

۷۰ درصد افراد دارای اختلال روان پزشکی تصور می کنند که مشکل شان به مرور زمان حل خواهد شد

۱۴ زنگ خطر که نیاز به مشاور را ضروری می کند



چه زمانی مراجعه به روان شناس ضروری می شود؟

۱ تغییر در میزان خواب (پر خوابی و کم خوابی)، تغییر در اشتها (پر خوری و نداشتن اشتها) و تغییر در میل جنسی از جمله علایمی است که باید جدی گرفته شود.

۲ اگر از خستگی مزمن در رنج هستید، توان شروع فعالیت های جدید را ندارید یا تنها به اجبار اطرافیان کارهای خود را انجام می دهید.

۳ احساس ناامیدی و تهایی در شما قوی است و در عین حال بیش از یک ماه است که شدت آن برای شما آزار دهنده شده است.

۴ اگر ارتباطات دوستانه شما این اواخر به شدت کاهش پیدا کرده، انگیزه چندان برای حضور در مهمانی ندارید و دوستان و نزدیکان، شما را متهم به گوشه گیری می کنند.

۵ برخی رفتارها، نشانه های خطر محسوب می شوند، نزاع، پر خاشگری (چه فیزیکی و چه کلامی)، مصرف مواد مخدر، تجربه نداشتن تعادل در نتیجه نوشیدنی های الکلی و سیگار کشیدن افراطی، از جمله مواردی است که باید جدی گرفته شود و در باره آن ها با متخصص مشورت شود.

۶ تمرکز در محیط کار و فعالیت های

بگذارید و به دنبال کمک گرفتن از متخصص باشید.

۱۱ اگر بیش از یک ماه از تجربه سانحه ای مانند تصادف رانندگی، زورگیری در خیابان یا قربانی خشونت شدن می گذرد و هنوز از افکار مزاحم در باره سانحه در رنجید یا دآوری سانحه شمارا به هم می ریزد.

۱۲ شنیدن صداها و تصاویر با منشأ نامشخص را باید در هر حالی جدی گرفت. پس حتی اگر در موقعیت های انگشت شماری صداهایی می شنوید که بقیه متوجه آن نیستند، برای پیگیری موضوع به روان شناس یا روان پزشک مراجعه کنید.

۱۳ بدبینی شدید راجع به اطرافیان یکی دیگر از مواردی است که باید جدی گرفته شود. تمایل به کنترل روزانه تلفن نزدیکان، اتهام زدن به آن ها بدون این که شواهدی وجود داشته باشد یا احساس ناامنی شدید کردن کنار افرادی که پیش از این مشکلی با آن ها نداشته اید، از مواردی هستند که باید جدی گرفته شوند.

۱۴ و در آخر این که اگر فکر خودکشی به ذهن تان خطور کرده است، بدانید که شما در چنین تجربه ای تنها نیستید. جدای از کمک روان شناسان و مشاوران به شکل حضوری، می توانید با تلفن ۱۴۸۰، خط مشاوره بهزیستی تماس بگیرید یا از متخصصان خط تلفنی ۱۲۳، اورژانس اجتماعی کمک بخواهید.

نکته مهم

ممکن است که بعد از خواندن این مطلب، احساس کنید که به طور مثال بانی می از زنگ خطرهای مطرح شده در این مطلب در گیر هستید. توجه داشته باشید که اولاً طبق جدیدترین آمارها، تقریباً از هر شش ایرانی یک نفر با این علایم دست و پنجه نرم می کند، پس این که لازم باشد کسی به مشاور مراجعه کند نه عجیب است و نه نادر. دوم آن که، این اختلالات قابل درمان هستند. پس جای نگرانی چندان وجود ندارد.

توصیه های مرحوم آیت ا... کشمیری (ره) برای بهره مندی هر چه بیشتر از مهمانی خدا

از کیمیای «حسن خلق» کمک بگیرید



در اولین روز از ماه مهمانی خدا هستیم و امید زیادی داریم که امسال بتوانیم بیشترین بهره معنوی را از این ماه ببریم. مرحوم آیت ا... کشمیری (ره) برای بهره مندی هر چه بیشتر از ضیافت ا... توصیه هایی داشته اند که در ادامه به چند مورد از آن ها اشاره می شود.

۱- حتماً دقایقی از ساعات را از آمیز روز ه داری خود را به برترین عبادت اختصاص دهید و آن هم چیزی نیست جز «تفکر». با خود و خدای خود خلوت کنید؛ خصوصاً به نوع رابطه حضرتش با خودتان بیندیشید. امید است ابوابی از معرفت به رویتان باز شود.

