

راه‌نمای اصول
خودمراقبتی
در سلامت روان

ویژه‌سفیران سلامت

راهنمای اصول
خودمراقبتی
در سلامت روان

راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان

| | |
|---|-----------|
| دکتر امیر حسین جلالی ندوشن دکتر نوشین خادم الرضا دکتر مرثضی ناصر بخت | نویسندگان |
| علی اسدی، مزگان تابان، میترا برجی، مهرو محمدصادقی قویم، دکتر حمیدرضا فریبا، دکتر شهاب‌علی شیرخدا، دکتر نگار سیفی مقدم، دکتر مریم عروجی، دکتر امین خیراللهی، نسیم محمدقلی‌زاده، دکتر فاطمه‌السادات میرفاضلی، صدیقه خادم، طاهره زیادلو، دکتر مسعود احمدزاد اصل، دکتر فرنوش داودی | همکاران |
| ۵۰۰۰ نسخه | تیراژ |
| زمستان ۱۳۹۶ | نوبت چاپ |
| امیر حسنی | گرافیک |
| تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون پلاک ۱۵۱۳، مرکز مشاوره دانشگاه تهران | نشانی |
| ۶۶۴۸۰۳۶۶ | تلفن |
| ۶۶۴۱۶۱۳۰ | نمابر |
| http://counseling.ut.ac.ir | سایت |



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



وزارت بهداشت،
درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی
معاونت بهداشت



دانشکده علوم، فناوری و سلامت روانی
انستیتو روانپزشکی تهران



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی اعتیاد

پیشن‌گفتار

سلامت یکی از مهم‌ترین نعمت‌هایی است که هر انسان می‌تواند از آن بهره‌مند باشد. با این وجود افراد زیادی هستند که از این نعمت برخوردار نیستند و به مراقبت جهت بازگرداندن سلامتی یا حفظ وضعیت فعلیشان نیازمندند. با انجام برخی اصول ساده خودمراقبتی می‌توان احتمال بروز اختلالات روانپزشکی را در خود و سایرین کاهش داد و سطح سلامت جامعه را افزایش داد. طرح سفیر سلامت، یکی از اقدامات انجام شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در راستای این مهم است. سفیران سلامت با این هدف آموزش می‌بینند که بتوانند برای بهبود وضعیت سلامت خود یا نزدیکانشان که از این اختلال‌ها رنج می‌برند، مفید باشند.

کتابچه حاضر حاوی مطالبی درباره اختلال‌های شایع روانپزشکی و مهارت‌های روان‌شناختی است. هدف از انتشار این کتابچه قرار دادن اطلاعات در اختیار افرادی است که می‌خواهند در این زمینه بیشتر بدانند. مطالب این کتابچه بخصوص برای کسانی که خود، دوستان یا اقوامشان از این بیماری‌ها رنج می‌برند مفید است.

فهرست

| | |
|-----|---------------------------------------|
| ۸ | مقدمه |
| ۱۰ | مهارت‌های فرزندپروری |
| ۱۶ | مهارت‌های ارتباطی |
| ۲۷ | مهارت مدیریت خشم |
| ۳۴ | مهارت مدیریت استرس |
| ۴۰ | مهارت حل تعارض |
| ۴۵ | مهارت تاب‌آوری |
| ۵۰ | خودمراقبتی در فضای مجازی |
| ۵۶ | خودمراقبتی در خشونت خانگی |
| ۶۱ | خودمراقبتی: کودکان قربانی بد رفتاری |
| ۶۷ | خودمراقبتی در افسردگی |
| ۷۲ | خودمراقبتی در خودکشی |
| ۷۷ | خودمراقبتی در اختلال اضطراب اجتماعی |
| ۸۲ | خودمراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر |
| ۸۸ | خودمراقبتی در اختلال وحشتزدگی |
| ۹۴ | خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری- عملی |
| ۹۸ | خودمراقبتی در مشکلات خواب |
| ۱۰۱ | خودمراقبتی در اختلال دو قطبی |
| ۱۰۷ | خودمراقبتی در افسردگی پس از زایمان |
| ۱۱۳ | خودمراقبتی در سایکوز |
| ۱۱۹ | خودمراقبتی در اختلال‌های شبه‌جسمی |
| ۱۲۳ | خودمراقبتی در اختلال انطیاقی |

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 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 می برند و نیازمند دریافت خدمات سلامت 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

مهارت‌های فرزندپروری

فرزندپروری مجموعه دانش و مهارت‌های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است. راهی برای این‌که توانایی‌ها و مهارت‌های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم.

ثبات رفتار

رفتار واکنشی از کودک است که قابل مشاهده می‌باشد و آن چه پس از رفتار می‌آید، پیامد است. پیامد شامل واکنش‌هایی است که والدین به رفتار کودک نشان می‌دهند یا او در نتیجه عملکرد خودش با آن‌ها مواجه می‌شود.

در ثبات رفتار باید به زمان و مکان بروز رفتار اشاره کرد، یعنی قبل از بروز رفتار چه اتفاقی رخ می‌دهد و پس از آن چه می‌شود. با این کار والدین متوجه می‌شوند که چه شرایطی موجب بروز رفتار می‌شود و کودک در ازای انجام آن رفتار خاص با چه پیامدی مواجه می‌شود یا واکنش آنان در برابر رفتار کودک چیست. برای این‌که یک رفتار در کودک شکل بگیرد یا تغییر پیدا کند، ابتدا باید این رفتار تعریف و سپس ثبت شود. رفتاری که در نظر گرفته می‌شود 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 می‌گویند «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 بی‌قراری 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 می‌زند.

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 است ثبت رفتار به صورت هفتگی صورت گیرد. برای مثال هر روز در مدت زمان یک ساعت پس از بازگشت کودک از مدرسه 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 دفعه‌هایی 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 شامل واکنش‌هایی است که والدین به رفتار کودک نشان می‌دهند یا او در نتیجه عملکرد خودش با آن‌ها 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 پیام‌های بهتر رفتار کند. پیش از این که روش قاطعانه 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.

هدف اصلی از تربیت کودکان، بار آوردن افرادی مستقل، توانمند، مسئول و با اعتماد به نفس است که از رشد اخلاقی و اجتماعی مناسب برخوردار می‌باشند.

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.



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.

چگونه فضای خانوادگی را خوشایندتر کنیم؟

در گذشته خانواده‌ها گسترده بودند یعنی اعضای خانواده در نسل‌های مختلف با هم زندگی و از یکدیگر حمایت می‌کردند. کودکان نقش‌های مشخصی در خانه داشتند که علاوه بر ایجاد مهارت فردی، موجب شکل‌گیری احساس مسئولیت‌پذیری در آن‌ها 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 لازم به نظر می‌رسد.

زمانی که فرزندان به سراغ شما می‌آید و راجع به علائق، خواسته‌ها، آرزوها و برنامه‌های صحبت می‌کند، با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید.

توجه به نکات زیر می‌تواند در این زمینه راه‌گشا باشد:

↪ برای کودکان خود زمان‌های خاص در نظر بگیرید.

توجه داشته باشید که می‌خواهید از این زمان‌ها برای ایجاد ارتباطی گرم و نزدیک با کودکان استفاده کنید، پس فعالیتی را انتخاب کنید که برای هر دوی شما لذتبخش باشد. وجود زمان‌های خاص احساس ارزشمندی و عشق را به کودک شما منتقل می‌کند. تفریح کردن در کنار یکدیگر باعث درک متقابل میان افراد می‌شود. ایجاد چنین ارتباطی می‌تواند شما را در یک موقعیت حمایت‌کننده 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 زمان‌ها برای نصیحت کردن و توصیه‌های مستقیم استفاده نکنید، زیرا این کار موجب می‌شود که کودک علاقه خود را به گذراندن این زمان‌ها با شما از دست بدهد.

مفهوم «دوستت دارم» را به کودک منتقل کنید.

برای نشان دادن علاقه خود به کودک روشهای مختلفی را می‌توانید به کار ببرید. از دوست داشتن 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 داشتن چنین فرزندی افتخار می‌کنید. به یاد داشته 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 نمرات 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 فرزندانان از شما اطاعت کنند، دستورات شما را گوش دهند و ارزش های اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آن ها ارتباط خوبی برقرار کنید.

اگر می‌خواهید فرزندانان 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 شما راه مناسبی را برای توانمندسازی کودک برنگزینید، ممکن است که او از روش‌های نامناسبی برای کسب احساس قدرت استفاده کند. راه‌های مناسب برای این کار عبارتند از:

از کودک مشورت بخواهید، به او اجازه انتخاب بدهید، بگذارید در محاسبه مخارج کمکتان کند، بعضی وقت‌ها پخت و پز یا خرید را به عهده 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 همه کارها را انجام می‌دهیم چون برپیمان بی‌دردسرت‌ر است، ولی نتیجه این کار این است که کودک احساس بی‌اهمیتی می‌کند. بگذارید تا فرزندان پيامدهای طبیعی کارها را تجربه کند.

۲. آداب و رسوم خانوادگی را حفظ کنید.

با توجه به سنت‌ها و تقویت آن‌ها 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 شدن و صحبت کردن گذاشت. 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 آن‌ها عملکرد اعضای خانواده را تقویت می‌کند. قوانین باید ساده، روشن و قابل پیگیری باشند. از وضع قوانین زیاد و دست و پاگیر در خانه باید پرهیز کرد. قوانین باید منصفانه باشند. وجود قوانین، باعث می‌شود محیط برای کودک قابل پیش بینی باشد و از تنش و اضطراب او کاسته شود.

مهارت های ارتباطی

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

ارتباط چیست؟

ارتباط فرایند ارسال و دریافت پیام های کلامی و غیر کلامی است، یعنی فرایندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجان های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می کنیم.

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

مؤلفه های ارتباط

محتوای آشکار (کلامی)

ارتباط کلامی به معنای صحبت کردن با دیگران است. این بعد بخش بسیار کوچکی از ارتباط را شامل می شود. در ارتباط کلامی مؤثر افراد می توانند آزادانه و با جملات مناسب از انتظارات و احساسات خود حرف بزنند، درخواست های خود را بیان کنند و از دیگری بخواهند رفتارشان را تغییر دهد.

■ بیان انتظارات

ابراز خواسته‌ها و انتظارات جزء مهمی در ارتباط و روابط صمیمانه که روابط زناشویی جزئی از آن است می‌باشد. برای ابراز انتظارات می‌توان از جمله‌های ساده‌ی زیر استفاده کرد:



انتظار دارم که. ...

خواسته‌ام این است که. ...

بیان احساسات در روابط بین فردی و زناشویی اهمیت زیادی دارد. این کار چندان دشوار نیست و اگر تمرین کنید به راحتی می‌توانید احساسات مثبت و منفی خود را ابراز کنید. در واقع آنچه که باعث می‌شود زوجها به هم نزدیک شوند، ابراز احساس عشق و علاقه است. ابراز دلخوری‌ها و رنجش‌ها نیز زوجها را به هم نزدیک می‌کند و مانع از این می‌شود که پیوند هیجانی بین آن‌ها کمرنگ و ضعیف شود.

برای ابراز احساسات بهتر است از جملاتی استفاده کرد که با «من» شروع می‌شوند 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 بخش‌های 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

توصیف رفتار طرف مقابل و بخش سوم بیان انتظار باشد 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 می‌شود. 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 هستند. 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 برسی». یکی از راه‌های کاهش تنش در روابط زناشویی پرهیز از استفاده از بایدها و نبایدهاست 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

گوش دادن با شنیدن متفاوت است. 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، قضاوت کردن درباره‌ی گوینده، سرگرم بودن با تلفن همراه و

حالت‌های چهره‌ای

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

وضعیت اندامی

نحوه‌ی استفاده از دست ها، نحوه‌ی راه رفتن و نشستن می‌توانند در روند رابطه اختلال ایجاد کنند فرض کنید کسی در حال صحبت است و شنونده با دست 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 آزرده‌گی، 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 می‌کنید. برایش اهمیت قائل هستید و به او

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

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

علاقمندید. گوش دادن را می‌توان با حالت چهره‌ای مناسب همراه کرد، مانند نگاه دقیق، لبخند زدن و از این قبیل.

