



میسایزدیناه | کارشناس ارشد روان شناسی

محوری

مسئله سلامت روان دانش آموزان بسیار حائز اهمیت است.زیرا بر سلامت جامعه تاثیر غیر قابل کتمان دارد. پراختن به مسئله سلامت روان در کودکی و نوجوانی و مدیریت مناسب مشکلات روان شناختی موجود در این سنین از اهمیت بسزایی برخوردار است. زیرا اختلالات روان پزشکی در دوران کودکی و نوجوانی به تدریج بروز می یابد و در بزرگسالی کاملاً نمود پیدا می کند. در این بین، «مهدی عیسی زاده»، عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی به تازگی مدعی شده: «از ۱۳ میلیون دانش آموز در سراسر کشور، پنج میلیون دانش آموز از نظر سلامت روانی مشکل دارند و باید رذیف اعتباری و ویژه ای برای آنان در نظر شود» (منبع خبر: ایرنا). علاوه بر این که مسئولان باید حتماً این موضوع را با جدیت پیگیری کنند، اما معلمان و خانواده ها هم نباید از نقش خود در این زمینه غافل شوند.

۱

تاثیر خانواده ها بر سلامت روانی دانش آموزان

نکته مهم این است که خانواده ها و معلمان (همچنین سیستم آموزشی) بر سلامت روانی و رشد اجتماعی دانش آموزان تاثیر زیادی دارند و چگونگی بر خور و صحیح آن ها با

رهایبی از افسردگی تابستانی

با تغییرات آب و هوا، خلق و خوی انسان هم تغییر می کند و برای بعضی افراد با گرم شدن هوا، افسردگی رخ خواهد داد

میساکسنوی | روزنامه نگار

روان شناسی

احتمالاً همه ما اسم افسردگی فصلی به گوش مان خورده و خیلی از اطرافیان مان را دیدیم که با رسیدن فصل زمستان دچار افسردگی می شوند اما باید بدانید افسردگی فصلی فقط مختص زمستان نیست و با تغییرات آب و هوا خلق و خوی انسان هم تغییر می کند و برای بعضی افراد با گرم شدن هوا، افسردگی رخ خواهد داد. البته احتمال دارد علت این نوع از افسردگی مسائل دیگری باشد که در ادامه به آن می پردازیم.

❗ شکسته شدن روال های کاری در تابستان

اگر قبلاً افسردگی داشته اید احتمالاً می دانید که وجود یک روال مشخص برای کار های روزانه می تواند از علائم افسردگی جلوگیری کند. در تابستان روال های کاری معمول شکسته می شود، این موضوع استرس زاست و به ایجاد افسردگی دامن می زند. برای مثال اگر فرزندی دارید که به مدرسه می رود، با تعطیل شدن مدرسه ها مجبور به سرگرم نگه داشتن او در طول روز می شوید. یا اگر فرزند

مادر ی هستم ۴۲ ساله. دخترم ۲۵ ساله است. از ۶ سال پیش، خواستگار به خانه راه می دهم اما هنوز پسری که بتوان به او اعتماد کرد، به خواستگاری دخترم نیامده است. البته چند موردی را هم ما پسندیدیم ولی آن ها دیگر نیامدند. دخترم دانشجوی پزشکی است و از لحاظ ظاهری هم زیباست. می ترسم در خانه بماند و برایش شوهر پیدا نشود.

زهرامتی شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره ازدواج

بی شک همه والدین آرزوی خوشبختی و سعادت فرزندشان را دارند و یکی از این معیارها را ازدواج سالم و انتخاب همسر مناسب می دانند. اهمیت ازدواج و تشکیل خانواده بر هیچ فردی پوشیده نیست اما برخی از والدین نگران این موضوع هستند که دخترشان با وجود داشتن ظاهر مناسب و تحصیلات، خواستگار ندارد. در ادامه تلاش می کنم که به بررسی یابی این مشکل بپردازم و چند توصیه به شما خواهم داشت.

