

# راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد

ویژه سفیران سلامت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد







## پیشگفتار

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 مطالب

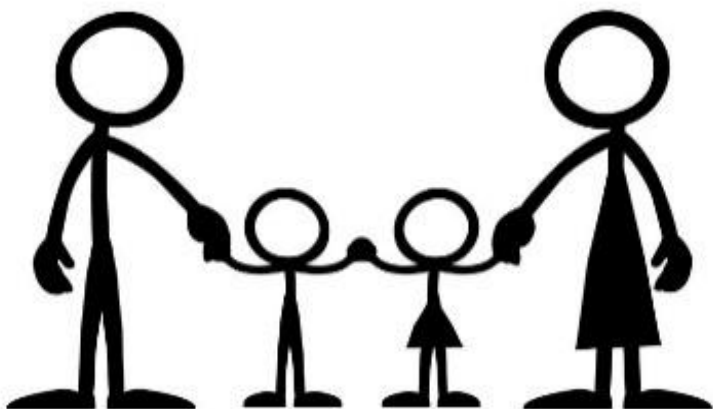
- مهارت‌های فرزندپروری ..... ۱
- مهارت‌های ارتباطی ..... ۱۲
- مهارت مدیریت خشم ..... ۲۹
- مهارت مدیریت استرس ..... ۴۰
- مهارت حل تعارض ..... ۵۱
- مهارت تاب آوری ..... ۶۰
- خودمراقبتی در فضای مجازی ..... ۶۸
- خودمراقبتی در خشونت خانگی ..... ۸۱
- توصیه‌های خودمراقبتی برای کودکان قربانی بد رفتاری ..... ۹۱
- خودمراقبتی در افسردگی ..... ۱۰۴
- خودمراقبتی در خودکشی ..... ۱۱۱
- خودمراقبتی در اختلال اضطراب اجتماعی ..... ۱۱۸
- خودمراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر ..... ۱۳۰
- خودمراقبتی در اختلال وحشتزدگی (پانیک) ..... ۱۴۳
- خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری-عملی ..... ۱۵۲
- خودمراقبتی در مشکلات مربوط به خواب ..... ۱۵۸
- خودمراقبتی در اختلال دو قطبی ..... ۱۶۶
- خودمراقبتی در افسردگی پس از زایمان ..... ۱۷۵

- ۱۹۰..... خودمراقبتی در سایکوز.....
- ۲۰۰..... خودمراقبتی در اختلال شبه جسمی .....
- ۲۰۸..... خودمراقبتی در اختلالات سازگاری .....
- ۲۱۷..... خودمراقبتی در اعتیاد.....
- ۲۳۳..... خودمراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل .....





# مهارت‌های فرزندپروری



## مهارت‌های فرزندپروری

تمام پدرها و مادرها مایلند فرزندی موفق، توانمند و در عین حال خوش رفتار داشته باشند. آن‌ها بسیار تلاش می‌کنند تا با استفاده از تجربه‌های شخصی، مشورت با بزرگترها یا متخصصین، و مراجعه به متن‌های موجود با دردهای خود که هنگام

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

مدیریت و پرورش کودکان رخ می‌دهد، مقابله کنند و معمولاً هم در این کار موفق می‌شوند. با این حال آموزش اصول تغییر رفتار می‌تواند این موفقیت را افزایش دهد به ویژه برای والدینی که خود با مشکلاتی مواجه هستند یا فرزندشان به راحتی از آنان اطاعت نمی‌کند. در واقع اصول تغییر رفتار، اساس علمی برای مهارت‌های فرزندپروری به حساب می‌آیند.

**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. آن چه پس از رفتار می‌آید؛ پیامد شامل واکنش‌هایی است که والدین به رفتار کودک نشان می‌دهند یا او در نتیجه عملکرد خودش با آن‌ها مواجه می‌شود. گاه این واکنش‌ها باعث می‌شود رفتار کودک تقویت (افزایش رخداد رفتار) شود، مثل زمان‌هایی که کودک را تشویق می‌کنند. گاهی هم بازخورد محیط به رفتار کودک باعث کاهش رخداد رفتار او می‌شود. مثلاً وقتی تلاشش به نتیجه نمی‌رسد یا کسی آن را جدی نمی‌گیرد. خندیدن به ناسازی که کودک از دوستانش در مهد کودک یاد گرفته نوعی تشویق و تقویت

رفتار نامناسب اوست. نگاه نکردن و توجه نشان ندادن به نقاشی کودک ممکن است به تدریج باعث شود که او علاقه‌اش را به نقاشی از دست بدهد.

## ثبات رفتار

### چرا ثبات 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 ثبات دفعه‌های تکرار جیغ‌ها می‌بینند که مثلاً او حداکثر ۴ بار داد و بیداد کرده است نه از صبح تا شب.

پیامد شامل واکنش‌هایی است که والدین به رفتار کودک نشان می‌دهند یا او در نتیجه عملکرد خودش با آن‌ها مواجه می‌شود.

۲- زمان و دلیل بروز رفتار کودک را متوجه می‌شوند. برای مثال می‌فهمند بی‌قراری و پاكوبیدن‌های 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.

## چه روش‌هایی برای ثبت رفتار وجود دارد؟

در ثبت 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. هم چنین موقعیت‌های پرخطر و آن دسته از رفتارهای والدین که منجر به تقویت رفتار کودک شده‌اند با این کار مشخص می‌شوند.

برای این که یک رفتار در کودک شکل بگیرد یا تغییر پیدا کند، ابتدا باید آن رفتار تعریف و سپس ثبت شود. رفتاری که در نظر گرفته می‌شود باید رفتاری باشد که کودک قادر به انجام آن می‌باشد و گاهی نیز آن را انجام می‌دهد. مثلاً رفتار مسواک زدن قبل از خواب، اگر کودک بعضی شب‌ها مسواک می‌زند، می‌تواند انتخاب مناسبی برای ثبت و تقویت رفتار کودک در شروع برنامه اصلاح رفتار باشد.

**ثبت رفتار می‌تواند به یکی از سه روش زیر انجام شود:**

### الف) نمودار توصیف رفتار

در ثبت 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.

در این نمودار همانطور که مشاهده می‌کنید خود رفتار به همراه پیش درآمد و پیامد آن مشخص شده است. این روش کمک می‌کند علت و شرایط بروز یک رفتار مشخص را بشناسیم و دقت کنیم که چه واکنشی در برابر آن رفتار انجام می‌دهیم. با این کار می‌توانیم برای تغییر شرایطی که منجر به بروز رفتار می‌شوند یا پیامدهایی که آن را تقویت می‌کنند و تداوم می‌بخشند برنامه ریزی عینی و واقعی داشته باشیم.

## ب) جدول هفتگی ثبت رفتار

در این روش در جدولی مانند زیر تعداد دفعات بروز رفتار را علامت می‌زنیم. این روش برای ثبت رفتارهایی که به صورت مستمر رخ می‌دهند مناسب است، یعنی رفتارهایی که چندین بار و به صورت تکراری اتفاق می‌افتند و قابل ثبت به صورت تک تک نیستند مانند داد کشیدن، گریه کردن، دشنام دادن. ثبت رفتار به این شکل کمک می‌کند متوجه شوید پس از اجرای برنامه اصلاح رفتار تعداد رخدادهای مورد نظر تا چه حد کاهش یافته (مثلاً، قبلاً روزی ۳۰-۲۰ بار دشنام می‌داد ولی حالا این رفتار به ۱۰ بار در روز رسیده) و اقدام شما چقدر مؤثر بوده است.

می‌توان تعداد ستون‌های این جدول را بیشتر کرد و پس از هر بار مشاهده رفتار یک بار در ستون مربوطه علامت زد.

### نکته‌های مهم در ثبت رفتار چه هستند؟

از آن جایی که ثبت رفتار به مشاهده دقیق اینکه آیا رفتار واقعاً رخ می‌دهد و شمارش تعداد رخداد آن یا مدت زمان ادامه آن بستگی دارد باید به خاطر داشت:

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 مزاحمی 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- فقط وقتی باید در نمودار علامت زده شود که والد در همان فاصله زمانی قرار دارد و مطمئن است که رفتار را مشاهده کرده است.

۶- 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؟

شهری را تصور کنید که قوانین و اصولی برای راهنمایی و رانندگی ندارد، نه برای راننده و نه برای عابر، در خیابان‌ها خط کشی و در چهار راه‌ها چراغی وجود ندارد و هیچ کس نمی‌داند چه اصولی را باید رعایت کند. می‌توان تصور کرد که چه آشفته بازاری به وجود می‌آید و به ساعتی نمی‌رسد که زندگی در شهر مختل می‌شود. با این شرایط وقتی قانونی نداشته باشیم نمی‌توانیم پیامدهای تنبیهی مانند جریمه و زندان برای رانندگان خاطی در نظر بگیریم. طبیعی است اگر بخواهیم رفتار رانندگان را اصلاح کنیم در مرحله اول باید قوانین و مقرراتی وضع کنیم و بگوییم هر کس یک وسیله نقلیه را می‌راند ملزم به رعایت رفتارهای خاصی است، همین موضوع باعث می‌شود بسیاری از رفتارهای منفی و نامناسب رخ ندهد.

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، چونگی استفاده از تلفن همراه و... .

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

به طور مثال اگر برای استفاده از کامپیوتر و تلویزیون قانونی نداشته باشیم، نمی‌توانیم به فرزندمان بگوییم زیاد از کامپیوتر استفاده کرده و به همین خاطر تصمیم داریم او را از کامپیوتر محروم کنیم. پس اگر برای کودک خود تلفن همراه، کامپیوتر یا دوچرخه می‌گیریم باید از قبل قوانین مربوط به کاربرد آن‌ها را مشخص کنیم. در غیر اینصورت باید انتظار بی‌نظمی و مشکلات رفتاری را هم داشته باشیم.

ما همیشه می‌اندیشیم که کودکان ما قوانین را می‌دانند و نیازی به توضیح و تذکر ما نیست و از سوی دیگر فکر می‌کنیم که قوانین مجموعه‌ای از ابدهاست بنابراین بیشتر ما می‌دانیم که کودک چه کارهایی را نباید انجام دهد اما کمتر به این موضوع توجه داریم که چه کاری را باید انجام دهد.

فرزندپروری مجموعه دانش و مهارت‌های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است، راهی برای این که تواناییها و مهارت‌های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم. بنابراین 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. برای بزرگ کردن کودکان، ما به یک نظام انضباطی نیاز داریم که بتوانیم قاطعانه به کار ببریم، با این کار به فرزندانمان می‌آموزیم مسئولیت رفتارهای خود و پیامد آنها را بپذیرند، به نیازها و عقاید دیگران توجه کنند و یاد بگیرند رفتارها و هیجان‌های خودشان را کنترل کنند. اگر رفتار و واکنش‌های ما قابل پیش بینی و با ثبات باشد کودکان تکلیف خود را بهتر متوجه می‌شوند و راحت‌تر با انتظارها و محدودیت‌های ما کنار می‌آیند. «انضباط قاطع» یعنی وقتی کودک رفتار نادرستی انجام می‌دهد مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، به سرعت در برابر رفتارش پاسخ نشان بدهیم، و به او بیاموزیم بهتر رفتار کند.



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.

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.

موفقیت روش‌های تربیتی به چگونگی و میزان انتظارات ما از عملکرد کودک و همچنین خودمان به عنوان یک والد بستگی دارد. اگر انتظار ما از فرزندمان غیر واقع بینانه یا زیادتر از توان او باشد او رادر معرض آسیب و آزار قرار می‌دهیم و اگر انتظار ناچیزی داشته باشیم در واقع از او غفلت می‌کنیم. اگر از خودمان توقع کامل و بی نقص بودن داشته باشیم به سرعت خسته و ناامید می‌شویم و احساس بی کفایتی و ناکامی به ما اجازه نمی‌دهد مهارت‌های درست فرزندپروری را به کار ببریم.

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.

فرزندپروری یکی از مهم‌ترین موقعیتهایی است که انسان‌ها در زندگی با آن روبرو می‌شوند. والدین وظیفه دارند ضمن رسیدگی به نیازها و خواسته‌های فرزندانشان،

برای هدایت آنان در جهت یادگیری رفتارها و مهارت‌های مناسب فردی و اجتماعی توان و تلاش ویژه‌ای را صرف کنند.

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

### **چگونه فضای خانوادگی را خوشایندتر کنیم؟**

تغییراتی که در سبک زندگی ایجاد شده است، خانواده‌های کوچکی را متشکل از پدر و مادر و فرزندان پدید آورده که به آنها خانواده‌ هسته‌ای می‌گویند. 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 مهارت فردی، موجب شکل‌گیری احساس مسئولیت‌پذیری در آنها می‌گشت. تعاملات اعضای خانواده در گذشته بیشتر از امروز بود. با در نظر گرفتن این عوامل و با توجه به افزایش میزان تنش و فشار در زندگی کنونی، آموزش مهارت‌هایی برای ایجاد فضای مثبت در خانواده‌ها مفید و لازم به نظر می‌رسد.

توجه به نکات زیر می‌تواند در این زمینه 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. در این گونه فعالیت‌ها، والد و کودک به ضعفها، قدرت‌ها و شباهت‌های میان یکدیگر پی می‌برند و احساس احترام نسبت به همدیگر در آنها پدیدار می‌شود.

تفریح کردن در کنار هم به پرورش کودک، ایجاد مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مهارت‌های اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، قضاوت درست، منضبط بودن و افزایش اعتماد به نفس منجر می‌شود. کودکان خیلی دوست دارند که با پدر و مادرشان کار و فعالیتی را به طور مشترک انجام دهند. زمانی که فرزندان به سراغ شما می‌آید و راجع به علائق، خواسته‌ها، آرزوها و برنامه‌هایش صحبت می‌کند، با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید.

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

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. برخی از والدین احساس می‌کنند که نزدیک شدن به کودک، به معنی از دست دادن اقتدار ایشان به عنوان یک والد است. به خاطر داشته باشید که اقتدار با استبداد متفاوت است. والد مقتدر می‌تواند ارتباطی متقابل با کودک خود داشته باشد و برای او نیز در این ارتباط حقی قائل شود، در عین حال وی سعی می‌کند حریم بین خود و کودک را محفوظ نگاه دارد. والد مستبد به شیوه‌ی یک طرفه وارد ارتباط با کودک می‌شود و روش دستوری را برای برقراری ارتباط بر می‌گزیند.

### **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 می کنید.

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 نگوئید: «اگر نمرات خوب نشود دوست ندارم.»

### **چگونه با کودک ارتباط خوب و مؤثری داشته باشیم؟**

ما به کسی علاقه پیدا می کنیم که ارتباط خوبی با ما داشته باشد، از دستورات کسی اطاعت می کنیم که او را دوست داشته باشیم. اگر می خواهید فرزندانان از شما اطاعت کنند، دستورات شما را گوش دهند و ارزشهای اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آنها 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 روش های نامناسبی برای کسب احساس قدرت استفاده کند. راه های 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 می تواند در شستن ظروف ملامین یا سبزیجات کمک کند یا کفش ها را سر جایشان بگذارد. ما اغلب خودمان همه کارها را انجام می دهیم چون برایمان بی دردتر است، ولی نتیجه این کار این است که کودک احساس بی اهمیتی می کند. بگذارید تا فرزندان پیامدهای طبیعی کارها را تجربه کند. از خود بپرسید: «اگر من در این مورد دخالت نمی کردم چه می شد». وقتی ما در هر مسأله ای حتی مواردی که نیازی به ما نیست دخالت می کنیم، کودک از کسب تجربه و مواجه شدن با نتایج طبیعی اعمالش محروم می شود. وقتی به کودک فرصت می دهیم متوجه

عواقب کارهایش شود و تجربه‌اش را تقویت کند، در این صورت دیگر با نق زدن و نصیحت‌های زیاد، روابطمان را با او خراب نمی‌کنیم.

## 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.

اگر می‌خواهید فرزندان شما اطاعت کنند، دستورات شما را گوش دهند و ارزش‌های اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آن‌ها ارتباط خوبی برقرار کنید.

با مشارکت فرزندان قوانین شفاف و روشنی را در منزل وضع کنید و حدود انتظارات خود را در خصوص مواردی مانند ممنوع بودن بازی فوتبال در اتاق، لزوم مسواک زدن پیش از خواب و خوابیدن در ساعت مشخص با کودک در میان بگذارید. قانون‌گذاری صحیح و پیگیری پیامدهای رعایت یا عدم رعایت آنها مانع از شکل‌گیری مشکلات رفتاری در کودکان می‌شو

# مهارت های ارتباطی



**Communication Skills**



## مهارت‌های ارتباطی

### مهارت‌های ارتباطی چیست؟

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 پیام‌های کلامی و غیر کلامی است، یعنی فرایندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجان‌های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می‌کنیم.

برقراری ارتباط مؤثر مهارتی است که باید آن را آموخت.

### مؤلفه‌های ارتباط

#### محتوای آشکار (کلامی)

ارتباط کلامی به معنای صحبت کردن با دیگران است. این بعد بخش بسیار کوچکی از ارتباط را شامل می‌شود. در مطالعات زیادی آمده است که تنها ۱۳ درصد ارتباط کلامی، و بقیه غیر کلامی است. در ارتباط کلامی مؤثر افراد می‌توانند آزادانه و با جملات مناسب از انتظارات و احساسات خود حرف بزنند، درخواست‌های خود را بیان کنند و از دیگری بخواهند رفتارشان را تغییر دهد.

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



## 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 روابط زناشویی ابراز احساسات بسیار مهم است. 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 می‌توانند درخواست‌های خود را مطرح کنند. بهترین روش درخواست کردن استفاده از کلمه‌ی لطفاً، خواهش می‌کنم و... است. مانند:

لطفاً در را باز کن

خواهش می‌کنم سیگارت را خاموش کن

## درخواست برای تغییر رفتار

درخواست برای تغییر رفتار یکی از مهم‌ترین بخش‌های ارتباط کلامی است و در روابط زناشویی اهمیت زیادی دارد. درخواست‌ها 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 می‌شوم دیر می‌کنی و خیر نمی‌دهی انتظار دارم از قبل مرا در جریان بگذاری.  
موقع صحبت کردن حرفم را قطع می‌کنی و این مرا ناراحت می‌کند، انتظار دارم بگذاری تا صحبت من به پایان برسد.

## 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 نیستند.

### 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. اگر زیاد برای خود باید و نباید تعیین کنیم دچار فشار روانی می‌شویم. 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 باید ها و نباید هاست به جای آن می‌توان از جملات: «بهتر است»، یا «بهتر نیست» استفاده کرد. مانند:

بهتر نیست قبل از تأخیر، مرا در جریان بگذاری؟

## محتوای پنهان (غیر کلامی)

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

### گوش دادن

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

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

سرگرم بودن با تلفن همراه

## حالت‌های چهره‌ای

حالت‌های چهره‌ای مواردی مانند لحن کلام، آهنگ صدا، حرکات ابروها، ریشخند، پوزخند و حالت نگاه را در بر می‌گیرند. همه می‌دانیم که این حالتها تا چه اندازه می‌توانند بر روند رابطه تأثیر بگذارند و باعث بروز سوء تفاهم، تنش و یا صمیمیت شوند.

## وضعیت اندامی

نحوه‌ی استفاده از دستها، نحوه‌ی راه رفتن و نشستن می‌توانند در روند رابطه اختلال ایجاد کنند فرض کنید کسی در حال صحبت است و شنونده با دستهایش بازی می‌کند و یا سرش را به اطراف تکان می‌دهد، راه می‌رود و... .

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

بسیاری از زوج‌ها شکایتشان این است که همسرشان به حرفشان گوش نمی‌دهد. موقع صحبت به کار دیگری مشغول می‌شوند. وقتی وارد منزل می‌شود نسبت به او بی‌اعتنا است، صحبت او را قطع می‌کند و... .

## مهارت‌های ارتباط مؤثر بین همسران

گوش دادن، ابراز احساسات مثبت، ابراز رنجش و آزاردگی، ابراز انتظارات و خواسته‌ها و انتقاد سازنده همگی به نزدیک‌تر شدن هر چه بیشتر زوج کمک می‌کنند.

گوش دادن، ابراز احساسات مثبت، ابراز رنجش و آزاردگی، ابراز انتظارات و خواسته‌ها و انتقاد سازنده همگی به نزدیک‌تر شدن هر چه بیشتر زوج کمک می‌کنند. در این بین گوش دادن بسیار مهم است. وقتی به همسرتان گوش می‌دهید او احساس می‌کند که وی را

درک می کنید. برایش اهمیت قائل هستید و به او علاقمندید. گوش دادن را می توان با حالت چهره‌ای مناسب همراه کرد، مانند نگاه دقیق، لبخند زدن و ... .

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. در زندگی‌های بسیار شلوغ امروزی، اکثر پدر و مادرها در فکر کارهای آینده یا عقب افتاده و مشغله‌های روزمره هستند و در حالی که فرزندشان با آنها صحبت می‌کند به اندازه کافی به او توجه ندارند و در واقع اکثراً وانمود می‌کنند که دارند گوش می‌دهند. خیلی اوقات هم تلاش فرزندان را که سعی دارند با آنها ارتباط برقرار کنند، نادیده می‌گیرند. اگر اوقات مفیدی را هر روزه به کودک اختصاص ندهیم (اوقاتی که فقط متوجه او باشیم) کم کم

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

۱۷

ناهنجاری‌های رفتاری در او بروز می‌کند. از نظر کودک، اگر در مقابل خواسته یا رفتارش، رفتاری نشان دهیم حتی اگر جنبه منفی داشته باشد، بهتر از آن است که به او بی‌توجهی شود. نادیده گرفتن کودکان و عدم توجه به گفته‌های آنها در بسیاری از موارد می‌تواند مانع ادامه ارتباط شود. در یک ارتباط فعال باید سعی کنید که شنونده خوبی باشید. وقتی کودکان حرف می‌زنند 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 سئوالات متوالی قطع نکنید. وقتی می‌خواهید به کودک توجه کامل داشته باشید، از کارتان دست بکشید و به حرف‌هایش توجه کنید. این کار شما او را تشویق به ادامه ارتباط می‌کند. استفاده از زبان بدن (نشان دادن رفتارها یا حالت‌هایی که پیام ما را به مخاطب منتقل می‌کند) به کودک نشان می‌دهد که شما به صحبت‌هایش علاقمند هستید مثلاً داشتن ارتباط چشمی، پرهیز از خمیازه کشیدن یا نگاه کردن به ساعت که نشان دهنده عجله شماست. پس از طرح یک موضوع، گفته‌های کودک را خلاصه کنید و به او بازخورد بدهید، با این کار می‌توانید متوجه شوید که آیا برداشت شما صحیح بوده است یا خیر. مراقب باشید که هنگام خلاصه کردن حرف‌های فرزندتان، نظرات و قضاوت‌های شخصی خویش را وارد نکنید.

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

صرف یک وعده غذای خانوادگی که در آن تک تک اعضای خانواده دور هم جمع شده‌اند، ارزش زیادی دارد. بنابراین مانند تمام کارهای دیگری که در طول روز برای آنها برنامه‌ریزی می‌کنید، انجام این کار را نیز در اولویت قرار دهید و یک غذای خوشمزه بپزید، حتی اگر امکان آشپزی ندارید و از بیرون غذای آماده تهیه می‌کنید، همه دور هم بنشینید و غذا را میل کنید. هنگام صرف غذا، تلویزیون را خاموش کنید و تا جایی که می‌شود تلفن‌ها را جواب ندهید. 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 همهٔ افراد را در آماده‌سازی وعده غذایی شریک کنید. انجام کارهای مشترک، نزدیکی و پیوند بیشتری میان افراد خانواده ایجاد می‌کند و برقراری ارتباط را آسان 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 ممکن 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 گله‌مندی کنید، و از دید فرزندان غرغر و 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.

