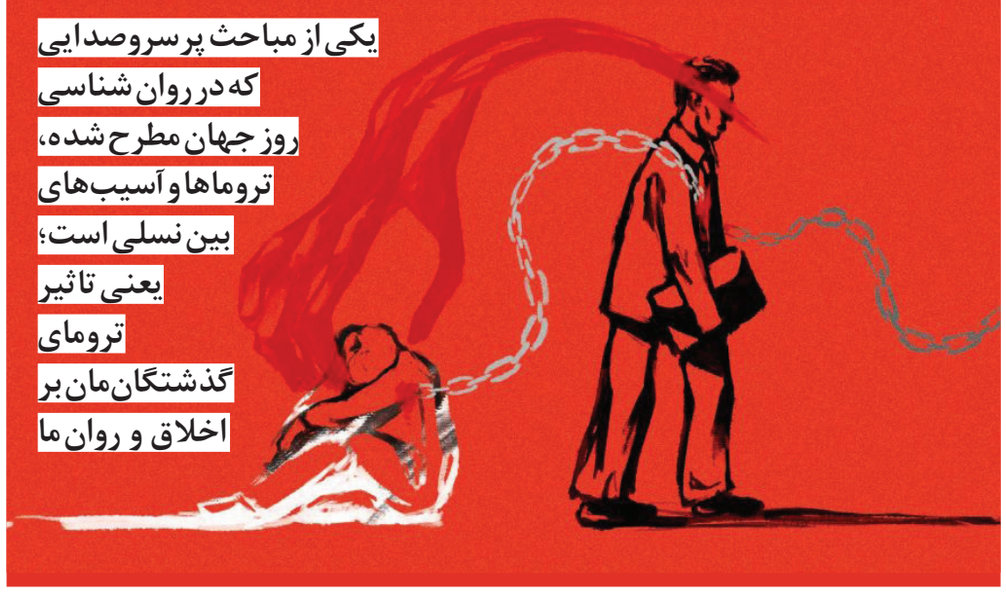
ریشه‌های اضطراب‌های بدون دلیل

یکی از مباحث پرسروصدایی که در روان‌شناسی روز جهان مطرح شده، تروماها و آسیب‌های بین نسلی است؛ یعنی تاثیر ترومای گذشتگان‌مان بر اخلاق و روان ما



فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: ie.duke.edu

محوری

چرا بعضی روزها بدون هیچ علتی حال‌مان خوب نیست و مضطربیم؟ به احتمال زیاد، برای شما هم این تجربه پیش آمده که بدون افتادن هیچ اتفاق خاصی، شنیدن خبر یا تماشای ماجرایی، یکهو به قول معروف، دل شوره می‌گیرید و نگران می‌شوید. بعد هم احساس می‌کنید که حال‌تان بد شده و آرزو می‌کنید که آن روز هر چه زودتر تمام شود. یکی از مباحث جدید و جذابی که در علم روان شناسی روز جهان مطرح شده، تروماها و آسیب‌های بین نسلی است، یعنی تاثیر آسیب‌های گذشتگان‌مان، بر اخلاق و روان ما. ماجرا چیست و این تروماها چطور بر روان ما تاثیر منفی می‌گذارند؟

تروما یعنی چه؟

ضربه روانی، ضربه روحی یا ترومای روان‌شناختی به تأثیرات و پاسخ احساسی پس از یک رویداد وحشت‌انگیز مثل تصادف، بیماری، تجاوز، بلاهای طبیعی و ... بر روان انسان گفته می‌شود. واکنش‌های اولیه به ضربه روانی معمولاً به صورت شوک روانی و انکار هستند. آیا تا به حال نام تروماهای بین نسلی را شنیده‌اید؟ تروماهای بین نسلی یک موضوع مهم و جدید در روان شناسی هستند که مطالعات اخیر نشان می‌دهند که آسیب‌های روانی و اخلاقی ما ممکن است به دلیل تجربه تروماهای نسل‌های گذشته باشد. پیامدهای تروماهای بین نسلی به ندرت مورد بحث قرار گرفته، مگر این که یک درمانگر یا دیگر متخصصان سلامت روان به آن اشاره کنند.

