

معتادان شیک!

تعداد معتادان کارتن خواب به زیر ۱۰ درصد رسیده و بخش بزرگ اعتیاد، به اصطلاح مربوط به یقه سفید هاست که نه اعتیاد را می پذیرند و نه درمان را



مصطفی نجفی | روان شناس و پژوهشگر اعتیاد



مصرف کننده‌ای از بین شمشادها بیرون می آید، صورت سیاه و کثیفی دارد با لباس های مندرس و پاره و ... این تمام تصویری است که از مصرف کننده‌ها برای ما ساخته اند، یک معتاد ژولیده، طردشده، متجاهر و تمام. از گزارش های توصیفی با موضوع غم‌نامه در رسانه‌ها گرفته تا سریال‌ها و فیلم‌های سینمایی که تصورشان از مصرف کننده تماما معتاد متجاهر است و دلیل آن احتمالا تمرکز بر ظواهر و حتی سوءاستفاده از این گروه است. در حالی که این گروه از مصرف کننده‌ها آماری زیر ۱۰ درصد دارند و بقیه این آمار مربوط به مصرف کننده‌های یقه سفید است.

یقه سفیدها چه گروهی‌اند؟

طبقه‌ای که نه می‌شود از ظاهرشان و نه از سبک زندگی‌شان فهمید که این افراد مصرف کننده هستند. «محمدهادی پناهی»، رئیس کانون در مانگران اعتیاد با این مقدمه به «خبرآنلاین» می‌گوید: «یقه‌سفیدها افرادی هستند که مصرف مواد مخدر، عوارض کلاسیک اعتیاد را برایشان ندارد. منظور این است که از روی ظاهرشان به‌سادگی نمی‌توان تشخیص داد که مصرف کننده هستند. نوع موادشان هم اغلب روان گردان است تا مواد سنتتی تر مثل تریاک و ... هم گروه‌های یقه سفید که مفهوم خاص اجتماعی دارند و هم گروه‌های نوجوانی که اعتیاد به داروهای خاص دارند و در گروه اعتیاد داروخانه‌ای هستند، ذیل این اعتیاد شیک قرار می‌گیرند. مشکل اعتیاد این افراد، اعتیاد شیک است؛ به‌طوری که گهگاهی با ایده تفنن مواد روان گردان مصرف می‌کنند. حتی گاهی مصرف این مواد در برخی گروه‌های جمعیتی شکل خرده‌فرهنگ به خود گرفته است. در ضمن معتادان متجاهر، کمتر از ۱۰ درصد معتادان هستند؛ تاکید می‌کنم کمتر از ۱۰ درصد حتی به ۱۰ هم نمی‌رسد.» در ادامه نکاتی در باره این نوع اعتیاد مطرح می‌کنیم.

بچه‌دار نمی‌شویم و شوهرم از دکتر رفتن خوشش نمی‌آید!



۹ سال از شروع زندگی مشترکمان می‌گذرد و بچه‌دار نمی‌شویم. دکترها می‌گویند باید هرچه زودتر برای درمان پیگیر شوید اما شوهرم می‌گوید که عجله‌ای نیست و هرچه قسمت باشد، همان می‌شود. وضع مالی مان متوسط است و مشکل مالی نداریم اما به نظر دکترها، نباید زمان را از دست بدهیم. شوهرم هم بچه دوست دارد اما از دکتر رفتن، خوشش نمی‌آید. من ۳۵ و شوهرم ۳۷ ساله‌ام. توصیه‌تان چیست؟

زهره حسینی | مشاور و دانش آموز خسته دانشگاه علامه طباطبائی



مخاطب عزیز، مادر یا پدر شدن یکی از آرزوهایی است که هر فردی بعد از ازدواج برای رسیدن به

