

امام باقر(ع) می فرماید:

سزاوار نیست زنان آر استن خود را برای همسران شان تعطیل کنند، هر چند به آویختن گردن بندی باشد.

بر گرفته از مفاتیح الحیا، فصل زینت و راستگی

بیماری اسکیزوفرنی، ترکیبی از توهم و افکار بیهوده

اسکیزوفرنی در لغت به معنای آشفتگی روان و بیماری ذهنی وخیمی است که روی افکار، احساسات و رفتار فرد تاثیر می گذارد. این بیماری، ترکیبی از توهم، خیال و افکار بیهوده است که با تاثیر بیش از اندازه روی فکر و رفتار، عملکردهای روزانه فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. مبتلایان این بیماری مرز بین واقعیت و خیال را به سختی تشخیص می دهند و بدین گونه از دنیای واقعی و زندگی طبیعی فاصله می گیرند.

توصیه هایی به خانواده بیماران

اعضای خانواده بیمار باید در مورد بیماری و چگونگی حمایت از بیمار آموزش ببینند چرا که برای بیماران اسکیزوفرن، پذیرفته شدن در جمع خانواده و دوستان از اهمیت زیادی برخوردار است. این مهم است که شخص مبتلا به اسکیزوفرنی و خانواده او، نحوه صحیح مصرف داروها و چگونگی کنترل عوارض جانبی آن ها را بیاموزند و با علایم احتمالی این بیماری آشنا شوند تا بیمار شانس بیش تری برای بهبودی سریع تر داشته باشد.

مهمترین علایم

افسردگی

فرد تظاهر می کند بیمار نیست

نداشتن تمرکز

بی خوابی یا شب بیداری

زوال بهداشت فردی

اظهار بی حسی یا ناتوانی در بیان احساس

افکار بیهوده

واکنش بیش از حد به محیط یا موضوعی خاص

نداشتن کنترل برای صحیح صحبت کردن

توهم به معنای شنیدن صدای افکار

راهکارهای درمان

اصلی ترین راه درمان، دارو درمانی است

کنترل استرس

درمان بیماری تا ۱۰ سال ادامه دارد

بستری شدن در صورت تشدید بیماری

ساماندهی برنامه های روزانه

روان درمانی

یادگیری مهارت های اجتماعی و توانایی برقراری

ارتباط با دیگران برای ایجاد زندگی مستقل

پرهیز از تنهایی

استفاده از داروهای ضدروانپریشی

واکنش مخاطب به یک مطلب

خواندن بدون عمل فایده ای ندارد!

مطلبی با عنوان «بدترین اشتباهات در زندگی مشترک» در همین صفحه پنج شبه هفته گذشته چاپ شد و اشتباهاتی را مطرح کرد که اگر زوج ها در زندگی مشترک مرتکب شوند، علاقه شان به یکدیگر کم می شود و حتی ممکن است پایه های زندگی مشترک شان ویران شود. در همین باره، یکی از مخاطبان صفحه نظر شان را در باره این مطلب نوشته اند که نکات قابل تاملی در آن وجود دارد.

با سلام. خواندن بدون عمل فایده ای ندارد! موضوع بدترین اشتباهات در زندگی مشترک خیلی جالب بود چون تمام هفت مورد ذکر شده بین من و شوهرم مشاهده می شود.

۱- **اهمیت ندادن به همسر**: در عین حالی که شاغلم، تمام امور خانه را هم بدون کاستی انجام می دهم اما همسرم به جای تشکر کردن، می گوید وظیفه ات است!

۲- **زیر قول زدن**: شوهرم همیشه به من و دخترم قول تفریح و خریدن بعضی چیزها را می دهد ولی عمل نمی کند!

۳- **جر و بحث های ناشایانه**: هر موقع بین ما مشاجرهِ می شود، فقط از خانواده من ایراد می گیرد!

۴- **تمایل نداشتن برای بر طرف کردن ضعف ها**: وقتی از او می خواهم ضعف هایمان را بر طرف کنیم، می گوید من مشکلی ندارم، تو خودت را درست کن، من همینم که هستم، می خواهی بمان، نمی خواهی برو خانه پدرت!

۵- **نیز بر رفتن مسئولیت اشتباهات خود**: شوهرم گاهی خودش می داند که مقصر است ولی غرورش اجازه نمی دهد عذرخواهی کند اما من وقتی می دانم مقصرم، حتما معذرت خواهی می کنم.

