



۷ نشانه این که خانواده پر استرسی دارید

مترجم: یاسمین مشرف | منبع: parents.com



گزارش

هر پدر و مادری می‌داند استرس بخشی از زندگی خانواده‌های مدرن شده است. بسیاری از ما، استرس ناشی از موضوعاتی مانند زمان خواب یا نحوه بر خورد با بچه‌ها را به عنوان یک جزء اجتناب ناپذیر زندگی پذیرفته ایم. نتیجه نهایی این موضوع، تبدیل شدن خانه‌ای که از آن انتظار همدلی و آرامش داشتیم به خانه‌ای پر از ترس و خشم است. برای این که استرس زندگی و آسبایی را که از آن به فرزندان مان وارد می‌شود، کاهش دهیم راه‌های مختلفی وجود دارد.

علایم یک خانواده پر استرس و توصیه‌های مشاوران برای بهبود این شرایط را در ادامه می‌خوانید.

۱ اعضای خانواده کمتر از حد معمول می‌خوابند

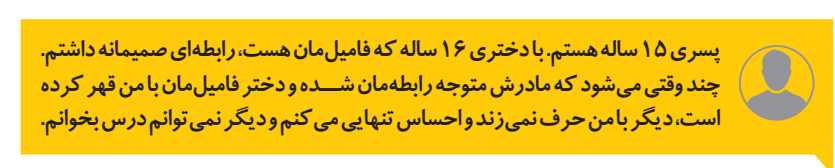
وقتی استرس در خانواده افزایش می‌یابد، یکی از نخستین مسائلی که تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد، کیفیت خواب است که اغلب برای اعضای خانواده همه‌را با بی‌خوابی است. کمبود خواب باعث می‌شود شما و فرزندان‌تان بیشتر و بیشتر عصبی و مضطرب شوید و این‌دور باطل همچنان ادامه‌یابد. دکتر «تیناآلتمن»، متخصص کودکان از کالیفرنیا و سخنگوی آکادمی پزشکی کودکان می‌گوید اگر احساس می‌کنید کودکان‌تان خشن‌تر از گذشته شده‌اند، سعی کنید آن‌ها را نیم ساعت زودتر به رختخواب بفرستید. این کار را در باره‌خودتان هم انجام‌دهید تا شایدک تغییر واقعی در جو خانواده‌باشید.

۲ اعضای خانواده زیاد فریادمی‌کشند

اگر از تاثیر استرس بر خانواده‌تان مطمئن نیستید،



دختر مورد علاقه‌ام قهر کرده است



چیزی شما را ناراحت کرده است و چرا احساس تنهایی می‌کنید؟ باتوجه به سن و شرایط فرهنگی که در آن قرار دارید، چه تصمیمی برای این رابطه می‌توانستید، داشته باشید؟ به این موضوع فکر کنید و ببینید باتوجه به این که نیاز دارید در باره احساس و هیجانی که دارید، گفت‌وگو کنیدو این که نمی‌توانید با این دختر خانم ارتباطی داشته باشید، چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا به‌او فکر نکنید، به‌ارامش برسید و درس بخوانید. به‌طور مثال در اطراف‌تان چه کسانی وجود دارند که ارتباط نزدیکی با آن‌ها دارید و می‌توانید با آن‌ها در ددل کنید و هیجان‌های خود را با حرف زدن تخلیه کنید یا چطور می‌توانید خود را مشغول کنید که کمتر به این احساسی که برای شما ایجاد شده، فکر کنید؟

۷ این احساس تان مربوط به الان است

باتوجه به مقطع سنی که در آن قرار دارید، شما نمی‌توانید روی این روابط برنامه‌ریزی خاصی برای آینده کنید. در واقع تصمیم‌گیری از الان برای زمانی که شما شرایط ازدواج را پیدا کنید کار اشتباهی است و با گذشت زمان شرایط، معیار هاو حتی احساس شما تغییر می‌کند. پس باید بدانید این احساس مربوط به الان و این دوره است و بایدار نمی‌ماند و با گذشت زمان تغییر می‌کند. با این حال، تجربه این هیجان کار کردی دار چون مدیریت این هیجان شما را برای زندگی مشترک در آینده آماده می‌کند. در انتها اگر حال شما بهتر نشد، از یک مشاور برای بررسی بیشتر مسئله‌تان کمک بگیرید.

