



توصیه هایی به شورهانی که همسران شان از بارداری یا زایمان می ترسند

مبتلایان به توکوفوبیا!



حسین مخربابی | دانشجوی دکترای روان شناسی



دوران بارداری برای خانم هایی که از زایمان طبیعی یا حتی سزارین می ترسند، می تواند به یک دوران کابوس وار تبدیل شود. ترس از بارداری در بسیاری از خانم ها رایج است، به خصوص خانم هایی که برای نخستین بار این اتفاق را تجربه می کنند. اصطلاح توکوفوبیا در علم روان شناسی به معنای ترس شدید از زایمان و بارداری است. این موضوع که زنان درباره زایمان و سختی های آن نگرانی داشته باشند، طبیعی و عادی است ولی دیدگاه ها و نوع مواجهه و واکنش های افراد در این شرایط متفاوت است. در برخی از زنان، ترس از بارداری به حدی است که می تواند بر تصمیم آن ها برای بارداری و دیگر ابعاد زندگی شان تاثیر منفی داشته باشد و آن ها را از فعالیت عادی روزمره باز دارد. به این حالت که فرد ترس شدید و غیر عادی از بارداری و زایمان دارد توکوفوبیا می گویند.

اضطراب، کم خوابی، اختلال در خوردن و افسردگی را به دنبال خواهد داشت. معمولاً این اختلال تحت تاثیر عوامل فردی و محیطی مختلفی قرار می گیرد و به دو صورت ممکن است برای خانم ها اتفاق بیفتد.

۱- **برای خانم هایی که اولین بارداری خود را تجربه می کنند:** ممکن است این اختلال در اثر عواملی چون تجربیات ناخوشایند گذشته در باره مسائل جنسی یا شنیدن ماجرای یک زایمان یا دیدن فیلم های مربوط به زایمان و موارد مشابهی که به نوعی زایمان را خیلی در دناک، سخت و خجالت آور به تصویر کشیده اند، رخ دهد.

۲- **برای خانم هایی که بار داری دوم یا بیشتر خود را تجربه می کنند:** در این نوع، خانم هایی که بنا به دلایل

نمونه ای از پیام های شما در این باره همسر م باردار است و دو ماه دیگر وقت زایمانش است. به شدت از زایمان طبیعی می ترسد و به دنبال دکنتری است که سزارین کند. لطفاً مقاله ای بنویسید درباره این که یک مرد چطور باید با همسرش در این شرایط رفتار کند تا ترسش کم بشود. اصلاً نمی دانم باید چه بگویم و چطور او را آرام کنم. نمی خواهم در باره مزایای زایمان طبیعی و بدی های سزارین بنویسید. فقط به لحاظ روان شناسی، من چطور باید به او آرامش بدهم؟

پیامد های ابتلا به اختلال توکوفوبیا اختلال ترس شدید از بارداری و زایمان پیامد هایی همچون

من بیمارم که عاشق وسایل ترسناک شهر بازی ها هستم!؟

پسری ۱۵ ساله و عاشق رفتن به شهر بازی هستم. خیلی دوست دارم از وسایل هیجان انگیز و ترسناک شهر بازی استفاده کنم مانند پرواز در آسمان و ترن هوایی. هیچ کدام از اعضای خانواده و فامیل مایل به این کار نیستند و پدرم به من می گوید تو بیمار روانی هستی که از این بازی هالذت می بری. آیا واقعاً من بیمار روانی هستم؟



احترام ا اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

نوجوان گرامی، ظاهراً سطح هیجانات شما نسبت به بقیه اعضای خانواده تان بیشتر است و باز خوردهای دیگران شمارانگران کرده است. در ابتدا باید درباره مقوله هیجان، اطلاعات بیشتری کسب کنید تا به یک جمع بندی درست درباره خودتان برسید.



هیجان لازمه زندگی است اما... موفقیت های خاص در زندگی هر انسانی بر اساس هیجانات تعریف شده به دست می آید.



