۷۰ درصد افراد دارای اختلال روان‌پزشکی تصور می کنند که مشکل‌شان به مرور زمان حل خواهد شد

۱۴ زنگ خطر که نیاز به مشاور را ضروری می کند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

دکتر رئیسی، معاون وزیر بهداشت به تازگی اعلام کرده است که طبق آخرین پیمایش سلامت روان در ایران و در بازه سنی ۱۵ تا ۶۵ سال، ۱۲ میلیون نفر در کشور به نوعی اختلال روان‌پزشکی از خفیف تا شدید مبتلا هستند. نکته قابل‌توجه در این باره آن است که بر اساس نتایج همین پیمایش مشخص شده که ۷۰ درصد افراد دارای اختلال و نیازمند مداخله، در یک سال گذشته به پزشک مراجعه نکرده‌اند و این افراد برای درمان نیز نیازی به مراجعه نمی‌دیدند و متصور بودند که مشکل‌شان مقطعی بوده و به خودی خود حل خواهد شد. البته دلایل این مراجعه نکردن گسترده است اما بخشی از ماجرا شاید به این باز می گردد که افراد نمی‌دانند چه زمانی باید به مشاور یا روان‌شناس مراجعه کنند. همان طور که خواندید، معاون وزیر بهداشت در بخش دیگری از صحبت‌هایش اشاره کرده که برخی از افراد تصور می کنند، مشکل آن‌ها طی زمان خود به خود حل خواهد شد؛ امری که در واقعیت کمتر روی می‌دهد و این مراجعه نکردن تنها به مزمن شدن مسئله و حتی پیچیده‌تر شدن ماجرا ختم می‌شود. اما آیا شما می‌دانید چه زمانی باید به مشاور یا روان شناس مراجعه کنید؟ برای درک این که آیا لازم است به مشاور مراجعه کنید، بهتر است حواس‌تان به چند مورد باشد؛ یک: تغییرات جسمی و خلق و خوی خود را مرور کنید. دو: عملکرد خود را در حوزه‌های مختلف زندگی زیر نظر بگیرید و سه: به بازخوردهای اطرافیان توجه کنید. حالا نگاهی به فهرستی که در ادامه مطلب آمده بیندازید و ببینید آیا لازم است مشورتی با مشاور یا روان‌شناس درباره وضعیت خود داشته باشید یا خیر.

چه زمانی مراجعه به روان‌شناس ضروری می‌شود؟

۱ تغییر در میزان خواب (پرخوابی و کم‌خوابی)، تغییر در اشتها (پرخوری و نداشتن اشتها) و تغییر در میل جنسی از جمله علایمی است که باید جدی گرفته شود.

۲ اگر از خستگی مزمن در رنج هستید، توان شروع فعالیت‌های جدید را ندارید یا تنها به اجبار اطرافیان کارهای خود را انجام می‌دهید.

۳ احساس ناامیدی و تنهایی در شما قوی است و در عین حال بیش از یک ماه است که شدت آن برای شما آزار دهنده شده است.

۴ اگر ارتباطات دوستانه شما این اواخر به شدت کاهش پیدا کرده، انگیزه چندانی برای حضور در مهمانی ندارید و دوستان و نزدیکان، شما را متهم به گوشه‌گیری می کنند.

۵ برخی رفتارها، نشانه‌های خطر محسوب می‌شوند، نزاع، پرخاشگری (چه فیزیکی و چه کلامی)، مصرف مواد مخدر، تجربه نداشتن تعادل در نتیجه نوشیدنی‌های الکلی و سیگار کشیدن افراطی، از جمله مواردی است که باید جدی گرفته شود و درباره آن‌ها با متخصص مشورت شود.

۶ تمرکز در محیط کار و فعالیت‌های روزمره برای شما دشوار است. وسایل‌تان را در تاکسی و اتوبوس جا می گذارید و مسائل ساده را مکرر فراموش می کنید.

۷ در تحصیل یا محیط کار، دچار افت در عملکرد شده‌اید. احساس می کنید انرژی زیادی صرف این موضوعات می کنید اما در نهایت پیشرفتی حاصل نمی‌شود.

۸ داشتن بگو، مگو با والدین و اطرافیان شاید تا حدی طبیعی باشد اما اگر تمایل به رفتن به خانه ندارید، آخرین باری را که صحبت دوستانه با این عضو خانواده داشته‌اید به یاد نمی‌آورید و افکار خشن و تمایل به آسیب زدن به آن فرد خاص را تجربه می کنید، بهتر است به مشاور مراجعه کنید.

