

از دنیای روان شناسی



ارتباط بین سیگار و دمانس

انجمن آلزایمر ایران در وب سایت رسمی اش نوشته است: سازمان بهداشت جهانی و انجمن آلزایمر جهانی، نتایج مطالعات اخیر خود درباره ارتباط بین مصرف سیگار و دمانس (یک نوع آسیب مغزی) را در ژوئن انتشار داده و اعلام کرده اند که خطر ابتلا به دمانس در افراد سیگاری ۴۵ درصد بیش از افرادی است که دخانیات مصرف نمی کنند و ۱۴ درصد موارد ابتلا به بیماری آلزایمر در جهان به دلیل مصرف سیگار است. همچنین در این گزارش به افزایش خطر ابتلا به دمانس از طریق دود سیگار ثانویه (منظور کسانی است که خودشان سیگار نمی کشند و فقط در معرض دود سیگار هستند) اشاره شده است.

دمانس به اختلالات پیش رونده سیستم عصبی اطلاق می شود که مشخصه آن از بین رفتن اعمال عالی قشر مغز مثل حافظه، قضاوت، تکلم، رفتار و مهارت های حرکتی پیشرفته است. بیشتر مردم دمانس را مادل بیماری آلزایمر و اختلال حافظه می دانند. اگر چه بیماری آلزایمر مهم ترین و شایع ترین علت دمانس به ویژه در سنین بالا است، ولی دمانس های متعدد دیگری به جز آلزایمر وجود دارد که اختلال حافظه علامت اصلی آن ها نیست.

رئیس بخش روانی سازمان بهداشت جهانی بیان کرده است از آن جایی که برای دمانس در مان قطعی وجود ندارد، مداخلات پیش گیرانه بهداشت عمومی مانند کنترل عوامل خطر از جمله مصرف سیگار الزامی است. تحقیقات انجام شده در این زمینه پیش بینی می کند کاهش مصرف سیگار می تواند به کاهش بار دمانس در آینده منتج شود. بر اساس این تحقیقات، ترک سیگار حتی در میان سالی نیز می تواند مفید باشد.

هم اکنون مصرف دخانیات عامل خطر مشترکی برای هر چهار گروه اصلی بیماری های غیر واگیر مزمن شامل سرطان، بیماری های قلبی –عروقی، بیماری مزمن ریوی و بیماری قند شناخته شده است. نتایج پژوهش ها و گزارش ها حاکی از آن است که دخانیات، بزرگترین تهدید بهداشت عمومی محسوب می شود؛ زیرا سالانه ۶ میلیون نفر در جهان قربانی می گیرد. به همین علت، سازمان بهداشت جهانی مصرانه از دولت ها می خواهد تا چهار چوب پیمان کنترل دخانیات سازمان بهداشت جهانی را اجرائی کنند و قوانینی برای داشتن مکان هایی عاری از دود سیگار وضع و در نهایت دسترسی به خدمات ترک سیگار را تسهیل کنند.



نوروز و تعطیلات مهم است. سرزدن به اقوام سالمند و بزرگترهایی که تنها هستند، کاری است که همه ما باید انجام دهیم. افسردگی، جزئی تنهایی، برای هر کسی می تواند ناخوشایند باشد. تحقیقات نشان داده، تنهایی ارتباط ننگ انگیزی با افسردگی حاد و افکار واکنیزه های خودکشی گر ایانه دارد.

مراقب بر نامه های دارویی شان باشید

اگر فرد سالمندی در خانواده دارید، مراقب باشید بر نامه دارویی شان در طول روز های پرتب و تاب و شلوغ تعطیلات به هم نریزد. افراد سالمند و سالخورده که نیاز های خاصی هم دارند، در شلوغی هاونا آرامی های دور همی های خانوادگی، فراموش می شوند بنابراین با وجود تمام جنب و جوش های عید، فقط یادتان باشد که نسبت به این بزرگتر های دوست داشتنی، حساس، مراقب و مهربان باشید و لحظه ای از آن ها غافل نمانید.

