

روز چهاردهم: امروز برای دیدن یک فیلم در خانه برنامه ریزی کنید. یک سریال یا یک فیلم سینمایی. پیشنهاد شام امشب، خوردن ساندویچ خانگی همزمان با تماشای فیلم است.

چالش
خوشبختی



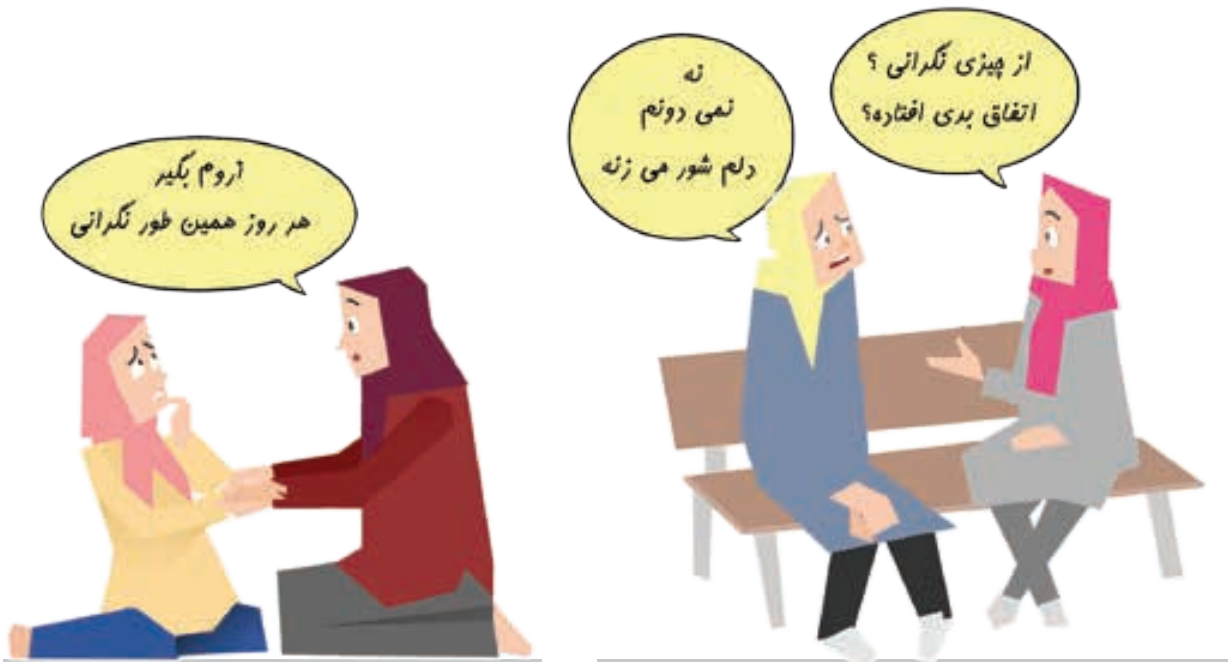
علاوه بر اضطراب، این افراد خیلی نگران هستند و با دلواپسی انتظار دارند بدترین اتفاقات برای آنها روی دهد.



کنترل کردن نگرانی برای آنها بسیار دشوار است

نشانه های افتلال اضطراب فراگیر

عباس کیوان لو: روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علوم بهز یستی و توانبخشی / اختلال اضطراب فراگیر به نوعی اضطراب مداوم گفته می شود که فرد مبتلا احساس نگرانی، دلشوره و دل آشوبی مداوم را در طول روز تجربه می کند. مبتلایان در توصیف این اختلال می گویند که انگار کسی «در شکم آن ها رخت می شوید». وجه تمایز این اختلال با اختلالات اضطرابی دیگر که از آن ها در شمار ه های قبل صحبت کر دیم این است که فرد هیچ علت خاصی برای آن نمی تواند پیدا کند، گویی اضطراب تمام نشدنی است!



آن ها موقعیت خاصی را باعث و علت اضطراب خود نمی دانند. بلکه بیشتر مواقع مضطرب هستند.