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

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

به همسران 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 فرزندان 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 شنونده خوبی باشید. وقتی کودکی حرف می‌زند یکسره به دنبال یافتن پاسخ مناسب نباشید. وقتی دارند با شما حرف می‌زنند، به آن‌ها نگاه کنید و با حرکات سر نشان دهید که در حال توجه کردن به آن‌ها هستید. کلام کودکان 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 فرزندان، نظرات و قضاوت‌های شخصی خویش را وارد نکنید.

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

۲. از زمان‌های غذا خوردن برای برقراری ارتباط با فرزندان استفاده کنید.

صرف یک وعده غذایی 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 آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنید، انجام این کار را نیز در اولویت قرار دهید. اگر انجام روزانه این کار امکان‌پذیر 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 همه 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 می‌سازد. در این حال همه افراد نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت پیدا می‌کنند و خود را در یک کار گروهی شریک می‌بینند.

۳. تعداد ارتباط‌های دستوری را به حداقل برسانید.

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 پدر و مادرها پر است. به جای آنکه مرتب اظهار کلامندی کنید، و از دید فرزندان غرور 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 فرزندان افزایش می‌یابد و ارتباط سالم‌تری میان شما برقرار می‌شود.

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

۴. به فرزندان به اندازه مشخص آزادی بدهید و سعی کنید مستبد نباشید.

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

۶. از تحقیر اعضای خانواده و بی‌احترامی کردن به آنان پرهیزید.

تلاش کنید فضای منزل شاداب، با نشاط و پرانگیزه باشد. پیام‌های 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 می‌شود شنونده احساس کند 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 تقصیر را برگردن طرف مقابل بیندازد. برای پیشگیری از این شرایط و برای کمک به ارتباط مؤثر، برای مثال به جای اینکه از فرزند یا همسرتان بپرسید: «تو چرا هر روز دیر می‌آی خانه؟»، بگوئید: «من خیلی نگران می‌شم 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 صحبت کردن کنید. با این کار به کودکان نشان می‌دهید که نظرات او برای شما مهم است. 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.

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

اگر عادت دارید در مقابل مشکلات ساکت بمانید، به تدریج مستعد می‌شوید احساس آزرده‌گی و رنجش خود را به صورت حملات خشم انفجاری نمایان سازید. احساس و نظر خود را با آرامش بیان کنید. به جای حمله کردن به نظرات یا شخصیت فرزندتان، عقیده خود را به زبان ساده در مورد نظر او اعلام کنید. تا جایی که می‌توانید از زاویه دید فرزندتان به دنیا نگاه کنید. مثال زیر را ببینید:

۹. از شخصی‌کردن موضوعها و سرزنش خود پرهیزید.

گاهی ممکن است خود را بی‌جهت مسئول حادثه‌هایی بدانید که به هیچ وجه امکان کنترل آن‌ها را نداشته‌اید. مادری از آموزگار فرزندش می‌شنود 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 گشتن دنبال مقصر، 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، نذاستی 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 کودکان 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 می‌شود که فرد احساس درماندگی و اضطراب پیدا کند. والدینی که این گونه می‌اندیشند ممکن است به ارتباط خود با کودکان خدشه وارد کنند.

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

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 سرمایه اصلی است که در اختیار ما قرار دارد و نباید با پرداختن به گذشته، آن را از دست 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.

۱۴. بر مبنای احساسات خود استدلال نکنید.

آیا فرض را بر این می‌گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس کننده واقعیت هستند؟ ممکن است اعتقاد داشته باشید: «در مورد رفتاری که با پسرم در مدرسه داشتم احساس گناه می‌کنم، پس پدر بدی هستم» یا «وقتی در جمع والدین بچه‌های مدرسه دخترم حاضر می‌شم احساس حقارت می‌کنم، یعنی دیگران اهمیت چندانی به من نمیدن». این روش استدلال موجب می‌شود که کمتر به واقعیت‌ها توجه کنید، موقعیت‌های مناسب را از دست بدهید، و با پیامدهایی منفی مواجه شوید که شما و فرزندتان را دچار مشکل می‌سازد.

۱۵. کاربرد بایدهای بسیار، در دسر زاست.

برخی از والدین انتظار دارند که اوضاع همیشه آنطور که خودشان می‌خواهند یا دستور می‌دهند پیش برود. آن‌ها قصد دارند با بایدها و نایدهای بی‌شماری که وضع می‌کنند در فرزندانشان خود انگیزه و احساس مسئولیت به وجود بیاورند، در حالی که این روش اغلب چنین نتیجه‌ای را به دنبال نمی‌آورد. والدینی که مرتباً در حال اعلام باید و نبایدهای خود هستند، اجازه نمی‌دهند کودکان متوجه شوند کدام دستور یا قانون از اولویت بیشتری برخوردار است. به تدریج کودکان به شنیدن دستورهایی مکرر و متنوع عادت می‌کنند و حساسیت آنان نسبت به انجام خواسته‌های والدین به صورت ناخود آگاه کاهش می‌یابد. والدین احساس می‌کنند فرزندانشان با آنان لج می‌کند و از این تمرد دلخور و عصبانی می‌شوند. آنان نتیجه می‌گیرند برای وادار کردن فرزندانشان به اجرای دستورها و پیروی از قانون باید بیشتر سخت‌گیری کنند.

۱۶. 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 برچسب 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 احمق‌ها لباس پوشیده».

۱۷. از رفتار مشکل‌زای فرزندان 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 فرزندان 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 ناشایست 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 آن‌ها به روشن بودن پیام‌ها توجه ویژه داشته باشیم. اگر کودک ۳ ساله شما حرف ناسزایی را بیان کند و شما به او بگویید: «آفرین، خیلی ممنون از اینکه این همه حرف‌های قشنگ یاد گرفتی»، او نمی‌فهمد منظور شما این بوده که حرفش اصلاً پسندیده نیست و دیگر نباید آن را تکرار کند.

مهارت مدیریت خشم

خشم چیست؟

خشم یک هیجان طبیعی است که اگر به جا ابراز شود 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، صدایشان را بلند می‌کنند و در پرخاشگری غیر کلامی افراد کتک می‌زنند، می‌شکنند و هل می‌دهند.

خشم یک هیجان طبیعی است که همه‌ی افراد کم و بیش آن را تجربه می‌کنند.

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 آن‌ها 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.

برانگیزاننده‌های خشم کدامند؟

اتفاقات بیرونی، خاطرات غمناک گذشته و ناکامی‌هایی که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم، می‌توانند ما را خشمگین 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 می‌افتد. این مراحل عبارتند از: مرحله پیش از خشم، مرحله خشم و پس از خشم.

مرحله پیش از خشم

در این مرحله یک اتفاق روی می‌دهد. برای مثال کارمند بانک به شما وعده می‌دهد که در تاریخ مورد نظر وامتان حاضر است اما زیر قولش می‌زند و به شما می‌گوید وامتان حاضر نیست.

رویداد برانگیزاننده: شما فکر می‌کنید که کارمند بانک شما را سرکار گذاشته یا با شما صادق نبوده است. اهمیتی برای وقت مردم قائل نیست و... در نتیجه‌ی این افکار برانگیخته می‌شوید (افکار منفی)، بدنتان گرم می‌شود، کمی قرمز می‌شوید، تند تند نفس می‌کشید، احساس رنجش خاطر و فشار و گرما می‌کنید (علائم برانگیختگی بدن). این‌ها نشانه‌هایی هستند که در مرحله‌ی پیش از خشم تجربه می‌کنید. اگر اقدامی نکنید به سمت مرحله‌ی خشم پیش می‌روید.

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

مرحله خشم

شما عصبانی می‌شوید 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

شما خودتان را آزار داده‌اید، از رفتارتان متأسف و پشیمان هستید. نگران هستید و می‌ترسید که مبدا هرگز به شما وام ندهند، مبدا پرونده وامتان را ببندند و شما 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 نمی‌شوید. 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 باورهای 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: آن‌ها با خطاهای ذهن همراهند.

خطاهای ذهن

خطاهای ذهن شیوهی نادرست تفکر و اندیشیدن هستند که به هیجان های منفی دامن می‌زنند. عمده‌ترین آن‌ها 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

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

■ تعمیم دادن

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

همه‌ی موارد بالا خطاهای ذهنی هستند که به افکار منفی و احساس خشم دامن می‌زنند. شناسایی افکار منفی و خطاهای ذهنی و کنترل آن‌ها 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 شناسایی می‌کنید و جای آن را با یک فکر مثبت عوض می‌کنید مانند: از روی عمد دیر کرد (فکر منفی)؛ حتماً مشکلی برایش پیش آمده این اتفاق بارها برای خودم افتاده (فکر مثبت).

چالش با افکار منفی و خطاهای ذهن

فکر منفی را به چالش بکشید. 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 خشم نشوید زیرا وقتی ما برانگیخته هستیم به سرعت وارد مرحله‌ی خشم می‌شویم و با شدت بیشتری خشمگین می‌شویم. 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 سخت است اما اگر بخواهید می‌توانید به روش‌هایی جلوی رفتارهای پرخاشگرانه و بدتر شدن اوضاع را بگیرید. این روش‌ها عبارتند از:

موقعیت خود را تغییر دهید، کمی آب بنوشید و یا صورتتان را بشوئید، 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 احساس‌هایی مانند آزرده‌گی، غم، تأسف، پشیمانی و ترس از تلافی و گاهی رضایت را تجربه می‌کنند. اگر شما جزء کسانی هستید که به دنبال هیجان خشم چنین احساساتی دارید، اولین گام این است که مسئولیت رفتار نامناسب خود را بپذیرید و تصمیم بگیرید که دیگر آن را تکرار نکنید. به خاطر داشته باشید که پشیمانی و تأسف کمکی به شما نمی‌کند. شما باید از اشتباهات خود درس بگیرید.

روش‌های سالم ابراز خشم

بهترین روش برای ابراز خشم این است که در مورد آن با کسی حرف بزنید. ابراز احساسات در قالب کلمات از شدت آن‌ها کم کرده و شما را آرام می‌کند. برای ابراز کلامی خشم جملاتی که با من شروع می‌شود را به کار بگیرید 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.

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

حل مسئله

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 آن‌ها راه حل پیدا کنید. در واقع بهترین کار این است که وقتی به مشکل برمی‌خورید 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؟

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

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 آن‌ها 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 می‌افتد 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 کنیم؟

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

به کجا باید مراجعه کنم؟

اگر با روش‌های 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. آن‌ها بهترین کسانی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند.

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

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 دانشگاه، ازدواج، تغییر شغل، و یا بیماری، استرس های مکرر ایجاد می کنند. به خاطر بسپارید که برخی از استرس ها به نفع شما نیز می باشند. مثل رفتن به دانشگاه. درست است که ما نمی توانیم استرس را نادیده بگیریم، ولی خبر خوب این است که می توانیم تاثیرات مضر آن را به حداقل برسانیم. نکته مهم شناسایی راهکارهایی برای مدیریت آن است.

استرس چیست؟

استرس یک نوع واکنش انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت ها 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 دست بیاوریم. به این گونه استرس 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 نشان دادن انسان در برابر استرس، مقابله گفته می شود. هر فرد در مقابله با شرایط استرس زا به سبک خاصی واکنش نشان می دهد. این سبک می تواند هیجان مدار یا مسئله مدار باشد.

مقابله هیجان مدار:

منظور از برخورد هیجان مدار، واکنش هایی است که در آن ها جنبه هیجانی مهم ترین جنبه است. در این مقابله فرد در مقابل استرس با ابزار هیجان واکنش نشان می دهد و هدف آن آرام کردن فرد است. بعضی از مقابله های هیجان مدار سالم اند (مانند گوش دادن به موسیقی، پرداختن به کار هنری و...) و بعضی ناسالم (مانند فریاد زدن، پرخاشگری و...). اما نکته مهم این است که مقابله هیجان مدار چه سالم باشد و چه ناسالم به تنهایی قادر به حل مسائل و برطرف کردن منبع تولید استرس نیست و تنها می تواند در کوتاه مدت موثر و مفید باشند.

نکته بسیار مهم اجتناب از مصرف سیگار، قلیان، موادمخدر و مشروبات الکلی هنگام قرار گرفتن تحت استرس است، چرا که این موارد فقط استرس ما را تشدید می کنند و بر مشکلات ما می افزایند.