با اندوه ناشی از تعطیلات مقابله کنید

«اندوه تعطیلات» احساس جان فرسایی است که می تواند با وجود تمام فعالیت ها و هیجانات مربوط به عید، باز هم به وجود بیاید. اندوه های فصلی می توانند تاثیر چشمگیری بر زندگی سالمندان بگذارند. در برخی افراد، اندوه تعطیلات، تشدید افسردگی فعلی را در بر دارد. افسردگی، یک بیماری خطرناک و تهدید کننده

عید نوروز و تعطیلات، همراه با شغف و حس خوبی که دارد ممکن است برای بعضی از افراد جور دیگری باشد، کسانی که شاید به دلیل ناتوانی یا بیماری که دارند، نمی توانند مانند بقیه از این فرصت لذت چندانی ببرند. مانند سالمندانی که از سال های پر شور جوانی تنها خاطر آتش برایشان باقی مانده است؛ اما برای خیلی از سالمندان، تعطیلات می تواند بسیار استرس برانگیز، سردرگم کننده یا حتی غم انگیز باشد به خصوص اگر مشکلی در سلامتی شان داشته باشند و نیاز های شان در نظر گرفته نشود. به گزارش سایت «تبیان» اگر شما هم افراد سالمندی در خانواده یا پیرامون تان دارید که بیماری یا ناتوانی خاصی دارند، می توانید با پیروی از این نکات ساده به آن ها کمک کنید تا از این فرصت لذت ببرند.

خستگی و آسیب پذیری او منجر شود، پس برنامه ای برای استراحتش داشته باشید و اگر لازم بود، اتاق ساکتی را برایش آماده کنید تا بتواند کمی استراحت کند یا بخوابد. کسی را مشخص کنید تا در طول روز همراهش باشد و اسباب راحتی اش را فراهم کند. این شیوه برای تمام افرادی که مشکل جسمی یا روحی خاصی دارند، مناسب است.

موانع را بردارید

اگر دور همی تعطیلات را در خانه فرد سالخورده ای می گذرانید که حافظه یا عملکردش مشکلی دارد، چیدمان خانه را تغییر ندهید چون باعث سردرگمی و اضطراب او می شود. اگر هم دور همی تان در مکانی بر گزار می شود که برای فرد سالمند نا آشنا و غریبه است، فرش ها یا قالیچه های لغزنده یا هر چیزی که می تواند مانعی بر سر راه کسی باشد که در حفظ تعادلش مشکل دارد و به سختی راه می رود، از سر راه بردارید.

حرفی نزنید که باعث شرمندگی شان شود

سعی کنید چیزی نگویید که ناخواسته فرد سالمندی را که حافظه کوتاه مدتش ضعیف است، برنجانید یا باعث خجالتش شوید. اگر او چیزی را که تازه زده بودید، فراموش کرده، شما شریایش را بدتر نکنید، مثلاً با گفتن

برای سالمندی که کمتر با دیگران در ارتباط است، وقت بگذارید

ارتباطات اجتماعی به خصوص در ایام عید

در کوچه پس کوچه های خاطرات قدم بزنید

تعطیلات نوروز، بر انگیزاننده خاطراتی است که قدرت نمایی شان در همین گذر سال ها پدیدار می شود. خاطره و مرور زندگی، بخش های مهمی از فرایند گذر عمر هستند. افراد سالخورده که حافظه شان ضعیف شده، ممکن است در یادآوری رویدادهای اخیر مشکل داشته باشند، اما آن ها بیشتر می توانند خاطرات و ماجراهای گذشته دور را برای شما تعریف کنند. این خاطرات برای جوان ترها هم ارزشمند است، بچه ها از شنیدن داستان هایی که مربوط به سنین کودکی والدین شان است، لذت می برند. استفاده از آلبوم تصاویر، فیلم های خانوادگی و موزیک های قدیمی و نوستالژیک، برای کمک به برانگیزتن خاطرات و تشویق سالمندان برای بازگویی خاطرات آن دوران و تجربیات شان مهم و مفید است.

