سخن روز

برای دستیابی به موفقیت، یک ویژگی وجود دارد که فرد باید آن را داشته باشد و آن مشخص بودن هدف است. به عبارت دیگر فرد باید بداند که چه می خواهد و تمایل شدید برای به دست آوردن آن داشته باشد.
«ناپلئون هیل»

نکاتی درباره معنا و پیام انواع گریه های کودکان

من که غان و غون می‌کنم یعنی...

الهه توانا/ پدر و مادرهای جوان و کم تجربه از سختیِ ارتباط برقرار کردن با نوزاد کوچکشان شکایت می کنند. بچه‌ها دایم در حال گریه و غان و غون هستند اما فهمیدن معنای این صداها به‌ویژه در هفته‌ها و ماه‌های اول، خیلی راحت نیست. گریه کردن تنها راه ارتباطی والدین با بچه‌ها و فراوان‌ترین فعالیت در سه ماه اول زندگی است که البته به‌تدریج کاهش پیدا می کند. شما هم اگر به‌تازگی پدر یا مادر شده‌اید و نمی‌دانید با گریه‌های همیشگی کوچولوی تازه‌وارد تان چه کار کنید، با ما همراه باشید. در ادامه الگوهای گریه در اولین سال زندگی و معنا و پیامِ انواع گریه‌های کودکانه را با هم می‌خوانیم:

الگوهای گریه

ماه‌های ابتدایی/ بچه‌ها به‌طور معمول در هفته اول با یک تُن یکسان و منظم گریه می کنند. به‌تدریج گریه‌هایشان متنوع‌تر می‌شود و شما متوجه خواهید شد که گریه‌ها بیشتر نشان دهنده میل فرزندتان برای رسیدن و رفتن به مرحله بعدی اتفاقات یک روز است؛ یعنی گریه‌ها را بیشتر موقعِ غذاخوردن، زمان استراحت و نوازش و زمان چرت نیمروزی می‌شنوید. کودکان به‌طور معمول همیشه در معرض انواع ناراحتی هستند؛ گرسنگی، تشنگی، خستگی، کثیف شدن لباس و....

شش‌ماهگی/ اوقاتی وجود دارد که کودکتان در اوج خوشحالی است؛ اما ناگهان اشک‌هایش جاری می‌شود. این حالت به‌طور معمول وقتی اتفاق می‌افتد که دیگران حضور دارند. کودک شما در این سن، تفاوت بین چهره‌های غریبه و آشنا را تشخیص و در برابر غریبه‌ها واکنش نشان می‌دهد.

نه‌ماهگی/ نوزادان در این سن، کم‌تحمل هستند و آماده‌اند تا در یک لحظه خُلق خود را تغییر دهند؛ برای مثال ممکن است کودک شروع به گریه کند چون نمی‌تواند کاری را که دوست دارد، انجام بدهد. او می فهمد بچه‌های دیگر می‌توانند بیشتر از او و آزادانه حرکت کنند و دلش می‌خواهد این تحرک و آزادی را تجربه کند. در این سن کافی است اسباب‌بازی محبوبش در دسترس نباشد تا اشک‌های ناکامی سرازیر شود.

دوازده ماهگی/ تعجب نکنید اگر کودکِ یک‌ساله‌تان در مهد کودک یا جایی دیگر در حضور بچه‌های هم‌سن‌وسالش خشمناک و آتشین گریه می کند. کودک در این سن دوست دارد کنار بچه‌های دیگر باشد؛ اما وقتی دیگران به او نزدیک می‌شوند، می‌ترسد و گریه می‌کند.

بچه‌ها با گریه‌شان چه پیامی به‌شما می‌دهند؟

***گریه گرسنگی**
گریه‌ای با یک توالی تکراری، لحظه‌ای توقف برای نفس گرفتن، سپس یک بار دیگر گریه، دوباره توقف برای نفس گرفتن و همین‌طور تا آخر.

***گریه خواب کاری**
گریه‌ای که نشان می‌دهد بچه پوشکش را کثیف کرده، به آرامی شروع و به تدریج بلند می‌شود. همچنین در این حالت بچه را در حال وول خوردن می‌بینید.

***گریه ناراحتی**
وقتی کودک گریه‌ای تند و تیز و شبیه جیغ دارد؛ بعد بریده بریده نفس می‌کشد و باز به جیغ زدن ادامه می‌دهد یعنی یک چیزی آزارش می‌دهد. محیط اطراف کودک را چک کنید و عامل ناراحتی را از بین ببرید.

