

**سپیده حسینی** دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی

**محروری**

«چرا مشکلات روز ما نوجوان ها در مدارس نمی نویسد؟ دلیل این میزان از سانسور تان از اتفاقاتی که در مدارس می افتد، برای من قابل فهم نیست. بارها عکس هایی را از خون بازی که در مدارس مدیده برای تان فرستادم ولی انگار قصد پیگیری ندارید.» دریافت چند پیامک و عکس از طریق سسنامه پیامکی و شبکه های اجتماعی زندگی سلام در حالی که کمتر از یک ماه از بازگشایی مدارس می گذرد، خبر از شیوع مجدد پدیده ای عجیب در مدارس می دهد که لازم است در این باره نکاتی مطرح شود.

**متن چند مورد از پیامک های دریافتی**

با شروع سال تحصیلی، چند پیامک و عکس از خود زنی بعضی دانش آموزان و یا کلاس بودن این رفتار به دست مان رسیده که عبار تند از: دختری ۱۲ ساله هستم. در مدرسه دوستانی دارم که رگ زنی می کنند بدون هیچ دلیلی و حتی بعضی اوقات در مدرسه. دوست ندارم تحت تاثیر آن ها قرار بگیرم و درس هایم افت کند و متاسفانه مدرسه با این که در جریان است هیچ تذکر نمی دهد یا اهمیایی نمی کند. لطفا تماس بگیرید، چون حاضر نیستم اسم مدرسه را بگویم برای خودم در دسر درست کنم ولی لطفا در این باره مطلب چاپ کنید»، «پسری ۱۴ ساله دارم. عادت عجیبی به خط انداختن پاچاقو روی دستناش پیدا کرده. از دیدن خونش لذت می برد و انگار دردی برایش ندارد. می گوید در مدرسه، دوستانش هم این کار را می کنند و طبیعی است. لطفا راهمایی کنید»

**اشکال مختلف خود جرحی**

یکی از مواردی که ظاهر امروزه در مدارس شایع شده و کمابیش خبرهایی در باره آن را شاهد هستیم، موضوع خود زنی یا خود جرحی است که می تواند به اشکال مختلف آسیب به خود بروز کند مانند خط انداختن روی بدن یا اشیای تیز و برنده، سوزاندن بدن خود با نه سیگار یا هر وسیله داغ دیگری و... برای روشن تر شدن این موضوع، در ادامه مطلب به توضیحاتی در باره آن خواهیم پرداخت.

**مسیر شکل گیری خود جرحی**

معمولا خود جرحی در افرادی به وجود می آید که با ویژگی تکانشگری صفتی به دنیا می آیند یعنی این ویژگی در آن ها دارای پایه های ژنتیکی است. تکانشگری به معنی عمل کردن شتاب زده مطابق امیال فوری که فرد دچار به می کند، است. تکانشگری در واقع نقطه مقابل خویشتن داری است و افرادی با این ویژگی با کمترین فکر به امیال خود جامه عمل می پوشانند. حال اگر کودک با این ویژگی در فضای خانوادگی و در تعامل با والدینی (یا مراقبت کننده اصلی کودک) بزرگ شود که در آن با

**تفند**

**کدام لباس ها را تا و کدام را آویزان کنیم؟**

یکی از نکات مهم برای جمع و مرتب کردن لباس ها، تصمیم برای آویزان کردن آن ها از چوب لباسی یا تا کردن آن هاست. به احتمال زیاد تا به حال شنیده اید که بعضی لباس ها بعد از آویزان شدن، کش آمده تغییر شکل می دهند پس نباید آن ها را آویزان کرد و برعکس، بعضی لباس ها را باید به چوب لباسی آویخت. به گزارش بیتونه در ادامه این مطلب، چند نکته در همین باره خواهید خواند.

این دسته از لباس ها را آویزان کنید

**۱** **لباس های ابریشمی، مخملی، کتان و ساتن:** اگر پیراهن و بلوز هایی از این جنس ها داشتید، بدون هیچ درنگی آن را به جا لباسی های مستحکم آویزان کنید.

**۲** **شلوار ها:** برای جلوگیری از چروک شدن، شلوار ها را از کمر (پل کمر بند) و به کمک کلیپس هایی که روی جارختی وجود دارد، آویزان کنید.

