

سه چیز در زندگی هست که دیگر نمی توانید به دستش بیاورید: کلمات بعد از گفته شدن، لحظه ها بعد از، از دست دادن وزمان بعد از سپری شدن ...

سخن روز

توصیه هایی روان شناسانه به اطرافیان بیماران سرطانی به بهانه آغاز هفته افزایش آگاهی درباره سرطان

به سراغ من اگر می آید...

سرطان، بیماری رموزی است که با همه پیشرفت های پزشکی، همچنان یکی از مهم ترین بیماری های قرن حاضر و دومین علت مرگ و میر در دنیا به شمار می رود. این روزها شیوع گسترده سرطان باعث شده هر کدام مان به نوعی- مستقیم یا غیر مستقیم- درگیر این بیماری شویم. سرطان بیماری پیچیده ای است با تأثیری همه جانبه بر زندگی فرد مبتلا؛ تنیدگی های روان شناختی ناشی از سرطان، اضطراب و افسردگی را در بیماران به دنبال دار دومدیریت نشدن این واکنش ها، باعث طولانی تر شدن مدت بستری بیمار، اختلال در درمان های پزشکی و حتی کاهش شانس و مدت زنده ماندن بیمار می شود. بسیاری از نگرانی ها و افسردگی ها در افراد مبتلا به سرطان به دلیل از دست دادن عضویا قسمتی از بدن یا عملکرد آن عضو، بستگی به دیگران و از دست دادن نقش خود در جامعه یا خانواده دارد. بنابراین عملکرد آن عضو، بستگی به دیگران و از دست دادن نقش خود در جامعه یا خانواده دارد. بنابراین کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان، غیر از درمان های پزشکی به مداخلات روان شناختی و حمایت روانی خانواده و اطرافیان نیز بستگی دارد. به مناسبت این روزها که در هفته «افزایش آگاهی درباره سرطان» به سر می بریم به خانواده ها و دوستان این بیماران، توصیه هایی داریم.

اهمیت برخورد مناسب با بیماران سرطانی
اعضای خانواده، دوستان و نزدیکان، بزرگ ترین حامیان بیماران سرطانی هستند؛ اگر چه آن ها خودشان به واسطه بیماری عزیزشان شرایط پر فشاری را تحمل می کنند اما نوع برخوردشان با فرد بیمار، بسیار تعیین کننده است.

توصیه هایی برای مراقبت از بیمار سرطانی
بیماران مبتلا به سرطان، اغلب معتقدند دیگران آن ها را درک نمی کنند؛ بخشی از این احساس ممکن است به خشم ناشی از بیماری خود و سلامت دیگران بر گردد اما بخشی از آن هم به رفتار نادرست اطرافیان مربوط می شود. برای شما بسیار سخت خواهد بود اما بیمار انتظار دارد مثل سابق با او رفتار کنید؛ توجه افراطی، بدترین کاری است که می توانید برای او انجام دهید. توجه بیش از حد، دلسوزی و حضور دائمی کنار فرد بیمار، موجب عذاب وجدان وی می شود. او فکر می کند به اطرافیان فشار وارد کرده است و به این دلیل احساس گناه می کند. مراقبان باید بیمار را آن طور که هست، بپذیرند، حس بیمار را درک کنند و از بیماری او اطلاعات کافی داشته باشند.

توصیه هایی برای عیادت از بیمار سرطانی
وقتی به ملاقات بیمار سرطانی می رویم، طبق روال عیادت از بقیه بیماران، معمولاً از فرد می پرسیم چه حسی داری؟ احساس بهبودی می کنی؟ اما به دلیل ماهیت متفاوت سرطان، بهتر است از بیمار سرطانی، این سوالات را نپرسید چون ممکن است در این دوره احساس بهبود نداشته باشد؛ به ویژه این که مصرف داروهای شیمی درمانی حال بیمار را بدتر می کند. این سوال ممکن است به او یادآوری کند که از روند بهبود، فاصله گرفته است بنابراین اجازه دهید اگر می خواهد، خودش تعریف کند، برای مثال می توانید بگویید «من این جا هستم که به حرف هایت گوش کنم. هر وقت دوست داشتی چیزی بگویی، با علاقه می شنوم». از طرفی باید بدانید سرطان انواع مختلفی دارد پس هیچ وقت داستان زندگی بیمارانی را که می شناسید برای

۲۷ ساله ام و به دلیل مجرد بودن، ناامید!



