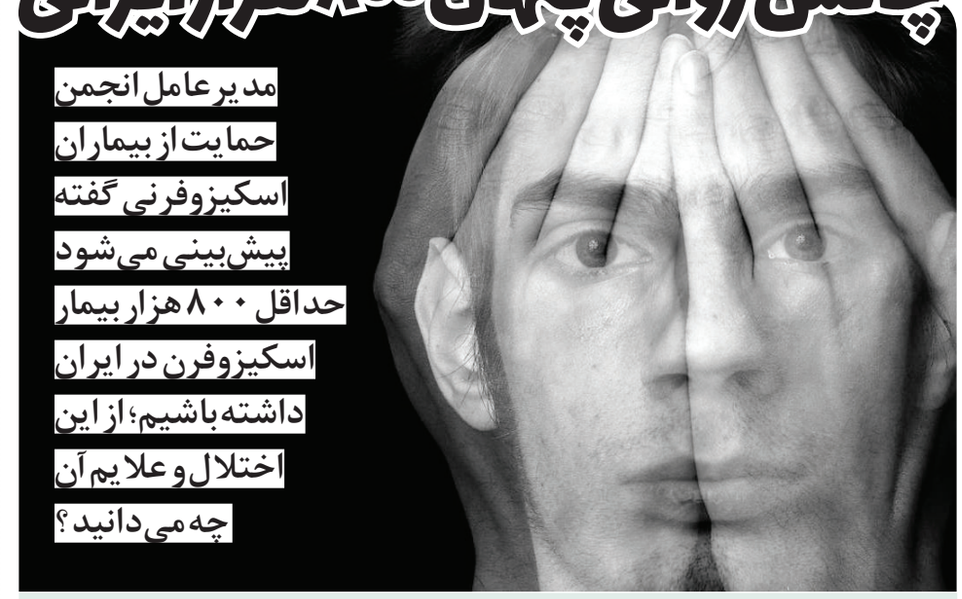
خانواده و مشاوره

چالش روانی پنهان ۸۰۰ هزار ایرانی



دکتر الهه رعیت‌نواز | روان‌پزشک

محوری

اسکیزوفرنی درلغت به معنی اسکیزو یعنی آشفتگی و فرن یعنی روان تعریف می‌شود و از جمله بیماری‌های عصبی‌روانی است. مبتلایان به این بیماری غالبا نیاز به خدمات مستمر روان پزشکی دارند. به تازگی «طیبه دهباشی‌زاده»، مدیرعامل انجمن حمایت از بیماران اسکیزوفرنی گفته است: «به‌طور کلی یک درصد از افراد در سراسر دنیا مبتلا به بیماری اسکیزوفرنی هستند. این آمار جهانی است... پیش‌بینی می‌شود حداقل ۸۰۰ هزار بیمار اسکیزوفرن در ایران داشته باشیم ولی آماری نداریم که از این تعداد حتی ۱۰۰ هزار نفر شناسایی شده باشند چرا که خیلی از این بیماران از بیماری خود خبر ندارند چون هم شناسایی نشده اند و هم ممکن است علایمی را که دارند، به چیزهای دیگر ربط بدهند(منبع خبر: همشهری آنلاین). در ادامه با این اختلال آشنا خواهید شد.

نکاتی درباره شیوع اختلال اسکیزوفرنی

یک اختلال مغزی مزمن است که از هر صد نفر یک نفر به آن مبتلا می‌شود. شیوع این اختلال در مرد و زن یکسان است. شروع بیماری معمولا در اواخر نوجوانی تا اوایل دهه سوم زندگی اتفاق می‌افتد. گاهی اوقات شروع قبل از ۱۳ سالگی (اسکیزوفرنی زودرس) و گاهی بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی (اسکیزوفرنی دیررس) رخ می‌دهد. این بیماری به ندرت به‌طور ناگهانی و بیشتر اوقات به‌صورت آهسته و تدریجی شروع می‌شود. در صورتی که به تدریج شروع شود یک مرحله مقدماتی دارد که بیمار دچار حالاتی می‌شود که در صورت شناخت آن و مداخله زودهنگام در این مرحله باعث کاهش اختلالات مرتبط با رشد اجتماعی و آموزشی می‌شود بنابراین بهتر است هرچه زودتر بیماری تشخیص داده شود و فرد مبتلا تحت درمان قرار بگیرد.

