خانواده و مشاوره

ترسناک‌ترشدن افسردگی تا ۲۰۳۰

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده که افسردگی تا سال ۲۰۳۰ میلادی به شایع‌ترین عامل بیماری‌ها تبدیل خواهد شد؛ برای پیشگیری چه کنیم؟

آسیه ملک‌دار | دکترای تخصصی روان‌شناسی و مدرس دانشگاه

محوری

پیشگیری به عنوان یک رویکرد سیاست‌گذارانه نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی دارد و حالا پیشگیری از افسردگی، بیش از هر زمان مورد توجه قرار گرفته است. بر اساس پیش‌بینی سازمان جهانی بهداشت (WHO) تا سال ۲۰۳۰ این بیماری به شایع‌ترین عامل بیماری‌های جسمی و مرگ‌ومیر در جهان تبدیل خواهد شد و بیشترین بار را برای بهداشت جهان در پی خواهد داشت. در این مطلب، چند نکته مهم درباره افسردگی می‌گوییم و چند توصیه به والدین داریم تا این اختلال را قبل از این که دیر شود، در کودکان شان شناسایی و سپس درمان کنند.

افسردگی بیشتر به خود فرد آسیب می‌زند

افسردگی یک بیماری خلقی است که باعث کاهش کیفیت زندگی افراد و افت عملکرد شغلی، بین فردی و اجتماعی آن‌ها می‌شود. برنامه مهارت‌های زندگی یکی از قدیمی‌ترین برنامه‌های پیشگیرانه برای داشتن روانی سالم است. یکی از این ۱۰ مهارت زندگی، مهارت پیشگیری از افسردگی است. به‌طور کلی اختلالات به دو دسته درونی‌ساز و برونی‌ساز تقسیم بندی می‌شوند. اختلالات درونی‌ساز بیشتر به خود فرد آسیب می‌زند و بیشتر درون فرد را درگیر می‌کند، مثل فردی که دچار اضطراب یا افسردگی است و خیلی نمود بیرونی ندارد، اما در اختلالات برونی‌ساز، اختلال یا مشکل بیشتر متوجه دیگران است همانند اختلال سلوک یا بیش‌فعالی.

افسرده‌ها چه کنند؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و نداشتن علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می‌داده است. در صورتی که این علایم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می‌شود. علایم دیگری هم ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شود که عبارت است از: کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب و بی‌قراری، تحریک‌پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود. در این بین، اگر علایم‌تان خفیف است، کار و زندگی شما را مختل نکرده یا سلامت‌تان را تحت تاثیر قرار نداده، می‌توانید قبل از رفتن نزد متخصص دو یا سه هفته صبر کنید تا ببینید علایم‌تان خود به خود بهبود پیدا می‌کند یا خیر. اما علایم جدی‌تر نیازمند توجه فوری و مراجعه به روان‌شناس است.

شماره اورژانس اجتماعی: ۱۲۳

آیا افسردگی در کودکان داریم؟

افسردگی در کودکان ممکن است پنهان باشد و شبیه افسردگی در بزرگسالان نیست، یعنی همان روند را طی می‌کند اما در دوره‌های مختلف سنی نمودهای مختلفی دارد، مثلا در نوزادی به یک شکل و در پیش دبستانی به یک شکل و در نوجوانی و دوره‌های بعد به شکل‌های متفاوت خود را نشان می‌دهد. کودکان پیش دبستانی افسرده ممکن است به شدت اندوهگین و هراسان باشند. آن‌ها به کلی فاقد نشاط، جنب‌وجوش و میل به بازی که در بیشتر کودکان در این سن دیده می‌شود، هستند. بیشتر نوجوانان مبتلا به اختلال خلقی هرگز احساس غم را گزارش نمی‌دهند بلکه افسردگی آن‌ها از طریق خلق تحریک‌پذیر بروز پیدا می‌کند. بنابراین والدین باید نشانه‌ها و اختلال‌های روانی را که در نوجوانی شایع است، بشناسند تا در صورت دیدن این نشانه‌ها از کمک متخصصان استفاده کنند.

