

یک چهارم زنان تا ۲۰ سالگی قربانی خشونت در رابطه عاطفی می شوند

سازمان جهانی بهداشت طبق جدیدترین آمارهایش اعلام کرده است که تقریباً یک زن از هر چهار زن جوان در جهان، پیش از ۲۰ سالگی خشونت در رابطه عاطفی را تجربه می کند. به گزارش «دویچه وله»، نتیجه این تحقیقات که در نشریه تخصصی "The Lancet Child & Adolescent Health" منتشر شده، همچنین نشان می دهد که هر چند خشونت علیه زنان یک مشکل جهانی است اما آمار آن در مناطق مختلف، متفاوت است.

گزارش همچنین می گوید معضل خشونت علیه دختران زیر ۲۰ سال، در کشورهای فقیر و مناطقی که دختران امکان کمتری برای ادامه تحصیل دارند، بیشتر است.

● **بررسی آمارها از سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۸**

سازمان جهانی بهداشت برای این تحقیق، آمار خشونت علیه زنان در فاصله سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۸ را در ۱۶۱ کشور جهان بررسی و در این گزارش به تجربیات دختران ۱۵ تا ۱۹ ساله استناد کرده است. سازمان جهانی بهداشت از والدین و مدارس خواست تا درباره رابطه سالم عاطفی برای دختران روشنگری کنند و درباره حقوق زنان به آن ها آموزش دهند. در تحقیقات گوناگون مشخص شده که اقدامات پیشگیرانه و زودهنگام در این زمینه بسیار ضروری است.

● **اثرات خشونت از سوی شریک عاطفی**

در مقیاس جهانی به طور متوسط ۲۴ درصد زنان زیر ۲۰ سال توسط شریک عاطفی شان مورد خشونت قرار می گیرند. این رقم در اروپای مرکزی و آسیای مرکزی بین ۱۰ تا ۱۱ درصد، در کشورهای جنوب صحرای آفریقا ۴۰ درصد و در منطقه اقیانوسیه شامل استرالیا، نیوزیلند و جزایر کوچک اقیانوس آرام ۴۷ درصد است. سازمان جهانی بهداشت تاکید کرده است که خشونت از سوی شریک عاطفی اثرات زیاد و عمیقی بر سلامت، کارکرد آموزشی و شغلی، روابط آتی و چشم انداز زندگی این دختران می گذارد. همچنین خطر ابتلا به افسردگی، اختلالات اضطرابی، بارداری ناخواسته، بیماری های مقاربتی و مشکلات روانی را نیز در آن ها افزایش می دهد. این

نقشه خود را به راحتی پیش ببرند، معمولاً طعمه های خود را از بین افراد فاقد مهارت و دارای خلأ های عاطفی انتخاب می کنند. بنابراین همان طور که یک راننده فاقد مهارت با سوار شدن بر یک خودرو ممکن است به خود و دیگران آسیب بزند، یک کاربر فعال ناآشنا با سواد رسانه ای و مهارت های زندگی در شبکه های اجتماعی هم با احتمال بیشتر ممکن است مورد سوء استفاده قرار بگیرد و به خودش و خانواده اش و همین طور جامعه آسیب بزند. یکی از مهم ترین آسیب های فردی این موضوع تجربه نا کامی عاطفی و شکست عشقی برای قربانی و آسیب مهم اجتماعی آن، خدشه دار شدن اعتماد عمومی است.

● ۳ زنگ خطر که باید جدی بگیرید

کلاهبردار هایی که در لباس افراد عاشق پیشه به سراغ کاربران می روند، چند ویژگی دارند که اگر متوجه آن ها شوید، باید این زنگ خطر ها را برای ادامه رابطه جدی بگیرید.

۱ **بها نه برای اجتناب از دیدار** این افراد با داستان های واهی از ملاقات حضوری با قربانی خود اجتناب می کنند و رابطه را به طور آنلاین پیش می برند. آن ها در مورد قرار ملاقات در آینده اشتیاقی برای این کار وعده می دهند؛ اتفاقی که هرگز به واقعیت تبدیل نمی شود و همیشه بهانه ای برای این تاخیر وجود دارد.

