


سلامت روانی در سیاه‌ترین روزهای کرونایی

آسیب‌های روان‌شناختی به‌خاطر رکوردشکنی تعداد مبتلایان به کووید ۱۹ احتمال ۴ رقمی‌شدن تعداد فوتی‌هاو... هر لحظه افراد بیشتری را در گیر می‌کند چه باید کرد؟



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

با توجه به شیوع گسترده کرونا در پیک پنجم افزایش شدید موارد ابتلا و متأسفانه فوت در کشور، فشار روانی شدیدی به همه افراد وارد شده است. شنیدن روزانه خبر ابتلای یکی از اقوام یا دوستان، فوت یکی از آشنایان و... برای بسیاری از ما به یک اتفاق عادی و قابل انتظار تبدیل شده است. با این حال، این مسئله تأثیرات نامناسبی روی روان ما خواهد داشت. در این نوشتار به بررسی انواع مختلف فشار روانی و بررسی راهکارهای ممکن برای کاهش آن، پرداخته می‌شود.

🔴 **بازماندگان را سرزنش نکنید**

آسیب روانی کرونا چند جنبه مختلف دارد. اولین و شدیدترین حالت برای افرادی است که متأسفانه عزیز یاعیزانی را از دست داده‌اند. از آن‌جا که کرونا به شدت مسری است و مدل شیوع آن خانوادگی شده، معمولاً وقتی کسی فوت می‌کند، بقیه اعضای خانواده یا مبتلا شده‌اند یا در وضعیت شدید بیماری هستند و این موضوع باعث توقف چرخه عادی سوگ شده است. اولین موضوع این است که بازماندگان نباید خود را سرزنش کنند. بعد از فوت عزیزی از کرونا معمولاً خانواده، خود را مقصر آلوده شدن او به ویروس و فوتش قلمداد می‌کنند که معمولاً اشتباه است، چون هیچ‌گاه نمی‌توان منبع آلوده شدن یک فرد را به قطع و یقین تعیین کرد. دوم آن که هیچ فردی در صورت اطلاع از بیماری خود رابطه مستقیم با بقیه برقرار نمی‌کند. دوستان و خانواده دورتر فرد متوفی باید اطمینان حاصل کنند که بازماندگان تنها نمی‌مانند. قرنطینه مانع حضور فیزیکی است اما قطعاً سرزند و صحبت از پشت در ورودی، تلفن، ارتباط تصویری و... قابل انجام است. اطمینان حاصل کنید که اعضای بیمار خانواده فرد فوت شده به درمان خود متعهد هستند. به آن‌ها یادآوری کنید که فوت نفر دوم چقدر اثر ویران‌کننده برای بقیه خانواده دارد.

این حالت ایهام هم به استرس و هم ترس ختم می‌شود. ترس انسان را در مانده می‌کند و از تحرک بازمی‌دارد. پس می‌توان جنبه متفاوتی از روبه‌رویی با مرگ را انتخاب کرد. اگر واقعا فرصت زیادی برای زندگی نداشته باشید، چه خواهید کرد؟ به جای غرق شدن در ترس و هیچ کاری نکردن، کارهایی را انجام دهید که همیشه فکر کرده‌اید بعداً برای آن وقت دارید. مثل بیان احساسات به عزیزان، انجام کارهایی که دوست داشتید انجام بدهیدو... یادمان باشد که زندگی تضمین شده نیست و کارهایی را که می‌خواهید زمان بازنشستگی انجام دهید، همین الان انجام دهید چون هیچ تضمینی نیست که اصلاً به سن بازنشستگی برسید. برای رفع این نگرانی‌ها، کاری انجام دهید. والدین به فکر آینده فرزندان خود باشند مثل پس انداز یا صحبت با خانواده درباره بزرگ کردن کودکان در صورت وقوع حادثه‌ای برای والدین. این افکار بسیار ترسناک هستند که فرزندان خود را به دیگری بسپارید چون ممکن است زنده نمانید اما این سختی فقط چند ساعت است و نه ترس هر روزه. بخشی از افکار و احساسات آن قدر ترسناک هستند که حتی فکر کردن به آن‌ها وحشتناک است اما سرکوب و بی‌توجهی کردن به آن‌ها نه‌ترس را کم و نه راه‌حلی ایجاد می‌کند.

