

اضطراب نهفته

زودرنجی، کمال گرایی وشرمساری از علایم کمتر شنیده شده اضطراب

هستند که می توانند به طرز پنهانی و گمراه کننده ای به سراغ شما بیایند



۳ فرار از اتفاقات چالش برانگیز | آيا شما تلاش

می کنید که هنگام کار روی یک پروژه با همکاران خود را کنترل کردن بیش از حد آن ها دست بکشید؟ یا اگر می خواهید با دوستان خود ملاقاتی داشته باشید، باید همه جزئیات در باره نحوه گذراندن آن روز را بدانید تا با دیدارشان موقت کنید؟ رفتار کنترل گر، گاهی می تواند نتیجه اضطراب باشد که باعث می شود مدام بترسید از این که شرایط خارج از کنترل شما شود. بازگشتن و نظارت بر تمام جزئیات می تواند به شما کمک کند احساس آرامش بیشتری در باره شرایط چالش برانگیز داشته باشید. البته رفتار کنترل گرمی تواند برای دیگران ناخوشایند باشد و در حالت بدتر حتی توهمین آمیز. اگر متوجه شدید که این کار بر روابط شما با دیگران تأثیر گذاشته است و می خواهید دست از کنترل کردن دیگران بردارید، صحبت با یک متخصص می تواند ایده خوبی باشد.

۴ زودرنجی | همان طور که گفته شد، اضطراب روان مارا در حالت جنگ یا گریز قرار می دهد. به عبارت دیگر وقتی روان ما در حالت جنگ قرار دارد، ممکن است درایم که کمتر توانایی کنترل خلق و خوی خود را داریم یا نمی توانیم در شرایط استرس زا یا تحریک کننده به روش عادی پاسخ دهیم. در چنین شرایطی شما ممکن است متوجه شوید که نسبت به گذشته کمی بدخلق تر شده اید به طوری که با افراد دیگر با عصبانیت صحبت می کنید یا ممکن است متوجه شوید که در مواجهه با موقعیتی که به طور عادی شمارا آزار نمی دهد، بیش از حدواکنش منفی نشان داده اید.

۵ احساس مبتلا شدن به بیماری های گوارشی | احساس ابتلا به بیماری های گوارشی، درد معده، حالت تهوع و... از نشانه های اضطراب است. باید بدانید ارتباط روده و مغز یک سیستم پیچیده و حساس است. از نظر شیمیایی از طریق انتقال دهنده های عصبی، احساسات و آن چه در ذهن اتفاق می افتد، مستقیماً روی عملکرد روده هایتان تأثیر می گذارد. برای مثال، ممکن است در یک روز که استرس خاصی را تجربه می کنید دچار مشکل گوارشی شوید یا شاید قبل از یک مصاحبه مهم، احساس حالت تهوع کنید.

۶ به تاخیر انداختن کارها | اهمال کاری زمانی است که مامدام کاریا وظیفه خود را که می دانیم باید زودتر انجام شود به بعد موکول می کنیم. وقتی این اتفاق برای یک ذهن مضطرب پیش می آید، می توان فهمید که نگرانی در باره چیزی باعث می شود که از انجام کار اجتناب کنیم اما گاهی این اهمال کاری واضح نیست. اگر متوجه شده اید که بیشتر کارهای خود را به تعویق می اندازید، باید برای مدیریت اضطرابتان برنامه ریزی کنید.

۷ بیدار شدن مکرر در شب | طبق یک پژوهش، هر شب در انگلستان، ۳۲ درصد از مردم دچار بی خوابی می شوند و حدس درستی است که بگوییم بسیاری از این موارد ممکن است مربوط به اضطراب باشد. همان طور که افکار مزاحم می توانند مانع تمرکز مادر طول روز شوند، یک ذهن مضطرب نیز می تواند مارا در شب بیدار نگه دارد یا برای چندین و چند بار بارون پریشان از خواب بیدار کند.

