جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان

ویژه سفیران سلامت



نویسندگان:

۱. **جناب آقای دکتر امیر حسین جلالی ندوشن**
۲. **سرکار خام دکتر نوشین خادم الرضا**
۳. **جناب آقای دکتر مرتضی ناصربخت**

همکاران:

جناب آقای علی اسدی، سرکار خانم مهرومحمدصادقی قویم ، سرکار خانم مژگان تابان،سرکار خانم میترا برجی، جناب آقای دکتر حمیدرضا فریبا،جناب آقای دکتر شهاب‌علی شیرخدا، سرکار خانم دکتر نگار سیفی مقدم، سرکار خانم دکتر مریم عروجی،جناب آقای دکتر امین خیراللهی،سرکار خانم نسیم محمدقلی‌زاده، سرکار خانم دکتر فاطمه‌السادات میرفاضلی، سرکار خانم صدیقه خادم،سرکار خانم طاهره زیادلو، جناب آقای دکتر مسعود احمدزاد اصل، سرکار خانم دکتر فرنوش داودی

مقدمه:

«خودمراقبتی» شامل اقدامات و رفتارهایی است اکتسابی ،آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا سالم تر بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند و نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند. برآوردها نشان می دهد که ۶۵ تا ۸۵ درصد تمام مراقبت ها از نوع خودمراقبتی است. طبق گزارش سال ۲۰۱۳ سازمان جهانی بهداشت شواهدی وجود دارد که خودمراقبتی باعث ۷ درصد صرفه جویی مالی می شود. این صرفه جویی باعث شده که در انگلستان سالانه حدود ۴/۴ میلیارد پوند ذخیره گردد.

در بیماری های های مزمن می توانند نتایج زیر را به همراه داشته باشد :

- ۴۰٪ کاهش مراجعه به پزشکان عمومی
- ۱۷٪ کاهش مراجعه به پزشکان متخصص
- ۵۰٪ کاهش مراجعه به مراکز اورژانس
- ۵۰٪ کاهش در بستری بیمارستانی
- ۵۰٪ کاهش در روزهای غیبت از کار

این شواهد نشان می دهد که خود مراقبتی منجر به ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، استفاده منطقی از خدمات و کاهش هزینه های سلامت می شود.

براساس آمارهای منتشر شده حداقل ۲۳ درصد از شهروندان ایرانی از نوعی اختلال روانپزشکی رنج می‌برند و نیازمند دریافت خدمات سامت روان هستند. اگر به این مساله توجه کنیم که میزان مراجعه ایرانیان به روانشناس و روانپزشک پایین است، موضوع اختلالات روانی می تواند به موضوعی پیچیده و مزمن تبدیل شود. چون این عدم مراجعه ریشه در پایین بودن سطح سواد سلامت روان دارد.

خودمراقبتی در سلامت روان منجر به افزایش سواد سلامت روان می شود، بدین معنی که خود آگاهی و باورهای افراد در مورد اختلالات روانپزشکی افزایش می یابد و به شناسایی، مدیریت یا پیشگیری از این اختلالات کمک می کند. افزایش سواد سلامت روان منجر می شود توانایی شناخت اختلالات روانپزشکی را داشته باشیم، بدانیم چگونه

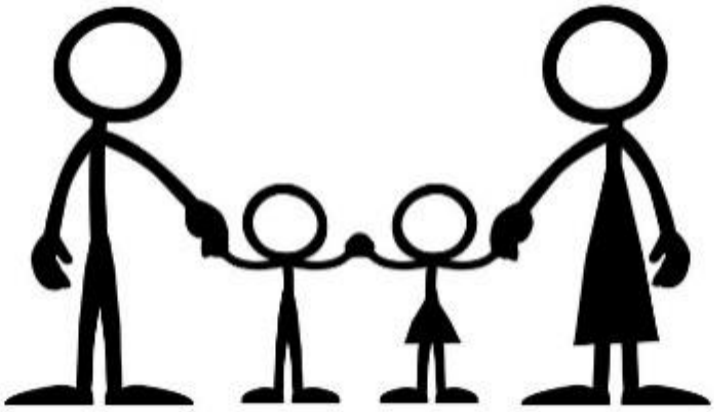
اطلاعات حوزه سلامت روان راجستجو کنیم، فاکتورهای خطر سلامت روان و علل اختلالات روانپزشکی را بشناسیم، نسبت به کمک های حرفه ای آگاهی داشته باشیم و نگرش شناسایی و درمان بموقع را پیدا کنیم.

دکتر احمد حاجبی
مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

فهرست مطالب

مهارت های فرزندپروری ۱
مهارت های ارتباطی..... ۷
مهارت مدیریت خشم..... ۱۷
مهارت مدیریت استرس..... ۲٤
مهارت حل تعارض..... ۳۰
مهارت تاب آوری ۳۵
خودمراقبتی در فضای مجازی ٤۰
خودمراقبتی در خشونت خانگی ٤٦
خودمراقبتی برای کودکان قربانی بدرفتاری..... ۵۱
خودمراقبتی در افسردگی..... ۵۸
خودمراقبتی در خودکشی ٦۳
خودمراقبتی در اختلال اضطراب اجتماعی..... ٦۸
خودمراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر ۷۳
خودمراقبتی در اختلال وحشتزدگی ۷۸
خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری_ عملی ۸٤
خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب..... ۸۸
خودمراقبتی در اختلال دو قطبی..... ۹۱
خودمراقبتی در افسردگی پس از زایمان ۹۷
خودمراقبتی در سایکوز ۱۰۳
خودمراقبتی در اختلال شبه جسمی..... ۱۰۹
خودمراقبتی در اختلال انطباقی ۱۱۳

مهارت های فرزندپروری



مهارت های فرزندپروری

فرزندپروری مجموعۀ دانش و مهارت‌های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است. راهی برای این که توانایی ها و مهارت‌های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم.

فرزندپروری مجموعۀ دانش و مهارت های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است. راهی برای این که توانایی ها و مهارت‌های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم.

ثبت رفتار

رفتار واکنشی از کودک است که قابل مشاهده می باشد و آن چه پس از رفتار می آید، پیامد است. پیامد شامل واکنش هایی است که والدین به رفتار کودک نشان می دهند یا او در نتیجه عملکرد خودش با آن ها مواجه می شود.

در ثبت رفتار باید به زمان و مکان بروز رفتار اشاره کرد، یعنی قبل از بروز رفتار چه اتفاقی رخ می دهد و پس از آن چه می شود. با این کار والدین متوجه می شوند که چه شرایطی موجب بروز رفتار می شود و کودک در ازای انجام آن رفتار خاص با چه پیامدی مواجه می شود یا واکنش آنان در برابر رفتار کودک چیست. برای این که یک رفتار در کودک شکل بگیرد یا تغییر پیدا کند، ابتدا باید این رفتار تعریف و سپس ثبت شود. رفتاری که در نظر گرفته می شود باید رفتاری باشد که کودک قادر به انجام آن باشد.

چرا ثبت رفتار مفید است؟

۱- والدین فرصت پیدا می‌کنند تا ببینند برداشتی که از مشکلات رفتاری کودک دارند تا چه اندازه درست است. مثلاً وقتی می گویند «مریم از صبح تا شب داره جیغ میزنه» با ثبت دفعه‌های تکرار جیغ‌ها می‌بینند که مثلاً او حداکثر ۴ بار داد و بیداد کرده است نه از صبح تا شب.

۲- زمان و دلیل بروز رفتار کودک را متوجه می‌شوند. برای مثال می‌فهمند بی قراری و پا کوبیدن‌های آرش معمولاً ظهرها قبل از ناهار رخ می‌دهد که خیلی گرسنه است.

۳- آنان به نوع و شدت واکنش خودشان نسبت به آن رفتار پی می‌برند. مثلاً متوجه می‌شوند هر وقت از سرکار بر می‌گردند در برابر خواسته‌های شاهین زود تسلیم می‌شوند، در حالی که وقت‌های دیگر حرف، حرف خودشان است.

۴- می‌توانند سیر رفتار کودک را در طی زمان تعیین کنند. مثلاً متوجه می‌شوند قشقرق‌های هادی دارد کمتر می‌شود یا شدت پیدا می‌کند.

۵- می‌توانند بفهمند مداخلاتشان چه فایده‌ای داشته است. برای مثال از وقتی که به داد و فریاد مینا هنگام مطرح کردن درخواستش، توجه نشان نمی‌دهند او آرام‌تر حرف می زند.

نکته‌های مهم در ثبت رفتار چه هستند؟

۱- بلافاصله پس از انجام رفتار باید آن را ثبت کرد. به حافظه، حدس و گمان یا یادآوری نباید اتکا نمود.

۲- موقع ثبت رفتار نباید به کودک چسبید یا او را تعقیب کرد. باید ضمن ادامه کار جاری، از گوشه چشم رفتار او را پایید.

۳- در شروع برنامه رفتاری بهتر است وقتی از شبانه روز را به ثبت رفتار اختصاص داد که فرد دیگری وجود ندارد (مهمان و...).

۴- بهتر ا ست ثبت رفتار به صورت هفتگی صورت گیرد. برای مثال هر روز در مدت زمان یک ساعت پس از بازگ شت کودک از مدر سه رفتارش را مورد ارزیابی قرار داد. هر روز باید همان ساعت و مدت زمان خاص مورد نظر باشد.

۵- ثبت برخی رفتارها سخت است مانند «محل نگذاشتن» یا «رعایت نکردن» یا «حرف گوش نکردن». در این موارد می‌توان تعداد دفعه هایی را که از کودک کاری خواسته شده و او آن را انجام نداده است، مشخص کرد.

چه قوانین رفتاری برای پدر و مادر بهتر بودن وجود دارد؟

ما نیاز داریم در خانه، مدرسه، اداره، شهر و اجتماع خود قوانینی داشته باشیم. خانه ما یک جامعه کوچک است و افرادی که این جامعه کوچک را تشکیل می‌دهند باید به اصولی پایبند باشند و قوانین و مقرراتی را رعایت کنند. در صورتی که در خانه خود برای هر چیزی قانون داشته باشیم بسیاری از مشکلات رفتاری اصلاً رخ نمی‌دهند، مثل

زمان خواب، زمان غذا، ساعات مجاز بیرون بودن از منزل، ساعات برگشت به خانه، نحوه استفاده از تلویزیون، رایانه و اینترنت، چگونگی معاشرت با دوستان، نحوه استفاده از دوچرخه، چگونگی استفاده از تلفن همراه و... .

چنانچه این قوانین وجود نداشته باشد کودک نمی‌داند چه باید بکند و چه نباید بکند. چه رفتاری مورد قبول است و چه رفتاری پذیرفتنی نیست. در ضمن والدین هم نمی‌توانند کودک را تنبیه یا تشویق کنند.

پیامد شـــامل واکنش‌هایی اســـت که والدین به رفتار کودک نشـان می‌دهند یا او در نتیجه عملکرد خودش با آن ها مواجه می‌شود.

اگر رفتار و واکنش‌های ما قابل پیش بینی و با ثبات باشد کودکان تکلیف خود را بهتر متوجه می‌شوند و راحت‌تر با انتظارها و محدودیت‌های ما کنار می‌آیند. «انضباط قاطع» یعنی وقتی کودک رفتار نادرستی انجام می‌دهد مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، به سرعت در برابر رفتارش پاسخ نشان بدهیم، و به او بیاموزیم بهتر رفتار کند. پیش از این که روش قاطعانهٔ انضباط مؤثر واقع گردد، باید محیطی امن و خوشایند را برای رشد و شکوفایی کودک فراهم کنیم، مکانی دور از خطر و همراه با رسیدگی و نظارت ما، این یعنی هر لحظه بدانیم او کجاست، چه می‌کند، و در کنار کیست. در عین حال این محیط باید برای کودک جالب و آموزنده هم باشد و به تعامل او برای ارتباط با دیگران پاسخ مناسب بدهد. مثل وقتی که فرزندمان سؤالی می‌پرسد، کمک می‌خواهد، توجه می‌طلبد، یا نیاز به نصیحت و توصیه دارد.

هـدف اصـــلی از تربیـت کودکان، بار آوردن افرادی مستقل، توانمند، مسئول و با اعتماد به نفس اســت که از رشــد اخلاقی و اجتماعی مناسب برخوردار می‌باشند.

نکته: والدینی می‌توانند مهارت‌های فرزندپروری را با موفقیت به کار ببرند که به نیازها و سلامت جسمی و روانی خود توجه داشته باشند. مدیریت رفتارهای کودکان روندی طولانی و فراگیر است که به صبر و تحمل، خوش خلقی، اشتیاق، و خلاقیت نیاز دارد و این

همه وقتی ممکن می‌شود که به سلامت خود رسیدگی کنیم و از منابعی که در دسترس داریم بیشترین بهره را بگیریم.

در زیر تنها چند توصیه‌ی مشخص برای پدر و مادر بهتر بودن ذکر شده است. اگر این توصیه‌ها را مؤثر یافتید بهتر است به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی_ درمانی یا خانه‌های سلامت شهرداری یا فرهنگ‌سراها سر بزنید و در مورد دوره‌های فرزند پروری سؤال کنید.

چگونه فضای خانوادگی را خوشایندتر کنیم؟

زمانی که فرزندتان به سراغ شما می‌آید و راجع به علائق، خواسته‌ها، آرزوها و برنامه‌هایش صحبت می‌کند، با علاقه به حرف هایش گوش دهید.

در گذشته خانواده‌ها گسترده بودند یعنی اعضای خانواده در نسل های مختلف با هم زندگی و از یکدیگر حمایت می‌کردند. کودکان نقش های مشخصی در خانه داشتند که علاوه بر ایجاد مهارت فردی، موجب شکل گیری احساس مسئولیت پذیری در آن ها می‌گشت. با در نظر گرفتن این عوامل و با توجه به افزایش میزان تنش و فشار در زندگی کنونی، آموزش مهارت‌هایی برای ایجاد فضای مثبت در خانواده‌ها مفید و لازم به نظر می‌رسد.

توجه به نکات زیر می‌تواند در این زمینه راه گشا باشد:

- **برای کودکان خود زمان های خاص در نظر بگیرید.**

توجه داشته باشید که می‌خواهید از این زمان ها برای ایجاد ارتباطی گرم و نزدیک با کودکتان استفاده کنید، پس فعالیتی را انتخاب کنید که برای هر دوی شما لذتبخش باشد. وجود زمان های خاص احساس ارزشمندی و عشق را به کودک شما منتقل می‌کند. تفریح کردن درکنار یکدیگر باعث درک متقابل میان افراد می‌شود. ایجاد چنین ارتباطی می‌تواند شما را در یک موقعیت حمایت کننده و دوستانه قرار دهد. در چنین موقعیتی است که کودک می‌تواند به شما احساس نزدیکی کند و مسائل و مشکلاتش را با شما در میان بگذارد. توجه داشته باشید که از این زمان ها برای نصیحت کردن و

توصیه‌های مستقیم استفاده نکنید، زیرا این کار موجب می‌شود که کودک علاقهٔ خود را به گذراندن این زمان ها با شما از دست بدهد.

- **مفهوم «دوستت دارم» را به کودک منتقل کنید.**

برای نشـان دادن علاقهٔ خود به کودک روشـهای مختلفی را می‌توانید به کار ببرید. از دو ست دا شتن او و خوبی‌هایش جلوی دیگران صحبت کنید. او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. از جملات زیبا و احترام آمیز برای صدا کردن وی استفاده کنید.

به او بگوئید که به داشـــتن چنین فرزندی افتخار می‌کنید. به یاد داشـــته باشید که عشق والدین به فرزند، عشقی بدون قید و شرط است که نباید خللی در آن ایجاد شود. هیچ گاه نباید نشان دادن عشق خود را منوط به شرایطی خاص بکنید، مثلاً به کودک نگویید: «اگر نمراتت خوب نشود دوستت ندارم».

چگونه با کودک ارتباط خوب و مؤثری داشته باشیم؟

ما به کسی علاقه پیدا می‌کنیم که ارتباط خوبی با ما داشته باشد، از دستورات کسی اطاعت می‌کنیم که او را دوست داشته باشیم. اگر می‌خواهید فرزندانتان از شما اطاعت کنند، دستورات شما را گوش دهند و ارزش های اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آن ها ارتباط خوبی برقرار کنید.

۱. به کودک کمک کنید که احساس توانمندی داشته باشد.

اگر شـــما راه مناســـبی را برای توانمندســـازی کودک برنگزینیـد، ممکن اســـت کـه او از روش‌های نامناسبی برای کسب احساس قدرت اســـتفاده کند. راه‌های مناســـب برای این کار عبارتند از:

اگر می‌خواهید فرزندانتان از شما اطاعت کنند، دستورات شما را گوش دهند و ارزش های اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آن ها ارتباط خوبی برقرار کنید.

از کودک م‌شورت بخواهید، به او اجازهٔ انتخاب بدهید، بگذارید در محاسـبهٔ مخارج کمکتان کند، بعضـی وقت‌ها پخت و پز یا خرید را به عهدهٔ او بگذارید. حتی یک کودک سه ساله هم می‌تواند در شستن ظروف ملامین یا سبزیجات کمک کند یا کفش‌ها را سر جایشان بگذارد. ما اغلب خودمان همهٔ کارها را انجام می‌دهیم چون برایمان بی‌دردسـرتر اسـت، ولی نتیجه این کار این اسـت که

کودک احســـاس بی‌اهمیتی می‌کند. بگذارید تا فرزندتان پیامدهای طبیعی کارها را تجربه کند.

۲. آداب و رسوم خانوادگی را حفظ کنید.

با توجه به سنت‌ها و تقویت آن ها می‌توان فضای خانواده را خوشایندتر کرد. برگزاری مهمانی‌های خانوادگی در تعطیلات معمولاً به ایجاد احساس صمیمیت کمک می‌کند. می‌توان اوقاتی از روز را برای دور هم جمع شــدن و صــحبت کردن گذاشــت. در این گونه موقعیت‌ها باید کاری کنیم که توجه بچه‌ها به روابط و فعالیت‌های میان جمع جلب شود و به صحبت کردن در مورد خود تشویق گردند.

۳. در خانه قوانین و ساختار داشته باشید.

در نظر گرفتن قوانین و رعایت آن ها عملکرد اعضای خانواده را تقویت می‌کند. قوانین باید ساده، رو شن و قابل پیگیری با شند. از و ضع قوانین زیاد و د ست و پاگیر در خانه باید پرهیزکرد. قوانین باید منصــفانه باشــند. وجود قوانین، باعث می‌شــود محیط برای کودک قابل پیش بینی باشد و از تنش و اضطراب او کاسته شود.

مهارت های ارتباطی



Communication Skills

مهارت های ارتباطی

انســان موجودی اجتماعی اســت و نیاز به ارتباط با همنوع دارد، برقراری ارتباط مؤثر مهارتی است که باید آن را آموخت.

ارتباط چیست؟

ارتباط فرایند ارســال و دریافت پیام‌های کلامی و غیر کلامی ا ست، یعنی فرایندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احســاســات و هیجان های خود را ابراز کرده و افکار و احـسا سات دیگران را دریافت می‌کنیم.

ارتباط کلامی سهم کمتری از ارتباط غیر کلامی در فرآیند ارتباط دارد ولی در جای خود بسیار مهم است.

مؤلفه‌های ارتباط

محتوای آشکار (کلامی)

ارتباط کلامی به معنای صحبت کردن با دیگران ا ست. این بعد بخش بسیار کوچکی از ارتباط را شــامل می‌شــود. در ارتباط کلامی مؤثر افراد می‌توانند آزادانه و با جملات مناسب از انتظارات و احساسات خود حرف بزنند، درخواست‌های خود را بیان کنند و از دیگری بخواهند رفتارش را تغییر دهد.

- **بیان انتظارات**

ابراز خوا سته‌ها و انتظارات جزء مهمی در ارتباط و روابط صمیمانه که روابط زنا شویی جزیی از آن اســت می‌باشــد. برای ابراز انتظارات می‌توان از جمله های ســاده‌ی زیر استفاده کرد:

انتظار دارم که... .

خواسته‌ام این است که... .

بیان احســاســات در روابط بین فردی و زناشــویی اهمیت زیادی دارد. این کار چندان دشــوار نیســت و اگر تمرین کنید به راحتی می‌توانید احســاســات مثبت و منفی خود را ابراز کنید. در واقع آنچه که باعث می شود زوج‌ها به هم نزدیک شوند، ابراز احـ ساس عـ شق و علاقه ا ست. ابراز دلخوری ها و رنجش‌ها نیز زوج‌ها را به هم نزدیک می‌کند و مانع از این می‌شود که پیوند هیجانی بین آن ها کمرنگ و ضعیف شود.

برای ابراز احساسات بهتر است از جملاتی استفاده کرد که با «من» شروع می شوند مانند:

من احساس خشم می‌کنم

من غمگین هستم

- **درخواست کردن**

یکی از نشانه‌های ارتباط مؤثر این است که دو طرف به راحتی بتوانند درخواست‌های خود را مطرح کنند. بهترین روش درخواست کردن استفاده از کلماتی مثل لطفاً، خواهش می‌کنم و...است.

- **درخواست برای تغییر رفتار**

درخواست برای تغییر رفتار یکی از مهم‌ترین بخش های ارتباط کلامی است و در روابط زناشویی اهمیت زیادی دارد. درخواست از دیگری برای تغییر رفتارش بهتر است در یک جمله سه بخشی صورت گیرد. بخش اول آن می‌تواند احساس فرد، بخش دوم تو صیف رفتار طرف مقابل و بخش سوم بیان انتظار با شد البته می‌توان بخش اول و دوم را جابجا کرد. برای مثال:

"ناراحت می‌شم دیر می‌کنی و خبر نمی‌دی انتظار دارم از قبل منو در جریان بذاری".

"موقع صحبت کردن حرفمو قطع می‌کنی و این منو ناراحت می‌کنه، انتظار دارم بذاری صحبت من تموم شه".

موانع ارتباط کلامی

گوش ندادن

وقتی کسی صحبت می‌کند و شما گوش نمی‌دهید یعنی یک مانع بر سر راه ارتباط مؤثر قرار دارد. طرف مقابل احساس می‌کند که اهمیت چندانی برایش قائل نیستید.

ادبیات نامناسب

استفاده از کلمات و جملات نامناسب باعث بروز سوء تفاهم می شود. در بسیاری از موارد افراد ذکر می‌کنند که ادبیات نامناسب در ارتباط کلامی عزت نفسشان را خدشه دار کرده است.

باید و نباید

بایدها و نبایدها الزام آور هســـتند. بایدها و نبایدهایی که برای دیگران به کار می‌بریم می‌توانند باعث بروز سوء تفاهم و تنش در روابط بین فردی شوند. برای مثال: «تو باید به من کمک کنی»«تو نباید دیر برســـی». یکی از راه‌های کاهش تنش در روابط زناشـــویی پرهیز از اســـتفاده از باید ها و نباید هاســـت به جای آن می‌توان از جملات «بهتر است»، یا «بهتر نیست» استفاده کرد. مانند:

"بهتر نیست قبل از تأخیر، منو در جریان بذاری؟"

محتوای پنهان (غیر کلامی)

همان طور که گفتیم ارتباط غیرکلامی بخش مهمی از ارتباط است. مشخصه‌ی ارتباط غیر کلامی گوش دادن، توجه به حالت های چهره‌ای و اندامی است.

گوش دادن با شنیدن متفاوت است. وقتی گوش می‌دهید توجه می‌کنید، نگاه می‌کنید، حضور ذهن دارید.

- **گوش دادن**

گوش دادن با شـــنیدن متفاوت اســـت. وقتی گوش می‌دهید توجه می‌کنید، نگاه می‌کنید، حضور ذهن دارید و حالت های چهره‌ای شما هم به گوینده نشان می‌دهد که در حال گوش دادن هستید.

موانع گوش دادن

خیال پردازی، نگاه نکردن، کار کردن در حین گوش دادن، قضـــاوت کردن درباره‌ی گوینده، سرگرم بودن با تلفن همراه و... .

- **حالت‌های چهره‌ای**

حالت‌های چهره‌ای مواردی مانند لحن کلام، آهنگ صـــدا، حرکات ابروها، ریشـــخند، پوزخند و حالت نگاه را در بر می‌گیرند.

وضعیت اندامی

نحوه‌ی اســـتفاده از دســـت ها، نحوه‌ی راه رفتن و نشـــســـتن می‌توانند در روند رابطه اختلال ایجاد کنند فرض کنید کسی در حال صحبت ا ست و شنونده با د ست هایش بازی می‌کند و یا سرش را به اطراف تکان می‌دهد، راه می‌رود و... .

مهارت های ارتباط مؤثر بین همسران

گوش دادن، ابراز احساسات مثبت، ابراز رنجش و آزردگی، ابراز انتظارات و خواسته‌ها و انتقاد سازنده همگی به نزدیک‌تر شدن هر چه بیشتر زوج ها کمک می‌کنند. در این بین گوش دادن بسیار مهم است. وقتی به همسرتان گوش می‌دهید او احساس می‌کند که وی را درک می کنید. برایش اهمیت قائل هستید و به او علاقمندید. گوش دادن را می‌توان با حالت چهره‌ای مناسب همراه کرد، مانند نگاه دقیق، لبخند زدن و ... .

اگر در پی صمیمیت در رابطه هستید، لازم است که اصول ارتباط کلامی و غیر کلامی را یاد بگیرید و به کار ببندید.

انعکاس احساس، فنی است که به کمک آن می‌توانید احساسات همسرتان را درک کنید و به وی منتقل کنید برای مثال به وی بگوئید:" به نظر می‌رسه که ناراحتی ". بهتر است در انعکاس احساس از واژه‌ی «به نظر می‌رسد» استفاده شود.

خلاصه کردن: گاهی اوقات لازم می‌شود کلام همسرتان را خلاصه کنید. این کار دو فایده دارد:

به همسرتان این احساس را می‌دهد که به حرفهایش گوش داده‌اید و او را درک کرده‌اید.

اگر برداشت شما از صحبت‌های او اشتباه باشد، در مقام اصلاح شما بر می‌آید.

برای برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود موارد زیر را در نظر بگیرید:

۱. از لحظاتی که با فرزندتان هستید، استفاده کنید.

اعتماد به نفس کودک شما تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که با او صرف می‌کنید، نه مقدار و کمیت این زمان. اگر اوقات مفیدی را هر روزه به کودک اختصاص ندهیم (اوقاتی که فقط متوجه او باشیم) کم کم ناهنجاری‌های رفتاری در او بروز می‌کند. در یک ارتباط فعال باید سعی کنید که شنوندهٔ خوبی باشید. وقتی کودکان حرف می‌زنند یکسره به دنبال

اعتماد به نفس کودک شما تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که با او صرف می‌کنید، نه مقدار و کمیت این زمان.

یافتن پاسخ مناسب نباشید. وقتی دارند با شما حرف می‌زنند، به آن ها نگاه کنید و با حرکات سر نشان دهید که در حال توجه کردن به آن ها هستید. کلام کودکتان را با پرسیدن سؤالات متوالی قطع نکنید. وقتی می‌خواهید به کودک توجه کامل داشته باشید، از کارتان دست بکشید و به حرف‌هایش توجه کنید. پس از طرح یک موضوع، گفته‌های کودک را خلاصه کنید و به او بازخورد بدهید، با این کار می‌توانید متوجه شوید که آیا برداشت شما صحیح بوده است یا خیر. مراقب باشید که هنگام خلاصه کردن حرف‌های فرزندتان، نظرات و قضاوت‌های شخصی خویش را وارد نکنید.

۲. از زمان های غذا خوردن برای برقراری ارتباط با فرزندتان استفاده کنید.

صرف یک وعده غذای خانوادگی که در آن تک تک اعضای خانواده دور هم جمع شده‌اند، ارزش زیادی دارد. بنابراین مانند تمام کارهای دیگری که در طول روز برای آن ها برنامه‌ریزی می‌کنید، انجام این کار را نیز در اولویت قرار دهید. اگر انجام روزانهٔ این کار امکان پذیر نیست، سعی کنید در طول هفته یکی دو مرتبه کل افراد خانواده را در کنار هم جمع کنید. انجام این کار را جالب و جذاب جلوه دهید و همهٔ افراد را در آماده‌سازی وعده غذایی شریک کنید. انجام کارهای مشترک، نزدیکی و پیوند بیشتری میان افراد خانواده ایجاد می‌کند و برقراری ارتباط را آسان می سازد. در این حال همه افراد نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت پیدا می‌کنند و خود را در یک کار گروهی شریک می‌بینند.

۳. تعداد ارتباط های دستوری را به حداقل، برسانید.

والدینی که برخوردی قاطع و اطمینان بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می‌کنند.

آمار و ارقام نشان می‌دهند که والدین هر روز صدها بار از فرزندانشان درخواست می‌کنند یا به آنان دستور می‌دهند کاری را انجام بدهند. عجیب نیست که گوش فرزندان از حرف‌های پدرو مادرها پر است. به جای آنکه مرتب اظهار گله‌مندی کنید، و از دید فرزندتان غرغرو به نظر برسید، مهارت پیدا کنید تا درخواست‌های خود را با لحنی مؤدبانه، در زمانی مناسب و به صورت امری

بگویید، به این ترتیب احتمال همکاری و فرمانبرداری فرزندتان افزایش می یابد و ارتباط سالم‌تری میان شما برقرار می‌شود.

٤. به فرزندتان به اندازهٔ مشخص آزادی بدهید و سعی کنید که مستبد نباشید.

والدینی که برخوردی قاطع و اطمینان بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می‌کنند. آن ها متناسب با مقررات وضع شده، دلایلی قابل فهم و روشن نیز ارائه می‌کنند. آنان حس اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری را در فرزند خود تقویت می‌کنند.

بخش بزرگی از یادگیری کودکان و شکل‌گیری رفتار آنان از طریق مشاهده رفتار شما صورت می‌گیرد.

ارتباط میان والدین و فرزندان به ویژه در دورهٔ نوجوانی رابطه‌ای پویا و دو طرفه است. والدین باید به جای اعمال قدرت و دستور دادن یا نصیحت کردن صرف، زمینه‌ای را فراهم کنند تا فرزندانشان نیز در مورد امور خانواده فعالانه شرکت داشته باشند و با هم فکری یکدیگر به نتیجه مورد نظر برسند. در هر حال، تصمیم‌گیری و مسئولیت نهایی بر عهده پدر و مادر است.

۵. الگوی مناسبی باشید

برای فرزندتان الگو باشید و زمانی که از او انتظار دارید کاری را انجام دهد، ابتدا خودتان به آن کار بپردازید. در حین گفتگو اصل احترام متقابل را رعایت کنید، با او مهربان باشید و کارهای روزمره خانه را بدون گله و شکایت انجام دهید تا او هم یاد بگیرد که چنین برخوردی از خود نشان دهد، بخش بزرگی از یادگیری کودکان و شکل‌گیری رفتار آنان از طریق مشاهده رفتار شما صورت می‌گیرد.

