قاتلان سلامت روان

در روز جهانی «مراقبت از خود» از تعریف خودمراقبتی و ترفندهای توجه اصولی به روان‌مان گفتیم

زهرا فولادی | روان‌شناس

محوری

روان مانند عینکی است که ما به چشم می‌زنیم. چگونه می‌توان با عینک لکه‌دار و شکسته دنیا را ببینیم و از آن لذت ببریم؟ سلامت روان بخشی اساسی در زندگی همه ماست و رابطه تنگاتنگی با سلامت جسمانی و فیزیکی دارد و آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بسیاری از بیماری‌هایی که ظاهرا جسمانی هستند، ریشه‌هایی در روان ما دارند و تحت تاثیر عملکرد ذهنی ما قرار می‌گیرند. امروز یعنی ۲۴ جولای روز جهانی مراقبت از خود است. به همین بهانه از تعریف خودمراقبتی و راه‌های محافظت از سلامت روان خواهیم گفت.

خودمراقبتی یعنی انجام رفتارهای آگاهانه برای داشتن زندگی باکیفیت

سلامت روان شامل توانایی فرد در لذت بردن از زندگی و ایجاد تعادل بین فعالیت‌های زندگی و تلاش برای دستیابی به تاب‌آوری است. همچنین سلامت روان برخورداری از سلامت کامل در نحوه تفکر، تنظیم احساسات و کنترل رفتار در انسان‌هاست. خودمراقبتی می‌تواند در حفظ سلامت روان نقش برجسته‌ای داشته باشد. احتمالا این عبارت را زیاد شنیده‌اید که می‌گویند پیشگیری بهتر از درمان است. پیشگیری به ما کمک می‌کند که سبک زندگی درست را انتخاب کنیم و از ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی جلوگیری کنیم. خودمراقبتی یعنی انجام دادن و رعایت رفتارهای آگاهانه و هدفمند که باعث می‌شود زندگی سالم‌تر و با کیفیت‌تری داشته باشیم. ما باید یاد بگیریم قبل از آن که با انواع صدمات و آسیب‌ها مواجه شویم، مراقب خودمان باشیم. خودمراقبتی باعث می‌شود زندگی شادتر، احساس خوشبختی و موفقیت بیشتری را در سطح زندگی و روابط‌مان تجربه کنیم. اما چگونه از سلامت روان خود مراقبت کنیم و چه اشتباهاتی باعث نابودی آن می‌شود؟

۱ کنترل نداشتن بر احساسات و هیجانات

اجازه ندهید احساسات و هیجانات‌تان بر شما غالب شوند بلکه این شما باشید که آن را مدیریت می‌کنید. کنترل هیجانات و احساسات باعث می‌شوند افراد از افراط و تفریط در فعالیت‌های روزمره مانند خوابیدن، تغذیه، بروز نابه‌جای احساسات و... جلوگیری کنند و مدیریت زندگی خود را به دست بگیرند.

۲ حفظ نکردن آرامش و خونسردی

آرامش خود را در همه حال حفظ کنید و استرس و ترس را از زندگی خود دور کنید. در برخورد با مشکلات و سختی‌های زندگی سعی کنید خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید و از دیدگاهی منطقی به مسائل بنگرید. نفس عمیق بکشید، نفس عمیق الگوی افکار منفی را تغییر می‌دهد. در مواقع اضطراب و استرس نفس عمیق بکشید و مثبت‌نگری را در خود تقویت کنید و بهترین تصمیم‌ها را بگیرید. اگر نیاز به استراحت دارید این فرصت را به خود بدهید و اگر نیاز به کمک دارید از دیگران مشورت و راهنمایی بگیرید. در واقع باید یاد بگیریم مشکلات زندگی را بیش از حد بزرگ نکنیم بلکه آن‌ها را چالش‌های قابل حلی بدانیم که با تامل و عزت نفس بالا و به کارگیری توانمندی‌های خود برطرف می‌شوند. بنابراین استرس و نگرانی نه تنها باعث پیشرفت و موفقیت انسان‌ها در زندگی نمی‌شوند بلکه بسیاری از فرصت‌های طلایی آن‌ها را می‌کشد و توانمندی‌های آن‌ها را تحریف می‌کنند.

