

اختلالات روان پزشکی در کمین ۲۳ درصد نوجوانان



بر اساس گزارش

وزارت بهداشت، شیوع

اختلالات روان پزشکی

در بین نوجوانان ایرانی ۲۲

تا ۲۳ درصد گزارش شده

والدین باید چه کنند؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

محموری

معمولا این سوال برای والدین ایجاد می شود که کدام نشانه های رفتاری، فرزندشان را در زمره نوجوانان مبتلا به اختلالات روانی قرار می دهد؟ اگر بخواهیم خیلی کوتاه اما دقیق پاسخ دهیم، باید بگوییم هر گونه اختلال در روابط اجتماعی و بین فردی و هر نوع اختلال در عملکردهای هیجانی و تحصیلی می تواند فرزند شما را در گروه مبتلایان به اختلالات روانی قرار دهد. به تازگی مدیر گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به این که یکی از هر پنج تا هفت کودک در دنیا مبتلا به نوعی از مشکلات سلامت روان است، گفته: «بر اساس گزارش وزارت بهداشت، شیوع اختلالات روان پزشکی در بین نوجوانان ایرانی ۲۲ تا ۲۳ درصد گزارش شده است» (منبع خبر: ایسنا). باید توجه داشت بازه سنی ۱۵ تا ۲۵ سال یک دوره بسیار آسیب پذیر است که عمده اختلالات روان در این دوره سنی قرار دارند، در عین حال که این بازه سنی بهترین زمان انجام مداخلات، آموزش و... است. در ادامه، توصیه هایی به والدین در همین باره خواهیم داشت.

🔴 در مان افسردگی، اضطراب، وسواس و...

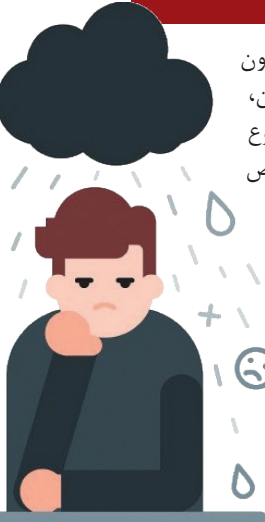
باروان پزشک است

افسردگی، اضطراب، وسواس و... از رایج ترین اختلالات روانی کودکان و نوجوانان است. در ادامه، چند نکته کوتاه و کاربردی در باره آن ها مطرح می شود اما نباید فراموش کرد که والدین به تنهایی نمی توانند برای درمان این اختلال ها دست به کار شوند. والدین با آگاهی از این ویژگی های نوجوانان باید کمتر در پی انتقاد از آن ها باشند و برای درمان از متخصص ها کمک بگیرند.

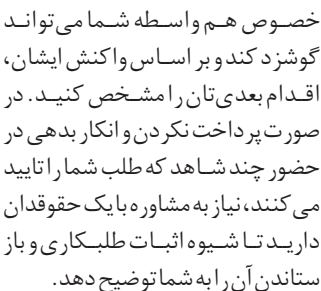
افسردگی افسردگی در دوران بلوغ به دو دسته افسردگی ناشی از رشد و افسردگی غیر عادی طبقه بندی می شود. این احساس، طبیعی و ضروری

است زیرا نوجوانان نمی توانند بدون

عبور از حس ناامنی و نبود اطمینان، به هویت خود پی ببرند. این نوع افسردگی نیاز به درمان ندارد و شخص باید با آن کنار بیاید. اما افسردگی غیر عادی بر خلاف افسردگی ناشی از رشد که در آن نوجوان سطح قابل تحملی از اندوه و ماتم را تجربه می کند، نوجوان را با ناامیدی ویران کند و فشار روانی شدید در هم می شکند. در این نوع افسردگی احساسات ناخوشایند



پدر بزرگم به روی خودش نمی آورد که ازم پول قرض گرفته



خصوص هم واسطه شما می تواند گوشزد کند و بر اساس واکنش ایشان، اقدام بعدی تان را مشخص کنید. در صورت پرداخت نکردن و انکار بدهی در حضور چند شاهد که طلب شما را تایید می کنند، نیاز به مشاوره با یک حقوق دان دارید تا شیوه اثبات طلبکاری و باز ستاندن آن را به شما توضیح دهد.

🔴 فرض دیگر این است که شما را فردی بی نیاز تشخیص داده اند و فعلا قصد باز پرداخت ندارند که به سبک شیوه طرح شده برای فرض ۲ عمل می کنید.

🔴 والته فرض دیگری هم هست که شما بهتر می دانید یا شاید هم نمی دانید! شاید ایشان در ذهن شان بابت طلبی که از شما متصور هستند، بدهی خود را تسویه کرده اند، مثلا این که چند سال است در منزل ایشان سکنی دارید یا فلان زمین یا خودرو را برای پدر شما یا مادر شما خریده اند یا از والدین شما به همان میزان طلب دارند و شما هیچ اطلاعی ندارید و حتی ممکن

مانند خشم، یأس و ناامیدی در فرد شعله ور می شود و خلق و خوی متغیر، منفی نگری یا وسواس مخرب وجود نوجوان را در بر می گیرد. افسردگی در این سن قابل درمان است. برخی اوقات مذاکره با روان شناس نوجوان به تنهایی کافی است و بعضی اوقات ترکیبی از روان درمانی و دارو درمانی می تواند بهترین نتیجه را حاصل کند.