***گریه بی‌حوصلگی**
کودکان به تحریک نیاز دارند و اگر محرک کافی در اختیارشان نباشد، احساس ملال و کسالت می‌کنند. این نوع گریه که هدفش جلب توجه است، بیشتر شبیه فریاد است تا گریه و تا زمانی که احساس بی‌حوصلگی کودک برطرف نشود، فریادها ادامه خواهد داشت. شما در این مواقع می‌توانید با فرزندتان بازی کنید، حرف بزنید یا برایش آواز بخوانید.

***گریه خواب‌آلودگی**
بچه‌ها موقع خستگی بدخلق و بدقلق می‌شوند، حتی اگر در برابر خوابیدن مقاومت کنند. کودک در چنین مواقعی با حالتی بی‌قرار ناله می‌کند و همچنین ممکن است چند ثانیه سرش را تکان دهد و دستانش را با فشار به چشمانش بمالد.

***گریه بیماری**
گریه ناشی از بیماری خیلی آرام و بی‌حال و همراه با حرکات کندِ بدن است. این نوع گریه به‌علاوه نشانه‌های جسمانی دیگر به شما پیام می‌دهد که خیلی زود به پزشک مراجعه کنید.

منبع: کتاب «زبان بدن کودک»، نوشته «ریچارد وولفسون» و ترجمه «بهمن ابراهیمی»

روان پزشکی هم به دل دردهای خواهرم کمک نکرد!

خواهرم ۲۳ ساله است. حدود یک سالی است که دل دردهای شدیدی دارد. به پزشک هم مراجعه کرده است و آزمایش های متعدد از او گرفته اند اما می گویند هیچ مشکلی ندارد. به روان پزشک هم مراجعه کرده ایم و دارو برایش تجویز کرد اما هیچ تاثیری نداشت. چه کار کنیم؟

مصلح میرزایی
روان شناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

از حدود ۵۰ سال پیش در روان پزشکی به این مشکلات پرداخته شده است و به تازگی این گونه مشکلات در طبقه اختلالات شبه جسمی یا اختلالات روان-تنی قرار می گیرد.
یکی از مشکلات مربوط به این مقوله «اختلال علایم جسمی» است که طیِ آن فرد مبتلا با ترس از ابتلا به یک بیماری جدی، اشتغال ذهنی یا اعتقاد دارد که به یک بیماری جدی مبتلاست و این درگیری ذهنی طولانی مدت به طور معمول باعث ناراحتی زیاد و به هم ریختن شرایط زندگی و عملکرد طبیعی در زندگی فرد می شود. افراد مبتلا به این اختلال احساس های جسمی خود را تشدید و تقویت می کنند و تحمل کمتری برای ناراحتی های جسمی دارند. اختلال علایم جسمی گاهی شکل دیگری از سایر اختلالات روانی به ویژه افسردگی و اضطراب است. به طوری که حدود ۸۰ درصد این نوع بیماران، به طور همزمان دچار اختلالات افسردگی و اضطرابی هستند.

راهکارهای درمان و بهبودی

واقعیت این است که از لحاظ علمی در دهه‌های اخیر اطلاعات و یافته‌های زیادی درباره این اختلالات به دست آمده ولی همچنان ابهام‌های زیادی باقی است. تحقیقات نشان داده است شکل‌هایی از روان‌درمانی مثل روان‌درمانی بینشگر (روان کاوی)، رفتار درمانی، شناختی درمانی و هیپنوتیزم می‌تواند در درمان این گونه مشکلات مفید واقع شود. در ایران نیز تا جایی که اطلاع دارم بخش‌هایی با عنوان بخش روان-تنی در بیمارستان های عمومی یا تخصصی دایر شده است؛ مثلا در تهران، بیمارستان امام خمینی (ره) در این بخش توسط استادان مجرب و متخصص به ارائه خدمات به این گونه بیماران می‌پردازد.
با این توصیفات، به نظرم بهتر است دوباره به روان پزشک مراجعه کنید، به ویژه اگر بتوانید با یکی از افرادی که در این زمینه تخصص دارد (که به طور معمول در شهرهای بزرگ طبابت می کنند) ارتباط داشته باشید، می‌توانید به درمان مشکل خواهرتان بسیار کمک کنید. علاوه بر این، داروهای روان پزشکی به طور کلی باید با دوز مناسب، در مدت زمان کافی و با نظارت روان پزشک مصرف تا کارایی آن ها مشخص شود.
حتی پزشک ممکن است در چند نوبت به تعویض داروها اقدام کند، پس باید در این مسیر صبور باشید.
در نهایت، رویکرد شما به عنوان برادر ایشان و نیز خانواده باید حمایت و همدلی باشد، چون مشکل آن ها واقعی است و این طور نیست که فقط در ذهن‌شان مشکل داشته باشند. مشکل آن ها متفاوت است و باید آن را به رسمیت بشناسید و کمک کنید تا با راهنمایی افراد متخصص با مشکل خود مقابله کنند.
در آخر توصیه می کنم حتماً خواهرتان را نزد روان‌شناس بالینی (به ویژه روان‌شناسی که سابقه کار بیمارستانی دارد) ببرید تا علاوه بر دارو، خدمات روان درمانی دریافت کند. یقیناً این فرایند زمان خواهد برد بنابراین با جلسات اندک انتظار معجزه نداشته باشید.

