تحریک‌پذیری عصبی در پُراسترس‌ترین سال قرن

موسسه نظرسنجی گالوپ اعلام کرده که استرس مردم جهان از سال ۲۰۲۰ افزایش چشم‌گیری یافته است چه کنیم این اتفاق ما را بد خلق نکند؟

یاسمین مشرف | مترجم
منبع: medium.com

محوری

موسسه نظرسنجی گالوپ از سال ۲۰۰۶ هر سال میزان استرس مردم جهان (۱۴۰ کشور) را در قالب نظرسنجی بررسی می‌کند. جدیدترین نتایج منتشر شده توسط این موسسه نشان می‌دهد ۴۰ درصد مردم (حدود نصف مردم دنیا) در سال ۲۰۲۰ به سوال «آیا در طول روز گذشته استرس (فشار روانی) را تجربه کردید؟» جواب مثبت داده‌اند و این سال و احتمالا ۲۰۲۱ تحت تاثیر شیوع ویروس کرونا پراسترس‌ترین سال‌های قرن خواهند بود. این آمار در سال ۲۰۱۴، ۳۰ درصد بوده است (منبع خبر: ایسنا). شاید شما هم این روزها احساس می‌کنید به‌شدت عصبی شده‌اید؛ هر چیزی از تبدیل شدن ماسک‌ها به یک مد جدید و رعایت نشدن فاصله گذاری اجتماعی گرفته تا ترافیک، گرما و... ناراحت و عصبی‌تان می‌کند و باعث می‌شود از کوره در بروید. استرس زیاد باعث شده تا عصبیت و تحریک‌پذیری، مشکل شایع این روزهای بسیاری از ما شود. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

میزان برانگیختگی عصبی به شخصیت‌مان بستگی دارد

استرس و نگرانی مستمر، چه در حد یک بیماری قابل پیگیری باشد و چه نسبت سالمی با واقعیت روزمره زندگی از همه‌گیری بیماری گرفته تا فشارهای اقتصادی داشته باشد، عصبی بودن و تحریک‌پذیری ما را به دنبال خواهد داشت.

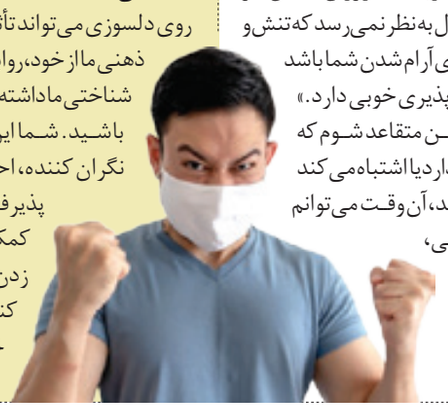
این که این برانگیختگی عصبی چگونه خودش را نشان بدهد، به شخصیت ما و شرایط‌مان مثلا این که در کدام روز هفته به سر می‌بریم، بستگی دارد. نکته‌ای که می‌توانیم از آن مطمئن باشیم این است که ما تنها نیستیم و شرایطی که آن را تجربه می‌کنیم کاملا طبیعی است. در واقع واکنش‌پذیری احساسی، نشانه خوبی از تعادل شخصیت فرد است و تحریک‌پذیری، به طور خاص، ویژگی بارز یک ذهن مضطرب و پراسترس است.