۸ کمال گرایی | اساساً یکی از علایم اضطراب را می توان تفکر بیش از حد برای دست یابی به موفقیت دانست. در چنین شرایطی، مدام نگران هستید کارهایی را که انجام می دهید هرگز به اندازه کافی خوب نباشند یا در باره تحقق انتظارات افراد دیگر نگران هستید. ممکن است متوجه شوید که مدام در کار خود مرد هستید و بارها و بارها آن را مرور می کنید تا مطمئن شوید که چیزی برای اشتباه وجود ندارد. البته همه کمال گرایی ها ناشی از اضطراب نیست اما می تواند به همین دلیل و به طور نامحسوس وارد زندگی روزمره شما شود.

۹ نداشتن توانایی نه گفتن | همه ما مجبور هستیم خواه برای رعایت ادب یا احساس وظیفه به چیزهایی به بگوییم که ترجیح می دهیم گاهی انجام ندهیم. اما خوشحال کردن همیشگی افراد دیگر، می تواند ناشی از اضطراب باشد زیرا از میوس کردن دیگران احساس نگرانی می کنید یا ترس دارید که از کنترل شما خارج شده باشند. بنابراین یکی از علایم کمتر شنیده شده اضطراب، همین نداشتن توانایی نه گفتن است.

دوستم مدام فاز منفی برمی دارد و زیاد قاط می زند

دوستی دارم که به شدت عصبی است. کوچک ترین مشکلی که برایش پیش می آید، قاط می زند. کل کل و مشاجره با دیگران هم که کار هر روزش است. برای انجام هر کاری هم، فاز منفی برمی دارد. با این رفتارها، آینده خوبی در انتظارش نخواهد بود. چطور به او کمک کنم؟



هرگاه با مانعی در کار و زندگی شان روبه رو می شوند به جای تفکر در ست، زبان به اعتراض می گشایند و زمین و زمان را سرزنش می کنند و حتی خود را بدشانس و بدبخت می دانند.
۲- فرار از واقعیت: افراد عصبی معمولاً به خود دروغ می گویند و از پذیرش واقعیت ها طفره می روند. به جای این که با ناکامی های خود منصفانه و صحیح برخورد کنند یا نقاط ضعفشان را بپذیرند، از مشکلاتشان فرار می کنند.
۳- حساسیت بیش از حد: در برابر رفتارهای دیگران بیش از حد حساس هستند و واکنش های نامناسب و هیجانی نامعقول نشان می دهند. هر نوع برخورد رفتار نامطلوب دیگران را به حساب تنفر آن ها از خود می گذارند و حتی در برابر کوچک ترین دلخوری، غوغا به پا می کنند.
۴- نگرانی بیش از حد: افراد عصبی، پیوسته نگران هستند و با تمام وجود رنج می برند. هرگز لحظه ای آرامش ندارند و به همین سبب با دیگران به تندی و خشونت رفتار می کنند.

برای خانمم خیلی خرج کردم اما به من محبت نمی کند

بین شما فاصله ای خواهد بود.

📍 احساس طرد شد گی نداشته باشید

روزی که چشم به این دنیا گشودیم همه ما کودک ان مندی بودیم که حتی اگر به ما غذا نمی دادند، ما حیات خود را از دست می دادیم و برای همین ترس از طرد شدن داشتیم و آن حس را با خود به بزرگسالی می آوریم. به همین دلیل خیلی اوقات ها همه مادر رابطه ما ان احساس طرد شدن در ایم و تلاش می کنیم تا دوست داشتنی به نظر برسیم. بهتر است بدانیم طرد شدن در بزرگسالی کاملاً با طرد شدنی که در کودکی تجربه کردیم، فرق دارد چون مادر بزرگسالی برای بقا نیاز به هیچ فرد دیگری نداریم. بنابراین این احساس را در خودتان مدیریت کنید.

📍 صحبت کنید و خوب گوش دهید

اگر در جایی از رابطه تان، احساس ناراضیتی

📍 **روش کمک کردن اصولی به دوست تان**

قبل از هر چیز باید ناراحتی های روحی او را بپذیرید و قبول کنید رفتار هایش غیر عادی و ناهنجار است. سپس باید نحوه برخورد مناسب با این افراد را بیاموزید تا بتوانید در رفع مشکل، به آن ها کمک کنید. دوست تان را تشویق کنید تا باور های غلط و تصورات اشتباه در خصوص خود را دور بریزد و به وجود و شخصیت خود احترام بگذارد. هرگاه رفتار مثبت و مناسبی از وی دیدید، آن ها را تایید کنید و کار های مثبت اش را در نظرش بیاورید. به این منظور که به صحبت هایش خوب گوش کنید و اجازه دهید احساساتش را بدون نگرانی از سرزنش شدن ابراز کند. در ضمن، شمامی توانید در برابر رفتار تندش ملایمت به خرج دهید.

