

توصیه هایی به جوانان و خانواده هایشان به بهانه شعار امسال روز جهانی بهداشت روان که درباره جوان هاست

تضمین سلامت روان به وقت جوانی

دکتر مهدی سوداوری روان شناس

محوری	
<div>دهم اکتبر هر سال، روز جهانی سلامت روان است. شعار امسال سازمان بهداشت جهانی برای این روز «تمرکز بر سلامت روان جوانان: در دنیای در حال تغییر» است. شعار امسال به طور ویژه روی نیازهای خاص نوجوانان و جوانان در حیطه سلامت روان تاکید کرده است که نشان از توجه و اهمیت جهانی به این موضوع دارد. از آن جا که دوران نوجوانی و جوانی جزو مهم ترین مراحل رشد روحی روانی فرد محسوب می شود، ایجاد سلامت روان در طول زندگی نیز وابستگی شدیدی به سلامت روان در این دوره حساس دارد. در این نوشتار به مهم ترین موضوعات و عوامل تضمین کننده سلامت روان نوجوانان و جوانان پرداخته می شود.</div>	

● **بهرسمیت شناختن بیماری های روانی**

اولین و شاید مهم ترین موضوعی که در بحث سلامت روان نوجوانان و جوانان مطرح است، به رسمیت شناخته شدن مفهوم سلامت روان و به تبع آن مشکلات سلامت روان است. متأسفانه در بیشتر نقاط دنیا به ویژه در کشور ما، انگ اجتماعی بزرگی به افراد درگیر با مشکلات سلامت روان زده می شود. کلماتی مانند دیوانه، مجنون و بازتاب بیمارستان های روانی در فیلم ها که افرادی پریشان حال را در شرایط نامساعد معمولاً به تصویر می کشند، باعث شده که اصولاً بیشتر نوجوانان و جوانان درباره مشکلات سلامت روان صحبتی نمی کنند. باید قبول کرد که بیماری های مرتبط با روان هم مانند بقیه بیماری ها در افراد بروز می کند و نیازمند پیگیری و درمان است. افسردگی، سوئیم مشکل سلامتی رایج در نوجوانان و جوانان است و خودکشی دومین عامل مرگ و میر در این بازه سنی در دنیا محسوب می شود. رفتارهایی مانند روابط غیر سالم، رانندگی خطرناک، مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی از دیگر مشکلات شایع سلامت روان در این

● **کسب اعتماد به نفس کافی**

اطمینان نداشتن از جذابیت فیزیکی و البته تغییرات فیزیکی شدید در دوران نوجوانی هم یکی از مهم ترین عوامل بیماری های روانی در این سن است. بیشتر نوجوانان و جوانان حساسیت زیادی به بدن و تغییرات فیزیکی خود دارند. در این میان، مقایسه های اجتماعی با بازیگران سینما و مدل ها هم به یک عامل تخریب سلامت روان تبدیل می شود. هنگامی که والدین، معلمان و جامعه اعتماد به نفس کافی در افراد ایجاد نمی کنند و حتی نشانه های استقلال فکری و احساس ارزشمندی را به عنوان سرکشی، نافرمانی و پرخوابی سرکوب



سنین است. از سوی دیگر در جهان امروز فراگیر شدن شبکه های اجتماعی و اینترنت در کنار مزایای بی شمار، مشکلاتی را هم ایجاد کرده است. اعتیاد به بازی های رایانه ای، مقایسه های اجتماعی با دیگران و فشار فزاینده و ۲۴ ساعته گروه های دوستی، همه از مشکلات نوجوانان و جوانان است.

● **آشنایی با مهارت های اجتماعی**

یکی دیگر از موارد آسیب زاری روان جوانان، فشارهای فزاینده برای موفقیت تحصیلی در مدارس و دانشگاه هاست که باعث ایجاد استرس های شدید می شود. تحقیقات نشان داده است که نوجوانان امروزی پنج برابر افرادی که در دهه ۶۰ میلادی در آسایشگاه های روانی

بستری بودند، مضطرب هستند. به عبارت دیگر، اضطراب به بخشی از زندگی عادی جوانان بدل شده است. در کشور ما، فشار خانواده ها برای کنکور یکی از عوامل بسیار خطرناک در سلامت روان نوجوانان است. از سوی دیگر، روش های تربیتی نادرست که کودکان را وابسته و منفعل بار می آورد، در نوجوانی و اوایل جوانی تبدیل به مشکلات سلامت روان می شود. ترک خانه برای تحصیل یا کار، ورود به بزرگ سالی، ورود به دانشگاه و... همه تغییراتی هستند که با اضطراب و استرس های فراوان همراه هستند و آموزش ندادن مهارت های اجتماعی مورد نیاز به کودکان هم به این اضطراب اضافه خواهد کرد.

