

امروز به یکی از مسائلی که آزارت می‌دهد، فکر کن. برای حل آن راهی را انتخاب کن که تا حالا امتحان نکرده‌ای!

پیشنهاد  
امروز

# آشنایی با اختلال اضطراب اجتماعی

عباس کیوان لود، روان‌شناس بالینی، دانش‌آموخته دانشگاه بهزیستی و توانبخشی

اختلال «اضطراب اجتماعی»؛ ترس یا اضطراب محسوس درباره یک یا چند موقعیت اجتماعی است که در آن‌ها فرد با احتمال بررسی دقیق توسط دیگران مواجه می‌شود. از جمله،

تعامل‌های اجتماعی (مثل گفت‌وگو داشتن یا ملاقات کردن با افراد ناآشنا)، مورد مشاهده قرار گرفتن (مثل خوردن و نوشیدن) و عمل کردن جلوی دیگران (مثل سخنرانی).



ایده: نیره حسینی  
تصویر سازی: سعید مرادی

از دنیای روانشناسی

مغز نوجوانان هنگام شنیدن انتقادات والدین تعطیل می‌شود!

زمانی که نوجوان‌ها رفتار اشتباهی انجام می‌دهند، با انتقاد والدین و تنبیه کلامی آن‌ها مواجه می‌شوند. اما اگر والدین بدانند که انتقادات و فریادهای آنان هیچ تأثیری بر فرزندانشان ندارد، رفتار خود را تغییر می‌دهند و شیوه جدیدی برای تعامل با فرزندانشان برمی‌گزینند. «خبرگزاری مهر» می‌نویسد: «مطالعات محققان دانشگاه هاروارد و برکلی آمریکا نشان می‌دهد انتقادات و فریادهای والدین برای اصلاح رفتارهای فرزندانشان، هیچ تأثیری بر آن‌ها ندارد و آن‌ها هم‌چنان به فعالیت‌های گذشته‌شان ادامه می‌دهند. در مطالعه‌ای، عملکرد مغزی ۳۲ نوجوان آمریکایی ۱۴ ساله مورد بررسی قرار گرفت. اسکن‌های مغزی این نوجوانان نشان داد در مواجهه با انتقادهای مادرانه، قسمت‌هایی از مغز که با عواطف منفی مرتبط است، بیش‌فعال می‌شود؛ در حالی که فعالیت نواحی مورد نیاز برای کنترل عاطفی کاهش می‌یابد. در جریان این مطالعه، نوجوانان به مدت سی دقیقه به انتقادات والدینشان که از قبل ضبط شده بود، گوش دادند. با پخش صدای انتقادات والدین، فعالیت بخش‌هایی از مغز نوجوانان که در اجتماعی بودن انسان‌ها یا قدرت درک آن‌ها از اطراف نقش دارد، مختل شد. هم‌چنین نوجوان‌ها، زمانی که در حال توبیخ شدن یا تنبیه کلامی بودند دیگر به سخنان والدینشان اهمیتی نمی‌دادند». «میگنا» توضیح می‌دهد: «محققان باور دارند کاهش فعالیت قسمت‌هایی از مغز نوجوانان که در پردازش اجتماعی دخیل است، باعث می‌شود آن‌ها متوجه اثرات پر خاشگریشان بر روی احساسات والدین نباشند. بنابراین، درک کاهش فعالیت مغز در نواحی دخیل در کنترل عواطف، می‌تواند تنش‌های موجود بین والدین و نوجوانان را توضیح دهد. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد تنش بین نوجوانان و والدین موضوعی عادی است و نوجوانان در این میان تقصیری ندارند. چرا که بر اساس پژوهش‌ها، نوجوانان با واکنش عاطفی افزایش یافته و کنترل شناختی کاهش یافته در مغزشان، به انتقادهای مادرانشان واکنش نشان می‌دهند». این مطالعات می‌تواند راه حل مفیدی برای ارتباط بهتر بین والدین و فرزندانشان باشد؛ زیرا ثابت می‌کند تنها زمانی این تعامل به بهترین شکل انجام می‌شود که والدین و فرزندانشان به دور از هر گونه عصبانیت در هنگام انتقادها به صحبت بپردازند.

## به همسر م پیشنهاد کرده‌ام دوباره از دواج کند

خانمی هستم ۴۰ ساله با مدرک سیکل. ۱۸ ساله بودم که از دواج کردم، دو فرزند دارم ولی دیگر نمی‌توانم باردار شوم. خیلی نسبت به زندگی‌ام دل‌سرد شده‌ام و نمی‌توانم در انجام کارها، تصمیم درستی بگیرم، شوهرم خیلی بچه دوست دارد حتی به او پیشنهاد کرده‌ام دوباره از دواج کند. لطفا راهنمایم کنید.

مصلح میرزایی  
روانشناس بالینی از  
انستیتوروان پزشکی

سلام. قبل از هر چیز باید بدانیم این دل‌سردی شما از کی و چگونه آغاز شده است؟ آیا شما در مقابل آن تلاش کردید که به روحیه عادی برگردید؟ و در نهایت این که آیا این حالت به دلیل بچه‌دار نشدن شما ایجاد شده یا ارتباط زیادی با آن نداشته است؛ بنابراین ابهام زیادی وجود دارد و گذشته از آن، شما به مشورت با یک روانپزشک یا روان‌شناس بالینی نیاز دارید. نکته بعدی این است که آیا همسران از دل‌سردی کلی شما به زندگی شکایت دارند یا از بچه‌دار نشدن شما؟

تحقیقات نشان داده که عامل بیش از ۷۰ درصد نازضایتهای زناشویی مربوط به مشکل در رابطه و به ویژه مسائل عاطفی رابطه زناشویی است نه سایر دلایلی که مردم فکر می‌کنند و در صورتی که دلیل همسران از این نوع باشد؛ باز هم به شما توصیه می‌کنم که برای حل و فصل افسردگی خود اقدام کنید و دست کم تا سه ماه هیچ تصمیم جدیدی نگیرید و به هیچ چیز بیشتر از سلامتی خود فکر نکنید. تصمیم گیری در این شرایط روحی، نتیجه

خودتان زندگی کنید.

