اختلال «صداش رو اعصابمه»!

«میسوفونیا» نوعی اختلال ذهنی و مغزی است که فرد واکنش‌های غیرعادی اما قوی و منفی به صداهای معمولی مانند جویدن آدامس، بال زدن کبوتر و... دارد

سیده زهرا جلیلی هاشمی | روان‌شناس

محوری

اختلال میسوفونیا یا صداهراسی نوعی اختلال ذهنی و مغزی است که فرد از صدای خاص و مشخص یا نوع خاصی از صدا مانند جویدن آدامس، خس خس سینه، بال زدن کبوتر، کشیده شدن چیزی مانند جعبه یا کفش روی زمین و... نفرت یا ترس و هراس داشته باشد که شنیدن این صداها باعث ایجاد فشارهای عصبی و اضطراب شدید در او می‌شود. برای افراد، غیرعادی نیست که گاهی با برخی صداهای روزمره تحریک یا عصبی شوند. اما برای افراد مبتلا به میسوفونیا، صدای کسی که لب‌هایش را به هم می‌زند یا خودکارش را زیاد به کاغذ می‌زند، در برخی موارد باعث می‌شود که بخواهند جیغ بزنند یا واکنش تهاجمی از خود نشان دهند. از دلایل ابتلا به این اختلال و درمان‌های آن چه می‌دانید؟

در دسرهای ابتلا به این اختلال

فرد مبتلا به «میسوفونیا»، پاسخ‌های روانی ناشی از خشم تا اضطراب شدید را از خود بروز می‌دهد. در این مواقع فرد ممکن است ناخودآگاه و ناخواسته واکنش‌هایی مانند داد و فریاد بلند و پرخاشگری و حمله به طرف مقابل را انجام دهد یا تغییری در وضعیت جسمی مانند بالا رفتن فشار یا قند خون، بی‌حالی، بی‌هوشی یا ضعف در او ایجاد شود. ویژگی کلیدی میسوفونیا واکنش شدید مانند عصبانیت یا پرخاشگری به افرادی است که صداهای خاصی تولید می‌کنند. قدرت واکنش و نحوه واکنش فرد مبتلا به آن، بسیار متفاوت است. برخی از افراد ممکن است آزار و اذیت و تحریک را تجربه کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است خشم تمام عیار را تجربه کنند. شایان ذکر است هم مردان و هم زنان می‌توانند در هر سنی به میسوفونیا مبتلا شوند، اگرچه افراد معمولاً علایم را در اواخر کودکی یا اوایل سال‌های نوجوانی نشان می‌دهند.

۳ دلیل احتمالی ابتلا به میسوفونیا

دلیل مشخصی برای این بیماری ذهن و روان تا امروز و به طور خاص اعلام نشده اما:

۱- اختلالات مغزی و دستگاه عصبی.

۲- اختلالات روانی در پی بروز حادثه تلخ و ناراحت کننده در گذشته و در دوران کودکی که به همراه صدا بوده و در ضمیر ناخودآگاه فرد، آن صدای مشخص، تداعی کننده خاطره‌ای تلخ است و در زمان حال فرد بدون آن که دلیل مشخصی برای توضیح داشته باشد با شنیدن چنین صداهایی دچار واکنش‌های عصبی می‌شود.

۳- اضطراب و استرس که سبب می‌شود چنین رفتاری بروز و نمود پیدا کند. همان‌طور که شنیدن صداها سبب بالا رفتن اضطراب و استرس در فرد می‌شود، اضطراب و استرس شدید هم می‌تواند به این شکل خود را نشان دهد.

راهکارهای درمانی

اگر ابتلا به چنین اختلالی را در خود یا اطرافیان‌تان حس می‌کنید، حتما برای درمان آن اقدام کنید و بی‌توجهی به درمان سبب بیشتر شدن مشکلات و آسیب‌های زیادی در وجود فرد می‌شود. هرچند هنوز هیچ دارو یا درمان خاصی برای میسوفونیا پیدا نشده اما راهکارهایی برای مدیریت به حساسیت صدا وجود دارد:

استفاده از گوشی یا هدفون یا سمعک‌های دارای فیلتر مشخص در محیط‌های باز | استفاده از سمعک یا هدفون قطعا درمان این اختلال نیست اما روشی است که می‌تواند در مواقع خاص ذهن شما را پرت کند و باعث شود کمتر به دنبال ردیابی یا شنیدن صداهای آزاردهنده اطراف باشید.

توضیح موقعیت برای دیگران | اگر در موقعیتی بودید که چنین صداهای آزاردهنده‌ای به گوش‌تان رسید، می‌توانید با دیگران درباره مشکل‌تان صحبت کنید تا آن‌ها مطلع شوند. از این طریق تحمل مسئله برای شما راحت‌تر می‌شود و معمولا از سمت دیگران هم، همراهی صورت خواهد گرفت.