۲ **جلب ترحم** در پیام های این افراد برای قربانی معمولاً موضوعی اورژانسی یا شریایی دشوار مانند بیماری یا مشکلات خانوادگی وجود دارد که با آن سعی در برانگیختن همدردی قربانی و ایجاد پیوند نزدیک تر دارند. آن ها همچنین ممکن است قربانی را تشویق کنند تا مشکلات خود را به اشتراک گذاشته و اطلاعات بیشتری برای دستکاری روانی در اختیار بگذار د.

۳ **بمباران عشق** این افراد معمولاً از «بمباران عشق» به عنوان تکنیکی برای نزدیک شدن به قربانیان خود استفاده می کنند. این روشی است که اغلب در مراحل اولیه یک رابطه سمی یا سوء استفاده به کار گرفته می شود و شامل ابراز بیش از حد تحسین، عشق و محبت در زمانی است که حتی یکدیگر را به خوبی نمی شناسید. تحسین شدن برای ما انسان ها بسیار هیجان انگیز است اما می تواند روشی موثر برای واداشتن قربانی به انداختن سپر دفاعی مر اقب ت از خود و تصور ارتباط عمیق با فرد شیاد باشد. فرد کلاهبردار سعی می کند موقعیتی را ایجاد کند که شبیه به یک عاشقانه باور نکردنی است. این موضوع باعث سرعت بخشیدن به پیشروی رابطه می شود و حتی ممکن است پیش از ملاقات در زندگی واقعی، صحبت به از دواج کشیده شود. این امر در درخواست کمک مالی از طرف دوست آنلاین را برای قربانی دشوار می کند.



نشانه های کلاهبرداری های عاشقانه آنلاین

بعضی افراد در شبکه های اجتماعی در لباس یک فرد عاشق پیشه به دیگران پیام می دهند تا روان شان را دستکاری کنند و از نظر عاطفی یا مالی به آن ها آسیب برسانند؛ چطور طعمه شان نشویم؟

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

گسترش استفاده از شبکه های اجتماعی باعث شده بعضی افراد خیلی راحت در دام کلاهبردار های به ظاهر عاشق بیفتند. این افراد با چند پیام ساده و محبت آمیز، دل طمعه را به دست می آورند تا اطلاعات شخصی یا پول او را برای اخاذی به جیب بزنند. این کار می تواند با فریب های عاشقانه انجام و از نظر عاطفی و مالی برای طمعه به یک کابوس تبدیل شود. اما چطور قربانی کلاهبرداری عاشقانه آنلاین نشویم و نشانه های چنین افرادی چیست؟

● منطقی باشید، نه تشنه محبت

یکی از اقداماتی که می تواند کاربران را از گرفتار شدن در دام کلاهبرداران محافظت کند، منطقی بودن است. به ویژه در رابطه با دام های عاطفی و عاشقانه که شاهد ابراز علاقه های زود هنگام و غافلگیر کننده از افراد ناشناس هستیم، معمولاً قربانیان افرادی هستند که تشنه محبت هستند و در محیط خانواده توجه کافی را دریافت نکرده اند و به همین دلیل خیلی زود طمعه می شوند. اگر خودتان احساس می کنید که چنین خصوصیاتی دارید، باید خیلی بیشتر مراقب خودتان در شبکه های اجتماعی باشید. همچنین نهادهای آموزشی و خانواده ها باید به این موضوع مهم توجه داشته باشند و ضمن تامین نیاز های عاطفی فرزندان خود به آن ها بیاموزند که اگر بایک ابراز علاقه آتشین و ناگهانی مواجه شدند، قبل از وابسته شدن و دادن پاسخ مثبت بیشتر به آن فکر کرده و حتی الامکان با یک مشاور مورد اعتماد مشورت کنند.

● **اطلاعات مهم را در بیو شبکه اجتماعی تان قرار ندهید**

کلاهبرداران معمولاً سعی می کنند تا حد امکان اطلاعات بیشتری در مورد شما جمع آوری کنند تا بتوانند به خواسته خود برسند. هر چه بیشتر در باره شما بدانند، راحت تر می توانند اعتماد شما را جلب کنند و شمارا از لحاظ روانی تحت تاثیر قرار دهند. بنابراین نام کامل، تاریخ تولد، محل کار یا هر گونه اطلاعات دیگری که می تواند در یافتن یا شناخت بیشتر شما مورد استفاده قرار گیرد، در بیو شبکه اجتماعی تان قرار ندهید. کلاهبردار می تواند با وانمود کردن به داشتن علایق یا دوستان مشترک با شما سعی در جلب اعتماد شما داشته باشد.

