

امروز برای همسرت میوه پوست کن و با هم میل کنید، به همسرت بگو این لحظه چقدر برایت ارزش دارد.

پیشنهاد  
امروز



نگرانی مداوم و بیش از حد، هنگام پیش بینی یا تجربه جدایی از خانه یا اشخاص دلبسته اصلی

نگرانی مداوم و بیش از حد درباره حوادث ناگوار مثل گم شدن، آدم ربایی، تصادف و... که باعث جدایی او از شخص دلبسته شود.

ترس یابی میلی مداوم و بیش از حد از تنها بودن

کابوس های مکرر با موضوعات جدایی



نگرانی مداوم و بیش از حد درباره از دست دادن اشخاص دلبسته یا احتمال آسیب به آن ها

اکراه یا امتناع برای بیرون رفتن، دور شدن از خانه، رفتن به مدرسه یا محل کار

بی میلی یا امتناع مداوم در خوابیدن دور از خانه یا بدون اشخاص دلبسته

شکایت های مکرر و نشانه های جسمانی مثل سردرد، دل درد، تهوع و استفراغ، زمان جدایی از اشخاص دلبسته

ایده و اجرا: نیره حسینی - سعید مرادی

# نشانه های اضطراب جدایی

«اضطراب جدایی» یکی از اختلال های آزار دهنده است که از سنین کودکی و نوجوانی خود را با دلهره ها و اضطراب های شدید نشان داده و پیامدهای منفی بسیاری به همراه دارد.

« کارشناس: عباس کیوان لو، روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

## 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 همراه با 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

\* خانمی هستم ۲۸ ساله که حدود ۴ ماه است از همسرم جدا شده ام. همسرم اعتیاد به شیشه و دست بزنج داشت و فحاشی و خیانت می کرد و اخیراً اتهامت هم می زد. دختری ۴ ساله هم دارم. الان با وجود این همه بدی که همسر به من کرده، دلم برایش تنگ می شود. گاهی فکر بر گشت به سرم می زند و فکر می کنم اگر دوباره از دواج کند، من می میرم. لطفاً کمک کنید.

\* دختری هستم ۲۵ ساله با مدرک کارشناسی ارشد و از مخاطبان همیشگی زندگی سلام. چرا دیگر کسی واسطه از دواج نمی شود؟ مگر ما جوانان چه گناهی کردیم؟ دیگری همه در گیر رفتاری های خودشان شده اند؛ پس تکلیف ما به عنوان یک دختر چیست؟ ای کاش واسطه های از دواج زیاد می شدند. می گویند دختر قانع نیست، باشد پسر خوب هم نیست! من خودم هم بسر کار می روم ولی متأسفانه پسر خوب کم شده است!

\* باسلام. متأسفانه خصلت بسیار بدی دارم و هنگام صحبت در جمع، سفره دلم را برای همه باز می کنم. به همین دلیل بعد از هر دیدار، عذاب وجدان دارم. چه کار کنم؟

\* من یک کارمند ساده هستم با حقوق یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان. هر جا برای خواستگاری می روم، جواب رد می شنوم. دارم افسرده می شوم. از کجا بیاورم؟! هم خانه و هم ماشین دارم.

\* ۲۸ ساله ام. ۵ سال و ۶ ماه است که از دواج و ۳ سال و ۶ ماه است که زندگی مشترکم را آغاز کرده ام. خانمم ۳ سال از من کوچک تر است. هیچ مشکلی با هم نداریم چون فقط در فکر تلاقی خوبی های یکدیگریم و بدی هایمان را زیرپای می گذاریم و فراموش می کنیم. من کارگرم و سطح اقتصادی متوسطی دارم.

## پسر ۵ ساله ام خیلی به ما خسارت می زند

پسر ۵ ساله ام خیلی فضول است، تمام اسباب بازی ها و وسایل خانه را خراب می کند، روی میل می برد و... از نظر پزشک بیش فعال نیست؛ ولی خیلی به ما خسارت می زند. لطفاً راهنمایی ام کنید.

وقتی کودک مدام بر خلاف قوانین معمول خانه و خانواده رفتار می کند، این امر موجب ایجاد استرس در والدین می شود؛ اما این رفتار در کودک نشانه ای از ناز آرمی است که می تواند ناشی از نااحتی، ترس یا موقعیتی دیگر باشد. در وهله اول باید ریشه این ناز آرمی مشخص شود. ممکن است این رفتار دلایل ساده ای داشته باشد؛ مثلاً روشی برای جلب توجه والدینی باشد که به اندازه کافی به رفتارهای کودک توجه نمی کنند مگر در مواقعی که وی مشکلی برای خانواده ایجاد می کند یا بازی کافی برای تفریح و بازی برای وی وجود ندارد یا در بیشتر موارد ممکن است ناشی از این باشد که کودک هنوز به توانایی کافی برای کنترل رفتارهای خود دست نیافته باشد یا دلایلی دیگر... در قدم اول بهتر است مشاهده و دقت کنید که دلیل چنین رفتاری از سوی کودک شما چیست؟ توجه کنید که بسیار مهم است که کودک با والدین خود احساس اتحاد داشته باشد. یعنی بداند که والدین او را دوست

دارند و والدین نیز بداندند که این رفتار کودک است که مشکل ایجاد می کند نه کل وجود کودک.

