

شما باید در اجتماع بدرخشید. فراموش نکنید اگر گرفته و تودار باشید از همه چیز عقب خواهید ماند. امروز سعی کنید کمی بیشتر با دوستان و همکارانتان صمیمی شوید و به آن ها لبخند بزنید.

پیشنهاد
امروز

آشنایی با اختلال وحشت زدگی

وحشت زدگی؛ نوعی حمله اضطرابی شدید و ظاهر اغیر قابل کنترل است که فرد مبتلا، مشکلات جسمانی شدیدی را همراه با آن تجربه می کند. این ناراحتی ها در حیطه های زیر هستند:

				
ترس از دست دادن کنترل یا دیوانه شدن و ترس از مردن	احساس جدا بودن از خود یا غیرواقعی بودن محیط و افراد پیرامون فرد	مشکلات حسی (سرگیجه، کرختی بدن یا احساس مور مور شدن)	مشکل در دستگاه های داخلی بدن (ناراحتی معده، تپش قلب، دلشور ه شدید)	مشکل در تنفس (احساس کمبود تنفس، احساس خفگی)

کارشناس، عباس کیوانلو؛ روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه بهزیستی و توانبخشی ایده،نیر ه حسینی تصویر سازی،سعید مرادی

وقتی حمله اضطرابی به فردی دست می دهد احساس عجز و ناتوانی کرده و به طور معمول بلافاصله به اورژانس های بیمارستانی مراجعه می کند. آزمایش ها و معاینه های مختلف، مشکل جسمانی را در این افراد نشان نمی دهد. به طور معمول پزشکان برای این افراد داروهای آرام بخش تجویز می کنند که البته درمان موقتی است.

از دنیای روان شناسی

احساس تنهایی نوجوانان را بد خواب می کند

والدینی که فرزند نوجوان دارند، همیشه در جست و جوی علایمی هستند تا بر اساس آن ها مشکلات و آسیب های احتمالی پیش روی فرزندشان را پیش بینی و از بروز آن ها جلوگیری کنند. بد خوابی و بی خوابی نوجوان هایکی از نشانه هایی است که والدین باید آن را جدی بگیرند. نگرانی های مالی، استرس و نوشیدن زیاد قهوه، سه عاملی است که به کیفیت خواب شبانه گاهی آسیب می زند؛ اما اکنون یک تحقیق جدید نشان می دهد که برای جوانان کم سن و سال، احساس تنهایی را نیز می توان به این فهرست اضافه کرد. به گزارش گروه علمی «ایرنا» از پایگاه اینترنتی «مدیکال نیوز تودی»، ۲۳ جوان ۱۸ تا ۱۹ ساله در یافتند که احتمال خواب کم کیفیت، خستگی در طول روز و ضعف تمرکز در نوجوانانی که احساس تنهایی می کردند، در قیاس با هم سن و سالان آن ها که تنها نبودند، بیشتر بود. از افراد شرکت کننده در این مطالعه چهار سوال برای سنجش میزان احساس تنهایی آن ها پرسیده شد.

علاوه بر آن، محققان اطلاعاتی در زمینه کیفیت خواب افراد مورد بررسی، به دست آوردند از جمله اطلاعاتی در باره مدت زمان خواب، اختلالات خواب و مدت زمانی که طول می کشید تا از مودنی ها به خواب بروند. حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد افراد در این بررسی گزارش دادند که برخی اوقات احساس تنهایی می کنند و حدود ۵ درصد گفتند که اغلب احساس تنهایی می کنند.

تجزیه و تحلیل این داده ها نشان داد که افراد تنها در قیاس با افرادی که احساس تنهایی نداشتند، ۱۰ درصد بیشتر احتمال دارد دچار بد خوابی یا خواب کم کیفیت باشند و ۲۴ درصد بیشتر احتمال دارد که با خستگی در طول روز و مشکلاتی در رابطه با تمرکز مواجه شوند. یافته های این مطالعه حتی پس از لحاظ برخی عوامل احتمالی مداخله گر از جمله علایم تشویش، افسردگی و سایر اختلالات سلامت روانی همچنان صادق بود.

گرچه این مطالعه برای بررسی مکانیزم های واقعی ارتباط میان تنهایی و کیفیت ضعیف خواب طراح ی نشده بود، اما محققان تئوری هایی در این زمینه دارند؛ برای مثال آن ها به مطالعات مشابه در این زمینه استناد می کنند؛ بعضی از این مطالعات از وجود ارتباط میان تنهایی و افزایش «هورمون تنهایی» موسوم به «کورتیزول» - که می تواند به اختلال خواب منجر شود - حکایت دارد.

یافته های این مطالعه به تازگی در مجله PsychologicalMedicine منتشر شده است.



من پدر هستم ولی به من بی احترامی می شود

پدری هستم ۴۱ ساله و همسر م معلم است. دارای پسری ۱۵ ساله و دختری ۸ ساله هستم، سطح اقتصادی ام متوسط و دیپلمه هستم. در خانه ما حرف فرزندانم بیشتر از حرف من خریدار دارد و به پدر خانواده بی حرمتی می شود. لطفاً راهنمایی ام کنید.

فرزند ان خود الگوی مناسبی به یاد داشته باشید. به یاد داشته باشید که فرزندان از طریق الگو برداری یاد می گیرند نه از طریق شنیدن دستورات بزرگتر ها و والدین، فرزندان دقیقاً مانند آینه اند و تمام اعمال بزرگتر ها را منعکس می کنند؛ بنابراین بهتر است که شما نمونه ها و مثال های خود را خوب ارزشیابی و انتخاب کنید.

