

باتلاق شیشه برای زوج های جوان

افزایش مصرف شیشه بین زوج های جوان به بهانه کیفیت رابطه زناشویی خطر اعتیاد به این آفیون خانمان سوز را یاد کرده است



مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی و پژوهشگر اعتیاد



مدیرعامل جمعیت احیای انسانی کنگره ۶۰ (سازمانی مردم نهاد و فعال در حوزه ترک اعتیاد و ...) در جدید ترین گفت و گویش به نکته ای اشاره کرده که بازتاب زیادی در سایت ها و شبکه های اجتماعی داشته است. «حسین دژاکام» از افزایش مصرف شیشه توسط زوج ها برای افزایش توانایی جنسی خبر داده و گفته: «متأسفانه این روزها زوج ها برای افزایش توانایی جنسی و بهبود کیفیت رابطه زناشویی اقدام به مصرف شیشه می کنند و ما شاهد افزایش این موضوع در جامعه هستیم که نگران کننده است. چه از لحاظ پزشکی تاثیر شیشه بر این موضوع تایید شود چه نشود، به هر حال در جامعه وجود دارد و زوج ها پس از استفاده و افتادن در دام اعتیاد، دیگر نمی توانند به راحتی از دست آن رهایی پیدا کنند و بعدها آسیب های فراوانی برای شان ایجاد خواهد شد.» (منبع خبر: برنا). امروزه تغییر مصرف مواد از سنتی به مواد صنعتی و شیمیایی و استفاده از مواد محرک به یک مشکل جدی تبدیل شده است. مواد صنعتی ترکیبی از مخدرهای سنتی با مواد شیمیایی و دست ساز هستند که از میان برمصرف ترین آن ها می توان به متامفتمین (شیشه) اشاره کرد. طبق برخی پژوهش های داخلی، مصرف شیشه به خصوص بین جوانان یعنی در گروهی که در سن تولیدمثل هستند و توانایی جنسی برای آنان از اهمیت ویژه ای برخوردار است، رو به افزایش است و باید مورد توجه جدی قرار گیرد. بنابراین با توجه به اهمیت شناسایی عوامل موثر بر توانایی جنسی مطلوب، مطلب حاضر با هدف بررسی خطرات استفاده از شیشه بر رابطه زناشویی نگاشته می شود.

❖ **عاقلا نه نبودن تکیه به مزیت های کوتاه مدت** این ماده بسیار اعتیادآور، جزو ماده های محرک سیستم عصبی مرکزی شناخته و با افزایش انتقال دهنده عصبی دوپامین، باعث تحریک مدار لذت در مغز می شود و بدین وسیله خلقی را بالای می برد و باعث احساس شادی بیش از حد (شنگولی)، افزایش پراونگیختگی جنسی، کاهش اشتها و افزایش انرژی می شود. اما ذکر این نکته ضروری به نظر می رسد که افزایش میل جنسی و عملکرد جنسی



اختلالات و کژکاری های جنسی متعدد از جمله اختلال ارگاسم وزودانزالی می شود.

❖ **اثر لذت بخش اما زودگذر و پر دردسر** همان طور که مشخص است، سازو کار اثر ماده شیشه مانند اغلب مواد اعتیادآور در ابتدای یک سری از تقویت کننده ها و پاداش ها از جمله افزایش توجه و تمرکز، سرخوشی، رفع غم و اضطراب، افزایش میل جنسی و ... است ولی در ادامه تمام این تقویت کننده ها و پاداش های اولیه جای خود را به آثار دراز مدت و مخربی همچون اختلال توجه، اختلالات هیجانی (افسردگی، اضطراب و ...)، اختلالات شناختی و جنسی می دهد. به یاد داشته باشید که اگر همین تقویت کننده های اولیه زودگذر سوء مصرف مواد نبودند شاید کمتر کسی دچار بیماری اعتیاد می شد و به نظر می رسد که این آثار لذت بخش اما زودگذر، به اصطلاح در حکم دانه پاشیدن برای گرفتاری طولانی مدت باشد.