برخی از مقابله های هیجان مدار سالم در زیر آمده اند:

درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان، دعا، نذر، توکل و مقابله های مذهبی دیگر، ورزش یا انجام فعالیت فیزیکی، سرگرم کردن خود با فعالیت های ذهنی مثل بازی های فکری.

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 قصد برطرف کردن استرس، مشاوره و راهنمایی یا مشورت گرفتن از مشاور یا افراد ذی صلاح برای مقابله با استرس
- کنار گذاشتن فعالیت های غیرمرتبط و تمرکز بر استرس جهت به حداکثر رساندن 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. تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حائز اهمیت است و چه کارهایی را می‌توانید به بعد، موکول کنید. این عمل موجب می‌شود 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 است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت در ملاء عام شما را دچار استرس می‌کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی‌هایتان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

« **خواسته های خود را بررسی کنید.** سعی کنید اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظاراتتان واقع‌گرایانه است. مراقب کمال‌گرایی باشید. به آن چه که می‌توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ‌کس کامل نیست. نه شما و نه دوست یا فرزند شما. به انسان‌ها 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 ببرید. 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 استرس 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 عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.

« به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. 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 مشکلات می دهد. کسانی که توکل می کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک های الهی به حل مسئله می پردازند. دعا و مناسک مذهبی منظم روزانه، خود منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله است.

« دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. نوشتن حوادث

و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه های خوب رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخوشایند در محل کار یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است.

« بچه شوید. بازگشت به آنچه که در کودکی خوشایند بود یک راه ساده مدیریت استرس است. دیدن فیلم هایی که در کودکی شما را خوشحال می کردند، رنگ کردن مدل های نقاشی، 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.

افرادی که هیجانات و افکار خود را یادداشت می کنند، بهتر با استرس مقابله می کنند.

۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس

۱. روزتان را با صبحانه شروع کنید.
۲. عادات تکراری خود را با ملاقات دوست و یا همکار در صبحانه 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 آیمپوه 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 نمی‌توانید نادیده بگیرید به عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییر نگاه کنید.
۱۴. افرادی که ناقل استرس هستند را نادیده بگیرید.
۱۵. افرادی که منفی‌گرا 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 هفته‌های 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 استرس دارید از خود بپرسید آیا واقعا مهم است؟ 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. همیشه مسائل 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

تعارض چیست؟

اختلاف بین دو یا چند نفر را تعارض می گویند.

علت تعارض چیست؟

از آن جایی که انسان ها به طور طبیعی با هم تفاوت دارند و نوع نگاه آن ها نسبت به دیگران و مسائل فرق می کند، طبیعی است که با یکدیگر دچار تعارض شوند.

آیا تعارض بین زوجین همیشه بد است؟

تعارض بین زوجین اجتناب ناپذیر است. نداشتن تعارض الزاماً به معنای داشتن رابطه ای بهتر نیست. زیرا اختلاف به خودی خود، بد یا خوب نیست بلکه نحوه ی حل و فصل آن است که می تواند به اختلافات دامن بزند و یا به حل مسئله و صمیمیت منجر شود.

تعارض و اختلاف داشتن با دیگران طبیعی است، زیرا همه ما با هم فرق می کنیم.

چه روش هایی برای حل تعارض وجود دارد؟

۱. روش های ناسالم حل تعارض کدام اند؟

- **اجتناب از حل تعارض:** در این حالت افراد از گفتگو درباره ی تعارض خودداری می کنند. دلیل آن ترس از بالا گرفتن اختلاف یا فقدان مهارت برای حل تعارض 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 صورت 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 سپارند تا شاید به مرور زمان خود به خود حل شود. این روش نیز موثر نیست زیرا بسیاری افرادی که به دلیل بروز اختلاف، سالیان سال با هم قهر بودند ولی اختلاف هم چنان سرجایش بود.

**اجتناب از حل تعارض،
قطع کردن رابطه، قهر
کردن، سپردن مسئله به
گذر زمان، کوتاه آمدن و
رفتار پرخاشگرانه همگی
از روش های ناسالم حل
تعارض به شمار می روند.**

• **کوتاه آمدن:** یکی دیگر از روش های حل تعارض، کوتاه آمدن است. 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 پرخاشگرانه:** عده ای هم به دنبال بروز اختلاف با دیگری دست به پرخاشگری می زنند، برای مثال فحاشی می کند، کتک کاری راه می اندازد و ...

۲. روش های سالم حل تعارض کدام اند؟

کلید طلایی حل تعارض «مذاکره» است.

مذاکره چیست؟

مذاکره گفت گویی است بین دو یا چند نفر، با هدفی خاص که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است. مذاکره کردن مستلزم این است که گوینده به دقت، شفاف و ساده صحبت هایش را بکند و به دیگری نیز چنین اجازه ای بدهد. مذاکره باید در فضای مناسب 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 کاملاً 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.

■ **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 است 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 نظم و دیدگاه دیگری توجه کنند.

■ **پرداختن به یک مسئله (نه بیشتر):** امکان حل همه مسائل 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. نگرستن از زاویه دیگری به شما کمک می کند تا در ارائه راه حل ها منافع و رضایت طرف مقابل را نیز در نظر بگیرید.

■ **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.

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

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 گذاشتن:** وقتی دو طرف بر سر انجام کاری با هم مسئله دارند، نوبت می گذرانند و به این ترتیب هر یک باید به نوبت فعالیتی را انجام دهند. برای مثال: اگر اختلاف دو نفر بر سر شستن ظرف باشد، آن ها می توانند با نوبت گذاری مسئله را حل کنند. به این صورت که روزهای زوج یکی و روزهای فرد دیگری ظرف بشوید.

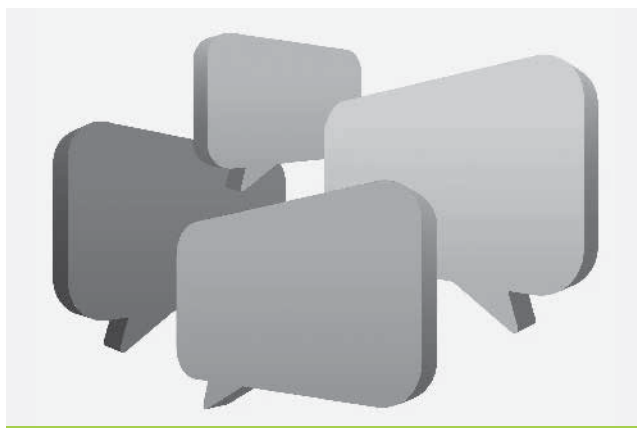
۳. **داوری فرد سوم:** زمانی که دو طرف مذاکره به راه حل نمی رسند و یا هر دو بر سر یک راه حل که به نفع خودشان است اصرار دارند، داوری کردن فرد سوم تسهیل کننده روند مذاکره است. می توان از یک ریش سفید، فرد قابل اعتماد یا دوست خواست که بین دو نفر داوری کنند و برای حل اختلاف گزینه هایی را پیشنهاد دهند. البته 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 مسئله طرف مقابل را محکوم کردن، چند مسئله را همزمان پیش کشیدن، بر چسب زدن به دیگری و قضاوت کردن او (مانند تو کینه توز هستی... ناسازگار هستی 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 هایی که برای طرف مقابل امتیاز چندانی ندارند، عیب جوایی از دیگری، منحرف کردن موضوع بحث، بها ندادن به احساسات طرف یکدیگر، تحقیر کردن دیگری، صحبت کردن با ادبیات نامناسب، حالت های چهره ای و رفتارهای غیر کلامی نامناسب و پیش کشیدن مسائل گذشته 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 مشکلات گذشته، ابراز احساسات، انتظارات، نیازهای خود و اجازه دادن به دیگری برای ابراز احساسات، انتظارات و نیازهایش.



مهارت تاب‌آوری

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؟

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، معمولاً 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

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.

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 رشد و پرورش ویژگی های فردی، روانی و شخصیتی از قبیل سازگاری، انعطاف پذیری و تاب آوری در افراد می شود.

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

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

درک این مسئله که همه انسان ها در زندگی روزمره استرس را تجربه می کنند، اما واکنش هر یک از آن ها در مقابل این موقعیت ها متفاوت خواهد بود.

کسب توانایی در این حوزه که شیوه های تفکر منفی را به وسیله روش های تفکر مثبت جایگزین کنیم.

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

افراد تاب آور کمتر بیمار شده و طول عمر بیشتری دارند.

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 است. یعنی تاب آوری پدیده ای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل 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؟

۱. **احساس ارزشمندی:** این افراد خود را به عنوان فردی ارزشمند قبول دارند و نقاط مثبت خود را شناخته و آن را بیشتر تقویت می کنند همچنین نقاط ضعف خود را شناسایی کرده و این ضعف ها را پنهان نمی کنند بلکه آن ها را پذیرفته و سعی 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، می‌توانند به بهترین شکل، بهترین و مناسب‌ترین 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.

۴. خوش بینی: اعتقاد راسخ به این که آینده می‌تواند بهتر باشد، از ویژگی‌های افراد تاب آور است. این افراد باور دارند که می‌توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند، و موانع احتمالی نمی‌تواند آن‌ها را متوقف سازد.

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

افراد تاب آور چگونه رفتار می‌کنند؟

افراد تاب آور می‌دانند که زندگی پر از فراز و نشیب است و می‌پذیرند که موانع، بخشی از زندگی هر انسان است آن‌ها می‌دانند که بشر، نمی‌تواند از بسیاری از مشکلات اجتناب کند، ولی می‌تواند در برابر آن‌ها باز و منعطف باشد.

افراد تاب آور دارای منبع کنترل درونی هستند. آن‌ها، خود را مسئول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مسئله، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند. آن‌ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته‌اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می‌دهند بر زندگی‌شان بازتاب می‌یابد. 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 می‌دانند که استرس و مشکلات امری طبیعی در زندگی می‌باشند که نمی‌توان از آن‌ها اجتناب کرد بلکه می‌توان به نحو صحیح آن‌ها را مدیریت و کنترل کرد.

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.

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.

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.

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

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

چه عواملی به بالا بردن تاب آوری کمک می کند؟

- داشتن عزت نفس بالا نقش مهمی در کنار آمدن با استرس های زندگی دارد. چنانچه توانمندی های خود را باور داشته باشید، در مقابله با مسائل، بسیار مؤثرتر عمل می کنید.
- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.
- ارتباطات خود را توسعه دهید. داشتن 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 سلامتی خود باشید. از قدیم گفته اند عقل سالم 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. مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه های مذهبی، حضور در باشگاه های ورزشی، کلاس های هنری، انجمن های علمی و هر فعالیتی که مورد علاقه شما است، بسیار کمک کننده می باشد.
- معنویت را در خود تقویت کنید؛ افرادی که ایمان قوی دارند در مسائل و سختی ها ضمن تلاش و تعقل، به خداوند توکل می کنند.

خودمراقبتی در فضای مجازی

فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی شامل موارد زیر است:

الف زیر ساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور

ب شبکه‌های کامپیوتری و ارتباط آن‌ها (اینترنت)

ج اینترنت

فضای مجازی هم در ارتباط‌ها استفاده می‌شود و هم پدیده‌ای اجتماعی است. به طور کلی، تکنولوژی‌های جدید ارتباطی مانند گوشی‌های همراه، بازی‌های اینترنتی، شبکه‌های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده‌اند و شرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیت‌های اجتماعی فراهم کرده‌اند.

در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت‌های زیادی می‌شود. علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده‌ی نادرست از آن با تبعات 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 گذرانند. از خطرات بالقوه‌ی این فضا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: مورد تهدید و باج‌گیری قرار گرفتن، دزدی، مواجهه با محتوای نامناسب (پورنوگرافی، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی)، اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری.

در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت‌های زیادی می‌شود. علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده‌ی نادرست از آن با تبعات همراه است.