بی قراری، به راحتی خسته شدن مشکل در تمرکز، تحریک پذیری، اختلال در خواب

افراد مبتلا به اضطراب فراگیر به طور معمول ابتدا به روان پزشک مراجعه و دارودرمانی را شروع می کنند ولی دارو به تنهایی کافی نیست و روان درمانی نیز لازم درمان است.

ایده: نیره حسینی
تصویر سازی: سعید مرادی

افراد مبتلا به این اختلال، بیشتر مواقع احساس می کنند مضطرب هستند.

از دنیای روان شناسی



خطر اعتیاد به تلفن هوشمند برای کودکان

گروهی از کارشناسان در یک کنفرانس آموزشی در لندن هشدار دادند مدت زمانی که کودکان در شبکه های اجتماعی می گذرانند می تواند همچون مصرف مواد مخدر و الکل برای آنان اعتیادآور باشد و باید تحت درمان قرار گیرند.

«میگنا» می نویسد: «به گفته کارشناسان، اغلب مواقع مدت زمانی که کودک صرف کار با وسایل الکترونیکی می کند به عنوان عاملی بالقوه در اعتیاد افراد نادیده گرفته می شود. زمانی که از اعتیاد صحبت می شود افراد در دنبال مصرف مواد مخدر هستند اما اعتیاد الگویی رفتاری است که می تواند خود را به شیوه های متفاوتی نشان دهد».

کارشناسان انگلیسی همچنین اظهار کردند به تازگی نگرانی ها در مورد تعداد افراد جوانی که از طریق وسایل الکترونیکی به محتویات نامناسب دسترسی دارند، افزایش یافته است.

یکی از متخصصان ترک اعتیاد در انگلیس می گوید: «دو سوم مراجع کنندگان من افراد ۱۶ تا ۲۰ ساله هستند که برای درمان اعتیاد مراجعه می کنند و این آمار طی ۱۰ سال گذشته افزایش چشمگیری داشته است. به نوشته روزنامه «ایندپندنت»، همچنین در مطالعه اخیر که با حضور بیش از ۱۵۰۰ معلم انجام گرفت، دو سوم از آنان اظهار کردند که می دانند دانش آموزان محتویات غیر اخلاقی با یکدیگر به اشتراک می گذارند. علاوه بر این، در سه سال گذشته بیش از ۲ هزار کودک به دلیل جرایم مرتبط با تصاویر مبتذل به پلیس معرفی شده اند.



چه کار کنم که شوهرم زیاد به من گیر ندهد

زنی ۱۴ ساله ام و شوهرم ۲۳ ساله است. از ۱۰ سالگی نامزد کرده و حدود ۴ ماه است که عقد کرده ایم. خودم پوششم را رعایت می کنم اما شوهرم توقع زیادی در این باره دارد و من نمی دانم که باید چه کار کنم. شوهرم از ۷ سالگی عاشق من بوده ولی من اصلا ایشان را نمی شناختم و راضی به ازدواج هم نبودم ولی الان به هم خیلی وابسته شده ایم. چه کار کنم که زیاد به من گیر ندهد؟ لطفا راهنمایی ام کنید؟



سوی روایتی بهتر و صمیمانه تر با او بر دارید، شنونده خوبی برای نظرات وی باشید و با گوش جان صحبت هایش را بشنوید و سعی کنید همین حس وابستگی و علاقه مندی خود را نسبت به او ابراز و خیلی محترمانه در فضایی صمیمی، خواسته ها و نظرات خود را مطرح کنید و به او بگویید که احساس خوبی از این بر خوردها به شما دست نمی دهد؛ اما فراموش نکنید کاری انجام ندهید که مسیر زندگی مشترک به تلخی بینجامد.

آداب تلاایی شوهرداری را بیاموزید: یادتان باشد که زیرکی از آداب تلاایی شوهرداری است و همین نکته است که گاهی باعث می شود زن از یک خواسته خود بگذرد تا در دراز مدت به نتیجه بهتری برسد. چنان چه همسران در به کرسی نشاندن حرف خود اصرار دارد، زیرکی آن است اجازه دهید همسران برنده شود؛ چون احساس بازنده بودن و شکست برای یک مرد تلخ است و همین امر باعث می شود مرد بر زن غلبه کند و در قالب یک سری حساسیت ها اعتراض خود را نشان دهد؛ بنابراین زیرک باشید و برای جلوگیری از سخت گیری های غیر معقول او بگذارید قدرت در دستش باشد؛ اما در کنار این مسئله، خیلی محترمانه و در فضای صمیمی مسیری را که به نظر شما نزدیک تر است برایش تشریح کنید.