۹ اگر بیش از یک ماه از فوت یکی از نزدیکان شما می گذرد و هنوز احساس می کنید نتوانسته‌اید با آن کنار بیایید. البته توجه داشته باشید که کمی احساس دلتنگی یا گریه در این شرایط طبیعی است اما در مقابل آرزوی مرگ، سیاه دیدن همه چیز، ناتوانی از تصور آینده، نشانه‌هایی است که باید جدی گرفته شود.

۱۰ دریافت بازخورد از اطرافیان مبنی بر دشواری در گفت‌وگو. اگر یکی، دو نفر از شما شکایت دارند، شاید بتوان آن را نادیده گرفت اما اگر تعداد افرادی که شکایت از برخوردهای شما و نحوه صحبت‌تان دارند، زیاد است، بهتر است تعارف با خودتان را کنار بگذارید و به دنبال کمک گرفتن از متخصص باشید.

۱۱ اگر بیش از یک ماه از تجربه سانحه‌ای مانند تصادف رانندگی، زورگیری در خیابان یا قربانی خشونت شدن می گذرد و هنوز از افکار مزاحم درباره سانحه در رنجید یا یادآوری سانحه شما را به هم می‌ریزد.

۱۲ شنیدن صداها و تصاویر با منشأ نامشخص را باید در هر حالی جدی گرفت. پس حتی اگر در موقعیت‌های انگشت‌شماری صداهایی می‌شنوید که بقیه متوجه آن نیستند، برای پیگیری موضوع به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنید.

۱۳ بدبینی شدید راجع به اطرافیان یکی دیگر از مواردی است که باید جدی گرفته شود. تمایل به کنترل روزانه تلفن نزدیکان، اتهام زدن به آن‌ها بدون این که شواهدی وجود داشته باشد یا احساس ناامنی شدید کردن کنار افرادی که پیش از این مشکلی با آن‌ها نداشته‌اید، از مواردی هستند که باید جدی گرفته شوند.

۱۴ و در آخر این که اگر فکر خودکشی به ذهن‌تان خطور کرده است، بدانید که شما در چنین تجربه‌ای تنها نیستید. جدای از کمک روان‌شناسان و مشاوران به شکل حضوری، می‌توانید با تلفن ۱۴۸۰، خط مشاوره بهزیستی تماس بگیرید یا از متخصصان خط تلفنی ۱۲۳، اورژانس اجتماعی کمک بخواهید.

نکته مهم

ممکن است که بعد از خواندن این مطلب، احساس کنید که به طور مثال با نیمی از زنگ خطرهای مطرح شده در این مطلب درگیر هستید. توجه داشته باشید که اولا طبق جدیدترین آمارها، تقریبا از هر شش ایرانی یک نفر با این علایم دست و پنجه نرم می کند، پس این که لازم باشد کسی به مشاور مراجعه کند نه عجیب است و نه نادر. دوم آن که، این اختلالات قابل درمان هستند. پس جای نگرانی چندانی وجود ندارد.

توصیه‌های مرحوم آیت ا... کشمیری (ره) برای بهره‌مندی هر چه بیشتر از مهمانی خدا

از کیمیای «حُسن خلق» کمک بگیرید

در اولین روز از ماه مهمانی خدا هستیم و امید زیادی داریم که امسال بتوانیم بیشترین بهره معنوی را از این ماه ببریم. مرحوم آیت ا... کشمیری (ره) برای بهره‌مندی هر چه بیشتر از ضیافت ا... توصیه‌هایی داشته‌اند که در ادامه به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌شود.

۱- حتما دقایقی از ساعات رازآمیز روزه‌داری خود را به برترین عبادت اختصاص دهید و آن هم چیزی نیست جز «تفکر». با خود و خدای خود خلوت کنید؛ خصوصاً به نوع رابطه حضرتش با خودتان بیندیشید. امید است ابوابی از معرفت به رویتان باز شود.

«هر چه کوته نظرانند بر ایشان پیمای
که حریفان ز مُل و من ز تأمل مستم»

۲- آغاز ماه رمضان حتماً نیت کنید که برای خدا روزه بگیرید؛ فقط ا... آداب روزه‌داری را تا آن جا که نشاط دارید انجام دهید. کمیت‌گرا نباشید، کیفیت‌جو باشید. دنبال ختم آیات و ادعیه نباشید؛ در پی هضم آن‌ها باشید. غذای اندک را خوب بجوید تا جزو جان‌تان شود. بزرگ‌ترین مشکل ما قشری‌نگری به دین و شریعت است. با خود فکر کنید آن قدر در سال‌های قبل با ولعِ زیاد خوانی، اعمال انجام دادید به کجا رسیدید.