اعتیاد به اینترنت

استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شغل شود و بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه‌ی قمار اینترنتی و خرید اینترنتی ایجاد کند. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگی 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 زمینه‌ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضطراب یکی از علت‌های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر می‌باشد).
- داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه‌های حمایتی می‌تواند موقع اضطراب و بحران‌ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره‌بردارد).
- جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت‌های سالم و تفریحی
- صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
- کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن‌ها
- استفاده از کامپیوتر در مکان‌هایی مانند کتابخانه

جمعیت خاص

کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه‌های تحصیلی می‌توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره‌بردارند؛ اما به دلیل اینکه ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند، تبعات منفی که ایجاد می‌شود در این گروه پررنگ‌تر است. لازم است برای حقوق و میزان دسترسی این گروه، برنامه‌ریزی کرد. قوانین و حقوق کودکان که برای استفاده از اینترنت وضع شده است، در همه جای دنیا قابل اجراست. صرف نظر از سن، جنس، غنی و فقیر بودن آن‌ها.

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 می‌شود. 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.

کودکان و نوجوانان ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا نامنم قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند. همچنین تبعات منفی که ایجاد می‌شود در این گروه پر رنگتر است.

قبل از شروع استفاده از کامپیوتر و اینترنت

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

برای اینکه بدانید چگونه می‌توانید با اینترنت کار کنید، چطور می‌توانید بر روی فرزندان نظارت داشته باشید و کامپیوتر خانگی خود را برای کنترل بیشتر تنظیم کنید، آموزش ببینید. لازم است بدانید که فرزندان در چه مکان‌های دیگری جز خانه، دسترسی به کامپیوتر و اینترنت دارد. مثلا در کتابخانه‌های عمومی، خانه دوستانش و دیگر مکان‌ها.

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 سنین پایین‌تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشد، احتمال آسیب و

مشکل در سنین نوجوانی و بزرگسالی کمتر خواهد بود.

« دریافت راهنمایی از مشاورین خدمات اینترنتی

تنظیم محل کامپیوتر: اگر کامپیوتر در اتاق خواب است به مکان های عمومی تر خانه تغییر مکان داده شود تا نظارت بهتری فراهم شود. همینطور اگر فرزندان از تلفن یا دیگر وسایلی استفاده می کند 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 فرزندان از قبل اطلاع دهید که به استفاده از اینترنت او نظارت دارید و به صورت مخفیانه این کار را انجام ندهید. نام کاربری و رمز ورود حساب های آنلاین فرزندان را بدانید. حتی در ابتدای استفاده از اینترنت به عنوان مثال زمان ایجاد و استفاده از صفحه های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید. بخش راهنمای استفاده از اینترنت این بسته را در اختیار فرزندان قرار دهید.

درگیر استفاده ی کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با فرزندان به صورت آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت های آنلاین مورد علاقه اش با شما صحبت کند. از جنبه های 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 نوجوانان نیاز دارد که هنگام ایجاد دردسر به راحتی با شما مشورت کند بدون آن که بترسد که برایش مشکلی ایجاد می شود. به عنوان مثال در صورت آشنایی با افراد غریبه و یا هر موردی که به نظر عادی نبود، با شما صحبت کند و شما را در جریان قرار دهد. برایش توضیح دهید ممکن است چیزهایی را آنلاین ببیند و بخواند که نادرست باشد.

با رعایت همه موارد باز هم شما نمی توانید نظارت کامل داشته باشید، بنابراین آموزش به فرزندان بسیار مهم است. هم درباره جنبه های مثبت و هم درباره جنبه های منفی استفاده از اینترنت با فرزندان صحبت کنید. صبر نکنید تا اتفاقی بیفتد و بعد درباره آن صحبت کنید، از قبل برای آن برنامه ریزی داشته باشید و آموزش ها 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 می‌سازد، 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. برای 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، فرزندان نیاز بیشتری به آزادی دارد. سعی کنید در هر مرحله و هر سنی آموزش‌ها و راهکارهای لازم را ارائه دهید تا در این سنین بتوانید آزادی بیشتری به او دهید.

■ خودتان الگو باشید:

یکی از راه‌های مناسب برای آموزش رعایت قوانین، مراعات آن‌ها توسط خود والدین است.

■ در صورت نیاز به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید:

اگر کودک شما به دفعات از قوانین اطاعت نکرده و این امر موجب آسیب دیدن موقعیت‌های تحصیلی و ارتباطی او شده است، ضرورت دارد که از راهنمایی‌هایی روان‌شناس یا روان‌پزشک 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 حضوری یا حتی چهره به چهره (آنلاین) از کسی درخواست نکنید یا درخواست کسی را قبول نکنید، حتی اگر رابطه ای شکل گرفته باشد.
- از سایت‌های ناشناس عکس دانلود نکنید، ممکن است روشی برای انتقال تصاویر 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 کسانی که در فضای مجازی به آن‌ها اعتماد می‌کنید باشید. پیدا کردن دوستان جدید می‌تواند مفرح باشد ولی ممکن است آن‌ها واقعا کسانی که ادعا می‌کنند نباشند.
- پسورد خود را به کسی (غیر از والدین یا مراقب اصلی خود) نگوئید.
- پروفایل خود را به صورت خصوصی نگه دارید تا اطلاعات شخصی شما محفوظ بماند.
- اگر کسی در چت روم حرف‌های نامناسبی می‌زند یا حس خوبی به او ندارید، چت را ترک کرده و پاسخ ندهید.
- پیام‌ها را از جانب کسانی که نمی‌شناسید باز نکنید. ممکن است 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 آن‌ها را میشناسید.
- از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می‌رسد خودداری کنید.
- خودتان هم در اینترنت به دنبال پرخاش و تمسخر دیگران نباشید.

خودمراقبتی در خشونت خانگی

خشونت خانگی چیست؟

خشونت خانگی اصطلاحی است که برای بیان سوء استفاده جسمی، جنسی و عاطفی از طرف یک عضو، علیه عضو یا اعضای خانواده استفاده 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 یا ازدواج مجدد)، آزار عاطفی (به صورت انتقاد ناروا، تحقیر، بددهنی، تمسخر، توهین، فحاشی، متلک)، جداسازی، منزوی کردن و استفاده از کودکان علیه همسر است.

۳. **خشونت جنسی:** خشونت جنسی با تحت فشار قرار دادن برای رابطه جنسی، رابطه جنسی با تهدید و اجبار، اشکال ناخواسته 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.

به یاد داشته باشیم
اشکال مختلف خشونت
علیه همسر، یعنی
فیزیکی، روانی، جنسی
و اقتصادی می تواند
همزمان برای یک فرد
اتفاق بیفتد.

بیش‌ترین خشونت‌های خانگی برای زنان رخ می‌دهد.

چه بر سر قربانیان خشونت می‌آید؟

معمولاً سرنوشت خوبی در انتظار قربانیان خشونت خانگی که می‌توانند هر یک از اعضای خانواده باشند، نیست. از میان این قربانیان وضعیت زنان خشونت دیده وخیم‌تر به نظر می‌رسد. بررسی‌ها نشان داده که ۲۰ الی ۷۰ درصد زنان هرگز خشونت را آشکار نمی‌کنند، مگر این که پزشک یا فردی قابل اعتماد از آن‌ها این مسئله را بی‌رسد. متأسفانه خشونت علیه زنان پیامدهای زیادی در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد.

پیامدهای خشونت خانگی چیست؟

پیامدهای اجتماعی از قبیل هزینه‌های پیگرد قضائی، فزونی آمار 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 می‌شود.

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

پیامدهای تربیتی و روانی شامل یادگیری خشونت توسط فرزندان، فرار از خانه، اضطراب، مشکلات مربوط به خواب و تغذیه و افکار خودکشی می‌شود.

چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می‌گردد؟

- **اختلالات شخصیت:** گاه افراد به دلیل وجود بیماری یا اختلال روانی، دست به رفتارهای پرخاشگرانه می‌زنند.
- **وضعیت نامطلوب اقتصادی و اجتماعی:** سطح پایین اقتصادی و اجتماعی باعث کاهش اعتماد به نفس و متعاقباً منجر به بروز رفتارهای خشونت آمیز می‌شود.
- **سطح پایین تحصیلات و مهارت های اجتماعی:** تحصیلات بیشتر در افزایش مهارت و عواطف از جمله خشم، موثر است.
- **کیفیت زندگی پایین:** هر اندازه کیفیت زندگی پایین تر باشد، فشارها 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 می شود.

■ **مسائل فرهنگی:** در برخی جوامع مردان خشونت علیه زن را طبیعی می دانند، به گونه ای که این موضوع جزء هنجارهای فرهنگی شده است.

چه افرادی بیشتر قربانی خشونت خانگی می شوند؟

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

با این حال آگاهیم که:

- بیشترین 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.

بیشتر خشونت های خانگی برای زنان رخ می دهد.

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 برسید که مورد خشونت قرار گرفته اید، ممکن است انجام دادن اقدامی در این خصوص را دشوار بیندازید. دلایل زیادی برای عدم اقدام شما 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 خشونت قرار می گیرند، ممکن است 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 خشونت باعث از دست دادن اعتماد به نفس می شود. اما بسیاری از افرادی که تصمیم به ترک شرایط 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 خشونت خانگی آسیب می بینند. آن ها نیاز به احساس امنیت دارند.

! «من عاشق همسر هستم و او نیز عاشق من است»

بدانید خشونت هیچ جایگاهی در رابطه عاشقانه ندارد.

قرار گرفتن طولانی مدت در فضایی که خشونت در آن صورت 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، سریعاً 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 صرفاً بدین معنا نیست که شما حتماً 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 حمایت قانون قرار دارید. به جای هر کار دیگری بهتر است به متخصصان مراجعه کنید. با مراقبین سلامت، پزشک عمومی، مشاور، روان‌شناس یا روان‌پزشکی که در دسترس دارید مشورت کنید. پیش از هر اقدام حقوقی مراجعه به کسی که بتوانید با او حرف بزنید معمولاً به راه‌حل‌های بهتری منجر می‌شود.

خودمراقبتی: کودکان قربانی بد رفتاری

منظور از بد رفتاری با کودکان چیست؟

کودکان به طرق مختلف مورد تعرض قرار می‌گیرند. تمامی این موارد جدی هستند و اثرات آن‌ها علی‌رغم این‌که ممکن است کودک در آن زمان آن‌ها را بروز ندهد، مهم و قابل توجه می‌باشد.

روش‌های بد رفتاری با کودکان به قرار زیر است:

غفلت: زمانی است که والدین یا پرستار به نیازهای اساسی کودک توجهی نکنند که می‌تواند شامل رها کردن کودک در سن پایین باشد (یا گذاشتن او پیش‌خواب یا برادری که به دلیل بی‌تجربگی از عهده کارهای خودش نیز بر نمی‌آید) یا بی‌توجهی 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 فرزندی به کار می‌رود که از والدینشان محبت، عشق و آرامش دریافت نکرده‌اند.

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

سوء استفاده جنسی: درگیر کردن کودکان رشد نیافته (نابالغ) در فعالیت‌های جنسی و نیز تماس نامناسب از جمله این موارد می‌باشد. هرگونه تعرض جنسی می‌تواند منجر به مشکلات و آشفتگی‌های 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 هایی است 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 نشده اند 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 می تواند 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 است 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 می باشد. افرادی که دچار تعرض جنسی بوده اند، دشواری در روابط جنسی خواهند داشت. که می تواند شامل ترس از برقراری ارتباط جنسی، و وسواس های مربوط به روابط جنسی باشد. در صورتی که فردی مورد تعرض جسمی قرار گرفته باشد، هر گونه تماس فیزیکی محبت آمیز او را متشنج و عصبی خواهد کرد.

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

۲. اختلال در احترام به نفس

از آن جایی که بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، 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 دست دادن در آن ها منجر به دادن جواب منفی به دیگران و ناتوانی در تصمیم گیری هایشان می گردد.

**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.**

۳. مشکل در عواطف

بازماندگان این اتفاق دارای عواطف و احساسات پیچیده ای هستند که مجبور به کنترلش می‌باشند. بیش‌تر آن‌ها احساس افسردگی مکرر دارند که ممکن است در مواردی حتی منجر به خودکشی شود. برخی نیز دارای فراز و نشیب‌های 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.

۴. 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 می‌کنند. این شرایط به مسائلی مانند تغذیه اجباری، خوردن افراطی، استفراغ و گرسنگی کشیدن منجر می‌شود.

