سپیده حسینی | دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی

محوری

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

«خون بازی» در مدارس!

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

متن چند مورد از پیامک های دریافتی

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

اشکال مختلف خودجرحی

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

مسیر شکل گیری خودجرحی

معمولا خودجرحی در افرادی به وجود می آید که با ویژگی تکانشگری صفتی به دنیا می آیند یعنی این ویژگی در آن ها دارای پایه های ژنتیکی است. تکانشگری به معنی عمل کردن شتابزده مطابق امیال فوری که فرد تجربه می کند، است. تکانشگری در واقع نقطه مقابل خویشتن داری است و افرادی با این ویژگی با کمترین فکر به امیال خود جامه عمل می پوشانند. حال اگر کودک با این ویژگی در فضای خانوادگی و در تعامل با والدینی (یا مراقبت کننده اصلی کودک) بزرگ شود که در آن با هر گونه تظاهر احساسی به خصوص احساسات منفی مانند خشم، تنفر، احساس گناه، شرم مقابله شده و تأکید بر انکار و سرکوب هیجانات وجود دارد هیچ گاه توانایی شناسایی و مدیریت کردن احساسات را نخواهد آموخت. از آن جا که الگوی کودک در یادگیری این مهارت ها، والدین هستند از این نظر دچار نقصان خواهد شد. حال چون احساسات مگر با ابراز مناسب خنثی نمی شوند و در صورت انکار و سرکوب در محفظه ای پنهان در روان ما به حیات خود ادامه می دهند و به دلیل محدود بودن ظرفیت این محفظه، پس از پر شدن آن تا میزان بحرانی شروع به طغیان و لبریز شدن می کند که عواقب این طغیان به صورت حملات پرخاشگری، افسردگی، علایم جسمانی فاقد توجیه پزشکی و دیگر علایم روان شناختی خود را جلوه گر می کند. پس کودک دچار مشکل در مدیریت احساسات خود به طور معمول به انکار احساسات پرداخته و گهگاهی طغیان آن ها را تجربه می کند.

برون ریزی خطرناک هیجانات

از طرفی فرد با ویژگی تکانشگری صفتی توان تحمل کمتری در برابر هیجانات منفی داشته و بیشتر مستعد برون ریزی خطرناک هیجانات و طغیان دردناک آن هاست. چون این طغیان ها از لحاظ روانی بسیار سخت و دردناک است این باور به صورت ضمنی در فرد شکل می گیرد که احساسات خطرناک اند و باید آن ها را سرکوب کرد و بدین شکل چرخه بدتنظیمی احساسات، تشدید شده و تداوم می یابد. اما با ورود فرد به مدرسه تظاهرات تکانشگری (مانند وسط بازی دیگران پریدن) و طغیان ها (مثل حملات خشم و پرخاشگری) منجر به دردسر بیشتر خواهد شد و با اعمال اثر بر روابط کودک با دیگر هم سالانش طرد شدن او از گروه هم سالان به هنجار را رقم خواهد زد.