❗ شاید عزت نفس خانواده تان پایین است

گاهی دختری یا خانواده اش شرایط شخصی و خانوادگی یا تحصیلی و اقتصادی خود را بسیار پایین تر از حد واقعی می دانند و همین موضوع موجب می شود که رفتار و نشانه هایی مبنی بر نداشتن اعتماد به نفس و عزت نفس از آن ها سر بزند. اغلب این رفتارها در جلسات خواستگاری نتایج نامطلوبی دارد. در ضمن توجه داشته باشید هیچ انسانی کامل نیست و نمی تواند همه ویژگی های مثبت را کنار هم داشته باشد. عیب و ایراد گرفتن هایی که غیر منطقی یا

۳

بانوان

تازه عروس ها و صمیمیت با مادر شوهر

۱۳ پیشنهاد به دخترهای تازه متاهل شده برای این که رابطه بهتری با مادر همسرشان برقرار کنند

مارال مرادی | روزنامه نگار

تنظیم روابط با خانواده شوهر یکی از دغدغه های اصلی تازه عروس ها است. به هر حال بعد از ازدواج با کمی صبر و تحمل و دوراندیشی می توان به یک رابطه خوب و درست با خانواده همسر رسید. نکات طلایی برای داشتن رابطه خوب با خانواده شوهر را در ادامه مرور می کنیم.

۴

خانواده

نوع تعامل و ارتباط در خانواده هم بسیار مهم است. زمانی که مقایسه و تبعیض و بدرفتاری صورت گیرد، بچه ها دچار مشکل خواهند شد. اگر ارتباط مناسبی بین دانش آموز با پدر و مادرش برقرار نشود، قطعاً کودک و نوجوان درگیر یک سری اختلالات روان شناسی خواهد شد.

۵

علایمی که باید جدی گرفته شود

باید توجه داشت این مشکلات ممکن است هم در خانه و هم در مدرسه خود را نشان دهند یا تنها در یکی از محیط ها دیده شوند. نکته مهم آن است که این عوامل به شدت بر هم اثر گذارند، مثلاً ممکن است بچه در خانواده مشکل خاصی نداشته باشد ولی با ورود به مدرسه و نحوه نادرست رفتار معلمان، دچار علائم ترس و اضطراب شود یا برعکس. زمانی که خانواده و مدرسه نقش خود را درست انجام دهند و در این سیستم ها نقص وجود داشته باشد، اثر خود را بر سلامت روان بچه ها نشان خواهد داد. پدر و مادرها با دیدن علائمی چون ترس، اضطراب، دلشوره، نگرانی، بی علاقه گی به درس و مدرسه و کارهای روزمره، تغییر خواب و اشتها، تکانشی عمل کردن، پرخاشگری، بی توجهی و تمرکز بر کارها، افت تحصیلی، تغییرات خلق و خو، احساس ناامنی شدید، انجام رفتارهای پرخطر و بیش فعالی لطفاً حساس باشند و حتماً یک متخصص مشورت کنند.

قرار و مدار

روز بررسی آب و روغن خودرو

هوا خیلی گرم شده و اگر این روزها از فودروی ششمن تون، زیاد استفاده می کنید، متماً هر چند روز یک بار، کاپوتش رو بدین بالا و یک نگاه بهش بندازین. آب و روغنش رو هم چک کنین تا براش مشکلی پیش نیاد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶

❗ درباره پرونده زندگی سلام با عنوان «وداع با آن چند کیلوی اضافه»، می خواستم بگم اگر می شه از به روزترین روش های لاغر کردن هم مطلب بنین. کدوم ها ش بهتره و عوارض کمتری داره؟ برای کم کردن ۲۰ کیلو، باید چی کار کرد؟

❗ از زندگی سلام ممنونم که حواستش به کنکوری ها هم هست. تازه از دو سال بعد که احتمالاً دوبار در سال بر گزار می شه، مشکلات کنکوری ها بیشتر هم خواهد شد.