آن برنامه ریزی می‌کند بنابر این درک می‌کنم که نگران از دست دادن زمان و نتیجه نگرفتن از درمان باشید. حق هم دارید به دنبال حل این مسئله باشید، این که همسرتان با شما در مسیر پزشکی همراهی نمی‌کند و از پیگیری درمان فرار می‌کند، نشان دهنده اضطراب درونی وی یا به نوعی ترس از روبه‌رو شدن با یک مشکل پزشکی و افتادن در فشار و تشییب بیماری و در مان است. البته اغلب مردها از مراجعه به پزشک در هر ز مینه‌ای فرار می‌کنند به خصوص مسئله ناباروری. این موضوع به وضوح بیشتری در بین مردان دیده می‌شود. با وجود این و برای حل این مشکل، چند توصیه به شما دارم.

از تجربه‌های دوست داشتنی پدر شدن بگوئید

در ابتدا بهتر است آرامش خودتان را حفظ کنید. در مقابل همسرتان که ممکن است به دلیل اضطراب درونی پیگیر مسائل پزشکی نمی‌شود، داشتن آرامش و دوری شما از بی قراری و بی تابی کمک می‌کند، همسرتان با اضطراب درونی خود بهتر کنار بیاید و از روند یا نتیجه در مان، ترس و نگرانی کمتری داشته باشد. در یک فضای آرام و به دور از تنش تنها در باره تجربه زیبا و دوست داشتنی مادر یا پدر

اعتیاد شیک، علایم ظاهری ندارد!

بشر از ابتدا تا امروز به دنبال راه‌هایی سریع تر برای دستیابی به آرامش و تسکین در دهای جسمانی و روانی خود بوده است. به نظر می‌رسد که برای برخی‌ها، اعتیاد به مواد از سریع ترین مسیرها برای دستیابی به آرامش است. همان طور که اشاره شد، فقر، طبقه اجتماعی پایین، خشونت، نزاع و درگیری، فرار، تلو تلو خوردن، دندان‌های به هم ریخته و خراب، جدیدی از افراد جامعه را به مصرف کنندگان مواد اضافه کرده است و سعی در زدودن هر چه بیشتر علایم ظاهری اعتیاد دارد.

یقه سفیدها چه موادی مصرف می‌کنند؟

این افراد اغلب داروهای روان گردان و محرک مصرف می‌کنند. البته مصرف کوکائین هم در این افراد دیده می‌شود ولی با توجه به دسترسی راحت‌تر و



ارزان تر به داروها، آن‌ها با اقبال بیشتری مواجه شده‌اند. از جمله گروه‌های پرخطر به این نوع اعتیادها می‌توان از نوجوانان و جوانان به ویژه دانشجویان و کارمندان یاد کرد. این افراد به دلایل مختلفی از جمله مقابله با استرس و اضطراب‌های تحصیلی و شغلی، بازدهی تحصیلی یا شغلی بیشتر، کنجکاوی، هیجان خواهی و ... مبادرت به سوء مصرف مواد از جمله مواد روان گردان می‌کنند.

چه عواملی باعث اعتیاد یقه سفیدها می‌شود؟

عوامل مختلفی در بروز پدیده اعتیاد در افراد به اصطلاح یقه سفید موثر است که تا حدودی با انواع دیگر اعتیاد همپوشانی دارد. از جمله این موارد؛ شیوه‌های فرزندپروزی نامناسب و آشفته، کنجکاوی، آشنا نبودن با مهارت‌های حل مسئله و نه گفتن، داشتن اضطراب، تاثیرپذیری از گروه همسالان و ... است که به دلیل اهمیت شیوه‌های فرزندپروزی و گروه‌های همسالان، دو نکته در این باره مطرح می‌کنم.

شیوه‌های فرزندپروری: تحقیقات و پژوهش‌های متعدد روان شناسی نشان داده‌اند، جو عاطفی سالم و روابط

صمیمانه در خانواده، یکی از مهم ترین شاخص‌ها در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی از جمله اعتیاد است. والدینی که سبک‌های فرزندپروزی مستبدانه یا سهل گیرانه دارند زمینه لغزش‌های رفتاری فرزندان خود را در آینده فراهم می‌کنند.