۴ تاثیر افسردگی روی عملکرد کودکان و نوجوانان

افسردگی عملکرد کودک و نوجوان را در چند حوزه تحت تاثیر قرار می‌دهد:

۱ **خلق** | در کودکان افسرده میزان غم و اندوه بسیار بیشتر و پایدارتر از احساس غم طبیعی است و مشکلات دیگری که اغلب با افسردگی همراه هستند عبارت‌اند از: تحریک‌پذیری، احساس گناه، احساس شرم و حساسیت بیش از اندازه به انتقاد.

۲ **رفتار** | در کودکان افسرده رفتارهایی به صورت بی‌حوصلگی و بی‌قراری زاینده، گریه‌های شدید، کاهش فعالیت، کم حرفی، اعمال پرخاشگرانه یا منفی‌بافی مانند گفتن حرف‌های نیش‌دار، جیغ زدن یا رفتارهای مخرب بروز پیدا می‌کند.

۳ **تغییر در نگرش** | آن‌ها دچار احساس بی‌ارزشی و کاهش عزت‌نفس می‌شوند. به‌تدریج از آینده می‌ترسند و متقاعد می‌شوند که محکوم به شکست هستند و در پی این تغییر نگرش خطر خودکشی هم افزایش می‌یابد.

۴ **تغییرات فیزیکی** | بسیاری از کودکان افسرده دچار مشکلات خورد و خوراک می‌شوند. بی‌اشتهایی، صبح زود از خواب بیدار شدن یا بیدار شدن‌های مکرر در طول شب بسیار شایع است. شکایت از بیماری‌های جسمی مثل سردرد، تهوع و دردهایی که برطرف نمی‌شوند و فقدان همیشگی انرژی شایع است.

اهمیت تشخیص افسردگی فرزند توسط والدین

این مشکل شایع روان‌شناختی در صورت شناسایی می‌تواند به‌طور موفقیت آمیزی درمان شود و برای درمان آن هم روان‌درمانی و دارو درمانی در کنار یکدیگر به کار برده می‌شود. اما زمانی که این مسئله در نوجوان شناسایی نشود منجر به پیامدهای دیگری همچون افت عملکرد تحصیلی، کاهش روابط اجتماعی، نداشتن انگیزه، کشیده شدن به سمت مواد مخدر و زمینه‌ساز دیگر مشکلات سلامت روان به ویژه در بزرگسالی خواهد شد.

اشتباهات رایجی که خانه شما را کوچک‌تر نشان می‌دهد

چیدمان

همه ما دوست داریم از وسایل جذاب و پر زرق و برق در خانه خود استفاده کنیم تا هر چه بیشتر بر زیبایی آن افزوده شود. اما نکته ای که باید در چیدمان دکوراسیون خانه به آن توجه کنیم، این است که متراژ خانه تا چه حد می تواند پذیرای وسایلی باشد که ما دوست داریم داشته باشیم. اگر در خانه ای با متراژ تا حدودی کم زندگی می کنید باید در انتخاب نوع وسایل بسیار دقت کنید تا بتوانید فضای خانه خود را بزرگ تر نشان دهید. در ادامه به شما اشتباهاتی را معرفی می کنیم که می توانند در کوچک تر نشان دادن خانه شما بسیار تاثیر گذار باشند.

اشتباه اول **پهن کردن فرش‌های کوچک**

این یک اصل ثابت شده است که فرش‌های کوچک می‌تواند به راحتی در کوچک نشان دادن خانه شما تاثیر گذار باشد. همیشه سعی کنید از فرش‌های بزرگ در خانه خود بهره بگیرید.

اشتباه دوم **استفاده از مبل‌های بسیار بزرگ**

بسیاری از افراد با تصور این که مبل‌های بزرگ می‌توانند نمای خوبی به خانه آن‌ها بدهند اقدام به خرید آن‌ها می‌کنند. مبل‌های بزرگ به راحتی می‌توانند فضای زیادی از خانه شما را احاطه کنند. اگر واقعا به مبل‌های بزرگ در خانه خود نیازی نمی‌بینید پس حتما از مبل‌های کوچک‌تر استفاده کنید.

اشتباه سوم **کاغذ دیواری‌های مات و تیره**

کاغذ دیواری‌های مات به دلیل تاثیری که بر روحیه و ذهن انسان دارند باعث می‌شوند تصور کنیم که در فضایی بسته و کوچک هستیم. رنگ‌های شفاف و روشن حس بهتری را از نظر ذهنی به انسان القا می‌کنند که حتما باید در دکوراسیون خانه به کار ببریم.

