

# ناگفته‌هایی از روان‌درمانی

در روز جهانی روان‌درمانی از تعریف آن، انواع‌اش و موقعیت‌هایی گفتیم که ضروری است به‌روان در مانگر مراجعه کنیم



**نرگس عزیزی** | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

بیست‌وپنجم سپتامبر برابر با سوم مهر در برخی کشورها به عنوان روز روان‌درمانی انتخاب شده است. هدف از این مناسبت صحبت در باره روان‌درمانی و اهداف آن و آشناتر کردن مردم با این خدمت است. نشانه این روز یک صندلی فیروزه‌ای خالی در پس زمینه مشکی است. استفاده از رنگ فیروزه‌ای در لباس برای جلب نظر افراد و ایجاد فرصت گفت‌وگو در باره روان‌درمانی از دیگر کارهایی است که در این روز انجام می‌شود. به مناسبت روز روان‌درمانی در این مطلب سعی کردیم شما را با برخی اطلاعات ضروری در زمینه روان‌درمانی آشنا کنیم.

● روان‌درمانی یعنی چه؟

در تعریف روان‌درمانی گفته‌شده: «روان‌درمانی فعالیتی برای کمک به افراد دارای اختلالات روان‌شناختی و دشواری‌های احساسی و هیجانی است. هدف از روان‌درمانی از بین بردن یا کنترل علائم آزاردهنده به شکلی است که فرد بتواند عملکرد بهتری داشته باشد و در عین بهبود، زندگی بهتری را تجربه کند.» با توجه به این تعریف لازم نیست افراد حتما درگیر بیماری باشند تا بتوانند از این خدمات بهره ببرند، بلکه حتی زمانی که درگیر مشکلاتی احساسی هستند، برای کنار آمدن با مسائل روزمره با مشکل روبه‌رو هستند یا واقع تلخی برایشان روی داده و آرامش را از آن‌ها گرفته است، روان‌درمانی می‌تواند به آن‌ها کمک کند. نکته دوم؛ با توجه به این که افراد می‌توانند بدون درگیری با بیماری یا اختلال روانی، به‌روان در مانگر مراجعه کنند، صحبتی هم از «خوب شدن» نیست. بلکه هدف عملکرد بهتر است؛ این که شما به عنوان مراجع بتوانید در زندگی از توانمندی‌های خود حداکثر بهره‌ر ا ببرید و عملکرد بهتری در تعامل با محیط داشته باشید.


● چرا روان‌درمانی؟

یکی از علل مهم مقاومت در برابر مراجعه برای روان‌درمانی، نگرانی از برچسب خوردن است؛ این که اگر مراجعه کنیم یعنی بیماریم، یعنی بی‌عرضه‌ام، یعنی دیوانه‌ام. برای غلبه بر چنین تصورات غلطی مهم‌ترین نکته کسب آگاهی است. همان‌طور که اشاره هم‌شده‌روان‌درمانی قرار است به افراد کمک کند تا عملکرد بهتری در زندگی داشته باشند و چه چیزی مهم‌تر از این، از طرفی توجه داشته باشید که مطالعات متعدد نشان داده‌اند که رابطه بین سلامت روانی و سلامت جسمی، رابطه‌ای دوسویه است. اگر سلامت روان شمار معرض خطر باشد و وضعیت مناسبی در این زمینه نداشته باشید، سلامت جسمی شما هم تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. با توجه به این نکته مطمئن باشید که مراجعه برای روان‌درمانی در طولانی مدت می‌تواند به سلامت جسمی هم کمک کند.

● انواع روان‌درمانی کدام‌اند؟

این روزها روان‌درمانی در اشکال متنوع و روش‌های

## می ترسم کارم دوباره به طلاق بکشد



در عقد بومد که با شوهرم به مشکل خوردیم و از او جدا شدم. تقریباً چهار سال از آن اتفاق می‌گذرد و سال پیش دوباره شرایطی برایم ایجاد شد که ازدواج کردم. الان هم در عقد هستم ولی خیلی نگرانم که دوباره کارم به طلاق بکشد. به گذشته فکر نمی‌کنم، شوهرم را دوست دارم و الان هیچ مشکلی نداریم ولی استرس دارم.

**هدی معتمدالصنابعی** | روان‌شناس بالینی

این که الان شوهرتان را دوست دارید و هیچ مشکلی هم با او ندارید، خیلی خوب است و نشان می‌دهد تصمیم‌تان برای ازدواج معیارهایی که در نظر داشتید، درست بوده است. در پیامک‌تان گفته‌اید چهار سال است همسر سابق‌تان را از دست داده‌اید و در ازدواج مجدد هم با وجود ارتباط خوب با همسر، نگران از دست دادن ایشان هستید. متوجه نگرانی‌تان هستیم و در ادامه چند توصیه به شما خواهیم داشت.

