



زخم های روانی قربانیان زورگیری

به بهانه ویدئوی پر بازدید گریه های دختر «مهراب قاسم خانی» در مواجهه با فرد خفت گیر و این که بعد از آن اتفاق از صدای موتور می ترسد و... از مدیریت زخم های روانی چنین حوادثی گفتیم

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

«هرچی داری رد کن بیاد!» جمله هولناکی است که زورگیرها می گویند و با نشان دادن سلاح گرم یا سردشان، وحشت زیادی را به افراد تحمیل می کنند. هر قدر هم قدرتمند باشیم، در چنین شرایط استرس زایی، چاره ای جز تسلیم نداریم. اما ماجرا همین جا تمام نمی شود. به تازگی ویدئویی در شبکه های اجتماعی منتشر شده است که «نیروانا قاسم خانی»، در کالاتری تجربه خفت شدن با قهر را روایت می کند. به بهانه این روایت دردناک و تجارب تلخی که آسیب دیدگان زورگیری از سر می گذرانند، نگاهی روان شناسانه به این اتفاق تلخ داشتیم.

● **نشانه های آزار دهنده از راه می رسند**
همان طور که گفتیم ماجرای مواجهه با یک زورگیر و در دسر هایش در همان لحظه به پایان نمی رسد. ممکن است فرد بعد از تروما (ضربه های شدید روانی) با نشانه های آزار دهنده ای مثل برانگیختگی زیاد (واکنش

که کنار من است صدای موتور می شنود به شدت می ترسد و حتی برخی اوقات گریه هم می کند. این حادثه باعث شده دخترم از بیرون رفتن بترسد و حتی زمانی که قصد دارد خودرویش را به داخل پارکینگ منتقل کند از من می خواهد مقابل در پارکینگ مراقب وی باشم.»

● **واکنش آسیب دیدگان یکسان نیست**
خودنیروانا در باره آن اتفاق گفته است: «در این مدت همچنان تصویر سارق قه به به دست در ذهنم است و کاملاً از نظر روحی به هم ریخته ام». استرس، فشار شدیدی است که ظرفیت روانی ما را تحت تأثیر قرار می دهد. بعد از وقایع تروماتیک، طبیعی است که تا چند روز تصاویر حادثه در ذهن مان تداعی شوند. البته همه به طور یکسان،

نشانه ها را تجربه نمی کنند. مایا طیفی از حالت های هیجانی، شناختی و رفتاری رویه رو هستیم؛ از سکوت تا پرحرفی، کرختی عاطفی تا گریه های مدام و... واکنش هایی هستند که در شخص آسیب دیده بروز پیدا می کنند.

● **بعد از خفت گیری، چه اتفاقی می افتد؟**
معمولاً دنیا را جای نسبتاً امنی می دانیم و انسان ها را به عنوان موجوداتی با اخلاق می شناسیم. بعد از حوادث استرس زا، این دیدگاه به چالش کشیده می شود و در حالت شوک، تابآوری و تعارض قرار می گیریم. حالا انگار انسان هایی هستند که برخلاف باور ما، می توانند به امنیت ما دستبرد بزنند. وضعیت های تهاجمی مثل زورگیری و خفت شدن، جزو وقایعی هستند که دو باور مهم «دنیا جای امنی است» و «من توانمند هستم» را تغییر می دهند. ممکن است افراد بعد از پشت سر گذاشتن رویداد، همچنان به آن دیدگاه منفی داشته باشند. احساس ناتوانی، در ماندگی، ترس از تکرار حادثه و... تا حدی می تواند طبیعی باشد اما تجربه آن هادر طولانی مدت، رنج روانی را افزایش می دهد.

● **نگویید که تقصیر خودم بود!**
شاید هجوم استرس ها اجازه ندهند تا واقعیت را آن طور که هست ارزیابی کنیم. کوچک نمایی و بزرگ نمایی تروما، هر دو آسیب زننده هستند. جملاتی مثل «حالا اتفاقی نیفتاده، چیزی نیست و بیخودی بزرگش کردم، تقصیر خودم بود، دیگه بعد این اتفاق نمی تونم زندگی کنم و...» چه در قالب خودگویی های منفی یا گفته های دیگران، نه تنها زخم روانی را التیام نمی دهد بلکه رنج را بیشتری می کند. خود سرزنشی و نسبت دادن تقاضی محیطی به خودمان هم فرایند بهبود یافتن را کند می کند.