### ۴. به فرزندان به اندازهٔ مشخص آزادی بدهید و سعی کنید که مستبد نباشید.

والدینی که برخوردی قاطع و اطمینان بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می‌کنند. 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. والدین خود کامه و مستبد خواستار اطاعت بی‌چون و چرای فرزندان‌شان هستند، لزومی نمی‌بینند که برای دستورات یا خواسته‌های خود دلیلی

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

ارائه دهند، و برای نافرمانی در برابر دستورات خود حتی تنبیه‌های شدید به کار می‌برند. فرزندان ایشان در زندگی آینده اعتماد به نفس ضعیف‌تر و استقلال کمتری دارند. آن‌ها والدین خود را نامهربان و بی‌توجه می‌دانند و معتقدند که انتظارات و تقاضاهایشان غیرمنطقی و نادرست است. 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 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.

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

## ۶. از تحقیر اعضای خانواده و بی‌احترامی کردن به آنان بپرهیزید.

تلاش کنید فضای منزل شاداب، با نشاط و پرانگیزه باشد. از هرگونه روابط غیردوستانه، درگیری، نزاع، مجادله، تحکم، تحقیر و تهدید در منزل خودداری کنید. فضای عاطفی ناخوشایند و روابط متشنج درون منزل و اهانت به یکدیگر، سبب ترس و اضطراب فرزندان می‌گردد و آنها را از خانواده دور می‌کند. در چنین فضایی احتمال بروز مشکلات رفتاری فرزندان به مراتب بیشتر می‌شود.



بیاموزید برای بیان احساسات خود از پیام‌هایی که با کلمه «من» شروع می‌شوند، استفاده کنید. استفاده از پیام‌های "تو..." یعنی جمله‌هایی که با کلمه «تو» شروع می‌شوند در بسیاری از موارد باعث می‌شود شنونده احساس کند دارد مورد سرزنش و توبیخ قرار می‌گیرد. در این شرایط او در حالت تدافعی قرار می‌گیرد و سعی می‌کند با آوردن دلیل یا بهانه خود را محق جلوه دهد یا تقصیر را بر گردن 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 سؤالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند به خصوص در کودکان خردسال خودداری کنید، زیرا کودکان تمایل دارند پاسخی بدهند که شنونده را از آنها خشنود سازد.

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

اگر عادت دارید در مقابل مشکلات ساکت بمانید، به تدریج مستعد می‌شوید که 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 فرزندان، عقیده خود را به زبان ساده در مورد نظر او اعلام کنید. تا جایی که می‌توانید از زاویه دید فرزندان به دنیا نگاه کنید، در این صورت می‌توانید پذیرش بهتری نسبت به قضاها و اتفاق‌ها داشته باشید. به مثال زیر توجه کنید.

فرزندان به شما می‌گویند: «کاش تو هم مثل خاله مریم کار نمی‌کردی و پیش من می‌موندی». می‌توانید پاسخ دهید: «می‌دونم که تو هم دلت می‌خواد هر روز که به خانه می‌ای من در رو روت باز کنم». با گفتن این جمله شما حس کودک را با زبان خود بازگو می‌کنید و نشان می‌دهید به احساس‌ها و نیازهای او توجه دارید. وقتی به حرف‌های او با آرامش گوش می‌کنید بدون این که واکنش عصبی نشان دهید، او به این ارتباط علاقه نشان می‌دهد و با ادامه گفتگو، شما می‌توانید به دلیل اصلی درخواست فرزندان پی ببرید.

## ۹. از شخصی کردن 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 فرزندان باشید. شخصی‌سازی قضاها منجر به احساس گناه، خجالت و ناشایستگی می‌شود. بعضی از والدین برعکس این حالت رفتار می‌کنند و سایرین و یا شرایط را علت مشکلات خود می‌دانند. آنان توجه ندارند که ممکن است خود نیز در ایجاد این شرایط سهیم باشند.

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

بیابید.

وقتی با مشکلی برخورد می‌کنید به جای آنکه وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال

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.

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 روزیاد 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.

### 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 را مانند «همیشه» و «هرگز» 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 آورند. وقتی پدری با دیدن نمرهٔ پایین در کارنامه فرزندش، او را تنبل یا کودن لقب می‌دهد، به اعتماد به نفس کودک آسیب می‌زند. در چنین مواردی ابتدا باید با توجه به نمرات بهتر کارنامه، از تلاش کودک تقدیر کرد و سپس به نمرات منفی او پرداخت. مثلاً می‌توان گفت: «علی جان معلومه در تاریخ و جغرافی خیلی قوی هستی، آفرین، خیلی خوبه، اما انگار در ریاضی یک کم اشکال داری، باید ببینیم علتش چیه و چه کار باید بکنیم تا در ریاضی هم پیشرفت کنی». با این روش برخورد ضمن اینکه ارتباط مثبتی میان والد و کودک شکل می‌گیرد، کودک می‌آموزد که در هر شرایطی باید نقاط قوت خود را در نظر داشته باشد.

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

### نگردید.

برخی از افراد هنگام بروز مشکلات جدید، به یادآوری مسائل قبلی می‌پردازند و تعارض‌ها یا اختلاف‌های قدیمی را به میان می‌کشند. این کار باعث می‌شود مشکلات اخیر، پیچیده و غیرقابل حل به نظر برسند. باید توجه داشت که زمان حال سرمایه اصلی است که در اختیار ما قرار دارد و نباید با پرداختن به گذشته، آن را از دست بدهیم. برای مثال مادری متوجه می‌شود کودکش شیر را روی میز ریخته است. او می‌تواند دو گونه برخورد داشته باشد:

الف: همیشه دست و پا چلفتی هستی، هیچ کاری رو نمیشه به تو سپرد.

ب: بیا با هم میز رو تمیز کنیم، آهان، خوب شد! حالا ببینیم چی شد که شیر روی میز ریخت؟

درسته، میز خیلی شلوغ بود، پس بهتره عروسکت را از روی میز برداری و صبحانش رو جداگانه بدی.

به راحتی می‌توان فهمید که برخورد دوم رفتار مناسب‌تری است. در این مثال مادر ضمن مدیریت شرایطی که کودک در آن دچار اضطراب شده، به او کمک می‌کند تا با پیامد رفتارش مواجه شود و راه جبران آن را نیز بیاموزد و به کار ببرد.

## ۱۳. نتاب زده نتیجه‌گیری نکنید و از ذهن خوانی 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. در زیر مثال زیر کودکی دارد در مورد ناظم مدرسه با مادرش صحبت می‌کند:

کودک: امروز در حیاط مدرسه با ناظم... (ناتمام می‌ماند)

مادر: باز چه دسته گلی به آب دادی؟ خدایا از دست تو چکار کنم؟

کودک: ولی من می‌خواستم بگم که ناظم از اینکه دیروز سر راه او نو سوار کردین و رسوندین، تشکر کرد.

## 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 پسر در مدرسه داشتم احساس گناه می‌کنم، پس پدر بدی هستم» یا «وقتی در جمع والدین بچه‌های مدرسه دخترم حاضر می‌شوم احساس حقارت می‌کنم، یعنی دیگران اهمیت چندانی به من نمی‌دهند». این روش استدلال موجب می‌شود که کمتر به واقعیت‌ها توجه کنید، موقعیت‌های مناسب را از دست بدهید، و پیامدهایی منفی مواجه شوید که شما و فرزندتان را دچار مشکل می‌سازد.

والدین قصد دارند با بایدها و نبایدهای 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.

## 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 نبایدهای 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 (آدم باید

به بزرگترش احترام بگذارد... بچه خوب باید درس‌هاشو سر وقت بخونه، اتاقش مرتب باشه، غذاشو کامل بخوره... همیشه باید خوش اخلاق باشی، نباید اخم کنی یا گریه کنی و...). بایدهای بیش از حد پدر و مادرها میل به سرکشی و نافرمانی را در

فرزندانشان افزایش می‌دهد و آنان را تشویق می‌کند کاری خلاف دستور صادر شده انجام دهند. والدینی که مرتباً در حال اعلام باید و نیاید‌های خود هستند، اجازه نمی‌دهند کودکان متوجه شوند کدام دستور یا قانون از اولویت بیشتری برخوردار است. به تدریج کودکان به شنیدن دستورهای مکرر و متنوع عادت می‌کنند و حساسیت آنان نسبت به انجام خواسته‌های والدین به صورت ناخود آگاه کاهش می‌یابد. والدین احساس می‌کنند فرزندشان با آنان لج می‌کند و از این تمرد دلخور و عصبانی می‌شوند. آنان نتیجه می‌گیرند برای وادار کردن فرزندشان به اجرای دستورها و پیروی از قانون باید بیشتر سخت‌گیری کنند. این روش همه خانواده را خسته، عصبی، و آزرده می‌سازد بدون این که دستیابی به اهداف مثبت ممکن شده باشد.

### 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 فرزندتان انتقاد کنید نه از شخصیت او

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

اشتباه خود را قبول می‌کند. اگر با بیان صفات ناشایست به کودک توهین شود، او عمل زشت خود را توجیه شده می‌پندارد و در مقابل والدین موضع‌گیری می‌کند. برای مثال اگر بگویید: «تو بچه تنبل و درس‌نخوانی هستی»، او احساس می‌کند فرد ناتوانی است و این ناتوانی از نظر دیگران نیز پذیرفته و غیر قابل تغییر می‌باشد، در این شرایط او امید و انگیزه‌ای برای تلاش پیدا نمی‌کند. بنابراین به یاد داشته باشید از نسبت دادن صفات ناپسند به شخصیت کودک مانند: «هیچی نمی‌فهمی، خیلی خنگی» پرهیز کنید.

### ۱۸. به ارتباط غیر کلامی بها بدهید.

علاوه بر ارتباط کلامی که همان صحبت با دیگران است، نوعی ارتباط غیر کلامی هم وجود دارد که شامل لحن کلام، استفاده از ایما و اشاره، حرکات چشم‌ها، حالات صورت، و حرکات و ژست‌های بدنی است. ارتباط غیر کلامی درک و انتقال پیام را تسهیل می‌کند. به عبارتی بسیاری بر این باورند که ارتباط غیر کلامی آنچه را در درون ماست به راحتی به دیگران منتقل می‌کند. فرض کنید در گوشه‌ای نشست‌اید، زانوان خود را بغل گرفته و به جایی خیره شده‌اید. کسی از شما می‌پرسد: «چی شده؟ ناراحتی؟» شما نمی‌توانید بگویید: «نه! چرا باید ناراحت باشم؟ اتفاقاً خیلی هم خوب و سرحالم!!!!» چون حالت‌های غیر کلامی شما قوی‌تر از کلام شما حرف می‌زنند.

### 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، زیرا درک آنان از موضوع‌های پیرامون، عینی می‌باشد. کودکان هنوز توانایی فهم مسائل انتزاعی را به دست نیاورده‌اند؛ بنابراین باید در ارتباط برقرار کردن با آنها به روشن بودن پیام‌ها توجه ویژه داشته باشیم. مثلاً اگر از اینکه اطاق پسران به هم ریخته است، عصبانی شوید و با حالتی تمسخرآمیز به او بگویید: «دستت درد نکنه»، او گیج می‌شود و ممکن است معنای

صحبت و نظر واقعی شما را در مورد کارش نفهمد. اگر کودک ۳ ساله شما حرف ناسزایی را بیان کند و شما به او بگویید: «آفرین، خیلی ممنون از اینکه این همه حرف‌های قشنگ یادگرفتی»، او نمی‌فهمد منظور شما این بوده که حرفش اصلاً پسندیده نیست و دیگر نباید آن را تکرار کند.





# مهارت مدیریت خشم



## مهارت مدیریت خشم

### خشم چیست؟

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

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

### چرخه‌ی خشم چگونه است؟

خشم به خودی خود اتفاق نمی‌افتد بلکه چرخه‌ای اتفاق می‌افتد که عبارتند از یک رویداد یا اتفاق برانگیزاننده، ارزیابی منفی آن و برانگیختگی بدنی می‌باشد.

خشم به خودی خود اتفاق نمی‌افتد و معمولاً بصورت یک چرخه رخ می‌دهد: یک رویداد یا اتفاق برانگیزاننده اتفاق می‌افتد، ارزیابی منفی روی آن و سپس برانگیختگی بدنی می‌دهد. رویداد برانگیزاننده می‌تواند اتفاقات بیرونی یا یادآوری خاطرات منفی باشد. ارزیابی

منفی، نگرش و برداشت ما نسبت به اتفاق است. برانگیختگی بدنی، علائم و نشانه‌های بدنی هستند که در حالت خشم تجربه می‌کنیم. خشم، هیجان شدیدی است که می‌تواند به پرخاشگری منتهی شود.

### **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 خانواده‌هایی رشد کرده‌اند که یاد نگرفته‌اند خشم خود را کنترل کنند و آن را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند.

### **برانگیزاننده های 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؟**

کمتز پیش می‌آید کسی بصورت 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.

اگر بتوانید از میزان برانگیختگی بدنتان کم کنید، وارد مرحله ی خشم نمی شوید.

**رویداد برانگیزاننده:** شما فکر می کنید که کارمند بانک شما را سرکار گذاشته یا با شما صادق نبوده است. اهمیتی برای وقت مردم قائل نیست و... در نتیجه ی این افکار برانگیخته می شوید (افکار

منفی)، بدنتان گرم می شود، کمی قرمز می شوید، تند تند نفس می کشید، احساس رنجش خاطر و فشار و گرما می کنید (علائم برانگیختگی بدن). این ها نشانه هایی هستند که در مرحله ی پیش از خشم تجربه می کنید. اگر اقدامی نکنید به سمت مرحله ی خشم پیش می روید.

### مرحله خشم

شما عصبانی می شوید داد و فریاد راه می اندازید، تهدید می کنید. به رئیس بانک شکایت می کنید و در نهایت به دلیل سرو صدایی که راه انداختید و آرامش را به هم زده اید از بانک اخراج می شوید (رفتار پرخاشگرانه).

### مرحله ی پس از خشم

شما خودتان را آزار داده اید، از رفتارتان متأسف و پشیمان هستید. نگران هستید و می ترسید که مبادا هرگز به شما وام ندهند، مبادا پرونده وامتان را ببندند و شما را جریمه کنند. این افکار، ترس و اضطراب بیشتری ایجاد می کند.

### 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، محیط را ترک کنید، 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

من حق دارم عصبانی شوم چون دیگران رفتارهای بدی دارند.

همان طور که ملاحظه می‌کنید این افکار بار منفی دارند و بیشتر ما را خشمگین می‌کنند. تعداد این افکار خیلی زیاد است. اما همه‌ی این افکار در یک چیز، مشترک هستند آنها با خطاهای ذهن همراهند.

## **خطاهای ذهن**

خطاهای ذهن شیوه‌ی نادرست تفکر و اندیشیدن هستند که باعث جهت دادن به فکر و تحریف اطلاعات می‌شوند و به هیجان‌های منفی دامن می‌زنند. عمده‌ترین آنها عبارتند از:

ذهن خوانی، برچسب زدن، نسبت دادن قصد و نیت به دیگری، بزرگ نمایی و تعمیم.

## **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 می‌کند که مرا شکست داده است.

## **برچسب زدن**

به دیگری برچسب می‌زنیم؛ به این ترتیب بیشتر عصبانی می‌شویم «آدم بی فرهنگ و گستاخی است».

## **نسبت دادن قصد و نیت**

پیش خود فکر می‌کنیم که طرف قصد منفی دارد «او عمداً این کار را کرد تا حال مرا بگیرد».

## **بزرگ نمایی**

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

## تعمیم دادن

خطاهای ذهن شیوه‌ی نادرست  
تفکر و اندیشیدن هستند که  
باعث جهت دادن به فکر و  
تحریف اطلاعات می‌شوند و به  
هیجان‌های منفی دامن می‌زنند.

در تعمیم دادن از کلمات هرگز و همیشه استفاده می‌کنیم؛ مانند «او همیشه این کار را می‌کند، او هرگز رفتار مناسبی ندارد».

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.

### کنترل افکار منفی و خطاهای ذهنی

دو راه برای کنترل آنها وجود 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 است (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 هستیم چنین فکری درست است؟ آیا شواهد کافی داریم که طرف عمداً مرا معطل کرده است؟

اگر چنین اتفاقی برای من می افتاد و طرف مقابل درباره‌ی من این گونه فکر می کرد چه احساس و رفتاری داشتم؟

این کارها را انجام می دهید تا از برانگیختگی بدنتان کم کنید و وارد مرحله خشم نشوید زیرا وقتی ما برانگیخته هستیم به سرعت وارد مرحله‌ی خشم می شویم و با شدت بیشتری خشمگین می شویم. اگر نتوانید افکار منفی را کنترل کنید و برانگیختگی بدنتان را کم کنید، وارد مرحله‌ی خشم می شوید.

## مرحله‌ی خشم

در این مرحله شما به شدت احساس خشم می کنید؛ فریاد کشیدن، سر و صدا کردن، توهین کردن، کتک زدن و حتی خود زنی در این مرحله معمول است. کنترل خشم در این مرحله کمی سخت است اما اگر بخواهید می توانید به روش‌هایی جلوی رفتارهای پرخاشگرانه و بدتر شدن اوضاع را بگیرید. این روش‌ها عبارتند از:

موقعیت را ترک کنید

کمی آب بنوشید و یا صورتتان را بشوئید

چند بار تنفس شکمی انجام دهید

به یک دوست زنگ بزنید و با او صحبت کنید

پیاده روی کنید

## مرحله‌ی پس از خشم

اگر افراد به دلیل خشم دست به پرخاشگری بزنند و رفتارهای نامناسبی داشته باشند، احتمالاً احساس‌هایی مانند آزدگی، غم، تأسف، پشیمانی و ترس از تلافی و گاهی رضایت را تجربه می‌کنند. اگر شما جزء کسانی هستيد که به دنبال احساس 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

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

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

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 گیرید و سپس به اتفاق پیش آمده اشاره کنید. مانند «من عصبانی‌ام چون دیر کردی و خبر ندادی».

احساس خشم می‌کنم و دلیل آن این است که وقتی برای شنیدن اعتراضم به من نمی‌دهی»

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 و باعث تحریک بیشتر و عصبانیت طرف مقابل می‌شوند.

## 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؟

### مراحل حل مسئله عبارتند از:

شناسایی مشکل

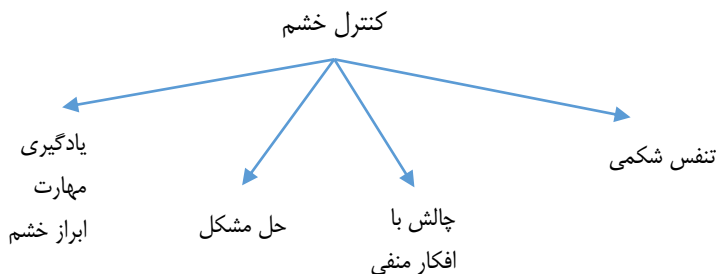
ارائه راه حل‌ها

ارزیابی بهترین راه حل

اجرای راه حل

ارزیابی نتیجه حل مشکل

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



### چه کنیم تا کمتر خشمگین شوم؟

- 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 می افتد و رفتار نامناسب بسیاری از مردم عمدی نیست بلکه از روی ناآگاهی است.
- ۴ - ورزش کنید؛ تحقیقات نشان می دهند افرادی که ورزش می کنند کمتر خشمگین می شوند.
- ۵ - با دیگران صحبت کنید؛ کسانی که دوستان بیشتری دارند و با دوستانشان از احساسات خود حرف می زنند به لحاظ روان شناختی سالمترند و بهتر می توانند هیجانات خود را کنترل کنند.
- ۶ - به اندازه کافی بخوابید؛ مطالعات نشان می دهند که خواب منظم و شبانه کافی به کاهش استرس، کمک می کند و توانایی برای کنترل هیجانات به ویژه خشم را افزایش می دهد.

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؟

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

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.



# مهارت مدیریت استرس



## مهارت مدیریت استرس

استرس یک حقیقت در زندگی می باشد، هر کجا باشید و هر کاری انجام دهید نمی

استرس واکنش انسان در  
مقابل تغییرات، حوادث و  
موقعیت های مختلف  
زندگی می باشد.

توانید از آن اجتناب کنید، ولی می توانید آن را تحت کنترل در آورید 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 راهکار هایی برای کنترل است.

### استرس چیست؟

استرس یک نوع واکنش انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت ها در زندگی می باشد.

اگر چه ما نمی توانیم  
استرس را نادیده  
بگیریم، ولی می توانیم  
تاثیرات مضر آن را به  
حداقل برسانیم.

**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 بیشتر جزوات درسی می گردد.

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.



## استرس چه علائم و نشانه هایی دارد؟

### ۱- علائم فیزیکی استرس بر بدن

**موی:** درجه استرس بالا موجب ریزش شدید مو و برخی انواع طاسی می گردد.

**مغز:** استرس باعث مشکلات روانی و احساسی می شود مثل بی خوابی، سردرد، تغییر شخصیتی، اضطراب، تنش و افسردگی.

**دهان:** زخم و خشکی شدید دهان معمولاً از علائم استرس است.

**قلب:** بیماری های قلبی و افزایش فشار خون به استرس مربوط است.

**عضلات:** دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه ها، درد های استخوانی، درد قسمت پایینی کمر و انقباض عضلات کوچک و پرش عضلانی، تحت فشار عصبی بیشتر مشاهده می شود.

**شش:** استرس شدید روحی و روانی می تواند روی وضعیت تنفسی شخص تاثیر بگذارد.

**سیستم گوارش:** استرس موجب افزایش بیماری های سیستم گوارش از جمله زخم معده می شود.

**اعضای تناسلی:** استرس بر سیستم تناسلی تاثیر می گذارد و باعث بی نظمی های قاعدگی و عفونت واژینال در زنان و ناتوانی جنسی و انزال زودرس در مردان می گردد.

**پوست:** بعضی افراد در مواجهه با استرس دچار مشکلات پوستی مثل اگزما می شوند.

## ۲- تغییرات رفتاری ناشی از استرس

بد اخلاقی

کم خوری یا پر خوری

رفتار خشن با دیگران

افزایش مصرف سیگار یا الکل

رفتارهای وسواس گونه

دندان قروچه یا فشردن دندان ها به هم

ناخن جویدن

زیاد یا کم خوابیدن

ناتمام رها کردن کارها

## ۳- تغییرات هیجانی ناشی از استرس

مضطرب و عصبی بودن

خستگی و کسالت

به سادگی به گریه افتادن

احساس خشم

احساس تنهایی

خوشحال نبودن

افسردگی

با شناخت علائم استرس به  
خودمان کمک کنیم  
استرس را بشناسیم و با  
تکنیک های کاهش  
استرس آن علائم را از بین  
ببریم.

