تحلیل روان‌شناسانه ماجرای درماندگی مرد جوان در دادگاه خانواده که اختلال دوقطبی دارد

بیماری روانی دارم اما عاشق زنم هستم!

چند دقیقه مانده به شروع جلسه دادرسی، هر دو پشت در شعبه ۲۶۴ دادگاه خانواده نشسته بودند. حدس زدن این که سپیده روحیه‌ای هنرمندانه دارد و حامد آدمی جدی است، برای مراجعان دادگاه چندان سخت نبود چرا که زن مانتو و روسری یک رنگی پوشیده بود و حتی کیف و دستبندش با منجوق‌های کار شده توجه را جلب می‌کرد. در مقابل حامد کت و شلواری سرمه‌ای بر تن کرده بود و در پشت عینک کائوچویی سعی داشت اخم‌هایش را پنهان کند.

درسختی‌ها نمی‌تواند خودش را کنترل کند

منشی شعبه اسم‌شان را اعلام کرد. به گزارش فرارو، چند لحظه بعد قاضی، پرونده آن‌ها را ورقی زد و اسم‌شان را خواند. سپس لبخندی زد و رو به سپیده گفت: «ظاهراً شما هستید که دادخواست طلاق داده‌اید. به این زودی از این آقای خوش تیپ دلخور شده‌اید؟» سپیده جواب داد: «کاش فقط دلخوری بود. آن وقت جرئت می‌کردم به خانواده‌ام بگویم اما موضوع این نیست. ایشان اصلاً نمی‌توانند در گرفتاری و بحران خودشان را کنترل کنند. دایماً در حال دعوا کردن هستند و ...». قاضی رو به حامد کرد و گفت: «اصلاً به شما نمی‌آید.» حامد جواب داد: «هر چه بگوید حق دارد. من بیمار هستم و نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم.»

دوقطبی بودن را در خواستگاری پنهان کرد

قاضی رو به سپیده کرد و خواست چیزی بپرسد که زن جوان گفت: «ایشان به بیماری اختلال دوقطبی مبتلاست. یعنی یا خیلی خوب و مهربان و آرام است یا عصبانی و بدخلق و پرخاشگر. کافی است موضوعی طبق خواسته‌اش پیش نرود. آن وقت همه چیز را به هم می‌ریزد.» قاضی حرف زن را قطع کرد و پرسید: «آیا به پزشک مراجعه کرده اید؟» حامد هیچ چیز نگفت، اما سپیده گفت: «در روزهای آشنایی و نامزدی همه چیز خوب بود. اصلاً چیزی برای عصبانیت وجود نداشت اما بعد از این که زندگی مشترکمان را شروع کردیم متوجه مصرف داروهایش شدم و اعتراض کردم که چرا واقعیت را پنهان کرده است. جواب داد؛ چیز مهمی نیست. با این حال خانواده‌اش عذرخواهی کردند و توضیح دادند که به خواست حامد حرفی نزده‌اند. خودش بعدها اعتراف کرد که از ترس عقب کشیدن من راز بیماری‌اش را پنهان کرده است. هر چه بود قول گرفتم که درمانش را جدی بگیرد و به خانواده‌ام چیزی نگوید اما او درمانش را جدی نگرفت و داروهایش را نصفه نیمه مصرف می‌کرد. به خدا دیگر خسته شده‌ام. این حامد آن مرد دوران نامزدی من نیست. آن روزها همه ساعات ما به کافه گردی و کوه رفتن و فیلم دیدن می‌گذشت. شوخ بود و آرام اما حالا...»

آقای قاضی، من عاشق همسرم هستم

سپس از سپیده خواست چند دقیقه بیرون برود تا با مرد جوان صحبت کند. بعد از رفتن او حامد به حرف آمد و گفت: «آقای قاضی من عاشق همسرم هستم. با این که هنوز با هم زندگی می‌کنیم الان چند هفته است که با هم حرف نمی‌زنیم. سعی کردم با خرید بلیت سفر و هدیه‌های گران قیمت با او آشتی کنم، اما نشد. نمی‌دانم چه کار باید بکنم. قول می‌دهم مرد خوبی باشم. به خدا حتی یک بار هم دست رویش بلند نکرده‌ام... می‌دانم که بیمارم. تو را به خدا کمکم کنید.»