از این رو جامعه به هیجانات کنترل شده ای نیاز دارد تا انسان را به موفقیت برساند که این مهم با برنامه ریزی منظم، نظم و انضباط اجتماعی میسر می شود. ریشه بسیاری از اختلالات اضطرابی و روانی در هیجانات کنترل نشده است. با توجه به این که هیجان لازمه زندگی هر فردی به شمار می رود بنابراین هیجانات کنترل شده در زندگی نقش مهمی ایفا می کند.

با مهارت کنترل هیجان آشنا هستید

هیجانات دایره وسیعی از زندگی هر انسانی را در بر می گیرد. خشم، شادی، غم، اندوه، نفرت و... نشانه هایی از هیجانات بیرونی به شمار می روند. همین علاقه شما به وسایلی مانند پرواز در آسمان و ترن هوایی در شهر بازی ها، نشانه هایی از هیجانات بیرونی است. باید توجه داشت که هیجان یک موضوع فردی است اما از منظر اجتماعی نیز قابل بحث و بررسی است. یکی از مسائلی که در بحث هیجان مطرح می شود، کنترل و آموزش این حالت درونی است. افراد هیجان

ولی در مجموع با پیشرفت علم پزشکی و تجهیزات مناسب موجود در بیمارستان ها تا حد امکان این روند برای کمتر شدن درد و کم خطر شدن زایمان تسهیل شده است.

۲- **زایمان طبیعی باعث مشکلات جسمانی می شود:** افتادگی رحم، شل شدن عضلات لگن و ضعیف شدن ماهیچه ها و آسیب دیدن نوزاد بر اثر فشار در زایمان طبیعی و... از جمله تصوراتی است که در بین بعضی از خانم ها رایج شده ولی مبنای علمی مشخصی برای آن ها وجود ندارد. به هر حال بالا رفتن سن، نحوه زندگی افراد، رژیم غذایی، الگوی کار و بسیاری از مسائل دیگر در کنار زایمان می تواند زیبایی اندام و شادابی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین نمی توان همه آثار منفی بعدی را به بارداری و زایمان خانم ها مرتبط دانست.

اهمیت درمان این اختلال

این هراس یک موضوع عادی و کم خطر نیست زیرا می تواند بر تصمیم مادران تاثیر گذار باشد. آسیب های این اختلال بر زنان و خانواده هایشان می تواند به شکل اجتناب از بارداری، تصمیم برای سقط یا سزارین یا آسیب های در حین و پس از زایمان ظاهر شود. این هراس، سختی ها و نیازهای دوران بارداری را تحت الشعاع قرار می دهد، به همین خاطر نیاز است که برای جلوگیری از تبدیل ترس عادی به توکوفوبیا یا تحت کنترل قرار دادن آن در زمان بارداری این زنان تحت درمان و مراقبت قرار گیرند.

باورهای نادرست باید به چالش کشیده شود

اولین قدم در درمان این فوبیا و کم کردن ترس از زایمان، به چالش کشیدن باورهای نادرست و رایج است زیرا این باورها به دلیل ماهیت غیر علمی و بعضاً نادرستی که دارند، تاثیر منفی بر ذهنیت فرد می گذارند. اگر این منبع امواج منفی کنترل و به جای آن تمرین مثبت اندیشی، اعتماد به پزشکان و حمایت خانواده و اطرافیان جایگزین شود، آن گاه پذیرش زایمان به عنوان یک پروسه طبیعی که از گذشته بوده و در آینده نیز خواهد بود باعث آرامش فکری نسبی خواهد شد.

در دزایمان نباید انکار شود

یکی دیگر از راه های درمان این اختلال، کم کردن تاثیر منفی محیط روی فرد است. در این فرایند اطرافیان یک خانم باردار از طریق همدلی و ایفای نقش حمایتی خود نقش فوق العاده ای دارند. انکار درد زایمان، استرس خانم باردار را بیشتر می کند بنابراین به جای گفتن این که زایمان درد ندارد، بهتر است گفته شود درد کوتاه مدت زایمان در برابر شیرینی و لذت به دنیا آوردن نوزاد قابل تحمل است و همه خانواده نیز همواره در کنارش هستند. مراجعه به مشاور نیز همچون دیگر مراحل زندگی فرد به عنوان یک راهکار مفید و موثر پیشنهاد می شود.