از پرسیدن سوالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند به خصوص در کودکان خردسال خودداری کنید، زیرا کودکان تمایل دارند پاسخی بدهند که شنونده را از آنان خشنود سازد.

٦. از تحقیر اعضای خانواده و بی‌احترامی کردن به آنان بپرهیزید.

تلاش کنید فضـــای منزل شـــاداب، با نشـــاط و پر انگیزه باشـــد. بیاموزید برای بیان احساسات خود از پیام‌هایی که با کلمه «من» شروع می‌شوند، استفاده کنید. استفاده از پیام‌های "تو..." یعنی جمله‌هایی که با کلمه «تو» شروع می‌شوند در بسیاری از موارد باعث می شود شنونده احساس کند دارد مورد سرزنش و توبیخ قرار می‌گیرد. در این شرایط او در حالت تدافعی قرار می‌گیرد و سعی می‌کند با آوردن دلیل یا بهانه خود را محق جلوه دهد یا تقصـــیر را بر گردن طرف مقابل بیندازد. برای پیشـــگیری از این شـــرایط و برای کمک به ارتباط مؤثر، برای مثال به جای اینکه از فرزند یا همســـرتان بپرســـید: «تو چرا هر روز دیر می‌آی خونه؟»، بگوئید: «من خیلی نگران می‌شـم وقتی دیر می‌کنی».

۷. در ارتباط کلامی متکلم وحده نباشید، مکالمه باید دوطرفه باشد.

اگر شما هم از جمله افرادی هستید که در هنگام صحبت کردن، فقط بر موضوع مورد نظر خودتان متمرکز می‌شوید و یک ریز حرف می‌زنید، لازم است خودآگاهی بیشتری داشته باشید و به جای بی‌وقفه نظر دادن یا سخنرانی کردن، با کلماتی مانند چگونه، چه چیز و چه زمان فرزندتان را دعوت به صـــحبت کردن کنید. با این کار به کودکتان نشان می‌دهید که نظرات او برای شما مهم است. از پرسیدن سوالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند به خصوص در کودکان خرد سال خودداری کنید، زیرا کودکان تمایل دارند پاسخی بدهند که شنونده را از آنان خشنود سازد.

۸. ساکت نمانید، احساس و نظر خود را به روشی مثبت بیان کنید.

اگر عادت دارید در مقابل مشـــکلات ســـاکت بمانید، به تدریج مســـتعد می‌شـــوید که احســـاس آزردگی و رنجش خود را به صـــورت حملات خشـــم انفجاری نمایان ســـازید. احساس و نظر خود را با آرامش بیان کنید. به جای حمله کردن به نظرات یا شخصیت فرزندتان، عقیدهٔ خود را به زبان ساده در مورد نظر او اعلام کنید. تا جایی که می‌توانید از زاویهٔ دید فرزندتان به دنیا نگاه کنید. مثال زیر را ببینید:

۹. از شخصی‌کردن موضوع‌ها و سرزنش خود بپرهیزید.

گاهی ممکن اســـت خود را بی‌جهت مســـئول حادثه‌هایی بدانید که به هیچ وجه امکان کنترل آن ها را نداشته‌اید. مادری از آموزگار فرزندش می شنود که او در مدرسه خوب درس نمی‌خواند و سپس با خود می‌گوید: «من چه مادر بدی هستم». در چنین مواقعی

به جای محکوم کردن خودتان در جستجوی علل درس نخواندن فرزندتان باشید. شخصی‌سازی قضایا منجر به احساس گناه، خجالت و ناشایستگی می‌شود. بعضی از والدین برعکس این حالت رفتار می‌کنند و سایرین و یا شرایط را علت مشکلات خود می‌دانند. آنان توجه ندارند که ممکن است خود نیز در ایجاد این شرایط سهیم باشند.

۱۰. به جای این که دنبال مقصر بگردید سعی کنید راه حل مناسبی بیابید.

وقتی با مشکلی برخورد می‌کنید به جای آنکه وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال مقصر هدر بدهید، به راه حل‌های مؤثر در حل مشکل بیندیشید. برای نمونه یک روز صبح فرزندتان به موقع از خواب بیدار نمی‌شود. شما با داد و بیداد به همسرتان می‌گویید: «دیشب موقع فوتبال از بس صدای تلویزیون رو زیاد کردی، نذاشتی آرش بخوابه». با گفتن این جمله نه تنها مشکل را حل نمی‌کنید، بلکه مشکل ارتباطی با همسرتان را نیز بر مشکل قبلی می‌افزایید. در این شرایط بهتر است به کودکتان کمک کنید تا زودتر حاضر شود و از سرویس جا نماند.

وقتی با مشکلی برخورد می‌کنید به جای آنکه وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال مقصر هدر بدهید، به راه حل‌های مؤثر در حل مشکل بیندیشید.

۱۱. از تعمیم‌های مبالغه‌آمیز پرهیز کنید.

برخی افراد هر رویداد منفی را شکستی تمام عیار و دائمی تلقی می‌کنند و برای ابراز عقیده خود در بیشتر موارد کلماتی مانند «همیشه» و «هرگز» را به کار می‌برند. این روش تفکر و نتیجه‌گیری موجب می شود که فرد احساس درماندگی و اضطراب پیدا کند. والدینی که این گونه می‌اندیشند ممکن است به ارتباط خود با کودکشان خدشه وارد کنند.

۱۲. هنگامی که با مشکلات روبرو می‌شوید، به مسائل گذشته بر نگردید.

برخی از افراد هنگام بروز مشکلات جدید، به یادآوری مسائل قبلی می‌پردازند و تعارض‌ها یا اختلاف‌های قدیمی را به میان می‌کشند. این کار باعث می‌شود مشکلات اخیر، پیچیده و غیرقابل حل به نظر برسند. باید توجه داشت که زمان حال سرمایهٔ

اصـلی اسـت که در اختیار ما قرار دارد و نباید با پرداختن به گذشـته، آن را از دسـت بدهیم.

۱۳. شتاب‌زده نتیجه‌گیری نکنید و از ذهن‌خوانی بپرهیزید.

برخی از والدین همیشه فکر می‌کنند که می‌دانند در ذهن فرزندشان چه می‌گذرد و بر این اساس، بدون توجه به کلام او رفتاری نشان می‌دهند که موجب می‌شود کودک در موضع دفاعی قرار گیرد.

۱٤. بر مبنای احساسات خود استدلال نکنید.

آیا فرض را بر این می‌گذارید که احسـاسـات منفی شـما لزوماً منعکس کننده واقعیت ه ستند؟ ممکن ا ست اعتقاد دا شته با شید: «در مورد رفتاری که با پ سرم در مدر سه داشتم احساس گناه می‌کنم، پس پدر بدی هستم» یا «وقتی در جمع والدین بچه‌های مدر سه دخترم حا ضر می شم احساس حقارت می‌کنم، یعنی دیگران اهمیت چندانی به من نمیدن». این روش اسـتدلال موجب می‌شـود که کمتر به واقعیت‌ها توجه کنید، موقعیت‌های منا سب را از د ست بدهید، و با پیامدهایی منفی مواجه شوید که شما و فرزندتان را دچار مشکل می‌سازد.

۱۵. کاربرد بایدهای بسیار، دردسر زاست.

برخی از والدین انتظار دارند که اوضاع همیشه آنطور که خودشان می‌خواهند یا دستور می‌دهند پیش برود. آن ها قصد دارند با بایدها و نبایدهای بی‌شماری که وضع می‌کنند در فرزندان خود انگیزه و احسـاس مسـئولیت به وجود بیاورند، در حالی که این روش اغلب چنین نتیجه‌ای را به دنبال نمی‌آورد. والدینی که مرتباً در حال اعلام با ید و نبایدهای خود هسـتند، اجازه نمی‌دهند کودکان متوجه شـوند کدام دسـتور یا قانون از اولویت بیشتری برخوردار است. به تدریج کودکان به شنیدن دستورهای مکرر و متنوع عادت می‌کنند و حسا سیت آنان نسبت به انجام خوا سته‌های والدین به صورت ناخود آگاه کاهش می‌یابد. والدین احسـاس می‌کنند فرزندشـان با آنان لج می‌کند و از این تمرد دلخور و ع صبانی می شوند. آنان نتیجه می‌گیرند برای وادار کردن فرزند شان به اجرای دستورها و پیروی از قانون باید بیشتر سخت‌گیری کنند.

۱٦. به خود و فرزندتان برچسب نزنید.

برچسب زدن شکلی از تفکر همه یا هیچ است. اگر به جای اینکه بگویید: «اشتباه کردم»، بگویید: «مادر ناتوانی هستم» دارید به خودتان بر چسب منفی می‌زنید. برچسب زدن روشی غیر منطقی است، زیرا وجود و شخصیت شما با رفتاری که می‌کنید تفاوت دارد. برچسب‌های منفی، خشم، دلسردی، و اضطراب ایجاد می‌کنند و عزت نفس را کاهش می‌دهند. گاهی همین روش نادرست را در مورد فرزندتان نیز به کار می‌برید. مثلاً وقتی اشتباهی می‌کند می‌گویید: «دخترم مثل احمق ها لباس پوشیده».

۱۷. از رفتار مشکل‌زای فرزندتان انتقاد کنید نه از شخصیت او

با انتقاد از شخصیت و ویژگی‌های اخلاقی کودکان، احساس بدی را به آنان منتقل می‌کنید. انتقاد در درجه اول، باید سازنده باشد و در درجه دوم، باید رفتار کودک را زیر سوال ببرد نه شخصیت او را. ما وظیفه داریم به فرزندمان تفهیم کنیم گرچه عملی که انجام داده اشتباه است شخصیت او نزد ما محترم می‌باشد. کودک معمولاً بعد از رفتار اشتباه، احساس گناه می‌کند و خود را مستحق تنبیه می‌داند. در صورتی که عملکرد او مورد نقد و بررسی قرار گیرد و پیامد جبرانی مناسبی برای آن در نظر گرفته شود، اشتباه خود را قبول می‌کند. اگر با بیان صفات نا شایست به کودک توهین شود، او عمل زشت خود را توجیه شده می‌پندارد و در مقابل والدین موضع‌گیری می‌کند.

۱۸. به ارتباط غیرکلامی بها بدهید.

علاوه بر ارتباط کلامی که همان صحبت با دیگران است، نوعی ارتباط غیرکلامی هم وجود دارد که شامل لحن کلام، استفاده از ایما و اشاره، حرکات چشم‌ها، حالات صورت، و حرکات و ژست‌های بدنی است. ارتباط غیرکلامی درک و انتقال پیام را تسهیل می‌کند. به عبارتی بسیاری بر این باورند که ارتباط غیرکلامی آنچه را در درون ماست به راحتی به دیگران منتقل می‌کند.

۱۹. پیام‌های کلامی و غیر کلامی خود را هماهنگ کنید.

اگر پیام‌های کلامی و غیر کلامی ما همسو نباشند، در تفسیر و برداشت طرف مقابل ابهام ایجاد می‌شود. این امر به ویژه در کودکان حائز اهمیت است. بنابراین باید در ارتباط برقرار کردن با آن ها به روشن بودن پیام‌ها توجه ویژه داشته باشیم. اگر کودک ۳ ساله شما حرف نا سزایی را بیان کند و شما به او بگویید: «آفرین، خیلی ممنون از

اینکه این همه حرف‌های قشـنگ یاد گرفتی»، او نمی‌فهمد منظور شـما این بوده که حرفش اصلاً پسندیده نیست و دیگر نباید آن را تکرار کند

مهارت مدیریت خشم



مهارت مدیریت خشم

خشم چیست؟

خشم یک هیجان طبیعی است

خشـم یک هیجان طبیعی اسـت که اگر به جا ابراز شـود می‌تواند به ما انرژی دهد، ما را برای رقابت و دفاع و گرفتن حق خود کمک کند و اگر به شیوه‌ای نادرست ابراز شود روابط ما را با دیگران خراب کرده و ما را بیمار می‌کند.

پرخاشگری چیست؟

پرخاشگری یک رفتار است در حالی که خشم یک هیجان است. بنابراین همه حق دارند عصبانی شوند ولی حق ندارند خشم خود را با توهین و رفتارهای پرخاشگرانه ابراز کنند. پرخاشگری دو نوع است: کلامی و غیر کلامی. در پرخاشگری کلامی افراد توهین می‌کنند، صـدایشـان را بلند می‌کنند و در پرخاشـگری غیر کلامی افراد کتک می‌زنند، می‌شکنند و هل می‌دهند.

چرا برخی افراد بیشتر عصبانی می‌شوند؟

برخی افراد بیشتر عصبانی می‌شوند. زیرا تحمل کمی در برابر ناکامی دارند و نمی‌توانند با وقایع، درست برخورد کنند. به نظر می‌رسد که برخی از آن ها از آغاز تولد این چنین هستند و برخی دیگر در خانواده‌ای رشد کرده‌اند که یاد نگرفته‌اند خشم خود را مدیریت کنند و آن را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند.

برانگیزاننده های خشم کدامند؟

اتفاقات بیرونی، خاطرات غمناک گذشـته و ناکامی‌هایی که در زندگی با آن ها مواجه می‌شـویم، می‌توانند ما را خشـمگین کنند. البته اتفاقات بیرونی و خاطرات ذهنی به تنهایی نمی‌توانند به ایجاد خشم منجر شوند بلکه ارزیابی و طرز اندیشیدن و نگرش ما بسیار مهم است. این که آن اتفاق را چگونه تفسیر کنیم.

خشم چند مرحله دارد؟

کمتر پیش می‌آید کسی به صورت آنی عصبانی شود. عصبانیت و خشم در چند مرحله اتفاق می افتد. این مراحل عبارتند از: مرحله پیش از خشـــم، مرحله خشـــم و پس از خشم.

مرحله پیش از خشم

در این مرحله یک اتفاق روی می‌دهد. برای مثال کارمند بانک به شـــما وعده می‌دهد که در تاریخ مورد نظر وامتان حاضـــر اســـت اما زیر قولش می زند و به شـــما می‌گوید وامتان حاضر نیست.

اگر بتوانید از میزان برانگیختگی بدنتان کم کنید، وارد مرحله‌ی خشم نمی‌شوید.

رو یداد برانگیزاننده: شـــما فکر می‌کنید که کارمند بانک شـــما را ســـرکار گذا شـــته یا با شـــما صـــادق نبوده اســـت. اهمیتی برای وقت مردم قائل نیســـــت و... در نتیجه‌ی این افکار برانگیخته می شوید (افکار منفی)، بدنتان گرم می شود، کمی قرمز می شوید، تند تند نفس می‌کشید، احساس رنجش خاطر و فشار و گرما می‌کنید (علائم برانگیختگی بدن). این‌ها نشـــانه‌هایی هســـتند که در مرحله‌ی پیش از خشـــم تجربه می‌کنید. اگر اقدامی نکنید به سمت مرحله‌ی خشم پیش می‌روید.

مرحله خشم

شـــما عصـــبانی می‌شـــوید داد و فریاد راه می‌اندازید، تهدید می‌کنید. به رئیس بانک شکایت می‌کنید و در نهایت به دلیل سرو صدایی که راه انداختید و آرامش را به هم زده‌اید از بانک اخراج می‌شوید (رفتار پرخاشگرانه).

مرحله‌ی پس از خشم

شـما خودتان را آزار داده‌اید، از رفتارتان متأسـف و پشـیمان هسـتید. نگران هسـتید و می‌ترسـید که مبادا هرگز به شـــما وام ندهند، مبادا پرونده وامتان را ببندند و شـــما را جریمه کنند. این افکار، ترس و اضطراب بیشتری ایجاد می‌کند.

مدیریت خشم

برای مدیریت خشم باید به دو عامل توجه کنید:

الف) برانگیختگی بدنی ب) افکار منفی

الف) برانگیختگی بدنی را کاهش دهید

اگر بتوانید از میزان برانگیختگی بدنتان کم کنید، وارد مرحله‌ی خشم نمی شوید. برای این کار دو روش وجود دارد.

- تنفس شکمی انجام دهید. تنفس شکمی شما را آرام می‌کند. برای این کار یک دست را روی شکم و دست دیگرتان را روی سینه بگذارید. شما باید جوری نفس بکشید که شکمتان و نه قفسه سینه بالا بیاید و پایین برود. حالا با ۳ شماره نفس را از بینی بگیرید، ۲ شماره مکث کنید و با ۵ شماره به آرامی از راه دهان بیرون دهید.
- توجه خودتان را منحرف کنید، محیطتان را تغییر دهید، آب بنوشید، صورتتان را بشوئید، دوش بگیرید، با یکی از دوستان تلفنی صحبت کنید و هر کار مثبت و بی ضرری که شما را آرام می‌کند، انجام دهید.

ب) افکار منفی را کنترل کنید

همان طور که گفتیم یکی از اجزای چرخه‌ی خشم افکار منفی است. شناسایی و کنترل این افکار از اهمیت زیادی برخوردار است. این افکار شایع هستند و ممکن است باورهایی نادرست درباره‌ی خشم و عصبانیت باشند. مانند:

اگر خشم خود را بیرون نریزم، بیمار می‌شوم

اگر عصبانی نشوم طرف فکر می‌کند که خیلی ترسو هستم

من نمی‌توانم خشم خود را کنترل کنم

همه عصبانی می‌شوند پس من هم باید عصبانی شوم

اگر عصبانی نشوم دیگران از من سوء استفاده می‌کنند

همان طور که ملاحظه می‌کنید این افکار بار منفی دارند و ما را بیشتر خشمگین می‌کنند. همه‌ی این افکار در یک چیز، مشترک هستند: آن ها با خطاهای ذهن همراهند.

خطاهای ذهن

خطاهای ذهن شیوه‌ی نادرست تفکر و اندیشیدن هستند که به هیجان های منفی دامن می‌زنند. عمده‌ترین آن ها عبارتند از:

ذهن خوانی

در ذهن خوانی پیش خود، ذهن دیگران را می‌خوانیم و در نتیجه‌ی این ذهن خوانی احساس بدی پیدا می‌کنیم. مانند: "پیش خودش فکر می‌کنه که منو شکست داده ."

برچسب زدن

به دیگری برچسب می‌زنیم؛ به این ترتیب بیشتر عصبانی می‌شویم "آدم بی فرهنگ و گستاخیه."

نسبت دادن قصد و نیت

پیش خود فکر می‌کنیم که طرف قصد منفی دارد "اون عمداً این کاروکرد تا حال منو بگیره".

بزرگ نمایی

مشـــکل را بزرگ می‌کنیم؛ مانند "این بدترین کاری بود که کرد، از این بدتر نمی‌شد."

خطاهای ذهن شیوه‌ی نادرست تفکر و اندیشـــیدن هســـتند که باعث جهت دادن به فکر و تحریف اطلاعات می‌شـوند و به هیجان های منفی دامن می‌زنند.

تعمیم دادن

در تعمیم دادن از کلمات هرگز و همیشـــه اســتفاده می‌کنیم؛ مانند "اون همیشـــه این کار رو می‌کنه، هرگز رفتار مناسبی نداره".

همه ی موارد بالا خطاهای ذهنی هســـتند که به افکار منفی و احســاس خشـم دامن می‌زنند. شـناسـایی افکار منفی و خطاهای ذهنی و کنترل آن ها مهم است و دو راه دارد:

۱) جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی

۲) به چالش کشیدن افکار منفی و خطاهای ذهنی

جایگزینی افکار مثبت

افکار منفی را شنا سایی می‌کنید و جای آن را با یک فکر مثبت عوض می‌کنید مانند: از روی عمد دیر کرد (فکر منفی)؛ حتماً مشـــکلی براش پیش اومده این اتفاق بارها برای خودم افتاده (فکر مثبت).

چالش با افکار منفی و خطاهای ذهن

فکر منفی را به چالش بکشـــید. برای مثال این فکر که از روی عمد مرا معطل کرده است، به قصد و نیت منفی طرف مقابل اشاره دارد. شما می‌توانید با مسائل زیر آن را نقد کنید:

سود و زیان این جور فکر کردن چیست؟ بدترین پیامد این جور اندیشیدن چیست؟

از کجا مطمئن هستم چنین فکری درست است؟ آیا شواهد کافی دارم که طرف عمداً مرا معطل کرده است؟

این کارها را انجام می‌دهید تا از برانگیختگی بدنتان کم کنید و وارد مرحله خشـــم نشوید زیرا وقتی ما برانگیخته هستیم به سرعت وارد مرحله‌ی خشم می شویم و با شـــدت بیشـــتری خشـــمگین می‌شـــویم. اگر نتوانید افکار منفی را کنترل کنید و برانگیختگی بدنتان را کم کنید، وارد مرحله‌ی خشم می‌شوید.

مرحله‌ی خشم

در این مرحله شما به شدت احساس خشم می‌کنید؛ فریاد کشیدن، سر و صدا کردن، توهین کردن، کتک زدن و حتی خود زنی در این مرحله معمول است. مدیریت خشم در این مرحله کمی ســـخت اســـت اما اگر بخواهید می‌توانید به روش‌هایی جلوی رفتارهای پرخاشگرانه و بدتر شدن اوضاع را بگیرید. این روش هاعبارتند از:

موقعیت خود را تغییر دهید،کمی آب بنوشـید و یا صـورتتان را بشـوئید، چند بار تنفس شکمی انجام دهید، به یک دوست زنگ بزنید و با او صحبت کنید و پیاده روی کنید.

مرحله‌ی پس از خشم

اگر افراد به دلیل خشم دست به پرخاشگری بزنند و رفتارهای نامناسبی داشته باشند، احتمالاً احسـاس‌هایی مانند آزردگی، غم، تأسـف، پشـیمانی و ترس از تلافی و گاهی رضـایت را تجربه می‌کنند. اگر شـما جزء کسـانی هسـتید که به دنبال هیجان خشـم چنین احساساتی دارید، اولین گام این است که مسئولیت رفتار نامناسب خود را بپذیرید و تصـمیم بگیرید که دیگر آن را تکرار نکنید. به خاطر داشـته باشـید که پشـیمانی و تأسف کمکی به شما نمی‌کند. شما باید از اشتباهات خود درس بگیرید.

روش‌های سالم ابراز خشم

برای ابراز کلامی خشم جملاتی که با من شروع می‌شود را به کار گیرید و سپس به اتفاق پیش آمده اشاره کنید.

بهترین روش برای ابراز خشم این است که در مورد آن با کسی حرف بزنید. ابراز احساسات در قالب کلمات از شدت آن ها کم کرده و شما را آرام می‌کند. برای ابراز کلامی خشم جملاتی که با من شروع می‌شود را به کار گیرید و سپس به اتفاق پیش آمده اشاره کنید. مانند «من عصبانی‌ام چون دیر کردی و خبر ندادی». شما می‌توانید کنار کسی که باعث عصبانیتتان شده است، بنشینید و در مورد آنچه پیش آمده با او حرف بزنید. جملاتی که با تو شروع می‌شود، مانند تو مرا عصبانی کردی جملات مناسبی برای ابراز خشم نیستند.

حل مسئله

بهترین روش برای ابراز خشم این است که در مورد آن با کسی حرف بزنید. ابراز احساسات در قالب کلمات از شدت آن ها کم کرده و شما را آرام می‌کند.

گاهی اتفاقات ناخوشایند زندگی روزمره، ما را تند مزاج و عصبانی می‌کند. مانند بد قولی کردن یک دوست، دیر رسیدن به محل کار، برخورد نامناسب یک همسایه، نمره‌ای که فرزندمان در درس ریاضی گرفته است. این موارد را یادداشت کنید و برای آن ها راه حل پیدا کنید. در واقع بهترین کار این است که وقتی به مشکل برمی خورید در قدم اول مشکل را توصیف کنید و در قدم بعدی دنبال راه حل‌ها بگردید. هر چه می‌توانید راه حل‌های بیشتری پیدا کنید، در گام بعدی راه حل‌ها را ارزیابی کنید و بهترین راه حل را انتخاب کنید و در نهایت این روند را ارزیابی کنید و ببینید آیا توانسته‌اید راه حل مناسبی ارائه دهید و مشکل پیش آمده را حل کنید؟

مراحل حل مسئله عبارتند از:

شناسایی مسئله

ارائه راه حل‌ها

ارزیابی بهترین راه حل
اجرای راه حل
ارزیابی نتیجه حل مسئله

با یادگیری مهارت حل مسئله می‌توانید مشکلات خود را حل کنید، به این ترتیب کمتر عصبانی می‌شوید.

۱ – افکار منفی را شناسایی کنید و جای آن ها را با افکار مثبت عوض کنید.

۲ – تنفس شکمی را روزی چند بار انجام دهید.

۳ – بدانید که بسیاری از رویدادهای ناخوشایند خود به خود اتفاق می افتد و رفتار نامناسب بسیاری از مردم عمدی نیست بلکه از روی ناآگاهی است.

۴ – ورزش کنید؛ افرادی که ورزش می‌کنند کمتر خشمگین می‌شوند.

۵ – با دیگران صحبت کنید؛ کسانی که دوستان بیشتری دارند و با دوستانشان از احساسات خود حرف می‌زنند به لحاظ روان شناختی سالمترند و بهتر می‌توانند هیجانات خود را کنترل کنند.

۶ – به اندازه کافی بخوابید؛ خواب منظم و شبانه کافی به کاهش استرس، کمک می‌کند و توانایی برای کنترل هیجانات به ویژه خشم را افزایش می‌دهد.

در صورتی که شدت خشم خیلی زیاد است چه کنم؟

با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می‌توانید خشم شدید و غیر قابل کنترل را مهار کنید.

با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می‌توانید خشم شدید و غیر قابل کنترل را مهار کنید.

به کجا باید مراجعه کنم؟

اگر با روش های بالا نتوانستید به خودتان کمک کنید، به کارشناس مراقب سلامت، کارشناس سلامت روان و یا پزشک عمومی خانه بهداشت، مراکز بهداشتی و درمانی و مراکز خدمات جامع سلامت محل سکونتتان مراجعه کنید. آن ها بهترین کسانی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند.

مهارت مدیریت استرس



مهارت مدیریت استرس

استرس یک حقیقت در زندگی است، هر کجا باشید و هر کاری انجام دهید نمی توانید از آن اجتناب کنید، ولی می توانید آن را مدیریت کنید تا شما را کنترل نکند. در زندگی تغییراتی مثل رفتن به دا شگاه، ازدواج، تغییر شغل، و یا بیماری، ا سترس های مکرر ایجاد می کنند. به خاطر ب سپارید که برخی از ا سترس ها به نفع شما نیز می با شند. مثل رفتن به دا شگاه. در ست ا ست که ما نمی توانیم ا سترس را نادیده بگیریم، ولی خبر خوب این اسـت که می توانیم تاثیرات مضـر آن را به حداقل برسـانیم. نکته مهم شناسایی راهکارهایی برای مدیریت آن است.

استرس چیست؟

استرس یک نوع واکنش انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت‌ها در زندگیست.
نکته: استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس ها مفیدند و باعث می شوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به د ست بیاوریم. به این گونه ا سترس ها، استرس خوب می گویند. به عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر بر روی درس ها و خواندن بهتر آن ها می شود.
آنچه برای یک فرد استرس زا می باشد می تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسان ها از موقعیت ها در ایجاد و تداوم استرس تاثیر چشمگیری دارد.

چند نوع روش برای مقابله با استرس وجود دارد؟

به نحوه واکنش ن شان دادن ان سان در برابر ا سترس، مقابله گفته می شود. هر فرد در مقابله با شرایط ا سترس زا به سبک خا صی واکنش ن شان می دهد. این سبک می تواند هیجان مدار یا مسئله مدار باشد.

مقابله هیجان مدار:

منظور از برخورد هیجان مدار، واکنش هایی اســت که در آن ها جنبه هیجانی مهم ترین جنبه است. در این مقابله فرد در مقابل استرس با ابراز هیجان واکنش نشان می دهد و هدف آن آرام کردن فرد است. بعضی از مقابله های هیجان مدار سالم اند (مانند گوش دادن به مو سیقی، پرداختن به کار هنری و...) و بعضی نا سالم (مانند فریاد زدن، پرخا شگری و...). اما نکته مهم این ا ست که مقابله هیجان مدار چه سالم با شد و چه

نا سالم به تنهایی قادر به حل مسائل و برطرف کردن منبع تولید اســترس نیســت و تنها می تواند در کوتاه مدت موثر و مفید باشند.
برخی از مقابله های هیجان مدار ســالم در زیر آمده اند:
درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان، دعا، نذر، توکل و مقابله های مذهبی دیگر، ورزش یا انجام فعالیت فیزیکی، ســرگرم کردن خود با فعالیت های ذهنی مثل بازی های فکری.

نکته بسیار مهم اجتناب از مصــرف ســیگار، قلیان، موادمخدر و مشــروبات الکلی هنگـام قرار گرفتن تحت اسـترس اسـت، چرا که این موارد فقط استرس ما را تشدید می کنند و بر مشکلات ما می افزایند.

مقابله مسئله مدار:

در مقابله مسئله مدار فرد سعی در حل مسائل دارد. یعنی به دنبال آن است که منبع تولید استرس را برطرف کند. این نوع مقابله نیز می تواند سالم یا ناسالم باشد در نوع سالم آن، فرد به استرس به صورت یک مسئله قابل حل می نگرد و به دنبال مناسب ترین راه حل است تا به شیوه ای سازنده استرس را برطرف یا مدیریت کند. برخی از مقابله های مسئله مدار سالم شامل موارد زیر است:
برنامه ریزی کردن به قصـد برطرف کردن اسـترس، مشـاوره و راهنمایی یا مشـورت گرفتن از مشاور یا افراد ذی صلاح برای مقابله با استرس
کنار گذاشــتن فعالیت های غیرمرتبط و تمرکز بر اســترس جهت به حداکثر رســاندن تمرکز فکری در جهت برنامه ریزی و تصمیم گیری یا حل مسئله.

چه راهکارهایی برای مدیریت استرس وجود دارد؟

اولویت ها را مشخص کنید. مدیریت زمان داشته باشید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید درست کنید. تصـمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشـتر حائز اهمیت اســت و چه کارهایی را می‌توانید به بعد، موکول کنید. این عمل موجب می شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید. در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن اسـت با آن مواجه شـوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید.

راه هایی برای مواجهه با موقعیت فرضـــی بیابید. به عنوان مثال اگر می دانید که صحبت در ملاء عام شما را دچار استرس می کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی هایتان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

خواسته های خود را بررسی کنید. سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید. تحت فشـار قرار دادن خود برای موفقیت خوب اسـت ولی مطمئن شـوید انتظاراتتان واقع گرایانه اسـت. مراقب کمال گرایی باشـید. به آن چه که می‌توانید به نحو احسـن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست یا فرزند شما. به انسان ها اجازه اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات معلم خوبی هستند.

