

بحران خاموش در بین مردان

رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران گفته که دو سوم مردان مبتلا به اختلالات روانی در جهان هرگز به دنبال درمان نیستند، دلیل این اتفاق را بررسی کردیم



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران به تازگی در صحبت‌هایش به یک بحران خاموش در بین مردان اشاره کرده است. دکتر فریبرز در تاج، دبیر شورای مرکزی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور با بیان این که به طور کلی تقریباً دو سوم مردان مبتلا به اختلالات روانی در جهان هرگز به دنبال معالجه و درمان نیستند، گفته: «مردان اغلب فقط زمانی که احساس می‌کنند به آخر خط و آخر راه رسیده‌اند؛ درخواست کمک می‌کنند و در آن زمان شاید دیگر این کمک‌ها موثر واقع نشود. در این راستا شاید جالب‌ترین و نگران‌کننده‌ترین یافته‌ها در جهان این است که آمار خودکشی مردان به میزان قابل توجهی بیشتر از زنان است. یعنی در جهان مردان ۳ برابر بیشتر از زنان در معرض خودکشی هستند.» (منبع خبر: ایسنا). در ادامه با بیان ۴ نکته به واکاوی روان‌شناسانه این موضوع خواهیم پرداخت.

۱

تصورات اشتباه درباره قوی بودن مردها

بیشتر مردم به‌ویژه مردان، مراجعه به متخصصان سلامت روان را برابر باضعیف بودن، از پس مشکلات برنیامدن و... قلمداد می‌کنند. این برداشت‌های غلط با تصویر سنتی از قوی بودن مردان در تضاد است بنابراین بیشتر مردها مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک را مساوی زیر سوال رفتن مردانگی خود می‌دانند. در نتیجه تمام عمر برای حفظ تصویر مردانگی حاضر هستند هر درد و رنجی

را تحمل کنند و حتی دیگران را آزار دهند. بخش بزرگی از خشونت‌های خانگی علیه زنان و کودکان ناشی از ترس و اضطراب مردانی است که احساسات و عواطف خود را سرکوب کرده‌اند. در نتیجه این گونه مردان هم خود را آزار می‌دهند هم اطرافیان خود را.

۲

جای خالی درد دل در جمع‌های مردانه

موضوع دیگر، ماهیت روابط مردانه است. در جمع مردان چیزی به عنوان درد دل وجود ندارد. مردان صرفاً درباره موضوعات بیرونی

مثل فوتبال و سیاست و اقتصاد با هم صحبت می‌کنند. هرگز از مشکلات خود، احساسات خود و حال روحی و روانی خود صحبتی به میان نمی‌آورند. حتی اگر صحبتی شود باز هم طبق کلیشه‌های جنسیتی آن مرد مورد مواجهه قرار خواهد گرفت. در بسیاری از موارد حتی غم یا آسیب‌پذیری مردان به رسمیت شناخته نمی‌شود. برای مثال در طلاق و شکست‌های عشقی مردان آسیب‌بیشتر و طولانی‌تری می‌بینند اما باور عمومی جامعه بر این است که مردان حتی به این مسائل اهمیت هم نمی‌دهند؛ چون در درونج روحی مردان کمتر بیان می‌شود جامعه فرض می‌کند که کلاً درد و رنج روحی برای مردان وجود ندارد. یا در بهترین حالت فرض می‌کند که خود او به تنهایی قادر به حل و فصل و کنار آمدن با درد و رنج‌هاست.

۳

مردانی که مدیریت و بیان احساسات را بلد نیستند

از طرف دیگر، خود مردان چون از کودکی هیچ آموزشی برای بیان احساسات و مدیریت احساسات خود دریافت نکرده‌اند، غیر از سرکوب و تظاهر به نبود احساسات، به تنهایی قادر به حل و فصل موضوع نیستند و دیگر مردان هم توانایی برای همدردی با او ندارند. اوج همدردی مردان با یکدیگر دست دادن و سر تکان دادن است! از سوی دیگر، زنان هم فرض‌شان بر این است که مردان قوی و منطقی هستند پس اصلاً نیازی به همدردی و مراقبت ندارند! در نتیجه احساس تنهایی در مردان بسیار بالاتر از زنان است و بیشتر مردان حتی توان بیان احساسات و عواطف خود را ندارند چون از کودکی به جای آموزش درباره احساسات، صرفاً به خاطر وجود احساسات و عواطف سرزنش شده‌اند. این گونه تربیت باعث می‌شود که مردان در بزرگ سالی نگرانی‌ها و نیازهای خود را با روش‌های غیر سازنده مانند تمارض، غرزدن، فریاد زدن و... بیان کنند که باز موجب آسیب دیدن همسر و فرزندان می‌شود و این چرخه ادامه پیدا می‌کند.

