



راهنمای تشخیص بازیگوشی از بیش فعالی

یکی از پر تکرار ترین سوالاتی که برای والدین ایجاد می شود این است که آیا شلوغ کاری های فرزندشان از سر بازیگوشی است یا ابتلا به بیش فعالی؛ از نشانه ها و انواع این اختلال گفتیم

پرستو عادل صدیق | روان شناس

محوری

کودکان بازیگوش و کنجکاو هستند و به دلیل هیجانات زیاد و رفتارهای تکانشی در گیر حواس پرتی می شوند که به اشتباه توسط برخی والدین معادل بیش فعالی در نظر گرفته می شود، اما ADHD در کودکان چیزی فراتر از این خصوصیات است. می توان جمله «از دیوار راست بالا می روند» را به درستی برای این کودکان به کار برد. آن ها شما را به راحتی می فرسایند، پیوسته در حال جنب و جوش و دست زدن به اشیاء هستند و روی اسباب و اثاثیه منزل می پرند. قبل از این که لباس هایشان را به طور کامل بپوشند، از ساختمان بیرون می پرند. در مهد کودک هم قادر نیستند یک شعر یا داستان را تا آخر گوش دهند. برای این که بهتر با بیش فعالی آشنا شوید، در ادامه به انواع بیش فعالی و علایم هر کدام می پردازیم.

تقسیم بیش فعالی به ۳ دسته

اختلال بیش فعالی به سه نوع تقسیم می شود: ۱- بیش فعالی بی توجهی؛ ۲- بیش فعالی تکانشی؛ ۳- نوع ترکیبی (بیش فعالی بی توجهی تکانشی). اما این ۳ دسته چه تفاوت هایی با هم دارند؟ در ادامه با نشانه های هر کدام بیشتر آشنا خواهید شد.

بیش فعالی بی توجهی

ویژگی های کودک مبتلا به این اختلال عبارتند از: اغلب به جزئیات توجه دقیق ندارد، معمولاً در حفظ توجه در انجام

تکالیف، فعالیت های بازی مشکل دارد؛ معمولاً به نظر می رسد وقتی مستقیم با او صحبت می شود، گوش نمی دهد؛ اغلب دستورالعمل ها را دنبال می کند ولی نمی تواند تکالیف درسی، وظایف مدرسه و کارهای عادی روزمره را کامل کند و به سرعت تمرکزش را از دست می دهد؛ معمولاً از پرداختن به تکالیفی که به تلاش ذهنی مداوم نیاز دارند، اجتناب می کند و مایل به انجام دادن آن هان نیست، مثل تکالیف درسی؛ معمولاً لوازم بازی را لازم برای انجام تکالیف و فعالیت ها را گم می کند، مثل لوازم مدرسه، مداد، کتاب، کیف، کلید، دفترچه، عینک، تلفن و...؛ معمولاً به

از دنیای روان شناسی

از دواج با چه افرادی می تواند باعث

موفقیت مالی شما شود؟

برای ازدواج، افراد به خصوصیات زیادی در طرف مقابل دقت می کنند اما یکی از نکاتی که به آن بی توجه هستند، توانایی فرد برای کسب موفقیت و ثبات مالی است. به گزارش «عصر ایران»، وقتی که صحبت از یک ازدواج ایده آل می شود، احتمالاً به صورت ناخودآگاه چندین الزام قابل پیش بینی در ذهن شما ترسیم خواهد شد که می خواهید آن ها را در همسر تان ببینید؛ مثلاً ممکن است داشتن علایق مشترک، سطح یکسانی از بلند پروازی و جذابیت ظاهری و تعدادی دیگر از ویژگی ها جزو اولویت شما باشد؛ اما آیا می دانستید به رغم آن که مادیات در اولویت نیستند، نظر علمی ثابت شده است که ازدواج با فردی با یک سری ویژگی شخصیتی خاص می تواند به شما کمک کند تا از تقای شغلی و ثبات مالی داشته باشید؟