علایم اختلال اسکیزوفرنی

توهم، هذیان، آشفتگی و علایم منفی، جزورایج‌ترین نشانه‌های ابتلا به این اختلال است که در ادامه و به‌طور مختصر، راجع به هرکدام توضیحاتی داده می‌شود.

توهم| توهم در این بیماری بیشتر به صورت شنیدن صدا یا دیدن تصاویر یا سایه‌هایی هستند که وجود خارجی ندارند و دیگران نمی‌توانند آن‌ها را ببینند یا بشنوند.

هذیان| اعتقاد باور غیرواقعی راجع به اتفاقاتی که رخ می‌دهد از علایم ابتلا به این اختلال است. مثلا افکار بقیه را می‌شنود یا بقیه افکارش را می‌شنوند.

علایم آشفته| این علایم شامل فکر و رفتار غیرعادی است. صحبت کردن نامفهوم و بی‌معنی، لباس پوشیدن نامتناسب، خیره شدن و حرکات کند، گریه و خنده بی‌مورد.

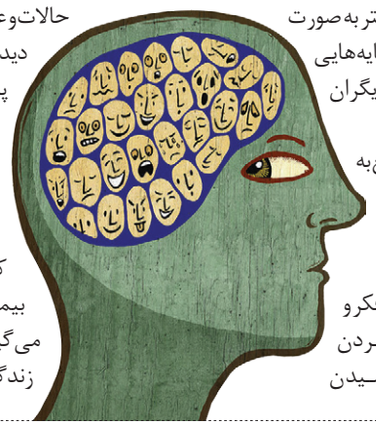
علایم منفی| این علایم شامل از دست دادن علاقه به زندگی، کاهش انرژی، کم صحبت کردن، کم شدن فعالیت‌های اجتماعی، رسیدگی نکردن به بهداشت شخصی و بروز نیافتن احساسات است.

علل بروز اسکیزوفرنی

اسکیزوفرنی یک بیماری پیچیده است و هیچ علت منفردی برای این بیماری وجود ندارد و بروز آن در نتیجه یک گروه از عوامل پیچیده ژنتیکی، روانی و محیطی است. در قدم اول، عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی را شامل می‌شود. کسانی که دارای بستگان نزدیک مبتلا به این اختلال یا اختلالات خلقی هستند، بیشتر در معرض ابتلا به این اختلال هستند. عوامل محیطی مثل عفونت‌ها، سن بالای پدر هنگام تولد فرزند، تولد در اواخر زمستان و اوایل بهار، تغذیه نامناسب مادر در دوران بارداری، به دنیا آمدن یا بزرگ شدن در شهر و مصرف مواد مخدر، استرس، احساس ناامنی، فشارهای موجود در جامعه، مشکلات اقتصادی و مسائل ناگوار زندگی، فرد را مستعد دچار شدن به این اختلال می‌کند.

دارو درمانی به همراه روان درمانی

اسکیزوفرنی یک بیماری مادام العمر است که می‌تواند به‌طور موثری درمان شود. دارو درمانی روش اصلی درمان است و فقط توسط روان پزشک انجام می‌شود. در مواردی که بیمار افکار خودکشی دارد یا رفتارهای نامتناسب و آشفته (از جمله ناتوانی در برآورده کردن نیازهای اساسی مثل غذا، لباس و مکان زندگی) در کار باشد، بستری کردن بیمار به نوعی تضمین امنیت بیمار و موثر است. بستری شدن موجب کاهش استرس بیمار می‌شود و او را در سازمان دهی فعالیت‌های روزانه‌اش کمک می‌کند. اگرچه داروهای ضدروان پریشی تکیه‌گاه اصلی درمان اسکیزوفرنی است و فقط دارو درمانی است که نشانه‌ها را از بین می‌برد ولی روان درمانی به بهبود بالینی کمک فراوانی می‌کند و ترکیب این دو درمان با هم سودمندتر از فقط یک نوع درمان است. بنابراین در صورتی که هریک از حالات و علایم گفته شده در خود یا اطرافیان‌تان دیده می‌شود، بهتر است هرچه سریع‌تر با پزشک متخصص اعصاب و روان در این باره مشورت کنید تا با درمان دارویی مناسب برای هر فرد و همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی، بازتوانی شغلی و آموزش خانواده باعث کاهش نشانه‌های آزاردهنده برای بیمار و اطرافیان شوید. همچنین بیمار یاد می‌گیرد چگونه از خودش مراقبت کند و یک زندگی عادی را بتواند مدیریت کند.



پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

به همسرم خیانت کردم و عذاب وجدان راحتم نمی‌گذارد. نمی‌توانم خودم را ببخشم. طلاق بگیرم؟

اگر خودتان را نبخشید، می‌خواهید چه‌کار کنید؟ با سرزنش خودتان یا طلاق (به‌خصوص اگر فرزند داشته باشید) چیزی عوض می‌شود؟ به‌جای سرزنش کردن خودتان، دلایل آن اشتباه را کشف کنید، نیازهای‌تان را بشناسید و... تا دیگر مرتکب آن خطای بزرگ نشوید.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

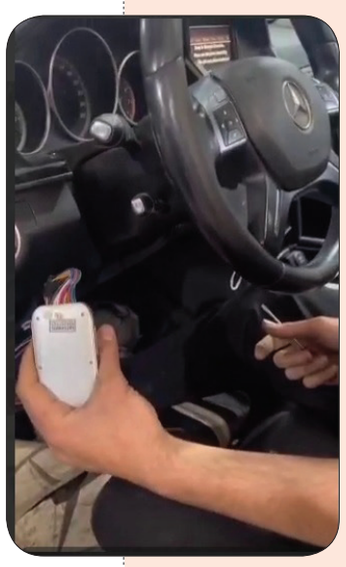
پایبدن شوهر بنزسوار با جاسازی GPS

ویدئویی از جاسازی جی‌پی‌اس و شنود در یک خودروی بنز در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده؛ آیا این شیوه توصیه می‌شود؟

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت و استاد دانشگاه

شبکه های اجتماعی

ویدئویی از یک تعمیرگاه در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که صاحب آن می‌گوید: «به تازگی ایراد ماشین‌ها، هر روز خاص‌تر می‌شود! این مرسدس بنز به ما مراجعه کرد با ایراد خاموش کردن ناگهانی که دلیل آن اضافه شدن جی‌پی‌اس و شنود در این خودرو بود...». به نظر می‌رسد همسر صاحب این بنز می‌خواسته از جزئیات محل‌های رفت‌وآمد شوهرش مطمئن شود و دست به چنین اقدامی زده است. اما آیا این شیوه برای مراقبت از همسر توصیه می‌شود؟



نتیجه این کنجکاوی چیست؟

اگر فردی این کار را انجام دهد باید از خودش بپرسد که این کنجکاوی چه نتیجه‌ای دارد؟ این اولین سوالی است که باید از خودتان بکنید. اگر بتوانید مچ همسرتان را بگیرید، چه نتیجه و فایده‌ای خواهد داشت؟ آیا می‌تواند جلوی رفتارش را بگیرد یا او در نهایت طلبکار هم خواهد شد؟ یعنی ممکن است شما را به خاطر این رفتارتان متهم کند! مراقب باشید که همسرتان به خاطر اشتباه شما خودرا تبرئه نکند. مثلا گفتن این جمله‌ها که «رفتار تو هم اشتباه بوده که مرا تعقیب کردی» و «تو به خاطر بی‌اعتمادی به من باعث شدی تا اقدام به چنین کاری کنم» و... عاقبت چنین رفتارهایی است.

سرگرم این هیجان الکی نشوید

این رفتار خودش یک بازی است که می‌تواند با هیجان زیادی همراه باشد اما شما را الکی سرگرم می‌کند. شما با این کار سرگرم این بازی می‌شوید و حواس‌تان از بقیه مسائل زندگی پرت و شک‌تان هر روز بیشتر از گذشته می‌شود. ممکن است همسرتان در کنار این بازی به رفتارهای دیگری بپردازد که شما دوست ندارید ولی به قدری به تعقیب و گریز او مشغول می‌شوید که دیگر فرصت فکر کردن به برخی نیازها و انتظارات خود را نخواهید داشت.

