



رکوردشکنی مرگبار سیگاری‌ها

واکاوی افزایش تعداد سیگاری‌ها در جهان به بالاترین میزان خود یعنی ۱/۱ میلیارد نفر که ۸۹ درصدشان بیش از ۲۵ سالگی به آن وابسته می‌شوند

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

محوری

بر اساس یافته‌های تازه‌ترین پژوهش‌ها درباره آمار استفاده کنندگان از سیگار در جهان که به تازگی در نشریه علمی «لنست» منتشر شده، تعداد سیگاری‌های دنیا با یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون نفر به بالاترین رقم در تاریخ رسیده است. همچنین مشخص شده که ۸۹ درصد سیگاری‌ها پیش از سن ۲۵ سالگی به کشیدن سیگار معتاد می‌شوند. در این بین با وجود مرگ هشت میلیون نفر در سال ۲۰۱۹ به دلیل استفاده از سیگار در جهان، آمار جوانان سیگاری در سال‌های اخیر رو به افزایش بوده است (منبع خبر: گاردین). همان‌طور که می‌دانید اعتیاد به سیگار شایع‌ترین نوع از اعتیاد به مواد مخدر و یکی از علل اصلی شیوع بیماری‌های قابل پیشگیری است. در ادامه به واکاوی دلایل افزایش مصرف سیگار خواهیم پرداخت و چند توصیه به والدین خواهیم داشت.

علل اعتیاد به سیگار
برای گرایش به استعمال سیگار علل مختلفی ذکر شده، از مشکلات اقتصادی و بیکاری تا مشکلات روان‌شناختی، تربیتی و هیجانی و هر یک از این عوامل به نوبه خود سهمی در گرایش افراد به سیگار دارند. برخی افراد برای پذیرفته شدن از سوی جامعه سیگار می‌کشند، برخی دیگر با این روش خود را رشد یافته‌تر جلوه می‌دهند و برخی برای تسکین آلام خود به سیگار پناه می‌برند. در این جا به یکی از مهم‌ترین علت‌های گرایش به اعتیاد به سیگار می‌پردازم که کمتر به آن توجه می‌شود.

عمده گرایش اعتیاد به سیگار شکست در تنظیم هیجانی است. منظور از تنظیم هیجانی نحوه پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و استرس‌زا است. فرار و اجتناب از احساسات ناخوشایند به عنوان یک انگیزه اصلی برای مصرف سیگار در نظر گرفته شده است. در خور ذکر است که سیگار کشیدن ظرفیت تجربه کردن هیجان‌ها را تضعیف می‌کند و افراد به دلیل نداشتن تجربه و روبه روشن شدن با هیجان‌های خود، با سیگار کشیدن سعی در اجتناب از تجربیات هیجانی خود می‌کنند، به عبارتی سیگار برای این افراد حکم یک تقویت‌کننده را دارد و همین دور باطل و ناسالم، ترک سیگار را بسیار مشکل می‌کند.

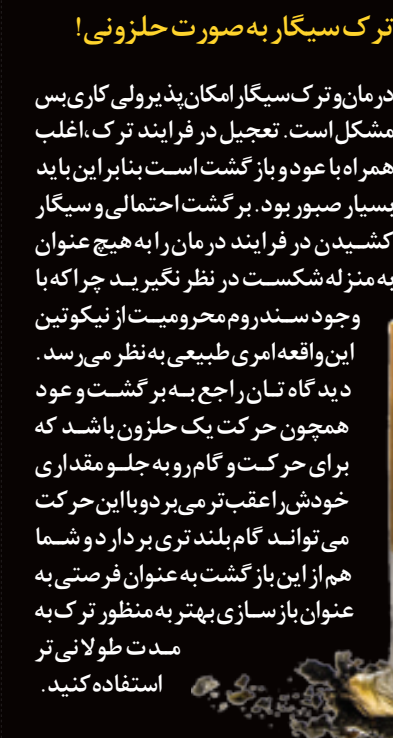
۲ توصیه مهم به والدین
والدین به عنوان اولین و مهم‌ترین الگوهای رفتاری و شناختی پایدار در فرزندان نقش بسیار مهمی در رشد و تعالی فرزندان دارند. بنابراین با توجه به این تأثیرگذاری عمیق، ۲ توصیه مهم را به والدین در همین باره مطرح می‌کنم.