دختری ۲۷ ساله، دارای مدرک کارشناس ارشد و کارمند هستم. متأسفانه تاکنون زمینه ازدواج برایم فراهم نشده است. به همین دلیل، احساس ناامیدی می کنم هر چند که بیشتر جوانان همسن و سال من نیز در چنین شرایطی هستند.



تینا امیری
روان شناس بالینی از
انستیتوروان پزشکی

تمایل به تشکیل زندگی مشترک و ایجاد صمیمیت پایدار در انسان با شخصی دیگر، یک تمایل طبیعی محسوب می شود. یکی از مطالبات افراد باورود به دوران بزرگ سالی ترک خانواده اولیه و تشکیل یک خانواده مستقل است. در ادامه راهکارهایی در این باره در نظر گرفته می شود:

موانع ازدواج تان را بررسی کنید

از خود سوال کنید چه عواملی منجر می شود زمینه ازدواجی مناسب برای شما مهیا نشود؟ آیا بیش از اندازه مشغول کار کردن هستید و فرصتی برای آشنایی با افرادی که اولویت مشترکی را مانند شما داشته باشند، ندارید؟ آیا به قدر کافی در اجتماع حضور دارید تا با افراد جدید آشنا شوید؟ آیا به ظاهر خود توجه کافی ندارید؟ به پاسخ های خود ببنیدشید و درصدد رفع آن برآیید. شما می توانید زمان بیشتری را برای حضور در محیط های جدید و آشنایی با افراد در نظر بگیرید و به فعالیت های جدیدی روی بیاورید تا فرصت های تازه ای را در زندگی خود به دست آورید. دقت کنید محیط های جدیدی که برای فعالیت های خود در نظر می گیرید، محیط هایی مناسب و متناسب با هدف شما باشد و امکان آشنایی با افراد مناسب را برای شما فراهم سازد.

ایده آل های شما چیست؟

معیار های ازدواج تان را بررسی کنید. آیا تصویری که از مرد زندگی تان دارید، منطبق بر واقعیت است؟ توجه کنید هیچ انسانی کامل و بی نقص نیست و جست و جو کردن چنین فردی هیچ نتیجه ای جز نیاختن در بر ندارد. بنابراین بسیار حائز اهمیت است که شما

مادرم مدام با فامیل هایمان قهر می کند



خانمی ۳۰ ساله و متأهل هستم. مشکل من این است که مادرم هر چند وقت یک بار با یکی از اعضای فامیل قهر می کند و از من هم می خواهد با آن ها قطع رابطه کنم و اگر به حرفش گوش نکنم، با من هم قهر می کند. من با فامیل مان هیچ مشکلی ندارم و از این رفتار مادرم هم خجالت می کشم و هم خسته شده ام چه کار کنم؟

به طور کلی سه الگو در برقراری تعامل های اجتماعی از سوی افراد به کار گرفته می شود. الگوی منفعلانه که فرد در آن افکار، احساسات و خواسته های خود را به صورت مستقیم و شفاف بیان نمی کند و بیشتر با غرور و قهر کردن پیام خود را می رساند و توقع دارد دیگران معنای پیام او را متوجه شوند. سبک دیگر ارتباطی، پر خاشگرانه است که فرد در آن احساس ها، افکار و نیاز های خود را بیان می کند ولی به ازای زیر پا گذاشتن حقوق دیگران. این دو الگو بیشتر مخرب و بی تأثیر است و در بیشتر مواقع پیامدهای آسیب زایی برای خود و دیگران در پی دارد. الگوی دیگر که سازگارانه و مثبت است، سبک جرئت مندانانه نامیده می شود. در این الگو، فرد افکار و خواسته های خود را به صورت مستقیم و شفاف بیان می کند و می گوید که چه چیزی او را ناراحت کرده است و چه خواسته ای برای تغییر رفتار از دیگران دارد، بدون این که حقوق دیگران را زیر پا بگذارد، پر خاشگر می کند و صدای خود را بالا ببرد. به نظر می رسد مادر شما بیشتر از سبک منفعلانه در روابط خود استفاده می کند.