● **شناخت خود، علایق و توسعه استعدادها**

سنین نوجوانی و اوایل جوانی مهم ترین سن برای شناخت خود، علایق و توسعه استعدادهاست اما متأسفانه بعضی والدین و معلمان با مداخله نادرست و بر اساس باورهای غلط اجتماعی مانند این که «فرزند من باید دکتر شود!» یا «دانش آموزان رنگ باید رشته ریاضی را انتخاب کنند»، مانع خودشناسی در سست و به موقع نوجوانان می شوند. در نتیجه این افراد، این روزها از رشته تحصیلی خود ناراضی هستند و حدود ۶۰ درصد از شاغلان کشور در شغلی غیر مرتبط با تحصیلات خود مشغول کار هستند که به طور قطع در سلامت روان آن ها موثر است. بنابراین جوانان با شناخت خود و استعدادهایشان، سلامت روان شان را در میان سالی تا حد زیادی تضمین خواهند کرد.

● **آشنا شدن با مسائل و مشکلات دوره بلوغ**

آموزش های مرتبط با بلوغ جنسی یکی از مهم ترین آموزش هایی است که باید به موقع و به صورت مناسب توسط خانواده به نوجوانان داده شود و خودشان هم برای کسب اطلاعات در آن باره از منابع معتبر استفاده کنند. متأسفانه البته معمولاً به دلایل فرهنگی هیچ صحبتی از مسائل بلوغ جنسی در خانواده ها با نوجوانان نمی شود و از سوی دیگر مراجعه به مشاور روان شناس هم کسرشان و نشانه نداشتن تعادل روانی محسوب می شود. پس نوجوان با انبوهی از ترس ها و سوالات در دنیای پر تلاطم بلوغ به حال خود رها می شود تا اطلاعات مورد نیاز خود را از طریق دوستان و شنیده های پرانگیزه تأمین کند که هیچ اطمینانی به صحت آن ها نیست و عاقبت اش هم خطرناک به نظر می رسد.

● **مهم ترین اشخاص تاثیرگذار در سلامت روان جوانان**

به عنوان نکته یابانی هم باید گفت که والدین و معلمان مهم ترین اشخاص تاثیرگذار بر سلامت روان نوجوانان و مسئول آن هستند. بعضی والدین مهارت لازم را برای مدیریت کردن بحران نوجوانی فرزندان خود ندارند بنابراین آن را سرکوب می کنند و پایان این دور را به تعویق می اندازند. طبق تحقیقات جدید انجام شده، به طور میانگین پایان نوجوانی در دختران ایرانی از ۱۸ سالگی به ۲۳ سالگی رسیده است. با توجه به تأخیر چند ساله رشد پسران نسبت به دختران می توان نتیجه گرفت که پایان نوجوانی در پسران ایرانی حدود ۲۵ سالگی است. این بدان معناست که یک فرد ۲۳-۲۴ ساله که تحت فشار برای قبول کردن مسئولیت های بزرگ سالی مانند تشکیل خانواده، شاغل شدن و غیره است؛ هنوز از نظر توان روحی و روانی یک نوجوان است و پختگی لازم ندارد. این کش آمدن دوران نوجوانی ناشی از واگذار نکردن مسئولیت به کودکان است. بنابراین واضح است که این روزها والدین باید احساس نیاز و برای یادگیری نحوه صحیح رفتار با فرزندان خود، به روان شناس ها و مشاوران مراجعه کنند.

● **ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن** (رنگ شنبه ها - چهارشنبه ها)

به جای سرزنش کردن نوجوان به او ساده و مقررمانه اطلاعات دهید



پدر همسر م تکلیف ام را برای طلاق روشن نمی کند!