فقط یک بار دیگر به من فرصت بده

بغض گلوی حامد را فشرد و نگذاشت حرفش را تمام کند. اشک توی چشمش حلقه زد. قاضی از او خواست لیوان آبی بنوشد. سپس از منشی خواست زن را فرا خواند. وقتی سپیده وارد شد، قاضی توضیح داد که حامد از رفتارش پشیمان است و قول می‌دهد به درمان و داروهایش توجه کافی داشته باشد. چند دقیقه بعد حامد به همسرش نزدیک‌تر شد و دست او را گرفت و بوسید. همان جا زیر چشمی نگاهش کرد و گفت: «سپیده جان دوستت دارم... فقط یک بار دیگر فرصت بده تا جبران کنم.» سپیده بغض کرده بود اما به روی خودش نیاورد و گفت: «باشه...»

باید‌ها و نباید‌های ازدواج با افراد مبتلا به اختلال دوقطبی

بدون بررسی، هرگز!

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

شاید با خواندن گزارش این دادگاه برای شما این سوال مطرح شده باشد که اختلال دوقطبی چیست و آیا اصلا ازدواج با افراد مبتلا درست است یا خیر و چه پیامدهایی دارد؟

اختلال دوقطبی چیست؟

اختلال دو قطبی به صورت معمول با نوسانات خلقی و تجربه دوره‌های افسردگی و شیدایی شناخته می‌شود. در کنار نوسانات خلقی برخی ویژگی‌های دیگر نیز در افراد مبتلا دیده می‌شود؛ مواردی چون تحریک‌پذیری، ناتوانی در به اتمام رساندن کارها، حواس‌پرتی، تصورات اشتباه در خصوص توانایی‌های فردی و .... موضوع مهم دیگر در خصوص این اختلال، بالا بودن میزان سوءمصرف موادو الکل در این گروه از افراد است. البته این اختلال طیف متنوعی دارد و همه بیماران از نظر رفتاری شبیه به هم نیستند.

درمان‌های رایج برای این اختلال

نکته‌ای که این اختلال روانی را نیازمند توجه ویژه می‌سازد، این است که درمان‌های مورد استفاده در آن، درمان‌های نگهدارنده و برای مدیریت علایم هستند. در واقع این اختلال یار همیشگی فرد مبتلاست اما این به معنای آن نیست که این افراد نمی‌توانند زندگی شبیه به افراد عادی داشته باشند. به صورت معمول برای این گروه از بیماران، دارو تجویز می‌شود تا علایم بیماری در آن‌ها کم شود. در کنار دارودرمانی این افراد اگر مهارت‌های لازم را یاد بگیرند، می‌توانند کیفیت زندگی خود را به شکل معناداری بهبود بخشند و در صورتی که تحت نظر روان‌پزشک باشند با بررسی‌های دوره‌ای از وخیم شدن وضعیت آن‌ها تا حد قابل توجهی می‌توان جلوگیری کرد.

آیا با افراد مبتلا می‌توان ازدواج کرد؟

اول این که در نظر داشته باشید که همه افراد مبتلا از نظر رفتاری مشابه هم نبوده و مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک برای آشنایی با وضعیت دقیق فرد و محدودیت‌های فردی او می‌تواند دید بهتری در این زمینه به شما بدهد. البته در صورتی که بیماری شدید بوده و تحت کنترل نیست، قطعا ازدواج توصیه نمی‌شود و تصوراتی مبنی بر این که ازدواج حال فرد مبتلا را بهتر خواهد کرد، از اساس غلط است. در صورتی که متخصص این اختلال را مانع ازدواج تشخیص نداد، توصیه می‌شود شناخت بیشتری درباره دنیای فرد مقابل خود پیدا کنید. با روان‌پزشک او و برنامه دارودرمانی‌اش آشنا شوید. در کنار آن تلاش کنید درباره این اختلال و محدودیت‌های ناشی از آن، اطلاعات کسب کنید. چرا که داشتن توقعات بالا از فرد مبتلا می‌تواند به او فشار وارد و حتی وضعیت او را بدتر کند. موضوع آموزش مهارت را جدی بگیرید و او را تشویق کنید تا در گروه درمانی یا مشاوره‌های فردی شرکت کند و در نهایت این که مراقب قطع سرخود دارو باشید.