سبک زندگی سالمی داشته باشید. غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.

روش های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید. دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را بکار برید. سعی کنید از زندگیتان لذت ببرید.

تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید. هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند. سیستم حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن ها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.

زمان استراحت و تفریح داشته باشید. برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند زمان متوالی در نظر نگیرید. قرار ملاقات، جلسات و کلاس های درسی را پشت سر هم برنامه ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید.

در برنامه ریزی زمان خبره شوید. کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید و در سمینار هایی برای برنامه ریزی وقت شرکت کنید.

یاد بگیرید "نه" بگویید. محدودکردن فعالیت ها باعث کاهش اسـترس می شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت ها و مسئولیت های اصلی خود وقت بگذارید.

ورزش کنید. برای کاهش تنش عضـلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.

به زندگی معنوی خود غنا ببخشـــید. مذهب و معنویت ما را به منابعی فراتر و بزرگ تر از خودمان وصل می کند. کسانی که اعتقادات مذهبی قوی تری دارند اذعان دارند که این اعتقادات به آن ها قدرتی دو چندان در مقابله با مشـــکلات می دهد. کســـانی که توکل می کنند، در مقابله با مشـــکلات با آرامش و اعتماد به کمک های الهی به حل م سئله می پردازند. دعا و منا سک مذهبی منظم روزانه، خود منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله است.

افرادی کـه هیجـانـات و افکار خود را یادداشـت می کننـد، بهتر بـا اســـترس مقابله می کنند.

دفتر یادداشـــت روزانه داشـــته باشـــید. نوشـــتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه های خوب رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخوشـــایند در محل کار یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است.

بچه شوید. بازگشـت به آنچه که در کودکی خوشـایند بود یک راه سـاده مدیریت استرس است. دیدن فیلم هایی که در کودکی شما را خوشحال می کردند، رنگ کردن مدل های نقاشـــی، بازی مار و پله، آب بازی و بادبادک هوا کردن از جمله راه های کاهش استرس هستند.

شوخ طبع باشید. خندیدن یک مهارت مقابله با استرس است. خواندن مطالب طنز و دیدن فیلم های کمدی یک راه خوب برای کاهش استرس است.

۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس

۱. روزتان را با صبحانه شروع کنید.
۲. عادات تکراری خود را با ملاقات دوســـت و یا همکار در صـــبحانه عوض کنید. از زمان برای آرامش، استفاده و لذت ببرید.
۳. زمانی از روز را برای آرام سازی و گوش کردن به سی دی های آن اختصاص دهید.
۴. به جای نوشیدن قهوه در طول روز از آبمیوه استفاده کنید.
۵. کارهایتان را برنامه ریزی کنید. اولویت‌ها را در دستور کار قرار دهید.
۶. سعی نکنید کامل باشید. احساس نکنید که باید همه کارها را انجام دهید.
۷. از انجام دو یا سه کار همزمان اجتناب کنید.

۸. اگر ممکن است، میزان صداهای اطرافتان را کم کنید.
۹. همیشه برای صرف ناهار زمانی خاص در نظر بگیرید. (خارج از پشت میز کاریتان)
۱۰. سلامت خود را با غذا، خواب و استراحت خوب بالا ببرید.
۱۱. مرتب ورزش کنید.
۱۲. تولد و دیگر مراسم را جشن بگیرید. حوادث بیشتری را به موارد خاص تبدیل کنید.
۱۳. به استرسی که نمی توانید نادیده بگیرید به عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییر نگاه کنید.
۱۴. افرادی که ناقل استرس هستند را نادیده بگیرید.
۱۵. افرادی که منفی گرا هستند را نادیده بگیرید.
۱۶. اگر آزرده می‌شوید به اخبار گوش نکنید.
۱۷. از خود تعریف کرده و چیزهای مثبتی بگویید.
۱۸. منابع خشنودی برای خود بیابید. این منابع ممکن است خانواده، دوست، سرگرمی، علایق، آخر هفته های مخصوص یا تعطیلات باشند.
۱۹. به خود با یک چیز جدید و خوب جایزه دهید.
۲۰. سعی کنید اظهار کننده باشید. یاد بگیرید که احتیاجات و تفاوت های خود را برای بیان خواهش و گفتن نه یاد بگیرید.
۲۱. از درخواست کمک نترسید.
۲۲. برای رسیدن به قرار وقت اضافه بگذارید.
۲۳. وقتی احساس استرس کردید نفس عمیق بکشید.
۲۴. در موقعیت های سخت سعی کنید مورد خنده دار بیابید.
۲۵. راننده بد اخلاقی نباشید.
۲۶. مهربانی و توجه نشان دهید.
۲۷. وقتی ا سترس دارید از خود بپر سید آیا واقعا مهم ا ست؟ آیا یک‌سال بعد هم مهم خواهد بود؟
۲۸. در مقابل نقد و قضاوت سریع خود مقاومت کنید.
۲۹. شنونده بهتری شوید.

۳۰. در مقابل تغییرات نرمش به خرج دهید. همیشـه مسـائل آن طور که می خواهیم پیش نمی رود.
۳۱. دعا کنید، با خدا، با آن قدرت فراتر، و با راهنمای درونی تان صحبت کنید.

مهارت حل تعارض



مهارت حل تعارض

تعارض چیست؟

اختلاف بین دو یا چند نفر را تعارض می گویند.

علت تعارض چیست؟

تعارض و اختلاف دا شتن با دیگران طبیعی اســـت، زیرا همه ما با هم فرق می کنیم.

از آن جایی که انسان ها به طور طبیعی با هم تفاوت دار ند و نوع نگاه آن ها نســبت به دیگران و مســائل فرق می کند، طبیعی اســـت که با یکدیگر دچار تعارض شوند.

آیا تعارض بین زوجین همیشه بد است؟

تعارض بین زوجین اجتناب ناپذیر ا ست. ندا شتن تعارض الزاماً به معنای دا شتن رابطه ای بهتر نیســت. زیرا اختلاف به خودی خود، بد یا خوب نیســت بلکه نحوه ی حل و فصــل آن اســت که می تواند به اختلافات دامن بزند و یا به حل مسـئله و صـمیمیت منجر شود.

چه روش هایی برای حل تعارض وجود دارد؟

اجت ناب از حل ت عارض، قطع کردن رابطـه، قهر کردن، سـپردن مسـئله به گذر ز مان، کو تاه آمدن و رفتار پرخاشـــگرانه همگی از روش های ناســـالم حل تعارض به شمار می روند.

۱- روش های ناســـالم حل تعارض کدام اند؟

- **اجتناب از حل تعارض:** در این حـالـت افراد از گفتگو دربـاره ی تعارض خودداری می کنند. دلیل آن ترس از بـالا گرفتن اختلاف یـا فـقدان م هارت برای حل ت عارض است.

- **قطع کردن رابطه:** عده ای از مردم به دنبال اختلاف با دیگری رابطه ی خود را با وی قطع می کنند. چنین چیزی به معنای پاک کردن صـــورت مسئله است.
- **قهر کردن:** برخی از مردم به دنبال بروز اختلاف با یکدیگر قهر می کنند. قهر کردن یک نوع روش اجتنابی برای حل اختلاف است و به حل مشکل منتهی نمی شود.
- **سپردن مسئله به گذر زمان:** عده ای هم اختلاف خود با دیگری را به گذر زمان می ســپارند تا شــاید به مرور زمان خود به خود حل شــود. این روش نیز موثر نیست زیرا بسیارند افرادی که به دلیل بروز اختلاف، سالیان سال با هم قهر بودند ولی اختلاف هم چنان سرجایش بود.
- **کوتاه آمدن:** یکی دیگر از روش های حل تعارض، کوتاه آمدن اســت. وقتی در برابر کسانی که با آن ها اختلاف داریم کوتاه می آییم به این معنا نیست که اختلاف حل شده است بلکه به این معناست که ما به دلایلی از حق خود گذشته ایم. این اقدام ممکن است در کوتاه مدت موثر باشد اما در دراز مدت به اختلافات و تنش بین فردی دامن می زند.
- **رفتار پرخا شگرانه:** عده ای هم به دنبال بروز اختلاف با دیگری د ست به پرخاشــگری می زنند، برای مثال فحاشــی می کند، کتک کاری راه می اندازد و ... .

۲- روش های ســالم حل تعارض کدام اند؟

کلید طلائی حل تعارض، «مذاکره» است.

کلید طلائی حل تعارض «مذاکره» است.

مذاکره چیست؟

مذاکره گفت گویی ا ست بین دو یا چند نفر، با هدفی خاص که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف ا ست. مذاکره کردن مستلزم این ا ست که گوینده به دقت، شفاف و ساده صحبت هایش را بکند و به دیگری نیز چنین اجازه ای بدهد. مذاکره باید در فضای منا سب و زمان مناسب صورت گیرد و نیز باید دو طرف مذاکره حال خوبی داشته باشند. با داشتن خستگی، گرسنگی و سردرد نمی توان یک مذاکره را خوب پیش برد.

مذاکره گفت گویی است بین دو یا چند نفر با هدفی خاص که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است.

برای انجام صحیح مذاکره چه فنونی را باید به کار ببریم؟

گوش دادن: گوش دادن با شنیدن فرق می کند. وقتی به صحبت کسی گوش می دهید یعنی کاملا به او توجه می کنید. این رفتار در گوینده این احساس را ایجاد می کند که شما برایش اهمیت قائل هستید و به دقت به حرف هایش گوش می دهید. در روند حل اختلاف، گوش دادن دقیق باعث می شود که با دیدگاه طرف مقابل آشنا شوید. این کار از احتمال ایجاد سوء تفاهم در روابط بین فردی می کاهد.

گوش دادن با شنیدن فرق می کند. وقتی به صحبت کسی گوش می دهید یعنی سرا پا توجه و گوش هستید.

اجازه صحبت به دیگری دادن: مذاکره همان طور که از نامش پیداست گفتگوی دو نفره است. هر دو طرف باید به هم فرصت صحبت و گفت گو بدهند. در حین صحبت دیگری سرا پا گوش باشند و صحبت طرف مقابل را قطع نکنند.

پرداختن به مسئله و دنبال مقصر نگشتن: مذاکره ی موثر مستلزم این ا ست که دو نفر به مسئله و راه حل های آن بپردازند ولی دنبال مقصر نباشند. دنبال مقصر بودن یکی از موانع مهم مذاکره به منظور حل اختلاف است.

راه حل ارائه دادن: حل مسئله و اختلاف با ارائه راه حل ها از سوی دو طرف امکان پذیر است. بنابراین دو طرف مذاکره باید راه حل ارائه دهند و در ارائه راه حل ها به نظر و دیدگاه دیگری توجه کنند.

پرداختن به یک مسئله (نه بیشتر): امکان حل همه مشائل در یک جلسه مقدور نیست. بنابراین بهتر است مهم ترین موضوع مورد اختلاف را انتخاب کرده و به آن بپردازید. پس از حل و فصل یک مسئله می توانید به مسئله دیگری بپردازید.

همدلی کردن: همدلی یعنی خود را جای طرف مقابل بگذارید و از دید او به موضوع و مسئله نگاه کنید. نگریستن از زاویه دیگری به شما کمک می کند تا در ارائه راه حل ها منافع و رضایت طرف مقابل را نیز در نظر گیرید.

جدا کردن احساس از رفتار: ممکن است نسبت به کسی که با او مذاکره می کنید احساس خوبی نداشته باشید. اگر قرار باشد احساسات خود را دخالت دهید مذاکره خوب پیش نمی رود. بهترین کار این است که احساس خود را وارد فرآیند مذاکره نکنید، به مشکل بپردازید و دنبال راه حل هایی برای حل مسئله باشید.

به کار گرفتن فن وقفه: این فن زمانی به کار می آید که دو نفر در حین گفت گو آرامش و خوش رویی شان را از دست می دهند و عصبانی می شوند. در واقع باید به دو طرف مذاکره یاد داد قبل از آنکه عصبانی شوند، موقتاً به گفتگو خاتمه دهند تا آرامش خود را بدست آورند.

مثال: «به نظرم بهتره فعلاً به گفتگو خاتمه بدیم. در حال حاضر هر دوی ما خسته و عصبی هستیم و به نظرم الان زمان مناسبی برای صحبت و گفتگو نیست. زمانی ادامه بدیم که آرامشمون رو دوباره پیدا کردیم».

به کار گرفتن روش برد – برد: وقتی راه حل ارائه می دهید به هدف نهایی فکر کنید. هدف نهایی؛ حل مسئله و بهبود رابطه است. اگر راه حل های ارائه شده صرفاً منافع شما را تامین کنند و منافع طرف دیگر مذاکره را نادیده بگیرند، هرگز رضایت طرف مقابل تامین نخواهد شد. در نتیجه مذاکره بی فایده خواهد بود. بهترین گزینه ارائه راه حل هایی است که هم منافع شما و هم منافع دیگری را تامین کند.

انواع روش های برد- برد

۱. **قرعه کشی:** وقتی دو نفر بر سر اجرای یک راه حل به توافق رسیدند اما بر سر این که چه کسی اول کاری را انجام دهد، با هم اختلاف دارند، قرعه کشی مسئله را حل می کند.
۲. **نوبت گذا شتن:** وقتی دو طرف بر سـر انجام کاری با هم مسـئله دارند، نوبت می گذراند و به این ترتیب هر یک باید به نوبت فعالیتی را انجام دهند. برای مثال: اگر اختلاف دو نفر بر سر شستن ظرف با شد، آن ها می توانند با نوبت گذاری مسـئله را حل کنند. به این صـورت که روزهای زوج یکی و روزهای فرد دیگری ظرف بشوید.
۳. **داوری فرد سوم:** زمانی که دو طرف مذاکره به راه حل نمی ر سند و یا هر دو بر سـر یک راه حل که به نفع خودشـان اسـت اصـرار دارند، داوری کردن فرد سـوم تسـهیل کننده روند مذاکره اسـت. می توان از یک ریش سفید، فرد قابل اعتماد یا دوست خواست که بین دو نفر داوری کنند و برای حل اختلاف گزینه هایی را پیشنهاد دهند. البته داور هم باید گزینه هایی را پیشنهاد دهد که به نفع دو طرف است نه به نفع یکی از طرفین.

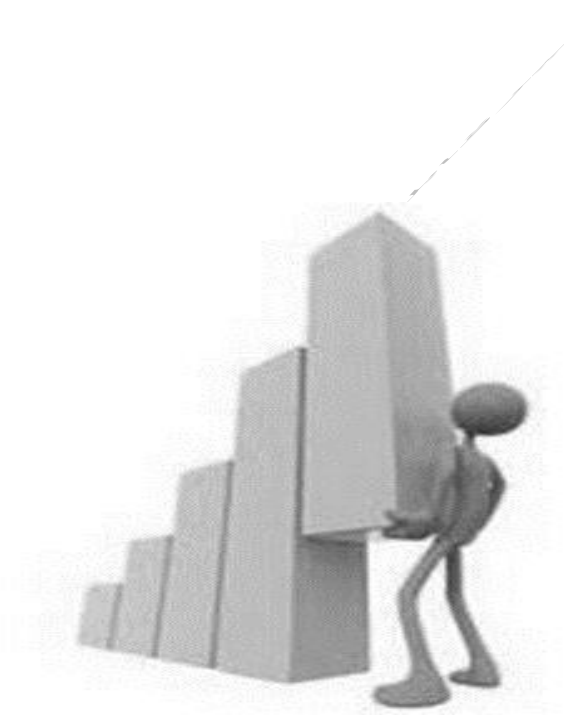
چه عواملی بر سر راه مذاکره موثر مانع ایجاد می کنند؟

گوش ندادن، صحبت دیگری را قطع کردن، با لحن نامناسب صحبت کردن، با صدای بلند حرف زدن، به جای پرداختن به م سئله طرف مقابل را محکوم کردن، چند م سئله را همزمان پیش کشیدن، بر چسب زدن به دیگری و قضاوت کردن او (مانند تو کینه توز هسـتی... ناسـازگار هسـتی و...)، خود خواهی و تنها نفع خود را دنبال کردن، عدم صداقت و پنهان کاری، بی توجهی به سخنان دیگری، به نفع خود عمل کردن و دنبال کردن راه حل هایی که برای طرف مقابل امتیاز چندانی ندارند، عیب جویی از دیگری، منحرف کردن موضـوع بحث، بها ندادن به احسـاسـات طرف یکدیگر، تحقیر کردن دیگری، صـحبت کردن با ادبیات نامناسـب، حالت های چهره ای و رفتارهای غیر کلامی نامنا سب و پیش کشیدن م سائل گذ شته همگی از موانع عمده روند مذاکره به شمار می آیند.

چه عواملی مذاکره را تسهیل می کنند؟

تایید احساسات دیگری، خلاصه کردن صحبت های وی، همدلی و توجه به دیدگاه و احساس دیگری، تمرکز بر روی مشکل نه بر روی فرد، تمرکز بر روی مشکل فعلی نه مشـکلات گذشـته، ابراز احسـاسـات، انتظارات، نیازهای خود و اجازه دادن به دیگری برای ابراز احساسات، انتظارات و نیازهایش.

مهارت تاب آوری



مهارت تاب آوری

تا به حال این سؤال به ذهنتان رسیده است که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی آورند ولی بعضی دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟

پاسخ این سوال این است که گروه اول " سرسختی و تاب آوری روانی" دارند.

تاب آوری روانی چیست؟

تاب آوری یعنی اینکه افراد در برخورد با فشارهای روانی بتوانند آن شرایط را به خوبی کنترل و مدیریت کنند و کمترین آسیب و تنش را تجربه کنند.

تمام افراد در زندگی خود مشکلات مختلفی دارند، مشکلاتی مثل بیماری، مراقبت از عزیزان، مشکلات مالی و کاری و ... که تنها خودشان باید با آن ها تا مدت ها دست و پنجه نرم کنند. به راستی چگونه می توان با وجود این مسائل، زندگی را با انرژی و بدون ناامیدی سپری کرد؟

در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می گیرد و می توان آن را آموخت. به عبارت دیگر با یادگیری تغییر سبک های تفکر و روش برخورد با موقعیت های دشوار و تقویت بعضی مهارت ها می توان از خود، فردی مقاوم ساخت، فردی که شرایط دشوار زندگی اش را مدیریت کرده و به عبارتی در مقابل آن ها تاب می آورد، به گونه ای که یک مسئله، تمام زندگی اش را تحت الشعاع قرار نمی دهد. این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر هستند و نسبت به افراد دیگر، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند، معمولا بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند، نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند، و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدید، نشان دهنده ارتباط بین سرسختی و بیماری و طول عمر می باشد. به این معنا که افراد تاب آور کمتر بیمار شده و طول عمر بیشتری دارند.

فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی چیست؟

آموزش این ویژگی باعث رشـد و پرورش ویژگی های فردی، روانی و شـخصـیتی از قبیل سازگاری، انعطاف پذیری و تاب آوری در افراد می شود.

شناخت و پرورش مهارت ها و توجه به استعدادهای چندگانه از فواید تاب آوری است.

شناخت این مسئله که استرس یک بخش طبیعی از زندگی است.

درک این م سئله که همه ا سان ها در زندگی روزمره ا سترس را تجربه می کنند، اما واکنش هر یک از آن ها در مقابل این موقعیت ها متفاوت خواهد بود.

کسـب توانایی در این حوزه که شـیوه های تفکر منفی را به وسـیله روش های تفکر مثبت جایگزین کنیم.

کســب مهارت در جهت مدیریت هیجان ها و در نتیجه کنترل علائم جســمانی از مشخصه های اصلی تاب آوری است.

آیا می توان تاب آوری را آموخت؟

تاب آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش ا ست. یعنی تاب آوری پدیده ای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حا صل می شود. پس اگر فکر می کنید تاب آوری کمی دارید، می توانید آن را تقویت کنید و مهارت های خود را برای تاب آور شدن پرورش دهید.

افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند؟

افراد تـاب آور کمتر بیمـار شـده و طول عمر بیشـتری دارند.

۱ – احساس ارزشمندی: این افراد خود را به عنوان فردی ارزشـــمند قبول دارند و نقاط مثبت خود را شناخته و آن را بیشتر تقویت می کنند همچنین نقاط ضـعف خود را شـناسـایی کرده و این ضــعف ها را پنهان نمی کنند بلکه آن ها را پذیرفته و ســعی می کنند با واقع بینی آن ها را برطرف کنند.

۲ – مهارت حل مسئله: این افراد وقتی با یک مسئله یا موقعیت سخت رو به رو شوند، می توانند به بهترین شکل، بهترین و مناسب ترین راه حل را پیدا کنند و مسئله یا موقعیت را مدیریت کنند.

۳- مهارت های اجتماعی: افراد تاب آور مهارت های ارتباطی با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آن ها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند.

٤- خوش بینی: اعتقاد راسخ به این که آینده می تواند بهتر باشد، از ویژگی های افراد تاب آور است. این افراد باور دارند که می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند، و موانع احتمالی نمی تواند آن ها را متوقف سازد.

٥- همدلی: افراد تاب آور توانایی برقراری رابطه ای همراه با درک و احترام متقابل با دیگران را دارند.

افراد تاب آور چگو نه رف تار می کنند؟

افراد تاب آور می دانند که استرس و مشکلات امری طبیعی در زندگی می با شند که نمی توان از آن ها اجتناب کرد بلکه می توان به نحو صحیح آن ها را مدیریت و کنترل کرد.

افراد تاب آور می دانند که زندگی پر از فراز و نشیب ا ست و می پذیرند که موانع، بخشی از زندگی هر انسان است آن ها می دانند که بشر، نمی تواند از بسیاری از مشکلات اجتناب کند، ولی می تواند در برابر آن ها باز و منعطف باشد.

افراد تاب آور دارای منبع کنترل درونی هستند. آن ها، خود را مسئول شرایط خویش می دانند و برای هر مسئله، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. آن ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می دهند بر زندگیشان بازتاب می یابد. البته واضح است که برخی عوامل نظیر بلایای طبیعی از کنترل ما خارج هستند. این افراد، در ضمن تشخیص علت مسائل، قادرند با پیدا کردن راه حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

افراد تاب آور از مهارت های حل مسئله برخوردارند. آن ها قادر هستند از مهارت حل مسئله در برخورد با مسائل خود به نحو احسن استفاده کنند.

افراد تاب آور در برخورد با مشکلات، تفکر مثبت و سازگار را جایگزین تفکر منفی و ناکارآمد می کنند.

آن ها ارتباطات محکم اجتماعی دارند. افراد تاب آور به خاطر روابط زیادی که با دیگران دارند هنگامی که با مسئله مواجه می شوند راجع به این مسائل با دیگران صحبت می کنند و برای آن ها چاره جویی می کنند.

سرسختی و تاب آوری آموختنی است. با تمرین و آموزش می توانیم تاب آوری را در خود بالا ببریم.

افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی کنند؛ وقتی با یک بحران مواجه می شوند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می کنند و معتقدند که می توانند بر شرایط پیروز شوند و نیز قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند.

چگونه تاب آور شویم؟

ممکن است بپرسید در تاب آوری فرد دقیقا چه کاری انجام می دهد؟

فرد تاب آور به جای اینکه ذهن خود را بر مسئله متمرکز کند بیشتر بر توانایی های خود برای رفع مسئله تمرکز می کند و حتی تلاش می کند از این موقعیت به عنوان یک فرصت استفاده کند.

بنابراین تاب آوری باعث می شود که فرد، مسائل را خیلی خوب حل کند، نه اینکه از آن ها فرار کند.

به طور خلاصه تاب آوری در مورد کسانی به کار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلالات روانی نمی شوند و زندگی شان چندان مختل نمی شود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمی گردد.

تاب آوری باعث می شود که افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این

چالش ها و آزمون ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره گیرند و از آن ها سربلند بیرون آیند.

چه عواملی به بالا بردن تاب آوری کمک می کند؟

- داشـتن عزت نفس بالا نقش مهمی در کنار آمدن با اسـترس های زندگی دارد. چنانچه توانمندی های خود را باور دا شته با شید، در مقابله با م سائل، بسیار مؤثرتر عمل می کنید.
- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.
- ارتباطات خود را توسـعه دهید. داشـتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود.
- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید؛ زندگی یعنی تغییر.
- مراقب تغذیه و سـلامتی خود باشـید. از قدیم گفته اند عقل سـالم در بدن سالم است.
- مهارت های سالم برای مقابله با مسائل را بیاموزید.
- خوشبین باشید. نگاه واقع بینانه همراه با مثبت اندیشی، داشتن افکار خوب و امیدوار بودن به آینده را فراموش نکنید.
- دلبستگی های مثبت ایجاد کنید. م شارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کنندۀ سالم، عضویت در گروه های مذهبی، حضور در باشگاه های ورزشی، کلاس‌های هنری، انجمن های علمی و هر فعالیتی که مورد علاقه شـما است، بسیار کمک کننده می باشد.
- معنویت را در خود تقویت کنید؛ افرادی که ایمان قوی دارند در مسـائل و سختی ها ضمن تلاش و تعقل، به خداوند توکل می کنند.

خودمراقبتی در فضای مجازی



خودمراقبتی در فضای مجازی

فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی شامل موارد زیر است:

الف – زیر ساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور

ب– شـــبکه های کامپیوتری و ارتباط آن ها (اینترانت)

ج– اینترنت

فضای مجازی هم در ارتباطها استفاده می شود و هم پدیده‌ای اجتماعی اســـت. به طور کلی، تکنولوژی های جدید ارتباطی مانند گوشـــی های همراه، بازی های اینترنتی، شـــبکه های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده‌اند و شـــرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیت های اجتماعی فراهم کرده‌اند.

در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشـــرفت‌های زیادی می‌شـــود. علی رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده اســـت، اســـتفاده‌ی نادرست از آن با تبعاتی همراه است. به همین دلیل توصیه می‌شود که قبل از استفاده از این روش‌های ارتباطی ماهیت آن را بهتر شناخت و آموزش لازم را درباره‌ی مزایا و معایب آن گذراند. از خطرات بالقوه‌ی این فضـا می‌توان به موارد زیر اشـاره کرد: مورد تهدید و باج گیری قرار گرفتن، دزدی، مواجهه با محتوای نامناســـب (پورنوگرافی، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی)، اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری.

> در دسترس بودن اینترنت مزایـای زیـادی دارد و منجر به پیشـــرفت‌های زیادی می‌شود. علی رغم تمام امکانات و مزایایی کـه تکنولوژی جـدیـد ارتبـاطی فراهم کرده است، استفاده‌ی نادرست از آن بـا تبعـاتی همراه است.

اعتیاد به اینترنت

اســتفاده زیاد از اینترنت و فضــای مجازی اســت. اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شــغل شــود و بدهی مالی به خاطر رفتارهای وســواس گونه‌ی قمار اینترنتی و خرید

اینترنتی ایجاد کند. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگان به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می‌شود.

چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

- ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- درمان علت زمینه ای اســـتفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضـــطراب یکی از علت های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر می باشد).
- دا شتن گروه حمایتی (دا شتن گروه‌های حمایتی می‌تواند موقع ا ضطراب و بحران ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره ببرد).
- جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت های سالم و تفریحی
- صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
- کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن ها
- استفاده از کامپیوتر در مکان هایی مانند کتابخانه

جمعیت خاص

کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت‌های تحصـــیلی و اجتمـاعی، انجـام تکـالیف و پروژه های تحصـــیلی می‌توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند؛ اما به دلیل اینکه ممکن اســت در معرض اطلاعات ناخواســته یا ناامن قرار گیر ند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیـت قرار گیرنـد، تبعـات منفی کـه ایجـاد می‌شود در این گروه پر رنگتر است. لازم است برای حقوق و میزان دســـترســـی این گروه، برنامه‌ریزی کرد. قوانین و حقوق کودکان که

کودکان و نوجوانان ممکن اســت در معرض اطلاعات ناخواســـته یا ناامن قرار گیر ند، یا از طریق افرادی مـورد آزار و اذیـت قـرار گیرنـد. همچنین تبعـات منفی که ایجاد می شود در این گروه پر رنگتر است.

برای استفاده از اینترنت وضع شده است، در همه جای دنیا قابل اجراست. صرف نظر از سن، جنس، غنی و فقیر بودن آن ها.

راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین

از چه سنی به فرزندم اجازه کار با کامپیوتر، اینترنت و دیگر وسایل الکترونیکی را بدهم؟

با توجه به فراگیر بودن استفاده از این ابزار و در دسترس بودن آن ها، معمولا کودکان به محض اینکه راه می‌افتند و توانایی صحبت کردن را پیدا می‌کنند استفاده از این وسایل برایشان جذاب می شود. همچنین نیازهای آموزشی که امروزه با این وسایل برطرف می‌شود نیز سن استفاده از این ابزارها را پایین می‌آورد.

برای استفاده از کامپیوتر و اینترنت شاید درست نباشد که یک قاعده ثابت در نظر بگیریم. به دلیل پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی خانواده‌ها، استفاده از موبایل، تبلت و اینترنت، بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده و کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. برای تعیین زمان مناسب استفاده از این ابزارها باید به شرایط خانواده، نحوه تربیت خانوادگی، شرایط کودک و ... نیز توجه داشت.

قبل از شروع استفاده از کامپیوتر و اینترنت

در رابطه با اینترنت و خدمات اینترنتی که کودکتان استفاده می‌کند آموزش ببینید.

برای اینکه بدانید چگونه می‌توانید با اینترنت کارکنید، چطور می‌توانید بر روی فرزندتان نظارت داشته باشید و کامپیوتر خانگی خود را برای کنترل بیشتر تنظیم کنید، آموزش ببینید. لازم است بدانید که فرزندتان در چه مکان های دیگری جز خانه، دسترسی به کامپیوتر و اینترنت دارد. مثلا در کتابخانه های عمومی، خانه دوستانش و دیگر مکان ها.

استفاده از فضای مجازی مقدماتی را نیاز دارد. قبل از استفاده از آن موارد لازم را فرا بگیرید.

به کودک برای استفاده‌ی امن از اینترنت آموزش دهید.

در خانواده راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید و اینطور تلقی نکنید که فرزندم خودش اطلاع دارد. متناسب با سن کودک می‌توان آزادی عمل بیشتری به او

داد. اگر از سـنین پایین تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشـد، احتمال آسـیب و مشکل در سنین نوجوانی و بزرگسالی کمتر خواهد بود.

