



چرا ۷۵ درصد مبتلایان به اختلالات روانی دنبال درمان نیستند؟

در حالی که بنابر اعلام وزارت بهداشت ۲۳ درصد جمعیت کشور به نوعی دچار اختلالات روانی هستند، تنها ۲۵ تا ۳۴ درصد آن‌ها

به متخصص مراجعه می کنند و مشکل فقط هر به مشاوره نیست



اسما صابری | روان شناس و نور و تراپیست



رئیس دفتر سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در جدید ترین نشست خبری اش که به صورت آنلاین برگزار شده، گفته است: «حدود ۲۳ درصد جمعیت کشور به نوعی دچار اختلالات روانی هستند و حدود ۶۶ تا ۷۵ درصد این افراد برای درمان به روان پزشکان، روان شناسان و متخصصان سلامت روان مراجعه نمی کنند. البته مطالعات در دنیا نشان می دهد که در کشورهای با درآمد متوسط، ۷۵ درصد افراد دارای اختلال روانی مانند افسردگی و اضطراب از خدمات درمانی استفاده نمی کنند. این میزان یک رقم جهانی است و در ایران نیز بین ۶۶ تا ۷۵ درصد افراد دارای اختلال روانی برای درمان به مراکز درمانی مراجعه نمی کنند» (منبع خبر: ایرنا). هر چند موضوع تحت پوشش بیمه نبودن هزینه های درمان های روانی در ایران مهم است و باید فکری به حال آن شود اما با توجه به جهانی بودن این آمار، به نظر می رسد که مشکل مراجعه نکردن مردم به مشاور، فقط هزینه های آن نیست و دلایل دیگری هم دارد.

معنای کلی اختلالات روانی چیست؟

اختلالات روانی مجموعه ای از رفتار هاست که با تأثیر بر افکار، باعث ایجاد ناراحتی برای فرد مبتلا یا ایجاد ناتوانی در او می شود. به طور کلی می توان اختلال روانی را مجموعه ای از آسیب ها دانست که پیامد آن رفتار هایی خارج از چارچوب و غیر قابل کنترل است. با این دو تعریف با معنای کلی اختلالات روانی آشنا شدیم و کاملاً واقف هستیم که هیچ یک از ما در جریان کلی زندگی از آسیب ها مصون نیستیم.

ضرورت روان درمانی برای ترمیم رنج های روانی مان

خطر مبتلا شدن به اختلالات روانی در کمین همه ماست و بعضی اوقات، شرایط باعث آن ها می شود نه تصمیم های خودمان. به طور مثال هیچ یک از ما انتخاب نمی کنیم در چه خانواده ای حتی در چه دوره تاریخی متولد شویم و از همان کودکی یا حتی نوزادی با مجموعه ای از ناکامی ها روبه رو خواهیم شد. حال تصور کنید در دوره نوزادی، دقیقاً زمانی که در ناتوان ترین حالت زندگی خود به سر می بریم، باید با ناکامی هایی

۱ ترس از پیداشدن مقصرها همه ما همواره در تلاش هستیم که بخش هایی از خودمان را که آسیب زا بوده، نبینیم و در جریان زندگی آن ها را کاملاً سرکوب می کنیم زیرا برای همه ما دردناک است بدانیم آسیب هایی که به خودمان یا دیگری زده ایم، علتش خودمان بودیم یا عصبانی کننده است که با این واقعیت روبه رو شویم که دلیل آسیب هایی که دیده ایم، افراد نزدیک مان بوده اند. پس می توان یکی از علت هایی را که افراد به سمت روان درمانی نمی روند، همین ترس ها دانست.

۲ استفاده از دارو به جای روان درمانی خیلی از افراد برای رفع اختلال خود ترجیح می دهند به جای جلسات روان درمانی از دارو استفاده کنند تا هم سریع تر به نتیجه برسند و هم این که اضطراب روبه رو شدن با بعضی از بخش ها را تجربه نکنند. هر چند که دارو موثر است و گاهی هم ضرورت دارد اما بهتر است به طور عمیق تری برای ترمیم مشکلات روانی تلاش کنیم.