دمدمی مزاج شدن

احساس درماندگی

#### ۴- تغییرات شناختی ناشی از استرس

مشکل در تفکر

ناتوانی در تصمیم گیری

مشکل در تمرکز

نگرانی دائمی

فراموشکاری

از دست دادن حس طنز و خلاقیت

بدبین شدن

توقع بیش از حد از دیگران

#### 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 مساله مدار باشد.

#### مقابله هیجان مدار:

منظور از برخورد هیجان مدار، واکنش هایی است که در آنها جنبه هیجانی مهم ترین جنبه است. در این مقابله ها فرد در مقابل استرس با ابراز هیجان واکنش نشان می دهد و هدف آنها آرام کردن فرد می باشد. بعضی از مقابله های هیجان مدار سالم اند

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.

(مانند گوش دادن به موسیقی، پرداختن به کار هنری و...) و بعضی ناسالم (مانند فریاد زدن، پرخاشگری و...). اما نکته مهم در اینجا توجه به این موضوع است که مقابله های هیجان مدار چه سالم باشند و چه ناسالم به تنهایی قادر به حل مشکلات و برطرف کردن منبع تولید استرس نیستند و تنها می توانند در کوتاه مدت موثر و مفید باشند.

برخی از مقابله های هیجان مدار سالم درزیر آمده اند:

درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان

دعا، نذر، توکل و مقابله های مذهبی دیگر

ورزش یا انجام فعالیت فیزیکی

معنی جدید و مثبت دادن به استرس

سرگرم کردن خود با فعالیت های ذهنی مثل بازی های فکری

### **مقابله مساله مدار:**

در مقابله مساله مدار فرد سعی در حل مشکل دارد. یعنی به دنبال آن است که منبع تولید استرس را برطرف کند. این نوع مقابله نیز می تواند سالم یا ناسالم باشد در مقابله مساله مدار سالم فرد به استرس به صورت یک مساله قابل حل می نگرد و به دنبال مناسب ترین راه حل است تا به شیوه ای سازنده استرس را برطرف یا مدیریت کند. در مقابله مساله مدار ناسالم، فرد به دنبال راهی برای برطرف کردن منبع تولید استرس است اما این راه را به گونه ای ناسازگارانه انتخاب کرده است. برای مثال

استفاده از مهارت حل مساله یک مقابله مساله مدار سالم است و قتل یک مقابله مساله مدار ناسالم.

برخی از مقابله های مساله 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 و مشکل موجود جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری در جهت برنامه ریزی و تصمیم گیری یا حل مساله.

### **چه راهکارهایی برای کنترل 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 می توانید به بعد، موکول کنید. این عمل موجب می شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

**تمرین مواجهه با موقعیتهای 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 می دانید که صحبت در ملاء عام شما را دچار استرس میکند، با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی هایتان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

**خواسته های خود را بررسی کنید.** سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظاراتتان

واقع گرایانه است. مراقب کمال گرایی باشید. به آن چه که می‌توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس 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 برید. سعی کنید از زندگی‌تان لذت ببرید.

**تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید.** هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند. سیستم حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آنها 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. اگر احساس استرس می‌کنید چند نفس آرام و عمیق بکشید. از راه شکم تنفس کنید و هنگام بازدم با خود به آرامی بگویید: "احساس آرامش می‌کنم."

**در برنامه ریزی زمان خبره شوید.** کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید و در سمینار هایی برای برنامه ریزی وقت شرکت کنید. وقتی زمان های هدر رفته را از بین ببرید برای استراحت خود وقت پیدا می‌کنید.

**یاد بگیرید "نه" بگویید.** محدود کردن فعالیت ها باعث کاهش استرس می‌شود. 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 آنها 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 مساله 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.**

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

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. پژوهش ها نشان داده اند افرادی که هیجانات و افکار خود را یادداشت می کنند بهتر با استرس مقابله می کنند.

**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.

**شوخی کنید.** خندیدن یک مهارت مقابله با استرس است. کسانی که می توانند بخندند و حس طنز قوی دارند توان بیشتری برای مقابله با استرس دارند. خواندن مطالب طنز و دیدن فیلم های کمدی یک راه خوب برای کاهش استرس است.

## ۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس

۱. روزتان را با صبحانه شروع کنید.
۲. عادات تکراری خود را با ملاقات 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 آبمیوه استفاده کنید.
۵. کارهایتان را برنامه ریزی کنید. اولویتها را در دستور کار قرار دهید.
۶. سعی نکنید کامل باشید. احساس نکنید که باید همه کارها را انجام دهید.
۷. از انجام دو یا سه کار همزمان اجتناب کنید.
۸. اگر ممکن است، میزان صداهای اطرافتان را کم کنید.
۹. همیشه برای صرف ناهار زمانی خاص در نظر بگیرید. (خارج از پشت میز کاریتان)
۱۰. سلامت خود را با غذا، خواب و استراحت خوب بالا ببرید.
۱۱. مرتب ورزش کنید.
۱۲. تولد و دیگر مراسم را جشن بگیرید. حوادث بیشتری را به موارد خاص تبدیل کنید.
۱۳. به استرسی که نمی توانید نادیده بگیرید به عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییر نگاه کنید.
۱۴. افرادی که ناقل استرس هستند را نادیده بگیرید.
۱۵. افرادی که منفی گرا هستند را نادیده بگیرید.



۱۶. اگر آزرده می‌شوید به اخبار گوش نکنید.
۱۷. از خود تعریف کرده و چیزهای مثبتی بگویید.
۱۸. منابع خشنودی برای خود بیابید. این منابع ممکن است خانواده، دوست، سرگرمی، علائق، 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 تفاوت‌های 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 موقعیت‌های 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 آن‌طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود.

۳۱. دعا کنید، با خدا، با آن قدرت فراتر، و با راهنمای درونی تان صحبت کنید.



# مهارت حل تعارض



## مهارت حل تعارض

### تعارض چیست؟

اختلاف بین دو یا چند نفر را تعارض می گویند.

### علت تعارض چیست؟

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

از آن جایی که انسان ها به طور طبیعی با هم تفاوت دارند و نوع نگاه آنها 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 مشکل و صمیمیت منجر شود.

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

### 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 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 بسیا رند افرادی که به دلیل بروز اختلاف، سالیان سال با هم قهر بودند ولی اختلاف هم چنان سرجایش بود.

**کوتاه آمدن:** یکی دیگر از روشهای حل تعارض، کوتاه آمدن است. وقتی در برابر کسانی که با آنها 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  
در «مذاکره» است.

کلید طلایی حل تعارض «مذاکره» است.

## مذاکره چیست؟

به گفت‌گویی بین دو یا چند نفر که با هدف خاصی که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است، مذاکره می‌گویند.

به گفت‌گویی بین دو یا چند نفر که با هدف خاصی که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است، مذاکره می‌گویند. به گفت‌گویی بین دو یا چند نفر که با هدف خاصی که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است، مذاکره می‌گویند. به گفت‌گویی بین دو یا چند نفر که با هدف خاصی که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است، مذاکره می‌گویند. به گفت‌گویی بین دو یا چند نفر که با هدف خاصی که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است، مذاکره می‌گویند.

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

**گوش دادن:** گوش دادن با شنیدن فرق می‌کند. وقتی به صحبت کسی گوش می‌دهید یعنی سرا پا توجه و گوش هستید. این رفتار در گوینده این احساس را ایجاد می‌کند که شما برایش اهمیت قائل هستید و به دقت به حرف هایش گوش می‌دهید. در روند حل اختلاف، گوش دادن دقیق باعث می‌شود که با دیدگاه طرف مقابل آشنا شوید. این کار از احتمال ایجاد سوء تفاهم در روابط بین فردی می‌کاهد.

گوش دادن با شنیدن فرق می‌کند. وقتی به صحبت کسی گوش می‌دهید یعنی سرا پا توجه و گوش هستید.

گوش دادن با شنیدن فرق می‌کند. وقتی به صحبت کسی گوش می‌دهید یعنی سرا پا توجه و گوش هستید. این رفتار در گوینده این احساس را ایجاد می‌کند که شما برایش اهمیت قائل هستید و به دقت به حرف هایش گوش می‌دهید. در روند حل اختلاف، گوش دادن دقیق باعث می‌شود که با دیدگاه طرف مقابل آشنا شوید. این کار از احتمال ایجاد سوء تفاهم در روابط بین فردی می‌کاهد.

**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 گفت‌گو بدهند. در حین صحبت دیگری سرا پا گوش باشند و صحبت طرف مقابل را قطع نکنند.

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

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

**پرداختن به یک مشکل (نه بیشتر):** امکان حل همه مشکلات 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 مشکل می توانید به مشکل دیگری بپردازید.

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

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

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



مثال: «به نظرم بهتر است فعلاً به گفت‌گو خاتمه دهیم. در حال حاضر هر دوی ما خسته و عصبی هستیم و به نظرم الان زمان مناسبی برای صحبت و گفتگو نیست. زمانی آن را ادامه دهیم که آرامشمان را باز یافته ایم.»

**به کار گرفتن روش برد - برد:** وقتی راه حل ارائه می‌دهید به هدف نهایی فکر کنید. هدف نهایی حل مشکل و بهبود رابطه است. اگر راه حل‌های 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 بی‌فایده خواهد بود. بهترین گزینه ارائه راه حل‌هایی است که هم منافع شما و هم منافع دیگری را تامین کند.

### انواع روشهای برد-برد چیستند؟

روشهای برد - برد را می‌توان به سه شکل به کار برد:

(۱) قرعه‌کشی (۲) نوبت‌گذاشتن (۳) داوری فرد سوم

**(۱) قرعه‌کشی:** 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، قرعه‌کشی مشکل را حل می‌کند.

**(۲) نوبت‌گذاشتن:** وقتی دو طرف بر سر انجام کاری با هم مشکل دارند، نوبت می‌گذرانند و به این ترتیب هر یک باید به نوبت فعالیتی را انجام دهند. برای مثال: اگر اختلاف دو نفر بر سر شستن ظرف باشد، آنها می‌توانند با نوبت‌گذاری مشکل 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 نمی‌رسند و یا هر دو بر سر یک راه حل که به نفع خودشان است اصرار دارند، داوری کردن فرد سوم تسهیل‌کننده روند مذاکره است. می‌توان از یک ریش‌سفید، فرد قابل اعتماد یا دوست خواست که بین دو نفر داوری کند و برای حل اختلاف گزینه‌هایی 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 مشکل طرف مقابل را محکوم کردن، چند مشکل را همزمان پیش کشیدن، بر چسب زدن و قضاوت نسبت به دیگری (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 حل هایی که برای طرف مقابل امتیاز چندانی ندارند، عیب جویی از دیگری، منحرف کردن موضوع بحث، بها ندادن به احساسات یکدیگر، تحقیر کردن دیگری، صحبت کردن با ادبیات نامناسب، حالت های چهره ای و رفتارهای غیر کلامی نامناسب و پیش کشیدن مشکلات 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 دیگری، 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.

### **برای حل سالم تعارض چه نکاتی را باید در نظر بگیریم؟**

**الف - افراط و تفریط نکنید.**

همواره طیف زیر را در نظر گرفته و ببینید در کجای طیف زیر هستید:

جنگ و جدل برسر اختلاف      بیان همدلانه حقایق اختلاف      طفره رفتن از دیدن اختلاف



**نکته:** فرار گرفتن در هر یک از دو انتهای طیف بالا اشتباه است. مهم، پرداختن همدلانه به موضوعی است که بر سر آن اختلاف نظر داریم.

**ب- دقت کنید "کی" و "چگونه" با هم گفتگو می کنید.**

تحقیقات نشان می دهند ۹۶ درصد موارد در سه دقیقه ابتدای گفتگو افراد می توانند نتیجه آن را پیش بینی کنند. بنابراین استفاده از کلمات و لحن ناهنجار در ابتدای مکالمه می تواند منجر به تعارضی مخرب شود.

استفاده از کلمات و لحن ناهنجار در ابتدای مکالمه می تواند منجر به تعارضی مخرب شود.

**نتیجه: هنگام عصبانیت صحبت نکنید.**

بسیاری از مردم تصور می کنند برای اینکه عصبانیتشان کم شود باید حتما آن را بر سر کسی یا چیزی خالی کنند. در حالی که تخلیه خشم باعث بیان انفجاری و بدون فکر کلمات و همچنین کارهای ناگهانی و خطرناک می شود. هرچه شدت خشم و عصبانیت افزایش یابد به همان میزان قدرت تفکر منطقی و توانایی حل مساله کاهش می یابد و کلمات و الفاظی که هنگام عصبانیت بیان می کنیم اغلب به طرف مقابلمان آسیب می رساند. همیشه به یاد داشته باشید آسیب به همسرتان معادل آسیب به خود شماست. به جای ابراز فوری عصبانیت، ابتدا شدت آن را طبق مناطق ذیل تخمین بزنید:

منطقه سبز (خونسرد و آرام): ۰ ۱ ۲ ۳

منطقه زرد (عصبانیت نسبی): ۶ ۵ ۴

منطقه قرمز (عصبانیت شدید): ۱۰ ۹ ۸ ۷

**وقتی در منطقه قرمز هستید** هیچگاه صحبتی نکنید و سعی کنید از راههای دیگر خشم خود را کاهش دهید (قدم بزنید. از احساسات خود بنویسید. نفس عمیق بکشید. یک لیوان آب خنک بنوشید یا یک دوش بگیرید و...).

**وقتی که در منطقه زرد هستید** مراقب باشید و احتیاط به خرج دهید زیرا به راحتی ممکن است به منطقه قرمز بلغزید.

بهترین زمان گفتگو و حل تعارض وقتی است که هر دو در **منطقه سبز** هستید.

**ج- تکنیک «حل مساله» را یاد بگیرید.**

تکنیک "حل مساله"  
یکی از کاربردی ترین  
مهارت ها جهت حل  
اختلاف و پیدا کردن  
راهکار مشترک است.

تکنیک «**حل مساله**» یکی از کاربردی ترین مهارت ها جهت حل اختلاف و پیدا کردن راهکار مشترک است. در یادگرفتن آن تمام تلاش خود را به کار ببندید.

**برای پیشگیری از تعارض و اختلاف با دیگران چه مواردی را باید در نظر بگیریم؟**

با دیگران مرز داشته باشید. وجود مرز و حریم در رابطه بین فردی به شما کمک می کند که نه وارد حریم کسی شوید و نه کسی وارد حریم شما شود.

انتظارات، نیازها و خواسته های خود را مطرح کنید. مانند: انتظارم این است که...

احساسات خود را در جای مناسب بیان کنید مانند: احساس خشم می کنم...

به طرف مقابل هم اجازه دهید که احساس خود را ابراز کند.

به تفاوت های بین فردی خود با دیگری توجه کنید و به یاد داشته باشید که یکی از دلایل اختلاف شما با دیگری این است که شما با او متفاوت هستید.

انتظارات خود را تعدیل کنید. انتظار زیاد داشتن از دیگران یکی از دلایل مهم اختلاف با آنهاست.

# مہارت تاب آوری





## مهارت تاب آوری

آیا در هنگام طوفان، درختان را دیده اید، آنگاه که به خود می پیچند و خم می شوند، برف به روی شاخه هایشان سنگینی می کند تا آنجایی که شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می آورند اما به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف ها به تدریج استوارتر از گذشته بر می خیزند. آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلا در خانواده های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت های شغلی اندک و ...) به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟ یا برعکس، افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده آل، موفقیت های کمی را در زندگی تجربه کرده اند؟

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

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

تمام افراد در زندگی خود مشکلات مختلفی دارند، مشکلاتی مثل بیماری، مراقبت از عزیزان، مشکلات مالی و کاری و ... که تنها خودشان باید با آنها تا مدتها دست و پنجه نرم کنند.

به راستی چگونه می توان با وجود این مشکلات، 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 آنها تاب می آورد، به گونه ای که یک مشکل، تمام زندگی اش را تحت الشعاع قرار نمیدهد. 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 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 بنابراین داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال بیماری ها ایمن می کند بلکه، باعث افزایش طول عمر نیز می شود. یکی از راه های رسیدن به این هدف، تقویت مهارت تاب آوری است. از این رو بهتر است بیشتر با موضوع تاب آوری آشنا شویم.

### **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 استعدادهای چندگانه (یعنی آموزش این مساله که افراد بتوانند در یک زمان به چند نوع از ویژگی ها و استعدادهای خود توجه داشته باشند).

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

افراد با دارا بودن این توانایی قادر می شوند استرس حاد و استرس مزمن را از هم جدا کرده و روش های مقابله با آن را بیاموزند.

درک این مساله که همه انسان ها در زندگی روزمره استرس را تجربه می کنند، اما واکنش هر یک از آنها 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 سخت رویی است.

### **می توان تاب آوری را آموخت؟**

نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که درست است تاب آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه و غلبه یافتن بر آنها و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می شود، اما این خصیصه در کنار توانایی های درونی شخص و مهارت های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می شود، توسعه می یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می شود.

نتیجه اینکه 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. تاب آوری قابل یادگیری است. اکنون کمی خودتان و اطرافیان را ارزیابی کنید و ببینید در مواجهه با مسائل و مشکلات چگونه عمل می کنید؟ آیا از نتیجه عملکردتان احساس رضایت می کنید؟

به نظر شما افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند؟ لطفاً پاسخ خود را یادداشت کنید.

## افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند؟

افراد تاب آور کمتر بیمار شده و طول عمر بیشتری 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 ضعفها را پنهان نمی کنند بلکه آنها را پذیرفته و سعی می کنند با واقع بینی آنها را برطرف کنند.

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

۳- **مهارت های اجتماعی:** افراد تاب آور مهارت های ارتباطی با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آنها 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؛ ضمن این که می توانند سنگ صبور خوبی باشند. وقتی برای شان حرف می زنید، خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند.

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

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

افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟

این افراد آگاهانه و هشیار عمل می کنند.

افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان های خود را می شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان های خود را به شیوه سالم مدیریت می کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیانشان را نیز درک می کنند، و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیانشان تأثیر مثبتی می گذارند.

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

می پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است.

یکی دیگر از ویژگی های افراد تاب آور این است که می دانند زندگی پر از فراز و نشیب است. آنها می دانند که ما نمی توانیم از بسیاری از مشکلات اجتناب کنیم، ولی می توانیم در برابر آنها باز و منعطف باشیم.

افراد تاب آور دارای منبع کنترل درونی هستند.

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

افراد تاب آور از مهارت های حل مساله برخوردارند. آنها قادر هستند از مهارت حل مسئله در برخورد با مشکلات خود به نحو احسن استفاده کنند.

ارتباطات محکم اجتماعی دارند.

افراد تاب آور بخاطر روابط زیادی که با دیگران دارند هنگامی که با مشکل مواجه می شوند راجع به این مشکلات با دیگران صحبت می کنند و علاوه بر اینکه برای مشکلشان چاره جویی می کنند بخاطر تخلیه هیجانی که اتفاق می افتد از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش می کنند.

خود را فردی قربانی ارزیابی نمی کنند.

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

قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند.

چنان که گفته شد منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب آوری است. بنابراین افراد تاب آور هر زمان که نیاز باشد از کسانی که با آنها ارتباط دارند درخواست کمک می کنند.

## چگونه تاب آور شویم؟

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

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

فرد تاب آور به جای اینکه ذهن خود را بر مشکل متمرکز کند بیشتر بر توانایی های خود برای رفع مشکل 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، مشکلات را خیلی خوب حل کند، نه اینکه از آنها 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 آنها سربلند بیرون آیند.

### **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 توانمندیهای خود را باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات، 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 مشکلات 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 و انجمن های علمی و هر فعالیتی که مورد علاقه شما است ، بسیار کمک کننده است.

معنویت را در خود تقویت کنید؛ افرادی که ایمان قوی دارند در مشکلات و سختی ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می کنند.

# خودمراقبتی در فضای مجازی







## خودمراقبتی در فضای مجازی

### فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی شامل موارد زیر است:

الف - زیر ساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور

ب- 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 تبعاتی همراه است.

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 تبعاتی همراه است. به همین دلیل توصیه می‌شود که قبل از استفاده از این روش‌های ارتباطی ماهیت آن را بهتر شناخت و آموزش لازم را درباره‌ی مزایای 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.

## 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.

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.

## انواع اعتیاد به اینترنت

اعتیاد به ارتباط جنسی مجازی

این افراد از اینترنت برای دانلود، مبادله‌ی فیلم‌های پورنوگرافی، برای ایفای نقش‌های جنسی در چت‌روم‌ها استفاده می‌کنند.

اعتیاد به روابط مجازی

استفاده از اینترنت به منظور برقراری روابط مجازی، شرکت در چت‌روم‌ها

رفتارهای اجباری اینترنتی

رفتارهای اجباری قمار بازی آنلاین، خرید های آنلاین و...

اعتیاد به کامپیوتر

اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری

اطلاعات بیش از حد

گذراندن ساعات زیاد به تحقیق و جمع آوری داده‌هایی که از جستجو اینترنتی حاصل شده‌اند

نشانه‌های استفاده‌ی زیاد

برخی، کار بیشتر از ۲۰ ساعت در هفته با اینترنت را وابستگی به اینترنت می‌دانند ولی معیار زمان به تنهایی کافی نیست.

موارد زیر می‌تواند نشان دهنده‌ی استفاده‌ی زیاد از کامپیوتر و اینترنت باشد:

اشتغال ذهنی با اینترنت، طوری که مهم‌ترین منبع رضایت فرد از زندگی باشد

پرداخت کمتر به روابط دوستی و قطع روابط اجتماعی

احساس پوچی، افسردگی و تحریک پذیری  
وقتی کامپیوتر در دسترس نباشد

علائم ترک هنگام عدم دسترسی به اینترنت و  
کاهش استفاده از آن شامل بی‌قراری،  
اضطراب، افسردگی و لرزش دست

میل افزایش یابنده به استفاده از کامپیوتر

دروغ گفتن در مورد مدت زمان آنلاین بودن

انکار جدی بودن مشکل استفاده از اینترنت/کامپیوتر

بی‌خوابی و خستگی زیاد

افت تحصیلی

لازم است برای پیشگیری  
از مشکلات احتمالی به  
نشانه‌های زیاد استفاده از  
فضای مجازی توجه  
بفرمایید.

عدم شرکت در فعالیت های اجتماعی مدرسه

توجه اینکه آموزش از طریق اینترنت بیشتر از مدرسه است

## **نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر**

رعایت برنامه‌ای از پیش تعیین شده کار با اینترنت و کامپیوتر و از ساعت مشخص برنامه‌ریزی شده بیشتر نمی‌شود

خانواده استفاده‌ی بیش از حد از اینترنت و کامپیوتر گزارش نکنند

بودجه‌ی مالی مشخصی برای استفاده‌ی اینترنتی تعیین شده باشد و از آن میزان بیشتر نشود

به زمان تعیین شده برای تکالیف کاری و تحصیلی می‌رسد

لذت بردن از فعالیت هایی غیر از کار با اینترنت و کامپیوتر

اختصاص دادن انرژی بیشتر برای برقراری ارتباط با افراد دنیای واقعی تا غریبه های اینترنتی

دانستن این که افرادی که به اینترنت و کامپیوتر اعتیاد دارند ، دچار مشکلاتی می شوند

استفاده از اینترنت و فضای مجازی لزوماً بد نیست. نشانه‌های استفاده درست را بدانید.

استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای یک

دلیل موجه

میل بیشتری برای بیرون رفتن با خانواده و

دوستان داشته باشد تا استفاده از اینترنت

و کامپیوتر

## چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر

تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر

درمان علت زمینه ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر ( اضطراب یکی از علت های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر می باشد .)

داشتن گروه حمایتی ( داشتن گروه های حمایتی می تواند موقع اضطراب و بحران ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره ببرد.)

جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت های سالم و تفریحی

صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک

کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن ها

استفاده از کامپیوتر در مکان های مانند کتابخانه

### جمعیت خاص

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

کودکان و نوجوان برای یادگیری مهارت های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه های تحصیلی می توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند؛ اما به دلیل اینکه ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند. همچنین تبعات منفی که ایجاد می شود در این گروه پر رنگتر است. بر

اساس گزارش جدید آمریکا یک سوم از کاربران اینترنت زیر ۱۸ سال هستند، بنابراین 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 و 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؟**

توصیه می‌شود موبایل، لپ‌تاپ، تبلت و سایر وسایل الکترونیکی مشابه را حداقل تا قبل از نوجوانی یعنی حدود ۱۲، ۱۳ سالگی در اختیار فرزندان قرار ندهید؛ اما از طرف دیگر با توجه به فراگیر بودن استفاده از این ابزار و در دسترس بودن آنها، معمولاً 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.

به هر حال والدین با شروع سن مدرسه ناگزیر از در اختیار قرار دادن کامپیوتر و اینترنت در کودکان هستند. نکته مهم آموزش و نظارت آنها بر کودکان است. اینکه در هر سنی چگونه از این وسایل استفاده کنند به عنوان مثال از چه سایت‌هایی بازدید کنند.

نکات کلی که در هر سنی برای استفاده از اینترنت در کودکان لازم توجه است:

آموزش: قبل از کار با اینترنت، آموزش خطرات، و راه‌های بالابردن امنیت ضروری است

برای اینکه بدانید فرزندتان چگونه از اینترنت استفاده می‌کند وقت بگذارید

تشویق: تشویق مثبت والدین به کودک و نوجوان برای استفاده ی موثر از کامپیوتر و اینترنت

امنیت بخشی محیط کامپیوتر: قبل از هر چیز تدابیر لازم امنیتی برای استفاده ی مناسب و امن از کامپیوتر و اینترنت فراهم شده باشد.

نظارت: قرار دادن کامپیوتر در فضای بیرون از اتاق شخصی کودک میتواند به نظارت بهتر کمک کند

قبل از شروع استفاده از کامپیوتر و اینترنت

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

قبل از اینکه فرزندتان استفاده از اینترنت آموزش ببیند، شما آموزش ببینید. کلاس‌های خوبی برای آموزش‌هایی که لازم دارید وجود دارد. برای اینکه بدانید چگونه می‌توانید با اینترنت کار کنید، چطور می‌توانید بر روی فرزندتان نظارت داشته باشید و کامپیوتر خانگی خود را برای کنترل بیشتر تنظیم کنید، آموزش ببینید. لازم است بدانید که

فرزندتان در چه مکان‌های دیگری جز خانه، دسترسی به کامپیوتر و اینترنت دارد. مثلا در کتابخانه‌های عمومی، خانه دوستانشان و دیگر مکان‌ها. این برای تنظیم نظارت عادی شما لازم است.

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



همینطور درباره اینکه چطور می‌توانید دسترسی فرزندان را در سایت‌ها و جستجوی کلمات خاص در سایت‌ها محدود کنید.

با خانواده راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید

و اینطور تلقی نکنید که فرزندم خودش اطلاع دارد.

به کودکان برای استفاده‌ی امن از اینترنت آموزش دهید.

متناسب با سن کودک می‌توان آزادی عمل بیشتری به او

داد. اگر از سنین پایین‌تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشند، احتمال آسیب و مشکل در سنین نوجوانی و بزرگسالی کمتر خواهد بود.

به طور کلی استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای کودک و نوجوان باید هم معنی با مسئولیت‌پذیری، قانونمندی و همینطور محدودیت باشد، والدین باید ضمن توضیح این مفاهیم و اصول، به فرزندان خود یاد بدهند که اجازه چه فعالیت‌هایی را در این زمینه دارند و از چه فعالیت‌هایی باید به دور باشند.

فراهم کردن شرایط استفاده

دریافت راهنمایی از مشاورین خدمات اینترنتی

تنظیم محل کامپیوتر: اگر کامپیوتر در اتاق خواب است به مکان‌های عمومی‌تر خانه تغییر داده شود تا نظارت بهتری فراهم شود. همینطور اگر فرزندان از تلفن یا دیگر وسایلی استفاده می‌کند که به اینترنت متصل است، باید تحت نظارت شما باشد.

اطمینان از نصب نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تامین امنیت

مرورگر مناسب برای جستجو در اینترنت

شرح مزایا و معایب استفاده از اینترنت و پیشنهاد حمایتی کافی در صورت ایجاد مشکل

وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان هنگام استفاده. به فرزندتان 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 حساب‌های آنلاین فرزندتان را بدانند. حتی در ابتدای استفاده از اینترنت به عنوان مثال ایجاد و استفاده از صفحه‌های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید. بخش راهنمای استفاده از اینترنت این بسته را در اختیار فرزندتان قرار دهید.

درگیر استفاده‌ی کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با فرزندتان به صورت آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت‌های آنلاین مورد علاقه‌شان با شما صحبت کنند. از جنبه‌های مثبت اینترنت با آنها لذت ببرید.

به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی‌دهد

چک تنظیمات امنیت شخصی اینترنت و فضاهاى مجازى

نظارت دقیق استفاده از اینترنت مخصوصا در کودکان کوچکتر و مداخله‌ی سریع در صورت ایجاد مشکل ضرورى است

برقرارى ارتباط موثر با کودک و نوجوان. آنها نیاز دارند که هنگام ایجاد دردسر به راحتی با شما مشورت کنند بدون آن که بترسند که برایشان مشکلى ایجاد مى‌شود. به عنوان مثال در صورت آشنایى با افراد غریبه و یا هر موردی که بنظر عادى نبود، با شما صحبت کنند و شما را در جریان قرار دهند. برایشان توضیح دهید ممکن است چیزهاى را آنلاین ببیند و بخوانند که نادرست باشد.

به آنان آموزش دهید کسانی که به قصد فریب با آنان ارتباط برقرار میکنند برای دسترسی به اهداف خود از محبت، توجه، مهربانی و حتی هدیه استفاده میکنند. ممکن است با موسیقی، سرگرمی و علاقه‌مندی‌های کودکان آشنا هستند. بتدریج مهارهای کودکان را با بیان آرام آرام متن و محتوای جنسی در مکالماتشان برمی‌دارند و اعتماد آنها را جلب می‌کنند.

با رعایت همه موارد باز هم شما نمی‌توانید نظارت کامل داشته باشید، بنابراین آموزش به فرزندان بسیار مهم است. هم درباره جنبه‌های مثبت و هم درباره جنبه‌های منفی استفاده از اینترنت با فرزندان صحبت کنید. صبر نکنید تا اتفاقی بیافتد و بعد درباره آن صحبت کنید، از قبل برای آن برنامه‌ریزی داشته باشید و آموزش‌ها و منابع اطلاعاتی لازم را در اختیارشان قرار دهید.

نشانه‌هایی که ممکن است یک کودک در معرض آسیب باشد:

وقتی زمان زیادی را در اینترنت صرف می‌کند. به خصوص وقتی تنها هستند و زمان زیادی برای ایجاد ارتباط با دیگران بدون نظارت خانواده دارند.

کودک نامه الکترونیک، یا بسته‌ای از یک غریبه دریافت می‌کند. در بین افرادی که کودکان را مورد آسیب قرار می‌دهند معمول است که عکس، هدیه برای قربانی خود می‌فرستند.

اگر تصاویر هرزه یا پورنوگرافی در کامپیوتر یا دیگر وسایل کودک خود دیدید. احتمال دارد فرد آسیب رسان از طریق ارسال انی تصاویر یا فیلم‌ها برای شروع بحث جنسی و گول زدن کودک انجام دهند.

وقتی به صورت مخفیانه از فضای مجازی استفاده میکند.

فرزندان از طرف کسی که شما نمی‌شناسید تماس دارد یا با او تماس می‌گیرد.

در زمانی که خانواده جمع است کودک زمان زیادی را در تنهایی در فضای مجازی سپری می‌کند.

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

هم بی‌قانونی و عدم برخورد صحیح با این مورد نادرست است و هم برخوردهای تند، قهرآمیز و تنبیه‌های شدید. در صورتی که برای این منظور از قبل قوانینی وضع شده باشد، آموزش‌های لازم به او داده شده باشد و نظارت مناسبی وجود داشته باشد، احتمال استفاده نادرست از فضای مجازی کمتر می‌شود و در صورت مشاهده چنین موقعیتی باز هم با وجود توافقات قبلی بهتر می‌توان به نتیجه مطلوب رسید.

### **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 زمینه را برای ایجاد مشکلاتی 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 شیوه‌ای قابل فهم برایش توضیح دهید و آسیب‌های احتمالی ناشی از این موقعیت.

### **از کودک حمایت کنید:**

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

## شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید:

بدون آن که عزت نفس و شخصیت کودک زیر سوال رود شرایط را برای جبران این اشتباهش فراهم کنید. به عنوان مثال عذر خواهی کند و 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 دارند. 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 از طریق خود والدین است.

## در صورت نیاز به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید:

اگر کودک شما به دفعات از قوانین اطاعت نکرد و این امر موجب آسیب دیدن موقعیت‌های تحصیلی و ارتباطی او شده است، ضرورت دارد که از راهنمایی‌های 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.

عکس‌هایتان را بدون اجازه والدین در اینترنت بارگزاری (آپلود) نکنید

برای ملاقات حضوری یا حتی چهره به چهره (آنلاین) را از کسی درخواست نکنید یا درخواست کسی را قبول نکنید، حتی اگر رابطه‌ای 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 ندهند 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 بگوئید

درخواست دوستی افرادی را بپذیرید که آنها را می‌شناسید.

از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می‌رسند خودداری کنید

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



# خود مراقبتی در خشونت خانگی





## خودمراقبتی در خشونت خانگی

"کارد به استخونم رسیده بود. وسایلم رو از خونه بیرون ریخت، در ماشینم روداغون کرده بود. منزوی شدم، همه‌ی دوستانمو از دست دادم. سیلابی از بی احترامی و ناسزا، روون بود. اجازه صحبت کردن با کسی رونداشتم. اعتماد به نفسمو گرفته بود، هیچ کاری روتوی وقت خودش نمی تونستم انجام بدم."

### 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

**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.

**خشونت روانی:** خشونت روانی شامل تهدید، حمله به اموال و دارایی، حمله به حیوانات اهلی منزل، آزار عاطفی، جداسازی، منزوی کردن و استفاده از کودکان علیه زن است. اما در نگاهی فراگیرتر به مفهوم خشونت خانگی به ویژه در بعد روانی، خشونت گاه طیف وسیع تری از رفتارها مانند کنترل رفتارها و تعیین آنچه زن می تواند انجام دهد یا نمی تواند، محروم کردن از اطلاعات، خرج کردن پولی که متعلق به زن است، ایجاد محدودیت در رفت و آمد یا دسترسی به تلفن و ... را نیز در برمی گیرد.

**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.

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

### **چه بر سر قربانیان خشونت می آید؟**

معمولاً سرنوشت خوبی در انتظار قربانیان خشونت خانگی که می توانند هر یک از اعضای خانواده باشند، نیست. از میان این قربانیان وضعیت زنان خشونت دیده وخیم تر به نظر

می رسد. بررسی ها نشان داده که ۷۰-۲۰ درصد زنان هرگز خشونت را آشکار نمی کنند، مگر این که پزشک یا فردی قابل اعتماد از آنها این مسئله را بپرسد. البته بیشتر زنان خشونت دیده قربانیان منفعل

نیستند، بلکه عملاً دست به هر کاری می زنند تا امنیت خود و فرزندانشان را به حداکثر برسانند. برخی مقاومت می کنند، برخی فرار و جدایی های موقت و مکرر را در پیش می گیرند

و بیشتر آنها هم با تن دادن به خواسته های همسرشان، تلاش می کنند آرامش را حفظ کنند. ولی این تلاش ها نه کافی و نه موثر است. متأسفانه خشونت علیه زنان پیامدهای زیادی در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد.

### **پیامدهای خشونت خانگی چیست؟**

**پیامدهای اجتماعی** از قبیل هزینه های پیگرد قضائی، فزونی آمار طلاق، بزهکاری، جرم، خودکشی، اعتیاد، روسپیگری و خودسوزی می باشد.

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

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

۲۰-۷۰ درصد زنان هرگز خشونت را آشکار نم کنند.

**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 می شود.

### **چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟**

**اختلالات شخصیت:** گاه افراد به دلیل وجود بیماری یا اختلال روانی، دست به رفتارهای پرخاشگرانه می زنند.

**عوامل بیولوژیک:** هورمون مردانه تستوسترون عامل موثری در رفتارهای پرخاشگرانه مردان است.

**وضعیت نامطلوب اقتصادی و اجتماعی:** سطح پایین اقتصادی و اجتماعی باعث کاهش اعتماد به نفس و متعاقبا منجر به بروز رفتارهای خشونت آمیز می شود.

### **سطح پایین تحصیلات و مهارت های**

**اجتماعی:** تحصیلات بیشتر در افزایش مهارت عواطف از جمله خشم، موثر است.

### **ضعف و عدم وجود قوانین حمایت کننده:**

ابهام در تعریف خشونت خانگی از عوامل پیدایش آن است. همچنین نارسایی قوانین در اثبات جرم علیه زنان در محدوده پنهان خانواده از عوامل بروز خشونت می باشد.

مهارت های اجتماعی  
یعنی توانایی برقراری  
روابط بین فردی با  
دیگران به نحوی که از  
نظر جامعه قابل قبول  
بوده، برای جامعه  
سودمند بوده و بهره ای  
دو جانبه داشته باشد.

**کیفیت زندگی پایین:** هر اندازه کیفیت زندگی پایین تر باشد، فشار ها و استرس های خانواده بیشتر شده و میزان احتمال بروز خشونت افزایش خواهد یافت.

**اعتیاد به الکل و مواد مخدر:** اطرافیان فرد معتاد به سبب ویژگی های شخصیتی و رفتاری که این افراد پیدا می کنند، ایشان را طرد می کنند، در نتیجه فرد معتاد مستعد بروز رفتارهای خشونت آمیز 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 محتمل به قربانی شدن خشونت خانگی هستند؟**

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

### **با این حال آگاهییم که:**

بیش ترین خشونت های خانگی برای زنان رخ می دهد؛ ۹۰ الی ۹۷ درصد قربانی ها زن هستند.

بیش ترین خشونت های خانگی برای زنان رخ می دهد.

برخی از مردان خشونت خانگی را تجربه می کنند.

زنان جوان، باردار و زنانی که دارای فرزند کوچک هستند، بیش تر در معرض خطر می باشند.

### **چه عواملی در برابر خشونت محافظت**

### **کننده اند؟**

رضایتمندی زناشویی

بالا بودن کیفیت زندگی

پایگاه اجتماعی اقتصادی مطلوب

سلامت جسمی و روانی

سطح تحصیلات مطلوب

آگاهی از مهارت های زندگی و به کارگیری آنها

## **چرا برای فرد باور این که خشونت خانگی را تجربه می کند، سخت است؟**

شاید تازه به این مساله پی برده اید که مورد آزار قرار می گیرید، ممکن است چندین مرتبه این اتفاق روی داده باشد ولی شما متوجه نشده اید.

دلایل زیادی برای این مساله وجود دارد:

ممکن است نخواهید قبول کنید که این اتفاق برای شما روی داده است.

گاه گاهی ممکن است رابطه تان خوب شده باشد.

شاید فردی که شما را مورد آزار قرار می دهد را به شدت دوست داشته باشید.

شاید قانع شده اید که این رفتارها، خشونت به حساب نمی آید.

شاید قبل از این که فکر کنید این رفتارها غیرعادی است، خشونت برای شما رخ داده باشد.

## **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 ببندارید.

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.

ممکن است تجربه خیلی بدی از دیگران داشته باشید و نخواهید آنها را در این موضوع دخیل کنید.

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 دردرس بیفتد.

شاید ندانید که چه کمکی برای شما وجود دارد.

آمارها نشان می دهد در جوامع غربی به طور میانگین، یک زن قبل از اینکه تقاضای کمک کند بالغ بر ۳۵ مرتبه مورد خشونت قرار می گیرد. او بیش از ۸ مرتبه قبل از ترک خانه برای شرایط بهتر، تصمیم به جدایی می گیرد. به همین دلیل اقدام هر چه سریع تر برای جلوگیری از این رویداد، حائز اهمیت است.

### **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 مساله خاتمه می یابد»**

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

**«فقط زمانی که مست باشد آزار و اذیت می کند»**

بدانید الکل توجیهی برای رفتار غیر قابل قبول نمی باشد.

**«قادر به ترک کردن شرایط نیستیم و یا نمی توانیم 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 توانیم فرزندانم را از حق داشتن سرپناه و والدین محروم کنیم»**

بدانید فرزندان نیز در خشونت خانگی آسیب می بینند. آنها نیاز به احساس امنیت دارند.

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

بدانید خشونت هیچ جایگاهی در رابطه عاشقانه ندارد.

**باورهای غلط در مورد خشونت خانگی چه می باشد؟**

امروزه اکثریت مردم آگاه هستند که خشونت خانگی هرگز قابل قبول نمی باشد و می تواند برای هر کسی رخ دهد، اما در جامعه، اندک افرادی وجود دارند که به داستان های قدیمی معتقد می باشند. این داستان های قدیمی به نوعی باعث ایجاد باورهای غلط در ذهن انسان می گردد. در زیر به تعدادی از این باورها می پردازیم.

## باور غلط ۱

خشونت خانگی تنها در قشر کارگر، بیکار و خانواده های مشکل دار روی می دهد.

### حقیقت

خشونت خانگی می تواند برای هر فردی اتفاق بیفتد.

## باور غلط ۲

زن باید خشونت را بپذیرد/ زن سزاوار خشونت است/ زن محرک خشونت است.

### حقیقت

هیچ انسانی سزاوار آسیب، صدمه و تحقیر نمی باشد و نباید با هیچ کس بدون احترام و عزت رفتار شود. ممکن است شخصی خودش را مقصر بداند اما هیچ توجیهی برای خشونت و آزار وجود ندارد.

## باور غلط ۳

این یک خشونت خانگی به حساب نمی آید چون به طور مکرر اتفاق نمی افتد.

### حقیقت

مهم نیست که این آزار روزانه، هفتگی، ماهانه یا گاهی اتفاق می افتد! مهم این است که در هر حالت، خشونت صورت می گیرد.

با شناخت باورهای غلط  
در زمینه‌ی همسرآزاری،  
به خشونت اجازه‌ی پروار  
شدن ندهیم.



**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، سریعا به پزشک یا هر مرکز سلامت دیگری مراجعه کنید.

### **راهکارهای مقابله با خشونت**

تغییری که نیاز دارید ایجاد کنید.

متوجه شوید که مشکلی وجود دارد.

فکری در مورد شرایط به وجود آمده بکنید و اقدامی انجام دهید.

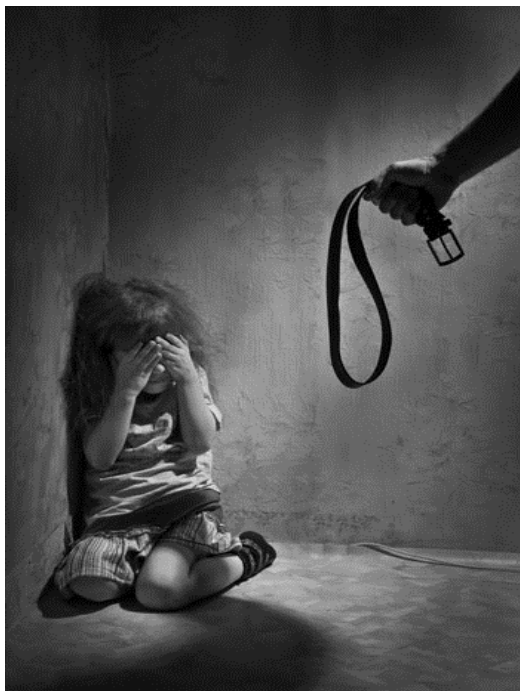
با کسی صحبت کنید.

برای اقدام در این شرایط آماده شوید.

برخورد صحیح با خشونت خانگی 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 و 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 برای کودکان قربانی بدرفتاری



## توصیه‌های خودمراقبتی برای 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 این که 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 پیش خواهر و برادری که به دلیل بی‌تجربگی از عهده کارهای خودشان نیز بر نمی‌آیند) یا بی‌توجهی به نیازهای اولیه کودک مثل غذا، پوشاک و سرپناه. چنین شرایطی کودک را در معرض آسیب قرار می‌دهد. به عبارتی بی‌توجهی به فرزندان به هنگام بیماری و عدم مراقبت و مهیا نکردن پناهگاه برای آنها غفلت محسوب می‌شود که اثرات طولانی مدت و جدی روی کودک خواهد داشت.

**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. این والدین علاقه‌ای به فرزندانشان ندارند و هیچ احساسی نسبت به آنها نشان نمی‌دهند. این رفتار عواقب بسیار جدی در پیشرفت عاطفی کودک خواهد داشت.

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

**سوء استفاده جنسی:** درگیر کردن کودکان رشد نیافته (نابالغ) در فعالیت های جنسی و نیز تماس نامناسب از جمله این موارد می باشد. این مساله می تواند شامل درگیری کودک در فعالیت های جنسی دیگران یا مشاهده فیلم ها و تصاویر پورنوگرافی باشد. این فرم تعرض از طرف اعضای خانواده، دوستان خانوادگی، معلم، پرستار یا غریبه ها رخ می دهد. این شرایط ممکن است فقط یکبار و در مدتی کوتاه اتفاق افتاده باشد و یا در مدتی طولانی تکرار شده باشد. هر گونه تعرض جنسی می تواند منجر به مشکلات و آشفتگی های جدی در زمان وقوع رویداد یا در آینده شود.

### اثرات طولانی مدت سوء استفاده از کودکان چیست؟

افرادی که در کودکی مورد بد رفتاری 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 نشده‌اند نیز افکار آشفته، علایم، احساسات و رفتارهایی را که در این راهنما ذکر شده تجربه کنند.

### ۱- مشکل در برقراری ارتباط

بزرگسالانی که در کودکی از طرف افرادی که بیشترین اعتماد را به آنها داشته‌اند مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند، ناامید شده‌اند. مساله اعتماد، اساسی‌ترین موردی است که می‌تواند آنها را از داشتن رابطه‌ای موفق محروم کند. زیرا آنها حتی به نظرها و قضاوت‌های 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 آنها داشتند، نیستند، اکنون نیز به افرادی که در زندگی‌شان حضور دارند بدبین هستند. این عوامل موجب تنهایی، انزوا و ترس از افراد غریبه یا در جمع‌های شلوغ می‌شود.

بیشتر این افراد احساس می‌کنند قادر به درک عشق و علاقه نیستند و نمی‌خواهند دیگران از آنها شناختی به دست بیاورند.