پدرم با پدرزنش و مادرم با مادر شوهرش مشکل دارند

دختری ۱۵ ساله هستم و دو برادر کوچک تر هم دارم. پدر و مادرم زندگی آرامی دارند؛ اما وقتی یکی از آنها نزد پدر و مادرش می رود بعد از برگشت به خانه بر سر مسائل بی اهمیت دعوا می کنند. کمکم کنید.



حسین محرابی
مشاور خانواده
دانش آموخته
دانشگاه فردوسی

کنید. بهتر است شما و برادرانتان همواره به نحوی رفتار کنید که شائبه تفاوت بین پدر بزرگ و مادر بزرگ پدری و مادری در فضای خانواده کمرنگ شود و در موقعیت های مختلف این یکسان بودن را به پدر و مادرتان القا کنید.

سطح انتظارها از خانواده همسر را بررسی کنید

گاهی میزان توقع عروس یک خانواده از والدین شوهر یا داماد خانواده از والدین همسر بنا به دلایل مختلف بیش از حد معمول و توان آن هاست و وقتی که به تدریج این توقع ها و انتظارها برآورده نمی شوند، دلخوری و کدورت ایجاد می شود و در این صورت حتی اگر حرف در دست و منطقی هم از سوی آن ها مطرح شود، تحت تاثیر آن ناراحتی مورد قبول واقع نمی شود بنابراین توصیه می کنم این موضوع را بررسی کنید.

حساسیت زدایی کنید

اگر پدر و مادر شما نسبت به خانواده طرف مقابل دچار حساسیت منفی و زیادی شده باشند قطعاً هر حرفی را به آن ها نسبت داده و هر ایده ای را به حساب یاد دادن و پر کردن از سوی آن ها می گذارند بنابراین تا جایی که می توانید بهتر است در عین حفظ احترام والدینتان، حساسیت شان را نسبت به این موارد کاهش دهید.

موضوع را ریشه یابی کنید

اولین نکته ای که باید مدنظر شما باشد این است که بررسی کنید و ببینید علت این اتفاقات به چه مسائلی مربوط می شود؛ برای مثال خانواده پدر شما دلخوری از عروس خود یا خانواده مادرتان کدورتی از دامادشان دارند یا خیر؟ یا این که آن ها احساس می کنند، والدین شما ضعف مدیریت داشته و هنوز هم به کمک و راهنمایی نیاز دارند یا هر علت دیگری که تشخیص آن به رفیع این معضل کمک زیادی خواهد کرد.

با والدین خود گفت و گو کنید

صحبت کردن در این باره اولین راهکاری است که پیشنهاد می شود و البته نحوه گفت و گو و این که خود شما این کار را می توانید انجام بدهید یا از شخص دیگری کمک می گیرید، به شرایط شما بستگی دارد؛ بنابراین سعی کنید در مرحله اول خودتان و اگر نشد با کمک یکی از بستگان نزدیک مانند عمو، خاله، دایی، عمه و... این کار را بکنید. در این مذاکره ها سعی کنید به والدین خود کمک کنید که در ملاقات هایشان با خانواده خود یکدیگر را همراهی کنند و تا حد امکان با هم خانواده ها را ملاقات کنند. نکته دیگری که باید در مذاکره ها به آن اشاره کنید این است که پدر و مادرتان را متقاعد کنید که از انتقال حرف هایی که در خانواده خود شنیده اند، به زندگی مشترک خودداری کنند؛ چون گاهی دلسوزی های بیش از حد والدین نسبت به فرزندان باعث بر خوردهای احساسی می شود و همین بر خوردها ممکن است باعث رنجش دیگران شود.

حس رقابت والدینتان را کمرنگ کنید

حس رقابت پدر و مادر کم رنگ رادر باره والدینشان کمرنگ