داشتن انگیزه برای درمان لازم اما کافی نیست

نکته آخر این که در گزارش دادگاه آمده است که فرد مبتلا قول داده تا دارودرمانی خود را پیگیری کند. واقعیت این است که هر چند داشتن انگیزه برای ادامه درمان، خوب است اما با توجه به محدودیت‌های این گروه از افراد کافی نیست. نظارت عضوی از خانواده بر این موضوع و همکاری فرد مبتلا با این فرد، می‌تواند نقشی تعیین کننده در ادامه درمان داشته باشد.

دوشنبه‌ها

خاطرات یک مشاور

خوشبختی به احساسه نه داشته‌ها!

دکتر المیرا لایق

روان‌پزشک

این هفته مطلبی از نگاه یک پیرزن به خوشبختی خواهید خواند.

مراقب ننه قمر درون‌تان باشید!

پیرزن با عروس و دخترش آمده. او را ننه قمر صدا می‌کنند. پایان ویزیت مرا از پشت عینک ته استکانی‌اش برانداز می‌کند و می‌گوید: «ننه ان شاءا... یه شوهر خوب گیرت بیاد، خوشبخت بشی.» عروس‌اش با خنده می‌گوید: «ننه قمر، خانم دکتر شوهر داره.» پیرزن ادامه می‌دهد: «خب، ان‌شاءا... بچه‌دار شی، خوشبخت شی.» عروس‌اش تاکید می‌کند: «ننه، بچه دارن.» پیرزن خسته ادامه می‌دهد: «خب، ان‌شاءا... یه پسر کاکل زری گیرت بیاد، خوشبخت...» بلند می‌شوم و نزدیکش می‌روم و می‌گویم: «ننه، بدون اینا هم میشه خوشبخت بود.» ننه قمر مبهوت مرا نگاه می‌کند و من به نطقم ادامه می‌دهم: «ننه قمر، خوشبختی آدما به احساسشونه نه داشته هاشون...» باز هم مبهوت نگاهم می‌کند. با خودم می‌گویم چه کار داری با این پیرزن بنده خدا. این ننه قمر را رها کن و ننه قمر درون خودت را بچسب. همه ما درون‌مان یک ننه قمر داریم که دنیا را از پشت عینک ته استکانی خودش می‌بیند و هیچ توجیهی در گوشش نمی‌رود. باور کنیم مسیر خوشبختی آدم‌ها الزاما همان نیست که از ذهن ننه قمری ما می‌گذرد.

۸ توصیه برای داشتن سالی پربارتر

سپیده پورحسین | روان شناس

یک رفیق خوب و مفید می‌خواهم اما پیدا نمی‌شود!

پسری ۱۶ ساله هستم که به دنبال یک رفاقت خوب و مفید برای خودم هستم و به دنبال دوستانی می‌گردم که حالم را خوب کنند اما متاسفانه فردی با این طرز فکر پیدا نمی‌شود. معتقدم با داشتن یک دوست خوب می‌توانم به اهدافم در زندگی برسم اما برایم هیچ وقت میسر نشد. مثلا به فردی کمک کردم از بدترین حالت‌های زندگی‌اش در بیاید ولی همان فرد، نامردی‌های زیادی کرد و پشت سرم حرف‌های زیادی زد. این فقط نمونه‌ای از آن بود. می‌خواهم کمک کنید که از این کارها دست بکشم و به زندگی خودم برسم و بدانم که بدون داشتن دوست هم می‌توانم به زندگی‌ام ادامه بدهم و به موفقیت برسم.

احترام اسماعیل زاده | روان شناس

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، ظاهرا در زمینه دوست‌یابی تجربه‌ای داشته‌اید که برای شما خوشایند نبوده و می‌خواهید این گونه تجارب تکرار نشود. در قدم اول توجه داشته باشید که تحصیلات به شما کمک می‌کند به یک عضو فعال و با سواد در جامعه تبدیل شوید و دوستان مفیدتری دور و بر شما قرار بگیرند. مدرسه از شما یک فرد با مهارت برای ورود به اجتماع می‌سازد و باعث می‌شود در مسیر درست قرار بگیرید و بهترین دوست‌ها را پیدا کنید.

ویژگی‌های دوست خوب را بدانید

از لحاظ روان‌شناسی، داشتن دوستانی صمیمی به خصوص در روزهای سخت زندگی، کمک روانی زیادی به شما خواهد کرد. دوستان می‌توانند پشت شما بایستند، از شما حمایت کنند و در مواقع مشکلات شما را آرام کنند. با افرادی همنشین شوید که شما را خوشحال می‌کنند، کسانی که اهل دردسر نیستند. گروهی از افراد حمایتگر، مثبت و یاری‌رسان را به عنوان دوستان‌تان انتخاب کنید. این‌ها کسانی هستند که باعث پیشرفت و موفقیت شما در زندگی‌تان می‌شوند.