۵. مرور خاطرات گذشته (فلاش بک) و کابوس‌های شبانه

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

۶. 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 می‌آورند کافی و مطلوب نیست. تعدادی دیگر واکنش کاملاً متضادی دارند. آن‌ها از خودشان هیچ انتظاری جز شکست ندارند و یا از پیروزی و موفقیت هراس دارند، زیرا این موضوع توجه سایرین را به سوی آن‌ها جلب می‌کند و این توجه برای آن‌ها مطلوب نیست.

۷. خودآزاری

برخی از افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته اند به اشکال مختلف به خودشان آسیب می‌رسانند. این آسیب‌ها می‌تواند شامل خودکشی یا اقدامات دیگر مانند خود زنی، خود سوزی و آسیب‌هایی از این قبیل باشد. 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 سوء استفاده 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 شما آسیب می‌رساند یا شما را تهدید می‌کند؟

« آیا اقدام به خودکشی کرده اید؟

« آیا برای خودکشی برنامه ریزی کرده اید؟

« آیا در موقعیت نامنی 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 شما تاثیر بگذارد به عنوان مثال ممکن است شما 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 می‌دهید.

« دیگران به شما تعدی و توهین می‌کنند.

بهتر است 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. معمولاً 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 آن‌ها 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 آن‌ها 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 قبلاً گفتیم، بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند تجربیاتی از تجدید خاطره (فلاش بک) و کابوس دارند. این‌ها عوارض ترس و خاطرات قبلی هستند که برجسته می‌شوند و باعث استرس‌زایی می‌گردند. بهترین روش غلبه بر آن‌ها، 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 آن‌ها ادامه دهید، کم‌کم 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 کابوس‌ها یا فلاش بک‌ها 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 کابوس‌ها و فلاش بک‌ها حل نمی‌شود، بهتر است کمک تخصصی بگیرید.

■ سعی کنید به ابعاد مثبت زندگیتان بیشتر بپردازید

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

کمک‌های بیشتر:

با وجود این‌که تکنیک‌های این راهنما می‌تواند برای تان موثر بوده و به شما کمک کند، اما در برخی موارد نیاز به کمک‌های حرفه‌ای 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 تکنیک‌های روان‌درمانی 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 روان‌پزشک ساده‌ترین راه است.

خودمراقبتی در افسردگی

**افسردگی عبارت است
از شرایطی که در آن
فرد احساس حزن،
نامیدی و عدم وجود
قدرت می کند.**

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

«همیشه می‌خوام گریه کنم، خسته ام و نمی‌تونم به چیزی علاقه نشون بدم. در حقیقت من حتی کارهایی که باید انجام بدم رو شروع 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 مسائل زندگی همچون داغداری، مشکلات 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 سعی داریم، درباره افسردگی، روش‌های غلبه بر آن و راه حل‌های موجود سخن بگوییم.

افسردگی چیست؟

افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، نامیدی و عدم وجود قدرت می کند. هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد. شدت افسردگی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ 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 خودکشی و... نیز فکر می کند. افسردگی مانند ابری است که همه چیز را

در زندگی فرد تیره کرده و لذت زندگی را از او می‌گیرد. اما خوشبختانه افسردگی قابل درمان است.

علائم 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

زنان بیشتر از مردان به افسردگی مبتلا می‌شوند.

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 دست دادن عزیزانتان یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان حل و فصل می‌شوند. چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است. اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند، احتمالاً نشانه

بیشرفت 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 کننده 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، دوچرخه‌سواری 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. آن‌ها حتی می‌توانند تنها با گوش فرا دادن به گفته‌هایتان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راه‌های جدیدی پیدا کنید.

در مقابل وسوسه
های کنار آمدن با
افسردگی از نوشیدن
الکل، سوءاستفاده
از داروهای غیر مجاز
مقاومت کنید.

۳. مراقب خودتان باشید.

مواظب باشید که در مقابل وسوسه های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت کنید. شاید آن ها در کوتاه مدت موثر باشند اما در دراز مدت خودشان تبدیل به مشکل می شوند.

چه درمانی برای افسردگی 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 اساس نیازهای هر فرد تنظیم می شود. برای درمان، بایستی 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.



مشاوره 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 افسردگی باشید. 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 روان‌پزشکان تجویز می‌شوند و جهت درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده‌اند.

برخلاف عقیدهٔ عموم این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود می‌توانید مصرف آن‌ها را متوقف کنید. دانستن این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خود درمانی و بدون نظر پزشک می‌تواند آسیب‌زننده باشد. هیچ‌گاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید، داروهای ضد افسردگی بلافاصله عمل نمی‌کنند. به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثرات مفیدشان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس از رفع علائم مصرف شوند. پس ضروری است آن‌ها 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 می‌کند. 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 حتماً 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.

خود مراقبتی در خودکشی

خودکشی چیست؟

خودکشی، عمل کشتن عمدی خود می‌باشد. خودکشی با آسیب زدن به خود متفاوت است. آسیب زدن به خود لزوماً به قصد مردن انجام نمی‌شود؛ 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 معمولاً 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
می‌دانم که آن‌ها
موقتی و قابل
درمان هستند.**

چه عواملی خطر خودکشی را افزایش می‌دهند؟

بیماری‌هایی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنیا، برخی از اختلالات شخصیت، وابستگی به الکل یا مواد مخدر، یا داشتن درد زیاد به خاطر بیماری جسمی مانند سرطان و برخی عوامل دیگر ممکن است خطر خودکشی را افزایش دهند.

چرا افراد افکار خودکشی دارند؟

افرادی که در حالت عادی و همیشگی نیستند مثلاً افراد افسرده و یا تحت تاثیر مواد، یا افرادی که احساس ناامیدی نسبت به تحمل درد و یا مشکلات زندگیشان

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 می کنند 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 سوال می کنند که چه کار دیگری برای کمک به فردی که خودکشی کرده می توانستند انجام دهند و آرزو می کنند 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:

نشانه های خودکشی مثل داشتن فکر خودکشی، صحبت کردن در مورد خودکشی یا داشتن نقشه برای اقدام خودکشی را در اطرافیانم جدی خواهم گرفت.

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 خودکشی خود را قبل از مرگ، با دیگران در میان گذاشته اند. هرگونه تهدید مبنی بر آسیب رساندن به خود باید کاملاً جدی تلقی شود.

۲. اینکه خودکشی همیشه تکانشی و ناگهانی اتفاق می افتد و بدون هیچ هشدار قبلی روی می دهد، تصویری 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 حلاوت طلبیدن و ذکر آخرین خداحافظی، دچار پوچی فلسفی شدن، منزوی شدن، نوشتن وصیت نامه و ...).

۳. اینکه فردی که از خودکشی نجات پیدا کرده، بهبود یافته و خطر خودکشی رفع شده است، تفکری غلط است. در واقع یکی از زمان های پر خطر، بلافاصله بعد از بحران یا در زمانی است که فرد به علت اقدام به خودکشی در بیمارستان بستری است. همچنین یک هفته بعد از مرخص شدن از بیمارستان نیز از مواقعی است که فرد بسیار آسیب پذیر است.

۴. این موضوع که خودکشی برای بقیه است نه برای ما، تصویری غلط است. 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 می توانم انجام دهم؟

اگر افکاری در مورد خودکشی دارید، احساس تنهایی می کنید، و یا حس می کنید که هیچ کس نمی تواند به شما کمک کند، و یا این که کسی به شما اهمیت نمی دهد، 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 آید و به شما در پیدا کردن راهکارهایی برای زندگی کمک می کنند.

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

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 می توانند 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، عبارتند از:

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

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

۲. به پزشک خود مراجعه کنید.


برای اینکه از عهده احساسات خودکشی خود برآیید، مراجعه به پزشک خانواده یا پزشک عمومی نزدیک محل زندگی یا مرکز بهداشتی-درمانی روستایی یا شهری می‌تواند شروع خوبی باشد. او قادر خواهند بود دریابد که آیا نشانه‌هایی 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 روان‌پزشک، روان‌شناس و مشاور و... راهنمایی کند.

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

در موارد بحرانی می‌توانید به قسمت اورژانس بیمارستان‌های عمومی یا روان‌پزشکی مراجعه کنید. پزشک 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.

 **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 عکس‌العمل‌های ناخواسته با عوارض جبران‌ناپذیر خواهد شد.

 **نکته ۲:** اگر درواری بیش از حد 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 آن‌ها می‌خواهند خود را بکشند موقتی‌اند. مسائل، قابل حل هستند.

در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد، نگران هستیم. برای کمک چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر نگران دوست، همسر و یا خویشاوندان خود که افکار خودکشی دارند، هستید، می‌توانید کارهای زیادی برای کمک به آن‌ها انجام دهید. کسانی که به فکر پایان

دادن به زندگی خود هستند، بسیار نامیدند. بنابراین نشان دادن اینکه کسی به آن‌ها اهمیت می‌دهد، بسیار مهم است. مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید، گوش دادن به آن‌ها و اجازه برون‌ریزی احساسات و افکارشان است. این کار اغلب بسیار موثر است. بعضی اوقات، تنها، داشتن موقعیت صحبت کردن با یک نفر دیگر، موثر است.

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



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

خودمراقبتی در اختلال اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی چیست؟

اضطراب اجتماعی ترس از یک یا چند موقعیت اجتماعی است که در آن، شخص با افرادی دیگر رو به رو می‌شود، به طوری که می‌ترسد مورد قضاوت منفی آن‌ها قرار بگیرد و به دلیل ایجاد احساساتی مثل خجالت یا تحقیر یا شرمندگی، از حضور در آن جمع دچار اضطراب شدید می‌شود یا سعی می‌کند از آنجا دوری کند، به طور خلاصه می‌توان گفت افرادی که اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، می‌ترسند افراد دیگر در مورد آن‌ها افکار منفی داشته باشند و اغلب فکر می‌کنند به خوبی دیگران نیستند. این امر، حضور در اجتماع را برایشان بسیار دشوار یا غیرممکن می‌کند.

علت به وجود آمدن اضطراب اجتماعی چیست؟

همهٔ افراد اضطراب اجتماعی را به صورت 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.

این مشکل معمولاً به اعتماد به نفس پایین یا دست کم شرمند خود مربوط می‌شود که احتمالاً ریشه در دوران کودکی دارد. برخی از افراد ظاهراً به صورت ذاتی مضطرب هستند و انگار یاد گرفته اند که نگران باشند. در حالی که برای بعضی دیگر رویدادهای پر استرس زندگی منجر به ایجاد چنین حسی در آن‌ها شده است.

**افرادی که اضطراب
اجتماعی را تجربه
می‌کنند، می‌ترسند
افراد دیگر در مورد آن
ها افکار منفی داشته
باشند.**

چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می‌شود؟

برخی از افراد اضطراب اجتماعی را در جوانی تجربه می‌کنند اما با بالاتر رفتن سن، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند. برای سایرین این مشکل ادامه می‌یابد و تبدیل به یک مسئله مادام‌العمر 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 می‌شود فرد شانس آشنا شدن با محیط‌های اجتماعی و عادت کردن به آن‌ها 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 می‌ماند".

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 آن‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهد، مدام حدس‌های منفی می‌زنند که طرف مقابل راجع به آن‌ها 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 می‌شود 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 می‌شوند بیش از حد به خود می‌پردازند. این بدین معناست که:

آن‌ها بر روی بدن خود تمرکز می‌کنند، به خصوص بر روی علائم فیزیکی اضطراب‌شان، 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.

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

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

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

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 آن‌ها 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 آن‌ها، به اصطلاح رایج، آن‌ها را در نطفه خفه کرد.

زمانی که متوجه علامتی مبنی بر آغاز علائم اضطراب می‌شوید، می‌توانید با تکنیک‌های تمدد اعصاب از شدت یافتن اضطراب جلوگیری کنید. برخی افراد برای تمدد اعصاب خود به ورزش، گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون و یا خواندن کتاب روی می‌آورند. آرام‌سازی مانند سایر مهارت‌ها نیاز به یادگیری و صرف زمان دارد.

