

# مرز اختلالات واقعی با رفتارهای عادی کودکان

آشنایی با علایم هشدار دهنده در رفتار های کودک کان و نوجوانان که نشان دهنده

ابتلای شان به رایج ترین اختلا لات روانی است

و باید توسط والدین جدی گرفته شود



سمانه تعلیم دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان یخشی

**خانواده مهم ترین نقش را در وضعیت تربیتی و روانی همه ما دارد و در شروع و سیر بسیاری از مشکلات روانی نقش مهمی ایفا می کند.** بنابراین باید پدر و مادرها با آگاهی بیشتر، در مسیر فرزندپروری قدم بگذارند. یک سری نشانه های خطر در رفتارهای کودکان وجود دارد که نشان می دهد باید والدین حواس شان بیشتر از قبل به فرزند باشند، اما چگونه می توانیم بین اختلالات واقعی و واکنش های عادی کودکان تفاوت بگذاریم؟ در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

#### 🔍 ناتوانی کودکان در تشخیص مشکلات روانی

کودکان، بزرگ سالان کوچک هستند. آن ها نه تنها از نظر جسمی کوچک اند که از نظر هیجانی، اجتماعی و شناختی هنوز ناپخته و در ابتدای مسیر رشد هستند. به همین دلیل نمی توان انتظار داشت که به تشخیص مشکلات روانی خود بپردازند. بنابراین تنها والدین و مربیان هستند که با مشاهده رفتارها، روابط کودک و علایم هشدار دهنده می توانند پی به وجود برخی مسائل و مشکلات روانی او ببرند. توجه به این مشکلات هم برای

## خانمم می گوید وام بگیر تا چند عمل زیبایی قبل از نوروز انجام دهم!

مردی ۲۹ ساله ام و خانمم ۲۴ ساله. مشکل خاصی با هم نداریم ولی تقریبا ۲ ماه است که خانمم پایش را در یک کفش کرده که می خواهم قبل از نوروز، چند تا عمل زیبایی انجام بدهم. هزینه اش تقریبا ۱۰۰ میلیون تومان می شود. می داند که ندارم اما می گوید که این خیلی مهم است و برو برایم وام بگیر. هرچه می گویم تو از نظر من زیبا ترین زن جهان هستی، می گوید «باشه، هستم ولی باید زیبا تر شوم». راهنمایی ام کنید.



حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

برادر گرامی، با توجه به این که موضوع مطرح شده از سوی شما، این روزها دغدغه بعضی از خانواده های دیگر هم هست، سعی می کنم به طور خلاصه ضمن مرور دلایل و انگیزه های این گرایش، رهاکارهایی را هم خدمت شما ارائه دهم.

#### مشاوره زوجین

**آکهی دعوت مجمع عمومی عادی (نوبت اول) شرکت خدماتی شهرک صنعتی ماشین سازی مشهد به شماره ثبت ۴۹۵۱۶ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۵۹۸۵۶**

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت به عمل می آید که خود یا نماینده قانونی ( با ارائه معرفی نامه کتبی ) در جلسه مذکور که راس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۳/۱۲/۱۴۰۱ در محل شرکت ابزار پزشکی اسوه آسیا واقع در شهرک صنعتی ماشین سازی- نبش خیابان صنعت ۷ پلاک ۲۰۳ برگزار میگردد حضور بهم رسانند.

**دستور جلسه**

۱- استماع گزارش عملکرد هیئت مدیره

۲- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲

۳- سایر موارد قابل طرح که در صلاحیت مجمع عمومی می باشد .

**هیأت مدیره**

**آکهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول) شرکت خدماتی شهرک صنعتی ماشین سازی مشهد به شماره ثبت ۴۹۵۱۶ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۵۹۸۵۶**

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت به عمل می آید که خود یا نماینده قانونی ( با ارائه معرفی نامه کتبی ) در جلسه مذکور که راس ساعت ۱۱ صبح روز شنبه مورخ ۱۳/۱۲/۱۴۰۱ در محل شرکت ابزار پزشکی اسوه آسیا واقع در شهرک صنعتی ماشین سازی- نبش خیابان صنعت ۷ پلاک ۲۰۳ برگزار می گردد حضور بهم رسانند .