❖ **اشتباه رایج زوج های مصرف کننده شیشه** باید پذیرفت بسیاری از افراد پس از استعمال شیشه، افزایش موقتی قوای جنسی و اعتماد به نفس را تجربه می کنند. این افراد، افزایش توانایی جنسی و اعتماد به نفس خود را با مصرف شیشه مرتبط می دانند و به نوعی یک ارتباط ذهنی بین مصرف و افزایش فعالیت جنسی پیدا می کنند و به اصطلاح در برابر استعمال و حتی تصور شیشه شرطی می شوند. بنابراین از سایر عوامل مهم و

اثر گذار روانی (مانند ارتباط عاطفی مناسب با همسر) و جسمانی غافل می شوند و آن ها را به طور کلی نادیده می گیرند و همین موضوع سبب می شود در باره آثار مصرف شیشه در افزایش توانایی جنسی دچار مبالغه شوند. همچنین در باره خطرات و عوارض جدی این ماده (اختلالات شناختی، مشکلات خواب، تعارضات زناشویی، افسردگی و اضطراب و رفتار های پر خطر) درک خطر پایینی داشته باشند و همین مسئله، رایج ترین اشتباه چنین زوج هایی است که سلامت آینده جسم و زندگی مشترک شان را تهدید خواهد کرد.

❖ **راه حل اشتباهی برای حل تعارضات زناشویی** تحقیقات مختلف نشان می دهد که تعارضات بین فردی و زناشویی با نارضایتی و گاه ناتوانی های جنسی در زوج ها رابطه دارد. به عبارتی ارضاشدن نیاز های عاطفی از طرف هر یک از زوج ها و کشمکش های زناشویی منجر به بروز برخی اختلالات جنسی حتی در افراد سالم به لحاظ جسمانی می شود. بنابراین به افرادی که به دنبال افزایش چنین توانایی و کسب لذتی هستند، پیشنهاد می شود قبل از هر چیز به دنبال راهی به منظور تعامل سالم با همسر خود باشند و به جای استعمال موادی همچون شیشه، سعی در بهبود ارتباط با همسر خود به کمک یک زوج درمانگر داشته باشند.

❖ **فرسایشی ترین در مان، ترک معتادان به شیشه** در مان افراد معتاد به شیشه از مشکل ترین و فرسایشی ترین در مان ها محسوب می شود. یکی از دلایل آن هم تاثیر عمیق و گاه پایدار استعمال این مواد در مدار های مغزی است، به طوری که فرد ولع شدیدی برای مصرف دوباره دارد که از آن به عنوان وابستگی روانی یاد می شود. به منظور در مان هر چه بهتر اعتیاد به شیشه نیاز به کمک گرفتن از یک تیم تخصصی همچون روان در مانگر، خانواده در مانگر، زوج در مانگر، روان پزشک و متخصص تغذیه است. البته نقش دوستان، خانواده و اجتماع نیز بسیار مهم از رزایی می شود.

❖ **قبول نکردن هر توصیه کوچه بازاری** کلام آخر این که توجه داشته باشید اختلالات جنسی مانند بسیاری از اختلالات دیگر در مان های خاص خود را دارند و افراد می توانند با کمک پزشک متخصص و یک در مانگر اختلالات جنسی مجرب، اختلالات را در مان کنند و پذیرفتن هر توصیه کوچه بازاری از دوست و آشنا، می تواند آسیب های جبران ناپذیری داشته باشد که در وهله اول، باور کردنی نخواهد بود اما عاقبت تلخی خواهد داشت.

قرار و مدار

روز گرفتن یک تصمیم نهایی

همه ما یک سری برنامه ریزی ها تو ذهنمون برای مال و آینده داریم که هنوز نمی‌دونیم انجام دادن شون درسته یا نه؟ مثلاً یاد گرفتن یک هنر جدید، قطع ارتباط با یک فرد نامناسب و ... امروز به یکی شون فکر کنین و تصمیم نهایی رو بعد از تمقیق و مشورت با دیگران بگیرین.

