



عضوانجمن روان در مانی ایران گفته که از هر ۴ ایرانی یک نفر به اختلالات روانی در سال مبتلا می شود اما مردم برای در مان این اختلالات چه می کنند؟

اسماصابری | روان شناس و نورو تراپیست

محوری

ابتلا به اختلالات روانی در چند سال اخیر به دلایل زیادی همچون شیوع کرونا، مشکلات اقتصادی، استفاده نامناسب از شبکه های اجتماعی و... اتفاق دور از انتظاری نیست. در این بین و به تازگی، «غلامرضا ترابی» عضو هیئت مدیره انجمن علمی روان در مانی ایران گفته: «از هر چهار نفر یک نفر طی یک سال به حداقل یکی از اختلالات روان پزشکی مبتلا می شود که زنان، ساکنان مناطق شهری، چهره والدینی بزرگ و تربیت شومیم، این جبر هایی که در طول زندگی تجربه می کنیم همگی برای مارنج هایی رامی سازند که برای عبور از آن ها گاهی آن قدر زخمی می شویم که نشانه هایی از اختلالات روانی در ما ظاهر می شود. هر چه زمان بگذرد و به این زخم ها رسیدگی نشود، زخم های عمیق تری به جا خواهند ماند که گاهی غیر قابل اصلاح یا درمانش خیلی سخت خواهد شد. بنابراین طبق آمار گفته

شده، قابل پیش بینی بود که افراد با وضعیت اقتصادی و اجتماعی ضعیف یا افرادی که در مناطق محروم هستند، بیشتر مستعد اختلالات روانی باشند. حال به بهانه این خبر می خواهیم به مهم ترین اشتباهات افرادی بپردازیم که دچار اختلال روانی هستند.

۱ ترس از بیمار روانی بودن

مهم ترین نکته در اختلالات روانی، همین ترس از بیمار بودن است. گویا همه ما وقتی نشانه هایی از اختلالات روانی را در خودمان پیدا می کنیم، هر بار با پرده ای سعی می کنیم آن را پنهان کنیم چون از بیمار بودن احساس ضعف می کنیم. حال آن که باید بدانیم

هیچ یک از ما سالم به معنای کامل نیستیم. همه افراد با هر نوع وضعیت اقتصادی و اجتماعی به نوعی در گیر زخم هایی هستند که به آن ها آسیب زده اند. حتی در روان شناسی، بهترین روان شناسان هم گاهی نیاز به در مان داشته اند.

۲ امید به بهتر شدن با گذشت زمان

بعضی از ما با قبول نکردن این که نیاز به در مانگر داریم دست به رفتار هایی می زنیم که ما را از این واقعیت دور می کند مثلاً می گوئیم یک سفر بروم، مشکلم رفع می شود یا گذشت زمان این موضوع را حل می کند اما باید بدانیم که همه این ها شاید در دیا سوزش زخم ما را شبیه یک مسکن کم کند اما شفا دهنده نخواهد بود. اگر همه ما از آسیبی که زخم های مان به ما می زند اطلاع داشتیم، در مان را خیلی زود شروع می کردیم. در در مان، زخم ها همان بهبودی می یابد و همین باعث می شود ما هر جا به هر موقعیت شغلی و فردی که هستیم انسان بهتری باشیم.

۳ سطحی دیدن اختلالات روانی

خیلی وقت ها حس می کنیم که مشکلی

وجود دار دیا در جایی احساس نا کامی می کنیم اما اقدام برای در مان نمی کنیم چون از آسیب عمیقی که در آن دست و پا می زنیم، به طور کامل آگاه نیستیم. در واقع خیلی وقت ها هم اختلالاتی را که داریم، ناشی از مشکلاتی می دانیم که دیگران برای ما ساخته اند. شاید خیلی وقت ها هم این موضوع در ست باشد اما ما قادر به تغییر دیگران نیستیم، پس باید خودمان شروع کنیم. در در مان یاد می گیریم که چطور از آسیب های دیگران به خودمان در امان بمانیم. مثلاً در یک مسیر اگر یک فرد سالم باشد در زمان کوتاه تری می تواند در مان شود اما فردی که پاهای زخمی دار دنیا ز به زمان بیشتری دارد. دقیقاً اختلالات روانی هم مانند پاهای زخمی هستند اما چون ملموس نیستند و آن ها را سطحی می بینیم، به در مان شان نمی پردازیم.

۴ بی فایده بودن مراجعه به در مانگر

گاهی افراد چون مشکلات درونی شان را خیلی بزرگ می پندارند و در مقابل رفع کردن آن خودشان را ضعیف می بینند، ناخود آگاه در مانگر را هم ناتوان در مقابل حل مشکلات شان می بینند. اما باید آگاه باشیم که هیچ در مانگری راه حلی برای مشکل ماندار بلکه به ما کمک می کند تا توانایی پیدا کنیم که خودمان به حل مشکلات مان بپردازیم.