مواردی که باید به مادر تان بگویید

مشکل اصلی الگوی منفعلانه این است که دیگران هیچ گاه به طور دقیق متوجه نمی شوند چه تغییر و اصلاحی را باید در رفتارشان ایجاد کنند. در مرحله اول، پیشنهاد نمی شود که شما نیز روابط خود را قطع کنید، پس به صورت جرئت مندانانه درباره خواسته هایتان با مادر تان صحبت کنید. به ایشان توضیح دهید تعارض و اختلاف در هر رابطه ای پیش می آید و یکی از راهکار های ناکارآمد، دوری گزیدن و قهر کردن است زیرا به مرور زمان، افراد امنزوی خواهد کرد و فرد از حمایت اجتماعی نزدیکان محروم خواهد شد. حمایتی که در مواقع سختی و استرس بسیار کمک کننده است. در زیر راهبردهایی برای ابراز جرئت مندانانه خواسته هایمان می شود



چهارشنبه ها: من و کودک کم

کودک تان را کلکسیونر عناصر طبیعت کنید!

الهام یوسفی/بچه ها در سنین کودکی، همان موقع که اولین گام هایشان را برای کشف جهان بر می دارند، بی آن که ما تشویق شان کنیم، به جهان اطرافشان بی نهایت علاقه مندند. آن ها دوست دارند به همه اشیای کوچک دست بزنند و حتی آن ها را به دهان ببرند و مزه کنند اما به مرور زمان و هر چه بزرگ تر می شوند، آن ما یاد می گیرند که به دنیای اطرافشان بی تفاوت باشند. خیلی چیزها برایشان طبیعی می شود و جزئیات را کمتر می بینند. با این همه اگر شما آن ها را تشویق کنید و با آن ها همراه شوید، آن ها همچنان به کشف چیز های کوچک علاقه نشان خواهند داد و از آن لذت خواهند برد و نکات زیادی را خواهند آموخت. در این قسمت، یک بازی ساده را به شما یاد می دهیم که می توانید برای آموزش دادن به کودک تان هم از آن استفاده کنید. پیشنهاد ما این است: «کودک تان را کلکسیونر عناصر طبیعت کنید.»

❖ وقتی به پارک می روید، به جای عجله کردن، آرام قدم بردارید. پای تان را روی برگ های خشک شده بگذارید. به صدای آن گوش دهید. کودک هم بعد از شما این کار را تکرار خواهد کرد. بچه ها با شنیدن صدای خش خش برگ ها زیر پایشان بسیار ذوق زده می شوند.

❖ خم شوید و همراه کودک تان برگ های قشنگی را که طرح و رنگ های متفاوتی دارند، از زمین بردارید.

❖ کودک در جمع کردن این برگ ها با شما همراهی می کند. به او درباره برگ، علت زرد شدن و ریختن آن توضیح دهید. رگبرگ ها را به او نشان دهید. بگذارید برگ را لمس کند. برگ ها را به خانه ببرید و همراه کودک در یک دفتر کوچک بچسبانید. زیرش هم تاریخ بنزید.

❖ می توانید علاوه بر برگ، با چیز های ریزتری هم کلکسیون درست کنید. سنگ های کوچک، گلبگرگ های مختلف و ریز و درشت گیاهان، دانه های گیاهی که از برخی درختان مثل کاج، روی زمین می ریزد، پرهای کنده شده پرندگان و چیز های زبای و کوچک دیگری که در یک پیاده روی کنجکاوانه از روی زمین پیدا می کنید.

❖ یک جعبه شکلات که شکلات هایش تمام شده را نگه دارید. این چیزها را به جای شکلات در حفره های آن بگذارید. شما به راحتی یک جعبه کلکسیونی ساخته اید. البته اگر چنین جعبه ای ندارید می توانید آن را با مقوا بسازید.

❖ می توانید این کار را با اشیای غیر طبیعی مثل دکمه های کنده شده هم انجام دهید.

❖ گاهی می توانید با استفاده از این اشیاء و چسباندن شان روی کاغذ، نوعی از نقاشی به نام گلاژ را به کودک تان آموزش دهید.

مزایای بازی:

❖ آشنایی با عناصر طبیعت و لمس آن.

❖ فرصت آموزش درباره طبیعت و مسائل علمی مرتبط با آن.

❖ شناخت رنگ ها و اشکال مختلف موجود در عناصر طبیعت.

❖ ترکیب و کنار هم قرار دادن این چیزها و خلق یک اثر هنری.

❖ ساختن گنجینه ای ارز شمند از خاطرات برای کودک تان.