دریافت راهنمایی از مشاورین خدمات اینترنتی

تنظیم محل کامپیوتر: اگر کامپیوتر در اتاق خواب اسـت به مکان های عمومی‌تر خانه تغییر مکان داده شـود تا نظارت بهتری فراهم شـود. همینطور اگر فرزندتان از تلفن یا دیگر وسایلی استفاده می‌کند که به اینترنت متصل است، باید تحت نظارت شما باشد.
اطمینان از نصب نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تامین امنیت.
مرورگر مناسب برای جستجو در اینترنت.
وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان هنگام استفاده.
به فرزندتان از قبل اطلاع دهید که به ا ستفاده از اینترنت او نظارت دارید و به صورت مخفیانه این کار را انجام ندهید. نام کاربری و رمز ورود حسـاب‌های آنلاین فرزندتان را بدانید. حتی در ابتدای اسـتفاده از اینترنت به عنوان مثال زمان ایجاد و اسـتفاده از صـفحه‌های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشـید. بخش راهنمای اسـتفاده از اینترنت این بسته را در اختیار فرزندتان قرار دهید.
درگیر استفاده‌ی کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با فرزندتان به صورت آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت‌های آنلاین مورد علاقه اش با شـما صـحبت کند. از جنبه‌های مثبت اینترنت با او لذت ببرید.
به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی دهد.
برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان. کودک یا نوجوانتان نیاز دارد که هنگام ایجاد درد سر به راحتی با شما م شورت کند بدون آن که بتر سد که برایش م شکلی ایجاد می‌شـود. به عنوان مثال در صـورت آشـنایی با افراد غریبه و یا هر موردی که به نظر عادی نبود، با شـما صـحبت کند و شـما را در جریان قرار دهد. برایش توضـیح دهید ممکن است چیزهایی را آنلاین ببیند و بخواند که نادرست باشد.
با رعایت همه موارد باز هم شما نمی‌توانید نظارت کامل داشته باشید، بنابراین آموزش به فرزندتان بـسیار مهم ا ست. هم درباره جنبه‌های مثبت و هم درباره جنبه‌های منفی استفاده از اینترنت با فرزندتان صحبت کنید. صبر نکنید تا اتفاقی بیفتد و بعد درباره آن

صحبت کنید، از قبل برای آن برنامه‌ریزی داشته باشید و آموزش‌ها و منابع اطلاعاتی لازم را در اختیارش قرار دهید.

وقتی احساس می‌شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

مراقب برخورد اول باشید:

برخورد والدین در مقابل مشاهده نخستین بار از انجام این رفتار بسیار حائز اهمیت است. وقتی برای اولین بار از این عمل کودک اطلاع پیدا می‌کنید باید تلاش کنید تا آرامش خود را حفظ کنید. رفتارهای خشن و بسیار تند با کودک که زمینه را برای ایجاد مسائلی دیگر از جمله دروغگویی فراهم می سازد، نداشته باشید.

اشتباهش را با روش قابل فهم توضیح دهید:

بهترین روش آن است که بد بودن این کار را به شیوه ای قابل فهم برایش توضیح دهید و نیز آسیب‌های احتمالی ناشی از این موقعیت را.

از کودک حمایت کنید:

شرایطی فراهم کنید تا بدون ترس درباره مسائلش با شما صحبت کند.

شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید:

بدون آن که عزت نفس و شخصیت کودک زیر سوال رود شرایط را برای جبران این اشتباهش فراهم کنید. به عنوان مثال عذر خواهی کند یا اینکه او را بیش از حد سرزنش نکنید.

بیشتر با او صحبت کنید و برایش وقت بگذارید:

نظارت دقیق‌تری داشته باشید، لازم است یادآوری کنید که نظارت شما برای حفظ امنیت خود اوست. به خصوص با بالا رفتن سن کودک و رسیدن به سن نوجوانی، فرزندتان نیاز بیشتری به آزادی دارد. سعی کنید در هر مرحله و هر سنی آموزش ها و راهکارهای لازم را ارائه دهید تا در این سنین بتوانید آزادی بیشتری به او دهید.

خودتان الگو باشید:

یکی از راه های مناسب برای آموزش رعایت قوانین، مراعات آن ها توسط خود والدین است.

در صورت نیاز به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید:

اگر کودک شـــما به دفعات از قوانین اطاعت نکرده و این امر موجب آســـیب دیدن موقعیت های تحصـیلی و ارتباطی او شـده اسـت، ضـرورت دارد که از راهنمایی‌هایی روان شناس یا روان پزشک نیز استفاده کنید.

راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

قبل از ارسال اطلاعات به صورت آنلاین به خوبی فکر کنید.

عکس هایتان را بدون اجازه والدین در اینترنت بارگزاری(آپلود) نکنید.

برای ملاقات حضـوری یا حتی چهره به چهره (آنلاین) از کسـی درخواسـت نکنید یا درخواست کسی را قبول نکنید، حتی اگر رابطه ای شکل گرفته باشد.

از سایت‌های نا شناس عکس دانلود نکنید، ممکن ا ست رو شی برای انتقال ت صاویر جنسی باشد.

اطلاعات شخصی و مورد شناسایی خود از قبیل نام، شماره تلفن، آدرس یا نام مدرسه را در اختیار افراد غریبه قرار ندهید و از والدین خود قبل از دادن هر گونه مشخصات به افراد در فضای مجازی راهنمایی بخواهید.

مراقب کســـانی که در فضـــای مجازی به آن ها اعتماد می‌کنید باشـــید. پیدا کردن دوســـتان جدید می‌تواند مفرح باشـــد ولی ممکن اســـت آن ها واقعا کســـانی که ادعا می‌کنند نباشند.

پسورد خود را به کسی (غیر از والدین یا مراقب اصلی خود) نگویید.

پروفایل خود را به صورت خصوصی نگه دارید تا اطلاعات شخصی شما محفوظ بماند.

اگر کســی در چت روم حرف‌های نامناســبی می‌زند یا حس خوبی به او ندارید، چت را ترک کرده و پاسخ ندهید.

پیام‌ها را از جانب کسانی که نمی شنا سید باز نکنید. ممکن ا ست حاوی صحبت‌های نامناسب یا حتی ویروس باشد.

اگر از کلام، تصویر یا هر چیزی در اینترنت ترسیده‌اید به والدین خود بگویید.

درخواست دوستی افرادی را بپذیرید که آن ها را میشناسید.

از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می‌رسند خودداری کنید.

خودتان هم در اینترنت به دنبال پرخاش و تمسخر دیگران نباشید.

خودمراقبتی در خشونت خانگی



خودمراقبتی در خشونت خانگی

خشونت خانگی چیست؟

خشونت خانگی اصطلاحی است که برای بیان سوء استفاده جسمی، جنسی و عاطفی از طرف یک ع ضو، علیه ع ضو یا اع ضای خانواده ا ستفاده می شود. شخص قربانی، همسر فعلی، همسر سابق یا یکی از اعضای خانواده می باشد.

انواع خشونت خانگی

۱. **خشونت جسمی:** خشونت جسمی با رفتارهایی مانند با ناخن خراشیدن، گاز گرفتن، چنگ زدن، تکان دادن، تنه زدن، هل دادن، پرت کردن، پیچ و تاب دادن، مشت زدن، سیلی زدن، اقدام به خفه کردن و سوزاندن مشخص می شود.

۲. **خشونت روانی:** خشونت روانی شامل تهدید(به طلاق یـا ازدواج مـجـدد)، آزار عاطفی(به صورت انتقاد ناروا، تحقیر، بددهنی، تمسـخر، توهین، فحاشـی، متلک)، جداسـازی، منزوی کردن و استفاده از کودکان علیه همسر است.

به یاد داشته باشیم اشکال مختلف خشـو نت عل یه همسـر، یعنی فیزیکی، روانی، جنسی و اقتصادی می‌توا ند همز مان برای یک فرد اتفاق بیفتد.

۳. **خشونت جنسی:** خشونت جنسی با تحت فشار قرار دادن برای رابطه جنسی، رابطه جنسی با تهدید و اجبار، ا شکال ناخوا سته ی رابطه جنسی، رابطه جنسی در زمان نامناسب و رابطه جنسی با زور و فشار مشخص می گردد.

۴. **خشونت اقتصادی:** خشونت اقتصادی رفتارهایی مانند قطع هزینه رفت و آمد، غذا، پوشاک، سر پناه و پول را شامل می گردد.

چه بر سر قربانیان خشونت می‌آید؟

معمولاً سـرنوشـت خوبی در انتظار قربانیان خشـونت خانگی که می‌توانند هر یک از اعضای خانواده باشند، نیست. از میان این قربانیان وضعیت زنان خشونت دیده وخیم‌تر به نظر می‌رسـد. بررسـی ها نشـان داده که ۲۰ الی ۷۰ درصـد زنان هرگز خشـونت را آشـکار نمی‌کنند، مگر این که پزشـک یا فردی قابل اعتماد از آن ها این مسـئله را بپرسـد. متاسـفانه خشـونت علیه زنان پیامدهای زیادی در سـطح فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد.

پیامدهای خشونت خانگی چیست؟

پیا مد های اجتماعی از قبیل هزینه های پیگرد قضـــائی، فزونی آ مار طلاق، بزهکاری، جرم، خودکشی، اعتیاد، روسپیگری و خودسوزی می‌باشد.

پیامدهای فردی شامل آسیب به سلامت روان و اعتماد به نفس، نقص عضو، سقط جنین و حتی مرگ می شود.

پیامدها در ســـطح خانواده عبارتند از افزایش احتمال طلاق، افســـردگی، روی آوردن به سحر و جادو.

پیامدهای تربیتی و روانی شامل یادگیری خ شونت تو سط فرزندان، فرار از خانه، اضطراب، مشکلات مربوط به خواب و تغذیه و افکار خودکشی می شود.

چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟

- **اختلالات شخ صیت:** گاه افراد به دلیل وجود بیماری یا اختلال روانی، دست به رفتارهای پرخاشگرانه می زنند.
- **و ضعیت نامطلوب اقت صادی و اجتماعی:** سطح پایین اقت صادی و اجتماعی باعث کاهش اعتماد به نفس و متعاقبا منجر به بروز رفتارهای خشونت آمیز می شود.
- **سطح پایین تحصیلات و مهارت های اجتماعی:** تحصیلات بیشتر در افزایش مهار عواطف از جمله خشم، موثر است.

- **کیفیت زندگی پایین:** هر اندازه کیفیت زندگی پایین تر باشد، فشار ها و استرس های خانواده بیشتر شده و میزان احتمال بروز خشونت افزایش خواهد یافت.
- **اعتیاد به الکل و مواد مخدر:** اطرافیان فرد معتاد به سبب ویژگی های شخصیتی و رفتاری که این افراد پیدا می کنند، ایشان را طرد می کنند، در نتیجه فرد معتاد مستعد بروز رفتارهای خشونت آمیز می‌شود.
- **مسائل فرهنگی:** در برخی جوامع مردان خشونت علیه زن را طبیعی می دانند، به گونه ای که این موضوع جزء هنجارهای فرهنگی شده است.

بیش ترین خشونت های خانگی برای زنان رخ می دهد.

چه افرادی بیشتر قربانی خشونت خانگی می شوند؟

ساده ترین پاسخ این است که خشونت خانگی می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد.

با این حال آگاهیم که:

- بیش ترین خشونت های خانگی برای زنان رخ می دهد؛ ۹۰ الی ۹۷ درصد قربانی ها زن هستند.
- برخی از مردان خشونت خانگی را تجربه می کنند.
- زنان جوان، باردار و زنانی که دارای فرزند کوچک هستند، بیش تر در معرض خطر می باشند.

چه عواملی در برابر خشونت محافظت کننده اند؟

- رضایتمندی زناشویی
- بالا بودن کیفیت زندگی
- پایگاه اجتماعی اقتصادی مطلوب
- سلامت جسمی و روانی
- سطح تحصیلات مطلوب
- آگاهی از مهارت های زندگی و به کارگیری آن ها

چرا در بیش تر مواقع افراد به دنبال کمک یا حمایت نمی روند؟

حتی اگر به این باور بر سید که مورد خ شونت قرار گرفته اید، ممکن ا ست انجام دادن اقدامی در این خصـــوص را دشـــوار بپندارید. دلایل زیادی برای عدم اقدام شـــما در خصوص خشونت وجود دارد:

- شاید پیش خود فکر کنید که مردم شما را باور نمی کنند.
- شاید به نظر برسد که چاره ای وجود ندارد.
- ممکن است احساس کنید که هیچ چیز برای کمک به شما وجود ندارد.
- شاید از کمک و حمایت گرفتن خیلی واهمه داشته باشید.
- شاید به بهبود رابطه تان امید داشته باشید.
- شاید فکر کنید که ممکن است دوستانتان را از دست بدهید.
- ممکن است احساس شرم و گناه کنید.
- شاید کسی که شما را مورد آزار قرار می دهد، به شدت دوست داشته باشید و نخواهید که وی به دردسر بیفتد.
- شاید ندانید که چه کمکی برای شما وجود دارد.

چه افکاری مانع از تقاضای کمک یا رد آن می شود؟

افرادی که مورد خشـــونت قرار می گیرند، ممکن اســـت بهانه هایی برای توجیه کار همسرشان بیابند. برخی از این بهانه ها و دلایل می تواند به شرح زیر باشد:

«تقصیر خودم است»

بدانید به هیچ وجه کسی سزاوار مورد خشونت قرار گرفتن در هیچ رابطه ای نمی باشد.

«به زودی این مسئله خاتمه می یابد»

بدانید خشونت ادامه خواهد یافت، و اگر اقدامی صورت نگیرد، بدتر خواهد شد.

«قادر به ترک کردن شرایط نیستم و یا نمی توانم از پس خودم برآیم»

بدانید اغلب خشـــونت باعث از دســـت دادن اعتماد به نفس می شـــود. اما بســـیاری از افرادی که تصـــمیم به ترک شـــرایط گرفتند با کمک و حمایت گرفتن در دراز مدت احساس بسیار بهتری خواهند داشت.

«نمی توانم فرزندانم را از حق داشتن سرپناه و والدین محروم کنم»

بدانید فرزندان نیز در خشـونت خانگی آسـیب می بینند. آن ها نیاز به احسـاس امنیت دارند.

«من عاشق همسرم هستم و او نیز عاشق من است»

بدانید خشونت هیچ جایگاهی در رابطه عاشقانه ندارد.

قرار گرفتن طولانی مدت در فضـــایی که خشـــونت در آن صـــورت می پذیرد، می تواند باعث ایجاد علائم زیر شود:

- بی حالی، ناراحتی و ترس
- عصبانیت، تمرکز ضعیف
- اختلالات خواب
- کم یا زیاد شدن اشتها
- افسردگی و احساس ناامیدی
- تمایل به خشونت داشتن
- افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی
- احساس خشم، حس شدید وحشت، یا داشتن حملات دردناک

اگر افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی به ذهنتان خطور کرد، سریعا به پزشک یا هر مرکز سلامت دیگری مراجعه کنید.

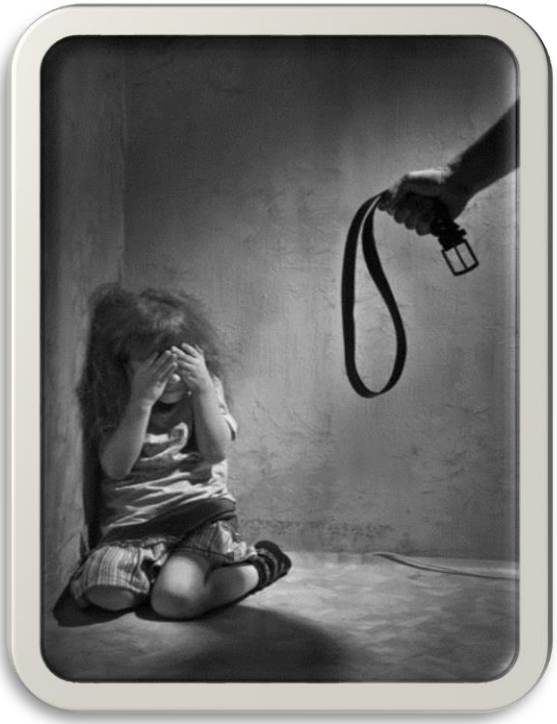
راهکارهای مقابله با خشونت

- تغییری که نیاز دارید ایجاد کنید.
- متوجه شوید که مشکلی وجود دارد.
- فکری در مورد شرایط به وجود آمده بکنید و اقدامی انجام دهید.
- با کسی صحبت کنید.
- برای اقدام در این شرایط آماده شوید.

برخورد صحیح با خشونت خانگی صرفا بدین معنا نیست که شما حتما باید رابطه تان را با کسی که به شما آزار رسانده، به اتمام برسانید. اگر دو طرف رابطه مشتاق باشند، خشونت می‌تواند متوقف و درمان شود. اما بدانید شما همواره در پناه و حمایت قانون قرار دارید. به جای هر کار دیگری بهتر است به متخصصان مراجعه کنید. با مراقبین سلامت، پزشک عمومی، مشاور، روان شناس یا روان‌پزشکی که در دسترس دارید

مشـــورت کنید. پیش از هر اقدام حقوقی مراجعه به کســـی که بتوانید با او حرف بزنید معمولا به راه حل‌های بهتری منجر می‌شود.

خودمراقبتی برای کودکان قربانی بدرفتاری



خودمراقبتی برای کودکان قربانی بدرفتاری

منظور از بدرفتاری با کودکان چیست؟

کودکان به طرق مختلف مورد تعرض قرار می‌گیرند. تمامی این موارد جدی هستند و اثرات آن ها علی رغم این‌که ممکن است کودک در آن زمان آن ها را بروز ندهد، مهم و قابل توجه می باشد.

روش های بدرفتاری با کودکان به قرار زیر است:

غفلت: زمانی است که والدین یا پرستار به نیازهای اساسی کودک توجهی نکنند که می تواند شامل رها کردن کودک در سن پایین باشد(یا گذاشتن او پیش خواهر یا برادری که به دلیل بی تجربگی از عهده کارهای خودش نیز برنمی آید) یا بی توجهی به نیازهای اولیه کودک مثل غذا، پوشاک و سرپناه. چنین شرایطی کودک را در معرض آسیب قرار می‌دهد.

کودک آزاری هیجانی یا عاطفی(کمبود محبت): اصطلاحی است که در مورد فرزندانی به کار می‌رود که از والدینشان محبت، عشق و آرامش دریافت نکرده اند.

سوء رفتار جسمی: زمانی که کودک مورد خشونت های جسمی شامل تنبیه های مختلف، ضرب و شتم، هل دادن و پرت کردن قرار می‌گیرد. این شرایط در کوتاه مدت برای کودکی که آزار دیده یا زندگی اش در خطر است، عوارض وخیمی دارد. همین‌طور در بلند مدت نیز هراس و مشکلات عاطفی را در پی خواهد داشت که بسیار مخرب می‌باشند.

سوء استفاده جنسی: درگیر کردن کودکان رشد نیافته (نابالغ) در فعالیت های جنسی و نیز تماس نامناسب از جمله این موارد می‌باشد. هر گونه تعرض جنسی می‌تواند منجر به مشکلات و آشفتگی های جدی در زمان وقوع رویداد یا در آینده شود.

اثرات طولانی مدت سوء استفاده از کودکان چیست؟

افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته اند، احساسات متغیری دارند. توصیف هایی که در پایین ذکر شده فقط چند مورد از آشفتگی هایی‌است که با

آن مواجهند. البته وجود این احساس ها در افراد همیشه به معنای این نیست که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند.

باید در نظر داشته باشید که امکان دارد افرادی که مورد سوء استفاده واقع نشده‌اند نیز افکار آشفته، علایم، احساسات و رفتارهایی را که در این راهنما ذکر شده تجربه کنند.

۱-مشکل در برقراری ارتباط

بزرگسالانی که در کودکی از طرف افرادی که بیشترین اعتماد را به آن ها داشته اند مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، ناامید شده اند. مسئله اعتماد، اساسی ترین موردی است که می‌تواند آن ها را از داشتن رابطه ای موفق محروم کند. زیرا آن ها حتی به نظرها و قضاوت های خودشان نیز در مورد دیگران اطمینان ندارند. دلیل این امر خیلی ساده ا ست زیرا وقتی این کودکان قادر به اعتماد به والدینی که وظیفه مراقبت از آن ها را داشتند، نیستند، اکنون نیز به افرادی که در زندگی شان حضور دارند بدبین هستند.

روابط نزدیک نیز یک مشکل مهم می‌باشد. افرادی که دچار تعرض جنسی بوده‌اند، دشواری در روابط جنسی خواهند داشت. که می‌تواند شامل ترس از برقراری ارتباط جنسی، و وسواس های مربوط به روابط جنسی باشد. در صورتی که فردی مورد تعرض ج سمی قرار گرفته با شد، هر گونه تماس فیزیکی محبت آمیز او را متشنج و عصبی خواهد کرد.

۲- اختلال در احترام به نفس

بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار می گیر ند، داری عزت نفس و اعتماد به نفس پایین هستند.

از آن‌جایی که بی شتر افرادی که مورد سوء اســتفاده قرار گرفته ا ند، هرگز محبت و احترامی که شایسته اش بوده اند را دریافت نکرده اند، بنابراین توانایی احترام و عشق ورزی به خودشان را ندارند. اعتماد به نفس و عزت نفس این افراد بسیار پایین بوده و ترس از د ست دادن در آن ها منجر به دادن جواب منفی به دیگران و ناتوانی در تصمیم گیری هایشان می گردد.

۳-مشکل در عواطف

احساس خجالت و گناه در کنار افسردگی از جمله مواردی است که افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند با آن رو به رو هستند.

باز ماندگان این اتفاق دارای عواطف و احساسات پیچیده ای هستند که مجبور به کنترلش می‌باشند. بیش‌تر آن ها احساس افسردگی مکرر دارند که ممکن است در مواردی حتی منجر به خودکشی شود. برخی نیز دارای فراز و نشیب های احساسی زیادی هستند. احساس خجالت و گناه در کنار افسردگی از موارد متداول می‌باشد. تعدادی هم درگیر اضطراب، هراس، تشویش، کابوس و اختلال در خواب هستند.

٤-اختلال در تغذیه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته اند، مشکلاتی در تغذیه و خوردن غذا دارند و نیز در مورد ظاهرشان احساس نارضایتی می کنند. این شرایط به مسائلی مانند تغذیه اجباری، خوردن افراطی، استفراغ و گرسنگی کشیدن منجر می شود.

٥-مرور خاطرات گذشته (فلاش بک) و کابوس های شبانه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته اند، در دوران بزرگسالی کابوس می بینند و اتفاقی که برایشان رخ داده، دوباره احیا می شود. فلاش بک ها خاطراتی واضح هستند که باعث می‌شوند فرد آن حادثه را دوباره تجربه کند.

٦-کاهش پیشرفت در امور زندگی

افرادی که مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند، عملکرد و پیشرفتشان دستخوش اثرات این رویداد می‌باشد. بیشتر این افراد اهداف دشوار و عملکردهایی بالاتر از استاندارد برای خودشان تعیین می‌کنند، هر آنچه که انجام می‌دهند و هر موفقیتی که به دست می آورند کافی و مطلوب نیست. تعدادی دیگر واکنش کاملا متضادی دارند. آن ها از خودشان هیچ انتظاری جز شکست ندارند و یا از پیروزی و موفقیت هراس دارند، زیرا این موضوع توجه سایرین را به سوی آن ها جلب می‌کند و این توجه برای آن ها مطلوب نیست.

۷-خودآزاری

برخی از افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته اند به اشـــکال مختلف به خودشان آسیب می‌رسانند. این آسیب ها می‌تواند شامل خودکشی یا اقدامات دیگر مانند خود زنی، خود سـوزی و آسـیب هایی از این قبیل باشـد. امکان دارد تعدادی از افراد نیز به الکل یا مواد مخدر اعتیاد پیدا کنند.

اقدامات اولیه در غلبه بر اثرات ناشی از سوء رفتار

بکوشید در امنیت باشید

اولین و مهم‌ترین قدم در غلبه بر اثرات ســوء اســتفاده اطمینان از امنیت کنونی می‌باشد.

سوالات زیر را مطالعه کنید. اگر جواب شما به هریک از این سوالات مثبت است، توصیه می‌کنیم با پزشک عمومی، روانشناس یا روانپزشک مشاوره کنید.

آیا انگیزه خود آزاری دارید؟

آیا فردی از اطرافیانتان به شــما آســیب می‌رســاند یا شــما را تهدید می‌کند؟

آیا اقدام به خودکشی کرده اید؟

آیا برای خودکشی برنامه ریزی کرده اید؟

آیا در موقعیت ناامنی قرار گرفته اید؟

آیا افکار، خاطرات و احساسات بر شما غلبه می‌کنند و خود را خارج از دنیای حقیقی احساس می‌کنید؟

آیا از اطرافیانتان کسی هست که شما را درگیر شرایط غیر قانونی و خطرناک کند؟

رابطه های خود را مدیریت کنید.

در بخش های قبلی توضیح دادیم که اثرات سوء استفاده چطور می‌تواند بر روابط شــما تاثیر بگذارد به عنوان مثال ممکن اســت شــما خودتان را درگیر الگوهای مشابه در روابط بدانید که نمونه هایی از آثار آن در زیر آمده است:

همیشه نقش ناجی و مراقب را دارید

از اطرافیانتان دور می شوید

حد و مرزی برای خودتان قائل نیستید و اجازه می‌دهید هر کاری که می‌خواهند با شما انجام بدهند.

درد و رنج روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر و خود آزاری کاهش می دهید.

دیگران به شما تعدی و توهین می‌کنند.

بهتر ا ست کم کم نحوه ارتباط خود را با دیگران تغییر دهید. این تغییرات را با در نظر گرفتن ارزش و جایگاهتان انجام دهید.

اگر همیشه این شما هستید که مراعات دیگران را می‌کنید، سعی کنید خواسته های خودتان را نیز مطرح کنید. بگذارید دیگران نیز برای شما کاری انجام دهند. معمولا دوستانتان را از میان افراد نیازمند کمک انتخاب می‌کنید اکنون سعی کنید دوستان متفاوتی هم داشته باشید.

آیا به این فکر می‌کنید که " اگر برای کسی مفید نباشم طرد خواهم شد" ؟ اگر افکارتان چنین است با آن ها مبارزه کنید زیرا به شما کمک خواهد کرد دوستانی حامی و واقعی را از اطرافتان انتخاب کنید.

اگر برای روابطتان مرزی قائل نیستید و دیگران از این موقعیت سود می‌برند، یاد بگیرید که مانع آن ها شوید. فراموش نکنید که شما هم حقوقی دارید. تعیین محدوده در روابط، شما را از سوء استفاده دیگران مصون نگه می‌دارد.

اگر مشکلات و عذاب روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر یا روش های دیگر برطرف می‌کنید، زمانتان را برای یافتن مسائلی بگذارید که در رابطه ها باعث آزار شما می‌شود. به دنبال الگوهای جدید باشید، برای خودتان محدوده تعیین کنید و بگذارید خواسته هایتان را برآورده کنند.

فلاش بک و کابوس های شبانه را درمان کنید.

همان‌طور که قبلا گفتیم، بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند تجربیاتی از تجدید خاطره (فلاش بک) و کابوس دارند. این ها عوارض ترس و خاطرات قبلی هستند که برجسته می‌شوند و باعث استرس‌زایی می‌گردند. بهترین روش غلبه بر آن ها، کنترل کردنشان می‌باشد.

در صوت کابوس یا فلاش بک، موارد زیر را به هنگام بیدار شدن اعمال کنید:

۱- هر آن‌چه را که به ذهنتان آمد با جزئیات بنویسید. این‌کار را هر بار تکرار کنید. اگر به نوشتن آن ها ادامه دهید، کم کم از بین خواهند رفت.

۲- به خودتان یادآوری کنید که الان بزرگسال و در امنیت هستید و شرایط گذشته را ندارید.

۳- بعضی وقتها ساختن یک پایان جدید برای خاطرات یا تصاویری که در کابوس ها یا فلاش بک ها می‌بینید، بسیار موثر است. برای مثال برخی از افراد تصور می‌کنند که فرد متجاوز پشت یک صفحه آهنی گیر افتاده. برخی دیگر در خیالشان خود را بزرگسال تصور می‌کنند و وارد صحنه شده و جلوی فرد متجاوز را می‌گیرند. این امر به شما کمک می‌کند تا در برابر خاطرات ناخوشایند کنترل خود را حفظ کنید.

اگر احساس می‌کنید مشکل شما با کابوس ها و فلاش بک ها حل نمی شود، بهتر است کمک تخصصی بگیرید.

سعی کنید به ابعاد مثبت زندگیتان بیشتر بپردازید

در صورتی که در زندگی تان مدام درگیر بحران هستید، راه های بهبود دهی شرایط را بررسی کرده و برای آن برنامه ریزی کنید. می‌دانیم افرادی که در کودکی مورد سوء استفاده واقع شده اند، در بزرگسالی به احتمال زیاد مشکلاتی در سلامت خود خواهند داشت. بنابراین مراقبت از سلامت، امری بسیار مهم است.

کمک های بیشتر:

با وجود این که تکنیک های این راهنما می‌تواند برایتان موثر بوده و به شما کمک کند، اما در برخی موارد نیاز به کمک‌های حرفه ای بیشتری هست.

اگر احساس کردید به کمک بیشتری نیاز دارید با متخصصین تماس بگیرید. حالاتی چون احساس افسردگی، اضطراب و حملات اضطرابی، فکر خودکشی یا خودزنی و خودآزاری، با مصرف دارو و استفاده از تکنیک های روان درمانی قابل درمان هستند. در این خصوص از روانشناس یا روانپزشک کمک بخواهید. گاهی تماس با پزشک عمومی یا کارشناس مراقب سلامت پیش از مراجعه به روان پزشک ساده‌ترین راه است.

خودمراقبتی در افسردگی



خودمراقبتی در افسردگی

« احساس تنهایی می‌کنم، نمی‌خوام دوستامو ببینم، حدس می‌زنم اونا منو، رها کردن، احتمالاً منو دوست ندارن هیچ تلاشی معنی نداره، بی فایدست... از خودم متنفرم».

«همیشـــه می‌خوام گریه کنم، خســـته ام و نمی‌تونم به چیزی علاقه نشـــون بدم. در حقیقت من حتی کارهایی که باید انجام بدم رو شـــروع نمی‌کنم، حتی نمی‌تونم کارای ساده‌ای که به نظر بقیه آسونه رو انجام بدم».

اگر افسرده هستید، ممکن است اندیشه‌های مشابهی داشته باشید. افسردگی مشکل رایجی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر آن احساس اندوه و شکست می‌کنند. این حس اغلب می‌تواند به خاطر مســـائل زندگی همچون داغداری، مشـــکلات مالی و مسکن و یا مشکلاتی در روابط اجتماعی باشد.