چرا این روزها ذهن‌مان به دنبال پرخاش و تندی است؟

شاید عجیب به نظر برسد که استرس، نگرانی و اضطراب، ما را تا این حد بدخلق می‌کند. اما از دیدگاه روان‌شناختی هنگامی که افراد در واکنش به یک عامل استرس‌زا طوری رفتار می‌کنند که گویی به یک تهدید فیزیکی مستقیم واکنش نشان می‌دهند، قشر مغز و سیستم لیمبیک در حال انجام کار سنگین پردازش عامل استرس‌زا هستند. در برابر این برانگیختگی عصبی (یعنی اضطراب) مغز واکنش‌های عاطفی شامل عصبانیت و تحریک‌پذیری را به عنوان سازوکاری برای آرام کردن خودش فعال می‌کند. «کاتلین اسمیت»، نویسنده و روان‌شناس، در این باره می‌گوید: «در نگاه اول به نظر نمی‌رسد که تنش و کشمکش را هکار خوبی برای آرام شدن شما باشد اما این را هکار، واقعا تطابق‌پذیری خوبی دارد.» اسمیت می‌افزاید: «اگر من متقاعد شوم که دیگری رفتار آزاردهنده‌ای دارد یا اشتباه می‌کند و باید رفتارش را تغییر دهد، آن وقت می‌توانم متقاعد شوم که مشکل اصلی، من نیستم. به عبارت دیگر وقتی به خودم می‌گویم که طرف مقابلم کسی است که باید افکارش را تغییر دهد و عذرخواهی کند، کمی آرام می‌شوم.» پس وقتی به یک پست اینستاگرامی که اعصابم را به هم می‌ریزد اعتراض می‌کنم، در واقع تلاش می‌کنم خودم را آرام کنم؟ بله، اسمیت می‌گوید: «بروز اضطراب و نگرانی به شکل عصبانیت یا تحریک‌پذیری یکی از راهکارهای مغز ما برای مدیریت پریشانی، استرس و اضطراب است. خوب یا بد، تمرکز ما بر خطاها و نقص‌هایی که از دید خودمان در دیگران می‌بینیم و سرزنش کردن آن‌ها، راهی است که ما از طریق آن خودمان را آرام می‌کنیم.»

چگونه با تحریک‌پذیری عصبی‌مان مقابله کنیم؟

بدیهی‌ترین راه‌حل این است که روی رفع استرس خود کار کنید. ما می‌توانیم استرس ناشی از شرایط نامشخص را با تلاش برای پذیرفتن آن شرایط کاهش دهیم، هرچند این کار، روند طبیعی که مغز انسانی ما آن را دنبال می‌کند، نیست. دکتر جاد بروور روان‌پزشک، عصب‌شناس و نویسنده، توصیه می‌کند با به کار بردن ترکیبی از روش‌های تنفس عمیق و ذهن‌آگاهی، سیستم عصبی خود را آرام و از ایجاد تنش عصبی در لحظه حال جلوگیری کنید. همچنین می‌توانید بروز رفتار نرم و با محبت را به جای برخورد تند، تمرین کنید. اگر متوجه شدید که در آستانه پرخاش کردن به کسی هستید، نفس عمیق بکشید و گزینه اثربخش‌تری را در نظر بگیرید. با شخصی که مورد اعتمادتان است درباره آن چه در ذهن‌تان می‌گذرد صحبت کنید، به عنوان مثال این که امروز همه چیز برای شما آزاردهنده است و این شما را عصبی و پریشان می‌کند. به این نکته هم توجه داشته باشید که دیگران ممکن است شرایط ذهنی و روحی شما را داشته باشند و در آن لحظه، از روحیه ملاطفت‌آمیزی برخوردار نباشند. قبل از این که واکنش نشان بدهید، به دیگران گوش کنید. خودتان را حق به جانب ندانید و این فرصت را به دیگران بدهید که به خودتان با دیده‌تر دید نگاه کنید. این کار هم به شما و هم به طرف مقابل‌تان کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد رفتار کردن از روی دلسوزی می‌تواند تأثیر مستقیم و مثبتی بر تصویر ذهنی ما از خود، روابط ما با دیگران و سلامت روان شناختی ما داشته باشد. با خودتان هم مهربان‌تر باشید. شما این حق را دارید که در شرایط نگران کننده، احساس خوبی نداشته باشید. پذیرفتن این موضوع می‌تواند کمک کننده باشد. وقتی دامن زدن به غر غر درون‌تان را متوقف کنید، احساس خوبی پیدا خواهید کرد.



قرار و مدار

روز از خودگذشتگی

یادتون باشه همیشه قرار نیست همه چیز به نفع شما باشه. گاهی لازمه با کمی از خودگذشتگی باعث بشین که اعضای خانواده، دوستان، همکاران‌تون و...، احساس بهتری از بودن در کنار شما داشته باشن. در ضمن، از خودگذشتگی باعث یک مس خوب توی وجودتون هم می‌شه...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*چه کشور عجیبیه این اتیوپی. با اون طبیعت زیبا و ماشین‌های مدل بالا، آسفالت خیابون‌هاش خیلی داغونه.