۱ در صورتی که سیگاری هستید، به منظور در مان خود تلاش کنید
والدین سیگاری به نسبت والدین غیر سیگاری به احتمال بیشتری فرزندان آلوده به سیگار خواهند داشت. بنابراین تلاش عملی شما به منظور درمان ترک سیگار بسیار موثرتر از توصیه‌ها و نصیحت‌های شما خواهد بود چرا که این تلاش شما برای ترک سیگار به طور ضمنی این موضوع را به فرزندان القا می‌کند که استعمال سیگار نه تنها اصلاً خوشایند نیست بلکه در صورت گرفتاری به آن، شرایط ترک سیگار بسیار آزاردهنده است و همین امر ممکن است میزان گرایش فرزندان را به استعمال سیگار کاهش دهد.

۲ با توجه به دوره سنی فرزند از مهارت‌های ارتباطی مناسب استفاده کنید
اگر دوران نوجوانی از جمله دوران حساس رشدی قلنداد می‌شود و هر گونه آسیب قابل توجه می‌تواند دیگر دوره‌های رشدی را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد والدین راجع به ویژگی‌های این دوره اطلاعات لازم را کسب کنند و مهارت‌های ارتباطی

مناسب با نوجوان را به کار بگیرند تا از بروز آسیب‌ها از جمله سیگار کشیدن جلوگیری به عمل آورند. به والدین پیشنهاد می‌شود که ضمن احترام به استقلال فردی نوجوان با دادن مسئولیت‌های متناسب با سن و شرایط او ایجاد بستر مناسب به منظور مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها علاوه بر کمک به رشد بهنجار او از بروز آسیب‌های احتمالی جلوگیری کنند.

۳ آموزش نظم‌جویی هیجانی را جدی بگیرید
اگرچه والدین باید آموختن مهارت‌های حل مسئله را به کودکان بیاموزانند، اما والدین می‌توانند با استفاده از روش‌های حل مسئله کارآمد با سیگار کشیدن خود را برای همیشه از مهارت‌های حل مسئله محروم می‌سازد و برای تجربه حال خوشایند به جای متوسل شدن به مهارت‌های فردی و درونی به امری بیرونی همچون سیگار روی می‌آورد. بنابراین آموزش مهارت‌های مقابله با استرس و اضطراب و تنظیم هیجانی امری بسیار مهم ارزیابی می‌شود که در این باره می‌توان با کمک گرفتن از درمانگران مجرب این حوزه، خود را در برابر آسیب‌های احتمالی ناشی از بدتنظیمی هیجانی واکسینه کنیم.



ترک سیگار به صورت حلزونی!

درمان و ترک سیگار امکان پذیر ولی کاری بس مشکل است. تعجیل در فرایند ترک اغلب همراه با عود و بازگشت است بنابراین باید بسیار صبور بود. برگشت احتمالی و سیگار کشیدن در فرایند درمان را به هیچ عنوان به منزه شکست در نظر نگیرید چرا که با وجود سنسوروم محرومیت از نیکوتین این واقعه امری طبیعی به نظر می‌رسد. دیدگاه ثان راجع به برگشت و عود همچون حرکت یک حلزونی باشد که برای حرکت و گام رویه جلو مقداری خودش را عقب‌تر می‌برد و این حرکت می‌تواند گام بلندتری بردارد و شما هم از این بازگشت به عنوان فرصتی به عنوان بازسازی بهتر به منظور ترک به مدت طولانی‌تر استفاده کنید.

باغبانی درمانی

به بهانه روز ملی گل و گیاه از تأثیرات روانی نگهداری و رسیدگی به گل‌دان‌ها و باغچه‌ها گفتیم

مناسبت روز

منبع: sky.com-ahta.org | مترجم

باغبانی از زمانی که بشر در حال تهیه غذا بوده، وجود داشته است. در طول قرن‌ها، باغ‌ها نه تنها به عنوان مکانی برای رشد گیاهان، بلکه به عنوان مکانی برای استراحت، تمرکز و ارتباط با طبیعت بوده‌اند. امروزه نگهداری از گل و گیاهان در خانه‌های آپارتمانی یا رسیدگی به باغچه‌ها در خانه‌های ویلایی و باغ‌ها می‌تواند بسیاری از جنبه‌های بهداشت روان را بهبود بخشد و زندگی روزمره را برای شما لذت‌بخش کند. برای همین است که در بعضی نقاط جهان درمانی به نام باغبانی درمانی برای بهبود وضعیت روحی انسان‌ها توسط درمانگران به افراد پیشنهاد می‌شود. ۲۵ خرداد، روز ملی گل و گیاه است و به همین بهانه در ادامه، نکاتی در این باره مطرح خواهد شد.