گروه همسالان: بررسی‌ها و مصاحبه‌های انجام شده از افراد به اصطلاح یقه سفید نشان می‌دهد اغلب این افراد اولین مصرف خود را در جمع‌های دوستانه تجربه کرده و به طور کلی مصرف مواد در جمع دوستان را ترجیح داده‌اند. تاثیر گروه همسالان در دوران نوجوانی بسیار مشهود است، به میزانی که روابط اجتماعی و عاطفی مناسبی در خانواده وجود داشته باشد، کشش به سمت گروه همسالان کاهش می‌یابد.

معتادانی که به درمان، فکر هم نمی‌کنند!

با توجه به این که تغییرات رفتاری و هیجانی ناشی از اعتیاد یقه سفیدها در مقایسه با اعتیاد‌های دیگر خیلی محسوس نیست، این افراد نیاز کمتری به تغییر در خود احساس می‌کنند و حتی گاهی اصلا خود را معتاد تلقی نمی‌کنند و مدعی هستند که اعتیاد مشکلاتی را که برای دیگران ایجاد کرده برای آن‌ها ایجاد نکرده است و نخواهد کرد. این افراد احساس می‌کنند بر اوضاع کنترل دارند و خود را بی‌نیاز از درمان می‌دانند.

بنابراین به نظر می‌رسد به سبب همین انکار و پذیرش نکردن مشکل از جانب آن‌ها در مان‌شان بسیار مشکل است چرا که در مقابل درمان به شدت مقاومت می‌کنند.

درگوشی با نوجوانان و جوانان!

همه انسان‌ها در طول زندگی خود هیجان‌های مختلفی را تجربه می‌کنند (شادی، غم، ترس، خشم و ...)، به دلایل مختلف مانند مشغله‌های تحصیلی و شغلی دچار اضطراب می‌شوند، شکست و حال بدر تجربه می‌کنند ولی با به کارگیری مهارت‌های اجتماعی مناسب و کمی صبری می‌توان به سمت حال خوب حرکت کرد. هر عامل ثالثی که بخواهد در فرایند تسکین ورود کند و به صورت مکرر استفاده شود، می‌تواند زمینه ساز بروز اعتیاد باشد بنابراین به نوجوانان و جوانان پیشنهاد می‌شود به عوامل راه‌گشا (مانند مهارت حل مسئله، خودآگاهی، مشاوره و ...) تکیه شود. آگاه باشید که درد کشیدن و ناگام شدن در اهداف زندگی نه تنها نقطه تاریک زندگی به حساب نمی‌آید بلکه با به کار گرفتن مهارت‌های زندگی می‌توانید معنای مناسبی از دردها و ناگامی‌های خود بسازید و به طور قطع اعتیاد در این زمینه، حتی به عنوان مسکنی موقت برایتان هزاران هزار در درسر ایجاد خواهد کرد.

بانوان

وقتی مامان خوشحال نیست!

اگر می‌خواهید مادری شاد باشید، این ۷ عادت طلایی را در برنامه‌های خود نهادینه کنید

بدون شک بچه‌ها خواهان مادری شاد و سرزنده هستند تا مادری خسته از کارهای روزمره. خانواده با مادری پرانرژی، تجربه روزهای بهتر و مفیدتری خواهد داشت و قطعاً آینده بهتری در انتظار کودکان چنین خانواده‌هایی خواهد بود. با وجود این، داشتن توقع ۱۰۰ درصدی از خودتان بابت این که همیشه مادری خوشحال باشید، غیرمنطقی به نظر می‌رسد. قرار نیست از حس خستگی و ناامیدی تان چشم‌پوشی کنید چرا که سرپوش گذاشتن بر این احساسات فقط شرایط را بدتر می‌کند. یک نکته مهم دیگر این که مدام غر زدن، فقط بیشتر حواس شما را به مشکلات متمرکز می‌کند تا یافتن راه‌حلی برای آن‌ها. کافی است چند عادت طلایی را برای یک مادر شاد بودن در برنامه‌های خود نهادینه کنید.