*درس خواندن در ۸۴ سالگی که در صفحه مثبت‌شصت درباره‌اش نوشتید، فقط عشق به مطالعه می‌خواهد، وگرنه واقعا کار سختی است. من خودم ۶۵ ساله‌ام، واقعا حوصله کتاب‌خواندن ندارم.

*یک سری از آداب معاشرت مردم اتیوپی خیلی شبیه مردم ما بود. شاید بعدها مشخص بشه که چند تا ایرانی در گذشته‌های دور به این کشور سفر کردن و....

*برای‌تان بابت تیتر «پسرم مفت بخور دور راه برود» بسیار متاسفم. واقعا خجالت بکشید. این چه وضع صحبت با قشر نوجوان و جوان جامعه است؟ حالا آن پدر متوجه نیست، شما باید چاپ کنید؟ عذرخواهی کنید، منتظرم.

*درباره پرونده زندگی سلام با موضوع «منوی پیشنهادی برای زندگی در گرما و بی‌برقی» در حدیک خط می‌نوشتید که به مسئولان مربوط هم توصیه می‌شود که هرچه زودتر استعفا کنند.

*به احتمال زیاد آداب غذاخوردن و احوال‌پرسی مردم اتیوپی در زمان کرونا خیلی تغییر کرده. خیلی بعیده همچنان، ۲۰ نفر آدم از یک ظرف غذا بخورن. بهتر بود به این مسئله هم اشاره می‌کردین.

*هرچند قطعی برق خیلی روی اعصابمه و زندگیم رو به هم ریخته اما شوخی‌های چاپ‌شده در این باره در صفحه اول زندگی سلام، باعث شد تا چند دقیقه بخندم. ایول.

بهار خانم چابک، پرانرژی و خوش‌بین

تحلیل روان‌شناسانه نقاشی دختری ۷ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

نقاشی کودکان حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام زوایای شخصیت یک کودک است. در این بین و حتما در زمان ارسال نقاشی به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

تحلیل روان‌شناسانه نقاشی بهار خانم

۱- در این نقاشی دو درخت تقریبا بزرگ می‌بینیم. ترسیم درخت مبین این است که بهار جان می‌خواهد خود را نشان دهد و توجه همگان را جلب کند. کشیدن چنین نقاشی‌هایی حاکی از اعتماد به نفس و برون‌گرایی کودک است.

۲- کشیدن درختان، یکی در سمت راست و دیگری در سمت چپ صفحه، نشان‌دهنده استقلال داشتن بهار جان، وجود تعادل بین نیاز به ایمنی و میل به تماس و ارتباط با دیگران است بدین معنی که به سوی آینده گام برمی‌دارد به شرطی که از حمایت‌های پدرانه و مادرانه برخوردار باشد.

۳- استواری و عرض تنه درختان، درجه اعتماد به نفس را منعکس می‌کند و یک خط محکم و استوار، نشان‌دهنده تسلط بر زندگی است که بهار جان دارد.

۴- خط متمایز کننده سطح زمین در ابتدای سمت چپ، به صورت یک خط سر بالا کشیده شده که به معنای چابکی، نشاط و خوش‌بینی بهار جان است اما هرچه به سمت تصویر آدمک یا بهار جان می‌رود، با سرازیر بودن خط زمین همراه هستیم که مبین ناراحتی، نگرانی، اضطراب و تمایل کودک به رها کردن همه چیز است.

۵- کشیدن کوه‌ها در نقاشی با خطوط ملایم و انحنادار به منزله وابستگی مادرانه و معرف عشق زیاد به مادر است.

۶- حالت ترسیم آدمک با شدیدترین و عمیق‌ترین احساسات کودک مرتبط است و حالتی که بهار جان به آدمک خود داده، معرف بازخورد عاطفی وی و پاره‌ای از عمیق‌ترین احساسات این کودک است. بهار دختری پرانرژی است که بازخوردهای مقاومتی انجام نمی‌دهد و لجبازی نمی‌کند. کشیدن دهان برای آدمک به صورت خطی، حاکی از وجود تنش در خانواده است. موی بلند همان دل مشغولی‌های زیبایی‌شناختی است که مورد توجه بهار جان قرار دارد و کشیدن بازوها به صورت نامنعطف و افقی، از وجود تنش در روابط با دیگران خبر می‌دهد.