۳ کشف نکردن استعدادهای خود

سعی کنید استعداد و توانایی‌های خود را کشف کنید و با برنامه‌ریزی و هدف قرار دادن، آن‌ها را مدیریت کنید و سپس پرورش دهید. بررسی‌ها گویای آن هستند که انجام فعالیت‌های مورد علاقه و آگاهانه که انسان در آن حس رضایت و خرسندی دارد، سبب می‌شوند در نهایت تدبیر و اشتیاق کافی به آن‌ها مشغول شوند و در نتیجه سلامت روان آن‌ها تقویت می‌شود.

۴ اهمیت ندادن به سلامت جسمانی

تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که سلامت جسم و روان تاثیر متقابل و دوطرفه‌ای بر یکدیگر دارند. بنابراین ما برای این که روان سالم‌تری داشته باشیم ابتدا باید از نظر جسمی بدنی سالم و سلامتی داشته باشیم. از این نظر افراد باید به‌طور روزمره فعالیت و ورزش مناسب داشته باشند. ورزش کردن به‌طور منظم می‌تواند مغز و سایر اندام‌های حیاتی شما را سالم نگه دارد. همچنین تغذیه و رژیم‌های غذایی مناسب به‌طور مستقیمی به سلامت جسمانی و روانی کمک می‌کنند. بنابراین با داشتن یک رژیم غذایی مغذی و سالم، نوشیدن آب، مصرف انواع میوه و سبزی، حذف مواد غذایی بی‌ارزش و پرهیز از مواد مخدر می‌توانیم بدنی سالم و توانمند و همچنین روح و روانی منسجم‌تر داشته باشیم.

۵ اختصاص ندادن زمانی به تفریح و طبیعت گردی

در بین تمام روزمرگی‌های زندگی نظیر کار و شغل، درس خواندن، فعالیت‌های اجتماعی و... ساعاتی را برای تفریح به خود اختصاص دهید. هوای تازه یک محرک عالی برای مغز است و می‌تواند کمک کند ذهن آرام‌تری داشته باشیم. بنابراین به دل طبیعت بروید و فعالیت‌هایی نظیر کوهنوردی، دوچرخه‌سواری، شنا، سوارکاری و... را که باعث استراحت ذهن و جسم و روان می‌شوند، امتحان کنید.

۶ تقویت نکردن خودآگاهی

فعالیت‌های هدفمند و موثری را که باعث خودآگاهی در زندگی روزمره می‌شوند، افزایش دهید. از این رو مطالعه و کتاب خوانی، تماشا و تحلیل فیلم‌های آموزنده، فعالیت و روابط اجتماعی با دیگران و... را در زندگی روزمره خود جای دهید. خودآگاهی سبب می‌شود افراد سبک زندگی و راهکارهای موثر و صحیح را در زندگی خود انتخاب کنند و از این رو سلامت روان بیشتری داشته باشند.

داده تصویری

مهارت زندگی

۳ واکنش اصولی در برابر همسر دروغگو

کشف این که همسرتان ممکن است دروغ‌هایی را به شما گفته باشد، می‌تواند مثل ضربه‌ای باشد که اساس اعتمادی را که رابطه شما بر آن بنا شده است، متزلزل کند. در این شرایط فرد احساس آسیب، سردرگمی و نداشتن اطمینان از این که چه کاری باید انجام دهد، خواهد کرد. به گزارش «خبرآنلاین»، سه گام تعیین‌کننده در این باره وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند.

۱ مکث و تامل

قبل از رویارویی با همسر خود، بسیار مهم است که قدمی به عقب بردارید و افکار خود را سامان‌دهی کنید. واکنش تکانشی اغلب می‌تواند وضعیت را بدتر کند و منجر به بحث‌های بی‌نتیجه و فریب و دروغ بیشتر شود. در عوض به خودتان فضایی برای پردازش احساسات‌تان بدهید. از خود بپرسید چرا معتقدید او به شما دروغ می‌گوید؟ آیا بر اساس شواهد ملموس است یا یک احساس درونی؟ آیا می‌توانید درباره ماهیت دروغ و پیامدهای آن برای رابطه خود فکر کنید؟ درک زمینه و شدت دروغ به شما کمک می‌کند که به طور موثرتری چنین موقعیت‌هایی را مدیریت کنید.