دوست یابی در گروه هم سالان نابه هنجار

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

پیشگیری و درمان

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

هیجانات و برخورد مناسب با آن ها

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

یک شنبه

یک داستان، یک بیماری

بچه ام به دیگران محل نمی گذارد

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

در خانواده ای پرجمعیت بزرگ شدم و قد کشیدن بچه های زیادی را دور و برم دیدم. اصلا با بچه و شلوغ کاری هایش ناآشنا نبودم و به نظرم می توانستم مادری موفق برای بچه هایم باشم. وقتی ملیکا در سال ۱۳۹۳ به دنیا آمد، همه شرایط اش عادی بود و هیچ نشانه نگران کننده ای وجود نداشت. با این حال، برایم جالب بود که از همان نوزادی، همیشه از گوشه چشم هایش به من نگاه می کرد و تا دو سالگی حتی صداسازی و آوا هم داشت. در این بین و از دو سالگی، رفتارهایش کمی عجیب شد. در بیشتر اوقات به دیگران محل نمی گذاشت و حتی صدایش که می کردیم، برنمی گشت. او به کرات گریه می کرد. این روزها هم آشفتگی زیادی دارد و واکنش عاطفی نشان نمی دهد. کارهای تکراری زیاد انجام می دهد. با اسباب بازی هایش ارتباط برقرار نمی کند. از میان تمام اسباب بازی هایش، همیشه و در همه حال یک عروسک و یک توپ را در دست دارد. خیلی تلویزیون نگاه می کند و فقط برنامه های تکراری می بیند. اجازه در آغوش گرفتن نمی دهد و در آغوش بیقراری می کند. اگر برنامه روزانه اش تغییر کند، برآشفته می شود و نمی تواند تحمل کند. به نور و صدا بسیار حساس است. عادات غذایی عجیب همچون خوردن تعداد کمی از انواع غذا یا خوردن مواد غیرخوراکی همچون گچ یا خاک را دارد. رفتار خودزنی مثلا کوبیدن سر به زمین یا دیوار هم به تازگی به عادت های بدش اضافه شده است.

اختلال اوتیسم

نشانه بارز اوتیسم این است که توانایی کودک در پاسخ دهی به دیگران ظرف ۳۰ ماه اول زندگی رشد نمی کند. حتی در این سن کم، اختلال فاحش در مهارت های ارتباطی کاملا محسوس است به طوری که این کودکان پاسخ های نامانوسی به محیط شان می دهند. آن ها فاقد علاقه و پاسخ دهی به دیگران هستند و نمی توانند دلبستگی عادی ایجاد کنند. در نوباوگی، این ویژگی ها با ناتوانی آن ها در بغل کردن، فقدان تماس چشمی یا بیزاری کامل از تماس بدنی و محبت آشکار می شوند. این اختلال در بیماران باعث می شود که مغز نتواند در زمینه رفتارهای اجتماعی و مهارت های ارتباطی به درستی عمل کند و مانع او برای یادگیری چگونگی ارتباط و تعامل با دیگران به طور اجتماعی می شود.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه ها - چهارشنبه ها)

مادرم بعد از بازنشستگی مدام بی حوصله است!

مادر من تقریبا ۴ سال پیش بازنشسته شده است. از زمان بازنشستگی، شروع کرده به غر زدن و بهانه گرفتن. مدام بی حوصله است و اعصابش خرد. قبل ترها اصلا این جوری نبود. خیلی زن پرانرژی و شادابی بود و با ما ۳ بچه اش، خیلی حرف می زد و بیرون می آمد. به نظرتان چه مشکلی برایش پیش آمده و ما باید چه کنیم؟ در ضمن، حوصله پدرم را هم ندارد.

احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

مشاوره خانواده

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

آثار پدیده ای به نام بازنشستگی

سوالی که قبل از هر چیز و احتمالا برای تان مطرح شده، این است که آیا احساس و خلق و خوی فرد بعد از بازنشستگی تغییر می کند؟ در پاسخ به این سوال باید بدانید که پدیده بازنشستگی بر ارتباطات، منزلت اجتماعی، خلق و خوی، مسائل اقتصادی، اوقات فراغت، تعالیم آموزشی و بهداشتی خانواده تاثیر گذار بوده و بر برخی افراد تاثیر مثبت و بر برخی دیگر تاثیر منفی می گذارد. ارتباطات خویشاوندی و اجتماعی در دوران بازنشستگی کاهش می یابد و فرد شاغل بر اثر بازنشسته شدن بسیاری از ارتباط های اجتماعی را که به تبع شغل به دست آمده از دست می دهد و روابط اش کمتر و محدودتر می شود. احترام و منزلت بیشتر بازنشستگان نزد خانواده و خویشاوندان به طور کلی نسبت به دوران اشتغال کمتر می شود و این مسئله ممکن است در صورت حاد آن یا گسترش بیش از حد، فرد بازنشسته را با دگرگونی یا بحران رو به رو سازد و چنان چه چشم انداز روشنی برای جایگزینی پایگاه اجتماعی و کسب هویت در خور پیش رو نداشته باشد، ممکن است به مشکلات اجتماعی و روانی گوناگون دچار شود.