اضطراب اضطراب در اشکال مختلف ایجاد می شود ولی اختلال اضطراب فراگیر، شایع ترین نوع در میان نوجوانان است و تمام جنبه های زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. نوع رایج دیگر، اختلال اضطراب اجتماعی است که می تواند صحبت کردن در کلاس یا حضور در رویدادهای اجتماعی را برای نوجوان دشوار کند. روان درمانی معمولا بهترین در مان برای اضطراب نوجوانان است. نوجوانان می توانند با یادگیری مهارت های زندگی برای مدیریت علایم و مواجهه با ترس های خود آمادگی لازم را پیدا کنند.

وسواس ادر این حالت، نوجوان اضطراب خویش را که ناشی از محرومیت ها، نا کامی و تضاد هاست با تکرار مداوم یک عمل یا یک فکر تسکین می بخشد. افراد وسواس معمولا یک عمل را بر می گزینند و آن را تکرار می کنند مثلا دست خود را دایم می شویند. رفتار والدین در شکل گیری این حالت دخالت تام دارد. روان شناسان معتقدند که نوع رفتار والدین در تربیت فرزندان نقش مهمی را در پیدایش وسواس ایفا می کند. پدران و مادرانی که سختگیر و بسیار دقیق و مایل هستند تمام کار ها سر ساعت معین پایان یابد و با شرایط سختی کودک خود را بزرگ می کنند به احتمال قوی باعث ایجاد شخصیت وسواس در فرزندان خود می شوند.

🔴 آن چه والدین می توانند انجام دهند

والدین باید توجه داشته باشند که تغییر سبک زندگی خانواده های ایرانی، کودکان و نوجوانان را

بیش از پیش در معرض آسیب قرار داده است. بنابراین توجه به روند رشد آن ها و آشنایی با دوران بلوغ و ویژگی های رفتاری و هویتی نوجوان و حفظ رابطه صمیمانه و بالنده و نه تحقیر، سرزنش، قضاوت و چک کردن مستقیم وی، می تواند در پیشگیری از بروز چنین اختلالاتی موثر باشد. اما در صورتی که فرزند شما به یکی از این اختلالات یا دیگر اختلالات مبتلا شده است، اولین و بهترین گام مراجعه به روان پزشک است.

است که به آن ها گفته اند که طلب شما را از محل آن پرداخت کنند و از این گونه فرض هایی که ممکن است اصلا به ذهن شما هم خطور نکند. این که آیا این فرض ها در ست است یا خیر، مجددا نیاز به وجود همان واسطه دارید تا با گفت و گو با ایشان صحت و سقم آن ها را راستی آزمایی کنید.

🔴 بهترین حالت، طرح موضوع از سوی خود شماست

در خور توضیح است که بهترین حالت طرح موضوع از سوی خود شما به ایشان است منتها چون نمی دانیم ایشان چه واکنشی نشان می دهند و شما هم در معرض چه آزر دگی خاطری قرار خواهید گرفت که به کدورت و بی احترامی متقابل منجر شود، توصیه اکید می شود که از واسطه بهره ببرید. اگر همه این احتمالات را بسیار ناچیز می دانید، خودتان در موقعیتی دو نفره و بدون حضور کسی طلب خود را بسیار محترمانه طرح کنید.

آگهی مزایده فروش زمین

شهرداری قلندرآباد در نظر دارد برابر ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداریها و به استناد مجوز شماره مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۴ شورای اسلامی شهر قلندرآباد تعداد ۸ قطعه زمین مسکونی خود را از طریق مزایده عمومی و دریافت اسناد به صورت حضوری و فروش بر ساند. لذا متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده و اطلاع از شرایط آن در ساعات اداری به واحد امور اداری شهرداری مراجعه نمایند. توضیحات:

۱-زمان دریافت اسناد مزایده در تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ تا پایان وقت اداری می باشد
۲-تاریخ برگزاری کمیسیون مزایده راس ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ در محل ساختمان شهرداری قلندرآباد خواهد بود

رضا قاسمی شهردار قلندرآباد

ش/۱۴۰۰۶۵۹۲۰

با این سبک پوشش جوان شو!

یکی از دغدغه های برخی خانم های میان سال این است که سن شان

کمتر به نظر برسد اما راهکارهای آن را بلد نیستند

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

بعضی از خانم های امروزی برای این که سن شان کمتر از عدد واقعی اش به نظر بیاید، دست به هر کاری می زنند! از عمل زیبایی گرفته تا تغییر در سبک لباس پوشیدن و آرایش های خاص از جمله کارهایی است که این خانم ها همه آن ها را امتحان کرده اند. در ادامه به معرفی چند تغییر در سبک لباس پوشیدن و استایل برای حضور در دورهمی های زنانه خواهیم پرداخت که سن شما را پایین تر خواهد آورد.