● **از گشودگی در مقابل هیجان های منفی کمک بگیرید**
گشودگی در مقابل هیجان های منفی، کار

سختی است اما کمک می کند به جای اجتناب، هر چه زودتر با افکار و احساسات ناخوشایندمان روبه رو شویم و مسئولیت آن ها را بپذیریم. در این شرایط است که می توانیم برای خودمان کاری انجام دهیم. یادمان نرود افکار آزار دهنده ای که از ذهن مان می گذرد، هرگز مساوی واقعیت نیستند و قرار نیست عملی شوند.

● **اطرافیان افراد آسیب دیده چه کنند؟**
اگر از اطرافیان فرد آسیب دیده هستیم، بهتر است با «گوش دادن حمایتی»، نشان دهیم کنار او هستیم، تنهایش نمی گذاریم و حس و حالش را به رسمیت می شناسیم. در میان گذاشتن حادثه با یک شخص امن، کمک می کند تا دقایق و روزهای بعد را قدری راحت تر سپری کنیم. گزارش یا روایت روانی سریع (بلافاصله بعد از رویداد تروماتیک) هم نیاز روانی را کم می کند. وقتی بتوانیم در کنار یک شخص حامی، پیگیری های لازم (قضایی، پزشکی و روان شناختی) را انجام دهیم، میزان کمتری از در ماندگی و آسیب پذیری را تجربه خواهیم کرد. حالا می دانیم که قربانی شرایط نیستیم و در حد توان می توانیم برای بهبود خودمان اقدام کنیم.

● **تمرین های آرام تنی انجام دهید**
استفاده از تمرین های آرام تنی (تمرکز بر تنفس عمیق شکمی، انقباض و شل کردن عضلات در یک حالت آرامش بخش)، در کوتاه مدت کمک می کنند میزان تنیدگی و فشار جسمی و روانی را کم کنیم. آن چه در دراز مدت اهمیت دارد، کمک گرفتن از یک فرد حامی (اعضای خانواده و دوستان صمیمی)، پیگیری های مربوط و صحبت با یک درمانگر است تا به مرور زمان، نشانه های آزار دهنده کم یا حذف شود و ترس افراطی جایش را به رفتار مراقبت کننده (در حد متعادل) بدهد.



قرار و مدار

روز دادن یک خبر خوب به دیگران

تو این روزها اگر از موضوعی خبردار شدین که ممکنه برای اطرافیان تون فو شمال کننده باشه، گوش رو بردارین و بهشون زنگ بزنین تا برای لمظاتی لبفند شادی و رضایت روی لب هاشون بشینه. این روزها همه به فبرهای فوب نیاز داریم، پس ماواس مون به همدیگه باید بیشتر باشه...