مختلف تجربه یک یا دوزایمان سخت را داشته اند ممکن است تجربه دردناک یا ناخوشایند قبلی باعث ایجاد این فوبیا در آن ها بشود. همان طور که ذکر شد این اختلال تحت تاثیر عوامل فردی و محیطی ایجاد و تشدید می شود. بنابراین با کنترل این دو دسته عوامل می توان سلامت روانی زنان باردار را تامین کرد. زمینه ذهنی افراد به عنوان یک متغیر فردی بسیار مهم، گاهی ممکن است تحت تاثیر حرف های دیگران یا تماشای کلیپ های مربوط به صحنه های زایمان قرار گیرد و رویکرد منفی یا مثبت فرد را شکل دهد.

۲ باور رایج و تقریباً نادرست درباره زایمان

در ادامه به دو باور رایج درباره زایمان که تقریباً نادرست هم هستند، اشاره می شود.

۱- **در دزایمان غیر قابل تحمل است:** به هر حال زایمان بدون درد نیست ولی ترس از درد به شدت آن اضافه می کند. در دزایمان با وجود یاد بودن، غیر قابل تحمل نیست و این موضوع به آستانه تحمل فرد و داروهایی که هنگام زایمان استفاده می شود نیز بستگی دارد. درست است که بخشی از پروسه زایمان با ناراحتی و درد همراه است اما راه های بسیاری برای کنترل درد وجود دارد. معمولاً خانم هایی که در دوران بارداری با ورزش و رژیم غذایی مناسب خود را آماده زایمان طبیعی کرده اند، زایمان راحت تری خواهند داشت

آسیب های بخش سکناس شکنجه های خشن در «بانوی عمارت» و پاسخ فیلم نامه نویس سریال به نقد زندگی سلام

اصرار برای بد کردن حال مخاطب!



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی



این روزها سریال «بانوی عمارت» که هر شب از شبکه ۳ پخش می شود، مخاطب های زیادی دارد. جذابیت های قصه، ظرافت های که باعث شده مخاطب نتواند باقی ماجرا را حدس یزند و مدام غافلگیر شود، حضور بازیگران حرفه ای و... کمک کرده است تا بیننده بخواهد این سریال را دنبال کند. اما به هر اثر موفقی، نقدهایی وارد است که نمی توان از آن ها صرف نظر کرد.

تعدد سکناس های خشونت بار

سریال بانوی عمارت، سکناس های خشونت بار زیادی تا امروز داشته است. از جمله این سکناس ها می توان به صحنه به دار آویخته شدن میرزای کرمانی و شخصیت طلا، کشیدن دندان افسر الملو که او همه تلخ تر به سکناس های متعدد شکنجه ارسلان میرزا (شازده) اشاره کرد که در چند شب اخیر، مهمان خانه های مردم بوده است! یکی از نقدهای جدی که به این سریال از لحاظ روان شناسی وارد است، نمایش همین تصاویر خشن است. این که چرا این قدر دوز این خشونت ها بالا است؟ البته «احسان جوانمرد» فیلم نامه نویس این سریال در پاسخ به این نقد دریایی خصوصی به مشاور زندگی سلام گفته است: «درام باید اوج می گرفت و از نوشتن این صحنه ها ناگزیر بودم. منوئم از نقد محترمانه تان.»

نقدی بر پاسخ فیلم نامه نویس این سریال پاسخ «احسان جوانمرد» را فقط تا حدی



می شود پذیرفت اما به نظر می رسد رگه هایی از کمال گرایی باعث شده نویسنده اصرار داشته باشد حتی جزئیات را هم در قصه اش شرح دهد. آیا واقعاً لازم بود همه چیز (جزئیات شکنجه های شازده)، کامل نشان داده شود؟ نویسنده از ناگزیر بودن خودش گفته و می شود به مخاطب حق داد که او هم ناگزیر است. ناگزیر از تمام صحنه های خشونت باری که در طول روز در خیابان و بعد هم در رسانه ملی می بیند.