**با استفاده از آرامسازی،
کنترل علائم فیزیکی
اضطراب اجتماعی خود را
در دست بگیرید.**

■ تنفس آگاهانه

این تنفس، روش دیگری برای کنترل اضطراب اجتماعی است. هدف از تنفس آگاهانه، آگاه بودن آرام و بدون قضاوت است و این که اجازه دهید افکار و احساسات به سمت شما بیایند و بروند بدون این که درگیر آن‌ها شوید. 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. بخش زیادی از اضطراب ما مربوط به افکارمان در مورد گذشته و آینده است. طبق دستورعمل زیر پیش بروید:

آرام و راحت بنشینید، کمرتان را راست 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 شما خواهند آمد، صداهای اطراف را خواهید شنید و متوجه حالت‌های فیزیکی و احساسی خود خواهید شد، این افکار و احساسات را دنبال نکنید، خود را به خاطر داشتن آن‌ها قضاوت نکنید و از تحلیل آن‌ها بپرهیزید. حضور افکار در ذهن شما اشکالی ندارد. فقط از حضورشان آگاه باشید 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 همان‌جا متوقف شده است، تنها به آگاهی از آن بسنده کنید و به آرامی توجه خود را بر روی تنفس خود باز گردانید.

افکار می‌توانند خود را وارد آگاهی شما کنند؛ توجه شما نیز آن‌ها را دنبال می‌کند. 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 توجه خود را از روی علائم اضطراب خود بردارید، ناپدید خواهند شد. سعی کنید به اطراف بنگرید. به شماره میزها، به نوع کفش افراد و به مکالمات آن‌ها توجه کنید. از زمانی که حواس خود را پرت کردید، دست کم سه دقیقه طول می‌کشد تا شدت علائم اضطراب کاهش یابد.

از کجا می‌توانم کمک بیشتری بگیرم؟

بهترین راه این است که ابتدا با پزشک عمومی خود مشورت کنید. پزشک شما ممکن است مشاوره یا دارو درمانی و یا هر دو را به شما پیشنهاد کند و ممکن است شما 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 احساسات خود را برای وی شرح دهید.

**در صورتی که نتوانستید
به خودتان در این زمینه
کمک کنید از روانشناسان
و متخصصان این حوزه
کمک بگیرید.**

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 کاملاً طبیعی است. در برخی شرایط اضطراب تا حدی می‌تواند مفید باشد خصوصاً 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 می‌شود که در آغاز ممکن است به رویدادها و موقعیت‌های خاصی مربوط نباشد. 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 می‌دهد و فرد کنترل کردن این نگرانی را دشوار می‌داند و علائمی مانند بیقراری یا احساس عصبی بودن، به راحتی خسته شدن، مشکل در تمرکز، تحریک پذیری، تنش عضلانی، اختلال خواب و ... را تجربه می‌کند.

زنان دو برابر بیشتر از مردان احتمال دارد که به این اختلال مبتلا شوند. شیوع این اختلال در میانسالی به اوج می‌رسد و در سال‌های آخر عمر کاهش می‌یابد.

**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 می‌دهد
و فرد کنترل کردن این
نگرانی را دشوار می‌داند.**

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 آن‌ها 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 می‌تواند 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، احتمالاً 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 مثلاً مغازه‌ها و مکان‌های شلوغ، اتوبوس‌ها، غذا خوردن در بیرون از خانه، صحبت با مردم و غیره می‌تواند در برخی افراد اضطراب ایجاد کند در حالی که این موارد نه تنها خطرناک نیستند بلکه کاملاً ضروری‌اند. فرار و اجتناب موجب از دست دادن شدید اعتماد به نفس می‌شود و بر احساس افراد نسبت به خود تأثیر می‌گذارد، که به نوبه خود باعث تشدید اضطراب و دور معیوب دیگری می‌شود.

راهکارهای کنترل اضطراب

۱. نکات عمومی

امروزه زندگی پر از اضطراب است و هر فرد روزانه به آسانی تحت فشار قرار می‌گیرد. پس همیشه نمی‌توانیم استرسی را که از بیرون وارد می‌شود، 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.

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

« 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. تکنیک‌هایی جهت کاهش علائم فیزیکی

برای کاهش شدت علائم فیزیکی می‌توان با آگاه شدن از شروع آن‌ها، به اصطلاح رایج، آن‌ها را در نطفه خفه کرد.

■ آرام‌سازی عضلانی

زمانی که متوجه علامتی مبنی بر آغاز علائم اضطراب می‌شوید، می‌توانید با تکنیک‌های تمدد اعصاب از شدت یافتن اضطراب 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 قلب‌قلپ هورت بکشند، احساس کنند در حال خفه شدن هستند یا خیلی تندتند نفس بکشند. همین امر باعث ایجاد سرگیجه در آن‌ها 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 بیابند 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 حضورشان 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 شماره 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 هر حال بسیار مهم است که بدانید اضطراب پدیده 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 آن‌ها 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 باشند و آن‌قدر آشنا به نظر بیایند که جزیی از شما محسوب شوند.

زمانی که بتوانید افکارتان را شناسایی کنید می‌توانید با آن‌ها 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 داشتم» (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 باشد هرگز خوددرمانی نکنید. درمان های شناختی رفتاری نیز در درمان اختلال اضطراب 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

پانیک یا هول یا وحشتزدگی به حملات مکرر وحشت یا اضطراب اشاره دارد. حمله وحشتزدگی، هجوم ناگهانی ترس یا ناراحتی شدید است که ظرف چند دقیقه به اوج می‌رسد و در طول این مدت فرد ممکن است علائم زیر را نیز تجربه کند:

« تپش سریع و نامنظم قلب، تپش سریع 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 بیشتر از مردان احتمال دارد

که به این اختلال مبتلا شوند.

حمله وحشتزدگی، هجوم ناگهانی ترس شدید یا ناراحتی شدید است که ظرف چند دقیقه به اوج می‌رسد و در طول این مدت فرد علائمی را تجربه می‌کند.

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

عوامل خطر

از عواملی که ممکن است در ابتلا به این اختلال دخیل باشد، می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

حساسیت اضطرابی از عوامل خطر مهم در ابتلا به اختلال وحشتزدگی (پانیک) می‌باشند. همچنین گزارش تجربیات آزار جنسی و جسمی در دوران کودکی در اختلال وحشتزدگی (پانیک) رایج‌تر از انواع دیگر اختلال‌های اضطرابی است. سیگار کشیدن عامل خطری برای حملات وحشتزدگی و اختلال وحشتزدگی (پانیک) است. اغلب افراد از عوامل استرس‌زای قابل شناسایی در چند ماه قبل از اولین حمله وحشتزدگی خود خبر می‌دهند.

ژن‌های متعددی موجب آسیب‌پذیری در برابر اختلال وحشتزدگی (پانیک) می‌شوند. همچنین، خطر اختلال وحشتزدگی (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 دقیقاً 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.

رایج‌ترین نشانه‌ها در زمان وقوع حمله وحشتزدگی

اضطراب بر روی بدن، ذهن و رفتار تأثیر می‌گذارد. اینها برخی از رایج‌ترین نشانه‌هایی است که افراد در زمان حمله وحشت تجربه می‌کنند:

■ جسمانی

تپش قلب، ضربان تند یا پرش نبض

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

درد قفسه سینه

اضطراب بر روی بدن، ذهن و رفتار تأثیر می‌گذارد.

تغییر در تنفس، به عنوان مثال: تنفس با دهان،
کوتاهی تنفس، احساس 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 حمله 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 کرده‌اید، برای مثال استرس‌های ناشی از کار یا اخراج از کار، مشکلات روابط، شکست عشقی و مشکلات مالی.

چه تکنیک‌هایی در روبه‌رو شدن با حملات اضطراب و کاهش آن‌ها کمک کند؟

خبر خوب این است که حملات وحشت قابل درمان هستند. ممکن است با شناخت و درک حملات وحشت و پذیرفتن این‌که آن‌ها 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 آن‌ها 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 تأثیر آن‌ها نیاز به زمان داشته باشد پس منتظر معجزه نباشید، اما تا زمانی که این تکنیک‌ها تأثیر خودشان را بگذارند، از آن‌ها 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 (مثلاً 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 مثرتر 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 می‌تواند 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 می‌شود. اما تنفس سریع، عمیق یا نامنظم منجر به علائم بیشتری از اضطراب مانند گیجی، احساس سوزش اندام‌ها 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.

می‌توانید 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 می‌کند. 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 برسید. 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 می‌شوید؟ 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 آن‌ها 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 شیئی 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 معطف شود. روشی که برایتان مفیدتر است را انتخاب کنید.

از افکارتان سوال کنید:

گاهی به جای منحرف کردن ذهنتان از افکار هراس‌آور بهتر است آن‌ها را به چالش بکشید. با چالش کشیدن افکار هراس‌آور می‌توانید خیلی زود آن‌ها 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 آن‌ها در اینجا ذکر شد، قابل درمان هستند. گاهی تماس با پزشک عمومی یا بهورز پیش از مراجعه به روان‌پزشک ساده‌ترین راه است.

دیگر درمان‌های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک)

خوشبختانه، در سال‌های اخیر برای این اختلال درمان‌های اثربخشی مطرح شده است. یکی از درمان‌های اثر بخش، درمان شناختی رفتاری می‌باشد. همچنین، بسیاری از داروها در درمان اختلال پانیک مفید هستند؛ مثلاً داروهای ضدافسردگی و داروهای ضد اضطراب. این داروها در کاهش علائم اختلال پانیک کمک کننده‌اند. 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 روان‌درمانی، از جمله، درمان شناختی رفتاری را نیز مد نظر قرار دهید.

خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری- عملی

وسواس‌ها، افکار، تصاویر یا تکانه‌هایی هستند که معمولاً ناخوشایند بوده و برخلاف خواسته فرد به ذهن می‌آیند و با احساسات ناخواسته‌ای مانند برآشفستگی و اضطراب شدید و میل قوی برای انجام کاری در جهت کاهش این احساسات همراه هستند. به این رفتارها اجبار گفته می‌شود. یک شیوه برای کاهش اضطراب در افراد مبتلا به وسواس، اجتناب از موقعیت‌ها، اشیاء یا افکاری است که موجب این اضطراب می‌شود. افراد بسیاری هستند که عمل و افکار وسواسی را تجربه می‌کنند و بدون مشکل نیز زندگی می‌کنند و فقط وقتی زندگی‌شان با این افکار و کارهای ناخواسته مختل می‌شود به فکر کمک گرفتن می‌افتند. وسواس‌های فکری و عملی وقت‌گیر هستند (مثلاً هر روز بیشتر از ۱ ساعت طول می‌کشند) یا ناراحتی یا اختلال قابل ملاحظه‌ای در عملکرد اجتماعی، شغلی، یا زمینه‌های دیگر عملکردی فرد ایجاد می‌کنند.

**وسواس‌ها، افکار، تصاویر
یا تکانه‌هایی هستند که
معمولاً ناخوشایند بوده
و برخلاف خواسته فرد به
ذهن می‌آیند.**

شیوع اختلال وسواس فکری-عملی

این اختلال در نوجوانی در پسرها شایع‌تر است و پس از آن در دو جنس شیوع یکسانی دارد. میانگین سن شروع اختلال بیست سالگی است. وسواس‌های فکری و عملی وقت‌گیر هستند (مثلاً هر روز بیشتر از ۱ ساعت طول می‌کشند).

وسواس‌های فکری و عملی

**وقت‌گیر هستند (مثلاً هر روز
بیشتر از ۱ ساعت طول می‌کشند).**

عوامل خطر

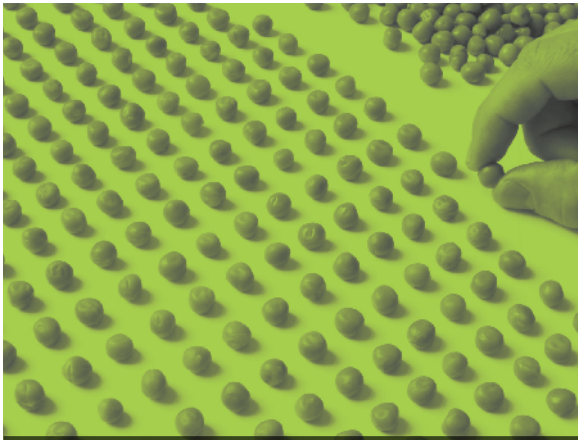
از عوامل ایجاد کننده
اختلال وسواس فکری-
عملی می توان به
عوامل محیطی، خلق
و خو و عوامل ژنتیکی
اشاره داشت.