پرت کردن حواس | سعی کنید سرگرمی و تفریحی را پیدا کنید که باعث شود ساعت‌ها روی آن تمرکز کنید و حواس‌تان از اطراف‌تان پرت شود. سرگرمی‌هایی مانند رنگ‌آمیزی برای بزرگسالان، سفالگری، نقاشی، خطاطی، بازی‌های فکری و... می‌تواند روش‌هایی برای آرام کردن فکر و ذهنتان باشد تا این حساسیت‌تان به مرور کمتر شود.

مراجعه به روان‌پزشک | اگر ریشه چنین اختلالی در شما، آسیب مغزی باشد یک روان‌پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا با استفاده از روش‌های درمانی آسیب را کم کنید یا بهبود ببخشید.

مراجعه به مشاور | اگر اختلال شما ریشه مغزی ندارد و صرفا آسیب روانی است، یک روان‌شناس و مشاور مجرب می‌تواند با روش‌های مختلف رفتاری و شناختی به افراد کمک کند در خصوص صداهایی که آن‌ها را آزار می‌دهد، تحمل بیشتری داشته باشند. همچنین درمان اضطراب و استرس از طریق شناخت ریشه‌های این مشکل در گذشته فرد و کمک به کنار آمدن و حل آن مشکل توسط مشاور راهگشا خواهد بود.

پیک‌های شادی از طرف مادرشوهر

به بهانه پربازدید شدن یک توئیت که از مزایای زندگی با مادرشوهرش در یک ساختمان گفته، چند توصیه به عروس خانم‌ها و مادرشوهرها داشتیم

بنفشه دولت‌آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

شبکه های اجتماعی

نگرش منفی درباره رابطه عروس و مادرشوهر که به خصوص دستاویز ساختن بسیاری از جوک‌ها در شبکه‌های اجتماعی می‌شود، نقل امروز و دیروز نیست. اختلاف بین مادرشوهر و عروس، ریشه در طرز فکری قدیمی و صد البته اشتباه دارد و اگر کمی منصفانه به این قضیه توجه کنیم، با اندکی صبر و خویشتن‌داری به راحتی می‌توانیم از این سدهای ارتباطی که خودمان (به اشتباه) درست کرده‌ایم، عبور کنیم و بپذیریم رابطه عروس و مادر شوهر هم می‌تواند لبریز از عشق و محبت باشد. به تازگی کاربری با انتشار یک عکس از آسانسور ساختمان‌شان نوشته: «با مادرشوهرتون یه‌جا زندگی کنید تا هر روز شاهد سورپرایزهای جدید باشید. ما به آسانسور می‌گیم پیک شادی! همیشه توش چیز خوشمزه است...». اما یک عروس و مادرشوهر برای داشتن ارتباطی سالم باید چه کنند؟

عروس خانم‌ها بخوانند

۱ فراموش نکنید همه انسان‌ها نقطه ضعف‌هایی دارند. خود شما هم عاری از اشکال نیستید. سعی کنید اگر اشتباهاتی در رفتار مادرشوهرتان دیده شد، آن را ببخشید و فراموش کنید. در مقابل خاطرات و اتفاقات خوب را به یاد بیاورید. کش دادن اتفاقات ناگوار چیزی جز افزایش احساس خشم و نفرت عاید شما نمی‌کند.

۲ حسادت را کنار بگذارید. عشق و محبت بین هر مادر و فرزندی وجود دارد. بین مادر شوهر و همسر شما هم عشق و محبت مادر و فرزندی طبیعی است. آن را به رسمیت بشناسید. این عشق و محبت میان آن‌ها باعث بی‌اعتنایی و کم شدن عشق به شما نمی‌شود و جایگاه شما به عنوان همسر و شریک زندگی برای همیشه در ذهن شوهرتان پابرجاست.

۳ به یاد داشته باشید لازم نیست همه صحبت‌ها و رفتارهای مادرشوهرتان را جدی بگیرید و همه آن را تحلیل کنید و به عبارتی غرض‌ورزانه بدانید. بعضی از رفتارها و صحبت‌ها را نشنیده بگیرید و با یک لبخند از کنار آن‌ها بگذرید.

مادرشوهرها بخوانند

۱ به استقلال فکری و سلیقه شخصی عروس خود احترام بگذارید چرا که این کارتان تاثیری مستقیم بر آرامش زندگی پسرتان دارد. گرمی زندگی مشترک آن‌ها در دور بودن از دخالت‌ها و اظهارنظرهای غیر لازم است.