آفت کمال گرایی در آثار نمایشی

اگر هنرمندی اصرار داشته باشد صرفاً کار خودش را به شکل حرفه ای، بی نقص و کمال گراییانه انجام دهد، این احتمال وجود دارد که دچار دید تک بعدی شود و بیننده را فراموش کند. وقتی بیننده، یک مستنطق سمج و بی رحم را می بیند، آن قدر باهوش هست که بتواند حدس یزند ارسلان میرزا را شکنجه خواهد کرد. پس دیگر نیازی به نمایش مکرر شمع زیر پای شازده نبود. آیا



زندگی سلام
شنبه
۸ دی ۱۳۹۷
شماره ۱۲۲۱

خانواده مشاوره

کسب و کار

آشنایی با ماتریس آیزنهاور برای مدیریت زمان



مشاور مدیریت

همه کار آفرینان موفق باید درباره برنامه ریزی روزانه خود و سواس داشته باشند. بدون پایبندی به برنامه ریزی و انجام کار های روزانه نمی توان به اهداف و برنامه های بلند مدت دست پیدا کرد. پایبندی به برنامه ریزی روزانه یعنی شخص زمان ارزشمند خود را با فعالیت های مهم، سازنده و مفید سپری کرده است.

تعریف برنامه ریزی زمان

افراد موفق عادت دارند با مدیریت زمان از تأخیر در امان بمانند. به عبارت ساده تر، برنامه ریزی زمان اختصاص دادن واحدهای زمان به کارهایی است که قصد انجام آن را دارید. برای این کار زمان های اوج کارایی خود را پیدا کنید. هر فرد در طول روز، اوقات خیز انرژی و سطح تمرکزش را تجربه می کند. با دانستن ساعات اوج کارایی خود می توانید یک برنامه زمانی متناسب با ویژگی های خودتان تنظیم کنید. برای انجام کار هر وقت مشخصی تعیین کنید. با در نظر گرفتن زمان هایی که در اوج کارایی خود هستید، به تقویم کاری تان مراجعه و برای روز یا روز هایی که باید یک کار مشخص را انجام دهید، زمان بندی کنید. واحدهای زمانی که آدم های موفق برای خود انتخاب می کنند از ۱۵ تا ۴۵ دقیقه متغیر است و از طرفی آن ها هر نیم یا یک ساعت، یک استراحت کوتاه ۵ تا ۱۰ دقیقه ای به مغز خود می دهند تا دوباره آماده پردازش داده ها شود.

برنامه ریزی باید مکتوب شود

به این نکته نیز توجه کنید که اگر فقط این برنامه ریزی را در خاطر داشته باشید، کافی نیست بلکه باید آن را مکتوب کنید. برای مکتوب کردن برنامه های تان می توانید از یک نرم افزار یا روش قدیمی نوشتن در دفتر سالنامه استفاده کنید؛ در هر صورت نوشتن برنامه ها موضوعی کلیدی است.

آشنایی با ماتریس آیزنهاور

مدیریت زمان تنها با دانستن و آگاهی داشتن از اهمیت آن به درد مانخواهد خورد. هر مدیر یا فرد علاقه مند به موفقیت باید با فنون این شیوه مدیریتی نیز آشنا باشد و از روش های آن به خوبی استفاده کند. یکی از معروف ترین این روش ها عبارت است از: ماتریس آیزنهاور (ماتریس فوری، مهم). برای استفاده از این ماتریس، تمام فعالیت ها و پروژه هایی را که احساس می کنید باید انجام دهید فهرست کنید. سعی کنید تمام چیز هایی که وقت شمارا در محل کار می گیرند، در فهرست خود بگنجانید. سپس از راهکار های شرح داده شده در عکس زیر برای برنامه ریزی فعالیت های خود استفاده کنید.

فوری و مهم	مهم، اما نه فوری (خانه آرامش و موفقیت)
فوری، اما نه مهم (خانه ای برای دیگران)	نه مهم و نه فوری (خانه روزمرگی ها)

توضیح: در ابتدا باید روی انجام کارهای فوری و مهم تمرکز کرد. سپس برای انجام کارهای مهم و نه فوری برنامه ریزی شود. در قدم بعدی باید کارهای فوری و نه مهم را به دیگران محول کرد. کارهای نه مهم و نه فوری را هم نباید انجام داد.