ما و شما

راهار تباطی بازندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● **تحلیلی که برای پرسپولیس در پرورنده زندگی سلام نوشته بودید، خیلی کار جالبی بود و بیروز باشید.**
● **نوشیدن روزانه ۱۰ لیوان آب به عنوان درمان خانگی سلولیت که در ستون بانوان ذکر کردید، زیاد معقولانه نیست چون باعث به هم خوردن تعادل غلظت یون های سدیم و پتاسیم خون می شود. در ضمن خوب بود یادآوری می کردید بهتر است دوساعت بعد از غذا و نیم ساعت قبل از غذا آب خورد شود چون آب خوردن در بین غذا باعث قیق شدن اسید معده می شود.**
● **بعد از خوردن پرورنده داشتیم به این فکر می کردم که دولت هر روز داره دیک (Sweet spot) به ما میزنه و باید به خودمون افتخار کنیم که داریم به زندگی ادامه می دیم!**
● **در جوانه با پسریک باز یگر هم گفت وگو کنیم. جالبه برام که بدونم زندگی شون چگونه؟ مثلاً پسر امین حیایی.**
● **خوبه هنوز پرسپولیس قهرمان آسیا نشده این طور براش سنگ تموم گذاشتین. یک بار هم به داد ما استقلالای ها برسید که سال هاست از روی موفقیت بردل مون مونده.**
● **ماوشما!** اگه خاطر مبارک کنون باشه روزی که استرا اماچونی از استقلال رفت یک پرورنده کامل در باره در ددل های هواداران خوب استقلال کار کردیم.
● **در باره مطلب ۱۲ توقع ناهاجاز همسر» که در صفحه خانواده چاپ شده، به نظر من مز موفقیت تون زندگی مشترک اینه که همسر ادرست انتخاب کنی تا نیاز نباشه از ش توقع داشته باشی و خودش همه وظایف همسریش رو درست انجام بده.**

گریه های بی امان یک دختر در جلسه مشاوره

دکتر برستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

یادداشت

دختر جوان، دختر خوب و محبوب فامیل، عزیز در دانه پدر و مادر، فردی که همه دوستش دارند و مرکز توجه و عشق و احترام است، با علایم افسردگی و اضطراب شدید آمده بود برای در مان. تمام زمان جلسه مشاوره گریه کرد، پدر و مادر شوکه شده بودند و در بهت و حیرت به دختر محبوب و همیشه راضی و موفق خود نگاه می کردند.

مادر می گفت که همه فامیل حسرت این دختر را می خورند، تا حالا حتی یک مسئله کوچک هم با او نداشتیم، هر چه گفتیم به جز چشم نشنیدیم، از بچگی همین طور بوده. در سش عالی، رفتار ش عالی، اخلاقش عالی. پدر تایید می کرد که عوض این همه خوبی هایش، من هم هر چه خواسته بهش دادم و همیشه همه جا تعریفش را می کنیم. همه تعریفش را می کنند. وقتی گفت میاد پیش روان شناس، باور مان نشد، آخر خانم دکتر، شما به ما بگویید که مشککش چیست؟
و دختر در تمام این مدت، ساکت و بی صدا گریه می کرد. خانواده ای همیشه آرام و بی جار و جنجال حالا انگار یک شبه توفان به زندگی شان زده بود. یاد آمد جلسه قبل دختر گفته بود همیشه همه ما دوست داشتند، داشتند و دارند، همه دوستم دارند. اما ناراحتم، غمگینم، از هیچی راضی نیستم. احساس می کنم خودم نیستم، همیشه هر چه را اقبیه گفتند قبول کردم، تنهایی از پس هیچ کاری بر نمی آیم، حتی یک تصمیم کوچک هم نمی توانم بگیرم.
همه دختر جوان را دوست داشتند اما هیچ فردی حتی خود دختر، حواسش نبود که برای به دست آوردن این همه توجه و محبت و پذیرش و تایید، چه چیزهایی را از دست داده بود: حق انتخاب و هویت مستقل. حالا تمام این نیازهای سرکوب شده به صورت اضطراب، بی قراری و افسردگی خودش را نشان داده بود. شخصیتی با ویژگی های وابستگی و انفعال و ایثارگری که از بچگی یاد گرفته برای دوست داشتنی بودن باید همیشه خوب و حرف گوش کن بوده هیچ گاه نظر خود را بیان نکرد. این رفتار در کودکی کارآمد بوده و باعث به دست آوردن توجه و تشویق شده اما حالا در بزرگسالی سایر نیازهای سرکوب شده به رقابت برخاسته اند و درون دختر جوان جنگی است بین دوست داشتنی بودن توسط دیگران و خود بودن و دوست داشتنی بودن توسط خود.
خیلی طول کشید تا دختر یاد گرفت همه ماحق داریم با پدر و مادر مخالفت مودبانه کنیم و حتی گاهی از دست آن ها عصبانی باشیم (البته با رعایت احترام) اما بپذیریم که آن ها هم مثل هر آدمی اشتباهاتی می کنند و این ما هستیم که یک جایی در زندگی باید تصمیم بگیریم خود را از زنجیر اشتباهات دیگران، خشم سرکوب شده و به دست آوردن رضایتشان به هر قیمتی، رها کنیم. این شروع رشدیک «بزرگ سال سالم» در ماست.

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک ۲۰۰۹۹۹ تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

باشد که ترک عادت های رفتاری به آسانی صورت نمی گیرد و نیاز به زمان و برنامه دارد. در صورت موفقیت ایشان به کم کردن مصرف سیگار جایگزین هایی را ایجاد کنید از جمله این که توجه عاطفی بیشتری به ایشان کنید، وقت بیشتری برای شان بگذارید، رابطه جنسی تان را پر شورتر کنید، هدیه خرید برای او و...

● **این مشکل را جدی بگیرید**
توجه تان را به این نکته جلب می کنم که باید هر چه زودتر تکلیف این موضوع را مشخص کنید. بالاخره شما در آینده نزدیک قصد پدر شدن خواهید داشت و... و این مشکل تان می تواند تأثیرات بدی بر آینده زندگی مشترک تان داشته باشد. در صورتی که پیاده کردن توصیه های مطرح شده برای تان سخت است یا این که همسر تان در این مسیر همراهی نمی کند و این موضوع باعث عدم نتیجه گیری شما به رغم تلاش تان می شود، مراجعه به مشاور و روان شناس متخصص زوج درمانی را در برنامه خود داشته باشید.

● **اهنمای هماهنگ کردن رنگ کرم در فصل پاییز**
۱- رنگ زرشکی و مشکی از زیباترین رنگ هایی هستند که می توانید آن ها را با رنگ کرم هماهنگ کنید، ترکیب زرشکی و مشکی با رنگ کرم هماهنگی زیبا و جذابی را ایجاد می کند و علاوه بر این ظاهر شما آراسته تر از همیشه به نظر می رسد.
۲- رنگ سبز و آبی ملایم هم یکی دیگر از انواع رنگ های مناسب برای ترکیب با رنگ کرم محسوب می شوند. ترکیب این دو رنگ، به شدت چشم نواز و زیبا خواهند شد.
۳- ترکیب رنگ کرم با رنگ های قهوه ای و سفید هم می تواند هماهنگی مناسبی را ایجاد کند. هماهنگ کردن رنگ کرم و قهوه ای از انواع ترکیب های زیبا برای لباس مجلسی زنانه و مدل مانتوی مجلسی و اسپرت است.
۴- ترکیب رنگ کرم با رنگ های قرمز و صورتی هم برای انواع پوشاک زنانه و دخترانه می تواند ایده مناسب و قابل توجهی باشد و علاوه بر این ترکیب این رنگ ها در بین خانم های جوان، طرفداران زیادی دارد.
۵- رنگ های خنثی از انواع رنگ های مناسب و زیبا برای هماهنگ کردن با رنگ کرم محسوب می شوند و شما می توانید این رنگ زیبا و پر طرفدار را با انواع رنگ های خنثی نظیر سفید، خاکستری و قهوه ای ست کنید.

خانمم به من می گوید سیگار بکش تا راحت بشی!

● **از خانم تان طلبکار نباشید**
جملاتی مثل این که «تو قول داده ای و حالا حتما باید سیگار را کنار بگذاری» را به کار نبرید و با استفاده از توصیه ها و نصیحت ها به دنبال تغییر در خانم تان نباشید زیرا این حالت می تواند منجر به شکل گیری حالت تدافعی در همسر تان شود و انگیزه اش برای تغییر را کمتر کند. تنها کسی که می توانیم او را کنترل کنیم، خودمان هستیم. بنابراین به جای آن، با روش غیر مستقیم و با بیان احساسات خود در باره مصرف سیگار ایشان و این که چه احساسی در این زمینه به شما دست می دهد، وارد عمل شوید؛ البته اشاره به نکات مثبت از جمله اخلاق خوب ایشان نیز بسیار کمک کننده است.