\* بگذارید آن‌ها بفهمند که در درون شما چه می‌گذرد: خیلی مواقع شما به جای اینکه از احساسات خودتان که نتیجه مورد تمسخر واقع شدن توسط دیگران است، صحبت کنید این احساسات را درون‌ریزی می‌کنید و این باعث دل‌آزردگی شما می‌شود. پس با آن‌ها صحبت کنید و به آن‌ها درباره احساسات و عواطف خودتان بگویید تا متوجه شوند که رفتارشان چقدر مخرب است.

\* بر روی نقاط قوت خود متمرکز شوید: بدانید که هر فردی هم نقاط ضعف و هم نقاط قوت دارد و هیچ فردی کامل نیست.

## قد کوتاه هستم و اطرافیان مسخره‌ام می‌کنند

دختری ۱۴ ساله هستم. قد کوتاهی دارم و اطرافیانم خیلی مسخره‌ام می‌کنند طوری که خیلی حساس شدم. باید چه کار کنم؟

دکتر هادی  
غلام‌محمدی  
مشاور  
و دانش‌آموخته  
دانشگاه شهید  
چمران

با سلام. تحقیر و تمسخر دیگران یکی از رفتارهای مخربی است که می‌تواند تأثیرات بلندمدتی بر روح و روان افراد بگذارد؛ از جمله: از بین رفتن اعتماد به نفس، احساس شرم، افکار منفی، از بین رفتن روابط بین فردی و...

در پاسخ به شما شهروند گرامی باید عرض کنم که:

\* شما نیازی به تأیید دیگران ندارید: علت حساسیت و آزرده شدن شما در بیشتر مواقع به این دلیل است که شما به دنبال تأیید صددرصدی دیگران هستید و در مواقعی که این تأیید از سوی دیگران وجود ندارد، حال شما بد می‌شود و آزرده‌خاطر می‌شوید؛ پس یاد بگیرید که برای

خودتان زندگی کنید.

\* بگذارید آن‌ها بفهمند که در درون شما چه می‌گذرد: خیلی مواقع شما به جای اینکه از احساسات خودتان که نتیجه مورد تمسخر واقع شدن توسط دیگران است، صحبت کنید این احساسات را درون‌ریزی می‌کنید و این باعث دل‌آزردگی شما می‌شود. پس با آن‌ها صحبت کنید و به آن‌ها درباره احساسات و عواطف خودتان بگویید تا متوجه شوند که رفتارشان چقدر مخرب است.

\* بر روی نقاط قوت خود متمرکز شوید: بدانید که هر فردی هم نقاط ضعف و هم نقاط قوت دارد و هیچ فردی کامل نیست.

## به درس بی علاقه شده‌ام

جوانی ۱۸ ساله هستم. امسال کنکور دارم. تا به حال میانگین نمراتم از ۱۹ به بالا بوده، اما به علت تعدد دروس، احساس می‌کنم برای کنکور هیچ آمادگی ندارم. خیلی احساس ناامیدی می‌کنم به طوری که به درس بی‌علاقه شده‌ام. به این که سال دیگر هم دوباره کنکور بدهم، فکر کرده‌ام. لطفا راهنمایی‌ام کنید (رشته‌ام تجربی و هدفم پزشکی است).

صبا اشرفی  
مشاور تحصیلی و  
دانش‌آموخته دانشگاه  
محقق اردبیلی

دوست عزیز نخستین اقدام این است که ناامیدی را از خود دور کنید و بدانید با سعی و تلاش هر ناممکنی، ممکن می‌شود. افراد زیادی هستند که در آخرین لحظات توانسته‌اند از دیگران سبقت بگیرند و رتبه‌های خوبی کسب کنند، شاید شما کمی از دیگران عقب‌تر به نظر برسید؛ اما در کنکور همیشه موارد عجیب و خارق‌العاده وجود داشته است. این بلا تکلیفی و احساس نگرانی شما از نبود برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح زمان ناشی می‌شود، حجم زیاد درس‌های نخوانده، وقت کم، اضطراب قبولی یا قبول نشدن، مقایسه با دیگرانی که شاید از شما جلوتر باشند، ... تمام این موارد به نگرانی شما دامن می‌زند و رشته انجام کار را از دست شما می‌گیرد. سه عامل اساسی می‌تواند شمارا از این وضعیت نجات دهد:

- \* برنامه‌ریزی درست
- \* تلاش و پشتکار مضاعف
- \* مقایسه نکردن خود با دیگر کنکوری‌ها.

اگر این سه عامل را رعایت کنید، می‌توانید رتبه خوبی کسب کنید ضمن این که لزومی ندارد در این فرصت باقی‌مانده خود را به خواندن تمام دروس ملزم کنید؛ بلکه دروس با ضریب بالا و به اصطلاح طلایی‌تر را انتخاب کنید و زمان بیشتری را به تست زدن اختصاص دهید. در صورت نبود موفقیت هم نباید دنیا را به آخر سیده ببندارید. سال بعد با کمی تلاش بیشتر می‌توانید به موفقیت بزرگی برسید. امیدوارم موفق باشید.

