



تینا امیری | روان شناس بالینی

یک روز خبر سقوط هواپیمای، روز دیگر افزایش قیمت دلار و طلا، روز دیگر ترند شدن ماجرای یک کسودک آزاری یا حمله‌ای تروریستی و مرگبار در گوشه‌ای از این کره خاکی و... باید بپذیریم که ما در محاصره خبرهای ناگواری هستیم که هر لحظه از طریق رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی از آن‌ها مطلع می‌شویم. در همین باره باید دانست که استرس نوعی حالت اضطرابی محسوب می‌شود و زمانی که رویدادها و مسئولیت‌ها از حد توان مقابله فرد فراتر می‌رود، به وجود می‌آید. در چنین حالتی معمولاً فرد احساس می‌کند کنترلی بر آن چه در جریان است، ندارد. زندگی مدرن استرس‌هایی را به انسان تحمیل می‌کند که تکنواسترس یا استرس ناشی از فناوری نامیده می‌شود؛ حجم عظیم اطلاعاتی که فرصت پردازش را از انسان می‌گیرد، استرس‌آفرین است. تعدد رسانه‌ها و سایت‌های اینترنتی منجر به ورود اطلاعات زیادی به مغز مصرف‌کننده می‌شود که پردازش بسیاری از آن‌ها مستلزم تجربه کردن استرس است. با دسترسی به اطلاعات و اخبار بد روزانه درباره جامعه و جهان فرد احساس می‌کند کنترلی بر اتفاقاتی که در دنیای پیرامون او رخ می‌دهد ندارد. این مسئله توان مقابله فرد را به چالش می‌کشد و در نتیجه او را با سطح بالایی از استرس و فشار روانی دست به گریبان می‌کند. اما آیا راهی برای کنترل این استرس‌ها و فشارها وجود ندارد؟

#### ● اخبار ناراحت‌کننده بر روان انسان تاثیر دارد؟

از آن جایی که انسان به محیط اطراف خود آگاه است، پیگیری رویدادها و اتفاقات موجود در محیط پیرامون بخش طبیعی از ذات انسانی محسوب می‌شود. این تمایل تا اندازه‌ای نیز جنبه تکاملی دارد؛ در واقع انسان همواره با شناخت محیط پیرامون خود و در صورت امکان کنترل آن، سعی در بقا داشته است. از سوی دیگر، پیگیری متعادل اخبار و رویدادهای اجتماعی و جهانی می‌تواند نشانه‌ای از نوعی مسئولیت‌پذیری اجتماعی باشد و حاکی از این مسئله که حیطه توجه و تمرکز شخص از مسائل فردی و شخصی او فراتر نهاده و اجتماع را نیز در بر گرفته است؛ چنین اشخاصی معمولاً از پختگی بیشتری برخوردار هستند. گاه برخی افراد نیز به پیگیری نوع خاصی از اخبار تمایل بیشتری نشان می‌دهند. در واقع پژوهش‌ها حاکی از این مسئله هستند که افراد مضطرب بیش از دیگران به نشانه‌های خطر در محیط اطراف خود توجه می‌کنند. بنابراین اگر شما فرد مضطربی باشید بیشتر ممکن است که دایم فقط اخبار منفی را دنبال کنید. گاه ممکن است

افزایش  
سن  
ازدواج

سقوط  
هواپیمای  
مسافربری

کاهش  
سن اعتیاد

راهکارهایی برای مدیریت حال بد ناشی از اخبار تلخ و نگران‌کننده

# در محاصره اخبار ناگوار

افزایش  
آلودگی  
هوا

افزایش  
قیمت  
دلار



خشم پس از شنیدن خبرهای بد کاملاً طبیعی است. در واقع نه تنها شما که تعداد زیادی از انسان‌ها پس از شنیدن اخبار بد چنین احساساتی را تجربه می‌کنند. بنابراین اگر اخبار روزانه شما ناراحت می‌کند بهتر است این مسئله را با دوستان یا خانواده خود مطرح کنید. در واقع همواره دریافت حمایت و همدلی از سوی نزدیکان و عزیزان می‌تواند شدت استرس‌های وارد شده به فرد را کاهش دهد. احساسات خود را سرکوب نکنید و آن‌ها را نادیده نگیرید. به احساسات خود بپردازید تا بتوانید با آن‌ها کنار بیایید و پشت سرشان بگذارید. از سوی دیگر در دنبال کردن اخبار تعادل را رعایت کنید. لازم نیست هر آن چه را درباره یک خبر وجود دارد،