### این راه حل های کلی پیشنهاد می شود:

قواعد خانه و خانواده را برای کودک مشخص کنید. شما از نزدیک ترین افراد به کودک هستید بنابراین توانایی آن را دارید که درباره رفتارهایی که مشکل ایجاد می کنند قوانینی را برای او وضع کنید. دقت کنید که این قواعد باید ساده و روشن باشند. رفتارها و فعالیت هایی را به عنوان جایگزین رفتار بد، به کودک کتان پیشنهاد دهید. با این روش به کودک کتان می آموزید که رفتارهای بهتر کدامند. وقتی فرزندتان از قواعد پیروی می کند او را به روش های مختلف تحسین کنید و پاداش دهید. دقت کنید که پاداش ها باید برای کودک جذاب و متناسب با سن او باشد. در عین حال درباره پیامدهای رفتار خوب و بد برای او به سادگی توضیح دهید. زمانی خاص را برای خودتان و فرزندتان اختصاص دهید و درباره قواعد و دیگر مسائل صحبت کنید؛ مثلاً در باره عصبانیت کودک کتان و شکستن وسایل خانه صحبت کنید و از او بخواهید در موقع عصبانیت، ابتدا در باره احساس خشمش با شما صحبت کند. سعی کنید موقعیت هایی را که کودک در آن رفتار بد نشان می دهد به شکل بازی در بیاورید و در آن رفتار



بهتر را تمرین کنید. رفتارهایی را که انتظار دارید او انجام دهد به طور عملی به او آموزش دهید. دقت کنید که تغییر رفتار کودک زمان بر است؛ بنابراین به طور مداوم به آموزش و تقویت رفتارهای خوبی و ادامه دهید. پیامدها را گوشزد کنید و نشان دهید. اگر شما گاهی به تقویت و ذکر پیامدها بپردازید و گاهی آن ها را انجام ندهید، این نبود ثبات در شما باعث نیست بدانید که بیشتر افراد معیارهای انتخایشان قبل و بعد از ورود به دانشگاه تفاوت محسوسی دارد پس پیشنهاد می شود در باره رابطه با فرد مورد نظر و ذهن شما ندای می کند از خود دور کنید. برای مدت درک شرایط جدید، در این باره تصمیم گیری کنید. هر نوع ارتباط با فرد مورد نظر را در مدت باقیمانده تا کنکور قطع کنید و هر نوع وسیله ای که یادآوری را در ذهن شما ندای می کند از خود دور کنید. برای مدت زمان باقیمانده برنامه ای طراحی کرده و تمرکز خود را بر روی اجرای آن قرار دهید. برای بالا رفتن انگیزه و کیفیت مطالعه پیشنهاد می شود در صورت امکان از محیط هایی مانند کتابخانه استفاده کنید.



شما تاثیر گذار خواهید بود. پس سعی کنید با حفظ تمرکز و حداکثر انرژی، از زمان باقیمانده استفاده کنید تا بهترین نتیجه ممکن را بگیرید. توجه به این نکته ضروری است که با توجه به اینکه در حال حاضر در مرحله ای هستید که مسیر و سرنوشت آینده خود را با نحوه پشت سر گذاشتن کنکور مشخص می کنید

## امسال کنکور دارم ولی عاشق شدم

امسال کنکور دارم. یک نفر را خیلی دوست دارم که باعث شده اصلاً تمرکز کافی برای درس خواندن نداشته باشم و مدام به او فکر می کنم. اجازه هم نمی دهم که با هم صحبت کنیم. می ترسم از درس هایم عقب بمانم.

مخاطب گرامی، با توجه به نبود اطلاعات کافی درباره جنسیت، سن و رشته تحصیلی خود در پاسخ به سوال شما مجبور به کلی گویی هستیم. همان طور که می دانید یکی از مهم ترین عوامل موفقیت در هر کاری، داشتن تمرکز در آن کار است که با توجه به زمان باقیمانده تا کنکور اهمیت این عامل دو چندان می باشد؛ اما درباره علاقه ای که به آن اشاره کرده اید باید بدانید با توجه به شرایطی که شما در آن قرار دارید، برخورد احساسی با موضوعات مختلف از جمله علاقه به فردی خاص، قطعاً در نتیجه گیری