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

## ۲- اختلال در احترام به نفس

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

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 آنها منجر به دادن جواب منفی به دیگران و ناتوانی در تصمیم گیری هایشان می گردد.

## ۳- مشکل در عواطف

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

بازماندگان این اتفاق دارای عواطف و احساسات پیچیده ای هستند که مجبور به کنترلش می باشند. بیش تر آن ها احساس افسردگی مکرر دارند که ممکن است در مواردی حتی منجر به خودکشی شود. برخی نیز دارای فراز و

نشیب های احساسی زیادی هستند. احساس خجالت و گناه در کنار افسردگی از موارد متداول می باشد. تعدادی هم درگیر اضطراب، هراس، تشویش، کابوس و اختلال در خواب هستند.



طغیان های پرخاشگرانه و عصبانیت نیز امکان دارد رخ بدهند که معمولا بی دلیل هستند یا علت مشخصی ندارند. این نوع خشونت‌های انفجاری می‌توانند برای فرار از احساس گناه و شرم باشند.

#### ۴- اختلال در تغذیه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند، مشکلاتی در تغذیه و خوردن غذا دارند و نیز در مورد ظاهرشان احساس نارضایتی میکنند. این شرایط به مسائلی مانند تغذیه اجباری، خوردن افراطی، استفرغ و گرسنگی کشیدن منجر می‌شود.

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

کابوس ها درباره ی  
اتفاقی که روی داده و یا  
بخشی از آن (مانند  
تعقیب شدن و به دام  
افتادن) می باشد.

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

اتفاقی که روی داده و یا بخشی از آن (مانند تعقیب شدن و به دام افتادن) می‌باشند. هر دو مورد عواملی هستند که باعث آشفتگی می‌شوند.

## 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. به نظر این افراد، 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 گرفته‌اند به اشکال مختلف به خودشان آسیب می‌رسانند.

برخی از افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند 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. دلایل این خود آزاری پیچیده و مبهم است ولی افراد اغلب برای کنترل احساسات ناگوارشان دست به این کار می‌زنند.

موارد زیر نمونه‌هایی از برخی اثرات طولانی مدت سوءاستفاده می‌باشد.

"فکر کنم دیوونه شدم، حالم مدام در حال تغییره گاهی خوبه و گاهی بد؛ نمی‌تونم کنترلش کنم. گاهی انقدر عصبانی می‌شم که ناگزیر به خودم صدمه می‌زنم تا از دست این احساسات خلاص شم..."

"خاطره‌هایی از اتفاقاتی که توی کودکیم برام افتاده تمام مدت به ذهنم میان. نمی‌دونم چرا تا حالا در مورد این قضیه فکر نکرده بودم... از چیزی که به خاطر میارم خوشم نیامد، وجودم پراز ترس میشه، باورم نمی‌شه که کسی بتونه با یک بچه چنین کاری بکنه."

"روابط برای من قلمرو بدبختیه نمی‌تونم به کسی اعتماد کنم. همون الگوی قدیمی برام تکرار می‌شه، به خصوص موقه مواجه شدن با مردها. انگار پدرم اینجاست و باز آزارم می‌ده. حتی عکس العمل من هم عین همون موقعست، همیشه سعی می‌کنم تظاهر به شادی و لاپوشونی مشکلات دارم... علتش چییه؟"

"از مردم دوری می‌کنم، یاد گرفتم که امنیت توی تنهایی بیشتره، اما احساس پوچی می‌کنم و پراز دردم..."

"می‌دونم که نمی‌خوام با چیزی که برام اتفاق افتاده روبرو شم. پس این کارو می‌کنم. مشروب می‌خورم، مواد مصرف می‌کنم، مست می‌کنم و گرسنگی می‌کشم. با این کارا اون اتفاق رو مخفی نگه می‌دارم. هرگز نمی‌تونم جواب منفی به کسی بده. مردم نزدیکم می‌شن و هر کار می‌خوان

انجام می‌دن. وقتی کار از کار می‌گذره، تازه می‌فهمم چی شده و از دست خودم عصبانی می‌شم."

"بعضی وقتا فکر می‌کنم آدم پست و فاسدی ام. بعضی وقتا هم با خودم می‌گم ایراد از من نیست، بقیه مقصرن..".

## 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.

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 نا امنی قرار گرفته اید؟

آیا افکار، خاطرات و احساسات بر شما غلبه می کنند و خود را

خارج از دنیای حقیقی احساس می کنید؟

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 می تواند

بر روابط شما تاثیر بگذارد بعنوان 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 می دهید هر

کاری که می خواهند با شما انجام بدهند.

درد و رنج روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر و خود آزاری

کاهش می دهید.

دیگران به شما تعدی و توهین می کنند.

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

اگر همیشه این شما هستید که دیگران را رعایت می‌کنید، سعی کنید خواسته‌های 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 روش‌های دیگر برطرف می‌کنید، زمانتان را برای یافتن مسائلی بگذارید که در رابطه‌ها باعث آزار شما می‌شود. به دنبال الگوهای جدید باشید، برای خودتان محدوده تعیین کنید و بگذارید خواسته‌هایتان را برآورده کنند.

### **فلاش بک و کابوس‌های 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 آن چه را که به ذهنتان آمد با جزئیات بنویسید. این کار را هر بار تکرار کنید. اگر به نوشتن آنها ادامه دهید، کم کم از بین خواهند رفت.

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

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

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

## سعی کنید به ابعاد مثبت زندگیتان بیشتر بپردازید

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

لیست زیر مشکلات احتمالی است که ممکن است با آن مواجه شوید و به شما کمک می کند تا ابعاد مهم دیگر را تعیین کنید. (لطفا علامت گذاری کنید).

- مشکلات سلامت
- مشکلات تغذیه ای
- مصرف الکل
- مصرف مواد مخدر یا داروهای غیر قانونی
- عدم ورزش
- مشکلات روابط و تمایلات جنسی
- مشکلات مالی
- مشکلات قانونی
- مشکلات مسکن
- مشکلات روابط/ خانوادگی
- مشکلات تحصیلی و شغلی و پیشرفت



• موارد دیگر (لطفا اشاره کنید)

---

تمام راه‌های ممکن برای غلبه بر هر مشکل را در نظر بگیرید و سپس یکی را انتخاب کرده، با آن شروع کنید. امیدواریم توصیه‌ها و پیشنهادات این راهنما برای شما مفید واقع شده باشد.

### کمک‌های بیشتر:

با وجود این که تکنیک‌های این راهنما می‌تواند برایتان 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.

# خود مراقبتی در افسردگی





## خودمراقبتی در افسردگی

### اندیشه افراد مبتلا به افسردگی

این‌ها اندیشه‌های در فرد مبتلا به افسردگی هستند:

«من احساس تنهایی می‌کنم، نمی‌خوام دوستانم ببینم، حدس می‌زنم اونا منورها کردن، احتمالاً منو دوست ندارند 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 نزد خودتان اندیشه‌های مشابهی داشته باشید. افسردگی مشکل رایجی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر افسردگی احساس اندوه و شکست می‌کنند. این حس اغلب می‌تواند به خاطر مسائل زندگی همچون داغداری، مشکلات مالی و مسکن و یا مشکلات در روابط اجتماعی باشد، اما برای برخی افراد مشکلات وخیم‌تر و زندگی عادی دشوارتر می‌شود.

### چگونه این اطلاعات می‌تواند به من کمک کند؟

در این مرحله شما ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی‌توان انجام داد. اما مواردی هستند که خودتان باید انجام دهید و منجر به تغییرات مثبتی خواهد شد، همچنین، مراکز تخصصی وجود دارند که می‌توانید از آنها کمک بگیرید، حتی وقتی فکر می‌کنید افسردگی‌تان بهبود نخواهد یافت.

در این بخش سعی داریم تا بیشتر 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، ناامیدی و عدم وجود قدرت می کند. هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد افسردگی از شدت کم تا زیاد ممکن است متفاوت باشد؛ وقتی شدت افسردگی کم باشد فرد زندگی عادی خود را انجام می دهد اما وقتی افسردگی شدید شود فرد 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 می گیرد. اما خوشبختانه افسردگی در بیشتر موارد قابل بهبودی و معالجه است.

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

## علائم و نشانه های افسردگی

اینها برخی از نشانه ها 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

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

افکار در مورد مرگ و خودکشی

احساس تنفر از خود

کاهش حافظه و تمرکز

ممکن است انجام کارهای ساده برایتان مشکل باشد

ممکن است انجام کارهای روزمره برایتان دشوار باشد

ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کنید

البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علائم را همزمان نخواهد

داشت. همچنین ممکن است این احساسات و

افکار را تا مدتی پس از از دست دادن عزیزانتان

تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان حل و فصل

می‌شوند. چنین شرایطی برای مدت محدود

فرآیندی طبیعی است. اکثر مردم گفتگو در مورد این احساسات را با فردی که به

زنان بیشتر از مردان به  
افسردگی مبتلا می‌شوند.

ایشان اهمیت می‌دهد، مفید می‌دانند. اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه داشته باشند، احتمالاً نشانه پیشرفت افسردگی است.

## چه چیزی سبب افسردگی می‌شود؟

افسردگی علت مشخصی ندارد و معمولاً 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.

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.

## آیا احتمال افسردگی در برخی افراد بیشتر از دیگران است؟

برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرترند.

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.

## 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.

## ۳. مراقب خودتان باشید.

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

مواظب باشید که در مقابل وسوسه‌های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت کنید. شاید آنها در کوتاه مدت موثر باشند اما در دراز مدت خودشان تبدیل به مشکل میشوند.

## چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

روش‌های اساسی برای کمک حرفه‌ای به بیماران افسرده شامل موارد زیر می‌باشند:

پزشک ممکن است جهت درمان از مشاوره، داروهای ضد افسردگی یا ترکیبی از این دو روش کمک بگیرد.

همچنین پزشک‌تان ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان ارجاع دهد. این فرد ممکن است روان‌پزشک (پزشک حاذقی که در سلامت روان متخصص است)، مشاور، روانشناس یا مددکار اجتماعی باشد. درمان بر اساس نیازهای هر فرد تنظیم



می شود. برای درمان، بایستی به موارد زیادی توجه کرد. این موارد شامل علت افسردگی، شرایط شخصی شما، جنبه های فردی شما و روش های مقابله تان با مشکلات می باشد.

افکار منفی خود را شناسایی کنید و افکار مثبت را جایگزین آنها کنید.

مشاوره و روان درمانی انواع مختلفی دارند. درمانگر به شما کمک می کند تا مشکلات خود را بهتر درک کنید و به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید. افکار منفی خود را شناسایی کنید و افکار مثبت را جایگزین آنها کنید. آموختن مهارت های زندگی نیز می تواند برای شما بسیار کمک کننده باشد.

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

نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضد افسردگی می باشد که توسط پزشکان عمومی و یا روان پزشکان تجویز می شوند و جهت درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده اند.

داروهای ضد افسردگی می باشد که توسط پزشکان عمومی و یا روان پزشکان تجویز می شوند و جهت درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده اند.

برخلاف عقیده عموم این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود می توانید 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 می تواند آسیب زنده باشد و اثرات مخربی را ایجاد کند. هیچ گاه خودسرانه برای شروع، مقدار، مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید.

به خاطر داشتن این نکته حایز اهمیت است که داروهای ضدافسردگی بلافاصله عمل نمی‌کنند. به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثرات مفیدشان مشخص

شود. پس ضروری است آنها را منظم و طبق دستور پزشکتان مصرف کنید. این داروها نیز مانند سایر داروهای روانپزشکی، به ویژه در ابتدای درمان، می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند اما خوشبختانه این عوارض بسیار جزئی هستند و با ادامه درمان از بین خواهند رفت؛ پس حتما در مورد این عوارض با پزشکتان مشورت کنید. با وجود اینکه اغلب علائم افسردگی طی چهار هفته از آغاز دارو درمانی شروع به برطرف شدن

اگر شما می‌خواهید داروهای مورد نظر خود را قطع کنید یا تغییر دهید ابتدا با پزشکتان که آن را توصیه نموده مشاوره کنید.

می‌کنند، ضروری است که دارو را طبق مدت زمان توصیه شده توسط پزشکتان ادامه دهید. زیرا این امر از بازگشت افسردگی جلوگیری می‌کند. 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 هستیم از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟**

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



# خودمراقبتی در خودکشی



## خودمراقبتی در خودکشی

### خودکشی چیست؟

خودکشی، عمل کشتن عمدی خود می‌باشد. البته لازم به ذکر است 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.

اگر افکار خودکشی به سراغم آمد می‌دانم که آنها موقتی و قابل درمان هستند.

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.

### چه بیماری‌هایی خطر خودکشی را افزایش می‌دهند؟

افسردگی

اختلال دوقطبی

اسکیزوفرنیا

اختلال شخصیت مرزی

وابستگی به الکل یا مواد مخدر

داشتن درد زیاد به خاطر بیماری جسمی مانند سرطان

## چرا افراد افکار خودکشی دارند؟

افرادی (افسرده و یا تحت تاثیر مواد) که در حالت عادی و همیشگی نیستند همراه با احساس ناامیدی نسبت به تحمل درد و مشکلاتشان ممکن است تمایل به خودکشی پیدا کنند. معمولاً این احساسات و افکار قابل درمان هستند و یا با گذشت زمان تغییر می کنند. به همین دلیل دوستان، خانواده، متخصصان سلامت روان و دولت، هر کاری که بتوانند برای کمک به افراد برای مقابله با احساس خودکشی انجام می دهند.

افراد با افکار خودکشی اغلب فکر می کنند دیگران بدون آنها 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 فرد می توانستند انجام دهند و آرزو می کنند کاش فردی که خود را کشته است، احساساتش را با آنها در میان گذاشته بود.

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

۱- کسانی که راجع به خودکشی و قصدشان برای خودکشی صحبت می کنند، واقعاً به خود آسیبی نخواهند زد و فقط قصد جلب توجه دارند. این فکر غلط است؛ بسیاری از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند، احساسات، افکار و نقشه های 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 حلالیت طلبیدن و ذکر آخرین خداحافظی، دچار پوچی فلسفی شدن، منزوی شدن، نوشتن وصیت نامه و ...).

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

۳- اینکه فردی که از خودکشی نجات پیدا کرده، بهبود یافته و خطر 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، این جمله نیز نتیجه گیری غلطی است. در واقع سابقه اقدام قبلی، یکی از مواردی است که ممکن است خودکشی مجدداً 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 توجه نیز غلط است. اگرچه خودکشی در کودکان نادر است، اما کودکان نیز اقدام به خودکشی می کنند، 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، با

خواندن بخش زیر متوجه می‌شوید که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند، بهتر می‌شوند و یا درمان می‌شوند. متخصصان سلامت، سازمان‌های 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 می‌کنند.

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

### ۱- با افراد قابل اعتماد صحبت کنید.

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

دوستان نزدیک

والدین و اعضای خانواده

پزشکان خانواده

مراکز مشاوره تلفنی شامل خطوط صدای مشاور سازمان بهزیستی

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



متخصصان سلامت روان شامل روان‌پزشک، مشاور و روان‌شناس بالینی، روانشناس سلامت

## ۲- به پزشک خود مراجعه کنید.

برای اینکه از عهده احساسات خودکشی خود بر آیید، مراجعه به پزشک خانواده یا پزشک عمومی نزدیک محل زندگی یا مرکز بهداشتی- درمانی روستایی یا شهری می‌تواند شروع خوبی باشد. پزشک شما در مورد این که چه احساسی دارید و چرا فکر می‌کنید چنین احساسی دارید، از شما سوال خواهد کرد. او قادر خواهند بود دریابد که آیا نشانه‌ای 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. اگر بیماری جسمی موجب افکار تان می‌شود، ممکن است پزشک شما بتواند در این مورد به شما کمک کند تا بهتر از عهده این افکار بر آیید.

## ۳- خدمات بیمارستان

پزشک شما ممکن است شما را به سمت متخصصان سلامت روان راهنمایی کند. کسانی که می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند عبارت اند از:

روان‌پزشک، روان‌شناس و مشاور و...

**تیم سلامت روان ممکن است به شما در موارد زیر کمک کند:**

آموزش مهارت‌های زندگی

مشاوره و روان‌درمانی

## تجویز دارو

در موارد بحرانی می‌توانید به قسمت اورژانس بیمارستان‌های عمومی یا روان پزشکی 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.

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.

**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 خواهد شد که ممکن است عوارض جبران‌ناپذیری داشته باشد.

**نکته ۲:** اگر داروی 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 موقتی اند و مشکلات، قابل حل می‌باشند.

**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 ناامیدند. بنابراین نشان دادن اینکه کسی به آنها اهمیت می‌دهد، بسیار مهم است. مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید، گوش دادن به آنها

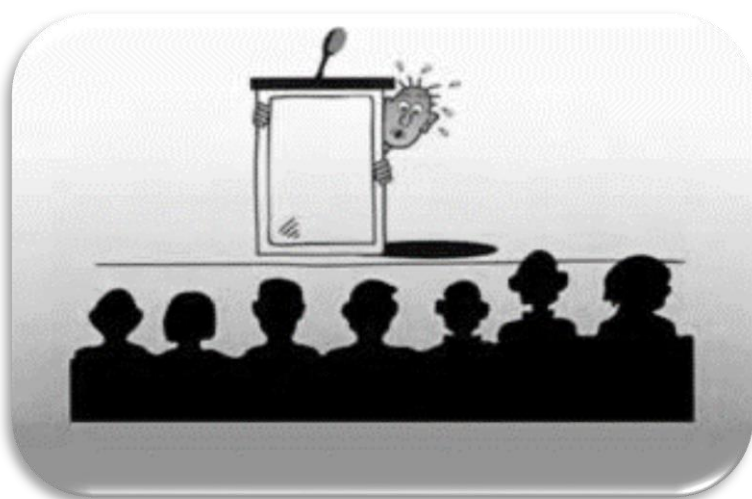
و اجازه برون ریزی احساسات و افکارشان است. این کار اغلب بسیار موثر است. بعضی اوقات، تنها، داشتن موقعیت صحبت کردن با یک نفر دیگر، موثر است.

آنها را مجاب کنید از متخصصین حوزه سلامت روان کمک بگیرند و آنها را تشویق کنید که در صورت تمایل در این مسیر همراه شان خواهید بود. در مورد اینکه چه حسی دارند سوال کنید. به آنها پیشنهاد حمایت کنید و نشان دهید که به آنها اهمیت می‌دهید. مرتب به آنها سر بزنید 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 کمک کننده است، پیشنهاد دهید که با آنها بروید.



# خودمراقبتی در احتمال اضطراب اجتماعی



## خودمراقبتی در اختلال اضطراب اجتماعی

ترس از یک یا چند موقعیت اجتماعی که در آنها، شخص با افرادی دیگر روبه 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.

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

این مشکل معمولاً به اعتماد به نفس پایین یا دست‌کم‌شمردن 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.

## 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 مسأله 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. اگر از یک موقعیت دوری کنید، تلاش برای ورود دوباره به آن دشوارتر می‌نماید. برخی افراد با تعریف یک سری "رفتارهای ایمن" برای خود، از آموختن چگونگی کنترل این مسأله جلوگیری می‌کنند. برای مثال همیشه در کنار یک دوست یا آشنا می‌مانند.

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

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

گاهی اوقات «ترس از ترس» به گونه‌ای بر فرد غالب می‌شود که مضطرب شدن در یک موقعیت اجتماعی و علائم اضطراب را برای خود

پیش‌بینی می‌کند. برای مثال با خود فکر می‌کند «می‌دانم هنگام صحبت کردن حسابی قرمز خواهم شد»، «قادر نخواهم بود کلامی به زبان بیاورم» یا «اگر دیگران بفهمند دستانم می‌لرزد چه؟» این افکار باعث می‌شوند پیش از ورود به شرایط (ترسناک)، شدت اضطراب افزایش بیابد.

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؟**

چندین راه برای کمک کردن به خود و برطرف نمودن اضطراب وجود دارد. پیشنهاد می‌شود به عنوان راهکار، عناوین زیر را بشناسید:

اضطراب اجتماعی

باورها و تصاویر منفی در موقعیت‌های اجتماعی

پرداختن به خود، کاهش تمرکز بر روی خود

در دست گرفتن کنترل رفتارهای ایمن

در دست گرفتن کنترل علائم فیزیکی



## چطور می‌توانم فکر نکنم همه دارند به من نگاه می‌کنند؟

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

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

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.

## راه‌های کم کردن تمرکز بر روی خود

هنگامی که در اجتماع هستید، دست از مطالعه 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 مردم از شما بدشان نمی‌آید چون مضطرب هستید. آیا شما تنها به خاطر این که کسی مضطرب است، از او بدتان خواهد آمد؟

بدانید که شما مرکز توجه همه نیستید.

برخی از این راهکارها را امتحان کنید و ببینید برای شما نیز مفید هستند یا نه. مبارزه با این افکار قدیمی که می‌گویند شما در جمع بد عمل می‌کنید، را آغاز کنید.

### **چطور می‌توانم رفتار خود را تغییر دهم؟**

تغییر رفتار یکی از بهترین کارها برای مقابله با اضطراب اجتماعی است. پیش از این گفتیم که چگونه رفتارهای ایمن و اجتناب نمودن باعث ادامه پیدا کردن اضطراب اجتماعی می‌شوند. لازم است بدانید کدام رفتارها را باید مدیریت کنید. مثال پیش رو به شما کمک می‌کند تا رفتارهای ایمن و پرهیزهای خود را شناسایی کنید.

<b>اجتناب‌ها</b>	<b>فهرست خود را بنویسید</b>
به مکان‌هایی که در آن افرادی را ملاقات کنید نمی‌روید. از دیگران می‌خواهید کارهایتان را برایتان انجام دهند تا با افراد دیگر ملاقات نکنید.	

از صحبت کردن با یک آشنا خودداری می‌کنید.	
--	--

رفتارهای ایمن	فهرست خود را بنویسید
<p>از نگاه کردن به چشم افراد خودداری می‌کنید.</p> <p>خیلی کم حرف می‌زنید یا اجازه می‌دهید دیگران صحبت را انجام دهند.</p> <p>آن چه می‌خواهید بگویید را آماده و کلمات را تمرین می‌کنید.</p> <p>چیزی را محکم می‌گیرید.</p> <p>به کنجی امن پناه می‌برید.</p> <p>نگاه خود را می‌دزدید.</p> <p>خود را بسیار مشغول نگه می‌دارید.</p> <p>خیلی سریع صحبت می‌کنید.</p> <p>در مورد خودتان صحبت نمی‌کنید.</p> <p>دنبال یک فرد مورد اعتماد می‌گردید تا در کنار او بمانید.</p>	

همه این رفتارها مشکل را از شما دور نگه می‌دارد. مهم است که بدانید:

آرام آرام اجتناب کردن را کنار بگذارید و با چیزهایی که از آن‌ها می‌هراسید، مواجه شوید. می‌توانید این کار را با تهیه فهرستی از رفتارهای ایمن که می‌خواهید آن‌ها را کنار بگذارید، شروع کنید.

سپس "نردبان اضطراب" خود را بسازید. اهدافی که رسیدن به آن‌ها برای تان راحت‌تر است را در پایین نردبان، و سخت‌ترین‌ها در بالا قرار دارند.