۳ عادت کردن به آن خیلی از وقت ها هضم یک سری موضوعات برای افراد سخت است و همین موضوع ایجاد اختلال می کند تا راحت تر از آن مسئله عبور کنند یا حتی گاهی به آن اختلال عادت می کنند. فرض کنید کسی که بعد از فوت پدرش با افسردگی روبه رو می شود، افسردگی یک راه حل برای گذشتن از آن مسئله و فراموش کردنش است. حال اگر این فرد به جای واکاوی عمیق، دارو مصرف کند به نوعی جلوی راه حل روان درمانی خود را می گیرد و این باعث می شود آسیب بیشتری ببیند، پس اختلال روانی گاهی صدای روان ماست.

سلامت روان را شوخی نگیریم

روان ما گاهی رنج هایی می بیند که از ظرفیت آن خارج است و برای صحبت کردن با ما از اختلال استفاده می کند. برای مثال دستی که می لرزد، قلبی که بیش از حد تپش دارد و... می خواهد با ما از اضطرابی رنج آور صحبت کند. ما برای بهتر گذشتن از جریان زندگی نیاز به شفایتم داریم، شفایتمی حاصل از ظرفیت و بلوغ که گاهی بخشی از آن را خانواده و محیط به ما هدیه می دهد و برای بخش دیگرش خودمان باید تلاش کنیم. درمان روان یکی از راه های بالابردن ظرفیت و بلوغ مان است که در نهایت می توانیم با ایجاد سلامت روان، آن را به فرزند خود و رابطه های عمیق مان هدیه دهیم.



روبه رو شویم که برای سالم عبور کردن از آن نیاز به یک مراقب به اندازه کافی خوب داریم. نوزادی را فرض کنید که گرسنه است و تنها راه او برای بیان مشکلش این است که گریه کند.

حال فکر کنید در این زمان، مراقب، علت گرسنگی نوزاد را چیز دیگری می داند و به نیاز او طور دیگری پاسخ می دهد. برای نوزاد این خود یک ناکامی و رنج محسوب می شود. پس ما از همان ابتدای تولد به دلیل ناتوانی، نیاز به مراقبان داریم، مراقبی که خود دارای سلامت روان بالایی باشد و این موضوع مستلزم این است که مراقب ما دارای والدین امنی بوده باشد یا حداقل برای ترمیم رنج هایی که دیده، تلاش کرده باشد. پس با وجود این، در کاین تعداد از اختلال روانی رانه تنها در جامعه خودمان بلکه در دنیا می توانیم بهتر درک کنیم، ما برای ترمیم رنج های مان نیاز به آگاهی و شناخت داریم که بهترین حالت را می توانیم در روان درمانی تجربه کنیم.

چرا پیگیر درمان اختلالات روانی مان نیستیم؟

همان طور که رئیس دفتر سلامت روان وزارت بهداشت گفته، در ایران و البته تا حدودی در جهان بین ۶۶ تا ۷۵ درصد افراد دارای اختلال روانی برای درمان به مراکز درمانی مراجعه نمی کنند. حالا سوال این است چرا؟

قرار و مدار

روز بررسی جوراب ها

امروز سری به جورابی فونه تون بزنین و جوراب هایی که سوراخ شدن رو میداکنین. اگر قابل دوختن بود، چند دقیقه ای وقت بذارین و درست شون کنین وگرنه پندتا جوراب جدید برای فودتون بفرین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من با این که ۲۸ ساله هستم و بعد از شیوع کرونا چون زیاد تو خونه ام، زیاد تر فیلم می بینم، باز هم بعد از دیدن فیلم ترسناک می ترسم و افعا. این اواخریک فیلم دیدم درباره حمله تمساح ها به شهر. بعدش رفتم اشغال ها رو بذارم دم در، همه اش احساس می کردم از پشت درخت، داره تمساح میاد بیرون!