۵ تمایل نداشتن به مصرف دارو

گاهی به علت سوا لاتی که در ذهن مان برای خودمان مطرح می کنیم از در مان امتناع می کنیم مثلاً این که برای در مان نمی روم چون تمایلی به استفاده از دارو ندارم. باید بدانیم که اصلاً قرار نیست همه کسانی که در جلسه مشاوره شرکت می کنند، دارو مصرف کنند. البته باید به این موضوع هم بپردازیم که خیلی وقت ها به علت مقاومتی که در مقابل در مان شدن داریم این سوالات را در ذهن مان می سازیم تا در مان را شروع نکنیم.

۶ عادت کردن به اختلال روانی

ما ناخود آگاه به زخم های روانی مان اعتیاد پیدا می کنیم. خیلی وقت ها برای در مان و تغییر اقدام نمی کنیم چون به آن زخم و آسیب ها عادت کرده ایم و حاضر به تر ک آن ها نیستیم. همه ما در تلاش برای خوشبختی و زندگی سالم هستیم اما حاضر به آماده کردن شرایطی نیستیم. «تکیه بر جای بزرگان نتوان رد به گراف، مگر اسباب بزرگی همه آماده کنی.» بنابراین ما باید در دتر ک عادت های نامناسب مان را بتوانیم تاب آوریم تا زندگی بهتری داشته باشیم.

نگرانم چون پسر عموی خانمم قبلاً خواستگارش بوده است

است در حضور فردمند نظر مدام افکاری شبیه این داشته باشید که نکند همسر م همچنان به پسر عمویش علاقه داشته باشد و... اما در مواقعی که او را نمی بینید، چنین احساسی نداشته باشید. بنابراین شما باید این افکار خود را رها کنید.

کنکاش در گذشته را متوقف کنید

این که در گذشته چه چیز هایی اتفاق افتاده است، باعث سمی شدن افکار مان می شود و ما را اودار می کند که به رغم میل باطنی مان به رابطه و زندگی مشتر ک خود آسیب بزنیم. حواس مان باشد که زندگی مشتر ک نیاز به مراقبت و نگهداری دارد مثل بچه کوچکی که نیاز به مراقبت و نگهداری دارد تا رشد کند و بزرگ شود، کنترل یکدیگر و افکار منفی باعث آسیب به رابطه می شوند و با فلسفه مراقبت از رابطه در تعارض اند.

این نگرانی را با همسر تان در میان نگذارید

حساسیت شما به پسر عموی همسر تان و بیان این موضوع به او می تواند آثار مخربی

مردی ۲۹ ساله ام. دو سال پیش ازدواج کردم. پسر عموی خانمم، خواستگار همسر م بوده و خانمم هم دوستش داشته اما به خاطر مخالفت مادر پسر، این ازدواج به سر انجام نر سیده. من در زمان ازدواج از این ماجرا خبر نداشتم. حالا هر وقت در جمعی یا جایی با خانمم هستیم که پسر عمویش هم آن جاست، احساس بدی دارم و این موضوع اذیتم می کند. چیزی از خانمم تا امروز ندیدم ولی نگرانم. راهنمایی ام کنید لطفاً.

هادی غلام محمدی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

چیزی ندیده اند، همچنان ادامه پیدا می کند. موضوعی که در بیان مسئله شما مخاطب گرمی هم به آن اشاره شده است. با این حال و در ادامه توصیه هایی به شما خواهیم داشت.

به افکار خود بها ندهید

در بسیاری از مواقع افکار منفی به ما هجوم می آورند و آن قدر تکرار می شوند که ما آن ها را با حقیقت مساوی و برابر می دانیم! اما در حقیقت داستان افکار، داستان جالبی است به این معنا که افکار معمولاً واقعی نیستند فقط به گونه ای ظاهر می شوند که ما را تحت تاثیر قرار دهند. به عنوان مثال شما ممکن

۴ توصیه به مادران برای جدا کردن محل خواب کودک

یکی از مشکلات بیشتر مادر ها در مسیر تربیت فرزند، جدا کردن محل خواب کودک است. معمولاً کودکان به دلیل وابستگی عاطفی که به مادر دارند و همچنین ترس از تهایی در برابر جدا شدن محل خواب شان مقاومت نشان می دهند. در ادامه به شما چند روش را برای راحت تر جدا کردن کودک از خود در زمان خواب خواهیم گفت.

۱- آهسته و پیوسته | برای جدا کردن کودک از خود لازم نیست یک باره این کار را انجام دهید. چند شب را در اتاقش کنارش بخوابید و بعد از مدتی کم کم از او جدا شوید و بگذارید آهسته به این موضوع عادت کند. بهتر است تا چند ماه اول هر شب به او سر بزنید و از کیفیت خوابش مطمئن شوید.

۲- تعیین بر نامه خواب | تا به حال برای یک سفر بر نامه ریزی کرده اید؟ لازم است برای خواب کودک خود

هم به همان روش بر نامه ریزی کنید. داشتن یک بر نامه منظم باعث می شود او راحت تر از شما جدا شود. برای مثال ابتدا کودک شما لباس خواب بپوشد، دست شویی برود، مسواک بزند و داستان شب را گوش دهد و سپس بخوابد. حتماً در آخرین لحظات این بر نامه باید وجود شما را در کنار خودش حس کند.