خشم پس از شنیدن خبرهای بد کاملاً طبیعی است. در واقع نه تنها شما که تعداد زیادی از انسان‌ها پس از شنیدن اخبار بد چنین احساساتی را تجربه می‌کنند. بنابراین اگر اخبار روزانه شما ناراحت می‌کند بهتر است این مسئله را با دوستان یا خانواده خود مطرح کنید. در واقع همواره دریافت حمایت و همدلی از سوی نزدیکان و عزیزان می‌تواند شدت استرس‌های وارد شده به فرد را کاهش دهد. احساسات خود را سرکوب نکنید و آن‌ها را نادیده نگیرید. به احساسات خود بپردازید تا بتوانید با آن‌ها کنار بیایید و پشت سرشان بگذارید. از سوی دیگر در دنبال کردن اخبار تعادل را رعایت کنید. لازم نیست هر آن چه را درباره یک خبر وجود دارد،

[...]

تجربه هیجانات  
ناخوشایند مانند  
اضطراب، نگرانی و  
خشم پس از شنیدن  
خبرهای بد کاملاً  
طبیعی است و نه تنها  
شما که تعداد زیادی  
از انسان‌ها پس از  
شنیدن اخبار بد چنین  
احساساتی را تجربه  
می‌کنند

آن‌ها خودداری کنید. قرار نیست حبابی از بی‌خبری اطراف خود شکل دهید اما می‌توانید بر اطلاعاتی که مغزتان پردازش می‌کند تا اندازه‌ای کنترل داشته باشید. شنیدن اخبار منفی ممکن است باعث شود فکر کنید دنیا روز به روز تاریک‌تر می‌شود. در واقع هیچ سند و مدرکی در این باره وجود ندارد. همواره در طول تاریخ بشر، اتفاقات ناخوشایند بسیاری روی داده است. تنها امروز شما بیشتر از همیشه در جریان این اتفاقات قرار می‌گیرید. در نهایت به خاطر داشته باشید اگر از شنیدن اخبار ناخوشایند احساساتی منفی را تجربه می‌کنید، نشانه این است که شما در برابر رنج دیگران بی‌تفاوت نیستید و از موهبت همدلی با دیگران برخوردارید؛ بنابراین می‌توانید با انجام اقداماتی برای بهتر کردن محیط پیرامون خودتان برای خود و دیگران از این حس همدلی درونی استفاده کنید.

#### ● چگونه از کودکان در مقابل اخبار ناخوشایند محافظت کنیم؟

بر اساس پژوهش‌ها، دیدن و شنیدن مکرر خشونت انسان‌ها علیه یکدیگر حساسیت درک درد و رنج دیگران و همدلی با آن‌ها را در کودکان کاهش می‌دهد. از سوی دیگر آن‌ها دچار ترس و اضطراب از حضور در دنیای ناامن خواهند شد. چنین کودکانی ممکن است رفتارهای خشونت‌بار بیشتری از خود نشان دهند. بنابراین لازم است والدین میزان تماشای اخبار توسط کودکان را زیر نظر داشته باشند؛ زمانی که کودکان شان اخبار را دنبال می‌کنند، آن‌ها را همراهی کنند و درباره احساساتی که کودک تجربه می‌کند با او صحبت کنند. والدین می‌توانند احساسات خود را به صورت متعادل بیان کنند و شیوه صحیح زندگی و ارتباط با انسان‌ها را به کودکان خود یادآور شوند. از سوی دیگر به کودک خود اطمینان خاطر دهید که در کنار او هستید و از او محافظت می‌کنید. می‌توانید نحوه کنترل برخی اتفاقات ناخوشایند را نیز بیان کنید. برای مثال در حین پخش خبری مربوط به افزایش مرگ‌ومیر با بیماری قلبی می‌توانید به او بگویید اگر چه ابتلا به بیماری قلبی خطرناک است اما انسان‌ها می‌توانند با ورزش کردن و تغذیه سالم از ابتلا به آن جلوگیری کنند.