- از همسر وظیفه شناس تا سازگار: بله! در ست متوجه شدید. نتایج یک تحقیق بین المللی جدید در دانشگاه واشنگتن نشان داده که ازدواج کردن با یک فرد وظیفه شناس، ۵۰ درصد احتمال ارتقای شغلی را نسبت به یک فرد بی توجه و تنبل در شما بالا می برد. نتایج این مطالعه نشان می دهد که چند ویژگی رفتاری دیگر هم در همسر تان هستند که می توانند در بهبود وضعیت مالی شما بعد از ازدواج موثر باشند؛ اما از بین همه این ها که بیشترین تاثیر را دارد: استقبال از تجربیات جدید، وجدان و وظیفه شناسی، برون گرایی و سازگاری.
- کدام ویژگی برای پولدار شدن موثرتر است؟ در یک نظرسنجی که از ۴۵۰۰ فرد متاهل انجام شد، تیم تحقیقاتی متوجه شدند که فقط یکی از این ویژگی های رفتاری که نام بردیم تاثیر بسزایی در بهبود وضعیت مالی همسر دارد و می تواند باعث ارتقای شغلی، افزایش سطح رضایت شغلی بشود. وظیفه شناسی و وجدان یک ویژگی رفتاری است که باعث می شود فرد تمایل داشته باشد تا کارش را درست انجام دهد و وظیفه اش را جدی بگیرد. افرادی که این ویژگی را دارند، منظم و مسئولیت پذیر و اهل برنامه ریزی هستند. در واقع این افراد به برنامه ریزی و انجام وظایف اهمیت می دهند و در نتیجه ناخودآگاه طرف مقابلشان هم وقت بیشتری برای شغل و وظایفش می گذارد. این افراد معمولاً از ازدواج و زندگی زناشویی خود رضایت بیشتری دارند؛ پس سطح کشمکش و درگیری آن ها هم کمتر بوده و باعث می شود که هر دو بیشتر روی شغل خود تمرکز داشته باشند. از طرفی این ویژگی رفتاری باعث می شود که این افراد در انجام وظایف خانه هم بهتر عمل کنند و به طور کل سطح رضایت از زندگی هم بالا برود که در افزایش انگیزه افراد در بهبود شغلشان موثر خواهد بود.

وسيله محرک های متفرقه به راحتی حواسش پرت می شود و در فعالیت های روزمره فراموشکار است.

بیش فعالی تکانشی

نشانه های کودکانی که مبتلا به این نوع از اختلال بیش فعالی هستند، عبارت است از: دست ها و پا های شان بی قرارند و در صندلی خود مدام حرکت می کنند به خصوص در موقعیت هایی که نشستن لازم است مثل کلاس درس، اغلب صندلی خود را ترک می کنند؛ در موقعیت های نامناسب می دوند یا از وسایل بالا می روند؛ نمی توانند ساکت و بدون سرو صدا بازی کنند یا به فعالیت های اوقات فراغت بپردازند؛ بیشتر اوقات در حال تحرک و جنب و جوش هستند و طوری عمل می کنند که گویی موتور ی آن ها را به حرکت وامی دارد؛ بیش از اندازه صحبت می کنند و قبل از این که سوالی کامل شده باشد، پاسخ می دهند؛ منتظر نوبت ماندن برایشان دشوار است؛ مزاحم دیگران می شوند و وسط گفت و گوها، بازی ها یا فعالیت های پرند و حتی ممکن است بدون اجازه از لوازم دیگران استفاده کنند.

بیش فعالی ترکیبی

عادی ترین و شایع ترین نوع بیش فعالی در کودکان، نوع ترکیبی آن است. این اصطلاح به کودکانی اطلاق می شود که رفتارهای ترکیبی از هر دو دسته علایم ذکر شده از اختلال بیش فعالی یعنی بی توجهی و تکانشی را با هم نشان می دهند. این کودکان پر تحرک و پر جنب و جوش بوده و همزمان مشکل توجه و تمرکز هم دارند. علایم این گروه از اختلال بیش فعالی به شکل دشواری در تمرکز، دشواری در کنترل رفتارهای ناگهانی و بیش از حد فعال بودن جلوه گر می شود. در واقع این نوع از انواع بیش فعالی زمانی شناسایی می شود که هم نشانه های کمبود توجه و هم نشانه های بیش فعالی و تکانشگری به طور پیوسته نمود داشته باشند. در بیشتر کودکان و نوجوانان بیش فعال، نوع ترکیبی آن دیده می شود.