**دستور جلسه:**

۱- افزایش سهام و سرمایه شرکت با توجه به ماده ۳۹ فصل ۵ اساسنامه شرکت

**هیئت مدیره**

روانی مهم در کودکی حتی اگر موقتی و گذرا باشد ممکن است پیامدهای جدی در بر داشته باشد و یادگیری و رشد کودک را مختل کند.

#### 🔍 تفاوت علایم اختلال روانی با رفتار عادی

اولین گام در تشخیص عادی نبودن یک رفتار و احتمال ابتلای کودک به یک اختلال روانی رامی توان در میان خانواده کودک یا اعضای درجه یک و ۲ کودک جست وجو کرد. در صورت وجود یک اختلال در خانواده باید به سایر نشانه ها با دقت بیشتری توجه کرد. گام دوم در تشخیص اختلال، می تواند تکرار و تداوم یک نشانه رفتاری باشد و به یک واقعه یا یک تجربه کوتاه مدت نمی توان برچسب اختلال زد. نشانه هایی که در ادامه بیان می شود حداقل بین ۳ تا ۶ ماه به دفعات باید مشاهده شودو سپس در صورت تکرار برای تشخیص و درمان از یک متخصص کمک گرفته شود.

**علایم هشدار دهنده برای کودکان و نوجوانان با احتمال اضطراب یا افسردگی** تغییرات ناگهانی در شخصیت کودک، پر خاشگری، غمگینی ناگهانی مانند گریه های بدون دلیل، از دست دادن علاقه به محیط پیرامون، از دست دادن اشتها، اختلال خواب(پر خوابی، کم خوابی)، نداشتن شور و شوق در لحن صحبت کردن، اظهار نظر های منفی درباره خود، انواع ترس ها، علاقه نداشتن به حضور در مدرسه یا سایر محیط های اجتماعی، بی قراری، نداشتن تمرکز و خستگی.

**علایم هشدار دهنده برای کودکان و نوجوانان با احتمال اختلال سلوک** پر خاشگری و قلدری و تهدید کردن دیگران، آغاز گر دعای جسمانی، استفاده از سلاح سرد و گرم، بی رحمی با افراد و حیوانات، دزدی، آسیب به اموال دیگران، تجاوز به حقوق دیگران، دروغگویی و فریبکاری، زیر پا گذاشتن قانون و هنجار، فرار از مدرسه قبل از ۱۳ سالگی، پشیمان نبودن یا عذاب وجدان نداشتن بعد از اشتباهات، بی رحمی و همدلی نکردن و اهمیت ندادن به احساسات دیگران، نگران نبودن درباره کیفیت عملکرد خود.

**علایم هشدار دهنده برای کودکان و نوجوانان با احتمال اختلال نزاع طلبی مقابله ای** غالبا کنترل خود را از دست می دهد، با بزرگ سالان جروبحث می کند، به قوانین و مقررات بی اعتناست، مدام دیگران را می رنجاند، دیگران را مقصر اشتباهات یا بد رفتاری های خود قلمداد می کند، به سادگی از دست دیگران ناراحت می شود، عصبانی و خشمگین است، اغلب تلاقی جو و کینه توز است.

#### 🔍 هر نوع پر خاشگری، اختلال نیست

شایان ذکر است در بیشتر اختلالات ذکر شده رفتار های پر خاشگرانه دیده می شود که البته نمی توان هر نوع پر خاشگری را اختلال نامید، چرا که پر خاشگری ممکن است ناشی از عوامل دیگر مثل سوگ، بیش فعالی و تکانشی بودن و حتی گاهی شیوه فرزندپروری والدین باشد. کمک گرفتن از یک متخصص می تواند کودک، والدین و جامعه را در پیشگیری از بسیاری از مسائل و مشکلات رهایی بخشد.