یک نشانه  
یک داستان، یک بیماری

### پدرم معتاد به قهوه بود!

سپیده پور حسین

روان شناس

حق می‌دادم به پدرم که از دستم ناراحت بشود یا فکرهای بچه‌گانه را جعبه من بکند. به‌طور مثال فکر کند چون در خانه من زندگی می‌کند، سربار من است. یا چه می‌دانم چون باز نشسته شده، دیگر اختیار خورد و خوراک خودش را هم ندارد یا حتماً از اخلاق همسرم است که خمیسی به من هم سرایت کرده است و دیگر برایش قهوه نمی‌خرم. به‌هر حال، فرقی نمی‌کرد برای من! چون پدرم با این که یک مرد ۵۰ ساله بود اما مثل یک جوان ۲۵ ساله به شدت به خوردن قهوه وابستگی پیدا کرده بود به حدی که دکتراً خانواده‌گی مان بعد از هر بار ویزیت او، هشدار خطر ابدی را به همه ماداده بود. در این شرایط، اصلاً گوش پدرم به این حرف‌ها بدهکار نبود. روزی پنج لیوان قهوه در آیه هرزحمتم بود، پراهم می‌کرد و می‌نوشید و حالا که مجبور شده بود در خانه من که یک آپارتمان کوچک بود زندگی کند، شرایطش حسابی تغییر کرده بود و نوشیدن قهوه در ست‌مثل کسی که اعتیاده مواد مخدر دارد، او را در مضیقه قرار می‌داد. اگر یک روز در خانه قهوه نداشتیم و زمانی برای خرید و دم کردنش نداشتیم، مدام سردرد می‌شد. خیلی زود خستگی از چهره‌اش مشخص می‌شد، گاهی خودش را به خواب می‌زد و از کوفتگی ماهیچه‌هایش می‌نالید. او کاملاً تمرکز حواسش را از دست داده بود. مدام پای بیخچال دنبال شکلات تلخی، نوشیدنی انرژی‌زایی یا هر چیزی که ذره‌ای کافئین به بدنش برساند، می‌گشت. من فکر می‌کردم که این‌ها نشانه‌های پیری است و باورم نمی‌شد ولی حق با دکتر بود. او واقعا معتاد به کافئین شده بود و این اعتیاد هیچ فرقی با دیگر زمینه‌های اعتیاد نمی‌کرد چرا که بدن همچون بقیه اعتیادها، ماده‌ای را که به آن نیاز داشت، طلب می‌کرد.

#### ● علایم اعتیاد به کافئین

اگر فرد معتاد به کافئین به این ماده دسترسی نداشته باشد یا در حال ترک آن باشد، چنین علایمی خواهد داشت: سردرد، خستگی، خواب‌آلودگی، خلق ملول و افسرده، مشکل تمرکز و نشانه‌های شبیه بیماری آنفلوآنزا.

احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

دوست دارید که پول توجیبی شما افزایش پیدا کند ولی ظاهراً پدرتان درخواست شما را جدی نمی‌گیرد. در ادامه به



بررسی مسئله شما می‌پردازیم.

[...]

اگر میزان پول تو  
جیبی‌تان در ابتدا  
کافی بوده و الان دیگر  
کافی نیست، باید  
درباره علت آن با  
پدرتان صحبت کنید  
تا دلایل تان برای وی  
مشخص شود

#### ● حل مشکل تان با تکنیک حل مسئله

به نظر می‌رسد که مشکل پیش آمده با پدرتان به دلیل نداشتن توافق بر سر میزان پول توجیبی است. بیایید از تکنیک حل مسئله استفاده کنید. پس گام اول تعریف دقیق مشکل است. باید در فضایی آرام و بدون تنش با پدرتان صحبت و موضوع را مطرح کنید و نظر پدرتان را در این باره بپرسید. به‌طور قطع، شما دلایلی برای این درخواست دارید که باید آن‌ها را مطرح کنید و در مقابل نظر پدر و دلایل وی را هم بشنوید.