**به مثال زیر توجه کنید:**

### **ترس از صحبت کردن در جمع**

مریم از صحبت کردن در جمع می‌هراسد. او در گذشته با استفاده از رفتارهای ایمن مانند نگاه نکردن به چشم افراد، مشغول نگه داشتن خود، سریع صحبت کردن و ایستادن کنار دوستی که خیلی حرف می‌زند، از این موقعیت اجتناب می‌نمود. او اخیراً به دلیل ترس خود از پیوستن به گروه خودداری می‌کند. دلش برای گروه و فضای آن تنگ شده است. مریم این نردبان اضطراب را برای خود ساخته است.

مریم از پله اول شروع خواهد کرد و به مرور و با تمرین خود را به پله ششم خواهد رساند. او کم کم رفتارهای ایمن خود را کنار می‌گذارد و مراقب است تا رفتارهای ایمن جدیدی برای خود پیدا نکند!

### بیشترین ترس

۶. بیشتر و شمرده تر در جمع صحبت کردن

۵. قاطی جمع شدن به جای ماندن کنار دوستان نزدیک

۴. نگاه کردن به افراد در جمع و توجه نکردن  
به علائم اضطراب فیزیکی و افکار

۳. در کنار افراد و در جمع ماندن به جای مشغول  
نگه داشتن خود در طول میهمانی

۲. رفتن به میهمانی به تنهایی و ملاقات دوستان در جمع

۱. ورود به گروه و ملاقات دوستان

### کم ترین ترس

شما هم امتحان کنید و نردبان اضطراب خود را بسازید.

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

**پله‌ها را یکی یکی و بدون عجله پیش ببرید.**

برای کنترل افکار و علائم فیزیکی اضطراب می‌توانید مهارت‌هایی که در قسمت‌های پیشین آموختید را تمرین و تکرار کنید. کم‌کم می‌آموزید که خود را در جمع مدیریت

کنید و احساس راحتی داشته باشید. خوب است بدانید افراد دیگری نیز در مواجهه با جمع مضطرب می‌شوند ولی در ظاهر آن‌ها چیزی نمایان نیست. شما تنها کسی نیستید که از این مشکل رنج می‌برید.

## 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.

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

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.

### کنترل تنفس منظم

نفس نفس زدن: افراد بسیاری در هنگام اضطراب تغییراتی در نظم تنفس خود حس می‌کنند. ممکن است هوا را قلپ‌قلپ هورت بکشند، احساس کنند در حال خفه شدن هستند یا خیلی تندتند نفس بکشند. همین امر باعث ایجاد سرگیجه در آن‌ها شده و شدت اضطراب را افزایش می‌دهد.

سعی کنید متوجه این تغییر باشید و تنفس خود را کندتر کنید. با آهنگ خاصی نفس کشیدن را تمرین کنید: انجام دادن سه شماره دم و سه شماره بازدم باعث می‌شود خیلی

زود به تنفس عادی خود بازگردید. بعضی افراد برای تنظیم تنفس خود از ثانیه‌شمار ساعت کمک می‌گیرند.

حداقل سه دقیقه طول خواهد کشید تا با کندتر و منظم نمودن نفس‌ها، تنفس خود را به حالت اولیه برگردانید.

### 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.

تصور کنید یک بادکنک در شکم شما قرار گرفته است. با هر دم شما بادکنک باد می‌شود و با هر بازدم شما باد آن خالی می‌شود. به احساس باد شدن و خالی شدن بادکنک توجه کنید. قفسه سینه و شکم شما با هر دم بالا می‌آید و با هر بازدم پایین می‌رود.

افکار مختلفی به ذهن شما خواهند آمد، و این اشکالی ندارد چرا که مغز مطابق طبیعت خود عمل می‌کند. فقط متوجه حضور این افکار باشید و دوباره توجه خود را به تنفس خود باز گردانید.

صداهای اطراف را خواهید شنید و متوجه حالتهای فیزیکی و احساسی خود خواهید شد؛ سپس مجدداً تمرکز خود را بر روی تنفس تان بگذارید.

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 همان جا 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 جزئیات دقت کنید، به شماره میزها، به نوع کفش افراد و به مکالمات آن‌ها. از زمانی که حواس خود را پرت کردید، دست کم سه دقیقه طول می‌کشد تا شدت علائم اضطراب کاهش یابد.

در حالی که از تمرین‌هایی مانند آرام‌سازی، تمرین تنفس، تنفس آگاهانه و تکنیک‌های حواس‌پرتی برای کاهش اضطراب استفاده می‌کنید، 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 ما بزند، اما می‌تواند باعث رنج ما شود. تکنیک‌ها و تمرین‌هایی که به آن‌ها اشاره شد، کمک می‌کنند تا از شدت این رنج کاسته شود.



## از کجا می‌توانم کمک بیشتری بگیرم؟

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

بهترین راه این است که ابتدا با پزشک عمومی  
خود مشورت کنید. پزشک شما ممکن است  
مشاوره یا دارو و یا هر دو را به شما پیشنهاد کند.  
و ممکن است شما را به یک مشاور 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.



# خودمراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر



## خودمراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر

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

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. البته 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.

### اختلال اضطراب فراگیر چیست؟

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

اضطراب فراگیر به نوعی احساس مبهم و گسترده‌ی اضطراب اطلاق می‌شود که در آغاز ممکن است به اشیاء، رویدادها و موقعیتهای خاصی مربوط نباشد. افراد مبتلا به اضطراب‌های مزمن، باورها و مفروضاتی دارند که بر اساس آنها، گستره‌ی وسیعی از موقعیتهای را تهدیدآور تفسیر می‌کنند. مضمونهای متداول عبارتند از: عدم شایستگی؛ عدم مقبولیت؛ فقدان ارزش نفس و عدم کنترل. در اختلال اضطراب فراگیر، اضطراب و نگرانی بیش از حد، که در بیشتر روزها حداقل به مدت ۶ ماه در

مورد چند واقعه یا فعالیت روی می‌دهد (مانند عملکرد شغلی یا تحصیلی) و فرد کنترل

کردن این نگرانی را دشوار می‌داند و فرد علائمی مانند بیقراری یا احساس عصبی بودن، به راحتی خسته شدن، مشکل تمرکز کردن، تحریک پذیری، تنش عضلانی، اختلال خواب و ... را تجربه می‌کند.

## شیوع و سیر

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

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

## عوامل خطر

**خلق و خو:** بازداری رفتاری، روان رنجورخویی و اجتناب از صدمه از عوامل مهم در ابتلا به اختلال اضطراب فراگیر می‌باشند.

**عوامل محیطی:** ناملايمات دوران کودکی و محافظت بیش از حد والدین با اختلال اضطراب فراگیر ارتباط دارند اما هیچ عوامل محیطی مشخص نشده است که خاص اختلال اضطراب فراگیر باشد یا برای دادن تشخیص، ضروری و کافی باشد.

**عوامل ژنتیکی و فیزیولوژیکی:** یک سوم موارد خطر مبتلا شدن به اختلال اضطراب فراگیر ژنتیکی است.

## دلایل اضطراب

اضطراب دلایل زیادی می‌تواند داشته باشد:

بعضی افراد ممکن است شخصیت مضطربی داشته باشند، پس یاد گرفته‌اند که نگران باشند.

یا تجربیات زود هنگامی داشته باشند که آنها را مضطرب و ناامن کرده است.

ممکن 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.

### چه عاملی باعث تداوم اضطراب می‌شود؟

بعضی اوقات اضطراب تداوم دارد و مشکلی مادام‌العمر می‌شود. عللی که منجر به این موضوع می‌شود:

۱. اگر شخصی 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 مضطرب بودن را پرورش می‌دهند.

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 نیست بلکه مغازه‌های شلوغ، اتوبوس‌ها، مکان‌های شلوغ، بیرون غذا خوردن، صحبت با مردم و غیره است. این موارد نه تنها خطرناک نیستند بلکه کاملاً ضروری اند.

نادیده گرفتن این موارد، زندگی را سخت می‌کند. در موارد مشابه، اغلب افراد در آغاز به خوبی با مشکل مواجه می‌شوند ولی وقتی علائم اضطراب ظاهر می‌شود احساس می‌کنند لازم است از موقعیت فرار کنند و سریع‌تر از آنچه که در نظر داشتند آن‌جا را

ترک می کنند. فرار و اجتناب موجب از دست دادن شدید اعتماد به نفس می شود و بر احساس افراد نسبت به خود تأثیر می گذارد، که به نوبه خود باعث تشدید اضطراب و دور معیوب دیگری می شود.

## راهکارهای کنترل اضطراب

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

در ادامه به یک سری نکات عمومی و روش های اختصاصی در کنترل اضطراب اشاره خواهیم داشت.

### ۱. نکات عمومی

امروزه زندگی پر از اضطراب است و هر فرد روزانه به آسانی تحت فشار قرار می گیرد. پس همیشه نمی توانیم استرسی را که از بیرون وارد می شود، کنترل کنیم ولی می توانیم راهی بیابیم تا فشاری که بر خود وارد می کنیم را کاهش دهیم.

سعی کنید موقعیت هایی را که برایتان استرس آور است شناسایی کنید.

با شناسایی آنچه که این موقعیت ها را برایتان پر استرس می کند، قدمی برای مقابله با آن بردارید.

مطمئن شوید برای چیزهایی که از آن لذت می برید، وقت کافی می گذارید.

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

سر گرمی های با آرامش انتخاب کنید.

به اندازه کافی بخوابید.

رژیم غذایی با تعادل 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.

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 ریلکسیشن مانند سایر مهارت‌ها نیاز به یادگیری و صرف زمان دارد. در تمرین آرامش عمیق عضلانی که به آن خواهیم پرداخت می‌توانید شدت اضطراب و عصبی بودن خود را به طور کلی کاهش دهید.

### آرامش عمیق عضلانی

بهتر است ابتدا دستورالعمل این تکنیک را بدانیم و آن را یاد بگیریم. ابتدا محلی آرام با دمایی مناسب را انتخاب کنید، جایی که چیزی یا کسی مزاحم شما نشود. زمانی از روز را انتخاب کنید که برایتان راحت‌تر و آرام‌تر است. دراز بکشید، بدن خود را در وضعیت راحتی قرار دهید و چشمان خود را ببندید... برای چند دقیقه به نفس کشیدن خود توجه کنید... آرام و راحت تنفس کنید؛ دو الی سه شماره دم، و دو الی سه شماره بازدم. کلمات "آرام" و "راحت" را هنگام بازدم با خود مرور کنید. این تمرین با تمام عضلات بدن سر و کار دارد. به شما می‌آموزد چگونه عضلات را منقبض و سپس رها کنید. هنگام دم عضلات را منقبض و هنگام بازدم آن‌ها را رها کنید. از دستان خود شروع کنید. یک



دست خود را محکم مشت کنید. به انقباضی که در عضلات دست و ساعد صورت گرفته توجه کنید.

برای چند ثانیه به این انقباض توجه کنید و سپس عضلات دست را رها کرده و راحت بگذارید. سعی کنید از تفاوت میان انقباض و آرامش عضلات آگاه شوید. ممکن است بدن شما کمی مورمور شود و این علامت پیشروی تمرین آرام‌سازی شماست.

همین تمرین را با دست دیگر خود انجام دهید.

هر بار که گروهی از عضلات را رها می‌کنید به حسی که عضلات در هنگام آرامش تجربه می‌کنند، دقت کنید. سعی نکنید در عضلات خود آرامش ایجاد کنید، بلکه تنها انقباض را رها کنید .... هر چه قدر که می‌توانید به عضلات خود فرصت رها بودن بدهید. به تفاوت انقباض و رها بودن عضلات فکر کنید. اکنون همین تمرین را با عضلات دیگر بدن خود ادامه دهید. هر بار به مدت چند ثانیه آن‌ها را منقبض نموده و سپس رها کنید. در هنگام انقباض به حس عضلات خود آگاه باشید و سپس آن‌ها را رها کنید.

بهتر است هر بار به همان ترتیب دفعه قبل روی عضلات کار کنید:

دست‌ها: مشت را محکم گره کنید، سپس رها کنید؛

بازوها: با خم کردن آرنج‌ها، بازوها و ساعد خود را منقبض کنید. انقباض را حس کنید، به خصوص در بازوها. به یاد داشته باشید که این کار را تنها برای چند ثانیه انجام دهید و سپس رها کنید.

گردن: سر خود را به عقب فشار دهید و آرام آن را به چپ و راست بچرخانید. سپس سر خود را به جای اول بازگردانید و در حالت راحتی قرار دهید.

صورت: عضلات بسیاری در صورت قرار دارند، اما همین که بر روی پیشانی و فک خود تمرکز داشته باشید، کفایت می‌کند. ابتدا ابروهای خود را در هم بکشید و اخم کنید.

سپس پیشانی را رها کنید. همچنین می‌توانید ابروها را بالا ببرید و سپس رها کنید. اکنون عضلات فک را منقبض نموده (به نحوی که گویی می‌خواهید دندان‌های خود را به کسی نشان دهید) و زمانی که آن را رها می‌کنید به تفاوت حالت انقباض و رهایی عضلات فک توجه کنید.

قفسهٔ سینه: نفس عمیقی بکشید، آن را برای چند ثانیه حبس کنید، فشار را احساس کنید و سپس رها کنید. اجازه دهید تنفس شما به حالت طبیعی باز گردد.

باسن: باسن خود را منقبض نموده و سپس رها کنید.

پاها: پایهای خود را صاف و مستقیم نگه دارید و پنجهٔ پا را به سمت صورت خود خم کنید. در آخر انگشتان پا را نیز جمع و باز کنید.

ممکن است از شخصی کمک بگیرید تا دستورالعمل کار را برایتان بخواند. بیش از حد برای این کار تلاش نکنید، بگذارید تمرین همانطور که هست پیش برود.

برای تأثیر بیشتر این تمرین کارهای زیر را انجام دهید:

تمرینات را به صورت روزانه انجام دهید.

سعی کنید آرام‌سازی را در برنامهٔ روزمرهٔ خود بگنجانید.

یاد بگیرید که بدون منقبض نمودن عضلات بدن را رها و راحت بگذارید.

از بخش‌هایی از این تمرین برای حل مشکلات خود در شرایط دشوار استفاده کنید، مانند آرام نفس کشیدن.

آرامش را بیش از پیش وارد زندگی خود کنید.

به خاطر داشته باشید که مانند سایر مهارت‌ها برای یادگیری آرام‌سازی نیز به زمان نیاز دارید. از میزان اضطراب خود پیش از تمرین و پس از آن یادداشت بردارید و از ۱ تا ۱۰ به شدت آن، نمره دهید.

## کنترل تنفس منظم

تنفس نفس زدن: افراد بسیاری در هنگام اضطراب تغییر در نظم تنفس خود را احساس می‌کنند. ممکن است هوا را قلمپ‌قلمپ 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. با آهنگ خاصی نفس کشیدن را تمرین کنید: انجام دادن سه شماره دم و سه شماره بازدم باعث می‌شود خیلی زود به تنفس عادی خود بازگردید. بعضی افراد برای تنظیم تنفس خود از تانیه‌شمار ساعت کمک می‌گیرند.

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 فراگیر 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 آنها 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. 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.

تصور کنید یک بادکنک در شکم شما قرار گرفته است. با هر دم شما بادکنک باد می‌شود و با هر بازدم شما باد آن خالی می‌شود. به احساس باد شدن و خالی شدن بادکنک توجه کنید. قفسه سینه و شکم شما با هر دم بالا می‌آیند و با هر بازدم پایین می‌روند.

افکار مختلفی به ذهن شما خواهند آمد، و این اشکالی ندارد زیرا مغز مطابق طبیعت خود عمل می‌کند. فقط متوجه حضور این افکار باشید و دوباره توجه خود را به تنفس خود باز گردانید.

صداهاى اطراف را خواهید شنید و متوجه وضعیت فیزیکی و احساسی خود خواهید شد؛ تمرکز خود را بر روی تنفس تان بگذارید.

این افکار و احساسات را دنبال نکنید، خود را به خاطر داشتن آن‌ها قضاوت نکنید و از تجزیه و 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.

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.

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 توجهتان را از روی علائم اضطراب خود بردارید، ناپدید خواهند شد. سعی کنید به اطراف بنگرید. به جزئیات دقت کنید، 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 می کشد تا شدت علائم اضطراب کاهش یابد.

در حالی که از تمرین‌هایی مانند آرام‌سازی، تمرین تنفس، تنفس آگاهانه و تکنیک‌های حواس‌پرتی برای کاهش اضطراب استفاده می‌کنید، 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.

### ۳. تغییر افکار مربوط به اضطراب

افکار در تداوم دور معیوب اضطراب نقش بسزایی دارند. در بعضی موارد تصویرهایی نیز در ذهنتان وجود دارد. برای مثال، تصور کنید روزی برای رسیدن به اتوبوس می‌دوید. ناگهان درد شدیدی در قفسه سینه‌تان احساس کرده و به طور جدی نفس کم می‌آوردید. این فکر از ذهنتان می‌گذرد، "دارم سگته قلبی می‌کنم". این فکر واقعا ترسناک است و باعث می‌شود قلب شما تندتر بزند و موجب آن می‌شود که شما فکر کنید "قلبم حتما مشکلی داره". شاید به طور واضح تصویر آمبولانسی را ببینید و تصویری از خودتان که در برانکاردر دراز کشیده‌اید.

همیشه تشخیص افکاری که باعث تشدید اضطراب شما می‌شود آسان نیست. نوع افکاری که باعث اضطراب افراد می‌شود تکه‌تکه به ذهن خطور کرده و محو می‌شود و شاید آن قدر به صورت عادت در آمده که خودکار باشند. آن قدر آشنا به نظر می‌آیند که جزیی از شما محسوب می‌شوند.

افکارتان را هنگام اضطراب در دفتر یادداشت روزانه‌ای به مدت دو هفته یادداشت کنید.

سعی کنید آخرین باری که بسیار مضطرب بودید را به یاد آورید. سعی کنید آن را مانند فیلم با جزئیات هر چه بیشتر مرور کنید. ببینید می‌توانید افکار هولناک را بنویسید.

به خاطر داشته باشید که هر فکری مهم محسوب می‌شود. هیچ فکری احمقانه و یا بی‌ارزش نیست. حتی "اوه نه" یا "دوباره شروع شد" نیز می‌تواند شدت اضطراب را بالا ببرد.

زمانی که بتوانید افکار تان را شناسایی کنید می‌توانید با آن 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).

## **درمان‌های 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. پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده از اثربخشی داروها در بهبود علائم اختلال اضطراب فراگیر حمایت می‌کند. بنزودیازپین‌ها و برخی داروهای ضدافسردگی برای اختلال اضطراب فراگیر می‌توانند مفید باشند. یادتان باشد هرگز خوددرمانی نکنید. درمان‌های شناختی رفتاری نیز در درمان اختلال اضطراب فراگیر مفید هستند. هم طی جلسات درمان و

هم به‌عنوان قسمتی از تکلیف خودیاری تعدادی تکنیک برای کاهش اضطراب آموزش داده می‌شود. اجازه دهید به برخی از این تکنیک‌ها نگاهی داشته باشیم.

● **برانگیختگی تان را کاهش دهید:** وقتی از نظر جسمی برانگیخته هستید بیشتر احتمال دارد که احساس اضطراب کنید. شما باید مقدار کافئین (قهوه، چایی، سودا) و الکی که مصرف می‌کنید بررسی نمایید. درمانگر ممکن است به شما تمرینات آرمیدگی و تنفس کردن آموزش دهد تا بتواند به شما در تعدیل برانگیختگی کلی تان کمک نماید. اغلب مراقبه و یوگا برای آرام کردن بدن و ذهن شما سودمند هستند. علاوه بر این، تمرینات منظم ممکن است سودمند باشد. هم‌چنین داروها می‌توانند برانگیختگی تان را کاهش دهند.

● **ترس‌هایتان را شناسایی و با آن‌ها مقابله کنید:** درمانگر به شما در تشخیص موقعیت‌ها، احساسات یا افکار خاصی که شما را آشفته می‌کند کمک می‌کند. از شما خواسته می‌شود این ترس‌ها را از حداقل تا حداکثر، درجه‌بندی کنید و دقیقاً آنچه که می‌ترسید رخ دهد را مشخص کنید. از طریق رویارویی تدریجی و هدایت شده با این ترس‌ها، و با کمک درمانگرتان، شما ممکن است شیوه‌ای که این موقعیت‌ها را تجربه می‌کردید اصلاح کنید.

● **تفکر خود را اصلاح کنید:** ممکن است درمانگر در شناسایی و اصلاح تفکر منفی به شما کمک کند. ممکن است شما همه چیز را خیلی شخصی در نظر بگیرید و به پیشگویی حوادثی که هرگز رخ نمی‌دهند بپردازند یا فجایی را پیش‌بینی کنید که به ناراحتی صرف منجر گردد. اکثر افراد نگران مجموعه‌ای از قوانین درباره زندگی دارند مانند "اگر من کامل نباشم، شکست می‌خورم" یا "اگر کسی من را دوست ندارد، این یک فاجعه است". سایر قوانین ممکن است این باشد که "من باید مطمئن باشم" یا "من نباید هرگز احساس اضطراب کنم". شما می‌توانید تکنیک‌های درمان شناختی را برای شناسایی و اصلاح فکر به شیوه‌ای که برای خودتان واقعی‌تر هستند به کار ببرید.

● **یاد بگیرید چطور با نگرانی برخورد کنید:** مانند بسیاری از افراد نگران، ممکن است باور داشته باشید که نگرانی شما را آماده می‌کند و از شما محافظت می‌کند. شما می‌توانید یاد بگیرید چطور بین نگرانی سازنده و غیرسازنده تمایز قائل شوید و این که چطور محدودیت‌ها را بپذیرید و با عدم قطعیت منطقی زندگی کنید، و چگونه از لحظه حاضر به شیوه غیرقضاوتی لذت ببرید. شما می‌توانید یاد بگیرید که چطور حس اضطراری که شما را دائماً تحت فشار قرار می‌دهد خاموش کنید.

● **ایجاد "هوش هیجانی":** بسیاری از افراد در مقابله با هیجانشان مشکل دارند. اغلب آن‌ها باور دارند که هیجاناتشان بر آن‌ها غلبه می‌کند و به‌طور نامحدودی ادامه خواهد یافت یا بی‌معنی است. زندگی از بین بردن هیجانات نیست؛ زندگی یادگیری زندگی کردن با معنا با هیجاناتتان است. درمان شناختی — رفتاری می‌تواند به شما در به‌کارگیری هیجانات کمک نماید و به زندگی‌تان غنا و معنا دهد.

● **روابط خود را بهبود بخشید:** اغلب ممکن است اضطرابتان با مشکلات و سوءتفاهم‌هایی در روابطتان مرتبط باشد. درمان می‌تواند به شما در شناسایی این موضوعات مشکل‌ساز، و ایجاد شیوه‌های مؤثرتر تفکر درباره روابطتان، و مقابله فعالانه برای بهتر کردن اوضاع کمک نماید. روابط، گوش دادن، جرأت‌مندی، حل مسئله متقابل، و افزایش تجارب مثبت می‌تواند قسمت‌های مهم درمانتان باشد.