۱ برنامه‌های روزمره تان را خلوت کنید:

برای احساس شادی، فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده را ساده‌تر کنید، به بقیه اعضای خانواده اعتماد کنید و بخشی از این فعالیت‌ها را با آن‌ها شریک شوید تا به این ترتیب فضای بیشتری برای برنامه‌های شخصی تان فراهم شود. به جای آن که تلاش کنید هر روز ۱۰ کار را با هم انجام دهید، سعی کنید تعداد کار کمتری را به شکل بهتری انجام دهید و از آن‌ها لذت ببرید.

۲ مادر بودن سخت است، از دیگران کمک بخواهید:

اشکالی ندارد اگر از خانواده و دوستانی مطمئن برای نگهداری چند ساعته فرزندتان کمک بگیرید و برای مدت کوتاهی تفریحی دوفره با همسرتان مثل رفتن به سینما، استوران و خرید داشته باشید. شاید زمان زیادی نباشد اما شما را به مادری شاداب در طول هفته تبدیل می‌کند.

۳ از تعامل با دیگران استقبال کنید:

با کارهای فشرده روزمره خانه‌داری، گاهی به هوای تازه نیاز دارید. به نزدیک‌ترین فضای سبز بروید و زیر نور خورشید بنشینید. از ارتباطات تازه و تعامل با دیگران استقبال کنید. با والدین دیگری که در اطر افتان هستند، سرگرم صحبت شوید، تجربه‌ایتان را با آن‌ها به اشتراک بگذارید و لذت ببرید. در ضمن، ارتباط دوستی و ابراز محبت به اطرافیان باعث احساس شادابی در شما

می‌شود. همنشینی با مادران باتجربه‌تر در شرایط سخت مفید خواهد بود. در باره مواردی که شمارا مضطرب می‌کنند و مبهم هستند، تبادل نظر کنید. آگاهی از این موضوع که شما با بحران‌ها و چالش‌های مادری تنها نیستید، تا حدود زیادی از بار فشارهای روانی شما می‌کاهد.

با کودکان تان سرگرم شوید: بچه‌ها با کارهای کوچک و ساده خوشحال تر هستند، پس برای این کار لازم نیست پول و زمان زیادی صرف کنید.

کافی است به‌طور مثال در هفته دوروز باو گلکاری و باغبانی کنید یا در آماده‌سازی و پخت کیک از او کمک بخواهید.

بهر نامه خواب خود بیشتر توجه کنید: اغلب نمی‌دانیم خواب

کافی شبانه چقدر در روحیه خوش و شاد بودن تاثیر گذار



منبع: happyyouhappyfamily.be، tytoote، salamatnews

قرار و مدار

روز خرید دمپایی جدید

امروز به دمپایی جدید با یه رنگ شادتر بفر و برای توی فوننه یا میاط یا سرویس بهداشتی یا متی ممل کار ارزش استفاده کن. هر کدوم گهنة‌تر شـدـه رو بردار، بنداز تو یک سبد و یک دونه نو هاش بذار...



از دنیای روان شناسی

روشی جالب برای تقویت مهارت حل مسئله در کودکان

توانایی حل مسئله و تفکری انعطاف‌پذیر از جمله مهارت‌هایی است که لازم است هر کودکی آن را تمرین کند و در آن متبحر شود. این روزها برای تمرین این دست مهارت‌ها دوره‌ها و کلاس‌های متنوعی برگزار می‌شود؛ کلاس‌هایی با هزینه‌های زیاد که برای همه در دسترس نیست. اما حالا مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد والدین و مربیان کودکان می‌توانند با روشی ساده و در دسترس توانایی حل مسئله در آن‌ها را تقویت کنند و عملکردشان را در این باره بهبود بخشند.