اشتباه چهارم **تابلوهای دیواری بزرگ با تصاویر شلوغ**

اصل اساسی این است که استفاده از دکوراسیون شلوغ در خانه‌های کوچک در واقع اشتباه بزرگی است. پس اگر در خانه خود تابلوی دیواری دارید حتما دقت کنید که چه تاثیری در میزان شلوغی خانه شما دارد.

اشتباه پنجم **آویزان کردن لوسترهای بلند و بزرگ**

لوسترهای بزرگ به تنهایی می‌توانند فضای خانه شما را کوچک‌تر از آن چه که هست نشان دهند. استفاده از لوسترهای بزرگ در واقع تصور بینایی ما را درباره سقف خانه دچار اشتباه و احساس بسته‌بودن محیط خانه را به انسان القا می‌کنند.

برای نوشتن این مطلب از «تابناک» کمک گرفته شده است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره پرونده «منوی پیشنهادی کلاس‌های تابستانی»، هرچه به پسر ۱۰ ساله‌ام می‌گویم که چه کلاسی دوست داری بروی، می‌گوید هیچی، به جایش برایم ایکس باکس بخر.
*در صفحه سرگرمی، بازی سودوکو را طوری تنظیم کنید که بشه فهمید، چطوری است؟
*من ۴۸ ساله‌ام و با دیدن صفحه اول زندگی سلام، یاد نوجوانی خودم افتادم. آن موقع، معمولا در تابستان می‌رفتیم سر یک کاری تا چیزی یاد بگیریم، مثلا من می‌رفتم نجاری. بعدازظهر هم فوتبال بازی می‌کردیم در کوچه‌مان.
*نوشته یکی از مخاطبان صفحه جوانه که گفته بود: «اوقات فراغت یا اوقات فراقت؟!» جالب بود.
*در جواب سوال مشاوره چهارشنبه در صفحه خانواده و مشاوره با عنوان «می‌خواهم به خاطر عشق سابقم خودم را به کشتن بدهم» همین مانده بود که روان‌شناس محترم بگوید شما فرار کنید!
*هزینه کلاس‌های اوقات فراغت تابستانی خیلی زیاد است. کاش مسئولان فکری برای حل این مشکل بردارند.
*زندگی سلام؛ ما داریم آب‌پز می‌شیم توی این گرما. بابامون هم نمی‌ذاره زیاد کولر بزنیم و به محض این که خاموش می‌کنیم، در حد آفریقا، خونه‌مون گرم می‌شه. تو به دادمون برس!

۸ راهکار افزایش اعتمادبه‌نفس همسر

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های یک ازدواج موفق، داشتن اعتمادبه‌نفس است که در ایجاد اعتماد و حفظ یک رابطه سالم ضروری است. با این حال، گاهی اوقات ممکن است زن یا شوهر با اعتمادبه‌نفس پایین دست و پنجه نرم کند که می‌تواند تأثیر منفی بر رابطه داشته باشد. برای افزایش اعتماد به نفس چنین همسری:

۱- در برابر تلاش‌های او ابراز قدردانی کنید.
۲- سرگرمی‌ها و علایقش را تشویق کنید.
۳- حس اعتمادش به خودتان را تقویت کنید.
۴- تعریف و تمجید از همسرتان را فراموش نکنید.
۵- دستاوردهایش هرچند کوچک را جشن بگیرید.
۶- هر روز به او ابراز محبت کنید.
۷- در برابر مشکلات به جای منفی‌بافی، به او بگویید: «تو می‌توانی ...»
۸- هرگز به شخصیت او توهین یا تحقیرش نکنید.