تقریباً دو سال پیش بود که به مدت یک ماه برای آشنایی بیشتر با یکی از دخترهای فامیل، عقد کردم که ثبت شناسنامه هم نشده بود. دختر بعد از مدت کوتاهی گفت: «من به خواست پدرم با تو هستم» و با مرد دیگری در ارتباط بود. اعتراض که می کردم می گفت: «دوست ات ندارم». من کسی را ندارم. کار گرم. پدرش برای طلاق جواب نمی دهد. تکلیف مرا روشن نمی کند و دختر جدا زندگی می کند. چه کار کنم؟

رضا یعقوبی روان شناس سلامت

مشاوره زوجین

مخاطب گرمی، اگر این خانم هیچ علاقه ای به شما ندارد و صرفاً به اصرار پدرش خواسته تا با شما بیشتر آشنا شود، دلیلی برای پیگیری شما و ثبت این ازدواج وجود ندارد. هر چند ما پیشنهاد می کنیم این مسئله را در مشاوره قبل ازدواج مطرح کنید اما این جمله بسیار باید جدی گرفته شود: «دوست ات ندارم». اگر این حرف را فردی بعد از ازدواج بزند در حالی که قبلاً علاقه مند بوده، بسیار متفاوت از زمانی است که از همان ابتدای ازدواج بیان شود. مخصوصاً که دختر خانم گفته «من به خواسته پدرم با تو هستم.»

● **از بزرگ ترهای فامیل کمک بگیرید**

پیشنهاد می کنم به دلیل اهمیت این موضوع، هر چه سریع تر با یک روان شناس به صورت حضوری صحبت کنید. اگر در توان تان نیست، در چنین شرایطی بهتر است مستقیماً با پدر خانم صحبت کنید و مشکل را با او در میان بگذارید. اگر به هیچ صورتی امکان دیدار

● **با کویل و مشاور مذهبی مشورت کنید**

اگر خانواده خانم پاسخ گو نیستند، مسئله را به صورت قانونی یا شرعی پیگیری کنید. البته بهتر است در این باره با وکیل و مشاور مذهبی صحبت کنید چون مواردی

مشابه مشکل شما گاهی پیچ و خم های زیادی دارد که باید به صورت دقیق بررسی شود. باید بداند اگر این عقد مدت دار باشد، خودش بعد از گذشت زمان مد نظر باطل می شود و نیاز به طلاق نیست اما اگر زمان مشخصی برای عقد در نظر گرفته نشده باشد باید طلاق جاری شود. ممکن است با توجه به شرایط شما نیاز به طی مراحل قانونی نباشد چرا که عقد

محضری نشده است. نکته مهم این جاست که خانم تا زمانی که در عقد شمامست، نمی تواند با فرد دیگری در ارتباط باشد. این اتفاق می تواند از روی ناآگاهی یا نشانه نوعی اعتراض به شما از طرف خانم باشد اما می تواند باعث دردسر جدی برای خانم شود چرا که این موضوع هم از نظر شرعی و هم قانونی منع شده است. همچنین همسر شما ممکن است این رفتارها را از روی ناآگاهی انجام دهد و حتماً باید با خودش یا خانواده اش در این باره صحبت کنید.



چهارشنبه

دکتر اسوین داخلی

آینه کاری به سبک لوزی

راحله عجم اکرامی

طراح و ایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی

آشنایی با روش های متفاوت برای استفاده از آینه و انواع آن برای جذاب تر شدن دکوراسیون خانه، موضوع جالبی به نظر می رسد. هفته گذشته، مقدمه ای در این باره و اشاره ای به تاریخچه استفاده از آینه کاری شکسته در خانه داشتیم. این هفته می خواهیم نکاتی کاربردی درباره آینه کاری به سبک لوزی در خانه، مطرح کنیم.

● **محل های مناسب برای آینه کاری لوزی**

یکی از روتین ترین روش ها برای دکوراسیون منزل، استفاده از آینه کاری لوزی مانند است. از این روش در قسمت های مختلف منزل می توانید بهره ببرید. به عنوان مثال قسمتی از خانه را که برای چیدمان میز ناهارخوری در نظر دارید، با استفاده از آینه های لوزی مانند، طراحی و ایده پردازی کنید. از این سبک به عنوان یک پارتیشن برای جداسازی قسمتی از منزل نیز می توانید استفاده کنید. آینه کاری به سبک لوزی سبب می شود نور انعکاس بهتری در فضا داشته باشد، به همین دلیل شما به راحتی می توانید در اتاق پذیرایی برای جلوه دادن بیشتر به فضا از این سبک کمک بگیرید. شما می توانید بسته به سلیقه و نیاز خود اندازه لوزی های فضای مد نظر برای طراحی را تغییر دهید. لوزی های بسیار بزرگ نصب ساده تری در مقایسه با لوزی های بسیار کوچک دارد. به همین دلیل باید بگوییم که اجرت ساخت لوزی های بزرگ کمتر از لوزی های کوچک است.