فرزندان خود را آموزش دهید

بعضی والدین به جای آموزش دادن فرزندان خود، آن ها را مقایسه یا تنبیه می کنند و نسبت به آن ها واکنش نشان می دهند. آموزش دادن و تربیت فرزندان به زمان، حوصله و تکرار نیاز دارد. با فراهم آوردن الگو و مثال های خوب، آموزش آن ها را شروع کنید حتی شیوه احترام به والدین را به آن ها آموزش دهید.



است که والدین برای آن ها فراهم می کنند. همان طور که آن ها در محیط بیرون تاثیرپذیر هستند شرایط و جو منزل هم بر آن ها موثر است. بسیاری از والدین با بحث و جدل و استرس های متوالی در منزل، فرزندان خود را تحت فشار روحی قرار می دهند، با این اوضاع آنان نمی توانند به درستی بر درسیا فعالیت های مفید خود در منزل تمرکز کنند. راه حل این مسئله از نظر برخی بررسی ها آسان است ولی زمان می برد و شما باید برای ایجاد عاطفه و محبت با فرزندان خود همواره صبور باشید، به آن ها عشق بورزید و برایشان وقت بگذارید و آن ها را درک کنید. در ادامه راه حل هایی برای کاهش این مسئله و صبور ی شما پدر گرامی پیشنهاد می کنیم.

دوستی خود را با فرزندان اتان گسترش دهید

والدین باید نسبت به فرزندان خود توجه کامل داشته باشند و سزاوار است که والدین به خصوص پدر، همه فرزندان خود را در دامن محبت خویش بیرو رانند و بین آن ها از نظر محبت و عطوفت و رعایت حالاتشان تساوی برقرار کنند، شما به عنوان پدر خانواده باید محیط خانه را از دوستی و محبت آکنده کنید و بین افراد خانواده مهرورزی را گسترش دهید.

الگوی خوبی باشید

الگو یا سرمشق شدن والدین مهم ترین عامل تعلیم و تربیت و تضمین بهداشت روانی فرزندان است. سعی کنید برای



بنفشه دولت آبادی

مشاور خانواده

در عقدیم و به خانمم هیچ حسی ندارم

با دختری که ۱۳ سال کوچک تر از خودم است به اجبار ازدواج کردم، الان نسبت به هم هیچ حسی نداریم. چه کار کنم ؟ حاضرم تمام مهریاش را هم بدهم اما خانواده اش می گویند آبرو داریم. آخر من چه گناهی کرده ام! کاش با یک همسن و سال خودم و فردی تحصیل کرده ازدواج می کردم. کمکم کنید، هنوز در عقدیم. جدا بشویم خیلی بهتر است.

مخاطب گرامی، قبل از هر چیز لازم است یادآوری کنم که پاک کردن صورت مسئله هیچ گاه راهکار درستی نیست. در عین حال که اختلاف سنی زوجین به عنوان یک بحث علمی مورد نظر است و در این که نباید این اختلاف زیاد باشد، کسی شک ندارد ولی با قاطعیت نمی توان گفت که هیچ زوجی با اختلاف سنی زیاد قادر به ادامه زندگی نیستند. بنابر این شما لازم است که اول تمام تلاش خود را بکنید تا بتوانید با کمک مشاور، درک درستی از موضوع کسب کرده آن را برای همیشه حل کنید و دوم این که تازمانی که در باره این مسئله و مشکلات موجود در زندگی تان به نتیجه مطلوب نرسیده اید برنامه روسی و رفتن به خانه خودتان را امطر ح نکنید.

یک بار دیگر خانم تان را ارزیابی کنید

در مرحله بعد بهتر است که معیار های خود برای انتخاب همسر را به طور دقیق و مشخص یک بار دیگر مرور کنید و آنگاه همسر تان را با آن معیار ها ارزیابی کنید تا ببینید چقدر از انتظارات شما توسط ایشان پوشش داده می شود. البته به این نکته توجه داشته باشید که هیچ انسانی نمی تواند کامل باشد و ممکن است در زندگی اشتباهاتی نیز داشته باشد. بنابر این بهتر است سطح انتظارات شما مطابق با توانمندی های طرف مقابل تان باشد. اگر با این دیدگاه، همسر تان را ارزیابی کنید احتمالاً از شدت ناراحتی و پشیمانی شما کم خواهد شد.

شاید مشکلات تان مربوط به اختلاف سنی نباشد

نکته دوم که بهتر است انجام بدهید این است که مشکلات مربوط به اختلاف سنی زوجین را بشناسید.

شاید همه مشکلات شما مربوط به اختلاف سنی شما نباشد ولی اکنون شما این حس را پیدا کرده اید که اگر با دختری هم سن خودتان ازدواج می کردید، خوشبخت می شدید و هیچ مشکلی نداشتید، در صورتی که ممکن است این گونه نبوده و عوامل دیگری نیز در بروز مشکلات شما نقش داشته باشد. به هر حال برای حل مشکلات مربوط به اختلاف سن، ابتدا باید مشخص کنید که این امر چه مسائلی را در زندگی شما ایجاد می کند و آن گاه برای حل آن ها با کمک مشاور اقدام کنید؛ برای مثال یکی از مشکلات مربوط به اختلاف سنی یک دهه و بیشتر نبود درک متقابل است به نحوی که با توجه به مراحل مختلف رشد، هر یک از زوجین در یک مرحله جداگانه قرار گرفته و زبان مشترکی ندارند تا بتوانند مثل هم صحبت کنند و نیاز های مشترک بیشتری داشته باشند. در این گونه موارد برای رسیدن به توافق نسبی لازم است که زن و شوهر هر دو به سمت یکدیگر گام بردارند و منتظر ایجاد تغییرات صد در صدی از سوی همسر خود نباشند چون این امر امکان پذیر نیست.