* شماره یک در مطلبی با موضوع اشتباهات در استفاده از ماسک، سوراخ کردن اون! بیشتر شبیه به جو که تایک مشکل رایج! خب کسی که می خواد وسطش رو سوراخ کنه، نزنه دیگه. الکی ماسک هم اسراف نمیشه.

* در زندگی سلام گزارشی از بیماران کرونایی که در خانه با مرگ دست و پنجه نرم می کنند چون بیمارستان ها جاندارد، تهیه نمی کنید؟

* چرا چندتا فیلم ترسناک خفن و باحال تو زندگی سلام معرفی نکردین؟ الان من ترغیب شدم برم ببینم ولی حوصله گشتن ندارم.

* مهم ترین عامل تغییر شغل که در صفحه خانواده درباره اش نوشتین، تلاش برای کسب درآمد بیشتره. همه فکر می کنن درآمدهم کارها خوبه به جز شغل خودشون.

* داداش عزیزم امیدوارم این رو که مشاور در پرونده زندگی سلام گفته در زمان دیدن فیلم ترسناک، ترسیدن دیگران را مسخره نکنیم با دقت خونده باشی. واقعا بدم میاد از این رفتار.

خوهرت، مهنا

ارزیابی های اشتباه ما از تصمیم های دیگران



ترکس عزیز | روزنامه نگار، منبع: digests.bps.org.uk

پژوهشی که به تازگی توسط محققان دانشگاه نیویورک انجام شده، نشان می دهد افراد در زمان ارزیابی تصمیم های دیگران غالباً دچار تصویری نادرست شده و برداشت هایشان اغراق آمیز است.

نحوه انجام این پژوهش

در این مطالعه چند موقعیت مختلف در نظر گرفته شد و از افراد درباره تجربه خودشان در چنین موقعیت هایی و حدس شان در خصوص تصمیم دیگران سوال شد. یکی از این موارد، احتمال پرداخت پول برای خرید کالایی با قیمت نامشخص بود به عنوان مثال پرداخت هزینه یک راننده شخصی. طبق نتایج به دست آمده به نظر می رسد افراد تصور می کنند، دیگران حاضر به پرداخت هزینه بالاتری در مقایسه با خودشان برای چنین موضوعاتی هستند.

در موقعیتی دیگر وقتی از افراد درباره زمان انتظار برای موضوعی خوشایند (انتظار برای تماشای فیلم مورد علاقه) سوال شد، باز هم افراد درباره زمانی که دیگران حاضر به انتظار هستند، ارزیابی بیش از حدی داشتند. علاوه بر این دو گزینه (هزینه و زمان انتظار)، افراد در خصوص موقعیت های ناخوشایند هم برداشت اشتباهی از دیگران داشتند و تصور می کردند دیگران بیش از آن ها ممکن است از موضوعی ناراحت شوند. به عنوان مثال به وقت در جه بندی ناراحتی از خوردن سه فلفل بسیار تند یا یک شب بیدار ماندن، افراد تصور می کردند دیگران بیش از آن ها از چنین تجربی ناراحت و اذیت می شوند.

کاربرد نتایج این مطالعه

نتایج این مطالعه می تواند در زندگی روزمره و روابط بین فردی ما، کاربرد داشته باشد و به ما یادآوری کند برخلاف تصور مان، به صورت کلی، ما برداشت درست و دقیقی از تجربه دیگران نداریم اما در کنار آن، این نتایج می تواند دید بهتری به کاسبان و افرادی بدهد که در زمینه بازاریابی کار می کنند و به آن ها این نکته را یادآوری کند که فرایند تصمیم گیری دیگران غالباً متفاوت از آن چیزی است که ما تصور می کنیم.

شخصیتی و شناختی بازسازی می کردید که این زمان بعد از جدایی قبلی باید حدود یک سال طول می کشیده است.

علت سر خوردگی شوهرتان را جویا شوید

دلایل شوهرتان از بی میلی به ادامه زندگی مشترک را جویا شوید. شاید یکی از دلایل همسران تفاوت سنی زیاد باشد یا تفاوت های شخصیتی یا مزاجی مثل بی ثباتی هیجانی، حساسیت بیش از اندازه نسبت به انتقاد و...