**۳** **لباس ومانتو:** توجه داشته باشید که در هر شرایطی باید، مانتو یا هر لباس بلند دیگری را به صورت قائم آویزان کنید مگر این که آن لباس خاص خیلی سنگین باشد.

**۴** **جلیقه، کت و پالتو:** این دسته از لباس ها به علت نوع دوخت، حتما باید روی جارختی مخصوص خود قرار داده شوند. همچنین مد نظر داشته باشید که کت های چرمی نیز همواره باید روی جارختی قرار گیرند و تا تا کردن آن ها جدا خودداری کنید.

**۵** **دامن:** دامن های چرمی، پلیسه و... باید به کمک کلیپس از کمر آویزان شوند.

این دسته از لباس ها را تا کنید

**۱** **پلیور:** این دسته از لباس ها را به علت این که بعد از آویزان شدن کش آمده و تغییر شکل می دهند نباید هیچ گاه آویزان کرد. بهترین حالت این است که آن ها را تا بزنیم.

**۲** **تی شرت:** این دسته از لباس ها نیز بعد از قرار گرفتن روی جارختی تغییر شکل داده یا دچار خط هایی روی سرشانه می شوند بنابراین آن ها را نیز باید تا کرد.

**۳** **شلوار های ضخیم و کلفت:** این دسته از لباس ها را که معمولا در ماه های سرد سال استفاده می شوند باید تا کرد چرا که مانند بسیاری از لباس های زمستانی آویزان کردن آن ها باعث تغییر شکل لباس خواهد شد.

واکاوی دلایل یک پدیده عجیب که دانش آموزان به ما خبر دادند

# «خون بازی» در مدارس!



**معمولا خود جرحی در افرادی به وجود می آید که با ویژگی تکانشگری صفتی به دنیا می آیند یعنی این ویژگی در آن ها دارای پایه های ژنتیکی است. تکانشگری به معنی عمل کردن شتاب زده مطابق امیال فوری که فرد دچار به می کند، است. تکانشگری در واقع نقطه مقابل خویشتن داری است و افرادی با این ویژگی با کمترین فکر به امیال خود جامه عمل می پوشانند. حال اگر کودک با این ویژگی در فضای خانوادگی و در تعامل با والدینی (یا مراقبت کننده اصلی کودک) بزرگ شود که در آن با**

هر گونه تظاهر احساسی به خصوص احساسات منفی مانند خشم، تنفر، احساس گناه، شرم مقابله شده و تاکید بر انکار و سرکوب هیجانات وجود دارد هیچ گاه توانایی شناسایی و مدیریت افسردگی، غلامب جسمانی فاقد توجیه کردن احساسات را نخواهد اموخت. از آن جا که گوی کودک در یادگیری این مهارت ها والدین هستند از این نظر دچار نقصان خواهد شد. حال چون احساسات مگر با ابراز مناسب خنثی نمی شوند و در صورت انکار و سرکوب در محفظه ای پنهان در روان ما به حیات خود

**برون ریزی خطرناک هیجانات**

ادامه می دهند و به دلیل محدود بودن ظرفیت این محفظه، پس از پر شدن آن تأمیزان بحرانی شروع به طغیان و لبریز شدن می کند که عواقب این طغیان به صورت حملات پر خاشگری، افسردگی، غلامب جسمانی فاقد توجیه پزشکی و دیگر علایم روان شناختی خود را جلوه گر می کند. پس کودک دچار مشکل در مدیریت احساسات خود به طور معمول به انکار احساسات پرداخته و گهگاهی طغیان آن ها را شکل چرخه بدتنظیمی احساسات، تشدید شده

و تداوم می یابد. اما اوراود فرد به مدرسه تظاهرات تکانشگری (مانند وسط بازی دیگران پریدن) و طغیان ها (مثل حملات خشمو پر خاشگری) منجر به در دسر بیشتر خواهد شد و با اعمال اثر بر روابط کودک با دیگر هم سالانش طرد شدن او از گروه هم سالان به هنجار را رقم خواهد زد.