درونی بر سید و ذهن خود را از تمام تفکرات منفی خالی کنید.
بهبود افسردگی و کاهش استرس
تحقیقاتی که در دانشگاه شفیلد و دانشگاه ویرجینیا انجام شده، نشان می‌دهد که باغبانی منظم می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روان داشته باشد. باغبانی دوره افسردگی را (۱۳ درصد) کاهش، سطح انرژی شما را (۱۲ درصد) افزایش می‌دهد و استرس را (۱۶ درصد) پایین خواهد آورد. باغبانی دو تا سه بار در هفته منجر به سلامت روان و کاهش استرس در شما خواهد شد.
دکتر بنیامین راش، اولین بار تأثیر مثبت کار در باغ را برای بهبود سلامت جسم و روان ثبت کرد. امروزه «باغبانی درمانی» به عنوان یک روش درمانی مفید موثر پذیرفته شده است و در سال‌های اخیر شاهد ساخت باغ‌های درمانی هستیم. این باغ‌ها به طور خاص برای رسیدگی به انواع بر نامه‌های درمانی توان بخشی طراحی شده‌اند و به طور گسترده در محدوده وسیعی، در زمینه توان بخشی جسمی و بهبود سلامت روان نظیر کاهش استرس و بهبود افسردگی کاربرد دارند.

افزایش عزت نفس
عزت نفس این است که شما چقدر برای خود ارزش قائلید و چقدر به خودتان احساس مثبت دارید. کمک به رشد گیاه، یک شاهکار بزرگ است. وقتی می‌بینید که کار شما منجر به رشد گیاه می‌شود، به شما حس مفید بودن و بالارفتن اعتماد به نفس می‌دهد.
افزایش تمرکز و بهبود نقص توجه
باغبانی دامنه توجه را بهبود می‌بخشد و میزان توجه شما به یک فعالیت را بالا خواهد برد. اگر می‌خواهید در زندگی روزمره خود روی کارها، مکالمه‌ها یا موضوعات متمرکز بمانید، باغبانی می‌تواند به شما کمک کند بدون این که حواس شما پرت شود، تمرکز خود را روی آن چه در مقابل شماست افزایش دهید.
بازبایی ذهن و کاهش تفکرات منفی
از زمانی که انسان پا بر زمین گذاشت طبیعت بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی او بوده و همیشه احساس آرامش را به بشر منتقل کرده است. شما در هنگام باغبانی و کاشتن، ذهن خود را آرام می‌کنید و تمام تمرکز و دقت خود را روی رشد و پرورش گیاهان خواهید گذاشت. همین امر باعث می‌شود به نوعی آرامش



اتاق مشاوره

باشوهرم خیلی پر خاشگری می‌کنم چون باردار نمی‌شوم

رفتارهای پر خاشگرانه شما، همین احساس گناه است که باید با آن کنار بیایید.

به شوهرتان از نگرانی‌هایتان بگویید

به جای پر خاشگری با شوهرتان، رابطه عاطفی‌تان را ارتقا دهید. بیشتر با هم بخندید و وقت بگذرانید، تفریح و با هم بودن می‌تواند فشار روانی را بکاهد. با همسرتان در آرامش صحبت کنید و از دلواپسی‌ها و نگرانی‌های خود بگویید.

به علاقتان بپردازید
سراغ علاقه و هدف‌تان در زندگی بروید. یادتان بیاید که همه راه‌ها به فرزند ختم نمی‌شود. آیا تنها هدف‌تان از ازدواج فرزندآوری بوده است؟ شما صاحب آرمان‌ها و ایده‌آل‌های بزرگی بوده‌اید که پیش از ازدواج در حسرت آن‌ها بودید حالا زمان مناسبی برای رسیدن به اهداف بزرگ زندگی است. با نشان دادن ترس و عزت نفس پایین فقط ارزش و اعتبار خود را به عنوان یک انسان پایین می‌آورید و نتیجه مثبتی عایدتان نمی‌شود. همچنین می‌توانید برای بهبود خود از یک روان‌شناس کمک بگیرید.