باید واقعیت را پذیرفت و برای آن برنامه‌ای ریخت. این کار هم میزان حس نااطمینانی را کاهش می‌دهد و هم بخشی از

اتاق مشاوره



حس نداشتن کنترل را جبران می‌کند.

🔴 **افکار و سواسی باید مدیریت شود**

موضوع دیگر، افزایش شدید افکار و سواسی است مخصوصاً در آن‌ها که پیش از کرونا دچار افکار و سواسی هم بودند. وسواس همواره از اضطراب می‌آید و نوعی تلاش برای حفظ کنترل در شرایط غیر قابل پیش‌بینی است. پس باز هم ایجاد برنامه قابل انجام ضروری است. از آن‌جا که فعلاً آینده قابل برنامه‌ریزی نیست، پس رفتارهای تفریحی غیرهدفمند بهترین راه مقابله است.

🔴 **از مشاور کمک بگیرید**

نوع دیگر آسیب روانی، بعد از بهبود از کروناست. تحقیقات نشان داده افرادی که کرونا را پشت سر می‌گذارند دچار نداشتن ثبات خلقی، حالات افسردگی و اضطراب می‌شوند. بخشی از این چیزها به دلیل به هم خوردن تعادل بدن پیش می‌آید، تغییر فشارخون و... فعالیت بدنی ساده، تمرین‌های آرام‌سازی و مشاوره روان‌شناختی قطعاً توصیه می‌شود.

🔴 **یک خواش دل‌سوزانه**

در آخر باید اضافه کرد که هم اکنون تنه‌اراه مقابله با گسترش ویروس کرونا، کاهش شدید خروج از خانه و رعایت سفت و سخت تمام پروتکل‌های بهداشتی است. حتی با افزایش واکسیناسیون هم اثر آن در چند ماه آینده خواهد بود اما تا آن زمان هزاران نفر فوت خواهند کرد. پس به فکر سلامتی و جان خود، خانواده و دیگران باشیم.

قرار و مدار

روز بررسی درهای خونه

درهای فونه، مثل در ورودی، اتاق‌ها، سرویس و... هر از گاهی نیاز به روغن کاری دارن تا راحت‌تر و بدون صدا، باز و بسته بشن. همچنین ممکنه مقداری از لولاشون بیرون اومده باشن که باید درستش کنین. پس امروز یک سری به درهای فونه تون بزنین...



ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

🔴 آخره چراخانی که قهرمان آسیاست و در صفحه اول زندگی سلام باهاش صحبت کردین، باید بشه راننده اتوبوس؟ بعد کسی که توفیراسبون این رشته ورزشی نشسته، نه مدال داشته باشه نه تحصیلات مرتبط؟ 🔴 تجربه شخصی من می‌گه، مهم‌ترین دلیلی که بعضی‌ها واکسن نمی‌زنن، اینه که فکر می‌کنن فقط خودشون می‌فهمن و سلامتی بقیه هم برای این افراد مهم نیست. 🔴 تصویر چاپ شده از سوپ شیر در صفحه سلامت، بیشتر شبیه آب‌دوغ خیابون! 🔴 صفحه خانواده روزنامه رو توادره مون قايم کردم تا رئیس مون مطلب «راهکار تعامل با رئیس‌بد» ونینه. از هشت ویژگی مدیران بد، همه‌اش روداره! بنابراین اگر مطلب و ببینه، راهکارهاش رو هم می‌خونه و دیگه توصیه‌ها تون به دردمان خواهد خورد. پس قايمش کردم. 🔴 آفرین خانم مهران فرد که پرچم‌نیشابور را بردی بالا. البته که همیشه بالا بوده. 🔴 مطلب «از «احتمال»، بیشتر پترسیم یا «امکان»؟»، خیلی جالب بود. خسته نباشیدو ممنون. 🔴 صفحه جوانه، من کتاب «۱۲ انگشت نکیتی‌اش» رو خوندم، چه قدر خوب که شما به بقیه هم معرفی کردین. خیلی سرگرم‌کننده بود. 🔴 در زندگی سلام، غذاهای قدیمی را بیشتر معرفی کنین. خسته شدیم از بس قیمة، قورمه سبزی، پلو عدس و مرغ خورديم.