تجربیاتی که باعث تغییر در ژنتیک می‌شود

از جمله تروماهای بین نسلی می‌توان به تجربه نژادپرستی، تبعیض، خشکسالی، بیماری، جنگ و جدایی والدین، مشاهده یک اتفاق بسیار تلخ و ... اشاره کرد. این تجربیات ممکن است باعث تغییر در ژنتیک و سیستم عصبی ما شوند و باعث شوند تا به راحتی با عواقب روانی و اخلاقی متفاوتی روبه‌رو شویم. تحقیقات جدید درباره تروماهای بین نسلی که سروصدای زیادی در بین استادان روان شناسی به پا کرده، نشان می‌دهد تجربیات نسل‌های گذشته ممکن است بر سیستم عصبی و ژنتیک ما تاثیر بگذارند و به عنوان یک عامل موثر در تعیین رفتارهای روانی و اخلاقی ما عمل کنند.

مضطرب شدن به علت تجربیات نسل‌های گذشته‌تان

شما ممکن است بعضی روزهای سال بدون هیچ علتی دچار اضطراب و افسردگی باشید و این موضوع گاهی می‌تواند ریشه در تجربیات گذشته داشته باشد که حتی در آن حضور نداشته‌اید. شاید شما در دوران رشد مورد آزار قرار نگرفته‌اید، اما والدین یا پدربزرگ و مادربزرگ‌تان مورد آزار کلامی، رفتاری یا حتی جنسی قرار گرفته باشند. شاید شما با تبعیض مواجه نشدید یا در زمان قحطی زندگی نکردید، اما پدربزرگ و مادربزرگ و نسل‌های قبل‌تر شما این کار را کردند. همه این‌ها می‌تواند دلیلی باشد برای احساس اضطراب و افسردگی در شما. دلیلی که تا چند سال قبل، فقط یک گمان بود اما حالا تا حد زیادی به اثبات رسیده و البته تحقیقات درباره آن هنوز ادامه دارد.

نتایج ۲ تحقیق مهم در این باره

در دهه ۱۹۹۰، محققان برای اولین بار شروع به بررسی سازوکارهای بیولوژیکی ترومای بین نسلی از طریق اپی‌ژنتیک کردند. اپی‌ژنتیک به معنای مطالعه عوامل خارجی یا محیطی است که باعث روشن یا خاموش شدن ژن‌ها می‌شود. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری، این مطالعه درباره این بود که چگونه رفتارها و محیط شما می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی شود که بر نحوه عملکرد ژن‌های شما تأثیر می‌گذارد. در سال ۲۰۲۲ هم یک پژوهش معتبر توسط دانشگاه پرینستون آمریکا، شواهدی را بررسی کرد که نشان می‌دهد کودکان ممکن است تحت تأثیر آسیب‌های روحی والدین قرار بگیرند که قبل از تولد و حتی قبل از لقاح آن‌ها رخ داده است.

ترومای بین نسلی چه کسانی را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

هر کسی می‌تواند آسیب ترومای بین نسلی را تجربه کند و درگیر آن شود و برخی ممکن است استدلال کنند که همه تا حدی این پدیده را تجربه می‌کنند اما افراد به دلایلی مانند نژاد، طبقه اجتماعی، وضعیت اقتصادی، زندگی در مناطقی با شرایط سخت، ممکن است تجربه‌های واضح‌تری از آسیب‌های بین نسلی داشته باشند. همچنین، کسانی که فرزندان افرادی هستند که در شرایط قحطی، خشکسالی، بیماری‌های همه‌گیر، جنگ و دردسرهای ناشی از آن زندگی کرده‌اند، احتمالاً بیشتر با آسیب‌های بین نسلی مواجه می‌شوند.

همه زندگی خانمم شده کارش

خانمم از صبح ساعت ۷ می‌رود یک شرکت صنایع غذایی و از ساعت ٤ بعد ازظهر هم در یک آموزشگاه، مشغول تدریس است. می‌گوید الان که جوان هستم، می‌خواهم تا می‌توانم کار کنم اما دیگر نه وقتی برای من دارد و نه حتی خودش. همه زندگی‌اش شده کارش. به او می‌گویم که حداقل بعدازظهرها سر کار نرو، می‌گوید تو از همان اول هم با کار کردن من مشکل داشتی! در صورتی که نه قبلا و نه الان هیچ مشکلی نداشتم و ندارم. چه کنم؟ ادامه زندگی با این شرایط برایم سخت است.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، برخی از افراد متاسفانه نمی‌توانند بین جوانب مختلف زندگی‌شان تعادل معقولی ایجاد کنند. یعنی بیش از حد به یک جنبه از زندگی‌شان متمرکز می‌شوند بعضی بر کار، بعضی دیگر بر دوستان یا ... به هر حال وابستگی افراطی به هر کدام از این‌ها منطقی نیست و تبعات منفی آن زیاد است چرا که دیگر جنبه‌ها و ابعاد زندگی کم‌رنگ‌تر خواهد شد و اما چند توصیه به شما دارم.

