آن چه باید درباره دلایل و آسیب های روان شناسانه ۱۰ برابر شدن مصرف قلیان توسط دختران دانشجو دانست

گم گشتگی هویت

دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

سوژه روز

«رئیس شبکه ملی پیشگیری از بیماری های غیرواگیر در جدیدترین مصاحبه اش گفته است: «۳۵ تا ۴۰ درصد دانشجویان کشور تجربه مصرف قلیان را دارند و مصرف این ماده دخانی در دختران دانشجو، ۱۰ برابر افزایش یافته است. ۲۰ تا ۲۵ درصد دانش آموزان دبیرستانی در کشور نیز تجربه مصرف قلیان را دارند.»(منبع: ایرنا). در این باره چند نکته از منظر روان شناسی وجود دارد که در ادامه خواهید خواند.

تصور رایج اما اشتباه درباره آرامش بخش بودن قلیان

قلیان یک وسیله برای مصرف تنباکوست که تفاوت های خاصی با انواع دیگر مصرف آن مانند سیگار دارد. نیکوتین موجود در تنباکو به مرور زمان خاصیت وابستگی ایجاد می کند اما بر خلاف بسیاری از مواد، میزان وابستگی جسمی آن کم است و بیشتر وابستگی روانی دارد. به ندرت افرادی که به سمت مصرف قلیان می روند به خاطر نیکوتین موجود در آن است بلکه این وسیله معمولاً همراه با تشریفات خاصی است که بر جذابیت آن بین افراد می افزاید. یکی از این جذابیت ها این است که قلیان معمولاً یکی از خدمات برخی کافه ها در دور همی های خانوادگی و دوستان است. این موضوع باعث می شود که در کنار قلیان، لذت های دیگر مثل گفت و گو، تماشای فیلم و ... وجود داشته باشد و این همزمانی قلیان با یک عامل لذت بخش یا آرامش بخش می تواند باعث تبدیل آن به یک محرک شرطی شود و آن رفتار را تداوم بخشد. در واقع فردی که متاسفانه قلیان می کشد، فکر می کند خود قلیان کشیدن باعث آرامش یا لذت او می شود در حالی که این طور نیست و معمولاً فضای همراه با قلیان است که باعث می شود فرد آن رفتار را ادامه دهد.

چرا مصرف قلیان در دخترها ۱۰ برابر شده؟!

قبلاً این رفتار در میان دخترها کمتر شایع بود نه به این خاطر که دخترها دوست نداشتند قلیان استفاده کنند بلکه به نظر می رسد این روزها دخترها نسبت به گذشته آزادی بیشتری در رفتارهای خود دارند و احتمالاً محدودیت های کمتری را از طرف خانواده، همسالان و حتی جامعه احساس می کنند. دلایل مختلف دیگری نیز می توان برای آن برشمرد. به عنوان مثال، قبلا این رفتار بیشتر مردانه تلقی می شد ولی الان دیگر چنین دیدگاهی ممکن است وجود نداشته باشد. دلیل دیگر ممکن است این باشد که قلیان یک تفریح ارزان قیمت و در دسترس است و شاید ممنوع نبودن آن در جامعه به گستردگی مصرف آن کمک کرده است. حالا سوال این جاست که قلیان مانند سیگار و حتی بیشتر از آن برای سلامتی مضر است و به هیچ عنوان مورد تایید نیست اما با این وجود چرا یک فرد سراغ این رفتار می رود!؟

والدین نقش شان در تربیت فرزند را کم رنگ نبینند

هر چند فرضیات زیادی در این باره وجود دارد، اما شاید پاسخ این سوال در نوعی گم گشتگی هویت نهفته باشد که اغلب جوان ها و دختران را درگیر کرده است. این روزها اگر به یک دختر بگویید قلیان برای سلامتی ات ضرر دارد، ممکن است در حالی که دود قلیان را به صورت تان فوت می کند بگوید: «سلامتی به چه درد می خورد!؟» و با یک پوز خند شما را متهم به نصیحت کردن بکند. پیشنهاد ما این است که با توجه به اهمیت شکل گیری شخصیت افراد در خانواده، والدین باید نقش پررنگ تری در مدیریت رفتارهای فرزندان ایفا کنند. همچنین زمینه برای پرداختن دختران به هیجانات خودشان از راه های سالم در جامعه فراهم شود و خانواده و جامعه بستر مناسب را برای پرداختن به هدف های باارزش تر در زندگی از جمله هنر، مهارت های فردی، ورزش، مطالعه و ادامه تحصیلات فراهم کنند. مطمئن باشید وقتی یک دختر در زندگی هدف داشته باشد و زمانش را صرف فعالیت های سازنده کند، به سلامتی خود بیشتر اهمیت می دهد و از سرگرمی های زیان آور فاصله خواهد گرفت.

دختر ۱۴ ساله ام قدرت تمرکزش را از دست داده است!