بعد از ۶ ماه برای در مان اقدام کنید

به طور کلی ارزیابی و تشخیص اختلال بیش فعالی کار ساده ای نیست و نیازمند ارزیابی های چندگانه است. صرف توجه به این نشانه ها و داشتن آن ها، نشان دهنده وجود بیش فعالی در کودک شما نیست اما اگر شش نشانه یا بیشتر را در بازه زمانی شش ماه در کودک خود مشاهده می کنید که با سطح رشد فرد نامهارنگ است و به طور مستقیم بر فعالیت های اجتماعی و تحصیلی او تأثیر منفی می گذارد و رفتارهای او صرفاً جلوه نافرمانی، لجبازی، خصومت یا ناتوانی در درک تکالیف یا دستورالعمل هان نیستند، بهتر است توسط متخصص و روان شناس کودک برای تشخیص نهایی بررسی شود.

اتاق مشاوره

خانم بعد از بارداری ناخواسته شو که است

مردی هستم که یک فرزند ۴ ساله دارم. خانم بعد از این که متوجه شد به صورت ناخواسته باردار شده، شوکه شده و ناراحت است. من مشکلی ندارم اما نمی دانم چطور نگرانی های خانم را کمتر کنم. راهنمایی ام کنید.



فریا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

- مشاوره زوجین: مخاطب گرامی، بارداری ناخواسته یکی از مشکلات چالش برانگیز در خانواده هاست و گاهی می تواند سبب مشکلات جسمی و روحی شود. شکل برخورد با این قضیه به عوامل مختلفی بستگی دارد که در ادامه به برخی از آن ها اشاره خواهد شد.
- ثبت دغدغه های خانم تان و مطرح کردنشان با مشاور متخصص: زمان آگاه شدن از بارداری مسئله مهمی است. گاهی ممکن است اوایل بارداری و گاهی بعد از چندین مدت، پی برده شود. به هر حال زمان آگاهی بر احساسات و روحیه خانم اثر مهمی دارد. عامل اقتصادی هم خیلی مهم است. شاید بعضی ها با خودشان فکر کنند که شرایط اقتصادی مناسبی برای بچه دار شدن ندارند و این مسئله اقتصادی خیلی ذهن و روان شان را درگیر کند. در این بین، شاید بتوان گفت بیشترین و مهم ترین عامل، آمادگی روحی و جسمی زنی است که ناگهان با حاملگی ناخواسته خود روبه رو می شود. در این مواقع از او بخواهید این نکات و دغدغه ها را ثبت کند و سپس باید آن ها را با یک مشاور متخصص در میان گذاشت.

ضرورت حمایت، هم دلی و همراهی شوهر زنی که اصلاً آمادگی روحی و روانی بارداری را ندارد و ناگهان خود را در این حالت می بیند، فرو می پاشد و دچار شوک بزرگی می شود. زن ممکن است حس کند از پس نگهداری دو بچه بر

روان شناسی

تقویت اعتماد به نفس با تحت تاثیر مد قرار نگرفتن

تحت تاثیر موج های دنیای مد قرار گرفتن، آسان و پوشیدن لباس های مد روز سرگرم کننده است اما هیچ چیز تاثیر گذارتر از این نیست که سبک شخصی و ثابت خودتان را داشته باشید. ما هر هفته با موج هایی متفاوت یا «زیبایی شناسی» جدید در شبکه های اجتماعی روبه رو شویم اما همه خوش پوشان جهان معمولاً به آن چه می دانند بیشتر به آن ها می آید، پابند می مانند. به گزارش «ایندپندنت»، داشتن سبک شخصی واقعاً متمایز به این معناست که آن چه را برای شما مناسب است، پیدا کنید و هرگز از آن فاصله نگیرید. این کار لباس پوشیدن روزانه را آسان تر و اضطراب هنگام خرید را هم بسیار کم می کند؛ با این حال اثر بزرگتر این است که پذیرش منحصر به فرد بودن خود از نظر مد، می تواند بر سلامت عمومی روان شما هم تاثیر مثبتی بگذارد.