#### ● چرا پول توجیبی تان کم است؟

زمانی را برای شناسایی مسئله تان در نظر بگیرید و به دنبال شناخت دقیق آن باشید. مسئله را به‌طور دقیق و با جزئیات توصیف کنید. با خودتان بگویید که چرا این مشکل رخ داده است؟ شناسایی مشکل به شما علت را نمی‌گوید. برای مثال، اگر این میزان پول توجیبی در ابتدا کافی بوده و الان دیگر کافی نیست، باید درباره علت آن صحبت کنید تا دلایلش برای پدرتان مشخص شود. برای حل مشکلات به راه حل‌های مختلف فکر کنید. به اولین راه‌حلی که به ذهن‌تان خطور می‌کند، اکتفا نکنید. درباره همه احتمالات حل‌یک مشکل فکر کنید. به عنوان مثال، ممکن است مشکل کم بودن پول توجیبی را شناسایی کنید که در ماه‌های اخیر تکرار می‌شود. شاید اولین فکری که به ذهن‌تان می‌رسد این باشد که میزان خرج کرد ماه را بررسی کنید ولی با کمی تفکر می‌توانید متوجه شوید که راه‌های دیگری نیز برای بررسی وجود دارد. هر چند همین راه حل هم گره‌گشا خواهد بود.



راهنمای والدین

## پدرم پول توجیبی ام راز یاد نمی‌کند

نوجوانم و با پدرم برای پول توجیبی به جمع‌بندی نمی‌رسیم. واقعا ماهی ۱۰۰ هزار تومان برای من ۱۳ ساله به خرید هیچی نمی‌رسد. چه طور به او بگویم بیشتر می‌خواهم که با شوخی و خنده، موضوع را عوض نکند!



«لحن بد و بد اخلاقی» موضوع نیازمند بررسی و اطلاعات بیشتر است چرا که لحن بد و بد اخلاقی می‌تواند علاوه بر دلایل مطرح‌شده، متاثر از عوامل دیگری همچون پر خاشگیری، مخالفت ورزی، ناراضی‌تی و حتی در جاتی از افسردگی نیز باشد و چنان‌چه این «لحن بد و بد اخلاقی» یک خصوصیت دایمی است که در موقعیت‌ها و موارد مختلف بروز داده می‌شود پس احتمالاً تبدیل به یک خصوصیت رفتاری شده که برای حل آن باید به یک کارشناس مشاوره‌وروان درمانی مراجعه شود.

#### ● خواستگاری را پیچیده نکنید

به هر روی توصیه می‌شود چنان‌چه مجدد موقعیت خواستگاری پیش آمد و شما نیز تمایل به ازدواج و شرکت در جلسه خواستگاری را داشتید، موقعیت را بیش از اندازه در ذهن خود بزرگ و پیچیده نکنید تا استرس کاهش یابد. با این کار، بهتر می‌توانید در موقعیت حاضر شوید و رفتارهای معقول‌تری بروز دهید. همچنین از توصیه و راهنمایی و تجربیات افراد مورد اعتماد برای یادگیری رفتار مناسب در مراسم خواستگاری استفاده کنید.

اطلاعات داده‌شده بسیار ناقص و کوتاه و کلی است بنابراین نمی‌توان به درستی مسئله را علت‌یابی و چاره‌جویی کرد. با این حال با فرض بر این که هر دو خواستگار یک ایراد مشترک گرفته‌اند، توضیحاتی داده می‌شود.

#### ● مانند بچه‌ها بودن یعنی چه؟

اصطلاح «مانند بچه‌ها بودن» اگر به معنی انجام رفتارهای نامتناسب است می‌تواند به دلیل کم تجربگی و حتی اضطراب ناشی از قرار گرفتن در موقعیتی (مانند خواستگاری) باشد و این که شما نمی‌دانید در چنین موقعیتی باید چگونه واکنش نشان دهید.

#### ● شاید هیجانی هستید

اگر به معنای هیجانی و احساسی رفتار کردن است، علاوه بر اضطراب می‌تواند به دلیل ویژگی‌های زاننه و عاطفی بودن باشد که احتمالاً به صورت ناآشنا و خام ابراز می‌شود.

#### ● بد اخلاقی جزو شخصیت تان است؟

البته چنان‌چه گفته‌اند خانواده را در نظر بگیرید

پذیرش انحصاری آگهی

تلفن مشاور و راهنما: ۰۹۱۰۵۵۰۱۷۸۳ - ۰۹۳۳۱۱۵۳۷۵۵

صفحه ویژه تخفیفات