

۱

این روز ها چه حسی را تجربه می کنیم؟

این که این روز ها چه حس و حالی داریم؟ سؤال پر تکرار و مشترک بعضی از ماست . غم، ناامیدی و نگرانی مخلوطی از هیجان های منفی هستند که بعضی از ما این روز ها تجربه شان می کنیم. هر کدام از این هیجان های ناخوشایند، به تنهایی کافی هستند تا شرایط روانی و کارایی فرد را تحت تأثیر قرار دهند. آن چه امروز مردم را بیش از همه نگران کرده است، احساسی شبیه ناامنی است. بعضی حوادث، حس اعتماد را خدشه دار می کنند و افراد را به آینه نزدیک و دور خودشان، مضطرب هستند و می پرسند فردا قرار است چه اتفاقی بیفتد؟ رویدادهای استرس زای اجتماعی، می توانند زمینه شکل گیری آسیب های روانی را فراهم کنند.

۲

حال ناخوشایند ما چه پیامد هایی دارد؟

اتفاقات استرس زا در سه بعد هیجان، شناخت و رفتار تأثیر می گذارند. استرس ها باعث ترشح هورمون کورتیزول می شوند تا بدن در حالت آماده باش قرار بگیرد. هر قدر که زمان و تعداد این رویدادها طولانی تر و بیشتر باشد، هورمون کورتیزول هم بیشتر ترشح می شود و در نهایت روی بهداشت روانی، میزان و کیفیت خواب، سلامت جسمی، ایمنی بدن، حافظه و... تأثیر می گذارد. بدیهی است که هر کدام از این پیامدهای نامطلوب، کارآمدی فرد برای خودش و دیگران را پایین می آورد. سپس و در بعضی از افراد در ماندگی، افسردگی، اضطراب و... هم از راه می رسند زیرا احساس می کنند که قدرت بر نامه ریزی و عاملیت شان را از دست داده اند و این موضوع پیامد کوچکی نیست که بشود نادیده اش گرفت.

۳

بگذاریم چند روز بگذرد، بهتر می شویم؟

میزان آسیب پذیری هر شخصی، منحصر به خود اوست و نمی شود به طور قطعی، بگوئیم یک فرد چقدر زمان لازم دارد تا بتواند خودش را ترمیم کند؛ بنابراین موعد حال خوب را نمی شود تعیین کرد. هر آسیب روحی به شرط در مان صحیح، التیام پیدای می کند اما سوال اصلی این است که با گذر زمان، حال یک فرد خوب می شود؟ اول از همه باید بدانیم آیا زخم ها و اقا بهیود یافته اند یا به حال خودشان رها شده اند؟ دوم این که بین نبود اختلال و داشتن سلامت روان تفاوت زیادی وجود دارد. مثلاً ممکن است کسی اضطراب را به شکل اختلال گونه ای تجربه نکند اما قادر نباشد ظرفیت های شخصی اش را شدید بدهد. برای تجربه حال خوب، به چیزی فراتر از گذر زمان نیاز داریم.

باهیجانان منفی این روز هایمان چه کنیم؟

وقایع ناراحت کننده باعث شده برخی مردم سوالاتی مشابه از روان شناسان داشته باشند که به رایج ترین آن ها پاسخ داده ایم



نگار فیض آبادی کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مخوری

برخی از ما این روز ها، حال و هوای خوبی نداریم. به طور مثال، حادثه تلخ هواپیما باعث شده تا سوگوار و ناراحت باشیم. چنین شرایطی موجب شده تا یک سری سوالات در ذهن برخی از ما برای بهتر شدن حالمان به وجود بیاید. حالی که بعضی هایمان حتی نمی دانیم به خاطر غم است یا اضطراب و ... در ادامه این مطلب به رایج ترین این سوالات پاسخ خواهیم داد.

آیا باید با این حال بد مان مبارزه کنیم؟

بعضی از ما در حال سپری کردن شرایطی به نام سوگ هستیم. سوگ، علامت ها و مراحل مختلفی دارد که همگی طبیعی و به هنجار هستند. پس لازم نیست با هیچ کدام از هیجان های مان، سر شاخ شویم! ما در مراحل پنج گانه سوگ شامل: انکار، ناراحتی، چانه زنی، افسردگی (اندوه) و پذیرش روبه رو هستیم و بدون هیچ ستیزی با خودمان، بهتر است بپذیریم که شرایط تلخی را تجربه می کنیم. پس اگر کارایی تان برای مدتی پایین آمده است، هرگز خودتان را سرزنش نکنید.