دختری ۱۴ ساله دارم. مدتی است بی اختیار گریه می کند و قدرت تمرکزش را از دست داده است. اصلا ذوق و شوق و انرژی را که قبلا داشته، الان ندارد. آیا گریه کردن مداوم، کمبود انرژی و نداشتن تمرکز دلیل خاصی دارد یا این که به مرور زمان این مشکل خود به خود حل می شود؟

احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

تربیت فرزند

والدین گرامی، گوشه گیری ها، نوسانات خلق و خو و دیگر تغییرات رفتاری بخشی از روند طبیعی بلوغ است اما در برخی موارد، این ویژگی ها می تواند نشانگر ارتباط بلوغ با افسردگی باشد. در ادامه چند نکته را به شما توصیه می کنیم که امیدواریم موثر واقع شود.

برخی دلایل افسردگی در دوره بلوغ

۱- هورمون استروژن که هورمون جنسی زنانه است، با افسردگی ارتباط دارد. این هورمون در دخترها در زمان بلوغ به میزان بسیار زیادی افزایش می یابد که می تواند باعث افزایش افسردگی در آن ها شود اما درباره پسرها این قضیه برعکس است یعنی تستوسترون که هورمون جنسی مردانه است و در دوران بلوغ پسرها افزایش می یابد، هیچ ارتباطی با افسردگی ندارد.

۲- تغییر و تکامل های جسمی در اواسط دوران بلوغ، باعث افزایش میزان افسردگی می شود.

۳- زمان شروع بلوغ روی میزان افسردگی تاثیر دارد یعنی بلوغ زود هنگام یا دیر هنگام، موجب بروز علایم شدیدتری از افسردگی می شود.

رفتار پرخاشگرانه با او نداشته باشید

اگر رفتار و اخلاق نوجوان شما به گونه ای است که مشکوک هستید ممکن است افسرده شده باشد، با پزشک مشورت کنید. خانواده می تواند پناه خوبی برای یک نوجوان افسرده باشد. با فرزندتان مهربان باشید و به او اجازه دهید احساسات و افکارش را با شما در میان بگذارد. روابط خوب و محکم با نوجوان تان به شما این امکان را می دهد که در همان مراحل اولیه افسردگی از حال او با خبر شوید و بتوانید سریع تر اقدام کنید. علایم افسردگی در نوجوان تان نباید شما را ناراحت کند و مهم تر این که رفتار پرخاشگرانه با او نداشته باشید.

گوش شنوا باشید

از نصیحت کردن، فرمان دادن و دعوا کردن خودداری و سعی کنید به مشکلات و احساسات فرزندتان گوش کنید و بفهمید که چه چیزهایی ذهن او را درگیر خودش کرده است. نوجوان خود را تشویق کنید تا احساسات خود یا هر نگرانی دیگری که دارد را هر طور می خواهد با شما در میان بگذارد.

او را تشویق به انجام کارهای مورد علاقه اش کنید

نوجوان تان را تشویق کنید تا مهارت های مورد علاقه اش را یاد بگیرد. همین مهارت ها می تواند به او انگیزه تلاش برای زندگی بدهد. مثلا اگر نقاشی یا ورزش خاصی را دوست دارد به او اجازه دهید در آن زمینه پیشرفت کند. از پیش داوری و قضاوت بی موقع خودداری کنید. اجازه دهید نوجوان گام های طبیعی خود را در مسیر رشد بردارد و او را با انتظارات بیش از حد خود یا ایجاد دیگر مسئولیت های خانوادگی در این دوره سنی حساس به زحمت نیندازید.

شنبه ها
یک داستان، یک بیماری

احساس ضعف بدنی همیشگی!

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

«مهسا» زنی است ۲۸ ساله که یک فرزند یک ساله دارد. او در یک جمع دوستانه در حال صحبت با دوستانش است که به طور ناگهانی، حالش بد می شود و برای دقایقی روی فرش دراز می کشد تا حالش سر جایش بیاید. او در جواب صمیمی ترین دوستش درباره این که چرا و چندوقت است که حالش این گونه می شود، می گوید که بعد از ازدواج با خانواده شوهرش مشکلی پیدا کرده و آن ها مدام حرف هایی را به طور مستقیم و غیر مستقیم به او می گویند، او نیز نمی تواند جواب شان را بدهد و اصلا نمی خواهد که جواب بدهد و همین مسئله باعث استرس و ناراحتی شدید او شده است. او این روزها بیشتر از هر زمانی احساس مورمور شدن در اندام های بدنش را دارد و همچنین بی دلیل و ناگهانی دچار لرزش دست ها و پاهایش می شود. او احساس ضعف به خصوص در راه رفتن دارد، به حدی که احساس فلج بودن می کند! او گاهی به شوهرش می گوید که هیچ چیز نمی بیند یا به عبارتی همه دنیا پیش چشمانش تیره و تار می شود اما شوهرش، توجهی به این حرف ها ندارد.