● **توقع نداشته باشید یک باره ترک کند**
کمی حوصله به خرج دهید و به دنبال این نباشید که ایشان یک باره مصرف سیگار را کنار بگذارد بلکه در ابتدا به دنبال این باشید که ایشان مصرف را کم کند و به مرور به این کار ادامه دهد. حواس تان

مردی ۳۵ ساله ام. یک سال پیش با اصرار خانواده ام که گفتند باید حتما ازدواج کنی، با گزیننه پیشنهادی شان که مخالفش هم نبودم، ازدواج کردم. زنم خوش اخلاق است اما یک مشکل دارد که من توان تحملش را ندارم. او در مراسم خواستگاری قول داد سیگارش را ترک می کند اما الان یک سال می شود که نتوانسته است. من هم خیلی از بوی سیگار بدم می آید. به من می گوید تو هم بکش تا راحت بشی! چه کنم؟

او را تغییر خواهم داد و از عشق و رابطه ام استفاده خواهم کرد تا او آن عادت و رفتار را کنار بگذارد، یکی از بزرگ ترین اشتباهات زندگی مشترک ما را انجام داده ایم. امیدوارم این قسمت را دختر و پسر های در آستانه ازدواج هم بخوانند تا اهمیت تصمیم گیری نهایی برای انتخاب همسر را بیشتر درک کنند. اما شما مخاطب گرمی باید بدانید تغییر عادت های رفتاری همسر، خیلی سخت اتفاق می افتد و نیازمند توجه به نکاتی است که برخی از آن ها را برای تان در ادامه توضیح خواهم داد. قبل از هر چیز توجه داشته باشید قطعا رفتار ایشان برای مصرف سیگار اشتباه است و توصیه شان به شما هم اشتباه تر.

لباس هماهنگ با پاییز

آیا می دانید لباس های رنگ کرم را در پاییز با چه رنگ هایی باید هماهنگ کنیم؟

مارال مرادی | روزنامه نگار

همه چیز از لباس ها گرفته تا آرایش زنان و دکور منزل تحت تأثیر رنگ های فصلی قرار می گیرند. فصل پاییز موعد پوشیدن انواع لباس های زیباست. هر چند دورهمی های زنانه کم شده اما بعضی ها با ماسک زدن و رعایت فاصله اجتماعی در زمان کوتاه به دیدار عزیزان و دوستان شان می روند. بنابراین ما برای شما پیشنهاد های عالی در خصوص هماهنگ کردن لباس داریم تا بدون این که بخواهید لباس تازه ای بخرید در مهمانی های زنانه با رعایت فاصله اجتماعی آراسته باشید. برای هماهنگ کردن لباس با پتان با رنگ های فصل پاییز باید به سه نکته مهم توجه کنید: جنس لباس، رنگ لباس و نوع لباس. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

جنس لباس

پارچه های مخمل کبریتی، چرم، جیر، پارچه های کتان را راه راه و بر، مخمل، بافتنی و کشباف، پارچه هایی که آستر دارند، خز و در نهایت پارچه های پشمی، پارچه های لباس های پاییزی هستند. پس به سراغ این جنس ها هنگام انتخاب لباس بروید.

رنگ لباس

رنگ ها در پاییز غوغا می کنند پس شما هم در این جشن رنگ طبیعت شرکت کنید. رنگ های کرم، قهوه ای، سبز، زرد، نارنجی و... می تواند جزو انتخاب های شما در این فصل باشد.

نوع لباس

بلوز های یقه اسکی، ژاکت کشیاف، عرق گیر، شلوار های جین، شلوار های پارچه ای کمی ضخیم تر، دستکش های چرمی یا موهر ظریف، چکمه های ساق بلند، بلوز های بلند دکمه دار، کت های ورزشی مناسب، جلیقه و کت های کوتاه کمر دار و کمر بند های چرمی، کم دشمار اپاییزی می کنند.



زندگی سلام
سه شنبه
۱۵ مهر ۱۳۹۹
شماره ۱۷۱۳

خانواده و مشاوره