آیا لازم است از پیگیری اخبار اجتناب کنیم؟

قشرهای آسیب پذیری مثل کودکان، بیماران جسمی و روانی و سالمندان، حتما باید از پیگیری مداوم اخبار خودداری کنند. به ویژه افرادی که قبلاً دچار اختلال استرس پس از سانحه شده اند یا بیماری پذیری بیشتری دارند، لازم است پیگیر اخبار نباشند اما واقعیت این است که الزاماً بی خبری، خوش خبری نمی آورد و افراد نیاز دارند تا بدانند زندگی شان چگونه تحت تأثیر رخداد های اجتماعی قرار می گیرد. به هر حال توصیه می کنیم خودتان را در اخبار «غرق» نکنید اما قرار نیست نیازتان به آگاهی از وضعیت اجتماع را هم به طور کامل سرکوب کنید.

چه کنیم حال مان بهتر شود؟

۱- هیچ کدام از هیجان های منفی تان را سرکوب نکنید. آن ها را به عنوان یک تجربه مشترک انسانی بپذیرید. نوشتن، راه خوبی است تا افکار و هیجان های ناخوشایندتان را شناسایی کنید. ۲- هرگز اخبار را در حضور کودکان پیگیری نکنید و با مدیریت کارآمد، اجازه ندهید حال بدتان به آن ها تسری پیدا کند. ۳- حتماً به شکل منظم، ساعتی را برای انجام فعالیت های لذت بخش (هر چند کوچک) اختصاص دهید. ۴- فعالیت های بدنی، تمرکز بر تنفس عمیق شکمی و تمرینات تن آرامی را در برنامه روزانه تان بگنجانید زیرا کمک می کند تا سطح هورمون استرس بدن پایین بیاید. ۵- شنونده فعال و همدلی برای دیگران باشید. صحبت با دوستان و همین طور روان شناسان هم بسیار مؤثر خواهد بود.



برای سیسمونی چی بخریم و چی نخریم؟

جلوگیری از خرید های بی خودی برای مهمان نور سیده از دغدغه های بسیاری از خانواده هاست

یکی از لذت بخش ترین، پرهزینه ترین و وقت گیر ترین کارها برای مادری که کوچولویی در راه دارد، خرید سیسمونی است. به خصوص که این روز ها با توجه به تنوع اجناس در بازار، مادران را گیج کرده و چه بسا ممکن است ناخواسته دست به خرید های غیر ضروری و نامناسبی هم بزنند. فروشگاه ها معمولاً فهرستی در اختیار مادران قرار می دهند که پر از لوازمی است که شاید مادر و کودک هیچ گاه از آن ها استفاده نکنند و اتاق کودک به انباری بزرگ تبدیل شود. برای خرید سیسمونی توانایی مالی خانواده بسیار اهمیت دارد و بهتر است در خرید سیسمونی از چشم و هم چشمی بپرهیزید اما قبل از خرید چند توصیه مهم به شما داریم.

بشویید. در صورت استفاده از پارچه های مخصوص به جای پوشک، تهیه ضد عفونی کننده و شوینده های ضد حساسیت را فراموش نکنید.

در خرید سرویس خواب دقت کنید

یکی از گران ترین وسایل کودک، سرویس خواب است. برای خرید کمده نوزاد کمی تامل کنید این روز ها اغلب خانه ها فضای خالی برای این کمدها جای گیر ندارند. تختی انتخاب کنید که قابلیت تبدیل از تخت کودک به نوجوان را دارد و مجهز به نرده های محافظ با فاصله استاندارد باشد.

خرید کالسکه کاملاً اختیاری است

بسته به نیاز مادر، این وسیله برای بعد از چهار ماهگی مورد نیاز است. اگر مادر اهل پیاده روی باشد یا خرید خانه به عهده اوست، کالسکه وسیله کاربردی است. نشیمن گاه کالسکه باید به اندازه کافی سفت و مقاوم و قد آن کمی بلند باشد. هنگام خرید به کیفیت پارچه، سیستم ترمز و سایبان آن دقت کنید.