فعال باشید

عضو یک تیم ورزشی مناسب شوید. هر روز چند دقیقه بیرون بروید و بدوید. به یک گروه دسته‌جمعی تمرینات یوگا بپیوندید. شنا کنید. تا می‌توانید ورزش کنید و فعال باشید. این باعث می‌شود چه به لحاظ ذهنی و چه به لحاظ بدنی احساس بهتری داشته باشید و شانس پیدا کردن دوست‌هایی که به شما برای رسیدن به موفقیت‌های بیشتر کمک کنند، افزایش یابد.

دلایل نارضایتی ژاپنی‌ها از افزایش تعطیلات که ربطی به اعتیادشان به کار ندارد

نمی‌دانیم با اوقات فراغت‌مان چه کنیم!

فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: japantimes

«دولت ژاپن یه نظرسنجی گذاشته تا ۱۰ روز به تعطیلاتشون اضافه بشه. بیشتر مردم رای منفی دادن و گفتن که کار کردن رو ترجیح میدن! اون‌وقت در ایران ۲۰ روز تعطیلی داریم، بعد از یه ماه تعطیلی که می‌خوان برن سر کار، عزا می‌گیرن که کم بود!» این متن یکی از پربازدیدترین پست‌ها در شبکه‌های اجتماعی چند روز اخیر است. اما خواندن دلایل نارضایتی ژاپنی‌ها به افزایش تعطیلات برای تان جالب خواهد بود چون خیلی ربطی به پر کار بودن آن‌ها ندارد!

مخالفت ۴۶ درصدی با افزایش تعطیلات

تعطیلات هفته طلایی در ژاپن امسال ۱۰ روزه شده است که تقریبا از یک ماه دیگر شروع خواهد شد. دلایل افزایش مدت تعطیلات به دلیل برگزاری مراسم جانشینی امپراتور جدید است اما نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که ۴۶ درصد از مردم ژاپن مخالف افزایش تعطیلات هستند.

اصلی‌ترین دلایل مخالفان افزایش تعطیلات

جالب است که بسیاری از پاسخ‌دهندگان به این نظرسنجی، دلیل خود را برای ناراحتی از این تعطیلات مجبور شدن به مراقبت از کودکان و انجام کارهای روزمره اضافی اعلام کرده‌اند. برخی دیگر از مخالفان افرادی هستند که در وب‌سایت‌ها و شرکت‌های مسافرتی و خدمات پزشکی کار می‌کنند. این افراد بیان می‌کنند که کارهای آن‌ها در این دوران فشرده است و در حالی که همسر و فرزندانشان در خانه هستند، آن‌ها تعطیل نیستند و امکان مرخصی گرفتن نیز ندارند بنابراین این تعطیلات به دردشان نمی‌خورد. برخی از والدین ژاپنی مخالف اضافه شدن تعطیلات هم با اشاره به این که مراکز نگهداری از کودکان در این تعطیلات بسته هستند، به این تصمیم‌گیری اعتراض کرده‌اند. برخی نیز می‌گویند نمی‌دانند با اوقات فراغت و وقت اضافی خود در این ۱۰ روز چه باید بکنند چرا که هزینه‌های تورهای مسافرتی در تعطیلات افزایش یافته و با توجه به شلوغی‌ها نیز امکان مسافرت راحت وجود نخواهد داشت. مدیر اجرایی یکی از اتحادیه‌های کارگران ژاپن نیز اعلام کرده بسیاری از کارگران که دستمزد خود را به صورت ساعتی یا روزانه دریافت می‌کنند در نتیجه تعطیلات با کاهش دستمزدهای خود روبه‌رو می‌شوند و به همین دلیل هیچ کس از چنین تعطیلی‌های طولانی مدت خرسند نخواهد بود. در ضمن، صاحبان کسب و کارها و شرکت‌های کوچک هم گفته‌اند که نمی‌توانند از پس هزینه تعطیلی کارمندهایشان در این ۱۰ روز برآیند و در این دوران خسارت‌های زیادی می‌بینند.