استرس تان را کنترل و مدیریت کنید.

۵ در شغل تان به مشکل بر می‌خورید

یک مهلت کاری را از دست داده‌اید؟ در کنفرانس خوب ظاهر نشده‌اید؟ استرس، ممکن است عامل اصلی آن باشد زیرا استرس توانایی تمرکز و سازمان دهی را از شما می‌گیرد، آن‌هم در دست‌ر زمان‌هایی که نیاز به عملکرد دقیق و حرفه‌ای دارید. دکتر «الفورد» توصیه می‌کند در این مواقع، منبع استرس را شناسایی و با همسر تان برای از بین بردن آن همفکری کنید. به عنوان مثال اگر آماده شدن همزمان شما و بچه‌ها هنگام صبح باعث می‌شود، روزتان را با عصبانیت و استرس آغاز کنید، راهکاری برای آن بیابید. به عنوان مثال نیم ساعت زودتر بیدار شوید یا بخشی از کارهای تان را از شب قبل انجام دهید.

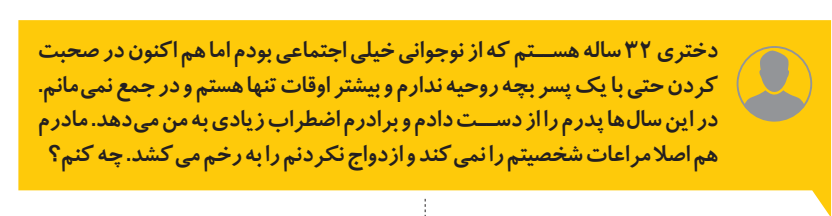
۶ افراد خانواده احساس بیماری دارند

استرس مزمن، بدن را در هر سن و سالی تحت تاثیر قرار می‌دهد. وقتی خانواده در شرایط پر استرسی قرار دارد، سیستم ایمنی اعضای خانواده ضعیف می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌ها افزایش می‌یابد. در این شرایط، بچه‌های کوچک‌تر معمولاً از دل در، سردرد یا کابوس‌های شبانه شکایت می‌کنند و بزرگ‌ترها دچار درد گردن، شانه، پشت و گاهی نیز دچار بی‌خوابی می‌شوند. در چنین شرایطی، علاوه بر افزایش ساعت‌های خواب، از تمیز نگه داشتن دست‌ها و تحرک کافی خود و اعضای خانواده‌تان مطمئن شوید. برای این که ضمن جلوگیری از بیماری‌ها با عامل استرس رانیز مقابله کنید، دکتر «الفورد» توصیه می‌کند به فعالیت‌های لذت‌بخش مانند بازی‌های خانوادگی شبانه یا دیدن فیلم بپردازید.

۷ شما و خانواده‌تان اوقات فراغت ندارید

این که بچه‌ها بعد از مدرسه به کلاس‌های آموزشی بروند و بعد از آن هم به فعالیت‌های فوق برنامه دیگری بپردازند، فشار زیادی به همه اعضای خانواده وارد می‌کند و می‌تواند استرس صبحگاهی سر وقت رسیدن به مدرسه، سر کار و... را افزایش دهد. دکتر «آلتمن» در این باره می‌گوید: به عنوان مثال اگر متوجه شدید در حال این طرف‌وآن طرف‌دویدن هستید تا سر وقت به مدرسه یا سر کار برسید، چند لحظه بایستید، ۱۰ نفس عمیق بکشید و بار به‌آماده کردن خودتان مشغول شوید. این که با آرامش همه وسایل مورد نیازتان را بردارید اما چند دقیقه دیرتر برسید، کمتر از این که بعد از رسیدن به مدرسه یا سر کار متوجه شوید چیزی را فراموش کرده‌اید به شما استرس وارد خواهد کرد. اما راهکار بلندمدت، کاستن از میزان فعالیت‌ها و برنامه‌های خود و فرزندان‌تان است؛ هم شما و هم آن‌ها نیاز به زمان‌بیکاری و اوقات فراغت دارید.