برای خرید اسباب بازی چشمان تان برق نزن

بهتر است به اسباب بازی ها به چشم ابزاری برای شادی در کنار رشد هوشی و مهارتی کودک نگاه کنید و نه چیدمانی برای اتاق او. موزایی بارشده سنی و فکری کودک خرید کنید. انواع درشت تر برای چهار ماه اول کم خطر ترند و نوع موزیکال آن جذاب تر است. برای ماه های بالاتر خرید کتاب هایی با تصاویر درشت و موضوعات متنوع را فراموش نکنید.

منبع: parents.com mom365



تنها مشکل در زندگی مشترک

تندخویی های خانم است

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ شبکه های اجتماعی ۰۳۵۲۳۴۵۷۶

شش سال است که زیر یک سقف با خانم زندگی می کنیم. من ۳۴ و او ۳۰ ساله است و هر دو مدرک کارشناسی ارشد داریم با درآمدی خوب. تنها مشکل در زندگی مشترک، اخلاق بسیار بد و تندخویی های زنم است. مشکلی که باعث می شود گاهی نسبت به او احساس تنفر کنم. داریم جر و بحث می کنیم و همیشه هم حق را به خودش می دهد و هیچ وقت اشتباهش را نمی پذیرد. چه کنیم؟

راهله فارسی مشاور



بهترین کار برای زندگی با یک فرد پر خاشگر، شناخت علل پر خاشگری است تا بداند با توجه به علل آن، چگونه می توانید همسر تان را خلع سلاح و رابطه خوبی با او برقرار کنید. اما قبل از آن بهتر است به این نکته توجه کنید که خشم، یک هیجان است همانند شادی، غم، ترس و... بنابراین باید آن را بپذیرفت. زمانی که مانخواهیم خشم را به عنوان هیجان بپذیریم، برای کنترل آن مشکل خواهیم داشت. اگر خشم را بشناسیم و بپذیریم، می توانیم مراقبت کنیم که تبدیل به رفتار پر خاشگری نشود. به این حال، چند دلیل اصلی برای پر خاشگری زنان در زندگی مشترک وجود دارد که معمولاً به آن ها توجه نمی شود.

شاید او نادیده می گیرید

گاهی خانم ها به عنوان یک زن، از چیز های کوچکی ناراحت می شوند که به مرور زمان، آن ها را بیشتر و بیشتر آزار می دهد. مانند لباس های انداخته شده روی زمین، توجه نکردن به تمیزی خانه و... بهتر است بداند مشکل اصلی لباس یا کثیفی و... نیست، مشکل نادیده گرفته شدن است. وقتی زن به طور مداوم از شما عیبانی است، به این دلیل است که سعی دارد توجه شما را جلب کند. بدیهی است، شما مسئول احساسات شخص دیگری نیستید اما زمانی که در یک رابطه زن و شوهری هستید، مهم است بدانید که زن با ارتباطی صمیمی دلخوش هستند. همچنین صمیمیت این نیست که چه مدت را با او بگذرانید. کیفیت زمان صرف شده مدنظر است. از خود پرسید، آخرین باری که گفت و گو صمیمی داشتید، چه زمانی بوده؟ آیا افکار و احساسات او را درک می کنید؟

سبک تربیتی خانم تان را بررسی کنید

گفته اید که همسر تان همیشه حق را به خودش می دهد و هیچ وقت اشتباهش را نمی پذیرد. نکته آخر هم همین باره است که گاهی فرد در خانواده ای تربیت شده که دایماً به دنبال یافتن مقصر در مسائل گوناگون بوده اند. سپس او این شیوه را هم در از دواج آورده و هر وقت مشکلی به وجود می آید به دنبال مقصر می رود و انگشت اشاره اش به سمت اطرافیان و به خصوص شما به عنوان همسرش، خواهد رفت. در این صورت باید سعی کنید که خانم تان بتواند خودش و مشکلات خودش را ببیند و با کمک یک روان شناس، این موضوع قابل مدیریت خواهد بود.



زندگی سلام • دوشنبه • ۲۳ دی ۱۳۹۸ • شماره ۱۵۱۳

خانواده و مشاوره

قرار و مدار

روز خوردن یک نوشیدنی گرم

هوا سرد شده و برف، بیش تر مناطق کشور رو سفید پوش کرده. امروز فوتوتون رو به یک وعده نوشیدنی گرم مثل قهوه، شیرکاکائو، چای، دمنوش، نسکافه و ... مهمون کنیم. بهتره هم کنار پنجره این نوشیدنی (و میل کنیم و در زمان تماشای طبیعت برفی...