نشان دادن این موضوع باشد و برعکس بیان این که دخترم خواستگار همه چی تمام ندارد، شانس آمدن دیگران به خواستگاری‌اش را کم می‌کند.

🔴 **اعصاب خودتان و دخترتان را به هم نریزید**

توجه نکردن به حرف و حدیث‌های مردم، بر خود کردن با سعه صدر و گذشت از آن‌ها با کمال بزرگواری به شما در این مسئله بسیار کمک‌کننده است. شما تنها فردی نیستید که با این قبیل نگرانی‌ها مواجه هستید بنابراین آن را به عنوان یک مسئله ببینید نه یک معضل و مشکل غیر قابل حل. از دواج همه زندگی نیست بلکه تنها یک بعد از ابعاد زندگی است، هر چند بسیار مهم است. با این حال تا زمانی که شرایط از دواج برای فرزندان فراهم نشده، از فرصت استفاده و شرایط را در ابعاد دیگر مانند تحصیل در مقاطع بالاتر برای او فراهم کنید. همچنین از منفی‌بافی و ترویج و تشویق افکار منفی در فرزندان اجتناب کنید. این جمله که او در خانه می‌ماند، فقط اعصاب شما و خودش را مکدر می‌کند. بنابراین این ناراحتی و افکار مزاحم را از خود دور کنید و بدانید آن چه باعث ناراحتی و مشکل می‌شود، افکار منفی و نوع دید شما به دنیا و وقایع است. در بسیاری از موارد از یک مسئله طبیعی برداشتی داریم که کاملاً متفاوت با واقعیت است. سعی کنید بدبینی را کاملاً کنار بگذارید و به دنیا با عینک خوش‌بینی نگاه کنید و آرامش را در زندگی به خودتان هدیه دهید.

سبزی

نقره‌ای

دودی

خاکستری

رنگ طوسی یا خاکستری به هرگونه طیف از رنگ‌های میان سیاه و سفید گفته می‌شود. طوسی یا خاکستری یکی از رنگ‌های خنثی است و با هر رنگی ست می‌شود. دودی، نقره‌ای، سربی، صدفی، زغالی، فیلی و شنی از رنگ‌های نزدیک به خاکستری هستند.

سبز

زیتونی

سبز

سبز

زیتونی

سبز

در جهان شناخته می‌شود که نشان دهنده طبیعت و تولد دوباره است. زیتونی، سبز دودی، نعنایی، شبدویی، سبز لجنی و خزهای می‌توان از رنگ‌های طیف سبز دانست.

می‌ترسم برای دختر ۲۴ ساله‌ام، شوهر پیدا نشود

هر روز در خبرهای روزنامه‌ها و تلویزیون می‌گویند که آمار از دواج کاهش پیدا کرده و من می‌ترسم که دخترم در خانه بماند و برایش شوهر پیدا نشود. او ۲۴ ساله است و تا امروز تمام خواستگارهایش را چون ملاک‌های مدنظر او را نداشتند، رد کرده است. راهنمایی‌ام کنید؟

رسد چرا که همه مادر اطراف خود دختران بسیار شایسته ای را در دیده‌ایم که به هر دلیلی خواستگار مناسب ندارند. امروزه متأسفانه سن از دواج در جامعه بالا رفته است و طبیعتاً دخترها هم دیرتر از دواج می‌کنند. اکنون متأسفانه میانگین سن از دواج در میان دختران ۲۶ تا ۳۰ سال شده که دختر شما هنوز به این میانگین نرسیده است و گذشته از آن امتیازات فراوانی از جمله تحصیلات دانشگاهی که بسیاری از دختران دارند، باعث تأخیر در از دواج شده است.

🔴 **شاید توقعات دخترتان بالاست**

در پیامک‌تان نوشته‌اید که دخترتان تا امروز تمام خواستگارهایش را چون ملاک‌های مدنظر او را نداشتند، رد کرده است. به این مسئله توجه کنید که یکی از موانع مهم پیش‌روی از دواج جوانان توقعات بالاست که شما با کم کردن این توقعات و بیان این مسئله در موقعیت‌های مناسب، می‌توانید زمینه از دواج دخترتان را فراهم کنید. بیان این مسئله در جمع دوستان و بستگان که انتظارات شما برای از دواج بالا نیست، می‌تواند راه‌حل مناسبی برای

بنفشه دولت‌آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

والدگرمی، کاملاً شمارادر کم می‌کنمو دغدغه شما برای از دواج دخترتان بسیار طبیعی است زیرا از دواج یکی از مسائل اساسی زندگی است اما اهمیت این مسئله نباید موجب نگرانی شدید شود و زودنگی شما را دخترتان را مختل سازد. در ادامه چند توصیه به شما دارم و امیدوارم که بهترین‌ها برای شما و دخترتان رقم بخورد.