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ حرف های خانم پاکبان در پرونده زندگی سلام درباره کار کردن ورزق حلال چون از دل برآمده، به دل هم می نشست. شاید در ظاهر بی سواد بود اما از بسیاری افراد امروزی، باوجدان تر و باسوادتر بود. آفرین به او. ❖ چه عکس قشنگی از گوشت در صفحه سلامت چاپ شده. چند وقت بود که گوشت ندیده بودم، دلم بر اش تنگ شده بود. ❖ در باره پرونده زندگی سلام می خواستم بگم که متأسفانه، سانه‌ها در کشور ما تا یک آدم معروف می شه، همه میرن باهاش گفت و گومی کنن و بعد هم از یادها میره. نمونه اش همین زن پاکبان. راستی، چه خبر از اون دست فروش فداکار آتش سوزی بیمارستان سینا؟ عمراً که جایی استخدام شده باشه. ❖ مطلبی با عنوان «با افرادی که مرغ شان یک پاراد چه کنیم؟» در صفحه خانواده و مشاوره چاپ شده که به درد همه می خوره. این روزها همه اونایی که من باهاشون برخورد دارم مرغ شون یک پارده، شما چطور؟ ❖ زندگی کردن با مامهی ۲۰۰ هزار تومان باور کردنی نیست. باید تمام مدیران شهر داری رو توبیخ کرد که با این زن پاکبان یک قرار داد ننوشتن که بعد از ۱۵ سال، تواین شرایط قرار بگیره. خجالت داره واقعا. ❖ قبل از پاسخ دادن به سوالات دیگران قدری سکوت کن تا پاسخ بهتری بیابی چرا که «سکوتت در خاطر هیچ فردی نخواهد ماند» اما «پاسخ ترا همیشه به خاطر خواهند سپرد».

جنگیدن با مشکلات به شیوه «رشفورد»

تلاش های بهتری باز یکن هفته دوم لیگ قهرمانان اروپا علیه فقر و کرونا که خودش روز گاری در فقر به سر می برده است

محمد علی محمد پور | روزنامه نگار

«مارکوس رشففورد» به عنوان بهترین بازیکن هفته دوم لیگ قهرمانان اروپا در فصل جاری انتخاب شد. چهارشنبه شب گذشته که مهاجم ۲۲ ساله باشگاه منچستر یونایتد به عنوان یار تعویضی به میدان آمد و سه گل برای این تیم به ثمر رساند، علاوه بر ثبت رکوردهای فوتبالی به ستاره ای در خشان تراز همیشه تبدیل شد که این روزها چه داخل و چه در خارج مستطیل سبز حسابی می درخشد. او در یکی دو هفته اخیر هم گل پیروزی بخش اش مقابل باری سن ژرمن را به ثمر رساند، هم به پنجمین بازیکن تاریخ لیگ قهرمانان اروپا و دومین بازیکن تاریخ منچستر یونایتد تبدیل شد که در یک بازی به عنوان یار تعویضی وارد میدان می شود و هت تریک می کند. اما پیش و پیش از این اتفاقات مثبت فوتبالی، بی شک چیزی که این روزها نام مارکوس رشفورد را بر سر زبان ها انداخته، اقدامات خیرخواهانه او برای کمک به کودکان فقیر کشورش بوده است. در ادامه، بیشتر در باره سبک زندگی این بازیکن موفق روزهای اخیر مستطیل سبز خواهید خواند.

خیرخواهانه اش در همین نقطه متوقف نشد. با نزدیک شدن به تابستان و طرح دولت برای قطع سهمیه غذای دانش آموزان بار دیگر کودکان زیادی در معرض گرسنگی قرار داشتند. این بار هم رشفورد دست به کار شد و با نوشتن نامه ای سرگشاده به نمایندگان مجلس از آن ها خواست که صدای مردم باشند و اجازه ندهند خانواده های کم درآمد بیش از این تحت فشار اقتصادی قرار بگیرند. اقدامات و فشارهایی که باعث شد «پوریس جانسون» هم دست از لجاجت بردارد دوباره کوپن هایی را برای تامین غذای کودکان در دوران تعطیلی در نظر بگیرد. بدین ترتیب رشفورد توانست زندگی صدها هزار کودک را بار دیگر تغییر دهد. فعالیت های پایان ناپذیر و زیبای رشفورد باعث شد او نشان مخصوص امپراتوری بریتانیا را دریافت و این نشان را از سرتواضع به مادرش تقدیم کند.