بعد از فوت پدرم، از جمع گریزانم



روان‌شناس خودداری می‌کنند. فرد مبتلارا می‌توان به روش‌های دارویی یا روان درمانی یا هر دو درمان کرد. تحقیقات نشان داده رفتار درمانی شناختی (cognitive behavior therapy) به صورت فردی یا گروهی در درمان اضطراب اجتماعی مؤثر است. هدف این روش تغییر الگوهای فکری و واکنش‌های فیزیکی فرد در موقعیت‌های اضطراب‌زای اجتماعی است. با وجود این که این روش‌ها امروزه به‌طور گسترده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرند، بسیاری از مبتلایان به اضطراب شدید اجتماعی معتقدند این روش‌ها در موارد شدیدتر به تنهایی تاثیر گذار نیست و درمان‌های دارویی معمولاً نتایج بهتری به دنبال دارد.

۳ توصیه به شما

در قدم اول باید خودتان را همان گونه که هستید، بپذیرید. به‌طور مثال در باره ازدواج، سعی کنید خودتان را به عنوان یک فرد مجرد بپذیرید و هیچ گونه اندوهی به خود راه ندهید. این مورد اعتماد به نفس تان را در حد قابل قبولی افزایش خواهد داد. در قدم دوم، حرف‌های اطرافیان را امتحان کنید یعنی شاید از یک حرف، منظورشان چیز دیگری است اما ذهن شما این قدر که نگران مسئله‌ای خاص است، آن‌ها را مرتبط می‌بیند. به‌طور مثال، چون ذهن شما درگیر مسئله ازدواج‌تان است، تمام حرف‌های مادر تان را به این موضوع ربط می‌دهید. در قدم سوم هم سعی کنید از وقت‌تان بیشتر در جهت پیشرفت و پیشبرد اهداف‌تان استفاده کنید. هر چه بیشتر اهداف جزئی و کلی در زندگی‌تان تعیین کنید، از این مرحله زندگی‌تان سریع‌تر عبور خواهید کرد.

۷ راهکارهای درمان این اختلال

مبتلایان به هراس اجتماعی معمولاً به خود درمانی روی می‌آورند و بیشتر مبتلایان از مراجعه به



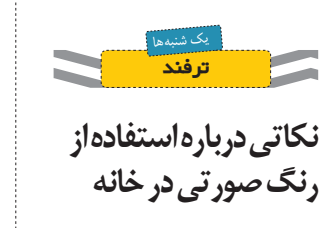
بیشتر اوقات تنها زندگی می‌کردم. بچه‌هایم میانه خوبی با خلق و خوی من نداشتند. بعد از رفتن همسر، هر سه خانه را ترک کردند. دختر بزرگم بارها من را به بهانه‌های مختلف نزد روان‌شناس می‌برد اما من اعتقادی به این علم و راهکارهایش نداشتم. بماند که من اصلاً عقیده‌ام بر این بود که مشکل خاصی ندارم. حقیقتاً من این طور بزرگ شده بودم. پدر من یک نظامی قدیمی بود و مادر م ناظم یک مدرسه. در خانه ما، همه چیز طبق نظم و مقررات خاص بود. زمان انجام هیچ کاری، عقب یا جلو نمی‌شد. هیچ فردی حق بی‌نظمی یا خلف وعده نداشت. من همیشه به سبک پدرم زندگی کردم اما دخترم عقیده داشت به شدت خسیس هستم و بی‌نهایت لجاجت به خرج می‌دهم. پسر م بارها به خودم گفته بود که از این همه وسواس در ریزترین کارهای من به ستوه آمده و همسر سابقم عقیده داشت که کمال جو بودن بیش از حد من، همیشه باعث می‌شود هیچ کاری را درست به پایان نرسانم. با این حال، من هیچ کدام از نظرات آن‌ها را در باره خودم قبول نداشتم چرا که من مطمئن بودم، تنها خودم هستم که می‌توانم هر کاری را به بهترین شکل ممکن انجام بدهم نه هیچ فرد دیگری.