در مطالعه‌ای که نتایج آن به تازگی منتشر شده است، پژوهشگران دانشگاه دوک آمریکا تعدادی کودک شش و هفت ساله را انتخاب کردند و آن‌ها را در دو گروه در معرض متغیرهای متفاوتی قرار دادند. در ابتدا با یک گروه از کودکان در باره نقش‌های متفاوتی که آن‌ها در زندگی دارند، صحبت شد؛ از فرزند خانه بودن تا شاگرد مدرسه، از خواهر بودن تا همسایه فردی دیگر و ... اما در گروه دوم محققان با کودکان در باره بخش‌های متفاوت بدن آن‌ها مانند چشم، دست، پا و ... صحبت کردند. سپس از هر دو گروه خواسته شد تا تعدادی مسئله را حل کنند. نتایج نشان داد بعد از یادآوری نقش‌های متفاوت به کودکان، آن‌ها توان بهتری در حل مسائل پیدا کردند و تفکر خلاق قوی‌تری داشتند. افزون بر آن، کودکانی که نقش‌های متفاوت‌شان به آن‌ها یادآوری شده بود، دید بازتر و منعطف‌تری به دسته‌بندی‌های اجتماعی از خود نشان می‌دادند. البته فراموش نکنید با این روش، شما می‌توانید برای مدت کوتاهی این مهارت مهم در فرزندتان را تقویت کنید. پس برای داشتن فرزندى با مهارت بالا در زمینه حل مسئله و تفکر خلاق، لازم است او بارها در معرض چنین تمرین‌هایی باشد. شایان ذکر است نتایج این پژوهش در نشریه Developmental Science چاپ و منتشر شده است.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ جالبه که قدیمی‌ها با این که رفتن به گرمابه اون قدر به خصوص تو زمستون سخت بوده و الان راحت مین حموم تو خونه‌شون، بازم میگن که اون موقع بهتر بوده! زیبا نیست؟

❖ در مطلب «چرا با افزایش سن، وزن هم افزایش می‌یابد؟» در صفحه سلامت، باید می‌نوشتید که مربوط به باز نشسته‌ها نیست چون ما لگرا شدیم با این افزایش هزنیه‌ها.

❖ حرف آقای آذری نژاد درسته ولی کمک به فقرا با همین شکلی که شما از ش به تندی انتقاد کردید، باز هم از کمک نکردن بهتر است. قبول ندارید؟

❖ لطفاً دیگر در باره به مدرسه رفتن، مطلب چاپ نکنید! خیلی استرسی می‌شویم! بذارید خودمون با این دردمون انس خواهیم گرفت!

❖ پیرمردی ۷۴ ساله ام و چشم‌هایم یاری نکرد که همه مطالب پرونده تان در باره گرمابه‌ها را بخوانم اما همین قدر بگویم که گرمابه‌ها عالی بود و حیف که الان نیست.

❖ در باره اتاق مشاوره‌ای باتیتر: «شوهر ۶۰ ساله‌ام در خانه فقط سودو کو حل می‌کند، باید بگم که بهتر از اینه که سرش تو تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی باشه که خیلی مخرب ترن. قدرش رو بدون و براش دلبری کن، درست میشه.

❖ برسد به دست پدرم که می‌دانم هر روز خراسان را می‌خواند و دو سال است به دلیل ازدواج من که موافق نبود، حتی تلفن‌هایم را جواب نمی‌دهد. بابا، دلم برات یک ذره شده، میشه پیام دست بوسی‌ات؟

پسرت، سهیل



زندگی‌سلام •
شنبه •
۳۰ شهریور ۱۳۹۸ •
شماره ۱۴۳۳

خانواده مشاوره