۲ مواجهه با شفافیت

هنگامی که احساس نیاز کردید، یک گفت‌وگوی مستقیم و صادقانه با همسر خود داشته باشید. زمان و مکان مناسبی را تعیین کنید و مطمئن شوید که هر دوی شما در یک حالت ذهنی آرام و پذیرا هستید. با اعتماد به نفس به گفت‌وگو نزدیک شوید و احساسات خود را بدون توسل به سرزنش یا اتهام بیان کنید. برای واکنش‌های مختلف مانند انکار، حالت تدافعی یا حتی عصبانیت آماده باشید. خونسرد باشید و بر نیاز خود به صداقت و شفافیت تمرکز کنید. واضح است که صداقت در رابطه شما قابل مذاکره نیست. مرزهای خود را تعیین کنید و عواقب نداشتن صداقت را مشخص کنید. شریک زندگی شما باید درک کند که بازسازی اعتماد به زمان و تلاش هر دو طرف نیاز دارد.

۳ تصمیم‌گیری درباره آینده

پس از صحبت خود، درباره آن چه گفته شد، و همچنین آینده رابطه خود فکر کنید. این تصمیم بر اساس شدت دروغ، پاسخ همسر و وضعیت عاطفی شما باشد. اگر شریک زندگی شما واقعا پشیمان و به فکر بازسازی رابطه است، به این فکر کنید که فرصتی دوباره به رابطه بدهید. این موضوع نیاز به صبر بسیار دارد. با این حال اگر شریک زندگی شما همچنان به دروغ گفتن ادامه می‌دهد و از پذیرفتن مسئولیت امتناع می‌ورزد یا هیچ نشانه‌ای از تغییر نشان نمی‌دهد، ممکن است به پایان ارتباط فکر کنید، بدون شک چنین تصمیمی ساده نیست و نیاز به بررسی همه جانبه مسائل مختلف غیر از ارتباط دونفره شما دارد. کمک گرفتن از یک متخصص سلامت روان و زوج درمانگر می‌تواند بسیار مفید باشد.

از دنیای روان شناسی

تاثیر تنهایی بر احساس بی‌مزگی غذاها

منوی غذایی در فضا محدود است. فضانوردان اغلب از وعده‌های غذایی از پیش آماده و بسته‌بندی شده تغذیه می‌کنند. این وعده‌ها منجمد، خشک‌شده یا تحت حرارت قرار گرفته‌اند تا ماندگاری طولانی داشته باشند. فضانوردان صرفا به این بسته‌ها آب اضافه می‌کنند تا یک وعده غذای گرم یا سرد داشته باشند. به گزارش «ایندیپندنت فارسی» با این حال، آن‌ها اغلب گزارش می‌دهند که این وعده‌ها بی‌مزه‌اند و از این رو فضانوردان طی اقامتشان در ایستگاه فضایی بین‌المللی اغلب غذای کافی نمی‌خورند. اکنون یک مطالعه بی‌نظیر از موسسه سلطنتی ملبورن استرالیا می‌گوید که علت این بی‌مزگی ممکن است در احساس تنهایی افراد نهفته باشد.

تاثیر محیط بر درک انسان‌ها از طعم‌ها

به گفته آن‌ها، مشکل فضانوردان در لذت بردن از وعده‌های غذایی‌شان ممکن است به این دلیل باشد که محیط می‌تواند نحوه درک انسان‌ها از رایحه‌ها و طعم‌ها را تغییر دهد. جولیا لوپژوهشگر اصلی این تحقیق می‌گوید: «حس تنهایی و انزوا ممکن است در این زمینه نقش داشته باشد». به گفته او، در این تحقیق چگونگی درک بو و طعم غذا در افرادِ تنها بررسی شده است.

نخستین پژوهش در این باره

این که تنهایی و انزوا می‌تواند در نحوه تجربه غذای فضانوردان نقش داشته باشد، در نگاه اول باورنکردنی به نظر می‌رسد. پژوهشگران می‌گویند این نخستین مطالعه‌ای است که درک بو و طعم را در گروه‌های بزرگ (۵۴ نفره) تحت شرایط انزوا بررسی می‌کند. با این حال، این اثرات معمولا موقتی‌اند و پس از چند هفته اقامت در ایستگاه فضایی محو می‌شوند. به گفته لو، با این همه، حتی بعد از این که اثرات تغییر مایعات از بین برود، فضانوردان باز هم از غذایشان لذت نمی‌برند و این نشان می‌دهد برای توضیح این پدیده چیزی بیش از این باید وجود داشته باشد. همچنین این پژوهش می‌تواند به‌خصوص برای برنامه‌های فضایی آینده در مریخ سودمند باشد و به ساکنان آینده کمک کند مشکلات مربوط به رژیم غذایی و غذا برای فضانوردان را حل کنند. این تحقیقات حتی در بهبود رژیم‌های غذایی افرادی که منزوی زندگی می‌کنند، مانند خانه‌های سالمندان و سایر محیط‌های این چنینی هم اهمیت دارد. نتایج این بررسی در مجله بین‌المللی علوم و فناوری غذا منتشر شده است.