«به مجاز این سخن نمی گویم
به حقیقت نگفته‌ای ا...»

۳- هنگام افطار دِلال کنید. دِلال چیست؟ در اول دعای افتتاح عرض می کنیم «مدلاً علیک». دلال با کسر دال، یعنی ناز کردن. هنگام افطار برای خدا ناز کنید چون برایش روزه گرفتید و حضرتش خوان کرم گسترده، لقمه اول را نزدیک دهان ببرید اما نخورید و دعا کنید؛ یعنی به خدا عرض می کنید اگر حاجتم را بدهی افطار می کنم. به این حالت می گویند دِلال. معجزه می کند.

۴- رمز ماندگاری در ضیافت الهی رمضان کیمیای «حُسن خلق» است. با فرزندان، خویشان و دوستان خود با اکسیر حسن خلق و مهربانی برخورد کنید. همیشه به ویژه در این ماه خوش برخورد باشید. لحظه عصبانیت و خشم شما، همان لحظه اخراج شما از این مهمانی الهی است.

«به حسن خُلق توان کرد صیدِ اهل نظر
به دام و دانه نگیرند مرغ دانا را»

۵- این ماه ماه «ربیع القرآن» ماست. در این بهار قرآن، هر روز یک آیه را انتخاب کنید و تا افطار به طور متناوب تلاوت و درباره آن تدبر کنید. امید است هنگام افطار، آن آیه برای شما پرده از رخسار بردارد.

«معنی قرآن ز قرآن پرس و بس
وز کسی کاتش زده اندر هوس»

منبع: راسخون

چطور بعد از طلاق جای خالی پدر را برای پسرم پر کنم؟

خانمی ۲۸ ساله و کارمند قراردادی یک شرکت خصوصی هستم. پنج ماهی می‌شود که از شوهرم جدا شدم. حضانت پسر ۶ ساله‌ام به من سپرده شده است. گاهی از من می‌پرسد که چرا بابا به من سر نمی‌زند؟ آیا دیگر من را دوست ندارد؟ چطور می‌توانم برای پسرم هم مادر باشم و هم جای خالی پدرش را پر کنم؟ پدری که در حق من و بچه‌ام نامردی‌های زیادی کرد.

راهله فارسی | مشاور

مشاوره طلاق

این طور که مطرح کردید شما هنوز درگیر بحران پس از طلاق هستید. آن طور که از فضای کلی متن پیامک‌تان برمی‌آید، به نظرم باید خوشحال باشم که با همه رنجشی که دارید اما حال خودتان تقریبا خوب است. توجه داشته باشید که فرزند شما خیلی به حال خوب و قوی بودن شما دقت می کند و حتی می‌شود بگویم که تکیه می کند. اگر شما این شرایط را قبول کنید، مطمئن باشید فرزند شما هم با شما همراهی می کند.

این گونه به سوالات کودکان پاسخ دهید

به طور قطع کودک شما، این روزها سوالات زیادی دارد و شما در پاسخ به سوالات او باید به چند نکته دقت کنید. اول این که، پاسخ‌ها طوری باشد که تصویرش راجع به پدر خراب نشود. مثلا همین جمله را که در پیامک‌تان گفتید: «پدری که در حق من و بچه‌ام نامردی‌های زیادی کرد» نباید به پسرتان بگویید. دوم این که در یک فرصت مناسب این جملات را به پسرتان بگویید: «تو دوست داشتنی هستی اما منو پدرت با هم مشکلاتی داشتیم و تصمیم گرفتیم با هم زندگی نکنیم. احتمال داره تو پدر رو کمتر و شاید یک مدتی نتونی ببینی.» به این نکته دقت کنید که فرزندان طلاق بسیار احساس گناه دارند و گاهی این طور فکر می کنند که در این جدایی آن‌ها مقصر بوده‌اند.