«هر چه کوتاه نظر اند بر ایشان پیمای که حرفتان ز مل و من ز تأمل مستم»

۲- آغاز ماه رمضان حتماً نیت کنید که برای خدا روزه بگیرید؛ فقط ا... آداب روزه داری را تا آن جا که نشاط دارید انجام دهید. کمیت گرانباشید، کیفیت جویاشید. دنبال ختم آیات و ادعیه نباشید؛ در پی هضم آن ها باشید. غذای اندک را خوب بجوید تا جزو جان تان شود. بزرگ ترین مشکل ما قشری نگری به دین و شریعت است. با خود فکر کنید آن قدر در سال های قبل باو لع زیاد خوانی، اعمال انجام دادید به کجا رسیدید.

«به مجاز این سخن نمی گویم به حقیقت نگفته ای ا...»



از دنیای روان شناسی سه شنبه ها

تاثیر یک شیوه خاص درمانی بر شکست های عاطفی دختران

نتایج یک پژوهش نشان می دهد «معنی درمانی» که یکی از رویکردهای مطرح در زمینه درمان مشکلات روان شناسی است، می تواند بر نشانگان ضربه عشق دانشجویان دختر دارای شکست های عاطفی تاثیر گذار باشد. به گزارش ایسنا، ضربه عشق و شکست های عاطفی از جمله مشکلاتی است که می تواند در دوره های تأثیر زیادی بر زندگی فرد داشته باشد. این تأثیرات توجه به ویژگی های شخصیتی و محیطی می تواند جنبه ها و شدت های مختلفی داشته باشد. در پژوهشی که گروه روان شناسی عمومی واحد رشت دانشگاه آزاد، واحد تنکابن دانشگاه آزاد و دانشگاه گیلان انجام داده اند، آمده است: «معنی درمانی به انسان ها به عنوان موجودی نگاه می کند که سازنده معنای زندگی خود هستند. درباره افرادی که اوضاع آن ها بحرانی است، معنی درمانی می تواند یک دیدگاه فلسفی را از رهگذر غلبه بر گذشته و متعالی کردن جنبه های گرای زندگی ایجاد کند. معنی درمانی بادر نظر گرفتن گذرآبودن هستی، به جای بدبینی و انزوا انسان را به تلاش و فعالیت فرامی خواند و بیان می دارد که آن چه انسان را از پادرمی آورد رنج ها و سرشت های نامطلوب و نیست بلکه بی معنا شدن زندگی، مصیبت بار است. اگر رنج را شجاعانه بپذیریم تا واپسین دم زندگی معنا خواهد داشت و معنای زندگی می تواند حتی معنی باقوه درد و رنج را در برگیرد.»

نتایج این پژوهش

جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دختر دانشگاه آزاد در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ تشکیل داده اند که به تازگی با تجربه شکست عاطفی مواجه شده اند. یکی از روان شناسان این پژوهش می گوید: «بر اساس یافته های به دست آمده، فرضیه اول پژوهش مبنی بر اثر بخشی معنی درمانی به شیوه گروهی بر نشانگان ضربه عشق تأیید می شود. به این معنی که با شرکت در جلسه های معنی درمانی، نشانگان ضربه عشق دختران دانشجو کاهش یافت. هدف اساسی معنی درمانی در کاهش نشانگان ضربه عشق این است که افراد ابتدا واقعیت شکست و رنج ناشی از آن را بپذیرند و سپس نگاهی تازه راجع به رنج در خودشان ایجاد کنند. در واقع افراد با شرکت در جلسه های معنی درمانی تا بعد از تاز های از آزادی و کنترل محیط آشنا شدند که با تاجار گذشته آنان تفاوت زیادی داشت. آنان یاد گرفتند که انسان موجودی با میدان آزادی محدود است اما در انتخاب واکنش به این اوضاع و شرایط آزادی عمل زیادی دارد. اومی توانست تسلیم فرد را در مقابل آن ه ا ق د علم کند و بر آن ها غالب شود. این پژوهش در جلد ۲۳ شماره ۴ نشریه ار مغان دانش دانشگاه علوم پزشکی یاسوج به چاپ رسیده است.

نکاتی درباره پر کردن جای پدر

این که نبود یکی از والدین می تواند عوارض جبران ناپذیری بر فرزند رشد کودک باقی بگذارد، غیر قابل انکار است اما آیا یک مادر می تواند جای خالی پدر را پر کند؟ اگر بخواهیم پاسخ دقیقی به این پرسش بدهیم باید به چند نکته توجه داشته باشیم. پدر و مادر در خانه هر کدام وظایفی دارند که بخشی از این وظایف را فرد دیگری نیز می تواند انجام دهد؛ مانند تأمین مالی فرزندان، پخت غذا، رسیدگی به نظافت آن ها یا حتی رسیدگی به کارهای مدرسه که هر چند سخت است اما با برنامه ریزی قابلیت اجرایی شدن توسط والد دیگر را دارد. در این بین بخش دیگری از وظایف پدران و مادران شامل مواردی است که فرد دیگر بانی می تواند آن را انجام دهد یا باید دارای ویژگی های خاصی باشد تا از عهده آن ها برآید. نکته مهم در این بین آن است که جبران کامل این کمبود در خانواده های تک والد بسیار دشوار و در بعضی مواقع غیر ممکن است اما می توان از پدر بزرگ یادایی اش در این زمینه کمک گرفت. کمکی که البته باید زیر نظر مشاور و توجه به روحیات پسران باشد.