اتاق مشاوره

۳۱ ساله‌ام و بیکار اما بدجوری عاشق شدم

پنج سال پیش عاشق دختری شدم که دانشجوی پزشکی بود. ۳ سال پیش که مدرکش را گرفت و مشغول به کار شد، ارتباطش را با من قطع کرد. من الان ۳۱ ساله‌ام و هنوز کار پیدا نکردم. اما او را خیلی دوست دارم. چه کنم؟

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، در این مرحله سنی که شما قرار دارید، انتظار می‌رود که تقریبا چشم‌انداز آینده شغلی و زندگی خود را ترسیم کرده باشید ولی از آن جا که هنوز درباره مولفه‌های مهم زندگی‌تان که انتخاب شغل و همسر است، دچار تردید و ناتوانی شده‌اید، می‌تواند حاکی از نداشتن شناخت کافی شما از خودتان باشد. همان‌طور که می‌دانید شناخت همه جانبه لازمه هر تصمیم و اقدام است بنابراین در قدم اول لازم است خودتان را از جنبه‌های مختلف خلق‌وخو و روحیات درونی، توانمندی‌ها و استعدادها، شرایط جامعه و... بهتر بشناسید و سپس اقدام به کسب شناخت از دیگران و جامعه کنید. توجه داشته باشید که خودشناسی زیربنای سایر شناخت‌هاست.

با رویکرد جدید دنبال کار باشید

به‌طور طبیعی وقتی شما با یک رویکرد مشخص چند سال است که به دنبال شغل مناسب هستید و موفق نشده‌اید، می‌طلبد که معیارها، انتظارات و برخی دیگر از مولفه‌های مربوط به انتخاب شغل را در خودتان تغییر داده و با رویکرد جدید مبتنی بر واقع‌بینی ادامه دهید. توجه داشته باشید که گذشت زمان بیشتر از این به نفع شما نیست بنابراین سعی کنید به خودتان بیایید و بر اساس واقعیت‌های امروزی جامعه و شرایط فعلی خودتان مبادرت به انتخاب شغل کنید. باز هم به شما یادآوری می‌کنم که مدیریت زمان را بیش از گذشته جدی بگیرید.

در گیر این بلاتکلیفی و عشق خیالی نباشید

با توجه به توضیحات مطرح‌شده در پیامک‌تان، اگر آن دختر در قالب معیارهایتان برای انتخاب همسر جای نمی‌گیرد، بهتر است به‌تدریج فراموشش کنید و اگر با معیارهایتان مطابق است باید تکلیف خود را مشخص کنید زیرا تا زمانی که در گیر این بلاتکلیفی و عشق خیالی باشید، زمان حال و آینده خود را از دست خواهید داد. پیشنهاد می‌کنم که این موضوع را به‌طور کلی با خانواده‌تان مطرح کنید و خود را کاملا از آن‌ها جدا نکنید. در این بین، شاید آن‌ها پیشنهادهایی داشته باشند و بتوانند به شما برای تصمیم‌گیری کمک کنند. با این حال اگر مشکل خاصی به‌وجود آمد، از مشاوره حضوری توسط مشاوران باتجربه و مجاز بهره بگیرید تا مسیر را درست‌تر طی کنید.

