



زندگ خطرهای فروپاشی روانی

فروپاشی عصبی یک اختلال روانی نیست، بلکه نشان دهنده شروع یک اختلال روانی است؛ از علایم جسمانی، شناختی، عاطفی و رفتاری آن چه می دانید؟

زهرا متقی شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی

محوری



انجمن روان شناسی آمریکا، فروپاشی عصبی را یک اصطلاح عمومی برای شروع ناگهانی یک بیماری که باعث ناراحتی شدید شده و در عملکرد فرد اختلال ایجاد می کند، تعریف می کند. فروپاشی عصبی یک اختلال روانی نیست، بلکه نشان دهنده شروع یک اختلال روانی است و از نظر طبقه بندی های بین المللی معادل اصطلاح اختلال ناسازگاری یا اختلال تطابق است. از علایم و راهکارهای درمان آن چه می دانید؟

● نشانه های فروپاشی روانی

از آن جایی که فروپاشی روانی یک اصطلاح مبهم است، ممکن است نشانه های مختلفی از افسردگی گرفته تا اضطراب و اسکیزوفرنی را نشان دهد. علایمی که افراد طی یک فروپاشی تجربه می کنند، ممکن است از خفیف تا بسیار شدیدتر باشند که می تواند از چند ساعت تا چند هفته طول بکشد.

الف) علایم جسمانی فروپاشی روانی ۱- احساس تپش قلب ۲- گرفتگی یا انقباض و دردناک شدن عضلات ۳- تعریق کف دست. ۴- سبکی سرواحساس گیجی یا سرگیجه ۵- احساس لرزش در بدن یا تکان دادن ناخودآگاه دست و پا ۶- درد و ناراحتی در ناحیه شکم (مشکلات گوارشی) ۷- خستگی و فقدان انرژی ۸- دردهای مبهم و بدون علت

در نقاط مختلف بدن ۹- سردی در دهای عصبی

ب) علایم شناختی فروپاشی روانی ۱- اضطراب ۲- ترس های غیرعادی یا حمله های پانیک (هراس) ۳- به هم ریختگی در برنامه ریزی ۴- کاهش میل زناشویی ۵- تغییر در عادات خواب (بی خوابی، کم خوابی یا پر خوابی) ۶- نداشتن تمایل برای ارتباط با دوستان یا باشریک عاطفی ۷- تغییر محرز در اشتها (بی اشتها یا پراشتها) ۸- ناتوانی در

تمرکز ۹- نداشتن انرژی و انگیزه کم ۱۰- کاهش یادگیری و تداخل در حافظه فعال ۱۱- بدبین شدن به همه چیز **ج) علایم خلقی و عاطفی فروپاشی روانی ۱-** خلق پایین یا بغض آلود بودن ۲- احساس بی ارزشی و تنهایی عمیق ۳- احساس شرم و گناه ۴- لذت نبردن از زندگی ۵- تحریک پذیری بالا، عصبانیت یا خشم ناگهانی و انفجاری. **د) علایم رفتاری فروپاشی روانی ۱-** کناره گیری از خانواده، دوستان و همکاران ۲- اجتناب از تعاملات اجتماعی ۳- رعایت بهداشت ضعیف ۴- کاهش فعالیت های

شادی آور ۵- منزوی کردن خود در خانه ۶- کاهش فعالیت های شغلی و تحصیلی ۶- گذراندن ساعات زیاد در فضای مجازی برای فرار از واقعیت

● چه کسانی دچار فروپاشی روانی می شوند؟ اشخاصی که برای مدت

توجه:

چاپ این مطلب در روز نامه صر فابری آگاهی دادن به افراد نوشته شده، بنابراین از نسبت دادن این علایم و نشانه ها به خودتان و دیگران جدا پر هیز کردو در صورت نیاز از روان شناس یا روان پزشک معتبر کمک حرفه ای دریافت کنید.

طولانی فشار زیاد کاری یا عاطفی را تحمل کرده اند و بعد از یک مدتی، احساس خالی شدن از انرژی را می کنند، به فروپاشی روانی مبتلا می شوند. شنیدن جملاتی از قبیل «دیگه نمی تونم، دیگه نمی دونم چکار باید بکنم، دیگه آخر خطه، هیچ فایده ای نداره هر کاری می کنم، بریدم دیگه، خسته ام و ...» از این افراد رایج است. در این بین، عوامل مختلفی وجود دارد که می تواند در ایجاد شکست عصبی نقش داشته باشد. شرایط سلامت روان، فرد و استرس های زندگی از جمله دلایل ایجاد فروپاشی روانی هستند. گاهی استرس به قدری مزمن است و در طول زمان افزایش می باید که فرد نمی تواند به سادگی با آن کنار بیاید. عوامل دیگری که می تواند در فروپاشی عصبی نقش داشته باشد، از جمله مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، مشکلات یا فشارهای تحصیلی، تغییرات اساسی زندگی، مرگ یکی از عزیزان، طلاق یا سوگواربطه عاطفی، مشکلات مالی، استرس ناشی از ازدست دادن شغل یا فرسودگی شغلی، تجربه کردن یک تروما مانند زلزله، سیل و جنگ و ... مراقبت نکردن از خود، حمایت اجتماعی کم، روابط بین فردی ضعیف، مکانیسم های دفاعی ناسالم و بیماری روانی درمان نشده، همگی ممکن است در شروع شکست روانی مؤثر باشد.