ابزار های امروز جهان، رسانه ها و فضای مجازی هستند که نیازی به توضیح ندار دو همه به خوبی از آن آگاه اند.

🔍 **ریشه یابی دلایل درخواست همسر تان** گفته اید خانمم پایش را در یک کفش کرده که چند تا عمل زیبایی انجام بدهد. اولین قدم، تشخیص دادن دلایل اصلی این گرایش است می کند که این حس کمبود یا حقارت را جبران کند. ۲- **وجود اختلال های شخصیتی:** برخی از اختلالات مثل شخصیت های نمایشی، در واقع برای بیشتر دیده شدن اقدام به ایجاد تغییرات در ساختار بدنی و به ویژه صورت خود می کنند. این افراد اگر تایید و تحسین نشوند، به شدت تحریک پذیر می شوند و حتی ممکن است پر خاشگر شوند. یکی از دلایل بروز این اختلال ممکن است مربوط به دوره کودکی و به دلیل دریافت نکردن توجه کافی از سوی والدین و افراد مهم زندگی شان باشد. ۳- **تاثیر تبلیغات:** به هر حال یکی از تاثیر گذار ترین

این که شما به همسر تان لقب زیباترین زن جهان راداده اید بسیار عالی است ولی سعی کنید در گذرار و رفتار تان این حس را به وی منتقل کنید که تصور نکنند فعلا به خاطر منصرف کردن او چنین جمله ای را به کار برده اید. سعی کنید در یک گفت و گوی آرام و منطقی وی را مجاب کنید که برای انجام مشاوره و تصمیم گیری در این خصوص نیاز به زمان بیشتری هست. مراجعه به یک روان شناس می تواند به شما و همسر تان کمک کند تا ایشان به یک خودباوری و نسبی برسند و سپس در باره ضرورت انجام این عمل ها و همچنین در ست یا نادر ست بودن دریافت وام برای چنین کاری با هم به جمع بندی برسید.

**ایجناب غلامرضا فراتی**

**مالک خودرو یکپکان**

**به شماره انتظامی ۱۲۲ ایران ۱۸۴ و ۳۳ شماره بدنه ۸۱۵۸۲۱۷۸**

**و شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۸۱۲**

**به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و کارت خودرو و سند یکپکانی) تقاضای رونویس اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در بنگان شهر ساختمان سند مراجعه نماید. بدینوسی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق نوابط مقرر اقدام خواهد شد.**