۳- مشخص کردن زمان خواب | زمان خواب باید سر یک

۱۰ نکته در باره فرهنگ استفاده از تاکسی های اینترنتی

فرهنگ شهروندی

به دلیل نوع کارم و نداشتن علاقه به رانندگی در تهران و البته مشکل همیشگی پیدا کردن جای پارک، چند سال است از تاکسی های اینترنتی استفاده می کنم و شاید حدود چند هزار کیلومتر با این تاکسی ها سفر کرده ام و باراننده ها حرف زده ام. طبعاً بسیاری از نکاتی را که در این مطلب مطرح می شود، شما هم می دانید اما مرور شان خالی از لطف نیست.

۱- وقتی در انتهای یک کوچه یک طرفه یا باریک هستیم و تاکسی سفارش می دهیم اگر مشکل یا عارضه خاصی نداریم چند قدم راپیاده تا سر کوچه بیاییم. این طور هر در زمان صرفه جویی کرده ایم و هم به راننده کمک.

۲- اگر وسیله همراه مان است و نیاز به کمک داریم محترمانه از راننده بخواهیم کمک مان کند. ما یک تاکسی را برای پیمودن مسافتی معین اجاره کرده ایم نه راننده را برای جابه جایی وسیله ها! (دیدم که میگو!)

۳- اگر قصد تلفن زدن داریم محترمانه تر است که از راننده اجازه بگیریم. این طور غیر مستقیم به او هم می گوئیم موقعی که ما مسافر اش هستیم از تلفن استفاده نکند یا اجازه بگیرد.

۴- بهتر است روی صندلی عقب بنشینیم. برخی گمان می کنند این رفتار بی احترامی به راننده است. اما این کار هم باعث تمرکز راننده روی رانندگی اش می شود و هم فضای راحت تر و بزرگ تری در اختیار داریم.

۵- بعضی از رانندگان به محض سوار شدن شما می گویند «ممکن است کرایه را کارت به کارت کنید؟» و دلیل می آورند که شرکت کرایه را چند روز تاخیر می دهد. بهتر است این کار را نکنیم و از طریق سامانه خود تا کسی اینترنتی پرداخت داشته باشیم.

۶- موقع امتیاز دهی اگر خودروی کیفی است، راننده قوانین راهنمایی و رانندگی را زیر پا می گذارد، مبادی آداب اجتماعی نیست و... این توجیه که «گناه دار د» به او نمره عالی ندهیم. این سیستم امتیاز دهی شیوه ای برای تفکیک رانندگان خوب و ناخوب است. راننده ای که متعهد شده قوانین شرکت را رعایت کند نباید از آن تخلفی کند. در ست مثل ما که حق نداریم در محیط اداره و تولید، بددهان یا قانون ستیز و

قرار و مدار

روز خوشحال کردن مادر بزرگ

امروز یک کاری بکنیم تا باعث فوشمالی مادر بزرگ تون بشین. مثلاً می تونین باهاش تماس بگیرین و مال و ماوالش رو بپرسین. همچنین ازش بشواین اگر فریدی داره به شما بگه بر اش انبام بدین، یا کاری داره که از دست شما بر میاد بر اش پیگیری کنین و...

ما و شما

راهار تباطی باز زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* خنده این خرسی که در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده، خیلی رفت روی اعصاب! آخره چرا باید اون قدر شاد باشه؟ من مدت ها ست این جو ری از ته دل نخندیدم، بعد این خرسه داره این جو ری می خنده!

* سلام، مطالب و عکس های صفحه اول زندگی سلام، جالب و خنده دار بود.

* در زندگی سلام با عموپورنگ در باره راه های جوان ماندن مصاحبه کنیم.

* آکنه که سهله، اگر شکلات باعث هر بیماری دیگه هم بشه، من می خورم، به ویژه شکلات تلخ، مربوط به صفحه سلامت.

* بر خلاف این تصور و دیدگاه که یک عده در شبکه های اجتماعی به دنبال تنبل و بی مسئولیت نشان دادن دهه هشتادی ها هستند، چقدر خوب که ما جرای این پسر بچه عزیز را چاپ کر دید. شاید نگاه ها به دهه هشتادی ها تغییر کند.

* برای این پسر خوب و فداکار که در صفحه خانواده با او گفت و گو کردین، آرزوی سلامتی می کنم. امیدوارم هر چه زودتر خوب بشه و با خودش هم گفت و گو کنیم.

* نوه آقای با کنیت، چقدر خوشگل و نازه. منم بچه ام این جو ری بود، چشم رنگی و... قطعاً می گفتم مدل بشه.

* صدبار پیامک دادم که هر مطلبی را در ستون اتاق مشاوره چاپ نکنید. کسی که به دامادش می گوید خالی بند، خودش بسیار بی ادب است.

زندگی سلام • شنبه • ۲۷ شهریور ۱۴۰۰ • شماره ۱۹۷۶

خانواده و مشاوره

۳