۶- **بی توجهی به رابطه ز ناشویی**

۷- **تفریح نکردن**: هیچ وقت با من و دخترم به تفریح نمی آید و ما همیشه تنها می رویم، بیشتر ترجیح می دهد با دوستانش وقت بگذراند. اگر هم با اصرار، او را به پارک و حرم ببریم، آن قدر غرونی می زند که آدم بیزار می شود.

بنابر این نوشتن این مطالب خیلی خوب است به شرط این که دو طرف ضعف هایشان را بشناسند، برای حذف شان تلاش کنند و تمایلی برای حل مشکل نداشته باشند. برای فردی مانند شوهر من، خواندن این راهکار ها هیچ تاثیری ندارد. علاوه بر تمام مشکلات گفته شده فشار های مالی و دو مورد خیانتی که از او دیدم، من را تبدیل به زنی افسرده و بی انگیزه کرده است. باور می کنید روزی صد بار به این فکر می کنم چه راهی را برای خود کشی انتخاب کنم ولی وقتی به آینده دخترم فکر می کنم، منصرف می شوم. ما ۱۲ سال است ازدواج کردیم، یک وصلت فامیلی؛ دلباخته هم بودیم و از طرف هیچ کدام از خانواده ها تحت فشار نبودیم ولی زندگی شیرین ما فقط یک سال بود. بعد به مرور به تند خویی ها، بد خلقی ها و ... همسر پی بردم. همه می دانند من سرزنده و شاداب بودم که خنده از لب هایم نمی رفت اما الان گوشه گیر و عصبی شدم. این را هم بگویم که فکر نکنید یک طرفه به قاضی می روم، حتی خانواده شوهرم قبول دارند که پسر شان اخلاق و رفتار درست و نرمالی ندارد. من هم روز به روز حال روحی ام بدتر می شود. فقط امیدوارم کار به جایی نرسد به خودم آسیب برسانم. امیدوارم به خاطر تنها دخترم و تنها دلیل زندگی ام، صبرم زیاد شود. بر ایام دعا کنید.

دامادها یمان با هم خوب نیستند

دختری ۱۹ ساله ام، از این که دو دامادمان با هم خوب نیستند، ناراحتم. با این که با هم بحث نکردند ولی در رفت و آمدها و مهمانی ها، رفتارشان خیلی سرد است. تنها زمانی که یکی از دامادها یمان را دعوت می کنیم، محیط خانواده گرم می شود. خیلی دوست دارم خانواده مان از این وضع در آید چرا که در آینده تنها ما خواهر و برادرها در کنار هم می مانیم.

تا بدبینی دامادها به یکدیگر کم شود. خواهر هایتان با جانبداری نکردن از شوهر خواهر، مقایسه نکردن آن ها با هم و محدود کردن اطلاعات مطرح شده درباره خانواده ها، باید حساسیت دامادها را نسبت به یکدیگر کاهش دهند. همچنین استفاده از مهارت همدلی یعنی درک احساسات همسر، شنونده خوب بودن و پرهیز از قضاوت و برچسب زدن باعث رفع زودتر این کدورت و خشم خواهد شد.

۲- خانواده شما هم بهتر است از رفتارهای حساسیت برانگیز پرهیز کنند. مانند توجه بیشتر به یک داماد و برآوردن خواسته ها به بهانه بزرگ تر یا جدیدتر بودن یکی از آن ها تا دامادها احساس امنیت بیشتری در خانواده شما داشته باشند.

۳- با شناخت بهتر دامادها و کشف قلق آن ها، سعی کنید آن ها را به یکدیگر نزدیک کنید. ممکن است یکی از آن ها با شوخی و طنز و دیگری با احترام و تعریف بیشتر صمیمی شود. در این بین، از بقیه اعضای خانواده کمک بگیرید.

۴- در ابتدا خواهر ها سعی کنند زمان کمتری به همراه همسران شان در منزل والدین باشند تا اوضاع بهتر شود. به طور مثال ماندن بیشتر از ۲ ساعت ممکن است زمینه را برای کدورت مهیا کند. گذشت زمان به این ماجرا کمک زیادی برای تغییر خواهد کرد.

در پایان و در صورتی که احساس می کنید همچنان سردی روابط وجود دارد با کاهشی توجه به این رفتار ها، دلسرد نشوید و سعی در اصلاح آن ها داشته باشید.