وقتی افسرده هستید، ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی‌توان انجام داد. در این بخش ســـعی داریم، درباره افســـردگی، روش‌های غلبه بر آن و راه حل‌های موجود سخن بگوییم.

افسردگی چیست؟

افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت می کند. هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد. شدت افسردگی ممکن اســـت ازکم تا زیاد متفاوت باشـــد؛ وقتی شدت افسردگی کم باشد فرد زندگی عادی خود را انجام می دهد اما وقتی افسردگی شدید شود نمی تواند به زندگی عادی خود ادامه دهد و به افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری حتی افکار خودکشـــی و.... نیز فکر می کند. افســـردگی مانند ابری اســـت که همه چیز را در زندگی فرد تیره کرده و لذت زندگی را از او می گیرد. اما خوشـبختانه افسـردگی قابل درمان است.

افسردگی عبارت است از شـــرایطی که در آن فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت می کند.

علایم و نشانه های افسردگی

اینها برخی از نشانه‌ها و علائمی هستند که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید:

احساس ناراحتی

از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذت بخش بودند

گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن

احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید

خستگی و کمبود انرژی

بی‌قراری

مشکلات خواب

احساس بد در ساعات به خصوصی از روز (معمولاً صبح)

کاهش یا افزایش اشتها و وزن

از دست دادن اعتماد به نفس

منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم‌انگیز

احساس یأس و ناامیدی

افکاری در مورد مرگ و خودکشی

احساس تنفر از خود

کاهش حافظه و تمرکز

ممکن است انجام کارهای ساده برایتان مشکل باشد

ممکن است انجام کارهای روزمره برایتان دشوار باشد

ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کنید

البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علائم را همزمان نخواهد داشت. همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از، از دست دادن عزیزانتان یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کنید که معمولا به مرور زمان حل و فصل می‌شوند. چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است.

زنان بیشتر از مردان به افسردگی مبتلا می شوند.

اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند، احتمالا نشانه پیشرفت افسردگی هستند. اکثر مردم گفتگو در مورد این احساسات را با فردی که به ایشان اهمیت می‌دهد، مفید می‌دانند.

چه چیزی سبب افسردگی می‌شود؟

افسردگی علت مشخصی ندارد و معمولا بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد. این دلایل از فردی به فرد دیگر متفاوت اند. از جمله این موارد می‌توان به حوادث ناراحت کنندهٔ زندگی مانند تنها بودن، فقر و بیکاری، مهاجرت، از دست دادن عزیزان و بیماری جسمی اشاره کرد. از طرفی حوادثی که شما فکر می‌کنید خوب و مثبت اند از قبیل ازدواج کردن، شروع به کاری جدید، و حتی زایمان (مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده می‌شود)، می‌توانند به عنوان یک عامل استرس‌زا جهت شروع افسردگی عمل کنند. به نظر می‌رسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرترند. این امر ممکن است به دلیل آسیب‌پذیری بیشتر ژنتیکی و یا به دلیل تجربیات اولیه زندگی و تأثیرات خانواده و محیط بر رشد فرد باشد.

هم چنین، افراد مختلف به روش‌های مختلف نسبت به افسردگی واکنش نشان می‌دهند. برخی ممکن است غمگین و گوشه‌گیر شوند و برخی دیگر پریشانی خود را با مصرف مواد و یا تحریک‌پذیری بیش از اندازه نشان دهند.

چگونه می‌توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

۱. فعال باشید.

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده‌روی کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید، هر آن‌چه که فعالیت شما را افزایش می‌دهد، می‌تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.

۲. با دیگران صحبت کنید.

سعی کنید احساسات‌تان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آن ها حتی می‌توانند تنها با گوش فرا دادن به گفته‌هایتان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راه‌های جدیدی پیدا کنید.

۳. مراقب خودتان باشید.

مواظب باشـید که در مقابل وسـوسـه های کنار آمدن با افســردگی از طریق نوشــیدن الکل و سوءا ستفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت کنید. شاید آن ها در کوتاه مدت موثر باشند اما در دراز مدت خودشان تبدیل به مشکل می شوند.

در مقابل وسـوسـه های کنار آمدن با افسردگی از نـوشـــیـدن الـکـل، سوءا ستفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت کنید.

چه در مانی برای اف سردگی وجود دارد؟

روش های اساسی برای کمک حرفه ای به بیماران افسرده شامل موارد زیر می باشند: پزشک ممکن است جهت درمان از مشاوره، داروهای ضد افسردگی یا ترکیبی از این دو روش کمک بگیرد.وی ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان ارجاع دهد که ممکن است مددکار اجتماعی، مشاور، روانشناس یا روان‌پزشک، باشد. درمان بر اسـاس نیازهای هر فرد تنظیم می شـود. برای درمان، بایسـتی به موارد زیادی توجه کرد. این موارد شامل علت افسردگی، شرایط و جنبه های فردی شما و روش های مقابله تان با مشکلات می باشد.

افـکـار مـنـفـی خـود را شـــنـاســـایی کنید و افکار مثبت را جایگزین آن ها

مشـــاوره و روان‌درمانی انواع مختلفی دارند. درمانگر به شما کمک می‌کند تا مشکلات خود را بهتر درک کنید، افکار منفی خود را شناسایی کنید و افکار مثبت را جایگزین آن ها کنید و به دنبال راهکاری برای غلبه بر افســردگی باشــید.

آموختن مهارت های زندگی نیز می تواند برای شما بسیار کمک کننده باشد.

البته مدتی طول می‌کشد تا مزایای مشاوره منظم را احساس کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضد افسردگی می‌باشد که توسط پزشکان عمومی و یا روان‌پزشــکان تجویز می‌شــوند و جهت درمان بســیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده اند.

برخلاف عقیدهٔ عموم این داروها اعتیادآور نیســتند و معمولاً پس از گذشــت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود می‌توانید مصرف آن

ها را متوقف کنید. دانستن این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خود درمانی و بدون نظر پزشک می تواند آسیب زننده باشد. هیچ گاه خود سرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید، داروهای ضدافسردگی بلافاصله عمل نمی‌کنند. به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثرات مفید شان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس ازرفع علائم مصرف شوند. پس ضروری است آن ها را منظم و به مدت مورد نیاز، طبق دستور پزشک‌تان مصرف کنید این امر، هم در بهبود علائم و هم در جلوگیری از بازگشت افسردگی به شما کمک می کند. لازم است بدانید که این داروها نیز مانند سایر داروهای روانپزشکی، به ویژه در ابتدای درمان، می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند اما خوشبختانه این عوارض بسیار جزئی هستند و با ادامه درمان از بین خواهند رفت؛ پس حتما در مورد این عوارض با پزشک‌تان مشورت کنید. اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنید، مهم است که با پزشک خود در مورد سایر بیماری‌های جسمی احتمالی، مصرف سایر داروها، مواد یا الکل نیز مشورت کنید.

در صورتی که افسرده هستم از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

اگر فکر می‌کنید که ممکن است افسرده باشید، پزشک عمومی محل سکونت‌تان بهترین فردی است که در مرحله اول می‌توانید با او صحبت کنید. او می‌تواند علاوه بر شروع درمان، اطلاعاتی در مورد خدمات بیشتر را در اختیار شما قرار دهد.

خودمراقبتی در خودکشی



خودمراقبتی در خودکشی

خودکشی چیست؟

خودکشی، عمل کشتن عمدی خود می‌باشد. خودکشی یا آسیب زدن به خود متفاوت است. آسیب زدن به خود لزوماً به قصد مردن انجام نمی شود؛ اگرچه کسانی که به خود صدمه می‌زنند، خطر بالایی جهت اقدام به خودکشی دارند.

خوشبختانه بیشتر افرادی که افکار خودکشی دارند دست به این کار نمی‌زنند. فکر به خودکشی ترسناک و ناخوشایند است. افراد وقتی که در حالت معمول و همیشگی خود از لحاظ ذهنی نیستند، افکار خودکشی را تجربه می‌کنند. این امر می‌تواند به دلیل بیماری‌هایی مانند افسردگی و یا به دلیل اتفاقات استرس‌زای زندگی باشد. به همین دلیل می‌توان گفت این افکار معمولا زودگذر و قابل درمان هستند. راه‌های فراوانی برای کنترل افکار خودکشی و جلوگیری از پیش آمدن حادثه‌ای غم‌انگیز وجود دارد.

اگر افکار خودکشی به سراغم آمد می دانم که آن ها موقتی و قابل درمان هستند.

چه عواملی خطر خودکشی را افزایش می دهند؟

بیماری هایی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنیا، برخی ازاختلالات شخصیت، وابستگی به الکل یا مواد مخدر، یا داشتن درد زیاد به خاطر بیماری جسمی مانند سرطان و برخی عوامل دیگر ممکن است خطرخودکشی را افزایش دهند.

چرا افراد افکار خودکشی دارند؟

افرادی که در حالت عادی و همیشگی نیستند مثلا افراد افسرده و یا تحت تاثیر مواد، یا افرادی که احساس ناامیدی نسبت به تحمل درد و یا مشکلات زندگی شان دارند، ممکن است تمایل به خودکشی، پیدا کنند.. معمولاً این احساسات و افکار قابل درمان هستند و یا با گذشت زمان تغییر می کنند.

افراد با افکار خودکشی اغلب فکر می‌کنند دیگران بدون آن ها راحت تر هستند. اما حقیقت این است که خودکشی باعث ایجاد احساس گناه در بازماندگان فردی که خودکشی کرده است می شود. افراد خانواده، دوستان و متخصصان سلامت روان از

خود ســـوال می‌کنند که چه کار دیگری برای کمک به فردی که خودکشـــی کرده می‌توانستند انجام دهند و آرزو می‌کنند کاش فردی که خود را کشته است، احساساتش را با آن ها در میان گذاشته بود.

افکار و باورهای نادرستی درباره ی خودکشی وجود دارد که به ذکر چند نمونه ی رایج آن ها می پردازیم:

۱- کسانی که راجع به خودکشی و قصدشان برای خودکشی صحبت می کنند، واقعاً به خود آسیبی نخواهند زد و فقط قصد جلب توجه دارند. این فکر غلط است؛ بسیاری از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند، احساسات، افکار و نقشه های خودکشـــی خود را قبل از مرگ، با دیگران در میان گذاشـــته اند. هرگونه تهدید مبنی بر آسیب رساندن به خود باید کاملاً جدی تلقی شود.

۲- اینکه خودکشـی همیشـه تکانشـی و ناگهانی اتفاق می افتد و بدون هیچ هشـدار قبلی روی می دهد، تصوری غلط است. اگرچه ممکن است برخی از مرگ های ناشی از خودکشی ناگهانی روی دهد، ولی معمولاً خودکشی با زمینه فکری قبلی صورت می گیرد. بسیاری از افرادی که خودکشی می کنند، قبلاً نشانه هایی کلامی یا رفتاری که نشان دهنده نیت و افکار خودکشی است، نشان داده اند (مثل حلالیت طلبیدن و ذکر آخرین خداحافظی، دچار پوچی فلسـفی شـدن، منزوی شدن، نوشتن وصیت نامه و ...).

نشـانه های خودکشـی مثـل داشـــتن فکر خودکشی، صحبت کردن در مورد خودکشـــی یا داشتن نقشه برای اقدام خودکشی را در اطرافیانم جدی خواهم گرفت.

۳- اینکه فردی که از خودکشی نجات پیدا کرده، بهبود یافته و خطر خودکشـی رفع شـده اسـت، تفکری غلط است. در واقع یکی از زمان های پر خطر، بلافاصـله بعد از بحران یا در زمانی اسـت که فرد به علّت اقدام به خودکشی در بیمارستان بستری است. همچنین یک هفته بعد از مرخص شـدن از بیمارسـتان نیز از مواقعی اسـت که فرد بسیار آسیب پذیر است.

۴- این موضـوع که خودکشـی برای بقیه اسـت نه برای ما، تصـوری غلط اسـت. خودکشی ممکن است برای همه ی آدمها در هر خانواده یا نظام اجتماعی رخ دهد.

۵- اگر فردی یک بار سعی کرد خود را بکشد، دیگر هیچ گاه این کار را نخواهد کرد، نیز نتیجه گیری غلطی است. در واقع سابقه اقدام قبلی، یکی از مواردی است که ممکن است خودکشی مجدد را افزایش بدهد.

۶- کودکان هیچ گاه اقدام به خودکشی نمی کنند، چون متوجه مفهوم مرگ نمی شوند یا آنقدر رشد نکرده اند که درگیر عمل خودکشی شوند. این توجیه نیز غلط است. اگرچه خودکشی در کودکان نادر است، اما کودکان نیز اقدام به خودکشی می کنند، هر تظاهری از افکار یا رفتار خودکشی در هر سنی باید جدی گرفته شود.

اگر افکار خودکشی دارم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر افکاری در مورد خودکشی دارید، احساس تنهایی می‌کنید، و یا حس می‌کنید که هیچ کس نمی‌تواند به شما کمک کند، و یا این که کسی به شما اهمیت نمی‌دهد، باید بدانید که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند، بهتر می شوند و یا درمان می شوند. متخصصان سلامت، سازمان های خیریه، خانواده و دوستانتان به شما کمک خواهند کرد از عهده احساسات خود بر آیید و به شما در پیدا کردن راهکارهایی برای زندگی کمک می‌کنند.

موارد زیر کارهایی است که به شما در طول این زمان دشوار کمک می‌کند:

۱- با افراد قابل اعتماد صحبت کنید.

گاهی اوقات فقط ابراز احساسات و افکارتان کمک کننده است. به یاد داشته باشید شما ممکن است در وضعیت ذهنی همیشگی خود نباشید. بنابراین برخی احساسات می‌توانند گیج کننده باشند، و صحبت در مورد آن ها با شخص دیگری ممکن است به شما کمک کند امور را طور دیگری ببینید. کسانی که ممکن است با گوش کردن، به شما کمک کنند، عبارت‌اند از:

اگر افکار خودکشی به سراغم آمد می توانم با افراد مورد اعتمادم در مورد احساسات و افکارم حرف بزنم.

دوستان نزدیک، والدین و اعضای خانواده، پزشکان خانواده، مراکز مشاوره تلفنی شامل خطوط صدای مشاور سازمان بهزیستی، متخصصان سلامت روان شامل روان‌پزشک، مشاور و روان‌شناس بالینی و سلامت.

۲- به پزشک خود مراجعه کنید.

برای اینکه از عهده احساسات خودکشی خود برآیید، مراجعه به پزشک خانواده یا پز شک عمومی نزدیک محل زندگی یا مرکز بهدا شتی- درمانی رو ستایی یا شهری می‌تواند شروع خوبی باشد. او قادر خواهند بود دریابد که آیا نشانه هایی از افسردگی، و یا دیگر اختلالات روانی که در بالا ذکر شد دارید یا خیر. به یاد داشته باشید که بیشتر (ولی نه همه) افراد با افکار خودکشی مبتلا به یکی از این بیماری‌ها می‌باشند. بسیاری از این بیماری‌ها با موفقیت درمان می‌شود. برای مثال، اگر افسردگی دارید، درمان افسردگی ممکن است احساس شما را تغییر دهد. بعد از درمان، افکار خودکشی‌تان سرکوب خواهد شد.

۳- خدمات بیمارستان

پزشکتان ممکن است شما را به سمت متخصصان سلامت روان مانند روان پزشک، روان شناس و مشاور و... راهنمایی کند.

در موارد بحرانی می‌توانید به قسمت اورژانس بیمارستان های عمومی یا روان پزشکی مراجعه کنید. پز شک با شما صحبت کرده و به افکار و احساسات خودکشی شما رسیدگی می‌کند. بستری شدن در بیمارستان ناخوشایند است ولی بعضی اوقات در مواقع حاد توصیه می‌شود.

اگر افکار خودکشی به سراغم آمد از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و سایر مواد روان‌گردان پرهیز خواهم کرد، زیرا آن ها فقط حال مرا بدتر خواهند کرد.

نکته ۱: وقتی احساس خوبی ندارید از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و سایر مواد روان‌گردان پرهیز کنید چرا که حال‌تان را بدتر می‌کند و منجر به عکس العمل های ناخواسته با عوارض جبران ناپذیرخواهد شد.

نکته ۲: اگر داروی بیش ازحد مصرف کرده‌اید و یا به صورت جدی به خود صدمه زده‌اید به دنبال کمک فوری باشید و با شماره اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید یا به اورژانس بیمارستان بروید. به یاد داشته باشید دلایلی که افراد به خاطر آن ها می‌خواهند خود را بکشند موقتی اند. مسائل، قابل حل هستند.

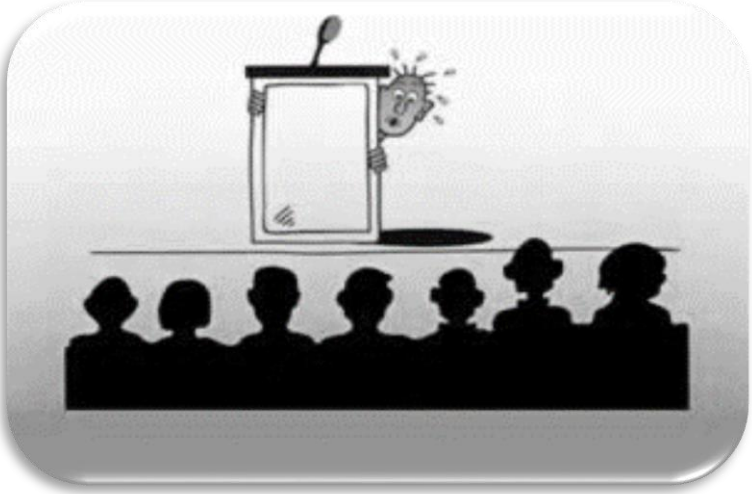
در مورد شخص دیگری که افکار خودک شی دارد، نگران ه ستم. برای کمک چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر نگران دوست، همسر و یا خویشاوندان خود که افکار خودکشی دارند، هستید، می توانید کارهای زیادی برای کمک به آن ها انجام دهید. ک سانی که به فکر پایان دادن به زندگی خود هستند، بسیار ناامیدند. بنابراین نشان دادن اینکه کسی به آن ها اهمیت می‌دهد، بسیار مهم است. مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید، گوش دادن به آن ها و اجازه برون ریزی احساسات و افکار شان است. این کار اغلب بسیار موثر است. بعضی اوقات، تنها، داشتن موقعیت صحبت کردن با یک نفر دیگر، موثر است.

آن ها را مجاب کنید از متخصصین حوزه سلامت روان کمک بگیرند بگویید که در این مسیر همراه شان خواهید بود. به آن ها پیشنهاد حمایت کنید و نشان دهید که به آن ها اهمیت می‌دهید. مرتب به آن ها سر بزنید تا نشان دهید واقعاً برای شما اهمیت دارند. سعی کنید افکار و فعالیت آن ها را به سوی چیزهایی سوق دهید که برای آن ها لذت‌بخش است و ذهن‌شان را از احساسات منفی دور نگه دارید.

همچنین می توانید آن ها را به مراکز حمایتی و درمانی که در بالا ذکر شد، راهنمایی کنید. اگر فکر می‌کنید ممکن است بیماری جسمی یا روانشناختی داشته باشند، آن ها را تشویق کنید به پزشک خود مراجعه کنند. اگر فکر می‌کنید همراهی شما کمک کننده است، پیشنهاد دهید که با آن ها بروید.

خودمراقبتی در اختلال اضطراب اجتماعی



خودمراقبتی در اختلال اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی چیست؟

اضـطراب اجتماعی ترس از یک یا چند موقعیت اجتماعی اسـت که در آن، شـخص با افرادی دیگر رو به رو می شود، به طوری که می‌تر سد مورد قضاوت منفی آن ها قرار بگیرد و به دلیل ایجاد احساساتی مثل خجالت یا تحقیر یا شرمندگی، از حضور در آن جمع دچار اضطراب شدید می شود یا سعی می‌کند از آنجا دوری کند، به طور خلاصه می‌توان گفت افرادی که اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، می‌ترسند افراد دیگر در مورد آن ها افکار منفی داشـته باشـند و اغلب فکر می‌کنند به خوبی دیگران نیسـتند. این امر، حضور در اجتماع را برایشان بسیار دشوار یا غیرممکن می‌کند.

علت به وجود آمدن اضطراب اجتماعی چیست؟

همهٔ افراد اضـــطراب اجتماعی را به صـــورت خفیف تجربه می‌کنند، اما برای برخی از افراد شدت آن بیشتر است و زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب اجتماعی، بسیار آزار دهنده است و مبتلا بودن به آن دلیلی بر وجود سایر بیماری‌های جسمی و روانی در فرد نیست.

> افرادی که اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، می‌ترســند افراد دیگر در مورد آن هـا افکار منفی داشته باشند.

این مشـــکل معمولاً به اعتماد به نفس پایین یا دست کم شمردن خود مربوط می شود که احتمالاً ریشه در دوران کودکی دارد. برخی از افراد ظاهراً به صورت ذاتی مضطرب هستند و انگار یاد گرفته اند که نگران باشـــند. در حالی که برای بعضـــی دیگر رویدادهای پر استرس زندگی منجر به ایجاد چنین حسی در آن ها شده است.

چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می‌شود؟

برخی از افراد اضـــطراب اجتماعی را در جوانی تجربه می‌کنند اما با بالاتر رفتن ســـن، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنند. برای سایرین این مشکل ادامه می‌یابد و تبدیل به یک مسئله مادام العمر می‌شود. این اتفاق ممکن است به چند دلیل رخ دهد:

اگر فرد شخصیت مضطربی داشته باشد، در طولانی مدت حس اضطراب او تبدیل به عادت می‌شود و باور می‌کند که «در موقعیت‌های اجتماعی عملکرد بدی دارد».
دوری کردن از اجتماع باعث می شود فرد شانس آشنا شدن با محیط‌های اجتماعی و عادت کردن به آن ها را از دست بدهد و همچنین باعث می‌شود نتواند بیاموزد که می‌تواند کنترل اوضاع را در دست بگیرد و احساس بدی نداشته باشد. برخی افراد با تعریف یک سری "رفتارهای ایمن" برای خود، از آموختن چگونگی کنترل این مسئله جلوگیری می‌کنند. برای مثال "همیشه در کنار یک دوست یا آشنا می‌مانند".

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تصویر ناخوشایندی از دید دیگران نسبت به خود دارند.

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تصویر ناخوشایندی از دید دیگران نسبت به خود دارند و زمانی که وارد مکان شلوغی می‌شوند، بیشتر بر روی خود تمرکز می‌کنند، به آن تصویر ناخوشایند فکر می‌کنند، مضطرب می‌شوند و فکر می‌کنند از نظر دیگران افتضاح هستند. به ندرت به این توجه می‌کنند که طرف مقابل، در واقعیت، چگونه به آن ها عکس‌العمل نشان می‌دهد، مدام حدس های منفی می‌زنند که طرف مقابل راجع به آن ها چه فکر می‌کند، بنابراین هرگز در مقابل این تصویر ذهنی منفی و ناخوشایندی که از خود دارند، مقاومت نمی‌کنند.
تحقیقات نشان می‌دهد افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی یکسانی با افرادی که مضطرب نیستند دارند، ولی این موضوع را باور نمی‌کنند. معمولاً این افراد به اشتباه فکر می‌کنند فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند.
به طور خلاصه اضطراب اجتماعی به اعتماد به نفس پایین مربوط می شود و به دلیل باورهای طولانی مدت افراد مبنی بر این که "در شرایط اجتماعی ضعیف عمل می‌کنند"، ادامه می‌یابد.

چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟

مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی زمانی که مضطرب می شوند بیش از حد به خود می‌پردازند. این بدین معناست که:

پرداختن به خود را کاهش دهید. سعی کنید مدام به علائم فیزیکی و افکار منفی خود توجه نکنید.

آن ها بر روی بدن خود تمرکز می‌کنند، به خصوص بر روی علائم فیزیکی اضطراب شان، مانند لرزش، تعریق، قرمزی صورت و مشکل در صحبت کردن.

بر روی افکار و تصاویر ذهنی منفی خود که در قسمت قبل به آن اشاره شد، متمرکز می‌شوند.

آن ها تصویر منفی بسیار پررنگی از دیدگاه دیگران نسبت به خود دارند. این تصویر با خود واقعی آن ها تفاوت بسیار دارد.

آن ها فکر می‌کنند در مرکز توجه واقع شده‌اند و این توجه سرشار از نقد و افکار منفی است.

راه‌های کم کردن تمرکز بر روی خود

- هنگامی که در اجتماع هستید، دست از تمرکز بر خود بردارید و به آن چه که در اطرافتان رخ می‌دهد، توجه کنید:
- به افراد و اشیاء دور و بر خود نگاه کنید.
- واقعاً به حرف‌های آدم‌ها گوش بدهید (نه به افکار منفی خودتان).
- تمام مسئولیت هر مکالمه را بر عهده نگیرید، می‌توانید گاهی سکوت کنید، دیگران ادامه خواهند داد.
- بدانید که علائم فیزیکی اضطراب شما آن قدرها که فکر می‌کنید، دیده نمی‌شوند. اگر کمتر بر روی بدن خود متمرکز شوید، دیگر متوجه این علائم نخواهید شد.
- به افراد دیگر نگاه کنید و ببینید آیا علائم فیزیکی اضطراب را در آن ها پیدا می‌کنید یا خیر.
- باور کنید که چون مضطرب هستید، مردم از شما بدشان نمی‌آید. آیا شما تنها به خاطر این که کسی مضطرب است، از او بدتان خواهد آمد؟
- بدانید که شما مرکز توجه همه نیستید.

چطور می‌توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟

آرام‌سازی

برای کاهش شدت علائم فیزیکی می‌توان با آگاه بودن به شروع آن ها، به ا صطلاح رایج، آن ها را در نطفه خفه کرد.

با ا ستفاده از آرام سازی، کنترل علائم فیزیکی اضـطراب اجتماعی خود را در دست بگیرید.

ز مانی که متو جه علامتی مبنی بر آ غاز علائم اضطراب می‌شوید، می‌توانید با تکنیک‌های تمدد اعصاب از شدت یافتن ا ضطراب جلوگیری کنید. برخی افراد برای تمدد اعصـــاب خود به ورزش، گوش دادن به موسـیقی، تماشـای تلویزیون و یا خواندن کتاب روی می‌آورند. آرام ســـازی مانند سایر مهارت‌ها نیاز به یادگیری و صرف زمان دارد.

تنفس آگاهانه

این تنفس، روش دیگری برای کنترل اضطراب اجتماعی است. هدف از تنفس آگاهانه، آگاه بودنِ آرام و بدون قضاوت است و این که اجازه دهید افکار و احساسات به سمت شـما بیایند و بروند بدون این که درگیر آن ها شـوید. در واقع هدف این اسـت که بر روی زمان حال و لحظه‌ای که در آن به سر می‌برید، تمرکز کنید، نه بر روی گذشته و نه آینده. بخش زیادی از اضطراب ما مربوط به افکارمان در مورد گذشته و آینده است.

طبق دستورعمل زیر پیش بروید:

آرام و راحت بنشنید، کمرتان را را ست نگه دارید و چشمان خود را ببندید یا پلک‌ها را کمی پایین بیاورید. توجه خود را به سمت تنفس خود ببرید.

افکار مختلفی به ذهن شـما خواهند آمد، صـداهای اطراف را خواهید شـنید و متوجه حالت های فیزیکی و احساسی خود خواهید شد، این افکار و احساسات را دنبال نکنید، خود را به خاطر دا شتن آن ها قضاوت نکنید و از تحلیل آن ها بپرهیزید. حضور افکار در ذهن شما ا شکالی ندارد. فقط از حضور شان آگاه با شید و رهایشان کنید که بروند. تمرکز خود را دوباره متوجه تنفس خود کنید.

هر گاه متوجه شدید توجه شما معطوف احساس یا افکار شما شده و همان جا متوقف شـده اسـت، تنها به آگاهی از آن بسـنده کنید و به آرامی توجه خود را بر روی تنفس خود باز گردانید.

افکار می‌توانند خود را وارد آگاهی شـــما کنند؛ توجه شـــما نیز آن ها را دنبال می‌کند. مهم نیســت این اتفاق چند مرتبه رخ می‌دهد، شـما به صـورت مداوم توجه خود را به سمت تنفس خود بازگردانید. هر چه بیشتر این تمرین را تکرار کنید، بیشتر می‌توانید بر اضطراب خود مسلط شوید.

پرت کردن حواس

معمولاً اگر توجه خود را از روی علائم اضطراب خود بردارید، ناپدید خواهند شد. سعی کنید به اطراف بنگرید.به شـــماره میزها، به نوع کفش افراد و به مکالمات آن ها توجه کنید. از زمانی که حواس خود را پرت کردید، دسـت کم سـه دقیقه طول می‌کشـد تا شدت علائم اضطراب کاهش یابد.

از کجا می‌توانم کمک بیشتری بگیرم؟

در صورتی که نتوانستید به خودتان در این زمینه کمک کنید از روانشـــناســـان و متخصـــصـــان این حوزه کمک بگیرید.

بهترین راه این است که ابتدا با پزشک عمومی خود م شورت کنید. پز شک شما ممکن ا ست مشـاوره یا دارو درمانی و یا هر دو را به شـما پیشـنهاد کند و ممکن اسـت شـما را به یک متخصص در این زمینه معرفی نماید.

اگر آن قدر فشار عصبی در شما شدت یافت که به فکر آسیب زدن به خودتان افتادید، در اسرع وقت پزشک خود را ملاقات کنید و احساس‌تان را برای وی شرح دهید.

خودمراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر



خودمراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر

همه ما هر از چند گاهی اضطراب را تجربه کرده‌ایم. اضطراب واکنشی معمول به موقعیت‌هایی است که ما را به هراس می‌اندازد. برای مثال، زمانی که مجبوریم برای عمل جراحی به بیمارستان برویم یا امتحان رانندگی و یا آزمون دیگری داریم، احساس اضطراب کاملا طبیعی است. در برخی شرایط اضطراب تا حدی می‌تواند مفید باشد خصوصا زمانی که لازم است عملکرد خوبی داشته باشیم یا اقدامی فوری در زمان اضطراری انجام بدهیم.

اضطراب واکنشی معمول به موقعیت‌هایی است که ما را به هراس می‌اندازد.