● **تقویت سواد رسانه ای و مهارت های زندگی**

استفاده مفید و موثر از رسانه همچون بسیاری از امکانات و تجهیزات و بستر های موجود، نیازمند مهارت است و به طور طبیعی افراد سودجو و کلاهبرداران برای این که بتوانند

از دنیای روان شناسی

کاهش حافظه در ۴۰ سالگی به خاطر اضطراب در ۲۰ سالگی

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که اضطراب ۲۰ سالگی، در ۴۰ سالگی عملکرد شناختی را کاهش می دهد. این یکی از اولین مطالعاتی است که اضطراب در اوایل بزرگسالی را با توانایی های شناختی پایین تر در میان سالی مرتبط می کند. به گزارش «دیجیاتو»، این مطالعه جدید در دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو نشان می دهد که جوانانی که دارای سطوح بالاتر اضطرابی هستند که با چاقی، عدم تحرک بدنی، بیماری مزمن و استرس مرتبط است، ممکن است دچار کاهش عملکردهای شناختی و حافظه خود در میان سالی شوند.

● اولین مطالعه در باره آسیب های اضطراب در جوانی

محققان قبلاً اضطراب بالاتر در افراد مسن را با زوال عقل مرتبط می دانستند. اما این یکی از اولین مطالعاتی است که اضطراب در اوایل بزرگسالی را با توانایی های شناختی پایین تر در میان سالی مرتبط می کند. «آمبر باهوریک»، نویسنده اول مقاله، از دپارتمان روان پزشکی و علوم رفتاری UCSF و مؤسسه علوم اعصاب ویل گفت: «ما از مطالعات طولانی مدت می دانیم که تغییرات مغزی منجر به بیماری آلزایمر و سایر زوال عقل ها، ممکن است چندین دهه طول بکشد تا ایجاد شود. ما می خواستیم ببینیم که آیا اختلالات روانی و سبک زندگی در اوایل بزرگسالی ممکن است نقشی در مهارت های شناختی در میان سالی داشته باشد یا خیر؟»

● اعداد و ارقام این مطالعه

در مطالعه ای که نتایج آن در ماه میلادی اخیر منتشر شد، محققان دریافتند که تنها ۱۰ درصد از افراد مبتلا به اضطراب کم، در آزمایش سرعت پردازش و حافظه عملکرد ضعیفی داشتند. در مقابل ۲۱ درصد و ۱۹ درصد از افراد دارای سطوح متوسط



اتاق مشاوره

وقتی عصبی ام مثل خرس غذای خورم

نمی دانم چرا روز هایی که استرس کمتری دارم، کمتر غذا می خورم؛ اما وقتی عصبی هستم، مثل خرس غذا می خورم اما باز هم سیر نمی شوم. آیا قدر هم می خورم که گاهی حالت تهوع به من دست می دهد، چه کنم؟



فائزه سجادی راد | روان شناس

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، قبل از هر چیز باید بدانید که غذا خوردن به عنوان یک پاداش یا برای جشن گرفتن، چیز بدی نیست اما زمانی که به عنوان راهکاری برای پاسخ به نیاز های عاطفی در بیایید و اولین واکنش شما در پاسخ به احساس غم، عصبانیت، تنهایی، استرس، خستگی یا کسالت، باز کردن دریخچال باشد، در این صورت در چرخه ناسالمی قرار گرفته اید که در آن هرگز به احساس واقعی یا مشکل تان توجه نخواهید داشت. همان طور که خودتان هم اشاره کردید، افرادی که چنین مشکلی دارند، سیری ناپذیرند. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

● تفاوت بین گرسنگی عصبی و فیزیکی را بشناسید

گرسنگی عصبی بسیار قوی است و در نتیجه شاید با گرسنگی فیزیکی اشتباه گرفته شود. نشانه هایی وجود دارد که به شما کمک می کند تا تفاوت میان آن ها را بفهمید؛

گرسنگی عصبی به طور ناگهانی ایجاد می شود، گرسنگی عصبی تمایل به خوردن غذاهای خاص است، معمولاً گرسنگی عصبی به خوردن بیش از حد خارج از کنترل منجر می شود و گرسنگی عصبی با سیر شدن برطرف نمی شود. دانستن این عوامل در تشخیص نوع گرسنگی تان به شما کمک می کند تا بتوانید در مسیر حل مشکل تان از آن کمک گرفته و مواجهه اصولی تری با این اختلال داشته باشید.