● از گذشته‌تان فرار نکنید

گاهی اتفاقات تلخی در زندگی می‌افتد که اگر برای



## سلبریتی‌های زن، از عکس تا واقعیت

**مهسا کسنوی** | روزنامه‌نگار

به عنوان یک زن برای این که به خودتان القا کنید زیبا نیستید کافی است گوشی خود را بردارید و سری به صفحه بازیگرهای زن هالیوودی بزنید. در این عکس‌ها، بازیگران در ۵۰- ۶۰ سالگی شبیه زنان ۲۰- ۳۰ ساله به نظر می‌رسند و هیچ چروک، رده‌خ یا افتادگی پوست ندارند و به نوعی قوانین طبیعت و بالا رفتن سن و پیر شدن را نقض می‌کنند! شما قطعا با دیدن عکس بازیگر مورد علاقه‌تان آه بلندی از ته دل می‌کشید و دل‌تان می‌خواهد در آن سن و سال شبیه آن‌ها باشید اما واقعا راز جوان ماندن در این سن و سال چیست؟

● عمل‌های زیبایی و جادوی فتوشاپ

اولین چیزی که به ذهن هر زنی با دیدن عکس‌های بی نقص بازیگران می‌رسد، انجام عمل‌های زیبایی است. شاید برای همین است که در چند سال اخیر نرخ رشد عمل‌های زیبایی در جهان بین زنان تا این حد بالا رفته است. مدل‌ها و بازیگران هم به نوعی و به صورت کاملاً غیر مستقیم انجام این عمل‌ها را



مختلفی ارائه می‌شود. در باره اشکال متنوع، گاهی روان‌درمانی به صورت فردی انجام می‌شود، گاهی به صورت زوج‌درمانی و برای حل مسائل بین همسران. گاهی هم خدمات روان‌درمانی در گروه ارائه می‌شود. اما منظور از روش‌های مختلف چیست؟ در ادامه به چند روش رایج‌تر روان‌درمانی اشاره می‌کنیم.

● روان‌درمانی رفتاری-شناختی

روش رابتوانیم رایج‌ترین روش روان‌درمانی در نظر بگیریم. در این روش هم‌راهکارهایی برای کنترل رفتار به مراجع آموزش داده می‌شود و هم‌زمان به فرد کمک می‌شود با افکار خود و نحوه تأثیر گذاری آن آشنا شود و سپس روش‌های تغییر در افکار با مراجع تمرین می‌شود. این روش برای برخی اختلالات روان‌شناختی مانند افسردگی، اختلالات اضطرابی و اختلالات خوردن کارایی خوبی دارد. جدای از آن آشنایی با افکار و نحوه تأثیر گذاری آن‌ها برای هر کسی که می‌خواهد شناخت بهتری از خود داشته باشد، بسیار جذاب است.

**روان‌درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش یا اکت (ACT)** این روش که چندسالی است وارد حوزه روان‌درمانی شده، به واسطه توجه بیشتر به هیجانات و احساسات، مورد استقبال خوبی قرار گرفته است. در این روش تلاش آن است که به مراجع کمک شود افکار و احساسات خود را بشناسد و آن‌ها را بپذیرد. در عین حال که مراجع تعهد به ارزش‌ها و عمل بر اساس آن‌ها را هم تمرین می‌کند.

این روش می‌تواند هم به افرادی که درگیر مسائلی چون اضطراب و افسردگی هستند، کمک کند و هم به صورت ویژه به افرادی که در زمان مواجهه با مسائل زندگی بیش از حد به هم می‌ریزند، کمک می‌کند تا سازگاری بهتری پیدا کنند.

**روان‌درمانی میان‌فردی** همان‌طور که از اسم این روش پیداست، تمرکز آن بر موضوع روابط افراد است. مخاطبان این روش می‌توانند افراد متاهل که با همسرشان مشکل دارند یا افرادی که در محیط کاری یا زندگی در زمان ارتباط با دیگران، فشار زیادی را متحمل می‌شوند، باشند.

و چند روش دیگر غیر از این سه روش، روش‌های دیگری هم وجود دارد مانند روان‌درمانی پویشی که زمان بیشتری را به تاریخچه زندگی شخصی فرد اختصاص می‌دهد یا بازی درمانی که برای کودکان کاربرد دارد.

● چه زمانی برای روان‌درمانی مراجعه کنیم؟

جدای از تمایل شخصی افراد برای مراجعه، برخی نشانه‌ها هستند که می‌توانند به شما هشدار دهند که بهتر است زودتر برای پیگیری موضوع به‌روان در مانگر مراجعه کنید.