🔴 لباس ساده و بدون طرح

لباس های بدون طرح و ساده همیشه مناسب و به روز هستند و امکان ندارد د پوشیدن آن ها به شما انگ دمه بودن زده شود اما این تنها فایده لباس های ساده نیست. در حقیقت این لباس ها سن شما را پایین خواهد آورد و شما را مثل یک جوان سر حال، پراثرزی تر نشان خواهد داد.

🔴 شلوار جذب

شلوارهای جذب باعث جذب و جذب باعث می شود پاهای شما کشیده تر نشان داده شود. ضمن این که چربی های ناوخی ران و پهلورا مخفی می کند و شما لاغر تر و کشیده تر دیده خواهید شد.

🔴 کمر بند

استفاده از انواع کمر بند، مرز کمر شما را مشخص خواهد کرد و با این کار شما قد بلندتر و جوان تر خواهید بود.

🔴 عینک آفتابی

استفاده از عینک آفتابی شما را جوان تر و آراسته تر نشان می دهد مخصوصا اگر از عینک آفتابی های گربه ای استفاده کنید. عینک آفتابی گربه ای می تواند مشکل افتادگی گوشه چشم ها را حل

داده تصویری



ما و شما

راه ار تباطی بازندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹

🔴 آفرین به پشتکار و انگیزه خانم «صبا نوروزی» که در صفحه اول زندگی سلام با او صحبت کردید. هر کسی جای ایشون بود، قطعاً ناامید می شد و تمام زندگی اش را به جای مدیریت یک شرکت آی تی، در خانه سپری می کرد.

🔴 خانم کسنوی، شما که خودتان خانم هستید، باید در مطلب تر فنندهای خانه تکانی، در حدیک خط می نوشید که خانه تکانی بر خلاف تصور رایج مردم فقط وظیفه مادر هانیست و بقیه اعضای خانواده هم باید کمک کنند.

🔴 بابت آموزش قطب یزدی، شیرینی سنتی و خوشمزه برای عید در صفحه سلامت، می خواستم از شما تشکر کنم. شیرینی های سنتی دیگر شهرها را هم آموزش دهید.



زندگی سلام
یک جنبه
۱۵ اسفند ۱۴۰۰
شماره ۲۱۱۳

خانواده و مشاوره

🔴 یکی از نکات جالب در باره خانم نوروزی برای من این بود که استعدادهاش رو در همه زمینه ها تست کرده، از نقاشی گرفته تا ورزش و درس دانشگاهی.

🔴 جوانه عزیز؛ پیشاپیش روز درختکاری رو بهت تبریک می گم.

🔴 همچنین در صفحه خانواده تیتیر ز دین: ریشه های خلق و خوی و حششتناک تام کروژ، فک کردم چه آدم جنایتکار به. عصبانی می شه دیگه، مثل همه ما، این خیلی وحشتناک؟ اگر این مطلب بر سه دستش، قطعاً از تون شکایت خواهد کرد.

🔴 در زندگی سلام، سر آ دم های سالم موفق هم بروید. بیشتر آدم های موفق ی که با آن ها مصاحبه می کنین یا اینا بهنستن یا ناشنوا یا معلول. این ها هم خوبه ولی از آدم های سالم هم که در حوزه های مختلف موفق می شوند، مطلب بنزین.

🔴 زندگی سلام. نمی دونم چرا دارم زندگی به این سختی رو خودم می گذرونم! باید بد لکار بگیرم.

مسعود مجنونپور

آگهی مزایده فروش زمین توسط شهرداری فیض آباد (نویت دوم)

شهرداری فیض آباد به استناد صورتجلسه شماره ۳۱ مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۱۹ شورای محترم اسلامی شهر در نظر دارد تعداد ۲ قطعه زمین از اراضی شهرداری را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. لذا متقاضیان شرکت در مزایده می توانند پیشنهادات خود را با انضمام فیش واریزی سپرده در پاکت در بسته ولاک و مهر شده تا تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۵ به واحد حراست شهرداری تحویل نمایند. متقاضیان جهت دریافت شرایط و اطلاعات بیشتر می توانند به واحد حقوقی شهرداری مراجعه نمایند.

ردیف	محل زمین	موقعیت	کاربری	مترا	قیمت کل	سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	خیابان بعثت ۴	داخل میلان ۱۰متری	مسکونی	۱۶۰/۶۵	۴/۴۹۸/۲۰۰/۰۰۰	۲۲۴/۵۰۰/۰۰۰
۲	خیابان عدالت ۱۴	داخل میلان ۱۰متری	مسکونی	۲۲۲/۲۰	۹/۵۲۲/۰۰۰/۰۰۰	۴۷۶/۲۵۰/۰۰۰

رئیس

شهردار فیض آباد

ش/۱۴۰۰۶۵۹۵۰