عاشق بودن شوهرتان کافی نبوده

در پیامک تان گفته اید با پسر مجردی آشنا شدم که خیلی به من ابراز علاقه می کرده و کاش می دانستید که عاشق بودن لازمه خوشبخت شدن نیست. او ممکن است عاشق شما باشد اما این بدان معنا نیست که برای تشکیل خانواده آماده است. این مورد با ترس از تعهد فرق می کند چون خیلی از مواقع

اهمیت شستن دست ها قبل از شروع کار

این دست های کوچک اغلب آغشته به آلودگی هستند. به کودکان خود یادآوری کنید که تمیز بودن دست ها، بخش مهمی از ایمنی مواد غذایی است و قرار نیست غذایی که می خوریم منجر به بیماری ما شود. بنابراین شستن میکروب های احتمالی یک امر ضروری است.

در هر مرحله از آشپزی تمیز کاری کنید

به آن ها یاد بدهید تمیز کردن در حله به مرحله و برقراری نظم باعث کمتر اشتباه کردن و جلوگیری از خطرات احتمالی مثل لیز خوردن و زمین خوردن می شود. ضمن این که در انتهای کار با وجود خستگی، یک آشپزخانه تر و تمیز خواهند داشت و نیازی نیست زمان جداگانه ای را برای سامان دهی آن اختصاص بدهند.

روش استفاده درست از چاقوهارا آموزش بدهید

در سنین پایین تر می توانید چاقوهای پلاستیکی کم خطر که این روزها به فراوانی در بازار در دسترس هستند، استفاده کنید. با برش زدن، پوست گرفتن و خرد کردن مواد مختلف می توانید روش



درست و ایمن چاقو دست گرفتن را به آن ها یاد بدهید. در صورت استفاده از وسایل برقی، نحوه کار با آن ها را هم آموزش بدهید.

بر رعایت دقیق و گام به گام دستور تهیه غذا تاکید کنید

آشپزخانه یک محیط عالی برای آموزش مهارت گوش دادن، خواندن، توجه و تمرکز، مفاهیم علمی و عددی و توانایی حرکتی در بچه ها به ویژه حین پیروی از دستورالعمل هاست. دستور پخت و تهیه هر خوراکی را قبل و در حین آشپزی با یکدیگر مرور کنید. مواد را با کمک آن ها اندازه گیری و آماده کنید. بچه ها به تدریج با اهمیت انجام گام به گام هر چیزی آشنا می شوند و ثابت می کنند که می توانند به آن ها اعتماد کنند.

خوردها اضافه های مواد را منع کنید

بچه هایی اختیار عادت دارند مواد کیک ته ظرف و قاشق آغشته به رب گوجه رنگی و هر ماده خامی را لیس بزنند یا بخورند. از آن ها بخواهید قبل از این کار برای اطمینان از این که مواد اولیه به سلامتی شان ضرری نمی رساند، از شما سوال کنند. به نظر می رسد این یکی از سخت ترین نکات ایمنی است که بچه ها آن را رعایت می کنند.

شوهرم می خواهد مهریه ام را ببخشم!



هست؟... و با این حال چند توصیه به شما داریم.

شاید از دواج مجددتان با هیجان زدگی همراه بوده اید

از منظر روان شناسی فاصله زمانی بین دوزنگی بعد از طلاق، باید نزدیک یک سال باشد. اشاره کردید چند ماه بعد از طلاق تان، مجدداً پسر مجرد آشنا شدید و از دواج کردید. بنابر این تازمانی که شما پس از طلاق به بازسازی عاطفی و شناختی نرسیده اید، نباید اقدام به از دواج مجدد می کردید زیرا شما با ورود به رابطه بعدی به دنبال جبران تمام کمبودها و ناکامی های رابطه قبلی تان بوده اید و احتمالاً از دواج جدیدتان با هیجان زدگی همراه بوده اید. باید شما سهم خود را در به بسترسیدن رابطه قبلی می شناختید و خود را از لحاظ