۲ پسرتان را به حمایت همه جانبه از همسرش تشویق کنید و از او بخواهید که به همسر خود احترام بگذارد و در مواقع اختلاف در مقابل پسرتان از عروس‌تان جانبداری کنید. همچنین در مراسم و فضاهایی مثل مهمانی‌ها به حریم خصوصی عروس خود احترام بگذارید و وارد بحث‌های زنان دیگر درباره معایب عروس‌هایشان نشوید و کنایه نزنید.

۳ در مقابل برخی ناملایمات و ناپختگی‌ها، صبورانه رفتار کنید. فراموش نکنید او تجربه شما را ندارد و ممکن است در بعضی مواقع رفتاری که مورد پسند شماست، انجام ندهد. به او ایراد نگیرید. شما هم این مسیر را طی کرده‌اید، تعصبات غیرمعقول و عقاید گذشته را کنار بگذارید.

فتونکته

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

آیا افسردگی پدران بر کودکان تأثیر دارد؟

از دنیای روان شناسی

به گفته پژوهشگران بسیاری از نشانه‌های مربوط به مشکلات سلامت‌روان از جمله افسردگی در حدود ۱۳ سالگی آغاز می‌شود. پیش از این گفته شده بود که افسردگی در مادران نشان داده که احتمال بروز افسردگی در کودکان افزایش می‌یابد و حال تأثیر افسردگی پدران بر کودکان یافته‌ای جدید است.

تاثیر افسردگی پدران بر کودکان به اندازه افسردگی مادران

براساس تحقیقی که به تازگی انجام شده، افسردگی پدران به اندازه افسردگی مادران می‌تواند بر کودکان تاثیر داشته باشد. هرچند اغلب در درمان افسردگی نوجوانان، بر تأثیر نقش مادران تأکید شده است. یافته‌های تحقیقی که دانشگاه کالج لندن (یوسی ال) روی حدود ۱۴ هزار خانواده ساکن در بریتانیا و ایرلند انجام داده، نشان می‌دهد که هم پدر و هم مادر در جلوگیری از بروز افسردگی در نوجوانان نقش داشته‌اند. دکتر «جما لوئیس» از دانشگاه «یوسی ال» که سرپرستی این تحقیقات را بر عهده داشته، گفته با توجه به این که مادران وقت بیشتری را با کودکان می‌گذرانند، اغلب دیدگاه مقصر دانستن مادر در زمان مسائل مربوط به سلامت روان مطرح می‌شود. اما خانم لوئیس می‌افزاید که این تحقیق نشان داده که ما باید به نقش پدران هم در این مورد توجه داشته باشیم. او همچنین گفته: «اگر شما پدری هستید که درصدد درمان افسردگی

خودنیستید، این مسئله می‌تواند روی فرزند شما تاثیر منفی داشته باشد.» به گفته سرپرست این تحقیقات ما امیدواریم که یافته‌های ما بتواند مردانی را که دچار افسردگی هستند، تشویق کند تا با روان‌شناسان صحبت کنند.

نحوه انجام این پژوهش

یافته‌های این تحقیق، براساس مطالعات انجام شده روی دو گروه بزرگ، ۶ هزار خانواده از ایرلند و نزدیک به ۸ هزار خانواده در بریتانیا به دست آمده است. در این تحقیق والدین و کودکان در سنین ۷، ۸ و ۱۳ و ۱۴ پرسش‌نامه‌هایی را درباره احساسات خود پر کردند. سپس اطلاعات به دست آمده با معیارهای مربوط به افسردگی سنجیده شده است. نتایج به دست آمده حاکی از ارتباطی بین علایم افسردگی در پدران و علایم مشابه در بچه‌های همان پدران بود. این یافته‌ها از نظر مقیاس مشابه با همان تاثیری بود که مادران افسرده می‌توانند روی کودکان خود داشته باشند.

والدین نباید افسردگی‌شان را پنهان کنند

سرپرست این پژوهش در پایان می‌گوید که والدین معمولا تلاش می‌کنند تا مشکلات سلامت روانی خود را پنهان کنند. بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم که افسردگی قطعا باعث نمی‌شود که شما پدر و مادر خوبی نباشید. شما و خانواده‌تان می‌توانید از کودک‌تان حمایت کنید و به او اطمینان و عشق بدهید و کمک کنید تا کودک‌تان کارهایی را انجام دهد که از آن لذت می‌برد.