● خوردن آگاهانه را یاد بگیرید

توصیه پایانی این که خوردن آگاهانه به معنای آگاهی در باره عادات غذایی است و به شما یاد می دهد در مقابل تحریک کننده های غذایی واکنش مناسب نشان بدهید. آگاهی به گرسنگی فیزیکی، آگاهی به عوامل تحریک کننده، آگاهی در انتخاب غذاهایی که هم ارزش غذایی داشته باشند و هم خوشمزه باشند و یاد گرفتن شیوه های دیگری جز غذا خوردن برای پاسخ به نیاز های عاطفی.

خبر روز

نکته ها

۷ ویژگی دوست هایی که باعث شکست تان می شوند



- ۱- آن هایی که مدام غر می زنند
- ۲- تلاش های تان را مسخره می کنند
- ۳- به شما علاقه ای ندارند (دوستی یک طرفه)
- ۴- فقط انتقاد بلدند
- ۵- برای تان بحران درست می کنند
- ۶- همیشه می خواهند از شما بهتر باشند
- ۷- شمارا جدی نمی گیرند

چیدمان

۳ ایده دکوراسیونی کم هزینه برای تابستان

روزهای گرم تابستان از راه رسیده و وقت آن است که به اتاق نشیمن خانه مان روح تازه ای ببخشیم. چهار ایده ساده و کاربردی به شما کمک می کنند تا با کمترین هزینه، دکوراسیون خانه تان را تغییر دهید و از زیبایی آن لذت ببرید و تنوعی ایجاد کنید.



۱ استفاده از سبدهای حصیری|یکی

از لوازم یا بهتر است بگوییم بافت لوازمی که در سال ۲۰۲۴ میلادی در جهان به شدت مورد توجه قرار گرفته، لوازم حصیری است. به گزارش «راهنما تو»، دیدن حصیر و لمس آن همیشه حسی از خنکی را در ما به وجود می آورد. همچنین سبدهای حصیری می تواند به عنوان محفظه هایی زیبا عمل کند که اطراف را مرتب نشان می دهد؛ چرا که می توانیم لوازم ریز اتاق نشیمن را داخل آن بریزیم. به عنوان مثال اگر بچه خردسال دارید و همیشه اسباب بازی هایش را داخل اتاق نشیمن پخش می کند، برای جمع و جور کردن فوری آن می توانید از سبد حصیری استفاده کنید. سبدهای حصیری هزینه های بسیار زیادی ندارند و در ابعاد و اندازه های متفاوتی در بازار موجود هستند که می توانید انواع آن را انتخاب و تهیه کنید.

۲ رومیزی تابستانی|ابتدا به طیف

رنگی که در دکوراسیون منزل تان دیده می شود، توجه داشته باشید. سپس رومیزی رنگارنگی برای میز هایتان، به

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

رفتار های این قشر از جامعه، بسیار خوب بود. امیدوارم بیشتر حواس مون در رفتار با درون گراها باشد و بهشون انگ الکی نزنیم. *روح پدر و پسر «صدیقی» شاد. من که تا امروز این بزرگواران را نمی شناختم اما مشخصه زحمات زیادی برای اعتلای فرهنگ کشور مان کشیدند. *من اون ویترا ی چراغ گردسوز رو در کوهسنگی مشهد دیده بود. خیلی قشنگ و با ابهت بود. مربوط به پرونده «جلوه خیره کننده نقوش اسلیمی روی شیشه ها».

*تحت تاثیر ماجرای ساخت این مجسمه ها و زحماتی که برای شان کشیده شده، قرار گرفتم. بیشتر مافقط به سختی ساخت شان از لحاظ فیزیکی فکر می کنیم، در صورتی که از سال ها مطالعه در آن مسیر خبر نداشتم. *جوانه؛ همیشه با اسم این رشته مهندسی مواد مشکل داشتم. یک جور به، بهتر نیست عوضش کنم؟ *مطلب «باور های اشتباه درباره درون گراها» و تصورات مردم درباره