یک سال پیش طلاق گرفتیم و چند ماه بعدش با پسر مجردی آشنا شدم که خیلی به من ابراز علاقه می کرد. به همین دلیل، چهار ماه پیش با او از دواج کردم. با کمک مادرم یک خانه رهن و مقداری وسایل تهیه کردیم. حالا این پسر به من می گوید که دوستم ندارد. مدام خواهش می کند مهریه ۱۵۰ سکه ای ام را ببخشم تا از زندگی ام پرود بیرون. نمی خواهم به زور پیش من بماند اما دوستش دارم و نمی خواهم دوباره شکست بخورم.



حسین شرافتی | دانشجوی دکترای روان شناسی



از دواج پویوندی پایدار، عمیق، رسمی و مبتنی بر اختیارات است. مشکلات زیادی ممکن است در مسیر با هم بودن یک زن و شوهر به وجود بیاید. متغیرها و عوامل گوناگونی ثابت از دواج را تهدید می کند و ممکن است حیات یک رابطه را به خطر اندازد و با وجود عنصر انتخاب، به طلاق انجامد. چهار

مولفه می توانند موجب ناکارآمدی سیستم زناشویی شوند: ضعف مهارت های حل مسئله، وجود آسیب شناسی روانی، وجود مزاج های دشوار و ناهمخوانی شخصیتی که این عوامل زمینه بی ثباتی را در زندگی مشترک ایجاد می کنند. مخاطب گرمی، هر چند در پیامک خود اشاره نکردید که آیا از دواج قبلی فرزند می داشتند یا نه؟ تفاوت سنی شما با همسر جدیدتان چقدر

۷ نکته برای آشنیزی بی خطر با بچه ها



فاطمه قاسمی | مترجم

بچه ها عاشق آشنیزی کردن هستند و این شما هستید که به عنوان مادرشان باید با آموزش و ایمن کردن همه آن چه با آن سر و کار دارند، لذت آشنیزی را برای شان دوچندان کنید. وضع قوانین ایمنی و بهداشتی برای آشنیزی با بچه ها، به آن ها کمک می کند احساس راحتی و اطمینان بیشتری داشته باشند. اگر چه ممکن است بچه ها برای رعایت آن غر بزنند اما در عوض به آن ها امنیت لازم برای ماجراجویی خلافتان در آشنیزخانه را می دهد. توصیه می شود در وضع قوانین ایمنی آشنیزخانه با خودشان هم فکری کنید. به این ترتیب آن ها این موارد را بهتر و برای همیشه در ذهن خواهند داشت. در این مطلب چند قانون ایمنی در آشنیزخانه را یادآور خواهیم شد، می توانید آن ها را در جایی مقابل چشم کودک قرار دهید.

۱ به عنوان کمک سرآشپز در کنارشان باشید

کودک معمولاً مستقل بودن در آشپزخانه را ترجیح می دهد تا باغای دستبخت خودش خانواده را غافل گیر کند اما بهتر است او را ارضی کنیم که بزرگ ترین سرآشپزهای دنیا هم در کنار خودشان فردی برای کمک کردن و راهنمایی دارند و این که حضور شما در کنارشان هم ایمنی بیشتری به همراه دارد و هم آن ها را کمتر دچار اشتباه خواهد کرد. به تدریج با بزرگ تر شدن کودک حضورتان را کم رنگ تر کنید.

۲ لباس ایمن و مناسب برایش تهیه کنید

پوشیدن پیش بند و کلاه آشپزی، هم به آن ها احساس خوبی می دهد و هم شما کمتر نگران کثیف و چرب کردن لباس های شان هستید و او را به تذکر دادن به آن ها هم نخواهید شد. بهتر است بچه ها کفش یادمپایی به پا داشته باشند تا سوختگی ناشی از ریختن مواد داغ یا افتادن وسیله تیز و سنگین به پایهای شان آسیبی نزنند. همچنین برای ایمنی دست ها هم دستکش و دستگیره مناسب و اندازه دست شان تهیه کنید.