با مادرتان به تفریح بروید

این که شما به فکر مادرتان هستید، قابل ستایش است و نباید تصور کرد که مشکلات بازنشستگان غیر قابل حل و برطرف شدن هستند. شما باید توجه داشته باشید که بیشتر بازنشستگان قادر به داشتن یک سرگرمی یا تفریح مناسب برای پر کردن اوقات فراغت خود نیستند. یکی از بهترین راهکارها برای پیشگیری از مشکلات دوران بازنشستگی، ورزش دسته جمعی و حرکات نرمشی است. البته منظور از ورزش، تمرینات ورزشی خسته کننده نیست بلکه حرکات ملایمی است که برای بازنشستگان مناسب باشد. شنای ملایم و پیاده روی، ورزش های مناسبی برای این دوران است. در ضمن و حتما باید برنامه بریزید و با مادر، یک برنامه تفریحی هم در هفته داشته باشید. در این بین می توانید از بقیه برادرها و خواهرهای تان هم کمک بگیرید.

ارتباطات اجتماعی مادر را بیشتر کنید

فعالیت و ارتباطات اجتماعی مادر را برای رفت و آمد با فامیل، خانواده ها و نوه ها بیشتر کنید چرا که این موضوع به نوعی کمبود ارتباطات را جبران می کند. همان طور که در ابتدای مطلب گفته شد، فرد شاغل بر اثر بازنشسته شدن بسیاری از ارتباط های اجتماعی را که به تبع شغل به دست آمده از دست می دهد و همین باعث احساس بی حوصلگی اش خواهد شد.

نظر مادرتان درباره این روزهایش چیست؟

بیشتر بازنشستگان نظرشان این است که در دوران بازنشستگی هیچ تغییری در خلق و خوی آن ها ایجاد نشده است اما اطرافیان و اعضای خانواده آن ها در این زمینه نظرات شان متفاوت است. بنابراین نظر مادرتان را درباره احساس این روزهایش جویا شوید تا با شناخت بهتری از روحیاتش بتوانید برای بهبود شرایط گام بردارید. با این حال، وظیفه شما و دیگر بچه ها این است که این روزها برای مادرتان ایجاد انگیزه کنید تا وی زندگی شادتری را تجربه کند. باز هم تاکید می کنم با افزایش ارتباط با مادر باید متوجه شوید که دقیقا چه مسئله ای، وی را بی حوصله و اعصابش را خرد کرده است.

ترفند

کدام لباس ها را تا و کدام را آویزان کنیم؟

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

این دسته از لباس ها را آویزان کنید

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

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

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

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

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

این دسته از لباس ها را تا کنید

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

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

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

پیامک های شما

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

راه ارتباطی مادر تلگرام و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵	۲۰۰۰۹۹۹

من به شدت فوبیای از دست دادن پدر و مادرم را دارم به طوری که اگر در شیرین ترین لحظات زندگی ام هم این فکر به ذهنم خطور کند، درگیرش می شوم و بغض ام می گیرد. بعد از فوت مادر دوستم این مشکلم حادتر هم شده است. دختری ۱۴ ساله ام. این مشکل قابل درمان است؟

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

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

این جانب زن، لیسانس و کارمند هستم. پسری دانشجو و ۲۲ ساله دارم که تقریبا هفت ماهی است که با دختری ۱۵ ساله رابطه مجازی دارند و چند بار هم ملاقات داشته اند ولی بعد از مشاوره قرار شد به دلایل یک سری اختلافات سنی، خانوادگی و ... از هم جدا شوند. با این که به تازگی تماس شان با هم کم شده ولی علاقه سبب شده که نتوانند کاملا این ارتباط را قطع کنند. لطفا راهنمایی کنید چگونه این موضوع خاتمه پیدا کند؟

بنده با فوق لیسانس در محل کارم بلیت فروشی و حتی پارکبانی و نگهبانی می کردم! برای تغییر بیرون آمدم و در نتیجه دو ماه است که بیکارم! زندگی ام جلوی چشمم در حال نابود شدن است. چه کنم؟

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