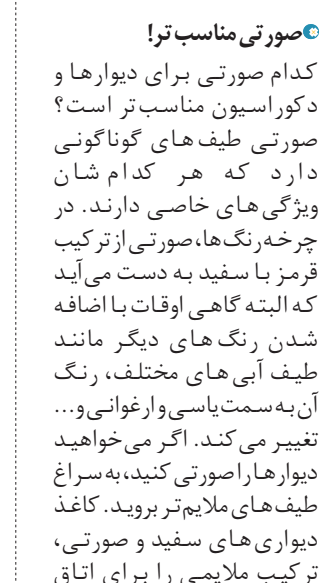
بیشتر اوقات تنها زندگی می‌کردم. بچه‌هایم میانه خوبی با خلق و خوی من نداشتند. بعد از رفتن همسر، هر سه خانه را ترک کردند. دختر بزرگم بارها من را به بهانه‌های مختلف نزد روان‌شناس می‌برد اما من اعتقادی به این علم و راهکارهایش نداشتم. بماند که من اصلاً عقیده‌ام بر این بود که مشکل خاصی ندارم. حقیقتاً من این طور بزرگ شده بودم. پدر من یک نظامی قدیمی بود و مادر م ناظم یک مدرسه. در خانه ما، همه چیز طبق نظم و مقررات خاص بود. زمان انجام هیچ کاری، عقب یا جلو نمی‌شد. هیچ فردی حق بی‌نظمی یا خلف وعده نداشت. من همیشه به سبک پدرم زندگی کردم اما دخترم عقیده داشت به شدت خسیس هستم و بی‌نهایت لجاجت به خرج می‌دهم. پسر م بارها به خودم گفته بود که از این همه وسواس در ریزترین کارهای من به ستوه آمده و همسر سابقم عقیده داشت که کمال جو بودن بیش از حد من، همیشه باعث می‌شود هیچ کاری را درست به پایان نرسانم. با این حال، من هیچ کدام از نظرات آن‌ها را در باره خودم قبول نداشتم چرا که من مطمئن بودم، تنها خودم هستم که می‌توانم هر کاری را به بهترین شکل ممکن انجام بدهم نه هیچ فرد دیگری.

۷ اختلال شخصیت وسواس جبری

ویژگی‌های افرادی که به این بیماری دچارند، عبارت است از: کمال گرایی بیش از حد، اعتقاد به این که تنها از دست خود فرد هر کاری برمی‌آید نه هیچ فرد دیگر، در خرج کردن اموال به شدت خسیس هستند و حال را قربانی آینده و روز مبادا می‌کنند، سخت‌گیری بیش از حد در هر کاری و انعطاف ناپذیر و بسیار محتاط بودن.



اگر شما جزو افرادی هستید که جسارت بیشتری دارند و طر فدار سبک مدرن و پست مدرن هستید، ممکن است تصمیم بگیرید رگه‌های مختلفی از صورتی‌ها را به دکوراسیون خانه راه دهید و فضای جذاب‌تری داشته باشید.



اگر شما جزو افرادی هستید که جسارت بیشتری دارند و طر فدار سبک مدرن و پست مدرن هستید، ممکن است تصمیم بگیرید رگه‌های مختلفی از صورتی‌ها را به دکوراسیون خانه راه دهید و فضای جذاب‌تری داشته باشید.



- زندگی‌سلام
- یک‌شنبه
- ۲۷ خرداد ۱۳۹۷
- شماره ۱۹۸۴۲

خانواده مشاوره