روان شناسی

هوای برفی شمارا اخلاق می کند!

در روز های برفی و سرد زمستان، آیا شما متوجه تغییراتی در حس و حال خود می شوید؟ آیا احساس می کنید انجام برخی کار ها برای شما در این روز ها آسان تر است؟ بررسی تاثیر ی که هوای سرد زمستانی بر انتخاب های افراد دارد، از موضوعات جالب توجه برای روان شناسان است. در ادامه مروری داریم بر برخی مطالعات در این زمینه.

افزایش باز دهی: مطالعه ای که همزمان در دو کشور ژاپن و آمریکا انجام شده است،

نشان می دهد در هوای سرد و بد زمستانی، کارایی کارگران و کارمندان می تواند افزایش پیدا کند. در مقابل اما وقتی هوا آفتابی و دلپذیر است، باز دهی کاهش می یابد. با این حساب می توانید امیدوار باشید که این هفته باز دهی خوبی در محیط کار خود داشته باشید!

پوشیدن لباس هایی با رنگ گرم: مطالعه پژوهشگران دانشگاه بریتیش کلمبیا در کانادا نشان می دهد زنان در فصل زمستان و هوای سرد تمایل بیشتری برای پوشیدن لباس های قرمز و صورتی دارند. البته در خصوص چرایی این موضوع بحث زیاد است اما به هر صورت به عنوان یک خانم در این روز های برفی اگر تمایل به پوشیدن چنین لباس هایی داشتید، بداند که تنها نیستید.

تمایل به تماشای فیلم های عاشقانه: هوای برفی و سرد می تواند در نوع فیلم هایی که انتخاب می کنیم تا تماشا کنیم تأثیر بگذارد. این یافته گروهی از محققان چینی است. این مطالعه نشان می دهد در هوای سرد افراد تمایل بیشتری به تماشای فیلم هایی با فضایی آرام و عاشقانه دارند و کمتر به سراغ فیلم های خشن و با فضایی سرد می روند.

شکوفاشدن خلاقیت: و اما نکته نهایی که این روز ها می توانید منتظر آن باشید، شکوفاشدن خلاقیت تان در حوزه زبان و ادبیات است. مطالعه محققان هلندی نشان می دهد در حالی که در هوای گرم خلاقیت ما در حوزه های روابط انسانی تقویت می شود، در هوای سرد ما توانایی بهتری در ساخت کلمات و درک استعاره داریم. بر این اساس شاید خیلی دور از ذهن نباشد که در این روز های سرد و برفی احساس کنید ذوق شاعرانه شما هم تقویت شده است.

منابع: bps.org livescience.com

ما و شما

راهار تباطی باز زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• کاش در پرونده سفر به سرزمین پنگوئن ها، قیمت جدید سفر به قطب جنوب رو هم میزدید. سال ۱۰۰،۹۴ میلیون بوده، الان چقدره؟

• در پرونده تان نوشته اید که در قطب جنوب، ساکن بومی نداریم. پس اسکیموها کجا زندگی می کنند؟ از قدیم اینو می گفتن و در فیلم ها هم می دیدیم که اسکیموها در قطب هستند.

ماوشما: اسکیموها در قطب شمال هستن.

• موضوع خیر خواهی های مدیرانه و مخرانه والدین بسیار به جا و قابل تامل بود. کارشناس تون چقدر تحلیل های خوب و دقیقی داشت. در کنار رعایت ادب و حفظ احترام شون، نکات خوبی رو به والدین تذکر داده بود.

• چند روزه که هوای شهر ما سرد شده و همه سرما خورن. کاش از این خانم که رفته قطب، می پرسیدید که اون جاسر ما هم خورده یا نه؟

• مطلب دکوراسیون خانه تان را زمستانی کنید که در ستون بانوان چاپ شده، کاربردی بود. ممنون.

• یک روایت جذاب از سفر به قطب جنوب برای ما که امکان رفتن به آن جا را نداریم، خیلی جالب بود. به خصوص ماجرای عجیب نحوه خوابیدن در بین برف ها و ۳۵ ساعت در ترسناک ترین در دنیا.

• عکس صفحه خانواده، شیطنت آمیز بود و فقط به دخالت های مادر شوهر ها اشاره کرده بود. البته واکنش عروس و نگاهش، شیطنت آمیز بود.

• در صفحه کودک، نحوه در ست کردن آدم برفی را هم چاپ کنید.

۳