دلخوری بین فرزندانم بدجوری بالا گرفته است

فرزندانم از یکدیگر به دلیل یک مسئله مالی، بدجوری دلخور شدند و حرمت یکدیگر را شکستند. به همین دلیل، دیگر جمع خانوادگی نداریم. البته با من و مادرشان مشکلی ندارند و جداگانه به ما سر می‌زنند. هرچه می‌گویم که یک نفرتان کوتاه بیایید، قبول نمی‌کنند. چه کنم؟

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره خانواده

پدر گرامی، اطلاعاتی درباره شرایط خود، تعداد فرزندان و ... به ما ندادید اما از این که بین فرزندان شما به دلیل مسائل مالی اختلاف به وجود آمده است، متاسفم. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

از هیچ کدام از فرزندان‌تان جانبداری نکنید

در قدم اول از شما می‌خواهم که از هیچ کدام از فرزندان‌تان جانبداری نکنید. هر چند ممکن است شما ذهنیتی درباره حق داشتن یکی از فرزندان‌تان داشته باشید ولی در عین حال لازم است که بی‌طرفی خود را حفظ کنید و از هیچ کدام حمایت نکنید تا شائبه تبعیض به وجود نیاید و در گام بعدی اگر قرار باشد بین آن‌ها وساطت کنید، همگی تمکین کنند زیرا اگر شما از منظر قضاوت و داوری صحبت کنید، آن‌گاه امکان صلح و سازش و میانجی‌گری توسط شما از بین خواهد رفت.

خواسته‌تان را به فرزند بزرگ‌تر بگویید

پیشنهاد می‌کنم صحبت کردن را با فرزند بزرگ‌تر شروع کنید و ابتدا به وی بفهمانید که از این موضوع رنج می‌برید و آشتی کردن آن‌ها خواسته قلبی و جدی شماست و هر طور شده باید انجام شود. سپس درباره گذشت کردن و ثمرات آن و همچنین کم اهمیت بودن مادیات در برابر روابط صمیمانه خانوادگی با وی گفت‌وگو کنید. در پایان یادآوری کنید که ادامه این وضعیت ممکن است به روابط بین اعضای خانواده آن‌ها آسیب بزند. همچنین یادآوری کنید که مسلما این موضوع نمی‌تواند برای همیشه تداوم پیدا کند ولی هر قدر دیرتر تمام شود، ارزش آن کم می‌شود و بدون شک ارزشمندی کار کسی که الان پیشقدم شود، نزد همگان و به‌ویژه خود شما بیشتر خواهد بود.

در ضمن، ممکن است همسر و فرزندان بچه‌های‌تان هم درگیر این موضوع شده باشند بنابراین اگر فکر می‌کنید که آن‌ها در پیشبرد این هدف می‌توانند به شما کمک کنند ابتدا با عروس یا داماد‌ها و حتی نوه‌های‌تان صحبت کنید تا حداقل اگر کمکی نمی‌کنند، مخالفت نداشته باشند.

مشکل را بین فامیل بازگو نکنید

اگر به هر دلیلی فکر می‌کنید که خودتان از عهده انجام این کار بر نمی‌آیید، بهتر است از یک مشاور و روان‌شناس با تجربه و دارای مجوز کمک بگیرید. از بازگو کردن مکرر این موضوع بین فامیل خودداری کنید و از واسطه قرار دادن دیگران هم تا حد امکان بپرهیزید و فقط از روان‌شناس و مشاور کمک بگیرید.

اطلاعیه تامین نیروی انسانی شرکت سیمان قاین

سیمان قاین

شرکت سیمان قاین درنظر دارد به منظور تامین نیروی انسانی مورد نیاز خود تعداد ۱۲ نفر از میان واجدین شرایط در مقطع تحصیلی لیسانس به شرح جدول ذیل را از طریق برگزاری آزمون کتبی، مصاحبه تخصصی و عمومی جذب نماید.

لذا متقاضیان شرکت در آزمون می توانند جهت ثبت نام از تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳ لغایت ۱۴۰۲/۰۴/۱۴به سایت اینترنتی سیمان قاین به آدرس https://www.qayencement.com مراجعه نموده و پس از مطالعه دقیق مفاد آگهی و باتوجه به شرایط ذکر شده نسبت به ثبت نام اقدام نمایند و حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز کاری از تاریخ ثبت آگهی جهت ارائه مدارک به کارگزینی کارخانه سیمان قاین به آدرس خراسان جنوبی، کیلومتر ۱۰ جاده بیرجند مراجعه نمایند.