به عاقبت لو رفتن این کار فکر کنید

این اتفاق یعنی جاسازی «جی‌پی‌اس» و «شنود» هر زمانی که لو برود، آبروی شما می‌رود. فراموش نکنید که اگر فردی بخواهد مخفی کاری کند، هزاران راه حل به ذهن‌اش می‌رسد و هر بار از راه‌حل‌های جدیدی استفاده می‌کند و دیوار حاشا برای این افراد بلند است. در ضمن انجام چنین کارهایی به محض لو رفتن باعث می‌شود که همسرتان هیچ‌وقت در کنار شما احساس آرامش نکند و این بدترین اتفاق برای زندگی مشترک محسوب می‌شود.

صادقانه با همسرتان صحبت کنید

بهترین راه حل این است که صادقانه درباره احساس‌تان حرف بزنید و بگویید که رفتارهای شک‌برانگیز همسرتان چه تاثیراتی بر زندگی مشترک شما و ارتباط‌تان گذاشته است. معمولا افرادی که مخفی کاری می‌کنند، کم کاری‌هایی در زندگی مشترک دارند و همسران این افراد می‌توانند انتظارات خود را از همسرشان مطالبه کنند. مثلا مردی که دیر به خانه می‌آید، همسرش به جای این که بگوید «چرا این قدر دیر آمده‌ای!؟» بهتر است که بگوید: «دوست ندارم این قدر دیر به خانه بیایی» یا «وقتی این قدر دیر به خانه می‌آیی، احساس تنهایی می‌کنم.» واضح است که صحبت کردن در این باره بهتر از تعقیب کردن و تله گذاشتن برای اوست.

تشدید حس تنهایی و اضطراب با تماشای زیاد یوتیوب

از دنیای روان شناسی

پژوهشگران مؤسسه تحقیقات و پیشگیری از خودکشی استرالیا و دانشکده روان شناسی کاربردی دانشگاه گریفیت در مطالعه‌ای به‌دنبال این رفتند که ببینند بزرگ‌ترین پلتفرم به‌اشتراک گذاری ویدئو در جهان می‌تواند چه آثار منفی و مثبتی بر سلامت ذهن داشته باشد؟ آن‌ها به تازگی نتایج این پژوهش را منتشر کردند که مورد توجه کاربران فضای مجازی قرار گرفته است.

آسیب‌های روانی تماشای یوتیوب

محققان این پژوهش دریافته‌اند که میان استفاده زیاد از یوتیوب با تماشای برنامه‌های آن و افزایش احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی، پیوندی وجود دارد. آن‌ها می‌گویند رابطه یک‌طرفه‌ای که بین بیننده و محتواساز ایجاد می‌شود، تشدید کننده مشکلات روانی فرد است و محتواهای مربوط به خودکشی هم باید از دسترس مخاطبان خارج و در عوض محتواهای مثبت و امیدوار کننده به کاربران پیشنهاد داده شود.

خطر بیشتر در کمین زیر ۲۹ ساله‌ها

پژوهشگران دانشکده روان شناسی کاربردی دانشگاه گریفیت می‌گویند بیشترین گروهی که از تماشای ویدئوهای یوتیوب آسیب می‌بینند، افراد کوچک‌تر از ۲۹ سال هستند که بیش از همه درباره زندگی بقیه ویدئو تماشا می‌کنند. دکتر «لوک بالکوم»، محقق ارشد این پژوهش، می‌گوید: ایجاد رابطه فرااجتماعی میان تولیدکنندگان محتوا و دنبال کننده آن‌ها نگران کننده است؛ هرچند نمونه‌های معدودی از ایجاد رابطه مثبت هم دیده شده است.

یوتیوب جوانان را از تعاملات رودررو محروم می‌کند

او ادامه می‌دهد: «این روابط آنلاین می‌توانند شکافی را در زندگی افرادی که مثلاً اضطراب اجتماعی دارند، پر کنند، اما درعین حال می‌توانند موجب تشدید مشکل این افراد شوند؛ چون این انسان‌ها دیگر درگیر تعاملات رودررو نمی‌شوند و این تعاملات در سال‌های رشد شخصیتی افراد اهمیت به‌خصوصی دارند.»