۷- در خیال‌پردازی‌ها و نقاشی کودکان، حیوانات همواره جایی را اشغال می‌کنند و به منزله انعکاس جهان درونی و ناهوشیار کودکان محسوب می‌شوند. گربه به منزله گرایش کودک به ناز و نوازش است. او به دنبال استقلال طلبی می‌گردد، همچنین هوشیاری، کنجکاوی کودک و جست‌وجوی هویت جنسی را نشان می‌دهد. پروانه هم مبین آرزوهای زیاد بهار عزیز است که دوست دارد خودش به تنهایی به آن‌ها برسد. رنگ قرمز در بال پروانه نشانه انرژی زیاد اوست.

۸- پرندگان در آسمان به قلمرو فکری و آرمانی تعلق دارند و بر حسب فضایی که در نقاشی اشغال می‌کنند، می‌توانند حد توجه نقاش به آرمان‌گرایی و خیال‌پردازی را مشخص کند که در این نقاشی، زیاد است.

۹- خورشید هم نماد پدر است و چون دقیقا در وسط صفحه کشیده شده، مبین این است که بهار جان پدرش را دوست دارد.

۱۰- کشیدن ابر هم که نشان‌دهنده برخورداری از حمایتی سحرآمیز است و می‌توان در پناه آن به آرامش دست یافت، نماد مادر است و بهار جان، مادر را هم دوست دارد.

توصیه‌هایی به والدین گرامی بهار خانم

باید حضور پدر در زندگی بهار خانم پررنگ‌تر شود. همان‌طور که در نقاشی دیده می‌شود، از ابر باران می‌بارد که نشان‌دهنده ناراحتی از مادر است و همچنین اضطراب کودک را نشان می‌دهد بنابراین مادر باید با مسئولیت دادن، تایید و تشویق کردن شرایطی را فراهم کند تا وابستگی و اضطراب بهار خانم کمتر شود. توصیه آخر این که، بهار خانم هوش محیطی بسیار بالایی دارد بنابراین والدین گرامی باید بیشتر مراقب اخلاق، رفتار و بیان احساسات‌شان در حضور کودک باشند.

یواشکی از جیب شوهرم پول برمی‌داشتم، لو رفتم و پشیمانم

شوهرم کاسب است و درآمدش خوب. تا چند سال پیش، حساب و کتاب جیبش را نداشت. من نزدیک دو سال، یواشکی از جیبش پول برمی‌داشتم تا این که یک بار فهمید و لو رفتم. بعدش پشیمان شدم و دیگر این کار را تکرار نکردم. حالا با این که چند سال از ماجرا گذشته اما هنوز شوهرم به من اعتماد ندارد و حرف‌هایی می‌زند که واقعا ناراحت می‌شوم. چه کنم؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، خوشحالم از این که اظهار کرده‌اید پشیمانید. با توکل به خداوند و اصلاح رویه، کم کم نظر شوهرتان هم درباره شما عوض خواهد شد و امیدوارم با عمل به توصیه‌هایی که در ادامه این مطلب مطرح می‌شود، بتوانید اعتماد همسرتان را جلب کنید. آن چه در وضعیت فعلی شما نیاز است، بازسازی اعتماد است. اول از همه این که دیگر به هیچ عنوان این کار خلاف را تکرار نکنید و سعی کنید تا حد امکان در موقعیت‌های وسوسه انگیز، کمتر قرار بگیرید. فراموش نکنید که برای بازسازی اعتماد از بین رفته به گذر زمان نیاز است و تکرار نکردن کار اشتباهی که قبلاً انجام می‌دادید، کمک زیادی به جلب اعتماد می‌کند و شما از هر تهمتی سرانجام مبرا می‌شوید.

از شوهرتان کمک بخواهید

صادقانه با شوهرتان صحبت کنید و به او از عهد و پیمان‌تان در پیشگاه خدا برای ترک این عمل بگویید و از او کمک بخواهید تا به شما برای سالم زیستن کمک کند. همچنین احساسات منفی‌تان را به شوهرتان بگویید. از همسرتان بخواهید تا سرزنش و یادآوری گذشته را کنار بگذارد، احساسات منفی خود را از شنیدن این تهمت‌ها و سرزنش‌ها و تاثیر آن بر زندگی مشترک‌تان با او در میان بگذارید و از او بخواهید اگر چیزی گم شد از شما برای یافتن آن، بدون تهمت و سرزنش کمک فکری بگیرد. به شوهرتان اطمینان دهید که در این صورت شما هم با تمام وجود برای رفع دغدغه به وی کمک خواهید کرد.