نکته ها

۶ دسته افرادی که شایستگی شانس دوباره را ندارند

۱- کسانی که زنجیره‌ای خیانت می‌کنند
۲- کسانی که احساسات شما را مسخره می‌کنند
۳- سوءاستفاده‌کنندگان
۴- دروغگویان ابدی
۵- آزارگران جسمی و روانی
۶- آن‌هایی که اهل عذرخواهی نیستند

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* سریال «در انتهای شب»، فقط سرگرم‌کننده نبود. قشنگ، آدم رو به فکر فرو می‌برد. من دیدمش و خیلی دوستش داشتم.
* ته‌دیگ زعفرانی باید چرب باشه تا خوشمزه بشه. اینم به فوت و فن پخت برنج با ته‌دیگ زعفرانی به روش رستورانی اضافه کنین.
* درباره سکانس سمی سریال «در انتهای شب»، باید توجه داشتیم که فرهنگ ما با اروپایی‌ها خیلی فرق می‌کنه. شاید اونجا بشه بچه رو ۱۸ سالگی فرستادش تو دل جامعه ولی بچه‌های ما در این جا، تازه ۱۸ سالگی کنکور دادن و باید به فکر شروع دانشگاه باشن.
* در صفحه سلامت درباره آرتروز و راه‌های درمانش باز هم مطلب بنویسید. خیلی‌ها به این بیماری مبتلا هستند و چون درمان‌های متنوعی دارند، نمی‌دانند چه کنند.
* دلم بیشتر از همه برای بچه این زن و شوهر در سریال سوخت. واقعا بچه‌های طلاق، شرایط سختی دارن.
* زندگی سلام، پختیم از گرما. هر روز وقتی می‌رسم خونه، یک ساعت جلوی کولر دراز می‌کشم تا حالم جا بیاد.

۵ دلیل پنهانی خشونت کودکان

مادران بسیاری با ناراحتی نزد روان‌شناس کودک می‌روند و می‌گویند از دوسالگی بچه‌ام شروع به زدن دیگران می‌کند و هرچه می‌گویم نزن فایده‌ای ندارد. اما روان‌شناسان کودک بر این اعتقاد هستند یکی از رفتارهای ناراحت‌کننده برخی از کودکان که از دو سالگی شروع می‌شود، کتک‌زدن دیگران چه به شوخی یا جدی است. به گزارش «ایسنا» والدین نگران این هستند نکند خشونت فرزندشان همیشگی باشد اما جای نگرانی نیست به این شرط که رفتار مناسب با کودکی را که کتک می‌زند، بیاموزند. در ضمن، در بین کودکان یک تا دوساله، این رفتار، اگرچه ناخوشایند اما رفتاری رایج است و قرار نیست همیشگی باشد.

۱ تلاش برای برقراری ارتباط | نخستین دلیل که کودکان از زدن استفاده می‌کنند تلاش برای برقراری ارتباط است. کودکان نوپا هم مانند بزرگسالان، ممکن است خسته و بی‌حوصله شوند. به علت نداشتن مهارت کلامی لازم برای بیان احساسات خود از زدن استفاده می‌کنند.

۲ دفاع کودک از خود | دلیل دوم دفاع کردن کودک از خود است. بیشترین استفاده از کتک زمان بازی بچه‌ها اتفاق می‌افتد که دلیل این رفتار می‌تواند احتمالاً نوعی واکنش دفاعی برای محافظت کردن از خود و اسباب‌بازی‌هایش باشد.

۳ گذراندن روز بد | گذراندن روز بد دلیل سوم برای کودک است. شاید باور نکنید کودکان هم می‌توانند روز بد داشته باشند و احساس خستگی کنند و استرس داشته باشند و قادر نباشند با کلام تجربه تلخ خود را به زبان بیاورند و راه‌هایی پیدا کنند که حالشان بهتر شود بنابراین از زدن استفاده می‌کنند.

۴ تقلید از دیگران | شاید دلیل دیگر را باید از محیط جست‌وجو کرد چون کودکان به صورت ناخودآگاه از رفتارهای دیگران تقلید می‌کنند. ممکن است دعوای بزرگ‌تر از خود مانند خواهر و برادر بزرگ‌تر را دیده باشند که با هم دعوا می‌کنند و کودکتان هم تقلید می‌کنند.

۵ امتحان کردن چیز جدید | یکی دیگر از عوامل که شاید کمی عجیب هم باشد امتحان کردن چیزهای جدید است. کودکان در یک سیر غیرعقلانی و با نوعی آزمون و خطا می‌خواهند به خواسته‌هایشان برسند و آشنا شدن با فضای بیشتر نیز از دیگر عوامل زدن توسط کودک است. فضای جدید برای کودکان باعث ارتباط و فواید بیشتر می‌شود اما این فضای ناشناخته می‌تواند احساس ناامنی در کودکان ایجاد کند، که کودکان با کتک زدن و گاز گرفتن واکنش نشان می‌دهند.