● **توصیه هایی برای خرید و نصب این نوع آینه**

آینه های لوزی مزیت بزرگی در مقایسه با دیگر آینه ها دارند و آن قابلیت تعویض شان بر اثر آسیب دیدگی با هزینه کمتر است. طی گذر زمان ممکن است آینه هایی که روی دیوار نصب می شوند، بشکنند و نیاز به تعمیر داشته باشند. به همین دلیل به راحتی می توان با تعویض یک آینه از هزینه های اضافی جلوگیری کرد. نمونه دیگری از آینه های لوزی شکل در بازار هستند که به آینه های «سی ان سی» شهرت دارند. این آینه ها شاید از دور تفاوتی با آینه های برش خورده لوزی شکل نداشته باشند اما از نزدیک تفاوت آن ها آشکار است. آینه های «سی ان سی» به صورت یک دست تهیه و نصب می شوند و در صورت شکستن، تمام آینه آسیب می بیند و مزیت آینه های برش خورده، ندارد. به همین دلیل به شما توصیه می کنیم در زمان نصب از متخصص این فن بخواهید آینه های برش خورده را نصب کند. این کار سبب می شود هزینه زیادی در زمان آسیب دیدگی آینه به شما تحمیل نشود. امید است راهنمایی های ارائه شده برای نصب آینه لوزی شکل مفید واقع شده باشد.



پیامک های شما

لطفاً در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.

راه ارتباطی مادر تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
و پیام رسان های داخلی
شماره پیامک: ۲۰۰۹۹۹

پاسخ مشاور به سوالات درباره این که آیا از آمش واقعی یا ازدواج به دست می آید؟ بسیار خواندنی و تأمل برانگیز بود. دختری هستم سن بالا. از طرفی خواستگار مناسب ندارم و از طرفی دوست دارم بروم ادامه تحصیل بدهم در زمینه تاریخ و اقتصاد. از طرفی از کار کردن بدم می آید و خانواده فشار زیادی می آورد که برو کار کن. چه کنم؟

دختری ۲۸ ساله و مجرد هستم. همیشه با مشکل تصمیم گیری در دستروبه روبوادم. هرگز نتوانستم در تصمیم ام مصمم باشم و همیشه در کوچک ترین تصمیم ها استرس بالایی دارم و نگران و مضطرب می شوم. از تصمیم برای خرید یک کیف ساده تا تصمیم برای ازدواج. حتی با رها کردن این اتفاق ضربه خورده ام و در لحظه آخر ا شدت اضطراب از انجام کار صرف نظر کرده ام. لطفاً راهنمایی ام کنید.

پسری ۳۰ ساله، چهار سال با دختری آشنا بودم. سه سال از بزرگ تر ام. او رشته اش پزشکی بود و من مهندسی می خواندم. وقتی در سرم تمام شد، دنبال کار گشتم اما پیدا نکردم. به همین دلیل، این موضوع را با خانواده ام مطرح کردم که دختری را دوست دارم. او بعد از درش رفت طرح کار کرد و وقتی دید که من بیگارم، از من زده شد. الان سه سال است که نمی بینم اش اما مادام به یادش هستم و تا الان هم کار پیدا نکرده ام، به همین دلیل نمی توانم با خانواده ام درباره این موضوع حرف بزنم.

بامرد بی مسئولیتی وبی خیال چطور باید رفتار کرد؟

مخاطب گرمی، لطفاً اطلاعات بیشتری درباره خودتان، شهرتان و این سوال بدهید تا پاسخ دقیق تری دریافت کنید. از کدام رفتارهای شهرتان، چنین برداشتی کرده اید؟
آیا دادن جواب رد به چند خواستگار، باعث می شود که دیگر برای دخترم خواستگار نیاید؟ لطفاً راهنمایی ام کنید.
دختری ۱۹ ساله ام. لکنت زبان دارم. زمان دبستان لکنت بسیار کمی داشتم ولی دورمر راهنمایی به دلیل پرشش های شفاهی معلم سختگیر مان بیشتر شد. در خانواده لکنت ام بسیار کم بود. الان هم لکنت ام با اهل خانواده هم در پریش شفاهی زیادی شودی یعنی هول می شوم. در زمان بگویموها هم افزایش می یابد. چه کنم؟



زندگی سالم
چهارشنبه
۱۸ مهر ۱۳۹۷
شماره ۱۱۵۸

خانواده مشاوره