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 جسمی و جنسی در کودکی و رویدادهای استرس زا و آسیب زای دیگر احتمال ابتلا به اختلال وسواس فکری- عملی را افزایش می دهد. عوامل ژنتیکی هم در ایجاد این اختلال موثرند.

علائم این اختلال، چیست؟

فهرستی از برخی از علائم اختلال وسواس فکری- عملی در اینجا ارائه شده است. البته اکثر بیماران همه این علائم را تجربه نمی کنند.

پژوهش ها حاکی از آن است که افکار و تصاویر عجیب و غریب و استرس آور گهگاه به سراغ همه می آید. بیشتر افراد با بی معنی تلقی کردن این افکار و تصاویر توجهی به آن ها نمی کنند. هرچند کسانی که در اثر این افکار احساس گناه، پریشانی، یا آشفتگی می کنند، ممکن است ناخواسته، افکار را دوباره به ذهن خود برگردانند.



رفتار وسواسی (اجبار)

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

حصول اطمینان از دیگران (اطمینان جویی) در مورد اینکه همه چیز روبه راه است

دوری از موقعیت هایی که احساس می شود ممکن است به کسی آسیب رسانده شود، مثل پنهان کردن چاقوهای آشپزخانه

انجام کاری برای خنثی کردن فکر اضطراب آور مثل شمردن اعداد یا گفتن کلمه یا ذکر خاص

چندین بار منظم کردن یا قرینه کردن اشیاء و وسایل

دعا و استغفار مکرر

مشاوره با روحانیان مذهبی/ حصول اطمینان

افکار وسواسی

افکار و تصاویر ترسناک مبنی بر آلوده شدن با مواد خطرناک هم چون میکروب، آشغال، ویروس ایدز

افکار و تصاویر وحشتناک در رابطه با وقوع پیشامدهای بد به دلیل بی احتیاطی فرد مثلا آتش سوزی ناشی از نشت گاز در خانه به دلیل روشن ماندن اجاق، یا مثلا ترس از سرقت خانه به دلیل قفل نکردن در و پنجره، یا 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

درمان اختلال وسواس فکری- عملی:

طی بیست سال اخیر درمان وسواس پیشرفت بسیاری کرده است و اکثر افراد به بهبودی خوبی دست می یابند. از مهمترین روش های درمانی می توان به درمان دارویی و روان درمانی 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. قطعاً چند هفته طول می‌کشد تا داروها شروع به اثر گذاشتن کنند. بنابراین وقتی چنین دارویی برای شما تجویز می‌شود، 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 از جمله درمان شناختی رفتاری، جزء درمان‌های مهم و کارآمد اختلال وسواس فکری-عملی هستند.

یکی از تکنیک‌های مورد استفاده رویارویی و پیشگیری از پاسخ است: همانطور که می‌دانید قرار گرفتن در موقعیت اضطراب‌آور به تدریج اضطراب را کاهش می‌دهد زیرا بدن به این وضعیت عادت می‌کند و همین موضوع ترس را کاهش می‌دهد. این کار «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 وسواسی (چک کردن، ضد عفونی کردن) اجتناب کنید. این رویکرد تدریجی کمک می‌کند تا در هر مرحله، از چیزی که شما را آزرده خاطر می‌سازد، کمتر احساس ترس کنید و به تجربه دریابید که با انجام ندادن عمل وسواسی هیچ مشکلی پیش نمی‌آید و به تدریج اضطراب تان کاهش می‌یابد.

از کجا می‌توانم کمک بیشتری در این مورد بگیرم؟

اگر احساس می‌کنید که با انجام تمرینات این راهنما پیشرفت اندکی دارید یا اینکه مشکلاتان بدتر می‌شود، برای غلبه بر این مشکل کمک بخواهید.

روان‌پزشک یا روانشناس بالینی بهترین کسانی هستند که می‌توانید با آن‌ها صحبت کنید. آن‌ها ممکن است روان‌درمانی یا دارو را به شما تجویز کنند. اگر آن‌قدر مضطرب شده‌اید که از آسیب رساندن به خودتان ترس دارید، هرچه زودتر با روان‌پزشک خود ملاقات کنید و به او بگویید که چه احساسی دارید.

خودمراقبتی در مشکلات خواب

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

اختلال بی‌خوابی

افرادی که در به خواب رفتن (آغاز کردن خواب) مشکل دارند، یا به فراوانی بیدار میشوند 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.

اختلال بی‌خوابی از شایع‌ترین اختلالات خواب است.

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 آن‌ها به‌صورت یک مشکل جلوه کند؛ اما میزان معمول خواب چقدر است؟ ما به چه مقدار خواب نیازمندیم؟

جنسیت زن و سن بالا احتمال بی‌خوابی را بالا می‌برد.

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؟

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 اتاق خواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید نه جروبخت یا کارهایی مانند تماشای تلویزیون
۴. مصرف 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. اتاق خواب باید آرام و تاریک باشد و بهتر است محل خواب خنک باشد.
۱۰. اگر به خواب نمی‌روید، تلاش بیشتری نکنید، به‌جای آن اتاق خواب را ترک کنید و به کار دیگری بپردازید.
۱۱. پیش از خواب تلویزیون تماشا نکنید و به نمایشگر رایانه نیز خیره نشوید. 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 گفته‌شده 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

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

اختلال دوقطبی یا افسردگی-شیدایی یک بیماری روان‌پزشکی و قابل کنترل است. کسی که به این اختلال مبتلا می‌باشد 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 ماه‌ها 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 است. 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 باشد. هم‌چنین ممکن است نوسانات خلقی توسط استرس و یا بیماری‌های دیگر بوجود آیند.

علائم اختلال دو قطبی چه چیزهایی هستند؟

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

شیدایی بر عکس، یک احساس خوشحالی، افزایش انرژی و خوش بینی بیش از اندازه است. 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 می‌گیرد. در جدول روبرو علائم شیدایی و افسردگی با هم مقایسه شده‌اند.

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 نوسان خلق دارد و برای درمان آن از تثبیت‌کننده‌های خلق استفاده می‌شود. درمان باید توسط روانپزشک شروع شود. مقدار و مدت مصرف را روانپزشک تعیین می‌کند.



| علائم دوره افسردگی | | رفتار وسواسی (اجبار) | |
|--------------------|--|---|--|
| روحی | احساس غمگینی که از بین نمی‌رود | بسیار شاد و مهیج | |
| | احساس نیاز به گریه کردن بدون دلیل از دست دادن تمایل و رغبت به همه چیز عدم لذت بردن از چیزهایی که قبلاً لذت بخش بودند | عصبی و برانگیخته شدن توسط کسانی که در خوش بینی شما شریک نمی‌شوند احساس برتر بودن بیش از اندازه | |
| فکری | احساس بی‌قراری و آشفتگی از دست دادن اعتماد به نفس احساس بی‌ارزشی و ناامیدی زودرنجی و تحریک‌پذیری فکرکردن به خودکشی | پر از ایده‌های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی‌شنوند | |
| | از دست دادن قدرت فکر کردن مثبت و امیدوارانه از دست دادن قدرت تصمیم‌گیری مشکل در تمرکز کردن | | |
| جسمی | کم شدن اشتها و وزن مشکل خوابیدن، بیدار شدن زودتر از موقع احساس خستگی کامل یبوست عدم تمایل به داشتن رابطه جنسی | بی‌میل 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 | برنامه ریزی‌های بلندپروازانه و غیرواقعی بسیار فعال و پر جنب و جوش رفتارهای نامعمول حرف زدن سریع، دیگران ممکن است متوجه صحبت های شما نشوند. تصمیمات عجولانه و گاهی با نتایج مصیبت‌بار ولخرجی احساس صمیمیت زیاد بروز بیش از حد احساسات | |
| | | | |

بهترین دارو برای من کدام است؟

یک دارو ممکن است برای یک نفر مناسب باشد ولی در شخص دیگری اثر خوبی نداشته باشد. اما معمولاً دارویی که در بیشتر افراد موثر بوده است. 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 باشد، احتمال عود آن هم بیشتر است. با افزایش سن، احتمال عود دوره‌ها همچنان ثابت می‌ماند. ممکن است شما برای مدت طولانی مشکلی نداشته 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، استفاده از الکل یا مواد مخدر و داشتن استرس در خانه یا محل کار لازم است دارودرمانی ادامه یابد. در صورت ادامه داشتن مشکل، ممکن است برای مدت طولانی تری نیاز به مصرف دارو باشد.

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

**هیچ‌گاه در برابر درمان
دارویی مقاومت نکنید**

■ آیا زن مبتلا به اختلال دوقطبی می‌تواند بچه‌دار شود؟

باید هر برنامه ای برای حاملگی با روانپزشک در میان گذاشته 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 است برای آگاهی از نیاز به قطع یا ادامه مصرف دارو با روانپزشک خود مشورت کنید. باید خطر احتمالی مصرف دارو برای نوزاد، همراه با خطر احتمال بازگشت افسردگی یا شیدایی در شما بررسی شود. احتمال خطر برای نوزاد در سه ماهه اول بارداری بیشتر است. شیردهی نیز باید حتماً با نظر پزشک معالج صورت گیرد.

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

تحت نظر گرفتن رفتار شخصی

نشانه‌های تغییر حالت خود/ بیمار را یاد بگیرید تا بتوانید در موقع مناسب 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 تنش‌زا بپرهیزید. پرهیز کامل از تنش غیر ممکن است بنابراین بهتر است یاد بگیرید چگونه این شرایط را کنترل کنید. شما می‌توانید از طریق روش‌های تمدد اعصاب و یا پیشنهاد‌های روانشناسان بر استرس خود غلبه کنید.

افزایش روابط اجتماعی

افسردگی یا شیدایی می‌تواند اثرات نامطلوبی بر دوستان و خانواده داشته باشد. شما ممکن است مجبور به بازسازی روابطتان بعد از یک دوره افسردگی یا شیدایی شوید. 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 آن‌ها 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 بزند، 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 تصمیم‌گیری کنید. وجود مراقبینی از افراد خانواده که حساس و فهیم بوده و بتوانند با خونسردی و سازگاری به مشکلات آن‌ها پاسخ دهند، برای بچه‌ها بسیار مفید خواهد بود. بزرگ‌ترها می‌توانند به آنان بفهمانند که چرا پدر یا مادر آن‌ها رفتار متفاوتی دارد. سؤالات آن‌ها باید با خونسردی، به درستی و به زبانی که متوجه شوند پاسخ داده شود. آن‌ها احساس بهتری خواهند داشت اگر به برنامه عادی زندگی‌شان بازگردند.

چگونه اختلالات دوقطبی را برای کودکان توضیح دهیم؟

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

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

- "اکثر وقت‌ها گریه می‌کنم. نمی‌تونم به وضع خودم و مسئولیت‌هام سرسامون 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"
- "کاملاً اعتماد به نفسم رو از دست دادم. خیلی زشت به نظر می‌رسم و احساس خیلی بدی دارم."

افسردگی پس از زایمان چیست؟

**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.**

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 می‌شود. علائم افسردگی پس از زایمان مشابه افسردگی در زمان‌های دیگر است، مانند داشتن خلق پائین که به مدت حداقل دو هفته به طول می‌انجامد. 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 افسردگی پس از زایمان اتفاق می‌افتد؟

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 داشته باشند. اگر این اتفاق برای شما افتاد باید فوراً کمک بخواهید.

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

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 می خواهید 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 نمی دهند. 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 می شوند؟

بچه دار شدن، یک تغییر بسیار بزرگ است. داشتن عواطف مختلف کاملاً معمول است اما همه به افسردگی مبتلا نمی شوند.

بیش از نیمی از مادران جدید احساس غم را تجربه می کنند 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 می شوند و معمولاً نیازی به درمان ندارند. اگر این علائم، بیشتر از ۲ هفته ادامه پیدا کرد، مراجعه به مراقب بهداشت و یا پزشک لازم است.

اضطراب و افسردگی شایع ترین مشکلات بهداشت روانی در دوران بارداری هستند.