شاید معتاد به کار باشد

در پیام خود به این موضوع اشاره داشتید که همسر شما از صبح زود در گیر کار است و دو شغل هم انتخاب کرده. بهتر بود درباره شرایط اقتصادی خانوادگی خودتان بیشتر می‌گفتید و این که برنامه‌های آینده اقتصادی همسرتان چیست؟ یک احتمال هم هست که اعتیاد به کار داشته باشد. برای این که بسنجیم آیا فردی اعتیاد به کار دارد یا نه، باید ببینیم این ویژگی‌ها در او دیده می‌شود: هیچ تفریح و سرگرمی خاصی در زندگی‌اش ندارد؛ وقتی به محل کار نمی‌رود و در خانه است بی‌حوصله است؛ اصلا به سفر نمی‌رود؛ از برنامه‌های تفریحی و پیشنهادی همسرش طفره می‌رود؛ اولین نفری است که سر کار حاضر می‌شود و آخرین نفری است که بر می‌گردد؛ در محل کار خوش اخلاق است و در ارتباط با همسر و نزدیکان عصبانی و بی‌حوصله. در صورت مشاهده این ویژگی‌ها باید همراه با همسرتان به یک مشاور مراجعه کنید.

محترمانه احساسات‌تان را بیان کنید

با او صحبت کنید و محترمانه احساسات‌تان را بیان کنید. مثلا بگویید: «عزیزم می‌دانم کارت را خیلی زیاد دوست داری اما من هم دوست دارم تو بیشتر کنارم باشی و ساعت‌های کاری خودت را جوری تنظیم کنی که زیادتر تو را ببینم.» اما دایم غر نزنید. غر زدن هیچ فایده‌ای ندارد و باعث می‌شود همسرتان کم‌کم از حرف‌های شما خسته شود و از شما بیشتر فاصله بگیرد و رابطه‌تان خراب شود.

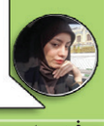
برنامه روزانه را با هم تنظیم کنید

مثلا از همسرتان بخواهید هر صبح که بیدار می‌شود با هم صبحانه بخورید یا راس یک زمان مشخص با هم شام بخورید. همچنین برای روزهای تعطیل با هم برنامه بیرون رفتن دو نفره بگذارید. از تقویت کننده‌های مثبت استفاده کنید. مثلا اگر یک روز زودتر دست از کار کشید، کنارش بنشینید و حرف‌های دلنشین و جذاب داشته باشید یا هر رفتاری که او دوست دارد. این رفتار اگر چند بار تکرار شود ذهن به مرور یاد می‌گیرد که اگر بیشتر در خانه باشد، آرامش بیشتری در انتظارش است.

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

سمت کارهای زیادی رفتم اما همه را نیمه تمام گذاشتم چون کمال‌گرا هستم. به نظرم این مشکل قابل درمان نیست، درست است؟

کمال‌گرایی، یک ویژگی ذاتی در ون همه ماست، اما اگر زیاد به آن فضا بدهید به وسواس تبدیل می‌شود و درمان شدنی است. در قدم اول، خیلی به کمال‌گرایی بها ندهید. از طرفی، یادتان باشد ما خیلی زمان نداریم تا کارهای زیادی را یاد بگیریم و آن‌ها را به ثمر برسانیم...



فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

سالمند

۴ توصیه به یک چهارم افراد بالای ۶۵ سال

طبق نتایج یک پژوهش حدود یک چهارم بزرگ سالان بالای ۶۵ سال از نظر اجتماعی منزوی هستند

مشاوره سالمندان

نتیجه گزارشی در سال ۲۰۲۲ که توسط یک دانشگاه سوئدی انجام شده، اشاره می‌کند که حدود یک چهارم بزرگ سالان بالای ٦٥ سال از نظر اجتماعی منزوی هستند. اگر سالمندان برای مدیریت این اتفاق، برنامه‌ریزی درستی نداشته باشند، با دردسرهای زیادی در زندگی‌شان مواجه خواهند شد. بنابراین در ادامه ٤ توصیه به سالمندان برای هوشیاری و افزایش کیفیت زندگی‌شان خواهیم داشت.