۴

مشکلات روان، انتخابی نیستند!

در انتها باید به یاد داشته باشیم که وجود احساسات و عواطف مهم‌ترین وجه وجودی انسان است. درد و رنج روحی نشانه ضعف نیست، ممکن است برای همه پیش بیاید و قابل درمان است اما اگر به آن‌ها توجه نکنیم، کشنده خواهد شد.

۶+

راه‌های علاقه‌مند کردن سالمندان به فناوری

● غلبه بر ترس | هر تجربه تازه‌ای ما را می‌ترساند، اما به مرور زمان اوضاع بهتر می‌شود. مطمئن باشید فناوری از تجربه‌های قبلی که در زندگی تاکنون داشته‌اید خیلی کمتر ترسناک‌تر است!

● کمک گرفتن | طبیعی است که جوان‌ترها در کار با فناوری، ماهرتر هستند. همان‌طور که دانسته‌های تان را در اختیار دیگران قرار می‌دهید، می‌توانید از دیگران هم بیاموزید. پس بدون خجالت از فرزندان و نوه‌ها بخواهید روش کار با اینترنت، تلفن هوشمند و... را به شما یاد بدهند.

● جست‌وجو کردن | اگر کمک گرفتن همیشگی از اطرافیان برای تان ممکن نیست، کافی است یک بار از آن‌ها بخواهید کار کردن با موتورهای جست‌وجو و خصوصاً «گوگل» را برای تان توضیح بدهند. از این به بعد کسی را دارید که همیشه در دسترس است و به سوال‌های تان



بدون منت و با کمال میل پاسخ خواهد داد.

● یادداشت کردن | یکی از دلایلی که کار کردن با فناوری‌های ارتباطی را برای خیلی‌ها سخت می‌کند، رمزهای متعدد است. بعد از چند بار قفل شدن صفحه یا مسدود شدن حساب کاربری به دلیل اشتباه وارد کردن رمز، کلافه و بی‌خیال این فضای شویم. برای رفع این مشکل همه رمزهای تان را روی کاغذ بنویسید و جای مطمئنی بگذارید یا آن‌ها را به فرزندان یا افراد قابل اعتماد بسپارید. همچنین هر چیزی را که یاد می‌گیرید به یاد دوران تحصیل، در دفتری بنویسید تا بعدها بتوانید به آن مراجعه کنید.

● صبر داشتن | اقرار نیست همه فوت‌وفن اینترنت و تلفن همراه را یک دفعه یاد بگیرید. زمان زیادی را صرف این کار نکنید تا خسته و دل‌ده نشوید. هر کار تازه‌ای که یاد می‌گیرید، چند بار تمرین کنید تا خوب به حافظه بسپارید.

دستیابی به اهداف (هر روز)

۴ راهکار برای افزایش ظرفیت شکست (قسمت ۲۵)



سیدمرتضی حورایی

مطالعه تاریخ و زندگی افراد برجسته و موفق جهان نشان می‌دهد که یکی از رموز کامیابی آن‌ها در زندگی، داشتن ظرفیت و پذیرش شکست بوده است. این افراد یک سری ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری داشتند که عبارتند از:

۱- شکست را تجربه‌ای از شش‌مردن و بحران را بستر برای آیدیده‌تر شدن می‌دانند. ۲- مسئولیت شکست را به‌طور کامل به عهده می‌گیرند و عمدتاً دلیل ناکامی را در عملکرد خود جست‌وجوی می‌کنند. به همین دلیل با آرامش به ارزیابی و محاسبه دقیق خود می‌پردازند تا ببینند کدام نگرش منفی

یا تدبیر و عملکرد ضعیف و اشتباه‌شان به این ناکامی منجر شده است تا آن را اصلاح کنند. ۳- در انگیزه و امیدشان نه تنها کوچک‌ترین خللی پیش نمی‌آید بلکه برای جبران شکست و کسب موفقیت مصمم‌تر می‌شوند. ۴- در پذیرش و قبول شکست بر دبار هستند و ناکامی سبب نمی‌شود که کار کرده‌های دیگر زندگی شان مختل شود و به بخش‌های دیگر زندگی همچون تحصیل، اشتغال، روابط خانوادگی و اجتماعی شان آسیب برسد. بنابراین اطمینان داشته باشید برای آن که انسان موفق و روبه‌رشد و کمالی باشید باید اولاً شکست را جزو اجتناب‌ناپذیر حرکت در مسیر دستیابی به اهداف بدانید، ثانیاً تحمل شکست را در خود تقویت و ایجاد کنید.