برای محدودیت های شان برنامه ریزی کنید

اگر فرد سالمند خانواده شما زود خسته می شود یا نسبت به فعالیت های زیاد و شلوغی و سروصدا حساس است، فعالیت هایی که او هم در آن ها شرکت دارد، کم یا مدت زمانش را کوتاه تر کنید. سرو صدای ناشی از جمع شدن یک خانواده بزرگ دور همدیگر، می تواند به

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همه را درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

✳️ دختری هجتم ۱۳ ساله. گاهی اوقات اطرافیانم حرف هایی به من می زند که جواب من تنها سکوت است؛ اما بعد از مدتی که به آن فکر می کنم، پاسخ هایی بهتر از سکوت به ذهنم می رسد و اعصاب را خرد می کند.

✳️ دختری ۱۶ ساله هستم و در شرایط سختی به سر می برم، از مادر ناراحتم، هر چه به او می گویم، در کم نمی کند و حرف خودش را می زند، شاید به دلیل کم سوادی اش باشد، همیشه غر می زند، وقتی به حرف هایش اهمیت نمی دهم، فحاشی می کند و نسبت به من بی اعتماد است، حتی وقتی مدرسه هستم و کمی دیرتر تعطیل می شوم به مدرسه زنگ می زند، اجازه نمی دهند تلفن همراه داشته باشم، برایم تبلت تهیه کرده اند بدون سیم کارت. خانواده ام نمی گذارند از مودم استفاده کنم و می گویند هنوز برایت زود است، اما خودشان استفاده می کنند. من دختری عاطفی هستم، یکی از معلم هایم را خیلی دوست دارم؛ ولی احساس تنهایی می کنم.

✳️پسری ۱۵ ساله هستم با وضعیت اقتصادی متوسط. به هیچ کاری علاقه ندارم. از زندگی بریده ام، به هیچ دختری هم علاقه ندارم که مثلاً به خاطر او از زندگی بریده باشم.

دوست عزیز! لطفاً کمی بیشتر توضیح بده، به اطلاعات بیشتری نیاز داریم. منتظر دریافت پیامک کامل تر یا توضیحات بیشتری از طریق کانال «زندگی سلام» هستیم.

✳️ ۳۴ ساله هستم با مدرک دیپلم. شغل کارگری است، از نظر اقتصادی ضعیف هستم و اعتماد به نفسم کم است. خیلی روبرو ریاپستی دارم. لطفاً شماره تلفن مشاور را به من بدهید.

روزهای شنبه تا چهارشنبه با دفتر روزنامه، گروه خانواده و مشاوره تماس بگیرید تا راهنمایی لازم به شما ارائه شود.

بعد از باور کردن هر حرفی شکست می خورم

پسری ۲۱ساله و دارای خانواد ای از هم پاشیده هستم. از آدم های اطرافم خسته شده ام، شغل مناسبی ندارم و احساس منزوی بودن دارم. متأسفانه هر حرفی را باور می کنم و بعد که شکست می خورم، از اینکه چرمان در این دنیا هستم، از خدای خودم گلایه می کنم. لطفاً شما کمکی به حال ضعیف من بکنید.