❗ بعد از خوندن صفحه اول زندگی سلام، دلم خیلی برای چاق ها سوخت.

❗ درباره مطلب «رفت های فروش محصولات خانگی در فضای مجازی» در صفحه خانواده، با چند نفر که در این کار موفق شدن، صحبت کنین تا از تجربیات شون بگن. الان خیلی های تون از این فرصت استفاده کنن ولی آشنایستن.

❗ آزار کلامی که افراد چاق در صفحه اول زندگی سلام درباره اش صحبت کردن، برای ما لاغرها هم هست. زبون بعضی ها کلا دست خودشون نیست و حواس شون نیست که با کلمات به ظاهر خنده دار، چقدر دیگران رو ناراحت می کنن.

❗ با سلام و احترام. تولد پسر عزیز مون و برادر مهربان مان محسن جان را تبریک می گویم و از خداوند متعال برایش سلامتی آرزو می کنیم.

از طرف پدر و مادر و پنج برادر و دو خواهر.

۳

قرار و مدار

روز بررسی آب و روغن خودرو

هوا خیلی گرم شده و اگر این روزها از فودروی ششمن تون، زیاد استفاده می کنید، متماً هر چند روز یک بار، کاپوتش رو بدین بالا و یک نگاه بهش بندازین. آب و روغنش رو هم چک کنین تا براش مشکلی پیش نیاد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶

❗ درباره پرونده زندگی سلام با عنوان «وداع با آن چند کیلوی اضافه»، می خواستم بگم اگر می شه از به روزترین روش های لاغر کردن هم مطلب بنین. کدوم ها ش بهتره و عوارض کمتری داره؟ برای کم کردن ۲۰ کیلو، باید چی کار کرد؟

❗ از زندگی سلام ممنونم که حواستش به کنکوری ها هم هست. تازه از دو سال بعد که احتمالاً دوبار در سال بر گزار می شه، مشکلات کنکوری ها بیشتر هم خواهد شد.

❗ بعد از خوندن صفحه اول زندگی سلام، دلم خیلی برای چاق ها سوخت.

❗ درباره مطلب «رفت های فروش محصولات خانگی در فضای مجازی» در صفحه خانواده، با چند نفر که در این کار موفق شدن، صحبت کنین تا از تجربیات شون بگن. الان خیلی های تون از این فرصت استفاده کنن ولی آشنایستن.

❗ آزار کلامی که افراد چاق در صفحه اول زندگی سلام درباره اش صحبت کردن، برای ما لاغرها هم هست. زبون بعضی ها کلا دست خودشون نیست و حواس شون نیست که با کلمات به ظاهر خنده دار، چقدر دیگران رو ناراحت می کنن.

❗ با سلام و احترام. تولد پسر عزیز مون و برادر مهربان مان محسن جان را تبریک می گویم و از خداوند متعال برایش سلامتی آرزو می کنیم.

از طرف پدر و مادر و پنج برادر و دو خواهر.

۳

افسردگی تابستانی در امان بمانید.

ورزش کنید! بسیاری از مطالعات نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم می تواند از شما در برابر افسردگی محافظت کند. اما اگر ورزش در تابستان باعث می شود بیشتر احساس گرما کنید، به دنبال راه های دیگری برای فعالیت باشید. می توانید صبح زود یا پس از غروب آفتاب که دیگر هوا به گرمی طول روز نیست ورزش کنید.

برای گذراندن تعطیلات بر نامه ریزی کنید! بدون فشار آوردن به خودتان برای تعطیلات بر نامه ریزی کنید. لازم نیست بر نامه یک سفر پر هزینه را بچینید همین که کمی از خانه فاصله بگیرید به حال و هوای شما کمک می کند.

خود را سرزنش نکنید!

وقتی شما دچار افسردگی تابستانی هستید ممکن است احساس کنید دیگران از تعطیلات نهایت لذت را می برند، اما چرا شما نمی توانید لذت ببرید؟ پس حتماً ابرارد دارید. خود سرزنش گری یکی از دلایل تشدید افسردگی تابستانی است.