محققان در این پژوهش بیش از دو ساعت تماشای یوتیوب در طول روز را به‌عنوان سطح زیاد و بیش از پنج ساعت را به‌عنوان مقدار افراطی در نظر گرفتند. آن‌ها همچنین می‌گویند اقدامات بیشتری باید انجام شود تا از پیشنهاد محتواهای مربوط به خودکشی به کاربران جلوگیری شود. دانشمندان ادعا می‌کنند که جست‌وجوی روش‌های خودکشی اصلاً نباید ممکن باشد اما چون الگوریتم یوتیوب پیشنهادهای خود را براساس جست‌وجوهای قبلی ارائه می‌کند، وضعیت ویدئوهای پیشنهادی به کاربران می‌تواند بدو بدتر شود. آن‌ها توصیه کرده‌اند که درعوض از الگوریتم‌های هوش مصنوعی برای پیشنهاد ویدئوهای مثبت و امیدوارکننده به افرادی استفاده شود که نیازمند تماشای این ویدئوها هستند. نتایج این پژوهش در مجله MDPI Informatics منتشر شده است.

شماره اورژانس اجتماعی: ۱۲۳

برای نوشتن این مطلب از «دیجیاتو» کمک گرفته شده است

پسرم در مناطق بالاشهر دنبال دختر پولدار می‌گردد

پسری ۲۴ ساله دارم. وضع مالی خانواده ما متوسط رو به پایین است. او صبح‌ها در یک شرکت کار می‌کند و بعدازظهر به مناطق بالاشهر می‌رود تا به قول خودش یک دختر پولدار برای ازدواج پیدا کند. من هم مثل هر پدری آرزو دارم که خوشبختی پسرم را ببینم ولی آیا این روش درست است؟ پسرم می‌گوید به دخترها به دروغ می‌گویم که پولدارم، بعد که عاشقم شدند، می‌گویم پولدار نیستم. هرکسی قبول کرد، با همان ازدواج می‌کنم. چه کنم؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره ازدواج

خانواده‌ها می‌توانند در ازدواج فرزندان‌شان، هم نقش مثبت و هم منفی داشته باشند. ازدواج موفق ضامن می‌خواهد و خانواده‌ها در موفقیت ازدواج جوانان‌شان نقش بسزایی دارند. پدر و مادر باید گاهی به انتخاب فرزندشان احترام بگذارند و گاهی در مقابل انتخاب اشتباه فرزندشان ایستادگی کنند. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

برای فرزندتان تعیین تکلیف نکنید

زمانی که جوان شما درگیر انتخاب همسر است، والدین باید هوشمندانه رفتار کنند و به گونه‌ای رفتار نکنند که فرزندشان گمان کند آن‌ها تصمیم دارند برای او تعیین تکلیف کنند! در این باره به خانواده‌ها توصیه می‌شود بدون هیچ جانبداری و موضع گیری، وارد ماجرا شوند و پس از بررسی‌های لازم درباره هر مورد، رضایت داشتن یا نداشتن خود را اعلام کنند. اما در خصوص مشکل فرزند شما، او باید از یک سری معیارهای مهم برای تشکیل زندگی مشترک، آگاهی پیدا کند تا به بی‌فایده و اشتباه بودن این مسیر، پی ببرد.

پسرتان از ضرورت تناسب فرهنگی و اقتصادی آگاه نیست

گفته‌اید که پسرتان به مناطق بالاشهر می‌رود تا به قول خودش یک دختر پولدار برای ازدواج پیدا کند. او باید در خصوص تناسب فرهنگی و طبقاتی و اهمیت آن در زندگی مشترک و آسیب‌های نداشتن تناسب این عوامل در زندگی مشترک آگاه شود. در این بحث، دخالت مستقیم شما خیلی تاثیر ندارد و بهتر است از ایشان بخواهید تا برای بررسی نگاه‌شان به ازدواج به مشاور مراجعه کنند. توصیه می‌کنم او را متقاعد کنید که برای ازدواج آگاهانه‌تر و کم‌آسیب‌تر به مشاور ازدواج مراجعه کند. البته خودتان هم می‌توانید تا حدودی با او درباره این مسئله صحبت کنید تا نگاه درست‌تری به زندگی داشته باشد.