همکار مجرد همسرم مزاحم زندگی ما می شود

همسرم در محیطی مشغول به کار است که هم آقایان و هم خانم ها در آن کار می کنند. یکی از همکاران خانمش که مجرد است، هر چند وقت یک بار مزاحم زندگی ما می شود؛ مثلا در مسافرت عکس خودش را برای همسرم فرستاده بود و من فهمیدم و دعوای ما از آن جا شروع شد. شوهرم ثابت می کند که بی گناه است ولی من دیگر به او اعتماد ندارم. هر حرفی بزند به او شک می کنم. تو را به خدا راهنمایی ام کنید. دیگر خسته شدم.

سوسن قهرمانی
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

وجود بی اعتمادی در رابطه زوج ها بسیار مخرب است. بدون اعتماد، بسیار سخت است که در یک رابطه احساس امنیت کنیم، چون تمام مدت، ذهن ما درگیر این مسئله است که آیا دیگری در رابطه وفادار و صادق است یا نه؟ در چنین شرایطی قبل از آن که این بی اعتمادی در رابطه شما مشکلی جدی ایجاد کند، باید درباره آن چاره ای بیندیشید.

علت بی اعتمادی تان را بیابید

در ابتدا باید دقت کنید دقیقاً چه چیزی باعث می شود شما نسبت به همسرتان بی اعتماد شوید، آیا تجارب قبلی شما با همسرتان به شما آموخته است که نسبت به او بی اعتماد باشید؟ آیا فقط بعد از اتفاق ذکر شده نسبت به وی بی اعتماد شده اید؟ در صحبت هایتان ذکر کرده اید که برای شما ثابت شده است که همسرتان در این باره نقشی ندارد و در واقع مشکل، همکار ایشان است. از آن جا که این مسئله، موضوعی است که از مسیر مربوط به همسرتان در زندگی زناشویی شما مشکل ایجاد می کند، بنابراین مربوط به زندگی دو نفره شماست و لازم است که به طور فعال، هر دو نفرتان به آن بپردازید.

گام اول، آمادگی برای مذاکره است

گام اول این است که برای مذاکره با همسرتان آماده شوید. در این گام شما احساسات خود را شناسایی می کنید و با خود پیمان می بندید که به دور از جر و بحث و دعوا با همسرتان به گفت و گو بپردازید. نیازها و انتظارهای خود را از پیش شناسایی کنید و بدانید قرار است که در گفت و گو به چه هدفی برسید. توجه کنید در این جا انتظارها و احساسات همسرتان را نیز در نظر بگیرید.

گام دوم، گفت و گوست

در گام دوم شما با همسرتان شروع به گفت و گو می کنید. واقعیت های موجود را که هم اکنون در حال رخ دادن است، توصیف کنید. احساس های خود را که مربوط به وضعیت فعلی است، بیان کنید. از سرزنش، تحقیر، ناامید کردن، ایجاد حس گناه و عصبانیت خودداری کنید. به حرف های او گوش دهید و دیدگاه او را درباره وضعیت موجود شناسایی کنید. سپس هدف خود از این مذاکره را بیان کنید. برای مثال من دنبال یک راه حل منصفانه می گردم تا هم تو و هم من آزار نبینیم.