اختلال اضطراب فراگیر چیست؟

اضطراب فراگیر به نوعی احساس مبهم و گسترده اضطراب اطلاق می شود که در آغاز ممکن است به رویدادها و موقعیت های خاصی مربوط نبا شد. در این اختلال اضطراب و نگرانی بیش از حد، در بیشتر روزها حداقل به مدت ۶ ماه در مورد چند واقعه یا فعالیت (مانند عملکرد شغلی یا تحصیلی) روی می دهد و فرد کنترل کردن این نگرانی را دشوار می داند و علائمی مانند بیقراری یا احساس عصبی بودن، به راحتی خسته شدن، مشکل در تمرکز، تحریک پذیری، تنش عضلانی، اختلال خواب و ... را تجربه می کند.

در اختلال اضطراب فراگیر، اضطراب و نگرانی بیش از حد، در بیشتر روزها حداقل به مدت ۶ ماه در مورد چند واقعه یا فعالیت روی می دهد(مانند عملکرد شغلی یا تحصیلی) و فرد کنترل کردن این نگرانی را دشوار می داند.

زنان دو برابر بیشتر از مردان احتمال دارد که به این اختلال مبتلا شوند. شیوع این اختلال در میانسالی به اوج می رسد و در سال های آخر عمر کاهش می یابد.

دلایل اضطراب

اضطراب دلایل زیادی دارد:

بعضی افراد شخصیت مضطربی دارند یعنی یاد گرفته‌اند که نگران باشند یا ممکن است تجربیات زود هنگامی داشته باشند که آن ها را مضطرب و ناامن کرده است.

بعضی افراد حوادث پراسترسی در زندگی دارند که باید از عهده آن برآیند، برای مثال داغدیدگی، بازنشستگی و طلاق، افرادی دیگر ممکن است به خاطر کار خود تحت فشار باشند برای مثال ساعات کاری طولانی و یا مواجهه با کمبود نیرو، یا در خانه به خاطر وضعیت اقتصادی، خانوادگی و مشکل در روابط بین فردی احساس تنش کنند، که همه این موارد می تواند عامل ایجاد اضطراب باشد.

چه عاملی باعث تداوم اضطراب می‌شود؟

بعضی اوقات اضطراب تداوم دارد و مشکلی مادام‌العمر می‌شود.

۱. اگر فردی شخصیت مضطرب و نگران داشته باشد، احتمالا احساس اضطراب را به صورت عادت در خود دارد.

۲. بعضی اوقات افراد اضطراب‌های مداوم در طول چند سال دارند که به این معنی است که عادت دارند مضطرب باشند.

۳. ترس از ترس؛ کسی که تجربه اضطراب در موقعیت‌های خاص را دارد، این احساس را قبل از ورود به آن موقعیت حدس می‌زند و از آن، بیشتر از خود علائم می‌ترسد و این خود موجب بروز علائمی می‌شود که از آن ترس دارد.

۴. اجتناب یا فرار؛ اجتناب از موارد هولناک امری طبیعی است، اما اکثر مواردی که افراد هنگام اضطراب از مواجهه با آن اجتناب می‌کنند، خطر واقعی نیستند مثلا مغازه‌ها و مکان های شلوغ، اتوبوس‌ها، غذا خوردن در بیرون از خانه، صحبت با مردم و غیره می تواند در برخی افراد اضطراب ایجادکند در حالی که این موارد نه تنها خطرناک نیستند بلکه کاملا ضروری اند. فرار و اجتناب موجب از دست دادن شدید اعتماد به نفس می شود و بر احساس افراد نسبت به خود تأثیر می‌گذارد، که به نوبه خود باعث تشدید اضطراب و دور معیوب دیگری می‌شود.

راهکارهای کنترل اضطراب

از راهکارهای کنترل اضطراب می توان به آرامش عمیق عضلانی، کنترل تنفس منظم، تنفس آگاهانه، پرت کردن حواس اشاره داشت.

۱. نکات عمومی

امروزه زندگی پر از اضطراب است و هر فرد روزانه به آسانی تحت فشار قرار می‌گیرد. پس همیشه نمی‌توانیم ا ستر سی را که از بیرون وارد می شود، کنترل کنیم ولی می‌توانیم راهی بیابیم تا فشاری که بر خود وارد می‌کنیم را کاهش دهیم. پس:

سعی کنید موقعیت‌هایی را که برایتان استرس آور است شناسایی کنید.

با شناسایی آن‌چه که این موقعیت‌ها را برایتان پر استرس می‌کند، قدمی برای مقابله با آن بردارید.

مطمئن شوید برای چیزهایی که از آن لذت می‌برید، وقت کافی می‌گذارید.

اگر در هنگام کار استرس دارید، با مدیر و مسئول خود صحبت کنید.

سرگرمی‌های با آرامش انتخاب کنید.

به اندازه کافی بخوابید.

رژیم غذایی متعادل و مناسب داشته باشید.

به طور منظم ورزش کنید.

یاد بگیرید که با اجرای تمرین‌های تمدد اعصاب خود را آرام کنید.

۲. تکنیک هایی جهت کاهش علائم فیزیکی

برای کاهش شدت علائم فیزیکی می‌توان با آگاه شدن از شروع آن ها، به ا صطلاح رایج، آن ها را در نطفه خفه کرد.

آرام سازی عضلانی

زمانی که متوجه علامتی مبنی بر آغاز علائم اضطراب می‌شوید، می‌توانید با تکنیک‌های تمدد اعصاب از شدت یافتن ا ضطراب جلوگیری کنید. برخی افراد برای تمدد اعصاب خود به ورزش، گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون و یا خواندن کتاب روی می‌آورند.

تمدد اعصاب یا آرام سازی مانند سایر مهارت‌ها نیاز به یادگیری و صرف زمان دارد. آرامش عمیق عضلانی می‌تواند شدت اضطراب و عصبی بودن را کاهش دهد. بنابراین سعی کنید آرام‌سازی را در برنامهٔ روزمرهٔ خود بگنجانید.
یاد بگیرید که بدون منقبض نمودن عضلات، بدن را رها و راحت بگذارید.
آرامش را بیش از پیش وارد زندگی خود کنید.

کنترل تنفس منظم

نفس‌نفس زدن: افراد بسیاری در هنگام اضطراب تغییر در نظم تنفس خود را احساس می‌کنند. ممکن است هوا را قلپ‌قلپ هورت بکشند، احساس کنند در حال خفه شدن هستند یا خیلی تندتند نفس بکشند. همین امر باعث ایجاد سرگیجه در آن ها شده و شدت اضطراب را افزایش می‌دهد.
سعی کنید متوجه این تغییر باشید و تنفس خود را کندتر کنید.
حداقل سه دقیقه طول خواهد کشید تا با کندتر و منظم نمودن نفس‌ها، تنفس خود را به حالت اولیه برگردانید.

تنفس آگاهانه

تنفس آگاهانه روش دیگری برای کنترل اضطراب است. هدف از تنفس آگاهانه، آگاه بودن از تنفس و بدون قضاوت بودن است و این که اجازه دهید افکار و احساسات شما بیایند و بروند بدون این که سعی در تغییر آن ها داشته باشید. در واقع هدف این است که بر روی زمان حال و لحظه‌ای که در آن به سر می‌برید، تمرکز کنید، نه بر روی گذشته و نه آینده. حضور افکار در ذهن شما اشکالی ندارد. فقط از حضور شان آگاه باشید و رهایشان کنید که بروند. تمرکز خود را متوجه تنفس خود کنید.
هرگاه متوجه شدید توجه شما معطوف به احساس یا افکار شما شده و همان جا متوقف شده است، تنها به آگاهی از آن بسنده کنید و به آرامی توجه خود را بر روی تنفس خود باز گردانید. مهم نیست این اتفاق چند مرتبه رخ می‌دهد، شما به صورت مداوم توجه خود را به سمت تنفس خود بازگردانید. هر چه بیشتر این تمرین را تکرار کنید، بیشتر می‌توانید بر اضطراب خود مسلط شوید.

پرت کردن حواس

معمولاً اگر توجهتان را از روی علائم اضطراب خود بردارید، ناپدید خواهند شد. سعی کنید به اطراف بنگرید، به شـــماره میزها، به نوع کفش افراد و به مکالمات بین افراد توجه کنید. از زمانی که حواس خود را پرت کردید، دست کم سه دقیقه طول می‌کشد تا شدت علائم اضطراب کاهش یابد.

در هرحال بسیار مهم است که بدانید اضطراب پدیدهٔ خطرناک و آسیب‌زننده‌ای نیست. حتی اگر از این تمرین‌ها و تکنیک‌ها استفاده نکنیم، هیچ اتفاق وحشتناکی رخ نخواهد داد. اضطراب نمی‌تواند آسیبی به شما بزند، اما می‌تواند باعث رنجتان شود. تکنیک‌ها و تمرین‌هایی که به آن ها اشاره شد، کمک می‌کنند تا از شدت این رنج کاسته شود.

همیشه تشخیص افکاری که باعث تشدید اضطراب شما می‌شود آسان نیست، شاید صورت عادت در آمده با شند و آن‌قدر آ شنا به نظر بیایند که جزیی از شما محسوب شوند.

زمانی که بتوانید افکارتان را شـــناســـایی کنید می‌توانید با آن ها مبارزه کنید، و دور معیوب را بشکنید.

به خصوص از خود بپرسید:

۱. آیا اغراق می‌کنم، مثال: «همه چیز باید خراب شه، همیشه خراب میشه»

۲. آیا زود قضاوت می‌کنم مثال: «قفسه سینه‌ام درد می‌کنه پس حتما قلبمه»

۳. آیا فقط بر روی چیزهای بد تمرکز می‌کنم مثال «دیروز روز خیلی بدی داشـــتم» (چند اتفاق خوب را نادیده می‌گیرید).

درمان های متداول اختلال اضطراب فراگیر

بسیاری از افراد مضطرب می‌توانند به خود کمک کنند و از اطلاعاتی مانند این راهنما استفاده کنند. اما در صورت نیاز، روان‌پزشک، پزشک، روانشناس بالینی و مشاور سلامت روان می‌توانند در غلبه بر اضطراب شما کمک کنند. بعضی اوقات، روان‌پزشک برای اضطراب دارو تجویز می‌کند. بعضی داروهای ضد افسردگی، علائم اضطراب را نیز کاهش می‌دهد. بهتر است در این مورد با روان‌پزشک‌تان مشورت کنید. یادتان باشـــد هرگز خوددرمانی نکنید. درمان های شـــناختی رفتاری نیز در درمان اختلال اضـطراب فراگیر مفید هستند. هم طی جلسات درمان و هم بهدعنوان قسمتی از تکلیف خودیاری تعدادی تکنیک برای کاهش اضطراب آموزش داده می‌شود:

- **برانگیختگی‌تان را کاهش دهید**
- **ترس‌هایتان را شناسایی و با آن ها مقابله کنید**
- **تفکر خود را اصلاح کنید**
- **یاد بگیرید چطور با نگرانی برخورد کنید**
- **روابط خود را بهبود بخشید**
- **حل‌کننده مسئله باشید**

خودمراقبتی در اختلال وحشتزدگی



خودمراقبتی در اختلال وحشتزدگی

پانیک یا هول یا وح شتزدگی به حملات مکرر وح شت یا ا ضطراب ا شاره دارد. حمله وحشتزدگی، هجوم ناگهانی ترس یا ناراحتی شدید اســت که ظرف چند دقیقه به اوج می رســد و در طول این مدت فرد ممکن اســت علائم زیر را نیز تجربه کند:

حمله وحشتزدگی، هجوم ناگهانی ترس شــدید یا ناراحتی شدید ا ست که ظرف چند دقیقه به اوج می رسـد و در طول این مـدت فرد علا ئمی را تجربه می کند.

تپش ســریع و نامنظم قلب، تپش ســریع قلب با صدای بلند، یا افزایش سرعت تپش قلب

عرق کردن

لرزیدن یا تکان خوردن

احساس کمبود نفس یا خفه شدن

احساس گیر کردن چیزی در گلو

درد یا ناراحتی قفسه سینه

تهوع یا ناراحتی شکمی

احساس گیجی، منگی یا ضعف

احساس سردی یا گرمی

احساس کرختی یا مور مور

مسخ واقعیت(احساس عدم واقعیت) یا مسخ شخصیت(احساس جدا بودن از خود)

احساس از دست دادن کنترل

ترس از مردن

زنان دو برابر بیشــتر از مردان احتمال دارد که به این اختلال مبتلا شوند.

ز نان دو برابر بیشــتر از مردان احتمال دارد که به این اختلال مبتلا شوند.

عوامل خطر

از عواملی که ممکن اسـت در ابتلا به این اختلال دخیل باشد، می توان به موارد زیر اشاره داشت:

ح سا سیت ا ضطرابی از عوامل خطر مهم در ابتلا به اختلال وح شتزدگی (پانیک) می باشـند. همچنین گزارش تجربیات آزار جنسـی و جسـمی در دوران کودکی در اختلال

وحشتزدگی (پانیک) رایج تر از انواع دیگر اختلال های اضطرابی است. سیگار کشیدن عامل خطری برای حملات وحشـتزدگی و اختلال وحشـتزدگی (پانیک) اسـت. اغلب افراد از عوامل استرس زای قابل شناسایی در چند ماه قبل از اولین حمله وحشتزدگی خود خبر می دهند.

ژن های متعددی موجب آسیب پذیری در برابر اختلال وحشتزدگی (پانیک) می شوند. همچنین، خطر اختلال وحشـــتزدگی (پانیک) در فرزندان والدین مبتلا به اختلالات اضطرابی، افسردگی و دو قطبی بیشتر است.

آیا من به اختلال وحشتزدگی (پانیک) مبتلا هستم؟

تشخیص اضطراب شاید آسان به نظر برسد ولی در واقع این‌طور نیست. بعضی اوقات داشتن احساس اضطراب بسیار ترسناک است و معمولاً به صورتی غیر منتظره به سراغتان می‌آید به همین دلیل نمی‌پذیرید که این فقط یک حمله اضطرابی است نه اتفاقی وخیم. احساس ناشی از این حمله می‌تواند به قدری غیرمتعارف باشد که حتی ممکن است متوجه نشوید دقیقا چه اتفاقی افتاده است.

یکی از مهم‌ترین قدم‌ها برای غلبه بر حمله اضطراب، تشخیص این موضوع است که آیا علائم شما به دلیل حمله وحشت است یا خیر.

رایج ترین نشانه ها در زمان وقوع حمله وحشتزدگی

اضـــطراب بر روی بـدن، ذهن و رفتـار تـأثیر می‌گذارد. اینها برخی از رایج‌ترین نشـــانه‌هایی اســـت که افراد در زمان حمله وحشـــت تجربه می‌کنند:

اضـــطراب بر روی بدن، ذهـن و رفـتـار تـأثیـر می‌گذارد.

جسمانی

تپش قلب، ضربان تند یا پرش نبض

به دنبال یک تپ تپ قوی، احساس می‌کنید قلب‌تان در حال ایستادن است

درد قفسه سینه

تغییر در تنفس، به عنوان مثال: تنفس با دهان، کوتاهی تنفس، احســاس تنگی نفس، آه کشیدن، خمیازه، نفس نفس زدن

احساس سبکی سر

بی حسی یا حس خارش انگشتان، لب یا نوک پا
احساس ضعف و بیهوشی، لرزش پاها

ذهنی

احساس ترس و اضطراب غیرعادی
احساساتی از حالت های غیرواقعی(تخیلی)، با اینکه در آن حالت نیستید.
احساس خطر و نگرانی در مواجهه با موقعیت‌هایی که قبلا در آن، اضطراب را تجربه کرده‌اید.

افکار ترسناک

دارم دچار حمله قلبی می‌شوم
دچار ضعف یا غش خواهم شد
احساس کمبود هوا
دارم دیوانه می‌شوم
دارم خفه می‌شوم
دارم مریض می‌شوم
دارم کنترلم را از دست می‌دهم
دارم از خودم یک احمق واقعی می‌سازم
بایستی از این جا بیرون بروم

یادآوری: این حالت ها در واقعیت در حملهٔ وحشت رخ نمی دهند، مثلا فرد هیچوقت کنترلش را از دست نمی دهد، اما اغلب فکر می‌کند که اتفاق خواهند افتاد.

حمله‌های هراس به چندین دلیل می‌توانند آغاز شوند:

همانطور که ذکر شد، وقایع اضطراب‌آور می‌توانند باعث بالا رفتن شدت اضطراب شوند که خود منجر به تحریک سیستم هشدار بدن می‌شود و ممکن است در بعضی افراد منجر به حملات هراس شود. شما هم این وقایع را در زندگی خود تجربه کرده اید، برای مثال استرس‌های ناشی از کار یا اخراج از کار، مشکلات روابط، شکست عشقی و مشکلات مالی.

چه تکنیک‌هایی می‌توانند در روبه‌رو شدن با حملات اضطراب و کاهش آن ها کمک کند؟

خبر خوب این است که حملات وحشت قابل درمان هستند. ممکن است با شناخت و درک حملات وحشت و پذیرفتن این‌که آن ها آسیبی به ما نمی‌رسانند متوجه شویم که حملات، شروع به کم شدن کرده‌اند.

همان‌طور که دیدید، اضطراب بر روی ذهن، رفتار و بدن شما تأثیر می‌گذارد و حس مواجهه با هر یک از آن ها را ایجاد می‌کند. ممکن است از نظر شما برخی از تکنیک‌ها مفیدتر از برخی دیگر باشند. همه افراد تکنیک‌های مشابهی را انتخاب نمی‌کنند. همچنین اگر برای مدتی حملات وحشت داشته‌اید، ممکن است استفاده از این تکنیک‌ها و تاثیر آن ها نیاز به زمان داشته باشد پس منتظر معجزه نباشید، اما تا زمانی که این تکنیک‌ها تأثیر خودشان را بگذارند، از آن ها استفاده کنید.

حداقل دو راه وجود دارد که می‌تواند برای کاهش علائم جسمانی اضطراب کمک کند:

تمدد اعصاب (استراحت):

افراد مختلف روش‌های متفاوتی را برای تمدد اعصاب انتخاب می‌کنند. ممکن است توجه به سبک زندگی‌تان و اینکه برای تمدد اعصاب چه کارهایی می‌کنید (مثلا : شنا کردن، مطالعه یا پیاده‌روی) به شما کمک کند. علاوه بر یافتن راه‌های استراحت و تمدد اعصاب روزانه، روش‌های استراحت و تمدد اعصاب یا آرام‌سازی بخصوصی نیز وجود دارند که برای برطرف کردن عوارض ناشی از اضطراب مثمر ثمر هستند. همگی می‌دانیم که یکی از مواردی که در زمان اضطراب اتفاق می‌افتد، انقباض ماهیچه‌ها است بنابراین در زمان اضطراب تلاش کنید ماهیچه‌هایتان را رها کنید. این روش با دیگر روش‌های تمدد اعصاب روزانه مانند خوردن چای یا بالا بردن پاها متفاوت است. این نوع تمدد اعصاب نوعی مهارت است و باید آن را آموزش دید و تمرین کرد.

تمدد اعصاب می تواند به کاهش علائم حمله وحشت کمک کند اما نمی‌تواند از وقوع اتفاق هولناک جلوگیری کند، زیرا هیچ اتفاق هولناکی در حال رخ دادن نیست.

کنترل تنفس:

همانطور که مشاهده کردید، شخص در زمان ترس تندتر نفس می‌کشد؛ بنابراین اکسیژن با سرعت بیشتری به اطراف بدن پمپ می شود. اما تنفس سریع، عمیق یا نامنظم منجر به علائم بیشتری از اضطراب مانند گیجی، احساس سوزش اندام ها یا سرگیجه می‌شود. اگر بتوانید در زمان خشم تنفس‌تان را کنترل کنید، ممکن است این

علائم کاهش یافته و باعث شود چرخه معیوبی که در بالا ذکر شد، شکسته شود. باید بتوانید آرام‌تر نفس بکشید. اگر حداقل برای سه دقیقه آرام و آهسته نفس بکشید، صدای آژیر خطر شروع به توقف می‌کند. تمرکز بر روی تنفس در هنگام حمله وحشت بسیار دشوار است. یکی از تأثیرات تنفس زیاد نیاز به هوای بیشتر است. بنابراین احساس دریافت اکسیژن کمتر در هنگام نیاز کار بسیار دشواری است.

می توانید زمانی شروع کنید که احساس اضطرابی وجود ندارد. این تکنیک تنها زمانی اثر دارد که حداقل سه دقیقه آن را تمرین کنید. در مراحل اول اضطراب این تکنیک خیلی خوب عمل می کند. موارد زیر را هر اندازه که می‌توانید انجام دهید:

ریه‌هایتان را از هوا پر کنید. کوتاه، خیلی عمیق یا از قفسه سینه نفس نکشید، تنفستان را آرام و آهسته کنید. هوا را از طریق دهان خارج و از طریق بینی وارد کنید.

آنقدر به این کار ادامه دهید تا به آرامش بر سید. گاهی نگاه کردن به ساعت در تنفس آرام به شما کمک می‌کند.

حتی اگر نتوانید تنفستان را کنترل کنید، باز هم اتفاق خطرناکی روی نخواهد داد.

توقف تمرکز:

دقت کنید که آیا پس از وقوع مسئله ای جدی روی علائم بدنی یا بررسی بدنتان متمرکز می شوید؟ در واقع نیازی به انجام این کار نیست چرا که مسئله را سخت‌تر می‌کند. استفاده از تکنیک‌های بعدی در توقف این عادت به شما کمک می‌کند. بیشتر توجه‌تان را بر روی چیزی که خارج از بدن اتفاق می‌افتد بگذارید نه چیزی که درون بدنتان است.

انحراف فکر

این تکنیک بسیار آسان ولی موثر است. برای کاهش علائم برای حداقل سه دقیقه ذهنتان را منحرف کنید. راه‌های زیادی برای انحراف ذهن وجود دارد. برای مثال دقت به دیگران و تصور این‌که آن ها برای شغلشان چه کارهایی انجام می‌دهند، شمارش تعداد درهای خانه ها در حال بازگشت به منزل، با دقت گوش دادن به صحبت‌های اشخاص. همچنین می‌توانید در ذهنتان بر روی یک صحنه خوشایند، یک شیئ مورد علاقه مانند گل یا ماشین تمرکز کنید. می‌توانید آهنگی را زمزمه کنید یا در ذهنتان

جمع و تفریق انجام دهید. مهم‌ترین موضوع این است که تمرکزتان از بدنتان خارج و بر روی مسائل دیگر منعطف شود. روشی که برایتان مفیدتر است را انتخاب کنید.

از افکارتان سوال کنید:

گاهی به جای منحرف کردن ذهنتان از افکار هراس‌آور بهتر است آن ها را به چالش بکشید. با چالش کشیدن افکار هراس‌آور می توانید خیلی زود آن ها را از ذهن خود خارج کنید.

اگر احساس کردید به کمک بیشتری نیاز دارید با روان‌پزشک‌تان تماس بگیرید. اضطراب و حملات اضطرابی با دارو و استفاده از تکنیک‌های مختلفی که برخی از آن ها در اینجا ذکر شد، قابل درمان هستند. گاهی تماس با پزشک عمومی یا بهورز پیش از مراجعه به روان پزشک ساده ترین راه است.

دیگردرمان های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک)

خوشبختانه، در سال های اخیر برای این اختلال درمان های اثربخشی مطرح شده است. یکی از درمان های اثر بخش، درمان شناختی رفتاری می باشد. همچنین، بسیاری از داروها در درمان اختلال پانیک مفید هستند؛ مثلا داروهای ضدافسردگی و داروهای ضد اضطراب. این داروها در کاهش علائم اختلال پانیک کمک کننده اند. اما وقتی دارو را خاتمه می‌دهید علائم شما ممکن است باز گردد. در نتیجه، توصیه می‌شود دارو را به مقدار و مدت تعیین شده توسط پزشکتان مصرف کنید و روان درمانی، از جمله، درمان شناختی رفتاری را نیز مد نظر قراردهید.

خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری- عملی





خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری_ عملی

وسواس‌ها، افکار، تصاویر یا تکانه هایی هستند که معمولا ناخوشایند بوده و برخلاف خواسته فرد به ذهن می آیند و با احساسات ناخواسته ای مانند برآ شفتگی و ا ضطراب شدید و میل قوی برای انجام کاری در جهت کاهش این احساسات همراه هستند. به این رفتارها اجبار گفته می شود. یک شیوه برای کاهش ا ضطراب در افراد مبتلا به وسواس، اجتناب از موقعیت ها، اشیاء یا افکاری است که موجب این ا ضطراب می شود.

وسواس‌ها، افکار، تصاویر یا تکانه هایی هستند که معمولا ناخوشایند بوده و برخلاف خواسته فرد به ذهن می آیند.

افراد بسیاری هستند که عمل و افکار و سواسی را تجربه می‌کنند و بدون مشکل نیز زندگی می‌کنند و فقط وقتی زندگی شان با این افکار و کارهای ناخواسته مختل می‌شود به فکر کمک گرفتن می‌افتند. وسواس های فکری و عملی وقت گیر هستند(مثلا هر روز بیشتر از ۱ ساعت طول می کشند) یا ناراحتی یا اختلال قابل ملاحظه ای در عملکرد اجتماعی، شغلی، یا زمینه های دیگر عملکردی فرد ایجاد می کنند.

شیوع اختلال وسواس فکری_ عملی

این اختلال در نوجوانی در پسرها شایع تر است و پس از آن در دو جنس شیوع یکسانی دارد. میانگین سن شروع اختلال بیست سالگی است.

و سواس های فکری و عملی وقت گیر هستند(مثلا هر روز بیشتر از ۱ ساعت طول می کشند).

عوامل خطر

درونی کردن بیشتر نشانه ها، هیجان های منفی و بازداری رفتار در کودکی از عوامل مهم در ابتلا به اختلال وسواس فکری- عملی می باشند. عوامل محیطی مانند سوء استفاده

جســـمی و جنســـی در کودکی و رویدادهای ا سترس زا و آ سیب زای دیگر احتمال ابتلا به اختلال وسـواس فکری- عملی را افزایش می دهد.

عوامـل ژنیتکی هم در ایجـاد این اختلال موثرند.

از عوامـل ایجـاد کننـده اختلال وسـواس فکری_ عملی می توان به عوامل محیطی، خلق و خو و عوامـل ژنتیکی اشـــاره داشت.

علائم این اختلال، چیست؟

فهر ستی از برخی از علائم اختلال و سواس فکری_ عملی در اینجا ارائه شده ا ست. البته اکثر بیماران همه این علائم را تجربه نمی‌کنند.

افکار وسواسی	رفتار وسواسی(اجبار)
• افکار و تصـاویر ترسـناک مبنی بر آلوده شدن با مواد خـطـرنـاک هـم چـون میکروب، آشـغال، ویروس ایدز • افکار و تصاویر وحشتناک در رابـطـه بـا وقـوع پیشـــامدهای بد به دلیل بی احتیـاطی فرد مثلا آتش سوزی ناشی از نشت گاز در خانه به دلیل روشن ماندن اجاق، یا مثلا ترس از ســرقت خانه به دلیل قفل نکردن در و پنجره، یا	• چک کردن بدن برای یافتن علائم ابتلا به بیماری خاص • شستن و ضدعفونی مرتب • اجتناب از ترک خانه به عنوان آخرین نفر • نپذیرفتن بعضی مسئولیت ها • حصـــول اطـمـیـنـان از دیگران(اطمینـان جویی) در مورد اینکه همه چیز روبه‌راه است • دوری از موقعیت هایی که احساس می شود ممکن است به کسی آسیب رسانده شود،

تصادف کردن با یک نفر با ماشین • تصاویر و حرف هایی در ذهن مبنی بر آسیب رساندن به دیگری مثلا فرزند یا همسر • تصاویری از مرگ عزیزان • نامنظم بودن اوضاع مثلا بهم خوردن نظم وسایل منزل • افکار کفرآمیز و ناخوشایند/ تصاویر و تردیدهایی در مورد اعتقادات	مثل پنهان کردن چاقو های آشپزخانه • انجام کاری برای خنثی کردن فکر اضطراب آور مثل شمردن اعداد یا گفتن کلمه یا ذکری خاص • چندین بار منظم کردن یا قرینه کردن اشیاء و وسایل • دعا و استغفار مکرر • مشاوره با روحانیان مذهبی/ حصول اطمینان

پژوهش‌ها حاکی از آن است که افکار و تصاویر عجیب و غریب و استرس آور گهگاه به سراغ همه می‌آید. بیشتر افراد با بی‌معنی تلقی کردن این افکار و تصاویر توجهی به آن ها نمی‌کنند. هرچند کسانی که در اثر این افکار احساس گناه، پریشانی، یا آشفتگی می‌کنند، ممکن است ناخواسته، افکار را دوباره به ذهن خود برگردانند.

درمان اختلال وسواس فکری_ عملی:

از مهمترین روش های درمانی اختلال وسواس فکری_ عملی می توان به روان‌درمانی شناختی رفتاری و در مان دارویی اشاره کرد.

طی بیست سال اخیر درمان وسواس پیشرفت بسیاری کرده است و اکثرا افراد به بهبودی خوبی دست می‌یابند. از مهمترین روش های درما نی می توان به درمان دارو یی و روان‌درمانی شناختی رفتاری اشاره کرد.

بیش از ۶۰٪ از بیماران مبتلا به وسواس می توانند از دارودرمانی سود ببرند. این داروها توسط پزشک عمومی یا روانپزشک تجویز می شود. توجه به این نکته ضروری است که این داروها اعتیادآور نیستند و عوارض جانبی بسیار کمی دارند. قطعا چند هفته طول می‌کشد تا داروها شروع به اثرگذا شتن کنند. بنابراین وقتی چنین دارویی برای شما تجویز می شود، باید بدانید قرار نیست تاثیر درمانی به سرعت ظاهر شود و تداوم مصرف دارو در هفته‌های اول بسیار مهم است. قطع مصرف دارو نیز باید توسط پزشک معالج صورت گیرد. بهتر است تا زمانی که پزشک معالجتان توصیه می‌کند تحت درمان باشید تا به حداکثر بهبودی دست یابید و نیز خطر عود بیماری را کاهش دهید.

انواع روان درمانی ازجمله درمان شناختی رفتاری، جزء درمان های مهم وکار آمد اختلال وسواس فکری_ عملی هستند.

یکی از تکنیک های مورد استفاده رویارویی و پیشگیری از پاسخ است: همانطور که می دانید قرارگرفتن در موقعیت اضطراب‌آور به تدریج اضطراب را کاهش می دهد زیرا بدن به این وضعیت عادت می کند و همین موضوع ترس را کاهش می دهد. این‌کار «رویارویی» نامیده می‌شود و در غلبه بر وسواس بسیار موثر است. برای فرد مبتلا به وسواس مواجهه با چیزهایی که از آن می‌ترسد سخت است. لذا گام به گام کردن رویارویی با موقعیت‌ها و افکار دشوار کمک کننده است. این کار را با تهیه کردن فهرستی از موقعیت‌ها و افکار دشوار شروع کنید، سپس به تدریج با چیزها و موقعیت‌هایی که شما را می‌ترساند، مواجه شوید و در عین حال از انجام اعمال

وســواســی (چک کردن، ضــدعفونی کردن) اجتناب کنید. این رویکرد تدریجی کمک می‌کند تا در هر مرحله، از چیزی که شما را آزرده‌خاطر می سازد، کمتر احساس ترس کنید و به تجربه دریابید که با انجام ندادن عمل وسواسی هیچ مشکلی پیش نمی‌آید و به تدریج اضطراب تان کاهش می یابد.