پرخاشگری غیر مستقیم دامادها یتان

دامادها با این که تا کنون در حضور شما جر و بحثی نداشته اند اما روابط سردی با یکدیگر دارند که نشان دهنده خشم پنهان و پرخاشگری غیر مستقیم آن ها با یکدیگر است. در واقع پرخاشگری غیر مستقیم افراد درباره دیگران ناشی از ضعف مهارت های ارتباطی موثر است. این افراد قادر به بیان در دست و محترمانه خشم و ناراحتی خود به دیگران نیستند و با قهر کردن، فاصله گرفتن، بی محلی، کناره گیری، سکوت، کنایه زدن و ... تلاش می کنند با خشم خود کنار بیایند و غالباً تصور می کنند موجب ناراحتی و آزار کسی نشده اند چون چیزی نگفتند که کسی برنجد در حالی که در دراز مدت، آسیب این گونه روابط از پرخاشگری مستقیم بیشتر است همان طور که هم اکنون موجب نگرانی و حتی احساس ناامنی عاطفی شما از روابط خواهر و برادرها در آینده شده است.

۴ توصیه برای بهبود روابط دامادها یتان

۱- خواهر هایتان باید مدیریت رابطه را به دست گیرند



زهره حسینی مشاور و دانش آموزته دانشگاه علامه طباطبائی

عاشقم وهر شب آهنگ غمگین گوش می کنم



پسری ۱۶ ساله ام. یکی از دختران فامیل مان را دوست دارم اما شرایط فرهنگی شهر اجازه نمی دهد به او ابراز علاقه کنم. هر شب آهنگ های غمگین گوش می کنم. به عکسش نگاه و گریه می کنم. دارم دیوانه می شوم.



احترام اسماعیل زاده روان شناس عمومی

برادر گرامی، شما عشق در دوران نوجوانی را تجربه می کنید و می فهمم که این تجربه برای شما کلی هیجان به همراه دارد. این هیجان هامی تواند شمارا درگیر کند تا حال شما خوب باید شود و شما خوشحال یا ناراحت شوید. می خواهیم در ادامه در باره مشکل شما، چند نکته را بیان و مسئله شمارا بیشتر بررسی کنم.

احساسات تان طبیعی است

شما ۱۶ ساله هستید و باید بدانید که تجربه اولین عشق معمولاً به صورت یک هیجان مفرط خود را نشان می دهد. شما از احساس خود گفتید، این احساسی که برای شما ایجاد شده، طبیعی است که در جریان زندگی اتفاق بیفتد. شما نمی توانید جلوی این تجربه و هیجان را بگیرید. شما دیر یا زود عشق را تجربه می کردید و گاهی اوقات ممکن است این اتفاق چند بار در دوره نوجوانی تکرار شود و احساس پایداری نباشد.

راهکارهای مدیریت شرایط فعلی تان

به این موضوعات فکر کنید: اگر می توانستید به آن دختر خانم ابراز علاقه کنید چه اتفاقی می افتاد؟ احساس خود را مرور کنید و ببینید دقیقاً چه چیزی شمارا ناراحت کرده است؟ باتوجه به سن و شرایط فرهنگی که به آن اشاره کردید چه تصمیمی برای این ارتباط می توانستید بگیرید؟ به این موضوع فکر کنید و ببینید باتوجه به این که نیاز دارید در باره احساس و هیجانی که دارید گفت و گو کنید و بایان حال نمی توانید یا این دختر خانم ارتباطی داشته باشید، چه کارهایی می توانید انجام دهید تا به او فکر نکنید و به آرامش برسید. به طور مثال در اطراف تان چه کسانی وجود دارند که از تباط نزدیک یا آن ها دارید و می توانید با آن ها در ددل و هیجانات خود را با حرف زدن تخلیه کنید یا چطور می توانید خود را مشغول کنید تا کمتر به این احساسی که برای شما ایجاد شده است، فکر کنید.

احساس تان پایدار نمی ماند

باتوجه به مقطع سنی که در آن قرار دارید، شما نمی توانید روی این روابط برنامه ریزی خاصی برای آینده کنید. در واقع تصمیم گیری از الان برای زمانی که شما شرایط از دواج را پیدا کنید، کار اشتباهی است و با گذشت زمان شرایط، معیار ها و حتی احساس شما تغییر می کند. پس باید بدانید این احساس مربوط به الان و این دوره است و پایدار نمی ماند و با گذشت زمان تغییر می کند ولی تجربه این هیجان، کار کردی دارد و مدیریت این هیجان و این ارتباط، شمارا برای زندگی مشترک در آینده آماده می کند. در انتها اگر حال شما بهتر نشد، از یک مشاور برای بررسی بیشتر مسئله تان کمک بگیرید و نگذارید این احساس، زندگی تان را مختل کند.

ارتباط

با صفحه

خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

لطفا در سوالات خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده، (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید.