



در حیطه سلامت روان، افراد با تخصص های متفاوتی مشغول فعالیت هستند اما چه زمانی باید به روان پزشک

و چه زمانی باید به روان شناس مراجعه کنیم؟

❖**افسرده ها به روان پزشک مراجعه کنند یا روان شناس؟**

طبق آن چه گفته شد، یک فرد افسرده را در نظر بگیرید که گرایش دارد همیشه مشکلات و شکست ها را بزرگ کند؛ این فرد باید با مراجعه به روان شناس در صدد حل مشکل خود باشد اما در مقابل، فردی که افسردگی بسیار شدیدی دارد که دیگر هیچ درکی از واقعیت ندارد و خود را در سیاهی مطلق می بیند برای شروع در مان مراجعه به روان پزشک برای او بهتر است.

❖**اول به روان شناس مراجعه کنید، سپس روان پزشک**
روان پزشک ها در کشور ما، گرایش به در مان دارویی برای بیشتر مشکلات دارند و روان در مانی را جدی نمی گیرند در حالی که در تغییر نگرش فرد، دارو تأثیری ندارد. از سوی دیگر، نمی توان از روان در مانی برای همه افراد استفاده کرد. حداقلی از تفکر منطقی برای موثر بودن روان در مانی مورد نیاز است. بهترین توصیه به مردم این است که اول به ملاقات روان شناس بروند و در صورت نیاز از طریق روان شناس به روان پزشک ارجاع داده شوند. البته و متأسفانه در کشور ما مردم دوست دارند تمام مشکلات آن ها سریع و با کمترین تلاش حل شود. در نتیجه گرایش به دارو در مانی هم بیشتر است. حتی پزشک های عمومی به راحتی داروهای اعصاب و روان را تجویز می کنند اما باید در نظر

بیماری هایی مانند اسکیزوفرنی، اختلال های بسیار شدید خلقی مانند افسردگی واضطراب های شدید که باعث قطع ارتباط افراد با واقعیت شده است. در مقابل روان شناس ها با مشکلات ارتباطی و خلقی که باعث درک نامتوازن از واقعیت می شود، روبه روهستند. توجه به تفاوت این دو حالت، راهنمای بسیار مفیدی برای افراد و خانواده هاست که تشخیص بدهند نیاز به روان شناس دارند یا روان پزشک.

## روان پزشک یا روان شناس؟!



❖ جالبه که از مرگبار ترین پدیده های طبیعی دنیا، یکی شون کولاک برقی هست که سهمگین ترینش در ایران بوده. واقعا سرمای ایران، کشته شده است.

❖ امروزه یکی از مرگبار ترین پدیده های طبیعی همین آلودگی هواست که باعث تعطیلی مدار س سراسر کشور می شود و ظاهر آتلاشی برای رفع اش به جز تعطیلی مدار س نمی شود.

❖ احساس تنهایی و اقعا خیلی بده که در صفحه خانواده، در باره اش نوشتید. هیچ راهکار در ست و در مونی هم نداره. کاش مسئولان با تسهیل شرایط از دواج برای جوون ها، هم یک عاقبت به خبری برای خودشون در ست کنن و هم مشکل ما رو حل کنن.
❖ تنها خوشی من دنیا همینه که تقریبا ۱۰ ساعت در روز می خوابم که درپرز در صفحه سلامت ز دین: «سکته در کمین افراد پر خواب». این خوشی های ساده رواز ما نگیرید!

❖ عکس توفان تندری کثیف، واقعا ترسناک بودو تصور ش سخته که هم آسمون رعذوبرق بزنه و هم آتشفشان فعال بشه. از این مرگبار تر نمیشه دیگه!
❖ تبدیل لباس های کهنه به جورابی که در ستون بانوان در باره اش نوشتید، چیز خنکی بود. لطفا به سوژه های جذاب تر بپردازید.
❖ در صفحه جوانه اگه میشه به بخش کوتاه رو به معرفی کتاب های خوب و پرفروش اختصاص بدید. خیلی ممنون.



پادری از جنس توپک های

**کاموایی:** خب حالا زمان آن رسیده است که باتوپک هایی از جنس کاموایا همان پوم پوم های کاموایی

علاوه بر تهیه یک پادری زیبا، سرگرمی جذابی را در کنار فرزندانتان تجربه کنید. مطمئنا ساخت راحت این توپک های می تواند برای ساعتی شما و دلبندانتان را سر ذوق آورد.

**قالیچه های جذاب بافتنی:** این زمستان شاید بهترین بپانه باشد تا با هنر دست خود خانه تان را جذاب تر کنید. این قالیچه های کاربردی که با روشی ساده بافته می شود نقش به سزایی در چیدمان خانه شما خواهد داشت. اتاق خواب ها و راهروهای خانه بهترین فضاها برای استفاده از این قالیچه هاست.

**ریسه ای از منگوله های بافتنی:** شاید برای شما هم تزئین دیوار های خالی منزلتان جزو اولویت های چیدمان بوده اما راه حل تازه و جذابی پیدا نمی کردید. این ریسه های شاد و رنگارنگ می تواند گزینه مناسبی برای شما باشد.

داشت که دارو در مانی برای بیشتر مشکلات روحی و روانی آخرین مرحله در مان محسوب می شود. برای فردی که به علت سبک رفتاری خود دچار مشکلات ارتباطی شده است، تغییر سبک بر خور د با دیگران چاره کار است که دارو هیچ کار کردی غیر از کاهش علایم به صورت موقت برای او ندارد.

❖**روان شناس ها نباید اقدام به تجویز دارو کنند**

باید تا تاکید کرد که روان در مانی هم مثل هر شیوه در مانی دیگر محدودیت های خود را دارد. این باور که اگر از دارو های اعصاب و روان استفاده کنیم تا آخر عمر وابسته به آن ها خواهم شد، نیز غلط است. اگر دارو به درستی تجویز شود، مثل بقیه بیماری هایک دوره در مان موقت داروپس از چندماه استفاده از دارو کنار گذاشته می شود. طبق قوانین ایران، روان شناس ها نباید اقدام به تجویز دارو کنند. برای تجویز دارو مجوز نظام پزشکی نیاز است اما روان شناس ها، دروس مربوط به دارو شناسی و نحوه اثر آن ها را در دانشگاه مطالعه کرده اند، پس توان ارا که مشورت را دارند. در بحث تجویز دارو کشور در تمام بخش ها دچار مشکل است. استفاده از آنتی بیوتیک ها بسیار رایج است و بسیاری از دارو ها در تمام حیطه ها و نه فقط سلامت روان، بدون نسخه پزشک در دسترس هستند. این عامل باعث افزایش سرانه مصرف دارو در کشور شده است. در نتیجه وقتی روان شناس ها با درخواست مکرر مراجعان برای در مو اجه می شوند و با علم به این که بعضی پزشک های عمومی هم مثل نقل و نبات دارو های ضد افسردگی و ضد اضطراب را تجویز می کنندو تقریبا در همه خانه ها، دارو هایی مانند آلپرا زولام، دیازپام و ... یافت می شود عملا مجبور به توصیه دارو می شوند. قطعاً تجویز دارو توسط روان شناس مورد تأیید نیست. از سوی دیگر، مداخله روان پزشک ها در روان در مانی بدون آموزش کافی هم مورد تأیید نیست. یک روان شناس برای انجام روان در مانی حداقل ۱۰ سال دوره دیده است اما روان پزشک ها با یک دوره شش ماهه حق روان در مانی را دریافت می کنند.

❖**با همپوشانی کار روان شناس ها و روان پزشک ها چه کنیم؟**

در نهایت باید گفت تداخل کار روان شناس ها و روان پزشک ها باعث آسیب دیدن جامعه می شود. بهترین کار افزایش وجدان کاری در متخصصان و آگاهی دادن به مردم است و چون همپوشانی بین حیطه کار روان پزشک ها و روان شناس ها وجود دارد، پس در صورت آگاهی دادن به مردم باره تفاوت های این دو حرفه، افزایش وجدان کاری افراد و راهنمایی در ست مراجعان، بهترین نتیجه حاصل خواهد شد.

### برای مبل هایتان شال ببافید!

اگر به تغییر دکوراسیون هماهنگ با فصول علاقه مند یذ از کار بر دهای جذاب کاموا غافل نشوید

**مریم ادیبی**

از قدیم الایام وقتی مادر بزرگ با یک کلاف کاموا و میل های بافتنی اش شروع به بافتن می کرد، کم کم باور مان می شد که زمستان در راه است و باید برای آمدنش خودمان را آماده کنیم. حالا که به فصل های سرد سال نزدیک شده ایم، چه خوب است دوباره سری به این کلاف های رنگی و خاطره انگیز بزنیم. خاتمه های خوش ذوقی که به تغییر دکوراسیون هماهنگ با فصول علاقه مند هستید، به استقبال زمستان بروید. بی شک وجود عناصری از جنس کاموا حال و هوای خانه تان را زمستانی خواهد کرد و گرما بخش محیط اطراف شما در روزهای سرد خواهد بود.

**گلدان های بافتنی رنگارنگ:** همیشه که نباید شال گردن و کلاه بافت! برای تنوع هم که شده خوش رنگ ترین کاموایی را که دارید تر کیب کنید و برای گلدان های خانه روکشی بافتنی ببافید و با آوردن رنگ های شاد و زنده به خانه خود، کمی از سردی زمستان بکاهید. برای بافتن ایده های خلاقانه می توانید از تکنیک جدید ترکیب بافی کمک بگیرید.

### خانمم به خودش فحش می دهد و کنایه می زند!

از خانمم راضی هستم اما مشکل ما این است که هر وقت یک مسئله ساده و قابل حل پیش می آید، زود عصبی و استرسی می شود. حتی به خودش فحش می دهد و کنایه می زند. مثلاً وقتی برای رفتن به یک مهمانی، کمی دیر تر حرکت می کنیم، می گوید من خیلی تنبلم و گرنه زود تر راه می افتادم و... فکر کنم دست خودش هم نیست. می توانم برای مدیریت هیجاناتش به او کمک کنم؟



**فیلمه ملکی** | روان شناس بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی

❖**بگویید که کمکش خواهید کرد**
ابتدا و قبل از هر اقدامی در باره این موضوع با همسر تان گفت و گو کنید. در این مکالمه بیشتر سعی کنید شنونده باشید و بدون قضاوت یا سرزنش یا کوچک شمردن مسئله این موضوع را از دریچه نگاه همسر تان ببینید.

در این گفت و گو سعی نکنید راه حل های منطقی ارائه دهید. هدف این مکالمه این است که شما این موقعیت ها را بتوانید از دید همسر تان ببینید. می توانید از او بپرسید در مواقعی که اضطراب دارد یا در عصبانی است از شما چه انتظاری دارد و شما چه کمکی می توانید به او بکنید؟

خیلی خوب است که شما در خصوص احساسات و هیجانات منفی همسر تان حساس هستید و به حل مسئله فکر می کنید. در مثالی که ذکر کردید، ابعاد کمی از احساسات و رفتار های همسر تان ذکر شده بود و برای تشخیص دقیق تر مسئله نیاز به بررسی جوانب بیشتری است. این مسئله می تواند ناشی از یک مشکل اضطرابی، کمال گرایی یا اعتماد به نفس پایین و... باشد و لازم است برای ارزیابی دقیق تر همسر تان به متخصصان روان شناسی مراجعه کنید. با این حال، شما به عنوان همسر در مقابل این موقعیت ها می توانید اقداماتی را که در ادامه مطرح می شود، مدنظر قرار دهید.



## طلاق دوستانه، عبارتی متناقض!

این که «شراره خام» گفته است: «من از همسر م طلاق می دوستانه گرفتم و هنوز هم تلفنی در ارتباط هستیم» از نظر روان شناسی مورد تأیید نیست



**صدیقه معدنی** | کارشناس ارشد روان شناسی

خانم بازیگر در گفت و گویی دلیل جدایی از همسرش را این گونه توصیف می کند: «من از همسر م طلاق گرفتم ولی نوع جدا شدن ما بسیار دوستانه بود. حتی هنوز هم تلفنی در ارتباط هستیم و مناسبت ها را به هم تبریک می گوئیم.» (منبع: پارس نیوز). در این مطلب به واکاوی واژه بیگانه «طلاق دوستانه» از منظر روان شناسی خواهیم پرداخت.



❖**طلاق دوستانه، نوعی خدا حافظی بی پایان!**

واژه طلاق به معنای رها شدن و به اصطلاح پایان زندگی مشترک از سوی زن و شوهر است. همان گونه که پیوند بین افراد طبق آیین و قرار دادهای رسمی و اجتماعی برقرار می شود، چنان چه دو طرف نتوانند به دلایل گوناگون با هم زندگی کنند طبق مقررات و ضوابطی از هم جدا می شوند. اصولاً طلاق دوستانه و ارتباط پس از طلاق دو کلمه و رفتار متعارض است. در روان شناسی طلاق، علل زیادی موجب جدایی همسران می شود از جمله کم شدن گذشت و فداکاری و طرف، معترض بودن به یک سری رفتار های طرف مقابل، اعتیاد و گاهی ارتباط همسر با نفر سوم. ما در اصطلاحات حقوقی طلاق، واژه طلاق توافقی را داریم اما طلاق دوستانه واژه جدیدی است که همچون ازدواج سفید از سوی بیگانگان در سطح افکار عمومی و متأسفانه توسط برخی شخصیت های الگودر حال رواج است و این کاملاً مغایر فرهنگ و دین ماست. ما طلاق دوستانه نداریم چرا که اگر قرار است طلاق، پایان زندگی مشترک باشد با ارتباط پس از طلاق کاملاً مغایر است و نشان دهنده تردید در در تصمیم به جدایی از شریک زندگی اش است و نوعی خدا حافظی بی پایان محسوب می شود و تکلیف فرد با خودش مشخص نیست که بالاخره در این رابطه متعهد است به تأمین عاطفی، مالی و... یا خیر؟

❖**آسیب های چنین ارتباطی مرزی!**

در باره خانم ها اگر قرار باشد رابطه ای قطع شود، دیگر ارتباط پس از آن حتی در حد تلفن آیا نیاز به رابطه عاطفی را