از کجا می‌توانم کمک بیشتری در این مورد بگیرم؟

اگر احســاس می‌کنید که با انجام تمرینات این راهنما پیشــرفت اندکی دارید یا اینکه مشکلتان بدتر می‌شود، برای غلبه بر این مشکل کمک بخواهید.

روان‌پزشک یا روانشناس بالینی بهترین کسانی هستند که می‌توانید با آن ها صحبت کنید. آن ها ممکن اســت روان‌درمانی یا دارو را به شــما تجویز کنند. اگر آن‌قدر مضــطرب شــده‌اید که از آســیب رســاندن به خودتان ترس دارید، هرچه زودتر با روان‌پزشک خود ملاقات کنید و به او بگویید که چه احساسی دارید.

خودمراقبتی در مشکلات مربوط به خواب



خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب

مشکلات خواب بسیار شایع است و انواع مختلفی دارد. طبق پژوهش‌های انجام شده تنها ۵ درصد از بزرگسالان دچار مشکلات مربوط به خواب نیستند و ۳۰ درصد جمعیت بزرگ سال از مشکلات خواب رنج می‌برند. در واقع، نیمی از جمعیت میانسال از بی‌خوابی شکایت می‌کنند. اختلال بی‌خوابی از شایع‌ترین اختلالات خواب است.

اختلال بی‌خوابی

اختلال بی خوابی از شایع ترین اختلالات خواب است.

افرادی که در به خواب رفتن (آغاز کردن خواب) مشکل دارند، یا به فراوانی بیدار می شوند یا زودتر از موقع بیدار می‌شوند و دیگر نمی‌توانند بخوابند (دشواری در حفظ کردن یا ادامه دادن به خواب)، یا افرادی که حتی بعد از چند ساعت خواب که از لحاظ تعداد ساعات، منطقی و معقول محسوب می‌شود، بیدار می‌شوند و در روز بعد احساس سرحالی نمی‌کنند به اختلال بی‌خوابی مبتلا هستند.

از عوامل مهم و تأثیرگذار در اختلال بی‌خوابی

خلق‌وخو: اضطراب یا شخصیت مستعد نگرانی و گرایش به سرکوب کردن هیجان‌ها

محیطی: سروصدا، نور، دمای نامناسب بالا یا پایین

عوامل ژنتیک و فیزیولوژیک: جنسیت زن و سن بالا و وجود یک فرد مبتلا به بی‌خوابی در اعضای درجه یک خانواده

دلایل پزشکی: دیابت، فشارخون بیماری‌های دیگر جسمی

استرس، اضطراب و نگرانی

افسردگی: برای فرد افسرده خیلی عادی است که صبح زود از خواب بیدار شود و دیگر خوابش نبرد و یا اصلاً نتواند بخوابد. افسردگی از شایع‌ترین علت‌های بی‌خوابی است.

تغییر در روال عادی خواب: افرادی که نوبتی (شیفتی) کار می‌کنند و اغلب نوبت‌کارشان عوض می‌شود، خواب به‌هم‌ریخته‌تری دارند.

ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟

وقتی افراد احساس کنند که در شب نمی‌توانند خواب مناسبی داشته باشند، خیلی مضطرب می‌شوند که این امر باعث می‌شود خوابیدن برای آن ها به صورت یک مشکل جلوه کند؛ اما میزان **معمول خواب چقدر است؟**

افسردگی از شایع‌ترین علت‌های بی‌خوابی است.

ما به چه مقدار خواب نیازمندیم؟

پاسخ این است که افراد در مقدار خواب موردنیاز با همدیگر متفاوت‌اند. نیاز افراد به میزان خواب در طول شب از چهار ساعت تا ده ساعت و بیشتر متغیر است. همچنین، میزان خواب موردنیاز هر شخص در طول زندگی‌اش تغییر می‌کند. مثلاً از نوزادی تا کهن‌سالی نیاز به خواب از حدود شانزده یا هفده ساعت به کمتر از شش ساعت خواب تغییر می‌کند.

بهداشت خواب چیست؟

جنسیت زن و سن بالا احتمال بی‌خوابی را بالا می‌برد.

بهداشت خواب به بهبود میزان و کیفیت خواب کمک زیادی می‌کند و اصولی دارد. در جدول زیر می‌توانید برخی از این اصول را بیابید. قدم اول برای غلبه بر بی‌خوابی و البته مکمل هر درمان دیگری رعایت بهداشت خواب است.

اصول بهداشت خواب

۱	هر شب در وقت معینی به رختخواب بروید و هرروز حتی در تعطیلات در وقت معینی از خواب بیدار شوید.
۲	فقط اوقات خواب را در بستر بگذرانید. سپری کردن زمان طولانی در بستر، خواب را منقطع می‌کند.
۳	از اتاق‌خواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید نه جروبحث یا کارهایی مانند تماشای تلویزیون

۴	مصـــرف کافئین (چای، قهوه و کولا)، نیکوتین، الکل و محرک‌ها را به‌ویژه قبل از خواب متوقف کنید.
۵	از چرت زدن روزانه بپرهیزید.
۶	فعالیت فیزیکی به بهبود خواب کمک می‌کند. بهترین زمان آن شش ساعت پیش از خواب است.
۷	حمام با آب گرم و به مدت بیست دقیقه قبل از خواب را امتحان کنید.
۸	هر روز در ساعت معینی غذا صرف کنید و قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید.
۹	اتاق‌خواب باید آرام و تاریک باشد و بهتر است محل خواب خنک باشد.
۱۰	اگر به خواب نمی‌روید، تلاش بیشـــتری نکنید، به‌جای آن اتاق‌خواب را ترک کنید و به کار دیگری بپردازید.
۱۱	پیش از خواب تلویزیون تماشـا نکنید و به نمایشـگر رایانه نیز خیره نشـوید. مطالعه کتاب و روزنامه توصیه می‌شود.
۱۲	در زمان غروب از روش آرام‌سازی استفاده کنید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر تصور می‌کنید مشکلی دیگر مانند اختلالی روان‌پزشکی یا پزشکی باعث بی‌خوابی شما شده است، یا اگر با وجود رعایت اصول بهداشت خواب و توصیه‌های گفته شده هنوز مشکل شما ادامه دارد، یا اگر در کار روزانه دچار مشکل شده‌اید، برای مراجعه به روان‌پزشک به خود تردید راه ندهید.

خود مراقبتی در اختلال دو قطبی



خودمراقبتی در اختلال دو قطبی

اختلال دوقطبی یا افسردگی_ شیدائی یک بیماری روان‌پز شکی و قابل کنترل ا ست. کسی که به این اختلال مبتلا می باشد ممکن است دچار نوسانات خلقی شدید شود، به این صورت که احساس غم یا شادی خیلی شدید را تجربه کند. این نوسانات معمولاً هفته‌ها یا ماه ها طول می‌کشد. در دوره‌های افسردگی فرد به شدت احساس غم و اندوه کرده و انرژی و فعالیتش کم می‌شود. در دوره شیدایی فرد به شدت احساس شادمانی دارد یا احساسات متضاد و یا ناامیدی را تجربه می‌کند. ممکن است در طی یک دوره افسردگی و شیدایی را با هم در فاصله زمانی کوتاه تجربه کند.

افراد در چه سنی بیشتر به این اختلال مبتلا می‌شوند؟

معمولاً این اختلال بعد از سنین نوجوانی اتفاق می‌افتد و در سنین بالاتر از ۴۰ سال شروع این اختلال غیر معمول ا ست. شانس ابتلا به این اختلال در مردان و زنان به یک اندازه است.

علت اختلال دو قطبی چیست؟

دلیل قطعی برای این اختلال شناخته نشده، اما تحقیقات نشان می‌دهد که اختلال دوقطبی منشاء ژنتیکی و محیطی دارد. ممکن است مشکل فیزیکی در قسمتی از مغز عامل این اختلال با شد. هم چنین ممکن ا ست نو سانات خلقی تو سط ا سترس و یا بیماری های دیگر بوجود آیند.

علایم اختلال دو قطبی چه چیزهایی هستند؟

علائم بیماری بـستگی به این دارد که خلق فرد به کدام سمت، افسردگی یا شیدائی تغییر کرده باشد. افسردگی حالتی روانی است که همه ما در طول زندگی آن را تجربه کرده‌ایم، اختلال دوقطبی این احساس بسیار شدیدتر ا ست. به طوری که برای مدت طولانی باقی می‌ماند و حتی انجام امور عادی زندگی را سخت یا غیر ممکن می‌کند.

شیدایی یک احساس خوشحالی، افزایش انرژی و خوش بینی بیش از اندازه است.

شیدایی بر عکس، یک احساس خوشحالی، افزایش انرژی و خوش بینی بیش از اندازه ا ست. این حالت می‌تواند آنقدر شدید باشد که فکر

کردن و قضاوت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. فرد ممکن است تفکرات عجیبی راجع به خود یا دیگران داشته باشد، تصمیمات بدی بگیرد و به صورت عجیب و گاهی خطرناک رفتار کند. مانند افسردگی، در این حالت هم زندگی فرد مختل می‌شود و روابط و کارش تحت تأثیر قرار می گیرد. در جدول زیر علائم شیدایی و افسردگی با هم مقایسه شده‌اند.

علائم اختلال دوقطبی در دوره‌های افسردگی و شیدایی

علائم دوره افسردگی	علائم دوره شیدایی
روحی	**روحی**
احساس غمگینی که از بین نمی‌رود	بسیار شاد و مهیج
احساس نیاز به گریه کردن بدون هیچ دلیلی	عصبی و برانگیخته شدن توسط کسانی که در خوش بینی شما شریک نمی‌شوند
از دست دادن تمایل و رغبت به همه چیز	احساس برتر بودن بیش از اندازه
عدم لذت بردن از چیزهایی که قبلاً لذت بخش بودند	
احساس بی قراری و آشفتگی	
از دست دادن اعتماد به نفس	
احساس بی ارزشی و ناامیدی	
زودرنجی و تحریک‌پذیری	
فکرکردن به خودکشی	
فکری	**فکری**
از دست دادن قدرت فکر کردن مثبت و امیدوارانه	پر از ایده‌های جدید و مهیج
از دست دادن قدرت تصمیم‌گیری	پریدن از یک ایده به ایده دیگر
مشکل در تمرکز کردن	شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی‌شنوند

جسمی کم شدن اشتها و وزن مشکل خوابیدن بیدار شدن زودتر از موقع احساس خستگی کامل یبوست عدم تمایل به داشتن رابطه جنسی	**جسمی** بی میل یا ناتوان از خوابیدن پر انرژی افزایش تمایل به رابطه جنسی
رفتاری مشکل در شروع و به پایان رساندن کارها_ حتی کارهای روزمره گریه کردن زیاد و یا احساس نیاز به گریه و عدم توانایی گریستن پرهیز از مواجهه با افراد	**رفتاری** برنامه ریزی‌های بلندپروازانه و غیرواقعی بسیار فعال و پر جنب و جوش رفتارهای نا معمول حرف زدن سریع _ دیگران ممکن است متوجه صحبت های شما نشوند. تصمیمات عجولانه و گاهی با نتایج مصیبت بار ولخرجی احساس صمیمیت زیاد بروز بیش از حد احساسات

اختلال دو قطبی چگونه درمان می‌شود؟

برای پیشگیری از پیشرفت نوسانات خلقی به حالت افسردگی_ شیدایی می‌توان اقداماتی انجام داد اما در اغلب موارد درمان دارویی هم مورد نیاز است تا خلق فرد را تثبیت کند(پیشگیری) و یا دوره‌های افسردگی و شیدایی را درمان کند.

داروها

این بیماری نوســـان خلق دارد و برای درمان آن از تثبیت‌کننده‌های خلق اســـتفاده می‌شود. درمان باید توسط روانپزشک شروع شود. مقدار و مدت مصرف را روانپزشک تعیین می کند.

بهترین دارو برای من کدام است؟

یک دارو ممکن ا ست برای یک نفر منا سب با شد ولی در شخص دیگری اثر خوبی ندا شته با شد. اما معمولا دارویی که در بیشتر افراد موثر بوده ا ست. برای اولین تجویز انتخاب می‌شود. به پزشک خود در تعیین داروی مناسب اعتماد کنید.

بدون دارو چه اتفاقی می‌افتد؟

داروی تثبیت کننده خلق احتمال عود بیماری را کم می‌کند، اما هرچه تعداد دوره‌های شیدایی، بیشتر با شد، احتمال عود آن هم بیشتر ا ست. با افزایش سن، احتمال عود دوره‌ها همچنان ثابت می‌ماند. ممکن ا ست شما برای مدت طولانی م شکلی ندا شته باشید، اما همواره خطر بازگشت وجود دارد.

برای چه مدت یک داروی تثبیت کننده خلق باید مصرف شود؟

برای حداقل دو سال بعد از یک دوره اختلال و تا پنج سال در حالت هایی مانند عود های مکرر، ا ستفاده از الکل یا مواد مخدر و دا شتن ا سترس در خانه یا محل کار لازم ا ست دارودرمانی ادامه یابد. در صورت ادامه دا شتن م شکل، ممکن ا ست برای مدت طولانی‌تری نیاز به مصرف دارو باشد.

در فاصله بین دوره‌های شیدایی یا افسردگی، درمان های روان شناختی می‌تواند مؤثر باشد.

آیا زن مبتلا به اختلال دوقطبی می‌تواند بچه‌دار شود؟

باید هر برنامه ای برای حاملگی با روانپز شک در میان گذا شته شود، به این ترتیب با هم فکری هم، می‌توانید برای کنترل حالات روانی خود در طول حاملگی و پس از تولد نوزاد برنامه‌ریزی کنید. اگر باردار هستید، بهتر ا ست برای آگاهی از نیاز به قطع یا ادامه مصـرف دارو با روانپزشـک خود مشـورت کنید. باید خطر احتمالی مصـرف دارو برای نوزاد، همراه با خطر احتمال بازگشت افسردگی یا شیدایی در شما برر سی شود.

احتمال خطر برای نوزاد در سه ماهه اول بارداری بیشتر است. شیردهی نیز باید حتما با نظر پزشک معالج صورت گیرد.

چگونه از خودم یا فرد مبتلا به اختلال دو قطبی مراقبت کنم؟

تحت نظر گرفتن رفتار شخصی

نشـــانه‌های تغییر حالت خود/ بیمار را یاد بگیرید تا بتوانید در موقع مناســـب کمک بگیرید. با این کار شما می‌توانید از بروز کامل عارضه و یا بستری شدن در بیمارستان اجتناب کنید. نوشتن حالات روانی روزانه می‌تواند به شما در این کار کمک کند.

کاهش استرس(تنش)

از شرایط تنش زا بپرهیزید. پرهیز کامل از تنش غیر ممکن است بنابراین بهتر است یاد بگیرید چگونه این شرایط را کنترل کنید. شما می‌توانید از طریق روش های تمدد اعصاب و یا پیشنهادهای روانشناسان بر استرس خود غلبه کنید.

افزایش روابط اجتماعی

افسردگی یا شیدایی می‌توانند اثرات نامطلوبی بر دوستان و خانواده داشته باشد. شما ممکن است مجبور به بازسازی روابطتان بعد از یک دوره افسردگی یا شیدایی بشوید. داشتن حداقل یک نفر که بتوانید به او اعتماد کنید بسیار مفید است. دوستان و خانواده نیاز دارند بدانند که چه اتفاقی برای شما می‌افتد و آن ها چه کاری می‌توانند برای شما انجام دهند.

بهبود فعالیت

سعی کنید زندگی، کار، استراحت و روابطتان با دوستان و خانواده را متعادل کنید. در صورتی که به اندازه کافی استراحت نکنید یا هرگونه استرسی داشته باشید ممکن است دچار دوره شیدایی شوید. بیست دقیقه ورزش، سه بار در هفته برای بهبود شرایط روحی مفید است. به طور مرتب کارهایی انجام دهید که شما را شاد کرده و به زندگی شما معنا ببخشد.

در مواقع اضطراری چه باید بکنم؟

در شیدایی شدید، شخص ممکن است حالت خصمانه یا بدگمانی پیدا کند یا به صورت لفظی و یا فیزیکی درگیر شود. در افسردگی شدید، شخص ممکن است تصمیم به خودکشی بگیرد. در صورتی که بیمار با نخوردن و نیاشامیدن، کاملاً از خود غافل شده

باشد، ممکن است خود یا دیگران را در شرایط خطرناک قرار دهد. ممکن است از آزار دادن یا کشتن خود حرف بزنند، در همه این موارد باید سریعاً از مراکز درمانی کمک بخواهید. نام و شماره تلفن یک شخص متخصص قابل اعتماد را داشته باشید. گاهی بستری کوتاه مدت در بیمارستان لازم است.

آیا می‌توانم از فرزندان خود مراقبت کنم؟

در صورتی که شما شیدا یا افسرده هستید، به طور موقت نمی‌توانید از کودکانتان مراقبت کنید. در این مدت همسر یا فرد دیگری از خانواده باید این وظیفه را به عهده بگیرد. بهتر است در دوران بهبودی در این مورد تصمیم گیری کنید. وجود مراقبینی از افراد خانواده که حساس و فهیم بوده و بتوانند با خونسردی و سازگاری به مشکلات آن ها پاسخ دهند، برای بچه‌ها بسیار مفید خواهد بود. بزرگ‌ترها می‌توانند به آنان بفهمانند که چرا پدر یا مادر آن ها رفتار متفاوتی دارد. سؤالات آن ها باید با خونسردی، به درستی و به زبانی که متوجه شوند پاسخ داده شود. آن ها احساس بهتری خواهند داشت اگر به برنامه عادی زندگی‌شان بازگردند.

چگونه اختلالات دوقطبی را برای کودکان توضیح دهم؟

بچه‌های بزرگتر ممکن است خود را در بروز مشکل مقصر بدانند. باید آنان را مطمئن ساخت که عامل این بیماری نیستند و می‌توانند به بهبود آن کمک کنند. هنگامی که بچه‌های بزرگتر وظیفه مراقبت از پدر یا مادر بیمار را برعهده بگیرند، نیاز به درک ویژه و پشتیبانی عملی دارند.

خودمراقبتی در افسردگی پس از زایمان



خودمراقبتی در افسردگی پس از زایمان

اگر پس از زایمان و به دنیا آمدن فرزندتان این جملات را به خود گفته‌اید احتمالا از افسردگی پس از زایمان رنج می‌برید:

– "اکثر وقت‌ها گریه می‌کنم. نمی‌تونم به وضع خودم و مسئولیتهام سروسامون بدم. به عنوان مادر کاملاً احساس شکست می‌کنم".

– "احساس می‌کنم نمی‌تونم تصمیم‌گیری کنم. ذهنم آنقدر درگیر افکار مشوشه که احساس می‌کنم زود از کوره در می‌رم. باید خوشحال باشم ولی احساس بدبختی می‌کنم".

– "بچه من فقط گریه می‌کنه و من نمی‌تونم اونو آروم کنم. احساس شکست می‌کنم اما عصبانی هم می‌شم، بعدش بدجوری احساس گناه می‌کنم. این تقصیر بچه نیست بلکه تقصیر منه"

– "کاملا اعتماد به نفسم رو از دست دادم. خیلی زشت به نظر می‌رسم و احساس خیلی بدی دارم".

افسردگی پس از زایمان چیست؟

این افسردگی بعد از زایمان رخ می‌دهد، افسردگی ممکن است در دوران حاملگی به وجود بیاید ولی اگر بعد از به دنیا آمدن نوزاد نیز ادامه پیدا کند، افسردگی پس از زایمان نامیده می شود. علائم افسردگی پس از زایمان مشابه افسردگی در زمان های دیگر است، مانند داشتن خلق پائین که به مدت حداقل دو هفته به طول می انجامد. بسته به شدت آن، شما ممکن است برای مراقبت از خود و یا نوزادتان با مشکل مواجه شوید. ممکن است کارهای ساده و آسان برای شما سخت و دشوار به نظر آیند.

ممکن است احساس پریشانی و یا حتی احساس گناه کنید؛ زیرا انتظار دارید از داشتن نوزاد خوشحال باشید. کمکی که نیاز دارید بستگی به شدت بیماری تان دارد. افسردگی پس از زایمان خفیف را می‌توان با افزایش حمایت از طرف خانواده و دوستان درمان کرد. اگر احساس ناخوشی بیشتری دارید به کمک پزشک خود نیاز خواهید داشت.

چه موقع اف سردگی پس از زای مان اتفاق می‌افتد؟

اف سردگی پس از زایمان اغلب در عرض یک یا دو ماه پس از زایمان شروع می‌شود اما ممکن است چند ماه پس از تولد نوزاد شروع شود.

افسردگی پس از زایمان اغلب در عرض یک یا دو ماه پس از زایمان شروع می‌شود اما ممکن است چند ماه پس از تولد نوزاد شروع شود. حدود یک سوم از زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان شروع علائمشان در طول دوران بارداری است و این علائم پس از زایمان هم ادامه پیدا می‌کند.

علائم افسردگی پس از زایمان چیست؟

- **افسردگی:** در اکثر مواقع شما احساس نارضایتی دارید و بغض می‌کنید. این حالات شما در زمان خاصی از روز، مانند صبح یا شب (غروب)، ممکن است بدتر شود.
- زود رنج شدن
- خستگی
- بی‌خوابی
- تغییر اشتها
- لذت نبردن از زندگی
- از دست دادن علاقه به رابطه جنسی
- افکار منفی و احساس گناه
- اضطراب
- اجتناب از افراد دیگر
- ناامیدی
- افکار خودکشی: شاید افکار آسیب رساندن به خودتان را داشته باشید. در این صورت باید از پزشک خود کمک بخواهید.
- **روان پریشی:** علائم روان پریشی در تعداد کمی از زنان مبتلا به افسردگی شدید پیدا می شود. آن ها ممکن است صداهایی بشنوند که

دیگران نمی شنوند و یا اعتقادات غیرمعمولی دا شته با شند. اگر این اتفاق برای شما افتاد باید فوراً کمک بخواهید.

آیا زنانی که افسردگی پس از زایمان دارند به کودک خود آسیب می‌رسانند؟

مادران افسرده اغلب نگران هستند که ممکن است به کودکشان آسیب برسانند، اما این اتفاق بسیار نادر است. گاهی اوقات، به دلیل خستگی و ناامیدی مطلق، ممکن است احساس کنید که می‌خواهید به کودک خود ضربه بزنید و یا او را تکان دهید. بسیاری از مادران و پدران گاهی اوقات این حس را دارند و این فقط مخصوص کسانی که افسردگی پس از زایمان دارند نیست. با وجود داشتن این احساسات، اکثر مادران هرگز این کار را انجام نمی‌دهند. مادران، اغلب نگران این هستند که اگر به کسی بگویند چه احساسی دارند، نوزادشان را از آن ها می گیرند پزشک به شما کمک می کند که بهتر شوید و بتوانید در خانه از کودک خود مراقبت کنید و از آن لذت ببرید.

آیا همه پس از بچه دار شدن افسرده می‌شوند؟

بچه دار شدن، یک تغییر بسیار بزرگ است. داشتن عواطف مختلف کاملا معمول است اما همه به افسردگی مبتلا نمی‌شوند.

بیش از نیمی از مادران جدید احساس غم را تجربه می‌کنند که معمولاً ۳ تا ۴ روز پس از تولد شروع می شود. در این حالت نوسانات خلق و خو، گریه کردن، زود رنج شدن، خلق پایین و اضطراب محتمل است. همچنین ممکن است به چیزهایی بیش از حد واکنش نشان دهند. این حالات معمولاً در زمانی که کودک به ۱۰ روزگی می رسد متوقف می‌شوند و معمولا نیازی به درمان ندارند. اگر این علائم، بیشتر از ۲ هفته ادامه پیدا کرد، مراجعه به مراقب بهداشت و یا پزشک لازم است.

دیگر مشکلات سلامت روان پیرامون زایمان

اضطراب و افسردگی شایع‌ترین مشکلات بهداشت روانی در دوران بارداری هستند.

اضطراب و افسردگی شایع‌ترین مشکلات بهداشت روانی در دوران بارداری هستند که از هر ۱۰۰ زن بر ۱۰–۱۵ نفر تأثیر می گذارند. به

افسـردگی در دوران بارداری می‌توان به همان شـیوه افسـردگی پس از زایمان کمک کرد.

بیماری روانی (سایکوز)پس از زایمان

این یک نوع شدید بیماری روانی است که پس از تولد نوزاد رخ می‌دهد و حدود ۱ نفر از هر ۱۰۰۰ نفر زن را مبتلا می کند. که در عرض چند روز یا چند هفته پس از زایمان شروع می شود. می‌تواند در عرض چند ساعت توسعه پیدا کند و می‌تواند تهدید کننده زندگی باشد، به‌طوری که نیاز به درمان فوری دارد. نشانه‌های بسیاری در این بیماری وجود دارد. خلق و خوی مادر ممکن است بالا و یا پایین باشد و اغلب نوسانات خلقی سـریع وجود دارد. ممکن اسـت اعتقاد به چیزهایی وجود داشـته باشـند که واقعی نیسـتند(هذیان) یا چیزهایی ببینند و یا بشـنوند که وجود ندارد (توهم). این بیماری همیشـه نیاز به حمایت، بسـتری وکمک‌های پزشـکی دارد. همه زنان مبتلا باید به پزشـک و یا مامای خود در این باره اطلاع دهند. اگر چه بیماری **روانی (سایکوز) پس از زایمان** یک بیماری جدی است، اکثریت قریب به اتفاق زنان بهبودی کامل را به دست می‌آورند.

نگرانی در مورد هر نوع بیماری روانی را با باید پزشک در میان گذاشت.

چه چیزی باعث افسردگی پس از زایمان می‌شود

علل احتمالی زیادی برای افسردگی پس از زایمان پیشنهاد شده است. تغییر بزرگی که با تولد نوزاد رخ می دهد، تغییرات هورمونی در مادر، مواردی مانند ابتلا قبلی به مشکلات سلامت روانی، از جمله افسردگی، وجود افسردگی یا اضطراب در دوران بارداری، رویدادهای پر تنش اخیر و یا نداشـتن حمایت از طرف خانواده یا دوسـتان احتمال افسردگی پس از زایمان را زیاد می کنند.

آیا می‌توان از افسردگی پس از زایمان جلوگیری کرد؟

پیشنهادات زیر می تواند به حفظ سلامتی شما و کودکتان کمک کند.

- سـعی نکنید که یک زن خارق‌العاده باشـید. سـعی کنید کمتر کار کنید و مطمئن شوید که بیش از حد خسته نشوید.

- تلاش کنید با زنان دیگری که حامله هستند و یا به تازگی صاحب فرزند شده‌اند دوست شوید. ممکن است پیدا کردن دوست در زمانی که افسردگی پس از زایمان دارید سخت باشد.
- داروهای ضد افسردگی را بدون نظر پز شک، قطع نکنید بیشتر افرادی که داروهای ضد افسردگی را در طول حاملگی قطع می‌کنند، عود بیماری را خواهندداشت. باید در مورد خطر و منفعت ادامه درمان در حاملگی و شیر دهی با پزشک مشورت کنید.
- اگر قبلاً افسردگی داشته‌اید با پزشک خود و یا مراقب بهداشت خود در ارتباط باشید. نشانه های افسردگی در حاملگی یا افسردگی پس از زایمان را می‌توان زود تشخیص داد.

درخواست کمک از طرف دوستان و یا اقوام را قبول کنید. نوع کمک و درمانی که احتیاج دارید بستگی به شدت افسردگی پس از زایمان شما دارد. پزشک به شما برای تصمیم گیری در مورد نوع درمانتان کمک می کند. برای افسردگی‌های شدیدتر، ممکن است، به دارو، همراه و یا بدون مشاوره نیاز باشد. تنها تعداد معدودی از زنان برای درمان افسردگی پس از زایمان نیاز به بستری در بیمارستان دارند. در این مورد، مادر معمولاً، به همراه کودک خود در بخش مخصوص مادر و کودک بستری می شود.

کمک فوری: اگر نمی‌توانید از خود و یا کودک خود مراقبت کنید و یا اگر می‌خواهید به خود آسیب برسانید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

چرا درمان مهم است؟

بیشتر زنان بدون هیچ درمانی ظرف ۳ تا ۶ ماه بهبود پیدا می‌کنند. از هر ۴ مادری که افسردگی پس از زایمان دارند یک نفر، همچنان افسرده می‌ماند تا زمانی که فرزندش یک ساله شود. افسردگی پس از زایمان می‌تواند تجربه مادر جدید بودن را از بین ببرد، می‌تواند بر روی رابطه مادر با کودک و نیز همسر، تاثیر بدی بگذارد. همچنین می‌تواند حتی پس از پایان افسردگی بر روی رشد و رفتار کودک تأثیر بگذارد، بنابراین هرچه کمتر طول بکشد، بهتر است.

چه درمان هایی در دسترس هستند؟

روان درمانی

صحبت کردن در مورد احساساتتان، هرچقدر هم افسرده باشید می‌تواند مفید باشد. گاهی اوقات، بیان احساسات به کسی که به شما نزدیک است سخت است. صحبت کردن با یک مشاور آموزش دیده و یا یک روان شناس می‌تواند آسان‌تر و تسکین دهنده باشد.

دارودرمانی

اگر افسردگی شما شدیدتر است، یا اینکه با حمایت و یا روان‌درمانی بهبود نیافته است، یک داروی ضد افسردگی به شما کمک خواهد کرد. انواع مختلفی از داروهای ضد افسردگی وجود دارد. این داروها اعتیاد آور نیستند و همه آن ها می‌توانند در افسردگی پس از زایمان استفاده شوند، اما برخی از آن ها در شیر دهی امن‌تر از دیگری هستند. حداقل ۲ هفته طول می‌کشد تا تاثیر این داروها ظاهر شود و مصرف آن ها باید برای حدود ۶ ماه پس از شروع بهبود یا ادامه یابد.

آیا داروهای ضد افسردگی در شیردهی امن هستند؟

اطمینان حاصل کنید که پزشک شما می‌داند که شما در حال شیردهی هستید. برای بسیاری از این داروها، شواهدی در مورد ایجاد مشکل، در نوزادان شیرخوار موجود نیست. بنابراین تغذیه با شیر مادر با نظر پزشک، معمولاً امکان پذیر است.

خودمراقبتی در سایکوز





خودمراقبتی در سایکوز

«تقریباً ۱۴ سالم بود که این اتفاق افتاد. خانواده خوبی داشتم، در مدرسه موفق بودم و گروهی از دوستان خوب داشتم. زندگی خوبی داشتم هرچند مادرم می‌گوید نمی‌توانستم استرس را به خوبی مدیریت کنم. قبل از امتحان ها دچار استرس شدید می شدم. وقتی عمویم در تصادف از دنیا رفت برای من خیلی سنگین بود. برای مدت طولانی حالم خوب نبود. بعد ناگهان دیگر ناراحت نبودم. خیلی عجیب و غریب بود. فکر می کردم افرادی از طریق امواج رادیویی زندگی من را کنترل می کنند. فکر می‌کردم کنترلم را بر بدنم از دست داده ام و حتی فکر می‌کردم بدنم عجیب و غریب شده. دیگر نمی‌توانستم مدرسه را تحمل کنم. معلمم که متوجه رفتار عجیبم شده بود با مادرم صحبت کرد. نمی‌توانستم بخوابم و حتی از بیرون رفتن می‌ترسیدم. نمی‌خواستم به روانپزشک مراجعه کنم چون فکر می‌کردم در موردم قضاوت منفی می‌کنند. فکر می‌کردم توی بیمارستان روانی زنجیرم می‌کنند. اما وقتی مراجعه کردم دیدم آنطور هم نبود. باید چند دارو را مصرف می‌کردم. داروها عوارضی داشتند ولی حالم خیلی بهتر شد».

سایکوز یا روان‌پریشی چیست؟

مردم معمولاً نگران این هستند که وقتی استرس‌های زندگی زیاد می‌شود و یا گیج یا عصبانی هستند دیوانه بشوند، اما چنین اتفاقی بسیار نادر است. جنون یا روان‌پریشی زمانی اتفاق می‌افتد که افکار فرد چنان مختل شود که ارتباط خود را با واقعیت از دست بدهد مثلاً فرد چیزهایی را ببیند یا بشنود که وجود نداشته باشند یا افکاری داشته باشد که با واقعیت همخوانی ندارند.

کلمه سایکوز (روان‌پریشی) برای توصیف شرایطی به کار می‌رود که ذهن یا روان فرد در وضعیتی قرار می گیرد که موجب از بین رفتن ارتباط وی با واقعیت می شود. کسی که به این اختلال مبتلاست اغلب اوقات افکار و تجارب غیرمعمول و ناخوشایندی را تجربه می‌کند که ممکن است فرد را به شدت بترسانند. این افکار ممکن است آنقدر آرام

هذیان یعنی باورهای بسیار قوی که فرد به آن ها اعتقاد دارد ولی بقیه افراد متوجه درست نبودن آن ها می شوند.

پیشـرفت کنند که تنها نزدیکان و اعضـای خانواده، متوجه آن ها شـوند بیمار ممکن است این نشانه‌ها را داشته باشد:

باورهای غیر معمول که به آن ها هذیان می‌گویند: باورهای بسـیار قوی که بقیه افراد متوجه در ست نبودن آن ها می شوند. به عنوان مثال فرد ممکن ا ست فکر کند بقیه علیه او توطئه می‌کنند یا توسط تلویزیون جاسوسی او را می‌کنند. فرد ممکن اسـت باور داشـته باشـد که قدرت‌های خاصـی دارد مثلاً پیامبر اسـت. در این حالت شـخص چنان به عقاید خود مطمئن اسـت که بحث‌های منطقی نمی‌تواند تغییری در آن ها ایجاد کند.

اختلال در فکر، تفکر گیج و مبهم (سردرگمی): فرد دچار روانپریشی نمی‌تواند به خوبی فکر کند، تند تند حرف می‌زند و بقیه نمی‌توانند متوجه بشـوند که او چه می‌گوید. در این حالت افکار وی مبهم می‌شوند.

توهم یا تجارب غیرعادی: فرد ممکن اسـت چیزهایی را ببیند، بشـنود، یا لمس کند یا بویی را حس کند که وجود خارجی ندارند. شایع‌ترین نوع توهم، شنیدن صداهایی است که وجود نـدارنـد. توهم برای افراد مبتلا بـه روان‌پریشـی واقعی هسـتند و فرد ممکن اسـت خیلی بتر سد. شخص چیزهایی را می‌بیند، حس می‌کند، می‌چشد یا به مشامش می‌رسد که وجود ندارند.. هر مزه و هر بو ممکن است بد و یا حتی مسموم تلقی شود.

توهم یعنی فرد ممکن است چیزهایی را ببیند، بشنود، یا لمس کند یا بویی را حس کند که وجود خارجی ندارند.

تغییرات خلقی: در سایکوز تغییرات خلقی شایع است و ممکن است شخص به طور غیر معمول احسـاس غمگینی و یا هیجان کند. افراد مبتلا از نظر هیجانی دل‌مرده به نظر می‌رسـند (کمتر از قبل احسـاس می‌کنند) و نسـبت به اطرافیان هیجان کمتری نشان می‌دهند.

رفتار تغییر یافته: رفتار فرد در هنگام سـایکوز نسـبت به رفتار معمولش تغییر می‌کند. ممکن ا ست بسیار فعال و یا بی‌حال با شد، به طوری که مثلاً" تمام روز را در گو شه‌ای بنشیند. غالباً این تغییرات رفتاری همراه با علائمی ا ست که در بالا تو ضیح داده شد. برای مثال شخصی که معتقد است در معرض خطر قرار دارد، ممکن است به

پلیس زنگ بزند؛ یا کسی که معتقد است پیغمبر شده است، احتمال دارد روزها در خیابان به موعظه مردم بپردازد. علائم در افراد مختلف تفاوت‌هایی دارد و ممکن است در طی زمان تغییر کند.

این افکار و تجارب عجیب بر عملکرد فرد در زندگی و محل کار و روابطش با خانواده و دوستان تأثیر منفی می‌گذارد. تمرکز فرد از بین می‌رود و نمی‌تواند از زندگی لذت ببرد. این افکار و تجارب منفی ممکن است بر اشتها و خواب فرد نیز تأثیر منفی بگذارند.

سایکوزدر چه سنی ممکن است رخ بدهد؟

این اختلال در همه سنین ممکن است بروز کند هرچند معمولاً تا ابتدای جوانی کمتر دیده می‌شود. سایکوز برای بار اول بیشتر در افراد جوان اتفاق می‌افتد. حدود سه نفر از هر صد نفر دوره‌ای از سایکوز را تجربه می‌کنند و این میزان بسیار بیشتر از شیوع دیابت(بیماری قند) است. غالب بیماران از این دوره بیماری رهایی پیدا می‌کنند. سایکوز ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد و مثل هر بیماری دیگری می‌تواند درمان شود.

چه چیزی باعث ایجاد روان‌پریشی می‌شود؟

در فردی که دچار روان پریشی می شود ممکن است، سایکوز، علامت یک بیماری زمینه‌ای دیگر باشد. تشدید این اختلال ممکن است بعد از وقایع استرس‌آور زندگی مانند از دست دادن یکی از نزدیکان، برخی بیماری‌های جسمی مانند عفونت‌های شدید، استفاده از مواد مخدر مانند حشیش و یا بیماری‌های شدید روانی مثل اسکیزوفرنی و یا دوقطبی بروز کند.

شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند روان‌پریشی از ترکیب عوامل زیست‌شناختی و روان‌شناختی ایجاد می‌شود. افراد مستعد ممکن است بدون دخالت عامل محیطی مشخصی و یا در پاسخ به استرس، سوء مصرف مواد یا تغییرات اجتماعی دچار این نشانه‌ها شوند. علت اولین دوره روان‌پریشی معمولاً مشخص نیست.

سایکوز ناشی از مواد

استفاده از مواد مخدری همچون شیشه، حشیش و سایر مواد و نیز ترک آن ها می تواند با ظهور علائم سایکوز مرتبط باشد. گاهی این علائم پس از رفع اثر آن ماده از

بین می‌روند. در موارد دیگر، بیماری ممکن است طولانی شود یا پس از ترک مواد تظاهر نماید.

اسکیزوفرنیا

اسکیزوفرنیا به سایکوزی اطلاق می‌شود که تغییرات رفتاری و علائم آن حداقل شش ماه طول بکشد. علائم و طول مدت بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی، اختلال خلقی است که در جریان آن شخص به طور متناوب دچار خلق بالا(شیدایی) و یا پایین(افسردگی) می‌شود. بیمار ممکن است بیش از حد هیجان‌زده شود و یا خوشحال باشد و فکر کند که فرد بسیار متشخص و مهمی است و یا بیش از حد غمگین یا تحریک پذیر باشد.

افسردگی روان‌پریشانه

این اختلال به صورت افسردگی شدید همراه با علائم سایکوز مشخص می شود به صورتی که هیچ دوره‌ای از شیدایی یا خلق بالا حین بیماری اتفاق نیفتاده باشد. این نکته تفاوت این بیماری با اختلال دوقطبی می‌باشد.

چرا کمک زودرس به فرد خیلی اهمیت دارد؟

کمک زودرس شامل تشخیص سایکوز در زودترین زمان ممکن و پیدا کردن درمان است. اغلب تاخیری طولانی قبل از شروع درمان در اولین حمله بیماری روان‌پزشکی صورت می‌گیرد. هرچه بیماری دیرتر درمان شود، تأثیر منفی بیشتری بر روابط، خانواده، تحصیل و کار بیمار خواهد گذاشت. مشکلات دیگری هم ممکن است روی دهد؛ مثل بیکاری، افسردگی، استفاده از مواد مخدر و صدمه زدن به خود یا دیگران یا قانون شکنی. به علاوه تأخیر در درمان ممکن است منجر به عدم بهبودی کامل شده و یا سیر بهبودی بیماری را آهسته‌تر کند. به عبارت دیگر تأخیر در درمان ممکن است موجب تشدید علائم و یا حتی مقاوم شدن بیماری به دارو شود.

هر چه سایکوز زودتر تشخیص داده شود و تحت درمان قرار گیرد، نتیجه بهتری عاید می‌شود.

درمان شامل چه مراحلی است؟

مرحله نخست درمان، ارزیابی است که به وسیله مصاحبه توسط متخصص بهداشت روان، پزشک عمومی دوره دیده یا روان‌پزشک انجام می شود. متخصص، زمانی را

برای شناخت فرد صرف کرده و با خانواده و با دوستان وی نیز صحبت می‌کند. معمولاً آزمایش‌های خونی و رادیوگرافی برای رد علل فیزیکی علائم انجام می‌شود. اطلاعات به د ست آمده از فرد مبتلا به سایکوز، خانواده و دو ستانش به همراه نتایج آزمایش‌ها، نظراتی درباره نوع ســایکوز، دلیل آن و این که چگونه می‌توان به بهترین نحو به فرد کمک کرد، فراهم می‌آورد. بعضی اوقات، علائم سایکوز سریعاً برطرف می‌شوند و افراد بلافاصــله به زندگی طبیعی باز می‌گردند. ولی در مورد بعضــی از افراد ممکن اســت بیماری هفته‌ها و یا شاید ماه‌ها طول بکشد.

درمان دارویی

دارودرمانی برای سایکوز روش درمانی محوری ا ست و در کنار سایر درمان ها نقش اسـاسـی در بهبود و کاهش دوره سـایکوز و جلوگیری از حملات بعدی دارد. داروهای مختلفی وجود دارند که در کاهش علائم سایکوز و اضطراب و ناراحتی‌های دیگر ناشی از این علائم بسیار مؤثر هستند.

جزئیات در مورد نوع و نحوه م صرف داروها تو سط روان‌پز شک تعیین می شود و اگر عوارض جانبی به وجود آید ممکن اسـت لازم باشـد نوع دارو و یا مقدار مصــرف آن تغییر پیدا کند و یا از داروهای دیگری برای رفع عوارض ا ستفاده شود. مهم‌ترین نکته آن ا ست که در درمان سایکوز م صرف دارو نقش کلیدی دارد و دارو نباید خود سرانه قطع شـود. بهتر اسـت حتی در صـورت عدم بهبودی یا وجود عوارض دارویی نیز این موارد را با پزشک معالج در میان بگذارید.

مشاوره و روان‌درمانی

از روش‌های متفاوت مشــاوره و روان‌درمانی متناســب با شــرایط فرد و مرحلهٔ بیماری ا ستفاده می شود. فرد مبتلا به علائم حاد سایکوز ممکن ا ست تنها بخواهد بداند آیا کســی وجود دارد که بتواند تجربیات او را درک کند و به او اطمینان بدهد که بهبود خواهد یافت یا نه؟ یا وقتی که بهبودی ن سبی حا صل می شود، ممکن ا ست شخص بپرسد که: چرا من به این بیماری مبتلا شدم؟ و بخواهد راه‌های عملی برای جلوگیری از حمله‌های بعدی را بیاموزد. کنترل ا سترس و ت شخیص به موقع ن شانه‌های ه شدار دهنده می‌تواند یکی از راه‌های عملی برای جلوگیری از حملات آینده با شد. م شاوره و یا روان‌درمانی می‌تواند به صــورت فردی یا گروهی انجام گیرد. کمک و درمان عملی

ممکن است مربوط به مسائل روزمره زندگی باشد مانند برگشت به سرکار یا مدرسه یا گرفتن جایی برای زندگی.

خوشبختانه امروزه ارائه آموزش به بیماران و خانوادهها در مورد نشانههای بیماری، بازگشت بیماری، شیوه استفاده از داروها و چگونگی مدیریت موارد اورژانسی در بسیاری از مراکز درمانی کشور انجام می‌شود.

چه موقع باید بستری کردن در بیمارستان را مد نظر داشت؟

بستری کردن اجازه می‌دهد تا علائم،کامل‌تر ارزیابی شوند، بررسی‌های لازم انجام شود و شروع درمان تسهیل گردد. در مواردی که علائم سایکوز، شخص یا افراد دیگر را در معرض خطر قرار می‌دهد به طور معمول بستری شدن در بیمارستان به عنوان اقدام اولیه در نظر گرفته می‌شود. برای مثال وقتی شخص به طور جدی می‌خواهد دست به خودکشی بزند یا به کسی آسیبی برساند، بستری کردن، علاوه بر این که ارزیابی و درمان را ممکن می‌سازد، این اطمینان را ایجاد می‌کند که شخص و اطرافیان او در امان هستند.

خودمراقبتی در اختلال‌های شبه جسمی



خودمراقبتی در اختلال شبه جسمی

وقتی سرفه یا عطسه می‌کنیم احتمالا برایمان تنها حساسیت فصلی یا سرما خوردگی مطرح است، اما برای بسیاری از افراد این علائم، نشانه بیماری های خطرناکی هستند و حتی تخصصی‌ترین آزمایش‌های پزشکی نیز نمی‌تواند آن ها را متقاعد کند که این‌طور نیست. به مثال های زیر توجه کنید:

«درد امانمو بریده. از کتف و گردن بگیرید تا زانو و لگنم درد می‌کنه. اغلب ترش می‌کنم. ادرارم هم گاهی می سوزه» خانم الف. این درد و سوزش‌ها را با تعداد زیادی عکس رادیوگرافی و اسکن و برگه‌های آزمایش و نظریه پز شک‌های مختلف شهر از این مطب به آن مطب می‌برد.

خانم ب. را کارکنان اورژانس بیمار ستان می شنا سند. هر چند وقت یک‌بار شوهرش، سراسیمه او را به اورژانس می‌آورد. خانم ب. معمولاً زمانی که با همسرش بر سر موضوعی مهم به نتیجه نمی‌رسند به زمین می‌افتد، حرکاتی شدید و خشن در دست و پاهایش بروز می‌کند. چشم‌هایش بسته می‌شوند و صدایی ناله مانند از حنجره‌اش خارج می شود. کارکنان بیمار ستان اوایل به خانم ب. توجه می‌کردند. حالا معمولاً او را در سالن بیمارستان قرار می‌دهند. مایعی بی‌رنگ زیر پوستش تزریق می‌کنند و گاهی درگوشی با هم حرف‌هایی رد و بدل می‌کنند و پوزخندی می‌زنند.

در اختلال شبه‌جسمی، فرد بر این باور است که یک بیماری یا بدشکلی وجود دارد علی‌رغم این‌که در واقعیت این‌گونه نیست.

آقای ج. و خانم د. هم ماجراهایی دارند. آقای ج. هر از چندی می‌ترسد مبادا به بیماری پدرش مبتلا شده باشد. خانم د. هم معتقد است بینی و گونه بدشکلی دارد اما کسی او را جدی نمی‌گیرد.

این ها نمونه هایی از اختلالات شبه جسمی هستند.

تعریف

در اختلال شبه‌جسمی، فرد بر این باور است که یک بیماری یا بد شکلی در او وجود دارد علی‌رغم این‌که در واقعیت این‌گونه نیست. به عبارت دیگر، در فرد مبتلا به این اختلالات، علائم روان‌شناختی خود را به صورت علائم بیماری‌های جسمی نشان

می‌دهند. همین مفهوم گاهی به صورتی غیرحرفه‌ای بیان می‌شود: «از اعصابه. چیزی نیست». سابقه مادام‌العمر «بیماری» معمولاً در این بیماران دیده می‌شود. پزشکان از نام‌های متفاوتی برای حالت‌های مختلف این دسته از مشکلات استفاده می‌کنند، اما در اینجا ما همه را شبه‌جسمی می‌نامیم. نامی که برای خانوادهٔ این اختلالات به کار می‌رود.

این اختلال‌ها، عموماً وضعیتی طول کشیده و مزمن همراه با شکایت‌های متعدد جسمی هستند که ممکن است سال‌ها ادامه داشته باشند و منجر به ناتوانی و اختلال در فعالیت‌ها و امور روزانه شوند.

معمولاً چنین جملاتی را از این افراد می‌شنویم:

"می‌دونم که دارم می‌میرم، مطمئنم که می‌میرم، می‌تونم حسش کنم."

"دردم از بین نرفته به دکتر مراجعه کردم، اول سونو شدم چیزی نشون نداد، بعد سی‌تی‌اسکن و هفته قبل هم ام آر آی. به دکترم گفتم من باید آندوسکوپی بشم حتماً یه چیزیم هست."

"دکتر می گه چیزی نیست ولی من می‌دونم که دارم می‌میرم او نام می‌خوان که نفهمم"

در این اختلالات فرد در حقیقت از مشکلی روان‌شناختی رنج می‌برد، اما مشکل خود را به صورت یک علامت جسمی تجربه یا بیان می‌کند. به‌طور کلی این بیماران آستانه تحمل کمتری جهت ناخوشی‌های جسمی دارند. از طرفی گاهی فرد به شکل ناخودآگاه جهت دور شدن از وظایف و مشکلات آزاردهنده و سخت، نقش بیماری را بر می‌گزیند. به‌عنوان مثال تصور کنید در خیلی از خانواده‌ها افراد خانواده نمی‌پذیرند که کسی از افسرده بودن شکایت کند و مثلا وظایف روزمره خود را انجام ندهد و ان را به حساب تنبلی می‌گذارند، اما خیلی ساده‌تر می‌پذیرند که او به علت کمردرد برخی کارها را انجام ندهد. جسمانی‌سازی گاهی می‌تواند تظاهر دیگری از اختلالات روان‌پزشکی باشد که اختلالات افسردگی و اضطرابی شایع‌ترین آن ها هستند.

باید توجه کنیم که این امر تمارض نیست؛ زیرا بیمار در مورد فرآیندی که طی آن علائم آشکار می شود، آگاهی ندارد و نمی‌تواند آن ها را برطرف کند و حقیقتاً به دلیل این علائم دچار عذاب می‌شود. نباید فراموش کنیم تولید نشانه‌ها در این اختلالات ارادی نیست و نباید بیمار را مانند کسی که «ادا در می‌آورد» دید. بنابراین هیچ زمان

با جملاتی مانند «اینا فقط تو ذهنته» با بیماری چون خانم الف. روبه‌رو نشـوید. درد یا فلج در اختلالات شـبه‌جسـمی برای بیمار «واقعی» اسـت. این نوع اختلالات معمولاً قبل از سن سی سالگی رخ می‌دهند و بیشتر در زنان قابل مشاهده اند تا مردان.

افراد مبتلا به این اختلالات در دو د سته کلی قرار می‌گیرند. گروه اول افرادی ه ستند که به دنبال اطلاعات و اطمینان‌بخ شی دائم ه ستند. این گروه در کتاب‌ها، مجلات و اینترنت به دنبال علائم بیماری خود می‌گردند، مرتبا به پزشـــک مراجعه می‌کنند و آزمایش ها و تسـت‌های تشـخیصـی متعددی انجام می‌دهند و معمولا با وجود نتایج منفی در این آزمایش ها و تست ها به این کار خود ادامه می‌دهند. گروه دوم رفتارهای اجتنابی دارند. این گروه از مراجعه به پز شک، م شاهده برنامه‌های پز شکی تلویزیون و حتی فعالیت‌های جسـمی که باور دارند باعث بدتر شـدن حالشـان می‌شـود اجتناب می‌کنند. هر دو نوع این رفتارها غیر مفید هسـتند و سـبب از بین رفتن اضـطراب فرد نمی‌شوند.

علائم این بیماران به میزان زیادی روی روابطشان اثر می‌گذارد و سبب مراجعه آن ها به پز شک و م شاور یا م صرف دارو می شود. هر نوع علامت جسمانی ممکن ا ست در جریان این گروه بزرگ از اختلالات توسط فرد تجربه شود یا گزارش شود. نمونه‌ای از این نشانه‌ها در زیر آورده شده است:

علائم گوارشی:

استفراغ، دردشکم، مشکل بلع، تهوع، نفخ، اسهال

علائم قلبی:

تنگی نفس، تپش قلب، دردقفسه سینه

علائم عضلانی اسکلتی:

درد دست ها، پاها، مفاصل، پشت و کمر

علائم مغزی:

سر درد، سرگیجه، ضعف حافظه، مشکلات دید، فلج یا ضعف ماهیچه

علائم مربوط به دستگاه ادراری_ تناسلی:

درد به هنگام ادرار، کاهش میل جنسی، مقاربت دردناک، ناتوانی جنسی

چه زمانی باید شک کنیم که دچار اختلال شبه‌جسمی هستیم؟

این تشخیص باید حتماً توسط پزشک مطرح شود. همچنین هر بیماری که نشانه‌ها و علائم جسمی دارد، حتماً باید با دقت معاینه شود. پس، اولین توصیه پرهیز از خوددرمانی و یا خودتجویزی آزمایش‌ها و روش‌های تشخیصی است. هیچ زمانی از هیچ پزشکی نخواهید که برای شما، بدون دلیل یک روش آزمایشگاهی یا تصویربرداری درخواست کند.

درمان اختلالات شبه جسمی

روان‌درمانی:

به زبان ساده آنچه باعث می‌شود که فرد دچار این مشکل شود، آن است که نمی تواند هیجانات خود را به‌خوبی بیان کند، در نتیجه روان‌درمانی، مثلا تقویت مهارت های اجتماعی می‌تواند به افراد کمک کند تا بهتر بتوانند هیجانات خود را مدیریت نمایند. این نوع از درمان مستلزم کار کردن با یک مشاور حرفه‌ای است.

دارو درمانی:

داروی اختصاصی برای درمان این اختلال وجود ندارد. در درمان این اختلال توجه به درمان اختلال‌های هم‌زمان همچون افسردگی و اضطراب حائز اهمیت است. با وجودی که داروی اختصاصی وجود ندارد اما درمان اضطراب و افسردگی به میزان زیادی به کاهش مشکلات بیمار کمک می‌کند.

کجا می‌توانم کمک بیشتری در این مورد بگیرم؟

- روان‌پزشک یا پزشک عمومی بهترین کسانی هستندکه می‌توانید با آن ها صحبت کنید. آن ها ممکن است روان‌درمانی یا مصرف دارو را به شما تجویز کنند. از مصرف خودسرانه دارو یا انجام بدون دلیل آزمایش و عکس‌برداری بپرهیزید. سعی کنید تحت نظر یک پزشک با شید. زود امید خود را از دست ندهید، و حتی عدم بهبودی خود را با پزشک معالج خودتان در میان بگذارید.
- اگر آن‌قدر مضطرب شده‌اید که از آسیب رساندن به خودتان ترس دارید هرچه زودتر با پزشک خود ملاقات کنید و به او بگویید که چه احساسی دارید.

خودمراقبتی در اختلال انطباقی



خودمراقبتی در اختلال انطباقی

اختلال سازگاری چیست؟

ورشکستگی، شروع تحصیل در دانشگاه، بچه‌دار شدن و یا ابتلا به یک بیماری جدی، مثال‌هایی از شرایط سخت زندگی هستند. معمولاً مردم پس از چند ماه با این شرایط کنار می‌آیند. اما اگر این دوره طولانی شود، و یا ناراحتی زیادی به همراه داشته باشد، احتمالاً مشکلات سازگاری پیش روی ماست. اختلال سازگاری دو نوع حاد (کمتر از شش ماه طول می‌کشد) و مزمن (بیش از شش ماه طول می‌کشد) دارد.

در صورت ابتلا به این اختلال، ممکن است اضطراب، افسردگی و حتی افکاری در مورد مرگ و خودکشی را تجربه کنید، کارهای روزانه‌تان تحت تأثیر قرار گیرد، و یا تصمیم‌های ناگهانی و بدون برنامه بگیرید که ممکن است عواقب بدی به همراه داشته باشد.

بنابراین درمان مشکلات سازگاری می‌تواند به شما کمک کند تا با شرایط جدید کنار بیایید.

هنگام بروز مشکلات سازگاری چه نشانه‌هایی را تجربه می‌کنیم؟

نشانه‌های روانی:

احساساتی مانند غم و اندوه، ناامیدی، نگرانی، افسردگی و شکست، لذت نبردن از کارها، گریان بودن، عصبی بودن، بی‌قرار و مضطرب بودن، مشکلات خواب، کاهش تمرکز در انجام کارها، افکاری راجع به آسیب زدن به خود

در صورت ابتلا به مشکلات سازگاری، ممکن است دچار احساس اضطراب، افسردگی و حتی افکاری در مورد مرگ و خودکشی شوید.

نشانه‌های رفتاری:

خشونت، رانندگی پرخطر، نادیده گرفتن سررسید اقساط و سایر تعهدات مالی، فاصله گرفتن از خانواده و دوستان، غیبت‌های گهگاه از محل کار و تحصیل، تخریب اموال و دارایی‌ها

چگونه این احساسات و رفتارها خودشان را در زندگی نشان می‌دهند؟

ممکن است:

۱- حال و حوصله نداشته باشید.
۲- از همسر و فرزندان خود فاصله بگیرید.
۳- با اقوام و دوستان خود کمتر رفت‌وآمد کنید.
۴- سرکار نروید یا زیاد غیبت‌کنید و احتمالاً اخراج شوید.
۵- به مدرسه نروید یا زیاد غیبت‌کنید.
۶- نمراتتان افت کند و احتمالاً در چند درس قبول نشوید.
۷- پرخاشگر و عصبی شوید و وسایلی را بشکنید.
۸- ممکن است فکر کنید بهتر است خودم را بکشم تا از این زندگی خلاص شوم.

چه اتفاقاتی ممکن است موجب شود به اختلال سازگاری مبتلا شویم؟

هر اتفاقی که باعث شود ما دچار استرس زیادی شویم (هم اتفاقات مثبت و هم منفی) می‌تواند باعث شروع مشکلات سازگاری شود.

برای مثال:

ابتلا به یک بیماری جدی، مشکلات تحصیلی، طلاق و شکست در رابطه، از دست دادن شغل، مشکلات مالی، بچه‌دار شدن، خشونت فیزیکی، بازنشستگی، فوت عزیزان، مهاجرت به‌قصد کار یا تحصیل، دیدن جرم و جنایت، قرار گرفتن در معرض جنگ و خشونت، ابتلا به سایر بیماری‌های روان‌پزشکی، شرایط دشوار زندگی و ... .

اگر افکار خودکشی به سراغتان آمد می‌توانید با مراجعه به پزشک یا متخصص سلامت روان از خودتان محافظت کنید.

چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟

گاهی با برطرف شدن عامل استرس‌زا، علائم مشکلات سازگاری هم از بین خواهند رفت. اما گاهی، عامل استرس‌زا طولانی می‌شود و شما مجدداً علائم را تجربه می‌کنید.

اگر متوجه شدید این مشکلات بر زندگی‌تان اثر گذاشته است، می‌توانید از پزشک کمک بگیرید.

اگر افکار خودکشی دارید و یا کسانی را می شناسید که این افکار را دارند، از پزشک خانواده، روانشناس، روانپزشک و افراد قابل‌اعتمادتان کمک بخواهید، و یا سریعاً به نزدیک‌ترین اورژانس مراجعه کنید.

چگونه می‌توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

- در مورد مسائل پیش‌آمده و احساساتتان با خانواده و دوستانتان صحبت کنید.
- مسائل پیش‌آمده و احساساتتان را یادداشت کنید.
- تغذیه سالم روزانه داشته باشید.
- خواب منظم داشته باشید.
- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید.
- فهرستی از کارهای مورد علاقه‌تان را تهیه‌کرده و آن‌ها را انجام دهید.
- یک گروه حمایتی متناسب با شرایطتان پیدا کنید. از تشکل‌های اعتقادی و مذهبی کمک بگیرید.

زمانی که احساس ناراحتی می‌کنم از نوشیدن الکل، سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز و یا استفاده از داروها بدون دستور پزشک خودداری می‌کنم.

- مراقب باشید در مقابل وسوسه‌ی کنار آمدن با احساسات ناراحت‌کننده خود به‌وسیله نوشیدن الکل، سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز و یا استفاده از داروها بدون دستور پزشک، مقاومت کنید.

در صورتی‌که با انجام فعالیت‌های گفته شده باز هم نشانه‌های اختلال سازگاری را تجربه کردید حتماً از متخصص کمک بگیرید.

روان‌درمانی یا مشاوره، درمان اصلی در مشکلات سازگاری هستند. در کنار روان‌درمانی، داروها می‌توانند به شما در کاهش افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی کمک کنند.

نکته: اگر فرزندتان با مشکلات سازگاری روبه‌روست، به‌آرامی او را به صحبت در مورد احساساتش تشویق کنید. بسیاری از والدین گمان می‌کنند که صحبت کردن در مورد شرایط پیچیده‌ای مثل طلاق، باعث می‌شود کودک احساس بدی پیدا کند. ولی فرزند شما نیاز به فرصت برای بیان احساسات خود دارد، و می‌خواهد بشنود که شما همیشه

برای او به‌عنوان یک منبع عشق و حمایت باقی خواهید ماند. پس در این شرایط کنار او بمانید و با او صحبت کنید.