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک چلچران

ش/۱۴۰۱/۰۶۲۶۶

## چگونه از زمان خود استفاده کنیم تا فرصت بیشتری داشته باشیم؟

فرانکیس باقوتی | مترجم

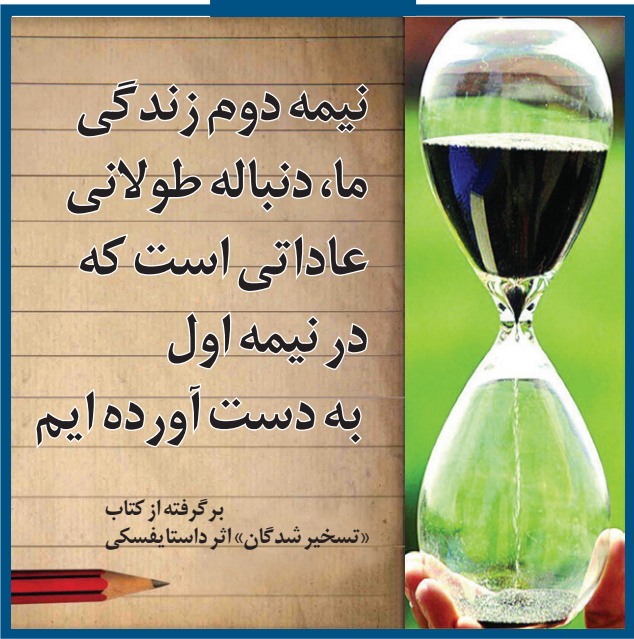
منبع: lifehack.org

چرا همیشه به نظر می رسد که کارهای زیادی برای انجام دادن در زمان بسیار کم وجود دارد؟ همه ما فقط ۲۴ ساعت در روز فرصت داریم. با این حال، چرا برخی از افراد به همه کارهای شان می رسند مثلا یک شغل تمام وقت دارند و در عین حال می توانند با خانواده و دوستان هم وقتی را سپری کنند در حالی که برخی دیگر به سختی می توانند زمانی را برای انجام کاری به جز شغل شان و خواب پیدا کنند؟ راز در اهرم زمان نهفته است. داشتن زمان کافی به معنای سخت تر کار کردن نیست، بلکه هوشمندانه تر کار کردن و تصمیم گیری بهتر برای بهینه سازی زندگی تان است. اگر می خواهید بدانید که چگونه از زمان برای رسیدن به اهداف شخصی، مالی و شغلی خود استفاده کنید، بدون این که احساس خستگی و فرسودگی کنید، ادامه مطلب را بخوانید تا راه را به شما نشان دهیم.

قبل از این که به نحوه استفاده از اهرم زمان در زندگی پر مشغله خود بپردازید، ضروری است که در ک دقتی از معنای اهرم زمان داشته باشید. اهرم زمان استفاده از منابع برای به دست آوردن یک هدف است. زمان مسلما کمیاب ترین منبع است. در ک این که زمان محدود است و این که شما بر نحوه استفاده از زمان خود کنترل دارید، اصول اساسی استفاده از اهرم زمان برای بهینه سازی زندگی شماست.

اهرم زمان شامل دستیابی به مهم ترین نتیجه با کمترین تلاش ممکن است. اهرم زمان به این معنا نیست که ۱۲ ساعت در روز و ۷ روز در هفته کار کنید و سلامت جسمی و روانی خود را برای رسیدن به اهداف تان به خطر بیندازید. در عوض، یادگیری نحوه استفاده از زمان به شما امکان می دهد همچنان به همان اهدافی برسید که انگار تمام روز و شب کار می کنید، با این تفاوت که نیازی نیست دایم احساس کار زیاد و استرس کنید. به همین دلیل است که اهرم زمان شامل استفاده از زمان افراد دیگر برای واگذاری و وظایفی است که می توانند برای شما انجام دهند یا استفاده از فناوری و قدرت اتوماسیون برای کار هوشمندانه تر، نه سخت تر.

#### بریده کتاب



ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶</p>

\* با خواندن مطلب «دفاع از رساله در ۷۷ سالگی»، وسوسه شدم که من هم در رشته ای که به آن علاقه داشتم و هیچ وقت فرصت نشد در آن رشته تحصیل کنم، ثبت نام کنم. من ۵۹ ساله هستم.

\* اگر زندگی در فضا اون قدر سخته، چرا همه به دنبال سفر و اقامت در فضا هستن؟ مربوط به مطلب «کارهای ساده ای که برای فضانوردان ممکن نیست» در صفحه جونه.

\* عجیب ترین مجموعه های گینسی، خیلی سم بودن! آخه آدامس جویده شده و پاکت تپوع هوا پیمایچه دیگه که یک نفر علاقه مند شده تا کلکسیون شون رو به نام خودش بزنه.

\* مطلب «خرده فرهنگ های مینیاتوری» نشان دهنده فرهنگ غنی و با قدمت ایرانی است که متأسفانه همین مسائل ساده هم در مدار سب دانش آموزان گفته نمی شود.

**تشرکر**

خواستم از طریق زندگی سلام و ستون ما و شما از همسر عزیزم بابت همه چیز تشرکر کنم. دوست دارم.

**علیرضا تشکر**



- زندگی سلام
- یک شبه
- ۲۰ بهمن ۱۴۰۱
- ۲۸ رجب ۱۴۴۴
- ۱۹ فوریه ۲۰۲۲
- شماره ۲۲۷۶

#### خانواده و مشاوره