نکته آخر

سوالات و حالت های پسران تا ۹ ماه اول بعد از طلاق طبیعی است و اگر شما در قدم اول بتوانید طلاق را برای او تفهیم کنید و دوم، او را از نظر احساسی آرام کنید می توانم بگویم که جای نگرانی بسیار کمی باقی خواهد ماند.

این گونه به سوالات کودک پاسخ دهید

به طور قطع کودک شما، این روزها سوالات زیادی دارد و شما در پاسخ به سوالات او باید به چند نکته دقت کنید. اول این که، پاسخ ها طوری باشد که تصویرش راجع به پدر خراب نشود. مثلاً همین جمله را که در پیامک تان گفتید: «پدری که در حق من و بچه ام نمردی های زیادی کرده» نباید به پسر تان بگویید. دوم این که در یک فرصت مناسب این جملات را به پسر تان بگویید: «تو دوست داشتی هستی اما منو پدرت با هم مشکلاتی داشتیم و تصمیم گرفتیم با هم زندگی نکنیم. احتمال داره تو پدر رو کمتر و شاید مدت تنونی ببینی.» به این نکته دقت کنید که فرزندان طلاق بسیار احساس گناه دارند و گاهی این طور فکر می کنند که در این جدایی آن ها مقصر بوده اند.

طلاق را با کمک فیلم ها به او توضیح دهید

مفهوم طلاق را به کودک تان توضیح دهید. شیوه ای که می توانید به او کمک کنید تا بهتر با مفهوم این کلمه آشنا شود، گفتن داستان یا تماشا ی فیلم های کودک و انیمیشنی است که در باره موضوع طلاق ساخته شده است. به عنوان مثال و در داستان، برای او این گونه مطرح کنید که خیلی ها به دلایلی مثلاً کار پدر که در شهر دیگری است یا فوت پدر یا طلاق مجبور می شوند با مادرشان زندگی کنند. حتماً این موضوع را طوری مطرح کنید که پسر تان احساس نکند دلیل نیامدن پدر این است که او کودک دوست داشتنی نیست!



چطور بعد از طلاق جای خالی پدر را برای پسرم پر کنم؟

خانمی ۲۸ ساله و کارمند قراردادی یک شرکت خصوصی هستم. پنج ماهی می شود که از شوهرم جدا شدم. حضانت پسر ۶ ساله ام به من سپرده شده است. گاهی از من می پرسد که چرا با یا به من سر نمی زند؟ آیا دیگر من را دوست ندارد؟ چطور می توانم برای پسرم هم مادر باشم و هم جای خالی پدرش را پر کنم؟ پدری که در حق من و بچه ام نمردی های زیادی کرد.

باید خوشحال باشم که با همه رنجش که دارید اما حال خودتان تقریباً خوب است. توجه داشته باشید که فرزند شما خیلی به حال خوب و قوی بودن شما دقت می کند و حتی می شود بگویم که تکیه می کند. اگر شما این شرایط را قبول کنید، مطمئن باشید فرزند شما هم با شما همراهی می کند.

عاشق پسر عمه ام هستم ولی او می گوید با هم تفاهم نداریم!

دختری ۲۳ ساله ام. من و پسر عمه ام همدیگر را خیلی دوست داریم و خانواده های مان هم راضی به ازدواج هستند ولی پسر عمه ام برای ازدواج مخالف است می گوید با هم تفاهم نداریم. می خواهم به او قول بدهم که با او تفاهم خواهیم داشت. برای رسیدن به این تفاهم چه کار کنم؟

از علاقه های مشترک، داشتن فعالیت ها یا سرگرمی های مشترک و... شما در پیام خود توضیح زیادی از این شرایط نداده اید. فقط نسبت خویشاوندی تان، رضایت خانواده ها و علاقه به همدیگر را گفتید و از دیگر موارد مشابه بین خودتان چیزی بیان نکردید و مشکل اصلی خودتان را ملاک های ازدواج موفق یا خوشبختی را می توان تشابه نسبی در چند موضوع خلاصه کرد: ایمان و دین داری، اصالت خانوادگی، سن، تحصیلات، وضعیت اجتماعی - اقتصادی خانواده، زمینه های فرهنگی، برخور داری

مشاوره ازدواج

خانواده مشاوره

زندگی سلام
سه شنبه
۱۷ اردیبهشت ۱۳۹۸
شماره ۱۳۱۵