در کلینیک درد دکتر موسوی می‌توانید به کمک روش‌های نوین علمی از دردهای مزمن و عذاب‌آور راحت شوید

درمان درد بدون جراحی و بیهوشی



دکتر سید کمال موسوی متخصص آنستزیولوژی و درد شناس و فارغ التحصیل دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیش از ۱۹ سال سابقه و تجربه کاری از پیشگامان علم درد شناسی در شرق کشور محسوب می‌شود. او عضو انجمن بین‌المللی بررسی و مطالعه درد آمریکا (IASP) و عضو انجمن بررسی و مطالعه درد ایران و همچنین عضو انجمن رژیونال آنستزی و رژیونال درد ایران (ISRAPM) است. گذراندن دوره‌های آموزشی تخصصی متعدد، ارتباط مستقیم با پیشگامان علم درد شناسی، مطالعه گسترده و شرکت فعال در کنگره‌ها و سمینارهای متعدد بین‌المللی و انجام بسیاری از اقدامات بین‌المللی مدرن کنترل درد از جمله فعالیت و خدمات دکتر موسوی محسوب می‌شود.

کلینیک تخصصی درد دکتر موسوی، مجهزترین مرکز تخصصی کنترل و درمان درد در شرق کشور است که کلیه استانداردهای علمی، پزشکی و بهداشتی در آن لحاظ شده است. فضای این کلینیک آرامش‌بخش و به دور از استرس است و امکانات کامل برای رفاه مراجعان را داراست. بخش‌های این کلینیک شامل اتاق ویزیت پزشک، مشاوره، اتاق‌های معاینه و CPR، اتاق‌های بستری سرپایی، تخت‌های بستری و اتاق عمل است و در آن تجهیزات مدرنی از جمله دستگاه فلوروسکوپ، دستگاه رادیوفر کوئنسی، اوزون تراپی، سانتیرفوژ و... تعبیه شده است.



شده تا علت بیماری درمان نشود، درد بیمار کنترل نخواهد شد. البته در بیماری‌های پیشرفته و غیر قابل عمل جراحی، روش‌های مدرنی جهت کنترل درد بیماران وجود دارد. در کلینیک‌های درد، با بهره‌گیری از تجهیزات مدرن روز دنیا راهکارهای تخصصی برای درمان بیماران بدون نیاز به عمل جراحی و بیهوشی و به صورت کم‌تهاجمی و ایمن ارائه می‌شود، البته در موارد معدودی عمل جراحی باز ضرورت دارد. در واقع کلینیک‌های درد فاصله‌ای بین درمان دارویی و جراحی محسوب می‌شود.

ویژگی‌های کلینیک درد

در کلینیک درد:

۱. جراحی باز صورت نمی‌گیرد.

۲. بافت بدن بیمار کمترین آسیب را می‌بیند.

۳. بیمار بی‌هوش نمی‌شود.

۴. بیمار به صورت سرپایی در مدت کوتاهی بستری و درمان می‌شود.

۵. با توجه به میزان از کار افتادگی بسیار کم و روش‌های سرپایی، هزینه درمانی آن نسبت به عمل‌های جراحی باز بسیار کمتر است.



در کلینیک درد چه عارضه‌هایی درمان می‌شود

اهم خدماتی که در این مراکز تحت درمان قرار می‌گیرند عبارتند از:

- دیسک کمر و گردن و تنگی کانال نخاع
- آرتروزهای زانو، شانه و مفاصل
- سردردها و میگرن‌های مقاوم به درمان دارویی
- دردهای سرطانی
- نورالژی عصب سه قلو، سردرد کلاستر
- دردهای مزمن و مقاوم و دردهای بعد از عمل‌های جراحی
- دردهای عروقی اندام، دیابتی و زونا
- سمپاتیک تومی‌های رژیونال در تعریق اندام
- اختلالات مقاربتی، دردهای احشایی، شکمی و لگنی



با بی‌حسی موضعی قابل انجام است. برای آرتروزهای زانو و شانه و مفاصل روش‌های متعدد و موثری همچون رادیوفر کوئنسی، PRP، اوزون تراپی، پلوروتراپی، ژل و... وجود دارد. برای درمان موثر سردردها و میگرن‌های مقاوم به دارو و همچنین نورالژی عصب سه قلو تکنیک‌ها و روش‌های موثری وجود دارد.

مشهد، پنجره اسناباد، سه راه ادبیات و روبروی جهاد دانشگاهی
ساعات پذیرش: شنبه تا چهارشنبه ۵ عصر تا ۹ شب
تلفن: ۰۵۱-۳۱۸۸۸ / ۰۵۱-۳۸۴۴۱۱۰۹
۰۹۲۱۸۰۹۶۰۰



زندگی سلام
دوشنبه
اول آذر ۱۴۰۰
شماره ۲۰۲۷

خانواده و مشاوره