● راهکارهای درمانی فروپاشی عصبی

استفاده از اصطلاح فروپاشی عصبی که در پزشکی مدرن حذف شده، بازمانده از زمانی است که اطلاعات کمی درباره اختلالات روانی به تفکیک وجود داشت. بنابراین درمان ویژه ای برای فروپاشی روانی وجود ندارد و در اغلب موارد باید علت اصلی ایجاد شکست روانی مشخص شود تا بتوان درمان مناسبی برای آن ارائه داد. پس از مراجعه به متخصص سلامت روان و تشخیص علت اصلی مشکل فرد، متخصص گزینه های درمانی مختلفی را به بیمار ارائه می کند. این گزینه های درمانی عبارتند از:

۱- روان درمانی: اگر علایم فروپاشی روانی را که در مقاله توضیح داده شد، در خود می بینید، اولین اقدام مراجعه به روان درمانگر حادق است تا برای درمان، مسیر درست را در پیش بگیرد.

۲- دارودرمانی: گاهی بسته به شرایط در کنار روان درمانی نیاز به مصرف داروهای روان پزشکی ایجاد می شود.

۳- اصلاح سبک زندگی: مثلاً به طور منظم ورزش کنید، برای خواب خود یک روتین در نظر گرفته و یک ساعت قبل از خواب تمام وسایل الکترونیکی مانند تلفن همراه را خاموش کنید، از تکنیک های کاهش استرس مانند ماساژدرمانی و تمرینات تنفسی برای آرام سازی خود استفاده کنید، شبکه حمایتی خود (دوستان، همکاران، اعضای خانواده ...) را تقویت کنید و ...

اتاق مشاوره

بعد از خیانت برادرم، خانمم مدام من را زیر نظر دارد

مردی ۴۷ ساله ام. خانمم ۴۱ ساله. چند ماهی است که بدجوری روی من قفل زده است. دقیقاً از روزی که متوجه شد برادرم به همسرش خیانت کرده، غیرمستقیم خیلی من را زیر نظر گرفته است. در ماجرای برادرم، من هم شوکه شدم و انتظارش را نداشتم. الان یک دقیقه گوشی در خانه دستم می گیرم یا دیر می رسم، سریع می گوید که کی بود، کجا بودی، چه گفتی؟! راهنمایی کنید.



فریا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، سوءظن و شک بی مورد و بدون هیچ دلیل موجه، رابطه عاطفی را تبدیل به یک رابطه سمی می کند و فرد به جای لذت بردن در کنار همسر دچار ترس از دست دادن شده و شروع به کنترل اومی کند.

چنین رابطه ای به مرور کاملاً از احساس امنیت درونی فاصله می گیرد و به جای این که باعث سازندگی و رشد عاطفی و روانی طرفین شود، آثار مخربی بر سلامت روان آن ها بر جای می گذارد. متأسفانه رفتار نادرست برادران منجر به حس بی اعتمادی خانم شما شده که احتمالاً معتقد است شما از برادران یاد می گیرید یا ممکن است دچار آن خطا شوید. به هر حال این مشکل جدی است که هم او را خیلی آزار می دهد و هم شما را.

● همسرتان را درک کنید

در وهله اول سعی کنید از پر خاشگری و داد و فریاد اجتناب کنید. بعد از آن باید خانم تان را درک کنید و بدانید که نگران این است که مبادا شمارا از دست بدهد. پس برایش مهم هستید. سعی کنید

● **حد و مرز مشخصی برای خود قائل شوید**

نکته مهم این که اگر در درازمدت و با انجام رفتارهای ذکر شده و حمایت شما از او همچنان باز هم شمارا مدام زیر نظر می گیرد و چک می کند و به خصوص تلفن شما اصلاً از او در امان نیست، به طور جدی نه با توهین و فحاشی اجازه این کار را به او ندهید و حد و مرز مشخصی برای خود قائل شوید. در نهایت در صورت لزوم می توانید با همدیگر از مشاوره حضوری بهره مند شوید.