❗ تمام زندگی، درس خواندن نیست

یکی دیگر از دلایلی که ممکن است فرزند شما خواستگار مناسب نداشته باشد، نداشتن اهداف و برنامه ریزی درست برای آینده است. وقتی فردی نداند که برای آینده اش چه برنامه ای دارد، از نظریک خواستگار فرد بی هویتی به نظر می آید که خانواده اش باید برای او تصمیم بگیرند. دختر شما باید اهداف درست و واقع بینانه ای برای زندگی اش داشته باشد. همچنین گاهی خانواده هایی که از نداشتن خواستگار گله دارند، به این موضوع توجه ندارند که دخترشان صرفاً مشغول درس خواندن است و دائماً نگران است که فقط و حتماً باید مدرک بالاتری را کسب کند! نداشتن تحصیلات قطعاً خوب است، اما تمام زندگی نیست. یکی از ارزش های زندگی است که

۳

❗ نگرانی در باره ظاهر بدن

ما با گرم شدن هوا به پوشیدن لباس های نازک روی می آوریم و همین موضوع می تواند برای عده ای وحشتناک باشد. آن ها از نشان دادن ظاهر بدن شان احساس نگرانی می کنند یا حتی بعد از رفتن به استخر در زمان شنا کردن، با استرس زیادی مایو بتن می کنند. همین موضوع باعث می شود افراد از حضور در مهمانی ها، جمع های دوستانه مختلف و... منصرف شوند. اجتناب از حضور در موقعیت های اجتماعی یکی دیگر از دلایل ابتلا به افسردگی تابستانی است.

❗ چطور با افسردگی تابستانی مقابله کنیم؟

خواب کافی داشته باشید! باید بدانید که کم خوابیدن عامل اصلی افسردگی است، پس بهتر است در تعطیلات هم به موقع بخوابید تا از

❗ روابط اجتماعی دختر تان ضعیف است؟

هر فردی با حضور در جمع های سالم و موثر می تواند فرصتی برای دیده شدن و بروز استعداد و توانمندی پیدا کند. اگر دختر شما خودش را از این جمع ها محروم کند، مطمئناً این فرصت ها از دست می دهد. شما به عنوان والد سعی کنید که زمینه بروز این استعدادها و حضور در جمع های سالم خانوادگی را فراهم کنید. بسیاری از افراد به دلیل نداشتن مهارت های ارتباطی نمی توانند خود را به درستی به دیگران معرفی کنند یا در هنگام ارتباط با اطرافیان نمی توانند آمادگی شان

۳

قرار و مدار

روز بررسی آب و روغن خودرو

هوا خیلی گرم شده و اگر این روزها از فودروی ششمن تون، زیاد استفاده می کنید، متماً هر چند روز یک بار، کاپوتش رو بدین بالا و یک نگاه بهش بندازین. آب و روغنش رو هم چک کنین تا براش مشکلی پیش نیاد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶

❗ تمام زندگی، درس خواندن نیست

یکی دیگر از دلایلی که ممکن است فرزند شما خواستگار مناسب نداشته باشد، نداشتن اهداف و برنامه ریزی درست برای آینده است. وقتی فردی نداند که برای آینده اش چه برنامه ای دارد، از نظریک خواستگار فرد بی هویتی به نظر می آید که خانواده اش باید برای او تصمیم بگیرند. دختر شما باید اهداف درست و واقع بینانه ای برای زندگی اش داشته باشد. همچنین گاهی خانواده هایی که از نداشتن خواستگار گله دارند، به این موضوع توجه ندارند که دخترشان صرفاً مشغول درس خواندن است و دائماً نگران است که فقط و حتماً باید مدرک بالاتری را کسب کند! نداشتن تحصیلات قطعاً خوب است، اما تمام زندگی نیست. یکی از ارزش های زندگی است که

۳