۱- تغییر محسوس در میزان خواب، اشتها و میل جنسی. ۲- خستگی مزمن و کاهش انرژی. ۳- کیفیت پایین خواب، کابوس و مشکل در به خواب رفتن. ۴- احساس ناامیدی و تنهایی زیاد برای چند هفته. ۵- بی‌میلی زیاد به روابط با دوستان. ۶- کناره‌گیری از اعضای خانواده و تمایل نداشتن برای هم‌صحبتی با آن‌ها. ۷- دشواری در پیدا کردن دوست یا حفظ رابطه با دیگران. ۸- از کوره در رفتن سریع و پر خاشگربی. ۹- کاهش تمرکز در سر کار یا زمان مطالعه و اوقت عملکرد در این حوزه‌ها. ۱۰- تجربه ترس و افکار مزاحم مرتبط با حوادثی چون تصادف برای چند هفته. ۱۱- احساس غم شدید بعد از درگذشت عزیزان که بیش از یک ماه طول کشیده است.

۱۲- دریافت بازخورد‌های منفی مکرر از اطرافیان مبنی بر این که ارتباط با شما دشوار است. ۱۳- شنیدن صداها یا دیدن تصاویر با منشأ نامشخص. ۱۴- احساس خطر شدید از این که دیگران می‌خواهند به شما آسیب بزنند. ۱۵- داشتن افکار مرتبط با آسیب به خود یا خودکشی؛ در این باره توصیه می‌شود سریع‌تر اقدام کنید. شماره تلفن ۱۲۳ در هر ساعتی از شبانه‌روز برای صحبت در باره این موضوع در خدمت شماست.



● قرار و مدار

● روز روحیه‌دادن به دانش‌آموزان

به جای گفتن یک سری پیش‌بینی‌های منفی درباره شرایط تمصیلی دانش‌آموزان در سال تمصیلی جدید مثل این‌که معلوم نیست اوضاع مدارس امسال چه‌موری باشه، آموزش آتلاین که فیلد فایده‌نداره و ...، به دانش‌آموزان رومیه و امید بدین که با انگیزه بیشتری تلاش کنن برای فراگیری دانش و ...

● ما و شما


راه‌راه رباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* در باره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم که پاییز هم توافقی کرونا باشه، مثل پاییزهای قدیمی نیست که باقی‌به‌فامیل می‌رفتیم بیرون شهر، روی برگ‌ها راه می‌رفتیم، از ته دل می‌خندیدیم، انار می‌خوردیم و ... یادش بخیر. \* دانستن این که آیا از هر دو سوراخ بینی، یکسان نفس می‌کشیم که در صفحه سلامت در باره‌اش نوشتین، چه کاربردی داره آخه؟ مطلب به در بخور تر در صفحه سلامت و مشاوره کار کنید، بهتر است.

\* تاریخ تولد لاکچری کم بود، با چاپ مطلب «متولدان پاییز دانش‌آموزان بهتری هستند و بیشتر عمر می‌کنند» باید منتظر باشیم که به دنیا آور دن فرزند در این فصل هم یک کار لاکچری و با کلاس بشه!

\* گفت‌وگو با مریم کاظم زاده، عکاس و خبرنگار جنگ تحمیلی در صفحه مثبت شصت بسیار جالب بود. ایوشون می‌تونه یک الگوی خوب برای نسل فعلی باشه. \* به نویسنده مطلب «پادشاه خربازی، پاییز!» می‌خواستم بگم که نمی‌دونم شما از چیزی ناراحتی ولی الکی عصبانی نشو. نه این که حرفت رو قبول نداشته باشم، ولی موقع خوندن مطلب احساس می‌کردم که شما موقع نوشتن، از یک چیزی خیلی اعصاب خورد بوده. درسته؟ \* مشکل اصلی زن و شوهرهای امروزی این است که اصلا با هم حرف نمی‌زنند. وقتی کنار هم هستند یا مدام سرشان در تلفن همراهان است یا فیلم می‌بینند. مربوط به مطلب: «۶ اشتباه از زوج‌ها پشت میز مذاکره».

## ۱۰ نکته کوتاه که هر ارباب رجوعی لازم است بداند



در این یادداشت می‌خواهم به آن‌چه که ارباب رجوع‌ها لازم است آن‌ها را رعایت کنند، اشاره کنم. قبول دارم که بعضی از کارمندا هر خورد‌های بی‌ادبانه‌ای دارند و در انجام کار سستی می‌کنند اما «همه» را به یک چوب نرانیم. در مطلب دیگری به آن‌چه کارمنداها باید به آن‌ها توجه کنند اشاره خواهم کرد اما این بار از ۱۰ نکته‌ای خواهیم گفت که هر ارباب رجوعی برای راه افتادن کارش خوب است بداند.



صفر بر ایمان توضیح بدهد و وقت خودمان، او و دیگران را تلف کنیم.