گام سوم، ارائه پیشنهاد عملی است

در گام سوم به ارائه پیشنهادهای عملی درباره مشکل مدنظر می پردازید. تمام پیشنهادها و راه حل های ممکن را بررسی کنید. توجه کنید این پیشنهادها با در نظر گرفتن شرایط هر دو طرف طراحی شده و کمترین پیامدها و بیشترین نفع را برای هر دو طرف داشته باشد. پیشنهاد و راه حلی را که مورد توافق هر دوی شماست، انتخاب و اجرا کنید. توجه کنید در مرحله پیشنهاد دادن راه حل ها، ممکن است نظرات شما با یکدیگر متفاوت باشد. برای جلوگیری از بحث و دعوا در مذاکره تان یک وقفه ایجاد و به راه حل ها فکر کنید. سعی کنید به توافقی برسید که برای هر دوی شما قابل قبول باشد.

شاید علت های دیگری در بین باشد

هر یک از این مراحل ممکن است به دلیل مهارت نداشتن هر یک از زوج ها با مشکل روبه رو شود. ممکن است مسئله، ریشه عمیق تری داشته باشد یا به دلایلی دیگر، این مشکل بروز کرده باشد. برای بررسی دقیق تر مسئله و حل آن، شما را به یک روان شناس در حیطه روابط زوج ها ارجاع می دهم.

عکس تزئینی است

مثبت من

دشمن درونتان را بشناسید

خودتخریب گری، پدیده ای است که به میزان هوش افراد و شغل و موقعیت اجتماعی آن ها ربطی ندارد. افراد خودتخریب گر در هر سطحی از جامعه همواره در حال برنامه ریزی برای تخریب و صدمه زدن به خود و دیگران هستند. این افراد هر کاری می کنند تا خودشان را آزار دهند، از رفتارهای به ظاهر ساده ای مانند سیگار کشیدن و پرخوری گرفته تا رفتارهایی با ریسک بالا مانند استفاده از مواد مخدر صنعتی و اقدام به خودکشی. چنین شخصی در لحظه ای که باید از قدرت خود استفاده کند افسرده می شود، در نهایی ترین لحظات درمان، ادامه کار پزشکی را رها می کند و این در حالی است که نه تنها از کرده های خود ناراحت نیست که ریشخند پیروزمندانه ای نیز دارد. انگیزه تخریب در انسان باور کردنی نیست. پذیرفتن این که بعضی افراد توانایی خود را برای آسیب رسانی به خود و دیگران عادی تلقی می کنند، بسیار دردناک و وحشتناک است. افزون بر این، ما همیشه شکست هایمان را توجیه می کنیم و دلایل خوب، کافی و منطقی برای استفاده نکردن از توانایی هایمان داریم. اگر مدت مدیدی درباره محدودیت های خود صحبت کنید، درباره آن چه دسترسی به آن را غیر ممکن می دانید، متقاعد می شوید. مکانیسم های مختلفی مانند مقابله با فشارهای زندگی و استرس، خشم درونی، خواسته های سرکوب شده در اجتماع و کمبود اعتمادبه نفس برای توجیه رفتارهای مخرب ارائه شده است که به شکل تظاهرات ساده یا خطرناک در رفتار ذهنی و خارجی فرد بروز می کند. آسیب به خود می تواند در زمینه های روانی، ذهنی، عاطفی یا فیزیکی باشد از نهیب بی عرضگی و ناتوانی زدن به خود، القای احساس یاس و ناتوانی، توهین به خود و به کاربردن الفاظ ناروا گرفته تا آسیب های جسمی و در نهایت خودزنی و خودکشی می تواند در این طیف قرار گیرد.
نشانه های خودتخریبی که هر کس باید با تفکر در زندگی شخصی و یافتن آن ها، به مقابله و درمان اقدام کند، عبارت است از: ذهنیت شکست و بی کفایتی، وضعیت غذایی نامناسب، عادت به بیکاری، آسیب به خود و جامعه، احساس ترحم به خود، مصرف مواد مخدر و الکل، سیگار کشیدن، بروز ندادن احساسات، اجتناب از دریافت کمک، از خودگذشتگی زیادی، نادیده گرفتن تن و روح از لحاظ ظاهری و تغذیه ای، درمان نکردن بیماری های جسمی و روانی و ماندن در شرایط نامساعد فیزیکی و روانی. ریشه و منبع شکست و پیروزی هر کس، خود اوست که باید از تخریب و ویران کردن خود، پرهیز کند و با بررسی سبک زندگی فردی و اجتماعی و اتکا به موازین علمی و روان شناختی، زمینه های خودتخریبی ساده و پیچیده را شناخت تا بتوان بر آن غلبه کرد.
منبع: میگنا