● **حل‌کننده مشکل باشید:** اغلب افراد نگران تعدادی زیادی مشکل ایجاد می‌کنند که وجود ندارد و اغلب از حل مشکلات اجتناب می‌کنند. دلیل این موضوع آن است که بیشتر اضطراب‌شان مبتنی بر اجتناب کردن از تجاربی است که آن‌ها را مضطرب می‌سازد. درمانگر می‌تواند به آنها کمک کند تا حل‌کننده مشکل خود باشند.





# خودمراقبتی در اختلال و حشرودگی (پانیک)



## خودمراقبتی در اختلال وحشتزدگی (پانیک)

به حملات مکرر وحشت یا اضطراب اشاره دارد. 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. مانند:

تپش‌های قلب یا شتاب سرعت قلب

عرق کردن

لرزیدن یا تکان خوردن

احساس کمبود نفس یا خفه شدن

احساس خفگی

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

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.

## شیوع اختلال وحشتردگی

زنان دو برابر بیشتر از مردان احتمال دارد که به این اختلال مبتلا شوند. شیوع این تشخیص در نوجوانی افزایش تدریجی نشان می دهد، که مخصوصا در زنان و احتمالا پس از شروع بلوغ است، و در طول بزرگسالی به اوج می رسد.

زنان دو برابر بیشتر از مردان احتمال دارد که به این اختلال مبتلا شوند. شیوع این تشخیص در نوجوانی افزایش تدریجی نشان می دهد، که مخصوصا در زنان و احتمالا پس از شروع بلوغ است، و در طول بزرگسالی به اوج می رسد.

## عوامل خطر

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

**خلق و خو:** روان رنجورخویی و حساسیت اضطرابی از عوامل خطر مهم در ابتلا به اختلال وحشتردگی (پانیک) می باشند.

**محیطی:** گزارشات تجربیات بهره کشی جنسی و جسمی در دوران کودکی در اختلال وحشتردگی (پانیک) رایج تر از انواع دیگر اختلال های اضطرابی است. سیگار کشیدن عامل خطری برای حملات وحشتردگی و اختلال وحشتردگی (پانیک) است. اغلب افراد از عوامل استرس زای قابل شناسایی در چند ماه قبل از اولین حمله وحشتردگی خود خبر می دهند.

**ژنتیکی و فیزیولوژیکی:** ژن های متعددی موجب آسیب پذیری در برابر اختلال وحشتردگی (پانیک) می شوند. همچنین، خطر اختلال وحشتردگی (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 این طور نیست. بعضی اوقات داشتن احساس اضطراب بسیار ترسناک است و معمولاً به صورتی غیر منتظره به سراغتان می‌آید بهمین دلیل نمی‌پذیرید که این فقط یک حمله اضطرابی است نه اتفاقی وخیم. احساس ناشی از این حمله می‌تواند به قدری غیرمتعارف باشد که حتی متوجه نشوید چه اتفاقی افتاده است.

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

## رایج ترین نشانه‌ها در زمان وقوع حمله وحشتزدگی

اضطراب بر روی بدن،  
ذهن و رفتار تأثیر  
می‌گذارد.

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 تپ قوی، احساس می‌کنید قلب‌تان در حال ایستادن است

درد قفسه سینه

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 حالت‌های غیر واقعی (تخیلی)، با اینکه در آن حالت نیستید.

احساس خطر و نگرانی در مواجهه با موقعیت‌هایی که قبلاً 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 موارد در حقیقت درحمله وحشت رخ نمی‌دهند اما فرد اغلب فکر می‌کند که اتفاق خواهند افتاد.

## حمله‌های هراس به چندین دلیل می‌توانند آغاز شوند:

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

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

خبر خوب این است که حملات وحشت قابل درمان هستند. ممکن است با شناخت و درک حملات وحشت و پذیرفتن این که 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 تاثیر آنها نیاز به زمان داشته باشد پس بلافاصله 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 زندگی تان و اینکه برای تمدد اعصاب چه کارهایی می‌کنید (مثلاً: شنا کردن، مطالعه یابیده‌روی) به شما کمک کند. علاوه بر یافتن راه‌های استراحت و

تمدّد اعصاب روزانه، روش‌های استراحت و تمدّد اعصاب یا آرام‌سازی بخصوصی نیز وجود دارند که برای برطرف کردن عوارض ناشی از اضطراب مثر مثر 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 تمدّد اعصاب با دیگر روش‌های تمدّد اعصاب روزانه مانند خوردن چای یا بالا بردن پاها متفاوت است. این نوع تمدّد اعصاب نوعی مهارت است و باید آن را آموزش دید و تمرین کرد.

تمدّد 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. اما این موضوع این‌طور که به نظر می‌آید، ساده نیست. 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 آن‌را 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. تصور کنید در حال پر کردن یک بطری هستید. بنابراین از پایین به بالا پر می‌شود. به شکمتان نیز باید فشار وارد شود.

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 مشکلی جدی روی علائم بدنی یا بررسی بدنتان متمرکز می‌شوید؟ در واقع نیازی به انجام این کار نیست چرا که مشکل 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. دوباره، 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 این که آن‌ها برای شغلشان چه کارهایی انجام می‌دهند، شمارش تعداد درهای خانه‌ها در حال بازگشت به منزل، با دقت گوش دادن به صحبت‌های اشخاص. همچنین می‌توانید در ذهنتان بر روی یک صحنه خوشایند،

یک شیء مورد علاقه مانند گل یا ماشین تمرکز کنید. می‌توانید آهنگی را زمزمه کنید یا در ذهنتان جمع و تفریق انجام دهید. مهم‌ترین موضوع این است که تمرکزتان از بدنتان خارج و بر روی مسائل دیگر منعطف شود. روشی که برایتان مفیدتر است را انتخاب کنید.

در واقع انحراف ذهن خیلی خوب به شما کمک می‌کند. آیا برایتان پیش آمده که در زمان حمله وحشت اتفاقی مانند افتادن کودک یا صدای زنگ تلفن، ذهنتان را منحرف کرده باشد؟

### **از افکار تان 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.

### **کمک‌های بیشتر:**

با وجود این که تکنیک‌های ذکر شده در این راهنما می‌تواند به شما کمک کند، اما در برخی موارد نیاز به کمک‌های حرفه‌ای بیشتری است.

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. در این خصوص از روان‌پزشک معالجتان کمک بخواهید. گاهی تماس با پزشک عمومی یا بهورز پیش از مراجعه به روان‌پزشک ساده‌ترین راه است.

### **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 کننده اند. اما وقتی دارو را خاتمه می‌دهید علائم شما ممکن است باز گردد. در نتیجه، توصیه می‌شود حتی اگر دارو مصرف می‌کنید، روان درمانی، از جمله، درمان شناختی رفتاری را نیز مد نظر قرار دهید.



# خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری- عملی



## خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری-عملی

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

اشخاص مبتلا به وسواس علائم متفاوتی دارند. وسواس‌ها، افکار، تصاویر یا تکانه‌هایی هستند که معمولاً ناخوشایند بوده و برخلاف خواسته فرد به ذهن می‌آیند. این افکار با احساسات ناخوشایند ای مانند برآشفتگی و اضطراب شدید و میل قوی برای انجام کاری در جهت کاهش این احساسات همراه هستند. یک شیوه برای کاهش اضطراب در افراد مبتلا به این اختلال 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 ملاحظه در عملکرد اجتماعی، شغلی، یا زمینه‌های دیگر عملکردی فرد ایجاد می‌کنند.

وسواس‌های فکری و عملی وقت‌گیر هستند (مثلاً هر روز بیشتر از ۱ ساعت طول می‌کشند).

## شیوع اختلال وسواس فکری-عملی

شیوع ۱۲ ماهه اختلال وسواس فکری-عملی در ایالات متحده حدود ۳ تا ۳ درصد است. 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. در ایران، شیوع این اختلال در جمعیت ایرانی ۱/۸٪ گزارش شده است. سیر اختلال وسواس فکری-

عملی معمولاً مزمن و یکنواخت است، هر چند که در برخی موارد سیر علائم به صورت دوره ای است و حتی به سمت بدتر شدن پیش می رود.

## عوامل خطر

**خلق و خو:** درونی کردن بیشتر نشانه ها، تهییج پذیری منفی بیشتر و بازداری رفتار در کودکی از عوامل مهم در ابتلا به اختلال وسواس فکری- عملی می باشند.

**عوامل محیطی:** 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.

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

**عوامل ژنتیکی و فیزیولوژیکی:** میزان ابتلا به اختلال وسواس فکری- عملی در خویشانان درجه اول بزرگسالان مبتلا به این اختلال تقریباً دو برابر خویشاوندان درجه اول افراد بدون این اختلال است. اما در بین خویشانان درجه اول افرادی که شروع اختلال وسواس فکری- عملی در کودکی یا نوجوانی دارند، این میزان به ۱۰ برابر افزایش می یابد.

## علائم وسواس چیست؟

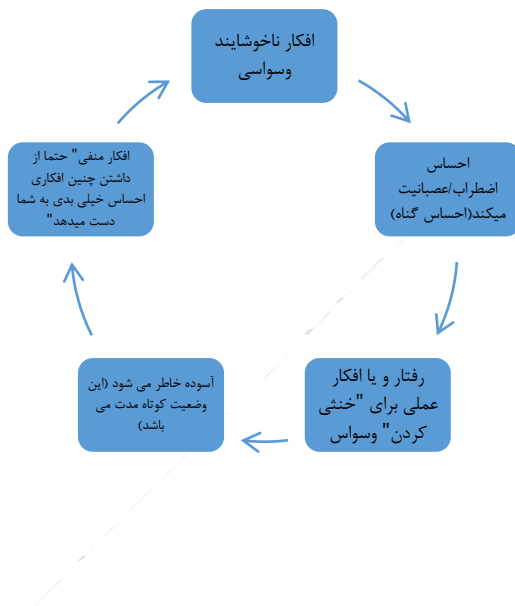
فهرستی از برخی از علائم اختلال وسواس فکری- عملی در اینجا ارائه شده است. البته اکثر بیماران همه این علائم را تجربه نمی کنند..

افکار وسواسی	رفتار وسواسی
--------------	--------------

<p>چک کردن بدن برای یافتن علائم ابتلا به بیماری خاص</p> <p>شستن و ضدعفونی مرتب</p> <p>اجتناب از ترک خانه به عنوان آخرین نفر</p> <p>نپذیرفتن بعضی مسئولیت ها</p> <p>حصول اطمینان از دیگران(اطمینان جویی) در مورد اینکه همه چیز روبه راه است.</p> <p>دوری از موقعیتهایی که احساس میشود ممکن است به کسی آسیب رسانده شود،مثل پنهان کردن چاقوهای آشپزخانه</p> <p>انجام کاری برای خنثی کردن فکر اضطراب آور مثل شمردن اعداد یا گفتن کلمه یا ذکر ی خاص.</p> <p>چندین بار منظم کردن یا قرینه کردن اشیاء و وسایل.</p> <p>دعا و استغفار مکرر</p> <p>مشاوره با روحانیان مذهبی/ حصول اطمینان</p>	<p>افکار و تصاویر ترسناک مبنی بر آلوده شدن با مواد خطرناک هم چون میکروب، آشغال، ویروس ایدز</p> <p>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.</p> <p>تصاویر و حرفهایی در ذهن مبنی بر آسیب رساندن به دیگری مثلا فرزند یا همسر</p> <p>تصاویری از مرگ عزیزان</p> <p>نامنظم بودن اوضاع مثلا بهم خوردن نظم وسایل منزل</p> <p>افکار کفرآمیز و ناخوشایند/ تصاویر و تردیدهایی در مورد اعتقادات</p>
---	--



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



## درمان اختلال وسواس فکری - عملی:

طی بیست سال اخیر درمان وسواس پیشرفت بسیاری کرده است و اکثرا افراد به بهبودی خوبی دست می‌یابند. از مهمترین روش های درمانی می توان به روان‌درمانی شناختی رفتاری و درمان دارویی اشاره کرد. پژوهش هایی که تاکنون انجام شده از اثربخشی داروها در بهبود علائم وسواسی حمایت می کند. پژوهش ها نشان داده است که بیش از ۶۰٪ از بیماران مبتلا به وسواس می توانند از دارودرمانی منفعت

درمانی ببرند. توجه به این نکته ضروری است که این داروها اعتیادآور نیستند و عوارض جانبی بسیار کمی دارند. قطعا چند هفته طول می‌کشد تا داروها شروع به 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. بهتر است تا زمانی که روان‌پزشک معالجتان توصیه می‌کند تحت درمان باشید تا به حداکثر بهبودی دست یابید.

از مهمترین روش های  
درمانی اختلال وسواس  
فکری - عملی می توان  
به روان‌درمانی شناختی  
رفتاری و درمان دارویی  
اشاره کرد.

درمان شناختی رفتاری، جزء نخستین درمانهای اختلال وسواس فکری - عملی است. همانطور که میدانید قرار گرفتن در موقعیت اضطراب‌آور به تدریج اضطراب راکاهش میدهد زیرا بدن به این وضعیت عادت میکند و همین موضوع ترس راکاهش 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 به کمک کننده است. این کار را با تهیه کردن فهرستی از موقعیت‌ها و افکار دشوار شروع کنید. پس از آن سلسله مراتبی از اضطراب تهیه کنید که در پایین آن موقعیت‌هایی قرار گیرد که از آنها ترس و اضطراب کمی دارید و در بالای آن موقعیت‌هایی که بیشترین ترس و اضطراب را در شما ایجاد می‌کنند. در ابتدا اکثریت افراد هنگام رویارویی با چیزی که از آن ترس

دارند، اضطراب بیشتری را تجربه می کنند و احساس می کنند که هر طور شده بایستی عمل وسواسی یا آیین های خود را شروع کنند؛ اما به تدریج، میزان اضطراب تجربه شده کاهش خواهد یافت.

### **از کجا می توانم کمک بیشتری در این مورد بگیرم؟**

امیدواریم که تمرین های پیشنهادی در این راهنما را استفاده کرده باشید. این کار به شما کمک می کند تا بر وسواس خود غلبه کنید و به زندگی عادی برگردید.

اگر احساس می کنید که پیشرفت اندکی دارید یا اینکه مشکلاتان بدتر می شود، برای غلبه بر این مشکل کمک بخواهید.

روان پزشک یا روانشناس بالینی بهترین کسانی هستند که می توانید با آنها صحبت کنید. آنها ممکن است روان درمانی یا دارو را به شما تجویز کنند. اگر آن قدر مضطرب شده اید که از آسیب رساندن به خودتان ترس دارید، هرچه زودتر با روان پزشک خود ملاقات کنید و به او بگویید که چه احساسی دارید.



# خودمراقبتی در مشکلات مربوط به خواب



## خودمراقبتی در مشکلات مربوط به خواب

مشکلات خواب بسیار شایع است و انواع مختلفی دارد. طبق پژوهشی که در آمریکا انجام گرفته تنها ۵ درصد از بزرگسالان دچار مشکلات مربوط به خواب نیستند. بنابر پژوهشی اخیر، 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 می‌باشد، در ادامه به طور مفصل تر به این اختلال خواهیم پرداخت.

### اختلال بی‌خوابی

اختلال بی‌خوابی از شایعترین اختلالات خواب می‌باشد.

افرادی که در به خواب رفتن (آغاز کردن خواب) مشکل دارند، افرادی که به فراوانی بیدار می‌شوند یا صبح خیلی زود و 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 سرخالی نمی‌کنند به اختلال بی‌خوابی مبتلا هستند.

### عوامل خطر اختلال بی‌خوابی

از عوامل مهم و تاثیرگذار در بی‌خوابی می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

**خلق و خو:** اضطراب یا شخصیت مستعد نگرانی، زمینه‌ی برانگیختگی بیشتر را افزایش می‌دهد و گرایش به سرکوب کردن هیجان‌ها می‌تواند آسیب‌پذیری نسبت به بی‌خوابی را افزایش دهد.

**محیطی:** سرو صدا، نور، دمای نامناسب بالا یا پایین نیز می‌تواند آسیب‌پذیری نسبت به بی‌خوابی را افزایش دهد.

## عوامل ژنتیکی و فیزیولوژیکی: جنسیت زن

و سن بالا با افزایش آسیب پذیری نسبت به بی خوابی ارتباط دارند. همچنین، شیوع آن در اعضای درجه اول خانواده در مقایسه با کل جمعیت بالاتر است.

جنسیت زن و سن بالا با افزایش آسیب پذیری نسبت به بی خوابی ارتباط 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 به صورت یک مشکل جلوه کند. اما میزان معمول خواب چقدر است؟  
ما به چه مقدار خواب نیازمندیم؟

افراد در مقدار خواب مورد نیاز از یکدیگر متفاوتند.

پاسخ این است که افراد در مقدار خواب مورد نیاز با همدیگر متفاوتند. این عقیده وجود دارد که همه به هفت یا هشت ساعت خواب در طول

شب نیاز داریم که چندان درست نیست. بسیاری از مطالعات حاکی از آن است که نیاز افراد به میزان خواب در طول شب از چهار ساعت تا ده ساعت و بیشتر متغیر است. همچنین، میزان خواب مورد نیاز هر شخص در طول زندگی‌اش تغییر می‌کند. به عنوان مثال، نوزاد تازه متولد شده حدود شانزده یا هفده ساعت از روز را در خواب می‌گذراند (هرچند که برای والدین این طور به نظر نرسد). به همان نسبت که کودکان بزرگ می‌شوند، به خواب نیاز کمتری پیدا می‌کنند، مثلاً در پنج سالگی به یازده ساعت خواب و در نوجوانی به هشت یا نه ساعت خواب نیاز دارند. وقتی افراد به سی سالگی می‌رسند، کمتر از هشت ساعت خواب را می‌طلبند و با گذر زمان این مقدار کم و کمتر می‌شود. بسیاری از اشخاص در هفتاد سالگی شان به کمتر از شش ساعت خواب نیاز دارند.

## چه عواملی باعث بروز مشکلات خواب می‌شود؟

دلایل بسیاری مبنی بر ایجاد مشکلات خواب وجود دارد:

**تأثیرات عادی پیری:** همان‌طور که گفته شد افراد با مسن‌تر شدن نیاز کمتری به خواب پیدا می‌کنند و خوابشان سبک‌تر می‌شود. علاوه بر این، گاهی اوقات افراد به خواب در طول روز عادت می‌کنند که بازهم نیاز به خواب را در طول شب کاهش می‌دهد. این امر خود مشکل نیست بلکه اغلب نخبوبیدن عاملی برای ایجاد احساس نگرانی و پریشانی فراهم می‌آورد و این احساسات خود به مراتب منجر به بدخوابی می‌شود.

**دلایل پزشکی مربوط به خواب مغشوش:** مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های دیگر جسمی، این دلایل، ممکن است به سن ربط داشته یا نداشته باشند.

اگر فردی نگران چیزی  
یا اتفاقی باشد یا استرس  
خاصی را تجربه کند،  
اغلب خوابش نمی‌برد.

**استرس، اضطراب و نگرانی:** وضعیت هیجانی به راحتی می‌تواند خواب فرد را تحت تاثیر قرار دهد. اگر فردی نگران چیزی یا اتفاقی باشد یا استرس خاصی را تجربه کند، اغلب خوابش نمی‌برد.

افسردگی از شایع‌ترین  
علت‌های بی‌خوابی است.

**افسردگی:** در صورتی که شخصی دچار افسردگی باشد، احتمالاً خواب وی نیز دچار اختلال می‌شود. 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.



**عوامل محیطی:** این امر می‌تواند تفاوت بزرگی در وضعیت خواب ایجاد کند. به عنوان مثال، اتاق خوابی که بیش از حد گرم و یا بیش از حد سرد باشد، تختی که خیلی سفت و یا خیلی نرم باشد، اتاقی که خیلی پر سروصدا و یا روشن باشد؛ همگی می‌تواند وضعیت خواب فرد را تحت‌الشعاع قرار دهد.

**تغییر در روال عادی خواب:** افرادی که شیفتی کار می‌کنند و اغلب شیفت کارشان عوض می‌شود، خواب بهم ریخته تری دارند.

### **بهداشت خواب چیست؟**

بهداشت خواب به بهبود میزبن 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 هر روز 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 جر و بحث یا کارهایی مانند تماشای تلویزیون
۴	مصرف کافئین (چای، قهوه، و کولا)، نیکوتین، الکل و محرک‌ها را به ویژه 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، به جای 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.

## چگونه بر بی خوابی غلبه کنیم؟

در ادامه به نکاتی خواهیم پرداخت که در غلبه بر بی خوابی به شما کمک می‌کند:

**نظم‌دادن به زمان خواب:** سعی کنید زندگی‌تان را تنظیم کنید تا در زمان مشابهی به رختخواب بروید و بلند شوید.

**جلوگیری از چرت‌زدن:** چرت‌زدن‌ها ممکن است احساس خوبی ایجاد کند و احساسی در شما ایجاد کند گویی شما در خواب به سر می‌برید، اما می‌تواند ریتم‌های شبانه‌روزی را مختل کند. شما باید مجدداً مغزتان را به خواب رفتن و بیدار شدن در زمان‌های منسجم خاص آموزش دهید. پس چرت‌زدن‌ها را کنار بگذارید.

**تختخواب را تنها برای خواب (یا رابطه جنسی) به کار برید:** اغلب بی خوابی توسط برانگیختگی زیاد درست قبل از زمان خواب یا در حالی که شما در تختخواب خود، بیدار دراز کشیده‌اید ایجاد می‌شود. اکثر مردم تختخواب را برای مطالعه، تماشای تلویزیون، صحبت کردن یا تلفن به کار می‌برند. در نتیجه، تخت خواب با برانگیختگی و اضطراب مرتبط می‌شود. استفاده از تختخواب فقط برای خواب (یا رابطه جنسی) مهم است. خواندن یا صحبت با تلفن را در اتاق دیگر انجام دهید.

**از برانگیختگی اضطراب طی ساعت قبل از وقت خواب بپرهیزید:** از بحث یا تکالیف خاص قبل از رفتن به تختخواب بپرهیزید. کارهای آرامش‌دهنده یا خسته‌کننده انجام دهید. قبل از رفتن به تختخواب ورزش نکنید.

**"زمان نگرانی" داشته باشید:** اکثر بی‌خوابی‌ها ناشی از فعالیت مفرط ذهنی است. ممکن است شما قبل از رفتن به رختخواب خیلی فکر می‌کنید. ممکن است در حین دراز کشیدن در تخت درباره آنچه امروز انجام داده‌اید تفکر کنید. یا شاید درباره آنچه امروز اتفاق افتاد فکر کنید. یک زمان نگرانی ۳ ساعت یا بیشتر قبل از رفتن به تختخواب برای خود تنظیم کنید. درباره نگرانی‌هایتان بنویسید؛ اگر انجام کاری ضرورت دارد آن را بنویسید. برنامه ای برای انجام آن تهیه کنید؛ آنچه را که می‌خواهید امروز یا این هفته انجام دهید برنامه‌ریزی کنید؛ برخی محدودیت‌ها را بپذیرید؛ و ناپایداری‌ها را نیز بپذیرید. اگر هنگامی که در شب در تختخواب دراز کشیده‌اید درباره چیزی نگران هستید، از تخت بیرون بیاوید و نگرانی را یادداشت کنید، و آن را برای فردا صبح بگذارید. شما نیاز ندارید پاسخ دقیق را اکنون بدانید.