با سلام خدمت شما دوست عزیز. شرایطی که توصیف کرده اید، شرایط سختی است و البته قابل درک است که جوانی در سن و سال شما در این شرایط احساس ناراحتی بکند؛ اما یادتان باشد که شرایط زندگی همه انسان ها به دو دسته تقسیم می شود: اول موقعیت هایی که تحت کنترل انسان نیستند و دوم شرایط و موقعیت هایی که تحت کنترل انسان هستند. اگر می خواهید احساسات بهتری داشته باشید، تمرکزتان را روی موقعیت هایی بگذارید که می توانید کنترل شان بکنید. اینکه در یک خانواده از هم پاشیده هستید، شرایطی بوده که ظاهراً دست خودتان نبوده است ولی این که سعی کنید دنبال موقعیت هایی بگردید که

اوضاع روحی و حتی اجتماعی و اقتصادی شما را تغییر دهد (مثل دنبال یک شغل پایک دوست حمایت گر بودن) شرایطی است که تحت کنترل خودتان است، اما یادتان باشد که انتخاب هر مسیری با یک سری مشکلات و احتمالاً شکست ها همراه است، حال روحی شما به این بستگی دارد که با دید مثبت به این شکست ها نگاه کنید و اسم آن را «تجربه ای برای آینده» بگذارید یا این که این برداشت را داشته باشید که «زندگی چقدر سخت است و شما چه آدم بدشانسی هستید!». اگر با دید مثبت نگاه کنید کم کم به این نتیجه می رسید که زندگی با همه سختی هایش قابل مدیریت است؛ ولی اگر همه چیز را به شرایط بیرونی شانس و خانواده ربط دهید کم کم احساس در ماندگی و ناامیدی شما بیشتر می شود. پیشنهاد می کنم، تمرکزتان را کمتر بروی وضع خانوادگی آشفته تان بگذارید و بیشتر سعی کنید یک سری برنامهریزی های شخصی داشته باشید. یادتان باشد که منتظر نمانید تا حال روحی تان خوب شود و بعد دنبال برنامهریزی و کار باشید، گاهی اوقات لازم است ما برنامه ها و کارهایمان را هر چند با حال بد شروع کنیم و امیدوار باشیم که این فعالیت های جدید، حال ما را هم خوب بکنند. از کارهای

کنکوری ام و قبل از عید حوصله درس خواندن ندارم

عوامل بی حوصلگی را بشناسید

باید گفت به طور معمول عواملی همچون نداشتن برنامه صحیح، داشتن افکار منفی و نبود توجه به توانایی خویش، در ایجاد کم حوصلگی نقش دارند؛ بنابراین برای مبارزه با این روحیه و کاهش یا از بین بردن آن باید باتوجه به هر یک از عوامل تأثیرگذار، راهوروش مناسب و افکار عملی خاصی را اتخاذ کرد. برای این منظور به نکات و مطالبی که در ادامه مطرح می شود، توجه کنید.

برنامه ۴ ماهه را طراحی کنید

برای زمان باقی مانده که حدود ۴ ماه می باشد، برنامه ای تنظیم و خود را به اجرای آن ملزم کنید. اگر افکار منفی باعث کمبود انگیزه و ایجاد بی حوصلگی در شما شده است با به خاطر آوردن توانمندی های خودتان آن را به امیدواری به آینده تبدیل کنید. تمام دانش آموزان دارای نقاط ضعف و قوت هستند شما نیز با شناسایی



کوچک شروع کنید، از جمله برنامه ریزی برای ورزش، بودن با یک دوست خوب و درددل کردن، پیاده روی یا خواندن یک کتاب و گوش دادن به موسیقی و... کم کم کارهایتان را به سمت انتخاب یک شغل ساده... پیش ببرید. تکرار می کنم، تمرکزتان روی برنامه هایی باشد که تحت کنترل شماست. توصیه ای که دوست دارم حتماً آن را عملی کنید این است که به یک روان پزشک مراجعه و به صورت مقطعی دارو مصرف کنید، این کار به شما کمک می کند که سریع تر روحیه خود را باز یابید. برای شما دوست عزیز آرزوی اتفاقات خوب را دارم.

کنکوری ام و قبل از عید حوصله درس خواندن ندارم

آن ها در مدت باقیمانده آن ها را بر طرف کنید.