دیگر مشکلات سلامت روان پیرامون زایمان

اضطراب و افسردگی شایع‌ترین مشکلات بهداشت روانی در دوران بارداری هستند که از هر ۱۰۰ زن بر ۱۰-۱۵ نفر تأثیر می‌گذارند. به افسردگی در دوران بارداری می‌توان به همان شیوه افسردگی 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 می‌کند. که در عرض چند روز یا چند هفته پس از زایمان شروع می‌شود. می‌تواند در عرض چند ساعت توسعه پیدا کند و می‌تواند تهدید کننده زندگی باشد، به طوری 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 سریع وجود دارد. ممکن است اعتقاد به چیزهایی وجود داشته باشند که واقعی نیستند (هذیان) یا چیزهایی ببینند و یا بشنوند که وجود ندارد (توهم). این بیماری همیشه نیاز به حمایت، بستری و کمک‌های پزشکی دارد. همه زنان مبتلا باید به پزشک 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 می‌دهد، تغییرات هورمونی در مادر، مواردی مانند ابتلا قبلی به مشکلات سلامت روانی، از جمله افسردگی، وجود افسردگی یا اضطراب در دوران بارداری، رویدادهای پرتنش اخیر و یا نداشتن حمایت از طرف خانواده یا دوستان احتمال افسردگی پس از زایمان را زیاد می‌کنند.

آیا می‌توان از افسردگی پس از زایمان جلوگیری کرد؟

پیشنهادات زیر می‌تواند به حفظ سلامتی شما و کودکان کمک کند.

- سعی نکنید که یک زن خارق‌العاده باشید. سعی 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 پزشک، قطع نکنید** بیشتر افرادی که داروهای ضد افسردگی را در طول حاملگی قطع می‌کنند، عود بیماری را خواهند داشت. 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 می‌کند. 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 می‌شود.
- 📞 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؟

افسردگی پس از زایمان
می‌تواند تجربه مادر جدید
بودن را از بین ببرد

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.

■ دارو درمانی

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 آن‌ها می‌توانند در افسردگی پس از زایمان استفاده شوند، اما برخی از آن‌ها در شیردهی امن‌تر از دیگری هستند. حداقل ۲ هفته طول می‌کشد تا تاثیر این داروها ظاهر شود و مصرف آن‌ها 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

» 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 امتحان‌ها دچار استرس شدید می‌شدم. 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 می‌کردم افرادی از طریق امواج رادیویی زندگی من را کنترل می‌کنند. فکر می‌کردم کنترلم را بر بدنم از دست داده‌ام و حتی فکر می‌کردم بدنم عجیب و غریب شده. دیگر نمی‌توانستم مدرسه را تحمل کنم. معلم که متوجه رفتار عجیب شده بود با مادرم صحبت کرد. نمی‌توانستم بخوابم و حتی از بیرون رفتن می‌ترسیدم. نمی‌خواستم به روانپزشک مراجعه کنم چون فکر می‌کردم در مورد 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؟

هذیان یعنی باورهای بسیار قوی که فرد به آن‌ها اعتقاد دارد ولی بقیه افراد متوجه درست نبودن آن‌ها می‌شوند.

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 می‌گیرد که موجب از بین رفتن ارتباط وی با واقعیت می‌شود. 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 پیشرفت کنند که تنها نزدیکان و اعضای خانواده، متوجه آن‌ها شوند بیمار ممکن است این نشانه‌ها را داشته باشد:

- **باورهای غیر معمول که به آن‌ها هذیان می‌گویند:** باورهای بسیار قوی که بقیه افراد متوجه درست نبودن آن‌ها می‌شوند. به عنوان مثال فرد ممکن است فکر کند بقیه علیه او توطئه می‌کنند یا توسط تلویزیون جاسوسی او را می‌کنند. فرد ممکن است باور داشته باشد که قدرت‌های خاصی دارد مثلاً پیامبر است. در این حالت شخص چنان به عقاید خود مطمئن است که بحث‌های منطقی نمی‌تواند تغییری در آن‌ها 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 بشوند که او چه می‌گوید. در این حالت افکار وی مبهم می‌شوند.

- **توهم یا تجارب غیرعادی:** فرد ممکن است چیزهایی را ببیند، بشنود، یا لمس کند یا بویی را حس کند که وجود خارجی ندارند. شایع‌ترین نوع توهم، شنیدن صداهایی است که وجود ندارند. توهم برای افراد مبتلا به روان‌پریشی واقعی هستند و فرد ممکن است خیلی بترسد. 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 احساس غمگینی و یا هیجان کند. افراد مبتلا از نظر هیجانی دل‌مرده به نظر می‌رسند (کمتر از قبل احساس می‌کنند) و نسبت به اطرافیان هیجان کمتری نشان می‌دهند.
- **رفتار تغییر یافته:** رفتار فرد در هنگام سایکوز نسبت به رفتار معمولش تغییر می‌کند. ممکن است بسیار فعال و یا بی‌حال باشد، به طوری که مثلاً تمام روز را در گوشه‌ای بنشیند. غالباً این تغییرات رفتاری همراه با علائمی است که در

بالا توضیح 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.

سایکوز در 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 روان‌پریشی می‌شود 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 آن‌ها می‌تواند 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 می‌شود 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 قانون‌شکنی. 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 و تحت درمان
قرار گیرد، نتیجه بهتری
عاید می‌شود.**

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

درمان شامل چه مراحل است؟

مرحله نخست درمان، ارزیابی است که به وسیله مصاحبه توسط متخصص بهداشت روان، پزشک عمومی دوره دیده یا روان‌پزشک انجام می‌شود. 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 دست آمده از فرد مبتلا به سایکوز، خانواده و دوستانش به همراه نتایج آزمایش‌ها، نظرانی درباره نوع سایکوز، 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 بلافاصله به زندگی طبیعی باز می‌گردند. ولی در مورد بعضی از افراد ممکن است بیماری هفته‌ها و یا شاید ماه‌ها طول بکشد.

درمان دارویی

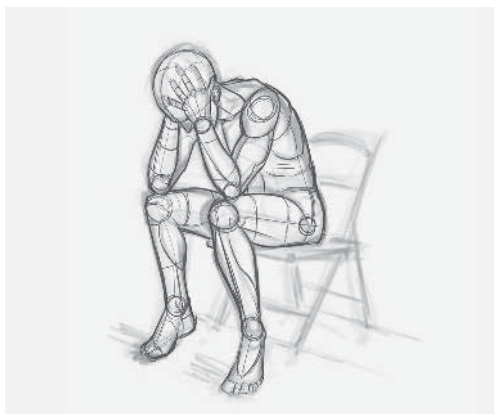
دارودرمانی برای سایکوز روش درمانی محوری است و در کنار سایر درمان‌ها نقش اساسی در بهبود و کاهش دوره سایکوز و جلوگیری از حملات بعدی دارد. داروهای مختلفی وجود دارند که در کاهش علائم سایکوز و اضطراب و ناراحتی‌های دیگر ناشی از این علائم بسیار مؤثر هستند.

جزئیات در مورد نوع و نحوه مصرف داروها توسط روان‌پزشک تعیین می‌شود و اگر عوارض جانبی به وجود آید ممکن است لازم باشد نوع دارو و یا مقدار مصرف آن تغییر پیدا کند و یا از داروهای دیگری برای رفع عوارض استفاده شود. مهم‌ترین نکته آن است که در درمان سایکوز مصرف دارو نقش کلیدی دارد و دارو نباید خودسرانه قطع شود. بهتر است حتی در صورت عدم بهبودی یا وجود عوارض دارویی نیز این موارد را با پزشک معالج در میان بگذارید.

مشاوره و روان‌درمانی

از روش‌های متفاوت مشاوره و روان‌درمانی متناسب با شرایط فرد و مرحله بیماری استفاده می‌شود. فرد مبتلا به علائم حاد سایکوز ممکن است تنها بخواهد بدانند آیا کسی وجود دارد که بتواند تجربیات او را درک کند و به او اطمینان بدهد که بهبود خواهد یافت یا نه؟ یا وقتی که بهبودی نسبی حاصل می‌شود، ممکن است شخص بپرسد که: چرا من به این بیماری مبتلا شدم؟ و بخواهد راه‌های عملی برای جلوگیری از حمله‌های بعدی را بیاموزد. کنترل استرس و تشخیص به موقع نشانه‌های هشدار دهنده می‌تواند یکی از راه‌های عملی برای جلوگیری از حملات آینده باشد. مشاوره و

با روان‌درمانی می‌تواند به صورت 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 شبه‌جسمی

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

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

ب را کارکنان اورژانس بیمارستان می‌شناسند. 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 می‌شود. کارکنان بیمارستان 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.

ج و همسرش 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.

این‌ها نمونه‌هایی از اختلالات شبه‌جسمی هستند.

تعریف اختلال شبه جسمی

در اختلال شبه جسمی، فرد بر این باور است که یک بیماری یا بدشکلی 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 شبه جسمی می‌نامیم. نامی که برای خانواده 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 به چیزیم هست."
- « "دکتر می‌گه چیزی نیست ولی من می‌دونم که دارم می‌میرم اونام می‌خوان که نفهم"

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 مثلاً وظایف روزمره خود را انجام ندهد و ان را به حساب تنبلی می‌گذارند، اما خیلی ساده‌تر می‌پذیرند که او به علت کم‌درد برخی کارها را انجام ندهد. جسمانی‌سازی گاهی می‌تواند تظاهر دیگری از اختلالات روان‌پزشکی باشد که اختلالات افسردگی و اضطرابی شایع‌ترین آن‌ها هستند.

باید توجه کنیم که این امر تمارض نیست؛ زیرا بیمار در مورد فرآیندی که طی آن علائم آشکار می‌شود، آگاهی ندارد و نمی‌تواند آن‌ها 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 نشوید. درد یا فلج در اختلالات شبه جسمی برای بیمار «واقعی» است. 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 دسته کلی قرار می‌گیرند. گروه اول افرادی هستند که به دنبال اطلاعات و اطمینان بخشی دائم هستند. این گروه در کتاب‌ها، مجلات و اینترنت به دنبال علائم بیماری خود می‌گردند، مرتباً به پزشک مراجعه می‌کنند و آزمایش‌ها و تست‌های تشخیصی متعددی انجام می‌دهند و معمولاً با وجود نتایج منفی در این آزمایش‌ها و تست‌ها به این کار خود ادامه می‌دهند. گروه دوم رفتارهای اجتنابی دارند. این گروه از مراجعه به پزشک، مشاهده برنامه‌های پزشکی تلویزیون و حتی فعالیت‌های جسمی که باور دارند باعث بدتر شدن حالشان می‌شود اجتناب می‌کنند. هر دو نوع این رفتارها غیر مفید هستند و سبب از بین رفتن اضطراب فرد نمی‌شوند.

علائم این بیماران به میزان زیادی روی روابطشان اثر می‌گذارد و سبب مراجعه آن‌ها به پزشک و مشاور یا مصرف دارو می‌شود. هر نوع علامت جسمانی ممکن است 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، درد شکم، مشکل بلع، تهوع، نفخ، اسهال

علائم قلبی:

تنگی نفس، تپش قلب، درد قفسه سینه

علائم عضلانی اسکلتی:

درد دست‌ها، 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 شبه جسمی 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 نمی‌تواند هیجانات خود را به‌خوبی بیان کند، در نتیجه روان‌درمانی، مثلاً تقویت مهارت‌های 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 هستند که می‌توانید با آن‌ها صحبت کنید. آن‌ها ممکن است روان‌درمانی یا مصرف دارو را به شما تجویز کنند. از مصرف خودسرانه دارو یا انجام بدون دلیل آزمایش و عکس‌برداری پرهیز کنید. سعی کنید تحت نظر یک پزشک باشید. 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

اختلال سازگاری چیست؟

ورزشکستگی، 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؟

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

نشانه‌های روانی:

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

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 به قصد 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 می‌شناسید که این افکار را دارند، از پزشک خانواده، روانشناس، روان‌پزشک و افراد قابل‌اعتمادتان کمک بخواهید، و با سریعاً به نزدیک‌ترین اورژانس مراجعه کنید.


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

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 تهیه کرده و آن‌ها را انجام دهید.
- یک گروه حمایتی متناسب با شرایطتان پیدا کنید. از تشکلهای اعتقادی و مذهبی کمک بگیرید.
- 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 گفته‌شده 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، به آرامی 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.