مزایای داشتن سبک شخصی در پوشش

به گفته «شکیلا فوربس بل»، روان شناس مد، به چشم آمدن از راه لباس و پوشش به معنای کسب اعتبار و تایید است و این می تواند اعتماد به نفس را تقویت کند و نحوه تعامل دیگران را تغییر دهد. او توضیح می دهد: «به عنوان انسان، تمایل ما به برجسته شدن ریشه دار است زیرا دستیابی به شناخته شدن و تایید خاص، تصویر ما از خودمان بهبود می بخشد و احتمال دریافت کردن واکنش مثبت را زیاد می کند؛ بنابراین، قابل درک است که مردم به سمت داشتن ظاهری خاص بروند. به یادماندنی بودن و به راحتی قابل تشخیص بودن نه تنها مزایای اجتماعی به همراه دارد، بلکه می تواند اعتماد به نفس را هم افزایش دهد». به گفته او، داشتن ظاهر متمایز یا سلیقه شخصی در سبک که بلافاصله برای دیگران قابل تشخیص باشد، نشان دهنده تمایل ذاتی به خاص بودن است و کسانی که به دنبال داشتن آن هستند، در مقایسه با کسانی که این کار را نمی کنند، در واقع به ثبات عاطفی بیشتر تمایل دارند. او توضیح می دهد: «یک سبک شخصی متمایز نشان دهنده تمایل به منحصر به فرد بودن است. مطالعات نشان داده افرادی که به منحصر به فرد بودن تمایل شدیدی دارند، نسبت به افرادی که چندان در قید این نیستند که تک باشند، از نظر عاطفی پایدارتر و از زندگی خود راضی ترند».

نکته ها

۶ راهکار ساده برای افزایش قدرت یادگیری مغز

- ۱- کتاب بخوانید
- ۲- آموزش دهید
- ۳- در زندگی رضایت مند باشید
- ۴- مهارت جدید بیاموزید
- ۵- با دوستان خود در ارتباط باشید
- ۶- موضوعاتی را که قصد دارید به خاطر بسپارید، با صدای بلند تکرار کنید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پيامک: ۲۰۰۹۹۹۹۶۴۵۷۶ | تگرام: ۹۳۵۴۳۴۹۴۵۷۶

- * دهه هشتادی ها که گل کاشتند فقط باید مسئولان حمایت کنن که اینا ناامید نشن و بتوئن دوره های بعد هم بدرخشن. البته خود روز شکار هم نباید مغرور بشه.
- * عجب گیری افتادیم با این کرونا!
- * بی خیال ما هم نمی شه. مربوط به مطلب «کاهش ۱۰ امتیازی هوش ۳ سال بعد از ابتلا به کرونا» در صفحه خانواده.
- * در فهرست بهترین خوراکی ها برای رفع بوی بد دهان، آدامس هم باید می بود.
- * امیر علی آذریپار، کشتی گیر کشور مون خلیج حیف شد که برنز گرفت. اسایدر، غول آمریکایی رو شکست بدی و برنز بگیري، عادلانه نیست.
- * حالا درسته حسن یزدانی دهه هشتادی نیست ولی بهتر بود که یک اشاره ای به درخشش او و ساروی که کشتی های بی نظیری گرفتند هم در صفحه اول زندگی سلام می کردین.



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۲۳ مرداد ۱۴۰۳
- ۸ مهر ۱۴۴۶
- ۱۳ آگوست ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۷۹

خانواده و مشاوره