ماهانه از شوهرتان پول بگیرید

سعی کنید در موقعیت‌های تهمت‌برانگیز قرار نگیرید یا مواردی را که مربوط به مسائل مادی و مجموعه‌های ارزشی همسرتان است، به خودش موکول کنید؛ همچنین از شوهرتان بخواهید تا هر ماه مبلغ مشخصی را که با هم توافق می‌کنید، در اختیار شما قرار دهد تا بتوانید برای دست یافتن به آن چه نیاز دارید، با آن مبلغ ماهانه برنامه‌ریزی کنید تا شوهرتان هم بداند که شما دیگر نیازی به انجام کار اشتباه ندارید.

بانوان

اصول تبدیل زیرزمین به فضایی شیک و چیدمان آن

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

بسیاری از خانم‌ها زیرزمین را تنها جایی برای نگهداری و ذخیره وسایل می‌دانند و آن را تبدیل به انباری می‌کنند. شما می‌توانید با بازسازی و پاک‌سازی فضای زیرزمین یا طبقه زیرین منزل‌تان آن را دوست‌داشتنی‌تر و کاربردی‌تر کنید. مهم نیست این فضا چقدر ممکن است ترسناک باشد، می‌توانید با رعایت چند نکته به صورت بهینه از آن استفاده و آن را به فضایی روشن و کاربردی تبدیل کنید.

استفاده از رنگ خنثی یا رنگ‌های پاستیلی

زیرزمین یا طبقه زیرین، معمولا تاریک‌ترین فضا در هر خانه‌ای است. خیلی واضح است که با انتخاب رنگ خنثی یا رنگ پاستیلی روشن، می‌توانید فضا را روشن‌تر نشان دهید. اگر بخواهید برای هر منظوری از زیرزمین استفاده کنید به یک فضای روشن نیاز دارید تا هم بتوانید به درستی همه جا را ببینید و هم حس شادی و نشاط به شما منتقل شود.

تمرکز بر کارایی زیرزمین

فکر نکنید زیر زمین یک فضای بی‌استفاده است که تنها گاهی در آن عبور و مرور دارید. با دقت به این مسئله بیندیشید که چگونه می‌توانید زیرزمین خانه‌تان را به مکانی قابل سکونت تبدیل کنید تا کارایی بیشتری داشته باشد. شما می‌توانید بعد از ظهرهای جمعه را در یک زیرزمین شیک و دلچسب چرت بزنید یا از این مکان به عنوان محلی برای پذیرایی از مهمان یا حتی اتاقی برای بازی استفاده کنید؛ همچنین می‌توانید آن را به یک سینمای کوچک برای خانواده تبدیل کنید. حتی این زیرزمین می‌تواند استراحتگاه شما باشد. اگر زیرزمین شما به اندازه کافی بزرگ است، می‌توانید آن را به فضاهایی برای انجام کارهای مختلف تقسیم کنید. اگر زیرزمین شما کوچک است می‌توانید بر اساس سبک زندگی فعلی‌تان، کارها را اولویت‌بندی کنید و در نهایت با توجه به شرایط خود و همچنین خانواده زیرزمین را به کارهای متفاوتی اختصاص دهید که به آن مشغول هستید.

به راحتی و مناسب بودن آن فکر کنید

بزرگ‌ترین مبلی را که می‌توانید پیدا کنید، بردارید و به زیرزمین ببرید. از آن جایی که این جا یک اتاق است، می‌توانید بدون نگرانی آن را تبدیل به سالن کنید. صندلی‌های چرخان گزینه عالی برای لم دادن، تماشای تلویزیون و صحبت کردن هستند. این موجب می‌شود مبلمان شما کاربردی و شیک به نظر برسد. میزهای عسلی به شکل C هم بسیار مفید هستند. می‌توانید در هر جایی از مبلمان که می‌نشینید، آن را جابه‌جا کنید. پاف‌های دسته‌دار، ارزش زیادی را به هر اتاق اضافه می‌کنند چرا که منعطف و به آسانی قابل جابه‌جایی هستند.

برای نوشتن این مطلب از سایت زیبابانو کمک گرفته‌شده‌است