۱ حرکت را متوقف نکنید

یکی از راه‌های ضروری برای حفظ بهترین عملکرد مغزتان با افزایش سن این است که تحرک لازم را داشته باشید بر اساس نتیجه مطالعه‌ای تازه، فارغ از سن‌تان باید ورزش را در اولویت قرار دهید چه ورزش کردن در باشگاه باشد چه پیاده‌روی یا شنا یا هر فعالیتی که انتخاب می‌کنید می‌تواند به هوشیاری و شناخت بهتر ذهنی شما کمک کند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا توصیه می‌کند حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته تمرین ورزشی داشته باشید. بر اساس نتیجه مطالعه سلامت و بازنشستگی، ۲۲ دقیقه پیاده‌روی بیشتر در روز می‌تواند از ابتلای شما به زوال شناختی جلوگیری کند.

۲ امور مالی خود را کنترل کنید

نه تنها کاهش استرس مهم است بلکه از ایجاد عوامل استرس‌زای جدید برای خود هم در این سن و سال باید اجتناب ورزید. به بودجه بازنشستگی که تعیین کرده‌اید، پایبند باشید و فشار مالی زیادی بر خود نیاورید. همان‌طور که در گزارش استرس در آمریکا از سوی انجمن روان‌شناسی آمریکا مستند شده با توجه به این که ۷۲ درصد از آمریکایی‌ها درباره پول استرس دارند بهتر است امور مالی خود را کنترل کنید.

۳ رابطه زناشویی را فراموش نکنید

علاوه بر تحرک بدنی، رابطه زناشویی را هم فراموش نکنید زیرا ترشح دوپامین را افزایش می‌دهد یک انتقال‌دهنده عصبی که بر حافظه تاثیر می‌گذارد و کورتیزول هورمونی را که هنگام استرس ترشح می‌شود، کاهش می‌دهد. پژوهشگران در سال ۲۰۱۷ میلادی دریافتند که رابطه مثبتی بین فعالیت زناشویی و کارکرد مغز وجود دارد. نتایج شرکت‌کنندگان در تحقیق نشان داد که فعالیت زناشویی هفتگی با بهبود عملکرد مغز در بزرگ‌سالان ۵۰ تا ۸۳ ساله مرتبط است.

۴ برای علایق‌تان وقت بگذارید

برخی افراد هنگام بازنشستگی احساس می‌کنند که دیگر مفید نیستند و بسیار کُند و فراموشکار شده‌اند. پژوهشگران این عامل بازنشستگی را «سندروم فرسوده‌شدن» می‌نامند. مشغول ماندن با کار معنی‌دار (از جمله کار داوطلبانه) و فعالیت‌های مورد علاقه، مغز را فعال نگه می‌دارد. دلیلی وجود ندارد که شما مجبور باشید بازنشسته باقی بمانید. اگر از کار خود لذت می‌برید مکانی را پیدا کنید که در هر سنی از مشارکت‌تان قدردانی به عمل آید. می‌توانید یک شغل پاره‌وقت را در نظر بگیرید یا انجام هر فعالیت مورد علاقه دیگر.

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

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*به‌به. چه پرونده باحالی در زندگی سلام درباره چای کار کردین. دیدن چای هم حس‌وحال خوبی به آدم می‌ده، چه برسه به نوشیدنش.

*خانواده‌های اجاره‌ای که در صفحه خانواده و مشاوره درباره‌اش نوشتین، چقدر تلخ و ناراحت‌کننده بود. افراد مجرد بعد از خوندن این مطلب، شاید به خودشون بیان، به خصوص دهه شصتی‌های مجرد.

*رئیس سازمان چای کشور در روز ۱۲ تا چای می‌خوره! بهتره با یک پزشک در این باره صحبت کنه چون سلامتیش در خطره.

*گرفتن عکس لیوان چای در کتاب، فقط یک جور ژست روشنفکریه و من خیلی از این جور عکس‌ها بدم میاد.

*صفحه اول زندگی سلام درباره چای نوشتین و صفحه دوم درباره قهوه. امروز کل زندگی سلام رو تبدیل کردین به قهوه‌خانه. صفحه سوم هم اگر درباره قلیون می‌زدین، عالی بود. خخخ.

*هر عضو خانواده‌های اجاره‌ای ساعتی ۱۸ میلیون تومنه؟ مگر درآمد ژاپنی‌ها چقدره که می‌تونن همچین رقمی رو برای این کار پرداخت کنن.

*من نمی‌فهمم چرا در زندگی سلام از اسطوره فوتبال ایران یعنی مرحوم ناصر حجازی چیزی نمی‌نویسید؟ مردی که محبوب آبی‌ها و قرمزها بود.