🔴 **به این ۲ دلیل، نگران نباشید**

استرس شما از سن دخترتان و احتمال ماندن او در خانه، در پیامک‌تان به وضوح احساس می‌شود. از شما می‌خواهم نگران این نباشید که چرتا به حال دخترتان موفق به از دواج نشده است، چرا که ۱- نداشتن خواستگار مناسب یکی از مشکلات رایج در میان دختران امروزی است. این مشکل بسیار فراگیر شده و به دختر شما اختصاص ندارد. باتوجه به شرایط موجود نداشتن خواستگار مناسب بعید به نظر نمی‌آید.

و مکمل آن، رنگ‌آبی است. رنگ‌های نزدیک به نارنجی شامل عسلی، کدو حلواپی، برنز، آتشین، مرجانی، گوجه‌ای واکراست.

رنگ صورتی| صورتی در واقع از ترکیب دورنگ قرمز و سفید به دست می‌آید و جزو رنگ‌های گرم محسوب می‌شود. رنگ صورتی برای توصیف گل‌رزه کار می‌رود و مکمل آن، رنگ سبز است. رنگ‌هایی که از صورتی گرفته می‌شوند عبارتند از گلی، هلویی، صورتی ایرانی، صورتی کمرنگ، سرخابی، کالیاسی، صورتی چرک.

رنگ آبی| رنگ آبی یکی از رنگ‌های اصلی و جزو رنگ‌های سرد طبقه‌بندی می‌شود. آبی رنگ مورد علاقه همه مردم است و

رنگ‌هایی که به قرمز نزدیک است شامل آبلالویی، آب نباتی، آجری، یاقوتی، شرابی، زرشکی، جگری وحنایی روشن است.

نارنجی| رنگ نارنجی یکی از رنگ‌های ثانویه است که از ترکیب دورنگ قرمز و زرد به دست می‌آید و جزو رنگ‌های گرم طبقه‌بندی می‌شود. نارنجی رنگی است که برای توصیف غروب خورشید و آتش به کار می‌رود

۶ دلیل دروغ‌گویی بچه‌ها

ترس زیاد از تنبیه شدن توسط والدین

توقعات زیادی والدین از بچه‌ها

حساسیت نشان ندادن والدین به این رفتار ناپسند

احساس حقارت به خاطر سرزنش‌های والدین

کمبود محبت و تلاش برای جلب توجه

ترفندهای شناخت رنگ‌ها برای خرید لباس زنانه

مهاکسنوی | روزنامه‌نگار

کافی است به یک مغازه لباس فروشی زنانه بروید و از صاحب مغازه بخواهید به شما یک لباس ارغوانی تیره یا سبز لجنی بدهد، به‌طورقطع رنگی که به شما خواهد داد بان چه در ذهن شماست تفاوت دارد. تشخیص تفاوت بعضی رنگ‌ها معمولاً برای خانم‌ها به دلیل این که خیلی نزدیک به هم هستند، گاهی قابل تشخیص نیست. به همین منظور در ادامه تن رنگ‌ها و راهنمای تشخیص رنگ‌ها را بررسی خواهیم کرد.

قرمز

رنگ قرمز یا سرخی یکی از رنگ‌های اصلی و جزو رنگ‌های گرم طبقه‌بندی می‌شود. قرمز رنگی است که برای توصیف آتش و خون به کار می‌رود و مکمل آن، رنگ سبز است.

قرمز

رنگ قرمز یا سرخی یکی از رنگ‌های اصلی و جزو رنگ‌های گرم طبقه‌بندی می‌شود. قرمز رنگی است که برای توصیف آتش و خون به کار می‌رود و مکمل آن، رنگ سبز است.

زندگی سلام • یک شنبه • ۷ شهریور ۱۴۰۰ • شماره ۱۹۵۹

خانواده و مشاوره

۳