📍 **در صورت نیاز، از او دوری کنید**

اگر کسی رفتار های عصبی دارا دمان می پذیرد خود را اصلاح کند بهترین راه حل، دوری کردن از اوست. می توانید به طور موقت ارتباط عاطفی خود را با او قطع کنید. به انتقاد ها و حرف های تلخ اش توجهی نکنید و او را جدی نگیرید، البته این روش را به طور موقت انجام دهید تا آن جا که او متوجه وجود مشکل در خود شود و تصمیم به کنترل و تسلط روی رفتار ناهنجارش بگیرد. در این میان خود نیز باید مراقب واکنش هایتان باشید و هرگز برخوردی نکنید که فرد عصبی را آشفته تر کند. بدانید که این افراد به مرور تغییر می کنند.

دارید و محبت نکردن همسرتان را جز ضعف های خودتان می دانید، با او در باره ضعف هایتان صحبت کنید و خوب گوش دهید تا آن چہ را با کلمات می خواهید بیان کند، درک کنید، سپس برای بهتر شدن رابطه زن و شوهری تان تلاش کنید، برای نوع جدید ادامه دادن تان و چشیدن طعم خوشبختی.

📍 **از دواج یک مبادله کالا با کالا نیست**

قرار نیست در رابطه زن و شوهری، ما همه کمبود هایمان را از طرف مقابل بخواهیم و منتظر باشیم که اگر کمبود های ما را رفع کرد به او پاداش دهیم و اگر رفع نکرد، دلخور باشیم. در یک رابطه، هیچ کدام مسئول رفع تمام نیاز های طرف مقابل مان نیستیم. بنابراین این دیدگاه که در پیامک تان هم به آن اشاره کرده اید: « در این سال ها، خیلی برایش خرج کردم اما خیلی به من محبت نمی کند»، درست نیست و برای شما در درس ساز خواهد شد.

قرار و مدار

روز روحیه دادن به دانش آموزها

شرایط سال تمصیلی امسال به خاطر کرونا خیلی متفاوت شده و خیلی از والدین و اطرافیان دانش آموزها، این روزها مدام به بچه ها میگوین که این مورد درس خواندن و مدرسه رفتن فایده نداره و امروز به بچه ها رومیه بدین که با انگیزه بیشتری به درس خواندن ادامه بدن

ما و شما

راه را باطبی باز زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من کارم آزاد است و سوپر مارکت دارم. از صبح هر کدام از رفیق هایم به معزاه آمده، پرونده زندگی سلام را به او دادم تا بخواند. ۵ دقیقه هم بیشتر وقت نمی گرفت. جالب بود که همه شو که می شدند و بعدش هم خدا را شکر می کردند که سالم هستند.
* شعر چاپ شده در صفحه نوجوان با عنوان «درخت سبب» اصلاً خوانده نمیشه. چشم هام در اومد، آخر هم نتونستم بخونم. مارواذیت نکنین دیگه.
* چاپ تصاویر خنده دار حیات وحش در صفحه اول زندگی سلام جالب بود. چاپ عکس از طبیعت یا مناطق زیبای گردشگری اطراف مشهد هم خالی از لطف نیست.
* از تحلیل نقاشی فرزندم در صفحه خانواده و مشاوره ممنونم. بچه ام هم از دیدن نقاشی اش در روزنامه خیلی ذوق کرد.
* اون قسمت پرونده زندگی سلام که گفتید ران انسان توانایی تحمل وزن ۱۶ هزار نفر رو داره که همزمان روی آن بایستند، باور کردنی نیست.
* من یکی از همراهان صفحه خانواده هستم که نزدیک به دوساله، هر وقت برام مشکلی پیش اومده، یک پیامک فرستادم و مشاورهارا رهنماییم کردن. می خواستم از شون تشکر کنم و دعای خیرم، بد قره راه همه تون.
* پدر و مادر عزیزم از شما کمال تشکر را دارم و شمارا از صمیم قلب دوست دارم.