تربیت فرزند

۷ جمله اشتباه که تاثیرات منفی روی کودکان دارد

مسئولیت پذیرترین پدر و مادرها هم به طور کامل از اشتباه کردن مصون نیستند و این مسئله ایرادی هم ندارد. آن ها فقط باید تلاش کنند تا با کسب آگاهی، فرزندان موفق تری را تربیت کنند. استفاده از برخی جملات فکرنشده اما تا حدودی رایج، می تواند بر سلامت روان فرزندان تاثیرات منفی بگذارد که در ادامه به چند مورد از آن ها اشاره خواهد شد.



خوری بگذارید تا مضرات مصرف غذای ناسالم. مثلاً این که بگویید «سبزی خیلی خوشمزه است» از این که بگویید «سبب زمیني سرخ کرده فقط چاقی می کند» بسیار بهتر به نظر می رسد. یادآوری اضافه وزن داشتن فرزندان به اعتماد به نفس او صدمه می زند و می تواند او را در بزرگسالی گرفتار پر خوری و دیگر اختلالات غذایی کند.

۶- ولت می کنم می رم ها: بسیاری از اوقات وقتی بچه ای در برابر رفتن به جایی مقاومت می کند، از والدین می شنویم که می گویند: «باشد تومان، من می روم!». تهدید مداوم به رها کردن، کودک را می ترساند و باعث می شود این حس را پیدا کند که هیچ محافظ و پناهی ندارد. این رفتار می تواند حس دلبستگی کودک نسبت به والدینش را به عنوان امر مرکز امنیت از میان ببرد. به جای این کار، سعی کنید توجه فرزند نا فرمان خود را به یک چیز جالب جلب کنید یا از او بخواهید سگ ها یا پرند هایی را که در مسیرتان به مقصد مد نظر وجود دارد بشمارد.

۷- تو دیگر بزرگ شدی و نباید از چیزی ترسی: ترس امر منطقی بر داری نیست و حتی بزرگ ترها هم گاهی از چیزهایی می ترسند. لازم به گفتن نیست که بچه های کوچک به خوبی با این حس آشنا هستند. بچه ها ترس های مختلفی دارند که بعضی از آن ها برای بزرگ ترها خنده دار به نظر می رسد، اما معنایش این نیست که باید آن ها را نادیده بگیریم. با گفتن یک جمله فکر نشده به فرزند و حشمت ده خود نشان می دهید که حرفش را نشنیده اید و احساساتش را بی ارزش شمرده اید. به جای آن، با فرزندان همدلی و از او حمایت کنید. برای نوشتن این مطلب از «روز یاتو» کمک گرفته شده است

۴- من این طوری بزرگ شدم، مشکلی هم پیدا نکردم: پدر و مادرهای ما شیوه های خودشان را برای تربیت ما داشتند، اما این بدان معنی نیست که ما هم باید فرزند خود را به همان روش تربیت کنیم. شما نباید بدون توجه به نیازهای فرزندتان، دنباله روی شیوه های تربیتی شوید که از گذشته وجود دارند. فراموش نکنید که هر کسی منحصر به فرد است و با بقیه تفاوت دارد. بنابراین نمی توان برای همه از یک شیوه تربیتی واحد استفاده کرد.

۵- باز داری غذای مضر می خوری؟ در بحث اضافه وزن و محدودیت های غذایی مرتبط با آن، بسیار بهتر است که تمرکز خود را بر روی مزه غذاها و فواید سالم

نکته ها

۶ درس مهم زندگی که مردان اغلب خیلی دیر یاد می گیرند

- ۱- داشتن روابط سالم، مستلزم تلاش و سازش مداوم است**
- ۲- سلامت و خودمراقبتی باید قبل از این که خیلی دیر شود، در اولویت قرار گیرد**
- ۳- وقت گذرانی با دوستان و خانواده ارزشمندتر از کار و پول است**
- ۴- هوش عاطفی برای داشتن جایگاه اجتماعی بالاتر مهم است**
- ۵- برای رشد شخصی هرگز دیر نیست**
- ۶- فرصت های شغلی دیگر را جدی نمی گیرد**



برای یکدیگر است.

* چقدر جالب که عنکبوت ها از نظر تعداد گونه ها در بین جانوران، در رده ششم هستند! این همه جانور توجهان داریم، عنکبوت ها که اصلاً فکرش رو هم نمی کنیم، در رده ششم هستن. * دانیال دایی داودا دینا، تنها شانس تیم ملی ما، گروه ساده اش هست. و گر نه از گروه مون هم صعود نمی کردیم. * در باره اتاق مشاوره با تیتیر: «پسر ۸ ساله ام بعد از دیدن یک پویانمایی، متوهم شده است!»، والدین باید حواسشون باشه که بچه ها هر فیلمی رو نبینن، چون واقعا آسیب زاست.

* زندگی سلام. دیشب یک کارتن خواب در نزدیکی خونه مون دیدم. شب سردی هم بود. بکھویا د مطلب اون آقای فست فودی افتادم. رفتم خونه. یک مقدار از شام مون رو براش بردم، خیلی خوشحال شد.