از تست زدن غافل نشوید

در زمان مطالعه، از پراکنده خوانی اجتناب و منظم مطالعه کنید. هیچ کار خودتان را با فردی مقایسه نکنید و با دوستان خود در باره این که چه حجم از درس ها را خوانده اید، بحث نکنید. از تست زدن غافل نشوید و بعد از مطالعه هر قسمت، تعدادی تست زده و در پایان هفته آن ها را مرور کنید و تست سرعنی بزنید.

در خودتان ایجاد انگیزه کنید

خود را در شرایطی تصور کنید که در رشته مورد نظر پذیرفته شده اید در شغل مورد نظر مشغول به فعالیت هستید. داشتن انگیزه، نیروی محرکه بسیار قوی در پیشبرد به سمت موفقیت است. از قرار گرفتن در فضاهایی که ممکن است افراد با گفتار و رفتار خود، ذهنیت شما را منفی یا شمارا بی انگیزه کنند، پرهیز کنید.

خانواده گوشی ام را گرفته اند

پسری ۱۹ساله هستم و امسال کنکور دارم. با دختری همسن خودم آشنا شده ام، اما خانواده ام نمی گذارند ارتباط داشته باشم و گوشی ام را گرفته اند. احساس تنهایی می کنم. هر وقت می دیدمش، احساس آرامش می کردم. لطفاً راهنمایی ام کنید. آیا به این ارتباط ادامه بدهم یا نه؟ یا بگویند چطور می فراموش کنم؟

انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط یکی از نیازهای ضروری اوست و طبیعی است وقتی شما روابط عاطفی نداشته باشید، کمبود آن احساس کنید. از مهم ترین ویژگی های دوران نوجوانی، شکل روابط با جنس مخالف است، روابطی که می تواند تعیین کننده سر نوشت زندگی مشترک فرد در آینده باشد. نوع برقراری روابط در این دوران و تأثیر آن بر روند تفکر، رشد و بلوغ فکری و احساسی نوجوان تأثیری غیر قابل انکار بر روابطی در آینده با جنس مخالف به عنوان فردی بزرگسال برای انتخاب همسر و تشکیل خانواده خواهد داشت. بیابید مسئله شما را بیشتر بررسی کنیم.

کنکور امسال را جدی بگیرد

شما توضیح داده اید که امسال برای کنکور آماده می شوید، پس امسال، سال مهمی برای شماست. بهتر است که فعلاً بروی درس و کنکور خود تمرکز کنید. سعی کنید ذهنتان را فقط روی درس متمرکز واز مسائل حاشیه ای زندگی دوری کنید. برنامهریزی درسی منظم و در کنار آن توجه کافی به تست زنی داشته باشید، این کار به شما کمک می کند که هم در جهت هدف گذاری خود پیش بروید و هم محدودیتی که در حال حاضر برای ارتباط دارید، شمارا اذیت نکند. روی فعالیت جدید و فکر نکردن به این ارتباط، تمرکز کنید به این شکل که به طور مثال فکر کردن به آن موضوع را تا نیم ساعت بعد به تعویق بیندازید و زمان انتخاب کنید و زمان بیشتری را انگذارید یا پنج بار نفس عمیق بکشید و بروی ورود و خروج هوا به داخل ریه هایتان تمرکز کنید و این تمرین ها را آنقدر تکرار کنید تا بتوانید با این رفتار ها، افکار خود را کنترل کنید.

برای احساس تنهایی تان چه می کنید؟

نیاز شما را برای ارتباط با جنس مخالف در کمی کنم؛ ولی باتوجه به شرایطی که مطرح کرده اید، این نکته را به شما یادآوری می کنم که باید به دنبال ارتباط سالم باشید؛ به برای مثال ارتباطاتی با دوستان خود داشته باشید یا ارتباط خود را با اعضای خانواده تان، بیشتر کنید؛ البته در نظر داشته باشید اولویت امسال شما کنکور است و میزان روابط خود را باید مدیریت کنید تا آسیبی به ساعات مطالعه شما وارد نشود.