طلاق را با کمک فیلم‌ها به او توضیح دهید

مفهوم طلاق را به کودک‌تان توضیح دهید. شیوه‌ای که می‌توانید به او کمک کنید تا بهتر با مفهوم این کلمه آشنا شود، گفتن داستان یا تماشای فیلم‌های کودک و انیمیشنی است که درباره موضوع طلاق ساخته شده است. به عنوان مثال و در داستان، برای او این گونه مطرح کنید که خیلی‌ها به دلایلی مثلا کار پدر که در شهر دیگری است یا فوت پدر یا طلاق مجبور می‌شوند با مادرشان زندگی کنند. حتما این موضوع را طوری مطرح کنید که پسرتان احساس نکند دلیل نیامدن پدر این است که او کودک دوست داشتنی نیست!

نکاتی درباره پر کردن جای پدر

این که نبود یکی از والدین می‌تواند عوارض جبران ناپذیری بر فرایند رشد کودک باقی بگذارد، غیر قابل انکار است اما آیا یک مادر می‌تواند جای خالی پدر را پر کند؟ اگر بخواهیم پاسخ دقیقی به این پرسش بدهیم باید به چند نکته توجه داشته باشیم. پدر و مادر در خانه هر کدام وظایفی دارند که بخشی از این وظایف را فرد دیگری نیز می‌تواند انجام دهد؛ مانند تامین مالی فرزندان، پخت غذا، رسیدگی به نظافت آن‌ها یا حتی رسیدگی به کارهای مدرسه که هر چند سخت است اما با برنامه‌ریزی قابلیت اجرایی شدن توسط والد دیگر را دارد. در این بین بخش دیگری از وظایف پدران و مادران شامل مواردی است که فرد دیگر یا نمی‌تواند آن را انجام دهد یا باید دارای ویژگی‌های خاصی باشد تا از عهده آن‌ها برآید. نکته مهم در این بین آن است که جبران کامل این کمبود در خانواده‌های تک‌والد بسیار دشوار و در بعضی مواقع غیر ممکن است اما می‌توان از پدربزرگ یا دایی‌اش در این زمینه کمک گرفت. کمکی که البته باید زیر نظر مشاور با توجه به روحیات پسرتان باشد.

نکته آخر

سوالات و حالت‌های پسرتان تا ۹ ماه اول بعد از طلاق طبیعی است و اگر شما در قدم اول بتوانید طلاق را برای او تفهیم کنید و دوم، او را از نظر احساسی آرام کنید می‌توانم بگویم که جای نگرانی بسیار کمی باقی خواهد ماند.

سه شنبه‌ها
از دنیای روان شناسی

تاثیر یک شیوه خاص درمانی بر شکست‌های عاطفی دختران

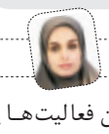
نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد «معنی درمانی» که یکی از رویکردهای مطرح در زمینه درمان مشکلات روان‌شناختی است، می‌تواند بر نشانگان ضربه عشق دانشجویان دختر دارای شکست‌های عاطفی تاثیر گذار باشد. به گزارش ایسنا، ضربه عشق و شکست‌های عاطفی از جمله مشکلاتی است که می‌تواند در دوره‌ای تأثیر زیادی بر زندگی فرد داشته باشد. این تأثیر با توجه به ویژگی‌های شخصیتی و محیطی می‌تواند جنبه‌ها و شدت‌های مختلفی داشته باشد. در پژوهشی که گروه روان‌شناسی عمومی واحد رشت دانشگاه آزاد، واحد تنکابن دانشگاه آزاد و دانشگاه گیلان انجام داده‌اند، آمده است: «معنی درمانی به انسان‌ها به عنوان موجودی نگاه می کند که سازنده معنای زندگی خود هستند. درباره افرادی که اوضاع آن‌ها بحرانی است، معنی درمانی می‌تواند یک دیدگاه فلسفی را از رهگذر غلبه بر گذشته و متعالی کردن جنبه‌های گذرای زندگی ایجاد کند. معنی درمانی با در نظر گرفتن گذرا بودن هستی، به جای بدبینی و انزوا انسان را به تلاش و فعالیت فرا می‌خواند و بیان می‌دارد که آن چه انسان را از پا درمی‌آورد رنج‌ها و سرشت‌های نامطلوب او نیست بلکه بی‌معنا شدن زندگی، مصیبت‌بار است. اگر رنج را شجاعانه بپذیریم تا واپسین دم زندگی معنا خواهد داشت و معنای زندگی می‌تواند حتی معنی با القوه درد و رنج را در بر گیرد.»