ویژگی های اختلال تبدیلی

ویژگی اصلی اختلال تبدیلی یا اختلال سمپتوم نورولوژیک عملکردی، نشانه هایی است که در حرکات فیزیکی یا حواس پنج گانه فرد تاثیر می گذارد و عملکرد عادی سیستم عصبی مرکزی را مختل می کند اما بعد از معاینه دقیق پزشکی با هیچ یک از عارضه ها یا بیماری های نورولوژیک شناخته شده مطابقت ندارد. نشانه های حرکتی معمولی عبارت اند از: نداشتن تعادل، دشواری در بلعیدن غذا، ناتوانی در نگه داشتن ادرار و نشانه های حسی معمولی عبارت اند از: از دست دادن حس لامسه، دو بینی، نابینایی، ناشنوایی، تشنج و .... شایان ذکر است که نشانه های اختلال تبدیلی معمولا در نوجوانی و بعد از یک رویداد استرس زا به وجود می آید.

دلایل جالب بی قراری بیشتر پسرها نسبت به دخترها سر کلاس های درس

نگران نباشید، طبیعی است!

فاطمه قاسمی | مترجم

ترجمه

چند روزی از شروع مدرسه گذشته بود که از پسرم خواستم بهترین تجربه مورد علاقه اش را در مدرسه به من بگوید و او بی درنگ جواب داد: «بسکتبال! بقیه اش خسته کننده و مسخره است». بیان جملاتی مشابه «من فقط زنگ تفریح را دوست دارم»، «من حوصله مشق نوشتن ندارم»، «مدت زمان کلاس طولانیه» و امثال این جملات از زبان فرزند پسر، اغلب باعث نگرانی و تشویش ذهن والدین می شود.

به گفته دکتر «مایکل گوریان»، بنیان گذار یک موسسه تحقیقاتی آموزش و نویسنده کتاب «ذهن پسران»، والدین باید بعضی جملات اشاره شده بالا را این طور ترجمه کنند: «اگر از من می خواهید که یادگیری خوبی داشته باشم، باید بفهمید که مغز و بدن من هنگام یادگیری چگونه عمل می کنند». برای درک تفاوت یادگیری در دختران و پسران، بهتر است تفاوت ساختار مغزی آن ها را بشناسیم. مطالعات انجام شده این تفاوت را به خوبی ثابت کرده و اسکن مغز دختران و پسران تا حدی این اختلاف را بهتر نشان داده است. به طور کلی بخش زیادی از مغز دختران از جمله قشر مغزی آن ها که عهده دار عمل حفظ، تمرکز، تفکر و زبان است به مهارت های کلامی اختصاص داده شده است. هیپوکامپ (مرکز یادگیری در مغز) در دختران زودتر از پسران توسعه می یابد و در زنان بزرگ تر از مردان است و به تنهایی تاثیر عمیقی بر دامنه واژگان و نوشتن آن ها دارد و ارتباط کلامی در آن ها قوی تر است. در پسران بخش بزرگی از این قشر مغزی به عملکرد مکانیکی و حرکتی اختصاص دارد یعنی آن ها به یادگیری با استفاده از حرکات و تصاویر بیش از کلامی تمایل دارند. در واقع پسران از طریق تصاویر و خطوط، جزئیات و اطلاعات بیشتری در کلاس درس دریافت می کنند. تفاوت های هورمونی در این جنس، در کیفیت یادگیری شان بی تاثیر نیست. وجود هورمون کمتر سروتونین و اکسیتوسین (هورمون های حس آرامش) در پسران نسبت به دختران باعث بی قراری، وول زدن توی صندلی، سرو صدا کردن و تکان تکان خوردن آن ها در کلاس درس می شود و به همین دلیل است که معلمان دانش آموزان پسر، این رفتار را لجاجت و مقاومت آن ها در یادگیری تلقی می کنند، در حالی که هرگز این طور نیست. آن ها به این ترتیب به یادگیری بهتر خود کمک خواهند کرد! در واقع هیچ تفاوتی بین پسران و دختران از نظر آن چه می توانند یاد بگیرند وجود ندارد، تفاوت عمده در روش یادگیری آن هاست.

توصیه برای کمک به یادگیری پسران

با در نظر گرفتن موارد مطرح شده برای کمک به آموزش کودکان پسر، باید چه کنیم؟ به توصیه دکتر گوریان، والدین و معلمان با در نظر گرفتن موارد بالا، باید صبورانه نیاز آموزشی آن ها را تامین کنند. در حین یادگیری، به کودک اجازه حرکت و جابه جایی بدهند. تکان دادن پا و حرکت سر و دست او را موقع نوشتن و خواندن، دلیلی بر حواس پرتی و دلسردی و حتی بیش فعالی او تلقی نکنند چرا که این حرکات به یادگیری بیشتر او کمک خواهد کرد. تا زمانی که وول زدن آن ها باعث صدمه به اطرافیان شان نشود جای نگرانی نیست، در این زمینه با حوصله باشند. همچنین بعد از مدرسه و قبل از انجام تکالیف خانه به اندازه کافی به او فرصت بازی، استراحت و فعالیت مورد علاقه اش را بدهند.