



چطور با استرس قوی تر شویم؟

گرانی و کرونا روزهای پراسترسی را رقم زده اند؛ اما پژوهشی ۸ ساله روی ۳۰ هزار آمریکایی ثابت می کند استرس می تواند برای جسم و روح مفید باشد اگر...

سیدسوزنا ساداتی | روزنامه نگار موقیعت



گرانی سرسام آور، نگرانی بابت آینده، شیوع کرونا و کاهش تفریحات و افزایش اضطراب بابت فعالیت‌های ساده‌ای مثل خرید و پیاده‌روی و... انصافا در روزگار پراسترسی زندگی می‌کنیم؛ پیش از هر زمان دیگری. استرس باعث تپش قلب ما می‌شود، نفس کشیدن را سریع می‌کند، گاهی با تشنستن عرق روی پیشانی خودش را نشان می‌دهد و حتی می‌تواند غیر از روح و روان، به جسم ما هم صدمه جدی بزند. اما «کلی مک گونیگال» با تخصص روان شناسی سلامت، بعد از پژوهش‌های زیادی که انجام داده است و برخی از آن‌ها را در قالب یک «تد تاک» ارائه کرده ثابت می‌کند استرس وقتی زبان‌آور است که شما به این زبان باور داشته باشید. در غیر این صورت یک ساز و کار دفاعی است که شما را از خطر دور می‌کند. در ادامه نکات بیشتری در همین باره مطرح خواهد شد.

استرس برای زندگی مفید است؟

«مک گونیگال» شمارا با یک فرایند آشنا می‌کند که می‌توانید طی آن استرس تان را مدیریت و از آسیب‌های جسمی آن کم کنید. پژوهش‌های او نشان می‌دهد اگر استرس را تحمل کنیم اما باور نداشته باشیم که ضرر دارد آسیب استرس کم می‌شود. یعنی وقتی ذهنیت ما در باره استرس عوض شود پاسخ بدن هم به استرس تغییر می‌کند. فراموش نکنید این ادعا نتیجه یک پژوهش است و ربطی به جملات تأکیدی و روان شناسی بازاری ندارد. گونیگال معتقد است باید استرس را به عنوان عاملی برای مواجه شدن بهتر با شرایط پذیریم تا به جای بی‌خیالی یا فرار از مشکلات، برخورد بهتری با اوضاع داشته باشیم. استرس در ماهورمون اکسیتوسین ایجاد می‌کند، هورمونی که عامل بر خیز رفتارهای اجتماعی ماست، یعنی با کمک استرس

نتیجه جالب تحقیقی ۸ ساله

مک گونیگال می‌گوید: سال‌ها به مردم می‌گفتم، استرس شما را بیمار می‌کند، باعث افزایش خطر می‌شود، از یک سرماخوردگی معمولی گرفته تا بیماری‌های قلبی عروقی، در واقع، من استرس را به یک دشمن تبدیل کردم اما بعد نظر مرا ع به آن تغییر کرد. تحقیقی من را به تجدید نظر در باره برخورد با استرس واداشت. این تحقیق

نگاهی تازه به استرس

آیا تغییر عقیده در باره استرس شما را سالم تر می‌کند؟ این جاست که علم می‌گوید بله. چه می‌شود اگر از این علایم به عنوان نشانه‌هایی که بدن شما نیرو گرفته تا شمار ابرای رویارویی با مشکلات زندگی آماده کند استفاده کنیم؟ به‌طور مثال تپش قلب شما را آماده می‌کند برای اقدام بهتر، چون باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به مغزتان برسد. در تحقیق مشخص شد شرکت‌کننده‌هایی که یاد گرفته بودند چطور به نشانه‌های استرس به عنوان عوامل مفید و کمک‌کننده برای کارشان نگاه کنند، استرس کمتری داشتند و اعتماد به نفس بیشتر....

هورمون شگفت‌انگیز استرس

اکسیتوسین هورمون استرس است که غده هیپوفیز شما به عنوان بخشی از علایم پاسخ به استرس آن را خارج می‌کند. وقتی اکسیتوسین در پاسخ به استرس ترشح می‌شود، به شما انگیزه می‌دهد تا جوابی حمایت شوید. پاسخ طبیعی بدن شما به استرس شمارا تحریک می‌کند تا احساسات را با یک نفر در میان بگذارید، به‌جای این که نگرانی را در خودتان بریزید. وقتی زندگی دشوار است، پاسخ استرس شما می‌خواهد شما در میان افرادی باشید که شما را دوست دارند.

هورمونی که باعث تقویت قلب می‌شود

اکسیتوسین فقط مغز شما را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. بلکه روی بدن شما هم تأثیر دارد و یکی از اصلی‌ترین نقش‌هایش این است که از سیستم قلب و عروق شما، در برابر آثار استرس محافظت می‌کند. این هورمون استرس، قلب شما را تقویت می‌کند و نکته جالب این است که تمام این مزیت‌های فیزیکی اکسیتوسین به واسطه روابط اجتماعی و حمایت دیگران است، به این ترتیب که وقتی شما تحت استرس به دیگران می‌پیوندید، چه برای جست‌وجوی حمایت و چه برای یاری رساندن به بقیه، هورمون بیشتری را آزاد می‌کنید، پاسخ بدن شما به استرس سالم‌تر می‌شود و در واقع سریع‌تر بهبود می‌یابد.

بترسیم یا شجاع باشیم؟

هر تجربه پر تنش در زندگی، مثل مشکلات مالی یا بحران‌های خانوادگی، خطر مردن را تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد اما این آمار برای همه صدق نمی‌کند. افرادی که مورد توجه دیگران هستند یا از اطرافیان شان حمایت می‌کنند بدنشان هیچ خطری مرتبط با استرس را نشان نمی‌دهد. این که چطور فکر می‌کنید و چطور عمل می‌کنید می‌تواند تجربه شما را در مواجه شدن با استرس دگرگون کند. وقتی شما انتخاب می‌کنید که پاسخ‌تان به استرس را مفید ببینید، یک مدل زیستی شجاعانه می‌سازید و وقتی انتخاب می‌کنید که هنگام استرس با دیگران ارتباط برقرار کنید، انعطاف‌پذیری به وجود می‌آورد. استرس، به ما دسترسی به قلب‌هایمان را می‌دهد. قلب مهربانی که معنای زندگی را در ارتباط و همکاری با دیگران کشف می‌کند. وقتی شما انتخاب می‌کنید که استرس را این‌گونه ببینید، نه تنها در مدیریت استرس مهارت پیدا می‌کنید که شانس‌تان برای موفقیت در زندگی هم بیشتر می‌شود.



قرار و مدار

روز تمرین بارفیکس در خانه

امروز یک میله بارفیکس خانگی برای استفاده فوتون و دیگر اعضای خانواده بفرین و جلوی دریکی از اتاق‌ها نصب کنید. روزی هم چندتا بارفیکس بزنین، هم برای سلامتی تون فوبه و هم یک تنوعی ممسب میشه.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* این که در پرونده زندگی سلام نوشتید که شنیدن جوک باعث تقویت مغز می‌شود، واقعا درسته. پدر بزرگ من در ۸۵ سالگی حافظه خوبی دار و هر از گاهی برای نوه‌هایش جوک‌های قدیمی یا خالی تعریف می‌کند. * باورم نمیشه این مرد بزرگی که عکسش در صفحه خانواده چاپ شده، ۵۳ ساله باشه! حتی ۲۵ ساله هم نیست! حداکثر ۲۰ ساله است! خیلی عجیبه. * بهتر بود در پرونده امروز زندگی سلام، جوک‌های بیشتری چاپ می‌کردید. به خصوص از اون دسته پنه پ‌ها که یک زمانی مدش و باحال بود. * داستان صفحه کودک در باره کرم خاکی خیلی خنک بود. به خصوص آخرش که کرم میگه اگر قرار بود پروانه بشم، حتما مامانم بهم می‌گفت! * بدترین جوکی که من در طول عمر شنیدم، این بود که خیلی‌ها هم با افتخار تعریفش می‌کردن: «یک روز یک مرد، خور دبه نرده»! هر کی تعریف می‌کرد، می‌خواستم باشمشیر از وسط نصفش کنم! * از نویسنده مطلب صفحه خانواده و مشاوره یک سوال داشتم. آیا به نظر خودت، مثبت‌اندیشی می‌تونه چنین ثمره‌ای داشته باشه که یک مرد ۵۳ ساله از نوجوان ۱۵ ساله، جوان‌تر به نظر بیاد؟ یک چیزی بگید که انسان بتونه قبول کنه. * ممنونم از زندگی سلام بابت توصیه‌های دقیقش به کنکوری‌ها. انصافا استرس زیادی داریم و کرونا هم باعث شده که شانس موفقیت مان را خیلی کم ببینیم. لطفاً برای موفقیت ما کنکوری‌ها دعا کنین.

اختلال روان‌شناختی «پیمان» چیست؟

شخصیت پیمان در سریال هم‌گناه در دنیای وهم‌آلودش با مادری صحبت می‌کند که فوت کرده است



نگار فیض‌آبادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

سریال «هم‌گناه» که در شبکه نمایش خانگی تولید شد، به ایستگاه پایانی رسید و موضوعی که ذهن مخاطب را از قسمت‌های ابتدایی پخش آن در گیر خودش کرده بود، به یکی از ناباورانه‌ترین حالت‌های ممکن حل شد! شخصیت پیمان در طول سریال با مادرش زندگی می‌کرد، با او حرف می‌زد و رازهایش را با لیل در میان می‌گذاشت. در قسمت یازدهم از فصل دوم اما ورق برگشت و متوجه شدیم تمام این اتفاقات نه در واقعیت، بلکه در دنیای وهم‌آلود پیمان اتفاق می‌افتاد. البته و متأسفانه، قصه جزئیات زیادی را در باره پیمان لونداد تا دقیقاً مشکل روان‌شناختی او را بشناسیم. تشخیص یک اختلال، به ارزیابی بالینی دقیق وابسته است و در یک یادداشت کوتاه، فقط می‌شود احتمالات را بررسی کرد. با این حال، این موضوع از منظر روان‌شناسی قابل بررسی است.



نشانه‌هایی که در قصه دیدیم

تعدادی از اطلاعات که به شکل قطره‌چکانی در طول داستان ارائه شد، عبارت‌اند از: انگیزه و نقشه پیمان برای کشتن نوزاد الناز، رفتارهای انتقام‌جویانه (فاش کردن راز فرهاد به هدیه)، تجربه افسردگی بعد از فوت مادر و سابقه بستری در بیمارستان روانی. یامثلاً از زبان دایی اومی نشویم که می‌گوید: پیمان طوری است که از او می‌ترسم و نمی‌شود او را شناخت!،

توهم‌ها از راه می‌رسند

ما معمولاً افسردگی را با غم، گریه، انگیزه نداشتن، الگوی خواب و غذای نامنظم، تمایل به مرگ... می‌شناسیم. اما شاید برایتان جالب باشد که بدانید انواع مختلفی از افسردگی وجود دارد. یکی از آن‌ها اختلال افسردگی با ویژگی‌های روان‌پریشانه است. در افسردگی روان‌پریشانه، با هذیان و توهم مواجه می‌شویم. به نظر می‌رسد پیمان، دوره افسردگی با آن نشانه‌های معروف را قبلاً پشت سر گذرانده و حالاً می‌توانیم بگوییم نشانه‌های شدید افسردگی فروکش کرده است اما همچنان هذیان و توهم وجود دارد. در این اختلال، طیفی از علایم وجود دارد که بسته به شدت، سابقه قبلی، میزان حمایت‌های روانی اجتماعی و نوع شخصیت فرد، متفاوت است. توهم شنوایی و بینایی، دو نمونه از اختلالات ادراکی شایع هستند. طوری که فرد کسی را می‌بیند یا صدای او را می‌شنود که اصلاً در واقعیت وجود ندارد. توهم دستوری پیمان، به‌گونه‌ای است که مادرش دستور انتقام را صادر می‌کند! پیمان هم به عنوان مجری نقشه‌ها سعی می‌کند بدون کم‌وکاست و با برنامهریزی، دستور را اجرا کند و به خانواده صوری آسیب بزند.



شوهرم می‌گوید که برای طلاق باید مهریه‌ات را ببخشی

دختری ۲۴ ساله ام و ۷ ماه پیش با مردی از دواج کردم که یک بار طلاق گرفته بود. عاشقش شده بودم و فقط می‌خواستم به او برسم. حالا متوجه شدم که مرد زندگی نیست، بعضی شب‌ها به خانه نمی‌آید و ... بعد از از دواج خیلی عوض شد. به نظر م باید هر چه زودتر طلاق بگیرم اما می‌گوید که باید مهریه‌ات را ببخشی. چه کنم؟



فریبا میرزا | مشاوره خانواده

شما پیام بسیار مختصری فرستادید و بهتر بود از نحوه آشنایی‌تان، سن همسر و علل طلاق وی از همسر قبلی‌اش توضیح کوتاهی می‌دادید. باید گفت که فکر طلاق در اوایل از دواج به ذهن بسیاری از افراد خطور می‌کند و گاه به انجام هم می‌رسند اما واقعیت این است که اول باید علل اصلی مشکلات را زیر و رو کنید. قرار دهید و با بررسی سعی در حل آن‌ها داشته باشید. طلاق در واقع اولین راه‌حل برای حذف مشکلات بین زوج‌ها نیست. تنها هفت‌ماه از شروع زندگی مشترک‌تان گذشته است و

کاش شناخت به‌دست می‌آوردید

در پیامک‌تان گفته‌اید که عاشقش شده بودم و فقط می‌خواستم به او برسم. توجه داشته باشید که شناخت نا کافی از یکدیگر قبل از از دواج هم عامل دیگر ناکامی در زوج‌هاست. عده‌ای فقط عاشق بودن و دوست داشتن برایشان مهم است فارغ از این که چقدر با یکدیگر متناسب و هم‌کفو هستند. وجود همین تفاوت‌ها در از دواج، جلوی حس خوشبختی را خواهد گرفت.

طلاق را پیشنهاد نمی‌کنم

بهتر است واقع بین باشید و بپذیرید که زندگی در هم پیچیدگی‌روزهای سخت و شیرین است. شوهر شما ن مرد رویایی دوران آشنایی قبل از از دواج نیست، به یقین هر دو نفر شما به نوبه خود نسبت به آن دوران تغییراتی کرده‌اید. با بیادید و دنیای واقعی زندگی کنید. اجازه ندهید که رابطه‌تان تکراری شود و هر روز برای

بهتر شدنش، تلاش کنید. منظورم این است که حس‌ها و نگاه‌های تازه را که در روزهای نخست آشنایی وجود داشته دوباره بسازید. تازه‌گی داشتن برای یکدیگر سبب می‌شود که هر دو طرف از لحاظ عاطفی به یکدیگر نزدیک شوند و حس مهم بودن را به یکدیگر القا کنند.

بحث مهریه را پیش نکشید

مهارت‌های مهمی مانند: گفت‌وگو، گوش کردن، همدلی، صبر، گذشت، تاب‌آوری، مسئولیت‌پذیری، تعهد و مدیریت هيجان‌ها به خصوص خشم را با تمرین و سرلوحه زندگی خود قرار دهید. همچنین سدر ا خالت‌ها و اظهار نظرهای مخرب اطرافیان در زندگی‌تان شوی تا مشکلات کمتری برای‌تان ایجاد شود. با تکرار مدام طلاق، داد‌گاه، مهریه و ... به نتیجه‌ای نمی‌رسید جز افزایش دلخوری و لجبازی و کینه‌توزی. پس یک فرصت تازه به زندگی‌تان بدهید و سعی در حفظ آن داشته باشید نه این که در اولین قدم، به دنبال طلاق بروید.