نتایج این پژوهش

جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دختر دانشگاه آزاد در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ تشکیل داده‌اند که به تازگی با تجربه شکست عاطفی مواجه شده‌اند. یکی از روان‌شناسان این پژوهش می‌گوید: «بر اساس یافته‌های به دست آمده، فرضیه اول پژوهش مبنی بر اثربخشی معنی درمانی به شیوه گروهی بر نشانگان ضربه عشق تأیید می‌شود. به این معنی که با شرکت در جلسه‌های معنی درمانی، نشانگان ضربه عشق دختران دانشجو کاهش یافت. هدف اساسی معنی درمانی در کاهش نشانگان ضربه عشق این است که افراد ابتدا واقعیت شکست و رنج ناشی از آن را بپذیرند و سپس نگاهی تازه را جع به رنج در خودشان ایجاد کنند. در واقع افراد با شرکت در جلسه‌های معنی درمانی با بعد تازه‌ای از آزادی و کنترل محیط آشنا شدند که با تجارب گذشته آنان تفاوت زیادی داشت. آنان یاد گرفتند که انسان موجودی با میدان آزادی محدود است اما در انتخاب واکنش به این اوضاع و شرایط، آزادی عمل زیادی دارد. او می‌تواند سرتسلیم فرود آورد یا در مقابل آن‌ها قد علم کند و بر آن‌ها غالب شود.» این پژوهش در جلد ۲۳ شماره ۴ نشریه ارمغان دانش دانشگاه علوم پزشکی یاسوج به چاپ رسیده است.

عاشق پسر عمه‌ام هستم ولی او می گوید با هم تفاهم نداریم!

دختری ۲۳ ساله‌ام. من و پسر عمه‌ام همدیگر را خیلی دوست داریم و خانواده‌های مان هم راضی به ازدواج هستند ولی پسر عمه‌ام برای ازدواج مخالف است می گوید با هم تفاهم نداریم. می‌خواهم به او قول بدهم که با او تفاهم خواهم داشت. برای رسیدن به این تفاهم چه کار کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره ازدواج

ملاک‌های ازدواج موفق یا خوشبختی را می‌توان تشابه نسبی در چند موضوع خلاصه کرد: ایمان و دین‌داری، اصالت خانوادگی، سن، تحصیلات، وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده، زمینه‌های فرهنگی، برخورداری از علاقه‌های مشترک، داشتن فعالیت‌ها یا سرگرمی‌های مشترک و... شما در پیام خود توضیح زیادی از این شرایط نداده‌اید. فقط نسبت خویشاوندی‌تان، رضایت خانواده‌ها و علاقه به همدیگر را گفتید و از دیگر موارد مشابه بین خودتان چیزی بیان نکردید و مشکل اصلی خودتان را نداشتن تفاهم اخلاقی با هم قید کرده‌اید. در این باره، توضیحاتی که باید بدانید مطرح می کنم.

تفاهم عین یکدیگر بودن نیست

هر فردی طبیعتا مایل است همسری برگزیند که بیشتر همسان او باشد تا ناهمسان با او. البته باید در نظر داشت که هر اندازه هم تلاش کنیم که بیشترین تشابه‌ها را بیابیم، باز هم اختلاف نظرها در مواردی وجود خواهد داشت. شاید از نظر عده‌ای تفاهم یعنی عینا مثل یکدیگر بودن اما این طور نیست. تفاهم شناخت تفاوت‌ها و کسب مهارت همدلی است. درک یکدیگر و برقرار کردن ارتباطی عمیق و صمیمانه و در میان گذاشتن احساسات درونی خود با همسر و همچنین گوش دادن و درک کردن معنای پیامی که همسر در نظر دارد، از نکات مهم مهارت تفاهم است.

تفاهم با قول دادن به دست نمی‌آید

نکته دیگری که لازم است بیان کنم این است که شما اگر می‌بینید با یکدیگر تفاوت زیادی دارید، منطقی‌تر به این قضیه نگاه کنید. فراموش نکنید تا حدی تفاوت‌های رفتاری بین دو نفر را می‌توان با سازش کردن و همدلی پوشش داد اما اگر این تفاوت‌ها فاصله زمین تا آسمان باشد، قضیه فرق دارد. برای رسیدن به تفاهم که پرسیده‌اید، اولا یک تصمیم دو جانبه است و دوما با قول دادن و... مشکل حل نخواهد شد. بار دیگر، هم کفو بودن‌تان را بررسی کنید تا بهترین تصمیم را بگیرید.