نگه دارید. برندهای تجاری مختلف همیشه سعی می‌کنند که زنان را به خودشان وابسته نگه دارند. **از خودتان بدگویی نکنید**
اگر شما تصویر بدی از بدن خودتان در ذهن داشته باشید، فرزندان هم به احتمال زیاد همین رفتار را انتخاب می‌کنند. بنابراین هیچ وقت از بدن خودتان در مقابل کودکان بدگویی نکنید و پیش از همه به شخصیت و بدن خودتان احترام بگذارید. در واقع هیچ چیزی بدتر از این برای یک دختر نوجوان وجود ندارد که مادرش دائم جلوی آینه بایستد و از بدن خودش بدگویی کند. تصویر ذهنی شما از بدن‌تان در جایگاه مادر، روی فرزندان به شدت تأثیر می‌گذارد.

خانمی ۲۹ ساله هستم. بعد از این که متوجه شدم باردار نمی‌شوم، خیلی عصبی شدم. از آن زمان، به خصوص با شوهرم خیلی پر خاشگرم. وقتی عصبانی می‌کنم، سرش داد می‌زنم و حتی یک بار به سمش زدم و قتم می‌خواستم او را بزَنم! حوصله انجام کارهای خانه را هم ندارم. می‌خواهم درست شوم ولی نمی‌توانم. چه کنم؟

فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

بدون شک فرزنددار شدن زوجین نقش مهمی در شادی زندگی مشترک آن‌ها دارد و باید بپذیریم که ناباروری می‌تواند استرس زیادی به زندگی زن و شوهر وارد کند. همچنین می‌تواند باعث اختلال در کیفیت زندگی زناشویی، کاهش صمیمیت، ترس از به پایان رسیدن رابطه، در ماندگی، افسردگی، صمیمیت، احساس حقارت و کاهش عزت نفس و اضطراب و... شود. متأسفانه باید اذعان داشت ناباروری تأثیرات جدی و مهمی در زندگی زوجینی که بچه دار شدن را دوست داشته‌اند، می‌گذارد و باید قابل انکار نیست. با این حال، ای کاش گفته بودید که چند سال است که از ازدواج کرده‌اید و چه مدت است که برای درمان اقدام کرده‌اید. در ادامه توصیه‌هایی به شما دارم تا شرایطتان را

در اختیار و تحت نظر مادر است تا پدر. نقش مادر در تربیت فرزند دختر می‌تواند یک نقش بسیار مثبت و الگوساز باشد. **او را درگیر مَد نکنید**
هرگز دختر خود را به استفاده از لوازم آرایش ترغیب نکنید و هیچ وقت هم نباید او را به سمت استانداردهای زیبایی مُد روز بکشانید چون این قواعد به شدت محدود و غیر واقع‌بینانه هستند و باعث می‌شوند کودک در گیر نگرانی‌هایی درباره ظاهرش شود که تناسبی با سن او ندارد. **او را به هر مهمانی نبرید**
دخترتان را از مهمانی‌های خاص و سالن‌های آرایش زانه دور

۸ توصیه به والدین
برای کاهش استرس کودکان

کودک‌تان را مثبت‌نگر
باز یار یارید

به او بگویید که لازم
نیست بی نقص باشد

با ترس هایش
مواجه‌اش کنید

برایش از نقاط
قوتش بگویید

به موقع به او
پاداش دهید

درباره استرس هایش
از او بپرسید

خودتان استرسی
نمایشید

ساعت خوابیدن و بیدار
شدنش را منظم کنید

دنای مادر دختری‌تان را شیرین‌تر کنید

مارال مرادی | روزنامه نگار
تربیت فرزند دختر بسیار حساس است و به توجه و دقت نیاز دارد. دختران بسیار به رفتار والدین، به خصوص مادر خود حساس هستند. نقش مادر در تربیت فرزند دختر بسیار تأثیرگذار است چون دختران بیشترین شباهت را به مادران خود دارند. در این مطلب نکات رفتاری مادر با فرزند دختر را بررسی می‌کنیم.

در انتخاب لباس و اسباب بازی دخترتان حساس باشید
دختران تا حد زیادی به آن چه که می‌پوشند و وسیله‌ای که با آن بازی می‌کنند اهمیت می‌دهند؛ در انتخاب لباس برای فرزند خود به عنوان یک مادر دقت و سعی کنید همیشه اسباب‌بازی‌های دخترانه بسیاری را برای توسعه بخشیدن به بخش خلاقیت مغزی کودک دختر خود تهیه کنید؛ زیرا این بخش از زندگی کودک بیشتر



زندگی‌سلام •
سه‌شنبه •
۲۵ خرداد ۱۴۰۰ •
شماره ۱۹۰۴

خانواده مشاوره