تبلیغ، هنر تبدیل محصول به شناسه (برند) و وفاداری مخاطبان به شناسه است.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

برگ سبز وانت نیسان ۲۴۰۰ مدل ۱۳۸۸
به شماره پلاک ۶۴۶ ط ۷۲ ایران ۴۲ و شماره موتور 486968 و شماره شاسی NAZPL140TBL193213 به نام هادی فرخنده نام مفقود گردیده و اعتبار ندارد
۱۴۰۲۰۶۹۱۷/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)
شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۰۰۶۳۰ شماره ثبت ۸۶۵ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۱
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی تولید و مصرف کارگران کارخانه قند شیرین راس ساعت ۱۰ روز چهاشنبه مورخ ۱۴۰۲/۳/۲۴ در سالن اجتماعات کارخانه قند شیرین با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد. لذا از کلیه اعضا یا نمایندگان محترم دعوت می شود راس ساعت مقرر در جلسه مجمع عمومی شرکت فرمایند. **دستور جلسه:** ۱- گزارش هیئت مدیره ۲- گزارش بازرس ۳- طرح صورتهای مالی سالهای ۹۷ الی ۱۴۰۱ . ۴- طرح پیش بینی بودجه ۱۴۰۲ . ۵- انتخاب هیئت مدیره اصلی و علی البدل برای مدت ۳ سال ۶- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای یک سال مالی. **تذکر:** ۱- داوطلبان سمت هیئت مدیره و بازرسی باید واجد شرایط ماده۳۸ قانون بخش تعاونی حداکثر ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی نسبت به تکمیل فرم داوطلبی اقدام و با ارائه مدارک ذیل به دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند. ۲- در صورتی که حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه برای رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای با وکالت می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود در تاریخ های ۱۴۰۲/۳/۲۱ الی ۱۴۰۲/۳/۲۲ در محل کارخانه قند شیرین (دفتر تعاونی) از ساعت ۱۰ الی ۱۰:۳۰ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اخذ ورقه ورود به مجمع به دفتر شرکت مراجعه نمایند.
هیئت مدیره شرکت
۱۴۰۲۰۶۹۰۰/م

آگهی مزایده عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان -دایره فروش) نوبت دوم شماره ۵/۱۶
فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان -دایره فروش) در نظر دارد اقلام مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

ردیف	شرح جنس	مقدار
۱	ضایعات حاصل از تخریب ساختمان (تیرآهن ساختمانی،انواع دربها و پنجره های فلزی و آلومینیومی ، ضایعات فلز و ...)	حدود ۷۰ تن
۲	دستگاه اره فلکه نجاری	۱ دستگاه

سپرده شرکت در مزایده: شرکت کنندگان می بایست ۱۰درصد مبلغ پیشنهادی خود را به عنوان تضمین شرکت در مزایده به حساب جاری طلایی ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه ف آماد و پش منطقه شمالشرق نزاجا واریز یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی و یا اوراق مشارکت به دستگاه مزایده گزار ارائه نمایند.
تاریخ و محل دریافت اسناد مزایده: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۶ لغایت ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ پادگان تیپ ۱۳۰ بجنورد(انتظامات)
توجه) زمان و محل بازدید شرکت کنندگان از ساعت ۸ صبح تا ۱۳ ظهر مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۰۶ لغایت ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ واقع در بجنورد انتهای خیابان فردوسی، محل پادگان قدیم باغ منطقه ارتش
زمان و محل تحویل پیشنهادها: پیشنهاد دهندگان باید حداکثر تا ساعت ۱۶:۰۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ پاکات پیشنهادی خود را به انتظامات پادگان تیپ ۱۳۰ بجنورد انتهای خیابان فردوسی تحویل نمایند.
زمان و محل برگزاری مزایده: پیشنهادهای واصله در ساعت ۹ صبح مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ در حضور اعضای کمیسیون و با حضور شرکت کنندگان در محل برگزاری کمیسیون مزایده واقع در (پادگان تیپ ۱۳۰ بجنورد) بازگشایی و قرائت خواهد شد.
دستگاه مزایده گزار در رد یک یا تمام پیشنهاد ها مختار است
آدرس محل برگزاری کمیسیون: بجنورد بلوار شهید صیاد شیرازی - خیابان سید جمال الدین -میرزا رضا کرمانی پلاک ۳۵- تالار صدف
تلفن: ۷ و ۳۸۵۹۹۱۱۶-۰۵۱ ۰۹۱۵۳۷۲۴۰۶۶ حیدری
۱۴۰۲۰۶۲۱۲/م