**دوست یابی در گروه هم سالان نابه هنجار**

باور و به مر حله نوجوانی و شعله ور شدن نیاز به

استقلال از خانواده و ارتباط با شبکه دوستان به عنوان یک مرحله رشدی معمول نوجوانی که قبلا تجربه طر دشد گی در روابط با هم سالان به هنجار را دار دانش خود را برای دوست یابی در گروه هم سالان نابه هنجار (افرادی با ویژگی های مشترک مانند تکانشگری و بدتنظیمی هیجانی) می آز ماید و از آن جا که مشترکات او با این گروه بیشتر خواهد بود و از طرفی آخرین شناسی او برای عضوی از یک گروه بودن است با پذیرفته شدن در آن خطر زیادی برای پیروی از گروه با کمترین تفکر و تعمق برای فرد وجود دارد. یکی از زمینه های مخرب پیروی خود جرحی است. نوجوان این رفتار را به عنوان روشی ناسالم برای مدیریت احساساتش یاد گرفته و به کار می گیرد که با تقویت شدن آن هم از طریق اثرات تسکین هیجانی و هم تشویق هم سالان این رفتار می تواند تشدید شود و تداوم یابد. اما خبر بدتر این که این تنهایی از مخاطرات پیوستن به گروه هم سالان منحرف است و این افراد با تشویق و ترغیب هم می توانند مسیری رعب آور را طی کنند و آینده خور د ا به تباهی بکشانند.

**پیشگیری و درمان**

از آن جا که تولد با ویژگی تکانشگری صفتی

حرف آخر ان می زند و پرورش چنین فردی در فضای خانوادگی به هنجار می تواند فردی سالم را به جامعه عرضه کند، می توان به پیشگیری خوش بین بود. مهم ترین گام در پیشگیری از چنین آسیبی ار انقay سطح توانایی مدیریت به هنجار احساسات در فضای خانواده است. بدین منظور والدینی که خودشان در این زمینه مشکل دارند باید با مراجعه به روان شناس به حل مشکل خود اقدام کنند تا بتوانند به عنوان الگویی مناسب برای فرزندشان عمل و از تکرار و تشدید مشکل در مدیریت مناسب احساسات در نسل های بعدی جلوگیری کنند. همچنین فر دمبتلا به این مشکل می تواند با مراجعه به روان شناس برای حل مشکل خویش در این زمینه گام بردارد.

**هیجانات و بر خور دن مناسب با آن ها**

تجاریبی مانند شادی، غم، نفرت و علاقه، احساس گناه، شرم یا خجالت، تعجب و... دنیای احساسات ما انسان ها را می سازند. این تجارب به زندگی ما رنگ بخشیده و دوام زندگی انسانی را تأمین می کنند، چنان که افراد با عشق برای از دواج انگیزه مند می شوند و برای مراقبت از فرزندشان از جان و مال شان تکانشگری (مانند وسط بازی دیگران پریدن)، نام گذاری، تمایز و مدیریت سالم این احساسات را بیاموزد، می تواند همچنان از جوانب مثبت احساسات بهره مند شود ولی اگر در این زمینه الگوهای مناسبی نداشته باشد شدت احساسات به حدود بحرانی می رسد و در تعامل با فقدان مهارت های مدیریت احساسی مناسب مشکل دو چندان می شود و بروز انواع آسیب های روانی قابل پیش بینی است.