برای نوشتن این مطلب از «ایسنا» کمک گرفته شده است

معذبم چون یکی از فامیل‌های خانمم قبلا خواستگارش بوده است

یک سال و نیم پیش، متاهل شدم. الان ۲۷ ساله هستم. مشکلی دارم که در تمام جمع‌های خانوادگی، باعث به هم ریختن اعصابم می‌شود و اذیتم می‌کند. چند وقت پیش متوجه شدم که یکی از فامیل‌های خانمم، قبلا خواستگارش بوده اما به دلیل مخالفت مادر پسر، ازدواج نکردند. خانمم را قبول دارم ولی هرجایی که این فامیل هست، معذب می‌شوم. چه کنم؟

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، یکی از رموز تجربه آرامش در زندگی مشترک داشتن اعتماد به طرف مقابل است. در بسیاری از مواقع افکار منفی به ما هجوم می‌آورند و آن‌قدر تکرار می‌شوند که ما آن‌ها را با حقیقت مساوی و برابر می‌دانیم! اما در حقیقت داستان افکار، داستان جالبی است به این معنا که افکار معمولا واقعی نیستند و فقط به گونه‌ای ظاهر می‌شوند که ما را تحت تاثیر قرار دهند. به عنوان مثال شما ممکن است در حضور فرد مدنظر مدام افکاری شبیه این داشته باشید که نکند همسرم همچنان به فلانی علاقه داشته باشد و...، اما در مواقعی که او را نمی‌بینید، چنین احساسی نداشته باشید. بنابراین شما باید این افکار خودزا رها کنید. و اما چند توصیه دیگر به شما:

به زندگی مشترک‌تان آسیب نزنید

این که در گذشته چه چیزهایی اتفاق افتاده است، باعث سمی شدن افکارمان می‌شود و ما را وادار می‌کند که به‌رغم میل باطنی‌مان به رابطه و زندگی مشترک خود آسیب بزنیم. حواس‌مان باشد که زندگی مشترک همانند بچه کوچکی نیاز به مراقبت و نگهداری دارد تا رشد کند و بزرگ شود. کنترل یکدیگر و افکار منفی باعث آسیب به رابطه می‌شوند و با فلسفه مراقبت از رابطه در تعارض‌اند.

در این باره چیزی به همسرتان نگویید

حساسیت شما به یکی از فامیل‌های خانم‌تان و بیان این موضوع به او می‌تواند آثار مخربی بر سلامت روان همسرتان داشته باشد و به عبارتی ایشان در جمع‌های خانوادگی دچار نگرانی و اضطراب خواهد شد. همچنین همسرتان از حضور در شبکه ارتباطی و اجتماعی خود احساس خوبی نخواهد داشت و مدام نگران حال و واکنش شما خواهد بود و آرامش نخواهد داشت. پس توصیه می‌کنم این نگرانی را با همسرتان در میان نگذارید.

شما هیچ رفتار آسیب‌زایی از همسرتان ندیده‌اید پس...

گفته‌اید خانمم را قبول دارم. نکته پایانی هم این که در صورتی که موضوعات مطرح شده که قالب توصیه و پیشنهاد دارند، نمی‌توانند توسط شما اجرا شوند یا کنترل افکار و موضوعات مطرح شده برای‌تان غیرممکن و سخت است، به همراه همسرتان به مشاور خانواده مراجعه کنید. یادتان باشد که شما هیچ‌گونه رفتار آسیب‌زایی از همسرتان ندیده‌اید و این به معنای تعهد و وفاداری و البته دوست داشتن شما توسط ایشان است و نباید دست به کاری بزنید که شرایط را برای ادامه این زندگی با چالش‌های جدی مواجه کند.

موضوع : آگهی تجدید مزایده اجاره بهره برداری از استندهای تبلیغاتی سطح شهر فریمان شهرداری فریمان

در نظر دارد اجاره بهره برداری از استندهای تبلیغاتی سطح شهر فریمان را از طریق تجدیدمزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد تجدید مزایده ، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره مزایده ۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۸ به صورت الکترونیکی واگذار نماید.

زمان انتشار در سایت : ۱۴۰۲/۰۴/۱۷ ساعت : ۱۲:۰۰
مهلت دریافت اسناد تجدید مزایده: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ ساعت : ۱۴:۰۰
تاریخ بازدید : از تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۷ تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ ساعت : ۱۴:۰۰
زمان بازگشایی تاریخ : ۱۴۰۲/۰۵/۰۸ ساعت ۰۹:۰۰
ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی است
برگزاری تجدیدمزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند تجدید مزایده شامل دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.
کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
علاقه مندان به شرکت در تجدید مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند :مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه ۰۲۱-۴۱۹۳۴ اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها، در سایت سامانه www.setadiran.ir بخش "ثبت نام/پروفایل مزایده گر" موجود است .
محل تحویل اصل سپرده شرکت در مزایده :
خراسان رضوی- فریمان -میدان امام خمینی -شهرداری فریمان-دبیرخانه شهرداری -تلفن : ۰۵۱-۳۴۶۲۳۳۶۴
حضور مزایده گران در جلسه بازگشایی بلامانع می باشد.
تاریخ چاپ اول : ۱۴۰۲/۰۴/۱۸ تاریخ چاپ دوم : ۱۴۰۲/۰۴/۲۵
۱۴۰۲۱۲۵۷۱/ش