دروغ گویی در شروع آشنایی اشتباه بزرگی است

یکی از پیش‌نیازهای تشکیل زندگی مشترک موفق، صداقت دو طرف است. پسر شما گفته به دخترها به دروغ می‌گویم که پولدارم، بعد که عاشقم شدند، می‌گویم پولدار نیستم و هرکسی قبول کرد، با همان ازدواج می‌کنم! آشنایی با چنین شیوه‌ای و همسریابی در خیابان، پرآسیب است و اگر با دروغ گویی همراه باشد، احتمال پیدا کردن همسر مناسب محال خواهد شد. با او در این باره صحبت کنید و بگویید که در مراحل آشنایی، وقتی یکی از دو طرف دروغ می‌گوید، اعتماد دیگری را از دست می‌دهد و این اعتماد قابل بازیابی نخواهد بود.

از مشاوره پیش از ازدواج کمک بگیرید

قبل از این که پسرتان در این مسیر اشتباه به تصمیم نهایی و انتخاب همسر برسد، توصیه می‌کنم او را متقاعد کنید که برای ازدواج آگاهانه‌تر و کم‌آسیب‌تر به مشاور از دواج مراجعه کند. کم نیستند افرادی که مشاوره پیش از ازدواج را کاری بی‌دلیل و غیرمنطقی می‌دانند و تصور می‌کنند این کار لازم نیست. اما وقتی می‌شود با شناخت شخصیت دو طرف و تیپ شخصیتی‌شان، تناسب خانوادگی و طبقاتی و ... از ازدواج صورت گیرد، بهتر است مشاوره پیش از ازدواج را جدی گرفت.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*خانه‌ای که تصاویرش را در صفحه اول زندگی سلام چاپ کردین، سال ۹۰ ساخته شده؟ من که باور نمی‌کنم. معمار آن هم خلاق بوده و هم ریسک کرده است. البته عکس‌هایش که خیلی نوآورانه است اما باید از نزدیک هم آن جا را دید.

*در این روزهای خیلی گرم در صفحه سلامت، شربت معرفی نکنین، آدم هوس می‌کنه! من الان سر کارم، شربت موهیتو از کجا پیدا کنم؟

*خونه قدیمی هم طبیعیش جذابه. این که خونه امروزی رو شبیه قدیمی بسازیم، حس خوبی به آدم نمی‌ده.

*خونه رو ۵۰ میلیون خریدن، بازسازی کردن، می‌خوان ۱۰۰ میلیارد تومان بفروشن یعنی ۲ هزار برابر. چه خبره؟

*زندگی سلام. آموزش تهیه نان در خانه را هم در صفحات کار کنین. دوباره نانوایی‌ها شلوغ شده و من حوصله ایستادن در صف را ندارم. ممنون.

*یکی از مقصرهای روان‌شناسانه احساس خستگی که بهش اشاره نکردین، ناامیدیه. کسی که انگیزه نداشته باشه، حالا برای هر کاری باشه، مدام خسته است.

*خانه‌های قدیمی با خانواده‌های پرجمعیت ورفت‌وآمدهای زیاد بود که سرزندگی را به اهالی‌اش تقدیم می‌کرد. الان از بعد کرونا، ارتباط‌ها و مهمانی‌ها خیلی کم شده و دیگر مثل سابق نیست.

برگ سبز موتور سیکلت هیرمند به شماره انتظامی ۷۶۷-۴۱۳۴۳ وشماره موتور 22550009 وشماره تنه 8844617 به نام محمد محمدیان مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۷۸۳۴/ش

خودروی سواری سمند ef۷ دوگانه مدل ۹۱
ش پلاک ۴۳ ص ۷۷۶ ایران ۵۲ ش موتور ۱۴VH۰۰۲۹۰۴۲ ش شاسی NAACJ1Jc9DF135565 بنام محمد ابراهیمی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۲۰۷۸۲۹/ج