**یک داستان، یک بیماری**

**بچه ام به دیگران محل نمی گذارد**

**دکتر شکلا یوسفی**

متخصص روان شناسی سلامت

در خانواده ای بر جمعیت بزرگ شدم و قد کشیدن بچه های زیادی را دور و برم دیدم. اصلا با بچه و شلوغ کاری هایش نا آشنا نبودم و به نظرم می توانستم مادری موفق برای بچه هایم باشم. وقتی ملیکادر سال ۱۳۹۳ به دنیا آمد، همه شرایط اش عادی بود و هیچ نشانه نگران کننده ای وجود نداشت. با این حال، بر ایم جالب بود که از همان نوزادی، همیشه از گوشه چشم هایش به من نگاه می کرد تا دو سالگی حتی صداسازی و آواهم داشت. در این بین و از دو سالگی، رفتار هایش کمی عجیب شد. در بیشتر اوقات به دیگران محل نمی گذاشت و حتی صدایش که می کردم، بر نمی گشت. او به کرات گریه می کرد. این روز ها هم آشفتنگی زیادی دار دوواکنش عاطفی نشان نمی دهد. کارهای تکراری زیاد انجام می دهد. با اسباب بازی هایش ارتباط بر قرار نمی کند. از میان تمام اسباب بازی هایش، همیشه و در همه حال یک عروسک و یک توپ را در دست دارد. خیلی تلویزیون نگاه می کند و فقط بر نامه های تکراری می بیند. اجازه در آغوش گرفتن نمی دهد و در آغوش ببقارای می کند. اگر بر نامه روزانه تغییر کند، بر آشفته می شود نمی تواند تحمل کند. به نوبت و صد بسیار حساس است. عادات غذایی عجیب همچون خوردن تعداد کمی از انواع غذا یا خوردن مواد غیر خوراکی همچون گچ یا خاک را دارد. رفتار خود زنی مثلا کوبیدن سر به زمین یا دیوار هم به تازگی به عادت های بدش اضافه شده است.

اختلال اوتیسم

نشانه بارز اوتیسم این است که توانایی کودک در پاسخ دهی به دیگران ظرف ۳۰ ماه اول زندگی رشد نمی کند. حتی در این سن کم، اختلال فاحش در مهارت های ارتباطی کاملا محسوس است به طوری که این کودک کان پاسخ های نامانوس می دهد. آن ها فاقد علاقه و پاسخ دهی به دیگران هستند و نمی توانند دلبستگی عادی ایجاد کنند. در نوبالوگی، این ویژگی ها با ناتوانی آن ها در بغل کردن، فقدان تماس چشمی یا بیزاری کامل از تماس بدنی و محبت آشکار می شوند. این اختلال در زمینه رفتار های اجتماعی و مهارت های ارتباطی به درستی عمل کند و مانع او برای یاد گیری چگونگی ارتباط و تعامل با دیگران به طور اجتماعی می شود.

**پیامک های شما**

لطفا در سولات خود «سن میزان تحصیلات، شغل، سطح تحصای، اجتماعی فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک کلمه مشاوره را بنویسید.

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی پیامک شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ۲۰۰۹۹۹

من به شدت فوبیای از دست دادن پدر و مادر مرا دارم به طوری که اگر در شیرین ترین لحظاات زندگی ام هم این فکر به ذهنم خطور کند، در گریش می شوم و بغض ام می گیرد. بعد از فوت مادر دوستان این مشکل حادثر هم شده است. دختری ۱۴ ساله ام. این مشکل قابل درمان است؟

۲۷ ساله و کارمند یک شرکت خصوصی هستم. فوق لیسانس حسابداری دارم. سوال من این است که چرا به بعضی افراد هر چقدر هم خوبی بکنی، باز دنبال ناراحت کردن آدم وزیر آبی هستند؟ من دوست دارم با همه همکاری خوب باشم ولی تحمل دیدن بدی ندارم. آیا مشکل از من است؟

پسری ۱۲ ساله ام. به شدت از دست زدن به گچ بدم می آید ولی گاهی مجبورم پای تخته در کلاس درس یا گچ بنویسم. با خاک هم مشکل دارم واگر دستم خاکی شده، سریع باید آن را بشورم و گر نه حالم بد می شود. چه کنم؟

این جانبزن، لیسانس و کارمند هستم. پسری دانشجوی ۲۲ ساله دارم که تقریبا هفت ماهی است که با دختری ۱۵ ساله رابطه مجازی دارند و چند بار هم ملاقات داشته اند ولی بعد از مشاوره قرار شد به دلایل یک سری اختلافات سنی، خانوادگی و... هم جدا شوند. باین که به تازگی تماس شان باهم کم شده ولی علاقه سبب شده که نتوانند کامالا این ارتباط را قطع کنند. لطفا راهمایی کنید چگونه این موضوع خاتمه پیدا کند؟ بنده با فووق لیسانس در محل کار ملیت فروشی و حتی پار کبانی و نگهبانی می کردم! که برای تغییر بیرون آمدم در نتیجه دو ماه است که بیکارم! زندگی ام جلوی چشمم در حال نابود شدن است. چه کنم؟