طناز عادل فهمیده، کلاس ششم

بانوان

آشپزخانه تان را جادار تر کنید

آشنایی با ترندهایی خلاقانه برای آن که دیگر در آشپزخانه تان با کمبود جا مواجه نشوید

این که فضای آشپزخانه کوچک و جمع و جور تان را بزرگ تر کنید، چندان کار سخت و پرهزینه ای نیست اما باید بدانید که از کجا دست به کار شوید. خوشبختانه با ترندهای چیدمانی و وسایل متنوعی که این روزها در بازار به فراوانی در دسترس است، می توان آن را به راحتی تجهیز کرد بی آن که با کمبود فضا مواجه شد. با ما همراه باشید تا با هم نگاهی به این ایده ها بیندازیم.

۳ خلاقانه نورپردازی کنید

زیر کابینت ها اغلب تاریک است و به نور چراغ سقفی دسترسی ندارد. با چراغ های ال ای دی این فضاها را نورپردازی کنید. قرار دادن آینه در آشپزخانه هم گزینه مناسبی برای کمک به انعکاس نور است. از نصب پرده های تیره رنگ، کلفت و ضخیم به پنجره ها خودداری کنید و اجازه دهید که نور خورشید به داخل آشپزخانه بتابد. پرده های شید انتخاب مناسبی برای این فضاست چون به راحتی جمع می شود و مانع تابش نور به آشپزخانه نمی شود.

۴ سراغ میزهای مخفی و تاشو بروید

در خرید میز و صندلی آشپزخانه کوچک دقت کنید چون میز و صندلی های بزرگ رفت و آمد را دچار مشکل می کنند. میزها و صندلی های تاشو در مواقعی که استفاده ندارند، به راحتی جمع می شوند و فضای کف را اشغال نمی کنند.

۵ روی کابینت ها را خلوت کنید

تا جایی که می توانید روی کابینت ها را فقط به وسایل ضروری مثل قهوه ساز، توستر و... اختصاص دهید. اگر قصد استفاده از عناصر دکوراتیو و تزئینی دارید، پیشخوان، قفسه ها و کابینت ها را شلوغ نکنید و فقط روی یک بخش از فضا تمرکز کنید و اجازه بدهید بقیه فضا ساده بماند.



۱ استفاده از ریل ها، قلاب ها و آویزها

برای جبران کمبود جا در کابینت ها می توانید از ابزارهای دیواری برای آویزان کردن وسایل کمک بگیرید. یکی از پرطرفدارترین ایده ها برای به کارگیری این روش تخته های سوراخ دار هستند. این تخته ها

به راحتی روی دیوار نصب می شوند و وسایل روی آن قرار می گیرند. البته چیدمان روی این تخته ها به کمی سلیقه نیاز دارد. همین آویزها را می توانید داخل در کابینت برای نگهداری برخی وسایل هم استفاده کنید.

۲ قفسه ها را امتحان کنید

کابینت های معمولی بر خلاف قفسه ها باعث کوچک دیده شدن فضای می شوند. ضمن این که قفسه ها هم حالت تزئینی دارند و هم می توانند در کمبود جا به شما کمک کنند. می توانید از جنس نئوپان برای ارزان تر بودن استفاده کنید و وسایل دم دستی و ضروری را روی آن بچینید. البته این نوع چیدمان به غبارروبی بیشتری نیاز دارد و ضمن این که ظروف بدظاھر را نمی توانید در آن جای بدهید. برای نظم و زیبایی بیشتر می توانید سبد های حصیری را در طبقات به کار بگیرید. اگر موافق قفسه های بدون در نیستید بهتر است از انواع دردار شیشه ای آن استفاده کنید و به این ترتیب لوازم داخل آن از خاک و چربی در امان می ماند.



زندگی سلام • یکشنبه • ۳۰ شهریور ۱۳۹۹ • شماره ۱۶۹۹

خانواده و مشاوره