❖ **مبارزه همگانی برای شکست راحت تر مشکلات** حالارشفورد به یک سلبریتی محبوب بین بسیاری از مردم تبدیل شده است. جوان ۲۲ ساله ای که در بدترین شرایط اقتصادی تلاش کرد کاری برای تغییر کند. او خوب می داند و معتقد است که وقتی باهم به مبارزه با مشکلات برویم با احتمال قوی تری بر مشکلات پیروز می شویم. جنگیدن با مشکلات به شیوه «رشفورد» باعث می شود زندگی بهتری در انتظار همگان باشد. او اکنون به چنان محبوبیتی رسیده که یکی از رسانه های انگلیس در یک پیش بینی عجیب می نویسد: «اگر این روزها تماشاگران امکان راهپایی به ورزشگاه اداشتند رشفورد به تنها بازیکنی تبدیل می شد که در ورزشگاه آفیلد، از سوی هواداران لیورپول، (بزرگ ترین رقیب تاریخ منچستر یونایتد) ایستاده و یک صدتشویق می شد.»

❖ **سلبریتی که به جای حرف زدن، عمل کرد** در روزهایی که بسیاری از ستاره های دنیای فوتبال ویدئوهایی از خانه های مجلل شان در شبکه های اجتماعی به اشتراک می گذاشتند و مردم را به ماندن در خانه های کوچک شان دعوت می کردند، امثال «رشفورد» هم بودند که به جای حرف زدن، در عمل وارد میدان شدند تا دردی را از مردم کم کنند. خودرشفورد از عبارات «یک نگرانی کمتر داشتن» برای خانواده های آسیب پذیر استفاده می کند. خانواده هایی که در اوضاع اقتصادی دوران کرونا درآمدشان به شدت کم شده و کودکان شان در معرض سوء تغذیه قرار گرفته اند. در دوران اوج گیری کرونا، انگلیس یکی از کشورهای بود که اقدام به تعطیلی موقت مدارس کرد. تعطیلی مدارس مساوی با قطع شدن یک وعده غذایی رایگان برای دانش آموزان بود. موضوعی که بار مالی بزرگی می توانست برای بعضی خانواده های فقیر و کم بضاعت انگلیس داشته باشد. رشفورد که خودش روز گاری در فقر به سر می برده و به وسیله فوتبال فقر ا پشت سر گذاشته، نشان داد گذشته خودش را فراموش نکرد و تصمیم گرفت برای تامین غذای این کودکان کاری کند. او ابتدا با اعلام فراخوان و کمک شخصی با هدف جمع آوری ۱۰۰ هزار پوند وارد میدان شد اما با همراهی مردم و شرکت های بزرگ، موفق شد ۲۰ میلیون پوند جمع آوری کند. عددی که توانست غذای چند میلیون کودک را برای مدتی فراهم کند. در ادامه دولت تصمیم گرفت کوپن هایی را برای تامین رایگان غذای کودکان در نظر بگیرد.

❖ **نشانی که به مادرش تقدیم کرد** مهاجم جوان منچستر که پیش از این هم اقدامات خیرخواهانه ای برای کودکان ناشو انجام داده بود، اعمال

❖ **در موقعیت های مشکل زا قرار نگیری**

از قرار گرفتن در معرض موقعیت های تحریک کننده بپرهیزید. دیدن فیلم ها یا حضور در مکان هایی که مرتب ذهن شما را مشغول می کند یا جلوی چشم بودن تصویری تحریک کننده، می تواند ذهن تان را درگیر کند. این رفتارها منجر به نارضایتی و اشتباه شمار در مواجهه با واقعیت زندگی می شود. عمده ترین اثر مشغولیت فکری این است که باعث می شود تمام انرژی را که باید صرف رشد خودتان به عنوان یک انسان کنید، هزروود و هدر رفتن این انرژی به این معناست که زندگی تان کسل کننده و بی تنوع خواهد شد.

❖ **به دنبال تفریحات سالم باشید**

تفریح و سرگرمی داشته باشید. تنهایی و بیکاری می تواند باعث افزایش افکار و وسواسی شود. بیکاری چه به دلیل فراهم نبودن زمینه کار باشد یا ناشی از اشتن تلاش خود فرد، در هر دو صورت باعث می شود فرد اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و مورد سرنشز اطرافیان به خصوص خانواده قرار گیرد یا حداقل اطرافیان توجه لازم را به فرد بیکار نداشته باشند. در این صورت، فرد احساس بی ارزشی می کند و مشکلات جدی برایش به وجود می آید.