معلم هستم و شوهرم کارمند ۱۷ سال سابقه دارم. از اول حقوقم دست شوهرم بوده و هر وقت پول لازم داشتم به من می داد. خاتله ای داشتم که نصف آن مهریه ام بود و به نامم زد. بعدش چون دیسک کم داشتم، می گفتم یک خانه یک طبقه بخیرم که همیشه طفره می رفت. الان فهمیدم که شش سال قبل، یک خانه و مغازه خریده بدون این که به من بگوید. در جواب می گوید که من به فکر آینده بچه هایمان هم هستم و غیر از توهسه بچه دارم. من از دروغ گوینی و پنهان کاری از بسیار رنجیدم چرا که خیانت مالی کرده، چه کار کنم؟

یکی از بهترین راهکار ها برای پیشگیری از مشکلات دوران باز نشستگی، ورزش دسته جمعی و حرکات نرمشی است. البته منظور از ورزش، تمرینات ورزشی خسته کننده نیست بلکه حرکات ملایمی است که برای باز نشستگی مناسب باشد. شای ما لایم و پیاده روی، ورزش های مناسبی برای این دوران است. در ضمن و حتما باید بر نامه بریزید و با مادر، یک برنامه تفریحی هم در هفته داشته باشید. در این بین می توانید از بقیه برادر ها و خواهر های تان هم کمک بگیرید.

ارتباطات اجتماعی مادر را بیشتر کنید

فعالیت و ارتباطات اجتماعی مادر را برای رفت و آمد با فامیل، خانواده ها و نوه ها بیشتر کنید چرا که این موضوع به نوعی کمبود ارتباطات را جبران می کند. همان طور که در ابتدای مطلب گفته شد، در فشاغل بر اثر باز نشسته شدن بسیاری از ارتباط های اجتماعی را که به تبع شغل به دست آمده از

# مادر م بعد از باز نشستگی مدام بی حوصله است!

**مادر من تقریبا ۴ سال پیش باز نشسته شده است. از زمان باز نشستگی، شروع کرده به غر زدن و پهانه گرفتن. مدام بی حوصله است و اعصابش خرد. قبل تر ها اصلا این جور ی نبود. خیلی زن پر انرژی و شادابی بود و با ۳ ماه بچه اش، خیلی حرف می زد و بیرون می آمد. به نظر تان چه مشکلی برایش پیش آمده و ما باید چه کنیم؟ در ضمن، حوصله پدرم را هم ندارد.**

**احترام اسماعیل زاده** اروان شناس عمومی

با عرض سلام خدمت شما مخاطب گرامی، به نظر می رسد که چار چوب خانواده به لحاظ ارتباطی بعد از باز نشستگی مادر تان دچار به هم ریختگی شده است که این اتفاق، احساس اعضای خانواده را تغییر داده و می خواهد این مسئله حل شود و ارتباط مادر تان به حالت قبل برگردد. در ادامه مطلب به بررسی مسئله شما می پردازیم و توصیه هایی برای تان داریم.

آثار پدیده ای به نام باز نشستگی

سوالی که قبل از هر چیز و احتمالا برای تان مطرح شده، این است که آیا احساس و خلق و خوی فرد بعد

از باز نشستگی تغییر می کند؟ در پاسخ به این سوال باید بداند که پدیده باز نشستگی بر ارتباطات، منزلت اجتماعی، خلق و خوی، مسائل اقتصادی، اوقات فراغت، تعالیم آموزشی و بهداشتی خانواده تاثیر گذار بوده و بر برخی افراد تاثیر مثبت و بر برخی دیگر تاثیر منفی می گذارد. ارتباطات خویشاوندی و اجتماعی

با مادر تان به تفریح بروید

این که شما به فکر مادر تان هستید، قابل ستایش است و نباید تصور کرد که مشکلات باز نشستگیان غیر قابل حل و بر طرف شدن هستند. شما باید توجه داشته باشید که بیشتر باز نشستگیان قادر به داشتن یک سرگرمی یا تفریح مناسب برای پر کردن اوقات فراغت خود نیستند.