ردیف	مقطع / رشته / گرایش تحصیلی	تعداد نفرات مورد نیاز	افراد ذخیره	جنسیت	سابقه کار	جایگاه شغلی طبق طرح طبقه‌بندی مشاغل شرکت
۱	کارشناس مکانیک	۳	۳	مرد	۵سال	کارشناس مکانیک
۲	کارشناس مکانیک گرایش نقشه‌کشی صنعتی	۱	۲	مرد	۵سال	کارشناس دفتر فنی
۳	کارشناس‌مهندسی شیمی گرایش شیمی معدنی	۱	۲	مرد	۵سال	کارشناس تولید
۴	کارشناس شیمی گرایش محض/کاربردی	۱	۲	مرد	۵سال	تکنسین آزمایشگاه
۵	کارشناس برق گرایش الکترونیک	۱	۲	مرد	۵سال	کارشناس برق
۶	کارشناس برق	۱	۲	مرد	۳سال	تکنسین برق
۶	کارشناس حسابداری	۲	۳	مرد	-	کارشناس مالی
۷	کارشناس معدن	۱	۲	مرد	-	کارشناس معدن
۸	کارشناس اداری گرایش مدیریت دولتی	۱	۲	مرد	۵سال	کارشناس اداری

شرکت سیمان قاین

ع/۱۴۰۲۱۰۵۳۶

برگ سبز و سند کمپانی و کلیه اسناد فروش خودرو بارکش
بنز ۸۰۸ مدل ۱۳۵۵ به شماره پلاک ۱۵۷ ع ۳۴ ایران ۳۲ و شماره موتور 10025318 و شماره شاسی 14189849 به نام علی اکبر سبیانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
ش/۱۴۰۲۱۰۵۴۲

اینجانب فاطمه حج گذاری نقندر مالک خودرو پژو تاکسی سمند بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۸۳ ت ۳۶
به شماره شاسی NAACGIEFF503514 و شماره موتور 147H0128720 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز –سند کمپانی –کارت مشخصات تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
م/۱۴۰۲۱۰۴۹۷

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی چند منظوره کارکنان دانشگاه اراک به شماره ثبت ۱۹۶۲ و شناسه ۱۰۷۸۰۰۵۴۳۱۲
بنا بر تصمیم هیات مدیره، جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی چند منظوره کارکنان دانشگاه اراک راس ساعت ۱۰صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۵ در محل سالن ۸ شهریور دانشگاه اراک تشکیل میشود. بدینوسیله از عموم سهامداران محترم دعوت میشود در جلسه مزبور حضور بهم رسانیده یا نمایندگان خود را بصورت کتبی معرفی نمایند. ضمنا یاد آور میشود بنا بر قانون هر عضو علاوه بر رای خود میتواند وکالت سه عضو دیگر و هر غیر عضو میتواند وکالت یک عضو را داشته باشد. وکالت دهنده و وکالت گیرنده حداکثر تا ۴۸ ساعت قبل از تشکیل مجمع بایستی به دفتر شرکت تعاونی واقع در دانشگاه مرکزی ساختمان کتابخانه مراجعه و فرم وکالت را تکمیل و تحویل دهند. داوطلبان تصدی سمت بازرسی موظفند حداکثر ۵ روز پس از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر شرکت تعاونی نمایند. **دستورات جلسه مجمع عمومی عادی سالانه نوبت اول** :۱. قرائت گزارش کتبی هیات مدیره و بازرس مربوط به سال ۱۴۰۱؛ ۲. طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱؛ ۳-تصویب بودجه عملیاتی پیشنهادی سال ۱۴۰۲ شرکت تعاونی؛ ۵. تصمیم گیری برای فروش ملک کوچه عضد و زمین انتهای خیابان امام به قیمت کارشناسی؛ ۶. اتخاذ تصمیم در خصوص طرح نابرابری سهام اعضا؛ ۷. انتخاب بازرس به لحاظ اتمام دوره تصدی؛ ۸. تصمیم گیری در خصوص خروج از عضویت اتحادیه تعاونی های مصرف و انتقال حق عضویت به تعاونی مصرف دانشگاه به شناسه ۱۰۷۸۰۱۰۹۷۱۰

هیات مدیره شرکت تعاونی چندمنظوره کارکنان دانشگاه اراک
م/۱۴۰۲۱۰۵۰۰

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com