می‌دانم که «دادو قال کردن» یکی از تکنیک‌ها برای راه انداختن کار است اما هرگز این رفتار را انجام ندهیم. دون‌شان‌مست و اگر کارمندی کار ما را راه می‌اندازد برای این است که «از شر ما راحت شود!» شر نباشیم! از سوی دیگر با کارمندا خیلی زود صمیمی نشویم، به‌ویژه اگر کارمند خانم است.

هنگام مراجعه به ادارات همیشه کمی «صبر» اضافه‌با خودمان ببریم! با این آمادگی برویم که لازم است کمی صبور تر باشیم. این‌طور کمتر اعصاب خودمان خراشیده می‌شود. چرا؟ چون واقعا هنوز سیستم اداری در کشور لنگ سرعت اینترنت، قطع شدن سامانه، بروکر اسی‌کشنده، امضا‌های متعدد و ... است. چیزهایی که مسئولیت آن‌ها لزوماً بر عهده کارمندا نیست.

پیشنهاد شده پول چای و شیرینی ندهیم. گرچه یک کارمند نباید هرگز چنین درخواستی داشته باشد و ارتشاکند(شوه بگیرد) ولی نقش کسی که رشامی کند(رشوه می‌دهد) هم بسیار پررنگ است. می‌فهمم که می‌گویید این موضوع یک واقعیت است و خیلی وقت‌ها وجود دار اما این کار را نکنیم. بزرگ‌ترین فسادها با همین پول چای دادن‌های به ظاهر پیش‌یا افتاده شروع شده است.

وقتی کارمندی در حال انجام کاری که ارباب رجوع دیگر است، بالای سر او نایستیم، سوال مکرر نپرسیم و تمرکز او را به هم نزنیم. اگر سوال داریم هم بهتر است مودبانه اجازه بگیریم؛ «عذر می‌خوام می‌دونم سرتون شلوغه ولی ممکنه من روراهنمایی کنید....» بعید است کارمندی در پاسخ به این درخواست مودبانه بگوید: نه! راهنمایی نمی‌کنم!

اگر کارمندی خوش‌برخورد است و کار اده‌انداز، حتماً این نکته را به او بگوییم و تشکر کنیم. حتی بهتر است پیش‌ما فوق او برویم و همین موضوع را بگوییم. این تحسین باعث می‌شود در برخورد‌های بعدی با دیگران این نکات را رعایت و تقویت کند.

برگرفته از عصر ایران به قلم احسان محمدی

از وقوع دوباره آن می‌ترسید و این موضوع باعث می‌شود دردی که در گذشته رخ داده اکنون تداوم پیدا کند.

● به شرایط خوب این روزها بپتان فکر کنید

در قدم اول باید شرایط تلخ گذشته را بپذیرد تا اضطراب‌های شما رفع شود. بپذیرد که در آن ماجرا شما مقصر نبودید تا از این شرایط رهایی یابید. بیشتر به روزهای خوب زندگی‌تان فکر کنید و این که چقدر از شوهرتان راضی هستید. در ضمن اگر از آن روزها، یادگاری دارید به‌طور مثال عکس یا ...، همه آن‌ها را دور بپزید.

● مراقب باشید فردی مهر طلب نشود

فراموش نکنید اگر بخواید با اضطراب‌های گذشته در رابطه جدید بمانید و مدام ترس از دست دادن شوهرتان را داشته باشید، متأسفانه در آینده شما به فردی مهر طلب تبدیل خواهید شد که به هر قیمتی می‌خواهد رابطه را نگه دارد. بعد هم به‌طور طبیعی محبت بیش از اندازه و ایثارگری‌های نابه‌جا خواهید کرد چرا که نگران از دست دادن همسرتان خواهید بود و دوباره به دست خودتان زندگی مشترک‌تان را به خطر خواهید انداخت.

کارهایی برون‌دا پشت پرده این عکس‌ها فقط انجام عمل زیبایی نیست. به‌تازگی عکس‌هایی توسط خبرنگاران از چهره بعضی بازیگران زن مثل جنیفر لویز و مدونا در یک مراسم مشخص منتشر شده که با عکس گذاشته شده در شبکه اجتماعی همان بازیگران کاملاً متفاوت است. البته این اتفاق، معجزه فتوشاپ را نشان می‌دهد.

● جایگاه زن به رشد فکری اوست نه زیبایی‌اش

شما حتی با خرج کردن میلیون‌ها دلار و استفاده از روتین‌های پوستی گران قیمت باز هم نمی‌توانید پیر نشوید. پس بهترین راه پذیرش روند زندگی و دوست داشتن خودتان است. هر زنی باید به این باور برسد که بالا رفتن سن کاملاً طبیعی است، جایگاه و ارزش زن نه به زیبایی ظاهری بلکه به رشد ذهن و فکر اوست.