فیلم های متعدد و متنوعی را ببینید.

❖ **خلاقت و کار هنری**

خلاقت اعضای خانواده خود را محک بزنید؛ کمی مدارنگی و کاغذ و وسایل گوناگون بیاورید و ببینید با این وسایل چه چیزهایی می توانید درست کنید.

❖ **آموزش مهارت جدید**

اگر مدت هاست دنبال فرصت برای آموزش مهارت جدیدی هستید الان بهترین زمان است. می توانید آموزش زبان یا یک کار هنری را همراه خانواده شروع کنید، حتی می توانید بعد از کسب مهارت یک کسب و کار خانگی را هم با اعضای خانواده شروع کنید.

❖ **حیاط یا تراس خانه تان را زبیا کنید**

اگر باغچه دارید یا گلدان های رنگی زیبا، برای مرتب کردن و رسیدگی به آن ها زمان هایی را که بقیه اعضای خانواده هم وقت دارند، انتخاب کنید. رسیدگی به گل و گیاه هم باعث ایجاد روحیه شاد در اعضای خانواده می شود هم به خاطر مشارکت شان در کار، بیشتر حواس شان به آب دادن و مراقبت از گل ها خواهد بود.

متاهلم اما فکر مدام در گیر خانم ها می شود

اهل ایجاد مزاحمت برای خانم ها نیستم اما مشکلی دارم که از گفتن آن به دیگران خجالت می کشم. راستش این است که طی روز، بارها و بارها ذهنم درگیر خانم ها و فکر کردن به آن ها، وضعیت زندگی شان و... می شود، فکرهای الکی و بی فایده. متاهلم و ۴۰ ساله. دست خدوم نیست. چه کنم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

قبیل که به ما کمک می کند، تشخیص بهتری برای مسئله شما پیدا کنیم. با این حال، برای کمک به شما پیشنهادهایی داریم.

❖ **در باره انتظارات تان با همسر تان صحبت کنید**

اگر در ارتباط با همسر تان مشکل دارید، حتما به فکر اصلاح آن از طریق گفت و گو با مشاور باشید. در یک ارتباط زن و شوهری اگر مشکلی هم وجود داشته باشد، نیاز های شما می تواند نا کام بماند! پس صرفا با ازدواج کردن نمی توانید انتظار داشته باشید که نیاز هایتان برطرف شود. ارتباط شما باید همراه با احترام متقابل باشد. بعد از ازدواج، زوج های موفق به طور منظم در باره توقعات و انتظارات شان با هم صحبت می کنند و اگر اختلافی پیش آید، در باره آن گفت و گومی کنند و به توافق برسند.

خانواده ای شاد در روزهای کرونایی و پاییزی

چگونه به عنوان یک مادر در این روزهای طولانی در کنار محدودیت های کرونایی، شادی را به خانه مان تزریق کنیم؟

مازال مرادی

در این نسلب های طولانی پاییزی که به خاطر شرایط کرونا باید بیشتر در منزل باشیم و نمی توانیم دورهمی داشته باشیم یا به سفر برویم، شاید اعضای خانواده از نظر روحی دچار خستگی و فرسودگی شده باشند؛ نقش مادر در تزریق انرژی و شادی به اعضای خانه و خانواده بسیار مهم و پررنگ است. برای تغییر روحیه و دادن انگیزه به اعضای خانواده ما چند راهکار را به شما پیشنهاد می کنیم.

❖ **انجام بازی های ساده و جذاب**

الان فرصت خوبی است بازی های زمان کودکی خود را که فراموش شده است، دوباره مرور کنید و بدون هزینه، کلی بازی های شاد و هیجان انگیز را انجام دهید. بازی هایی مثل منج، مارپله، یه قل دو قل، اسم و فامیل و

❖ **مطالعه گروهی**

برای رشد شخصیتی و کسب تجربه های جدید باید مطالعه را در برنامه روزانه خود داشته



- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۱۱ آبان ۱۳۹۹
- شماره ۱۷۳۲

خانواده و مشاوره