**احساساتتان را تخلیه کنید:** گاهی اوقات بیخوابی ناشی از احساسات و هیجاناتی است که برای شما خسته‌کننده‌اند. قرار دادن "زمان احساس" چند ساعت قبل از رفتن به تختخواب و نوشتن احساساتتان مفید است. برای مثال، "من واقعاً مضطرب و عصبی شدم وقتی شوهرم آن را به من گفت"، "من واقعاً افسرده شدم بعد از این که با دوستم ناهار خوردم". سعی کنید به احساساتتان پی ببرید. نسبت به خود دلسوز باشید، داشتن

این احساسات را حق خود بدانید، و قبول کنید که مضطرب یا افسرده بودن برخی زمان‌ها خوب است. سپس آن را کنار بگذارید. این کار را ۳ ساعت یا بیشتر قبل از رفتن به تخت‌خواب انجام دهید.

### **خوردن نوشیدنی‌ها و برخی غذاها را در شب کاهش دهید یا حذف کنید:**

اغلب، خواب توسط مشکلات گوارشی مختل می‌شود. از مصرف مایعات به‌طور کلی (مخصوصاً الکل)، محصولات کافئین‌دار، غذاهای سنگین، چربی‌ها، و شکر در شب خودداری کنید. در صورت لزوم، برای برنامه‌ریزی یک رژیم غذایی که به خواب درست کمک کند با متخصص تغذیه مشاوره کنید.

### **اگر خوابتان نبرد از رختخواب بیرون بیاید:** اگر شب در تخت‌خوابتان، بیش از

۱۵ دقیقه بیدار ماندید، بیرون بیاید و به اتاق دیگری بروید. افکار منفی‌تان را بنویسید و با آن‌ها چالش کنید. افکار خودآیند منفی معمول این‌ها هستند: "هرگز خوابم نخواهد برد"، "اگر به اندازه کافی نخوابم، نمی‌تونم کار کنم"، "باید فوراً بخوابم"، "به خاطر نخوابیدن من مریض میشم" به احتمال خیلی زیاد پیامد به اندازه کافی نخوابیدن این است که احساس خستگی و تحریک‌پذیری خواهید کرد. اگرچه این‌ها مزاحمت‌ها آزاردهنده هستند، اما فاجعه‌آمیز نیستند.

### **سعی نکنید خود را به خوابیدن مجبور کنید:** این کار تنها ناکامی شما را افزایش

می‌دهد و افسردگی و اضطراب‌تان را بیشتر می‌کند. برخورد مناسب‌تر اینست که تلاش برای به‌خواب رفتن را رها کنید. به‌طور متناقضی، راه خیلی مؤثرتر در افزایش خواب اینست که از تلاش برای خوابیدن دست بکشید. شما می‌توانید به خودتان بگویید، "من از تلاش برای خوابیدن دست می‌کشم و فقط روی احساسات آرامش‌دهنده در بدنم تمرکز می‌کنم."

### **افکار مضطرب یا افسرده‌کننده‌تان را تکرار کنید:** این افکار نیز مانند هر فکر

یا موقعیت ترس‌آور دیگر اگر به اندازه کافی تکرار شوند، از آن‌ها خسته می‌شوید. شما

می‌توانید این تمرین را به آرامی انجام دهید: در ذهنتان عقب بایستید گویی شما "در حال مشاهده فکر" هستید، و آن را به آرامی و به آهستگی در ذهنتان هزاران بار تکرار کنید. سعی نکنید به خودتان اطمینان خاطر دهید؛ صرفاً با فکر بمانید و به آرامی پیش بروید.

**رفتارهای ایمنی‌بخش را حذف کنید:** با اضطرابتان مبارزه کنید، ممکن است شما به رفتارهای خرافی مانند چک کردن ساعت، بی‌حرکت نگه‌داشتن بدن، یا گفتن جملات تکراری مانند "نگرانی را متوقف کن" متوسل شوید. تلاش کنید از این‌ها آگاه شوید و کنارشان بگذارید. برای مثال، شما می‌توانید ساعت را از تخت‌خوابتان دور کنید.

**چالش با افکار منفی:** فرآیند کلی به خواب رفتن توسط تعداد زیادی افکار منفی که در ذهن شما است، دچار مشکل می‌شود. این افکار از خوابیدن جلوگیری می‌کند. اگر شما اعتبار آن‌ها را مورد سؤال قرار دهید، اضطراب کمتری در شما ایجاد می‌کنند.

### **چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟**

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



# خودمراقبتی در احتمال دو قطبی



## خودمراقبتی در اختلال دو قطبی

اختلال دوقطبی یا افسردگی-شیدائی یک بیماری روان‌پزشکی و قابل کنترل است. کسی که به این اختلال مبتلا باشد دچار نوسانات خلقی شدید شود، به این

در دوره‌های افسردگی  
فرد به شدت احساس  
افسردگی کرده و انرژی  
و فعالیتش کم می‌شود.

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 افسردگی کرده و انرژی و فعالیتش کم می‌شود. در دوره شیدایی فرد به شدت احساس شادمانی دارد یا احساسات متضاد و ناامیدی را تجربه می‌کند. ممکن است در طی یک دوره افسردگی و شیدایی را با هم در فاصله زمانی کوتاه تجربه کنند.

### افراد در چه سنی بیشتر به این اختلال مبتلا می‌شوند؟

در حدود یک نفر از هر ۱۰۰ بزرگسال در طول زندگی خود دچار این اختلال می‌شود. 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 ارثی دارد، به عبارتی ژن‌ها بیشتر از محیطی که فرد در آن زندگی می‌کند در این اختلال موثرند. ممکن است مشکل فیزیکی در قسمتی از مغز که کنترل



خلق را به عهده دارد، عامل این اختلال باشد چون علائم، با دارو کنترل می‌شود. نوسانات خلقی ممکن است گاهی توسط استرس و یا بیماری 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 آنرا تجربه کرده‌ایم. این احساس می‌تواند به ما در شناخت و برخورد با مشکلات زندگی کمک کند. اما در افسردگی بالینی یا 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 یک احساس خوشحالی، افزایش انرژی و خوش بینی بیش از اندازه است.

شیدایی بر عکس یک احساس خوشحالی، افزایش انرژی و خوش بینی بیش از اندازه است. این حالت می‌تواند آنقدر شدید باشد که فکر کردن و قضاوت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ممکن است تفکرات عجیبی راجع به خود داشته باشد، تصمیمات بدی بگیرد و به صورت شرم آور، مضر و گاهی خطرناک رفتار کند. مانند افسردگی، در این حالت هم زندگی فرد مختل می‌شود و می‌تواند روابط و کار فرد را تحت تأثیر قرار دهد. در جدول زیر علائم شیدایی و افسردگی با هم مقایسه شده‌اند.

## علائم اختلال دوقطبی در دوره‌های افسردگی و شیدایی

علائم دوره افسردگی	علائم دوره شیدایی
--------------------	-------------------

<p style="text-align: center;"><b>روحی</b></p> <p>بسیار شاد و مهیج عصبی و برانگیخته شدن توسط کسانی که در خوش بینی شما شریک نمی‌شوند احساس برتر بودن بیش از اندازه</p>	<p style="text-align: center;"><b>روحی</b></p> <p>احساس غمگینی که از بین نمی‌رود احساس نیاز به گریه کردن بدون هیچ دلیلی از دست دادن تمایل و رغبت به همه چیز عدم لذت بردن از چیزهایی که قبلاً لذت می‌بردید احساس بی‌قراری و آشفتگی از دست دادن اعتماد به نفس احساس بی‌ارزشی و ناامیدی زودرنجی و تحریک‌پذیری فکر کردن به خودکشی</p>
<p style="text-align: center;"><b>فکری</b></p> <p>پر از ایده‌های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی‌شنوند</p>	<p style="text-align: center;"><b>فکری</b></p> <p>از دست دادن قدرت فکر کردن مثبت و امیدوارانه از دست دادن قدرت تصمیم‌گیری مشکل در تمرکز کردن</p>
<p style="text-align: center;"><b>جسمی</b></p> <p>بی‌میل یا ناتوان از خوابیدن پر انرژی افزایش تمایل به رابطه جنسی</p>	<p style="text-align: center;"><b>جسمی</b></p> <p>کم شدن اشتها و وزن مشکل خوابیدن بیدار شدن زودتر از موقع احساس خستگی کامل یبوست عدم تمایل به داشتن رابطه جنسی</p>

رفتاری	رفتاری
برنامه ریزی‌های بلندپروازانه و غیر واقعی	مشکل در شروع و به پایان رساندن کارها- حتی کارهای روزمره
بسیار فعال و پر جنب و جوش	گریه کردن زیاد و یا احساس نیاز به گریه و عدم توانایی گریستن
رفتارهای نا معمول	پرهیز از مواجهه با افراد
حرف زدن سریع - دیگران ممکن است متوجه صحبت‌های شما نشوند.	
تصمیمات عجولانه و گاهی با نتایج مصیبت بار	
ولخرجی	
احساس صمیمیت زیاد	
بروز بیش از حد احساسات	

## اختلال دو قطبی چگونه درمان می‌شود؟

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

## داروها

گفتیم این بیماری نوسان خلق دارد و برای درمان آن از تثبیت‌کننده‌های خلق استفاده می‌شود که در بین آنها لیتیوم (که نوعی نمک معدنی است) بسیار موثر است. درمان با لیتیوم باید توسط روانپزشک شروع شود. مقدار زیاد لیتیوم برای بدن مضر است بنابراین شما باید به طور مرتب در چند هفته اول آزمایش خون دهید تا مطمئن شوید که مقدار مناسبی از دارو را استفاده می‌کنید.

حداقل سه ماه یا بیشتر طول می‌کشد تا اثرات لیتیوم پدیدار شود. پس صبور باشید و برای رسیدن به بهبودی که برای شما قابل مشاهده باشد به خوردن قرصهای لیتیوم ادامه دهید. لیتیوم مانند همه داروها در کنار عوارض مفید، عوارض منفی هم دارد که شامل احساس تشنگی، ادرار زیادتر از معمول و افزایش وزن هستند.

لیتیوم می‌تواند عوارض شدیدتری نیز داشته باشد که کمتر، معمول هستند در صورت مواردی مانند تاری دید، ضعیف شدن ماهیچه‌های بدن، اسهال، لرزش ضعیف دستها و احساس بیمار بودن به پزشک خود اطلاع بدهید. این عوارض معمولاً با کم کردن مقدار دارو بهبود می‌یابد. اگر سطح لیتیوم در خون شما خیلی بالا باشد، حالاتی مانند استفراغ کردن، تلو تلو خوردن و لکنت زبان را تجربه خواهید کرد در این حالت باید هرچه سریعتر با پزشک تماس بگیرید تا داروی شما قطع شود.

### چرا در زمان مصرف لیتیوم باید آزمایش خون بدهیم؟

در ابتدا شما باید هر هفته یکبار برای اطمینان از درست بودن سطح لیتیوم در خون آزمایش دهید. تا وقتی که مصرف لیتیوم ادامه دارد این آزمایشات نیز ادامه دارد. اما پس از چند ماه اول، تعداد آزمایشات کم می‌شود. استفاده طولانی از لیتیوم ممکن است به کلیه و غده تیروئید آسیب برساند. در صورت نیاز پزشک شما هر چند ماه یکبار برای اطمینان از کارکرد صحیح کلیه و تیروئیدتان برای شما درخواست آزمایش می‌دهد.

### مراقبت‌های شخصی در زمان مصرف دارو چیست؟

- استفاده از رژیم غذایی مناسب
- نوشیدن مرتب مایعات غیر شیرین. اینکار به نگه داشتن سطح آب و نمک بدن شما کمک می‌کند.
- غذا خوردن منظم – اینکار به تعادل مایعات بدن کمک می‌کند.
- کاهش مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای، قهوه و نوشابه – این مواد با افزایش ادرار سطح لیتیوم را بالا می‌برند.

### بهترین دارو برای من کدام است؟

یک دارو ممکن است برای یک نفر مناسب 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؟**

لیتیوم ۳۰ تا ۴۰ درصد از احتمال عود بیماری را کم می‌کند، اما هرچه تعداد دوره‌های شیدایی شما 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 حالتهایی مانند عود مکرر دوره‌ها، 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 طولانی‌تری دارو برای شما تجویز شود.

### **چه روش‌های درمانی دیگری وجود دارد؟**

در فاصله بین دوره‌های شیدایی یا افسردگی، درمان‌های روانشناختی می‌تواند مؤثر باشد.

### **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 لیتیوم با روانپزشک خود مشورت کنید. گرچه لیتیوم از دیگر تثبیت کننده‌ها بی‌خطرتر است، اما باید خطر احتمالی آن 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. پس از گذشت هفته بیست و ششم، لیتیوم بی خطر است. اما اگر لیتیوم مصرف می‌کنید، نباید به نوزاد شیر بدهید.

## 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 اینکار 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 این بهتر است یاد بگیرید چگونه این شرایط را کنترل کنید. شما می‌توانید از طریق سی دی، و یا، دی وی دی، و یا گروه‌های 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 بشوید. داشتن حداقل یک نفر که بتوانید به او اعتماد کنید بسیار مفید است. دوستان و خانواده نیاز دارند بدانند که چه اتفاقی برای شما می‌افتد و 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 شما بیش از اندازه مشغول باشید ممکن است دچار دوره شیدایی شوید. مطمئن باشید که زمان کافی برای استراحت دارید. در صورتی که بیکار هستید به دنبال

گذراندن یک دوره آموزشی و یا کار داوطلبانه که وابستگی با بیماری روانی ندارد باشید. ۲۰ 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.

## **از پزشک خودم باید چه انتظاری داشته باشم؟**

در صورتی که شما لیتیوم مصرف می‌کنید پزشکتان باید فشار خون و بررسی سلامتی عمومی سالانه، آزمایش سطح لیتیوم خون هر ۳ تا ۶ ماه، آزمایش خون برای تست کارکرد کبد و تیروئید حداقل هر ۱۵ ماه یکبار را انجام بدهد.

## **در مواقع اضطراری چه باید بکنم؟**

در شدیدی شدید، شخص ممکن است حالت خصمانه یا بدگمانی به خود گرفته و یا به صورت لفظی و یا فیزیکی درگیر شود. در افسردگی شدید، شخص ممکن است تصمیم به خودکشی بگیرد. در صورتی که متوجه شدید بیمار شما با نخوردن و نیاشامیدن، کاملاً از خود غافل شده‌است، ممکن است خود یا دیگران را در شرایط خطرناک قرار دهد و از آزار دادن یا کشتن خود حرف بزند، 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. سوالات 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



## 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 مسئولیت‌ها م‌سروسامون 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 او رو آرام 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؟

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 و ۱۰ تا ۱۵ نفر از ۱۰۰ زنی که صاحب نوزاد می‌شوند ممکن است آن را تجربه کنند. 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. با این حال، افسردگی پس از زایمان می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد و این تقصیر شما نیست. هرگز برای کمک خواستن دیر نیست. می‌توانید بهتر شوید، حتی اگر برای مدت طولانی دچار افسردگی شده 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. اگر افسردگی پس از زایمان خیلی شدید است، ممکن است که به مراقبت و درمان و خدمات بهداشت روانی نیاز داشته باشید.

### 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.

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:** ممکن است از همسر، کودک و یا بچه‌های دیگر تان زود تر برنجید و یا عصبانی شوید.

- **خستگی:** همه کسانی که به تازگی مادر شده‌اند خیلی خسته می‌شوند. افسردگی باعث می‌شود، شما احساس کنید که بسیار خسته و بدون انرژی هستید.
- **بی‌خوابی:** با اینکه بسیار خسته هستید ولی نمی‌توانید بخوابید. ممکن است دراز بکشید بدون اینکه به خواب بروید و در مورد چیزهای مختلف نگران باشید. ممکن است در طول شب بیدار شوید در حالی که کودک شما خواب است.
- **تغییر اشتها:** شما ممکن است اشتهای خود را از دست داده و یا فراموش کنید که غذا بخورید. برخی از زنان برای به دست آوردن آرامش غذا می‌خورند و پس از آن به دلیل افزایش وزن احساس بدی به آن‌ها دست می‌دهد.
- **لذت نبردن از زندگی:** شما درمی‌یابید که نمی‌توانید از چیزی لذت ببرید و یا علاقه‌مند به چیزی باشید. شما ممکن است از بودن با کودک خود لذت نبرید.
- **از دست دادن علاقه به رابطه جنسی:** دلایل متعددی برای از دست دادن علاقه به رابطه جنسی بعد از بچه دار شدن وجود دارد. این کار ممکن است دردناک باشد و یا ممکن است شما بیش از حد خسته باشید. افسردگی پس از زایمان می‌تواند هر گونه میل جنسی را از بین ببرد. همسر شما ممکن است این را درک نکند و احساس مطرود شدن کند.
- **افکار منفی و احساس گناه:** افسردگی تفکر شما را تغییر می‌دهد:
  - ممکن است شما افکار بسیار منفی داشته باشید

- ممکن است فکر کنید مادر خوبی نیستید و یا کودکتان شما را دوست ندارد
- ممکن است به خاطر این‌گونه احساسات و افکار احساس گناه کنید و خود را مقصر بدانید
- ممکن است اعتماد به نفس خود را از دست بدهید
- ممکن است فکر کنید که نمی‌توانید از عهده مسائل، بر آید

**بیمناک بودن/اضطراب:** بیشتر کسانی که به‌تازگی مادر شده‌اند نگران سلامتی کودک خود هستند. اگر شما افسردگی پس از زایمان دارید این نگرانی می‌تواند شما را آزار بسیاری بدهد.

ممکن است شما نگران باشید که:

کودک شما خیلی مریض است

کودک شما به‌اندازه کافی وزن نمی‌گیرد

کودک شما بسیار گریه می‌کند و شما نمی‌توانید او را آرام کنید

کودک شما بسیار آرام است و ممکن است دیگر نفس نکشد

ممکن است که به کودک خود آسیب برسانید.

ممکن است بیماری جسمی داشته باشید.

افسردگی پس از زایمانتان هرگز بهتر نشود.

ممکن است بسیار نگران باشید از اینکه با کودک خود تنها بمانید.

ممکن است به اطمینان خاطر از طرف همسر، مراقب بهداشت و یا پزشک خود نیازمند باشید.

ممکن است در زمان اضطراب برخی از علائم زیر را داشته باشید:

نبض سریع

تپش قلب

تنگی نفس

تعریق

ترس از داشتن حمله قلبی و یا غش کردن

ممکن است به دلیل ترس از داشتن علائم پنیک (هراس) از مکان‌هایی مثل مغازه‌های شلوغ اجتناب کنید

**اجتناب از افراد دیگر:** ممکن است نخواهید دوستان و اقوام را ببینید.

**ناامیدی:** ممکن است حس کنید که هیچ چیز بهتر نخواهد شد، فکر کنید که زندگی ارزش زیستن ندارد یا خانواده‌تان بدون شما زندگی بهتری خواهند داشت.

**افکار خودکشی:** اگر افکار آسیب رساندن به خودتان را دارید باید از پزشک خود کمک بخواهید.

**علائم روان پریشی:** علائم روان پریشی در تعداد کمی از زنان مبتلا به افسردگی شدید پیدا می‌شود. آن‌ها ممکن است صداهایی بشنوند که دیگران نمی‌شنوند یا اعتقادات غیرمعمولی داشته باشند. اگر این اتفاق برای شما افتاد باید فوراً کمک بخواهید.

**چگونه افسردگی پس از زایمان بر روی احساسات من نسبت به نوزادم اثر می‌گذارد؟**

## ممکن است ...

حس گناه پیدا کنید از اینکه احساساتتان آن گونه که انتظار می‌رود نیست.

نوزاد خود را دوست داشته و یا دوست نداشته باشید.

به نوزاد خود احساس نزدیکی نکنید.

سخت باشد که بتوانید متوجه شوید که نوزادتان چه حسی دارد، و یا چه نیازی دارد.

از نوزاد خود رنجور باشید و یا او را به خاطر حال خود سرزنش کنید.

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

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

## آیا همه پس از بچه دار شدن افسرده می‌شوند؟

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

بیش از نیمی از مادران جدید احساس غم را تجربه می‌کنند که معمولاً ۳ تا ۴ روز پس از تولد شروع می‌شود. ممکن است نوسانات خلق و خو داشته باشند و به راحتی گریه



کنند. ممکن است زود رنج شوند، خلقشان پایین بیاید و مضطرب شوند. همچنین ممکن است به چیزهایی بیش از حد واکنش نشان دهند. این حالات معمولاً در زمانی که کودک به ۱۰ روزگی میرسد متوقف می‌شود. زنانی که در این سطح هستند معمولاً نیازی به درمان ندارند. اگر این علائم، بیشتر از ۲ هفته ادامه پیدا کرد، مراجعه به مراقب بهداشت و یا پزشک لازم است. آن‌ها می‌توانند افسردگی بعد از زایمان را در شما بررسی کنند.

## دیگر مشکلات سلامت روان پیرامون زایمان

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

اضطراب و افسردگی شایع‌ترین مشکلات بهداشت روانی در دوران بارداری هستند که از هر ۱۰۰ زن بر ۱۰-۱۵ نفر تأثیر می‌گذارند. به افسردگی در دوران بارداری می‌توان به همان شیوه افسردگی پس از زایمان کمک کرد. درست مثل زمان‌های دیگر، زنان طیف وسیعی از دیگر مشکلات سلامت روان را در دوران بارداری تجربه می‌کنند.

## 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. این افراد اغلب علائم بیماری شدید روانی را تجربه می‌کنند. آن‌ها ممکن است اعتقاد به چیزهایی داشته باشند که واقعی نیست (هذیان) یا چیزهایی ببینند و یا بشنوند که وجود ندارد (توهم). این بیماری همیشه نیاز به حمایت و کمک‌های پزشکی دارد. در این حالت نیاز به بستری وجود دارد.

زنانی که قبلاً مبتلا به بیماری‌های شدید روانی، به‌ویژه اختلال دوقطبی، بوده‌اند بیشتر در معرض خطر سایکوز پس از زایمان هستند. زنانی، که پس از زایمانهای قبلی خود چنین بیماری را داشته‌اند، نیز در معرض خطر بالا تری هستند. همه زنان مبتلا باید به پزشک و یا مامای خود در این باره اطلاع دهند. با آن‌ها در مورد راه‌های بالا بردن سلامتی و بهبود خود صحبت کنند. اگر چه بیماری روانی (سایکوز) پس از زایمان یک بیماری جدی است، اکثریت قریب به اتفاق زنان بهبودی کامل را به دست می‌آورند.

### **دیگر مشکلات بهداشت روانی پس از زایمان**

ممکن است مادر قبل از بارداری نیز به یک اختلال روانی مبتلا بوده که علائم آن پس از تولد کودک بدتر شده و یا برمی‌گردد. درست مانند زمان‌های دیگر، ممکن است زنان در این دوران‌ها نیز به اختلال روانی مبتلا شوند. 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. احتمالاً یک دلیل برای آن وجود ندارد، بلکه تعدادی از تنش‌های مختلف ممکن است که آن را ایجاد کنند. اگر مواردی مانند ابتلا قبلی به مشکلات سلامت روانی، از جمله افسردگی را داشته‌اید، دچار افسردگی یا اضطراب در دوران بارداری شده‌اید اخیراً رویدادی پر تنش برای شما رخ داده باشد و یا حمایت از طرف خانواده یا دوستان را ندارید احتمال اینکه دچار افسردگی پس از زایمان شوید زیاد است.

### **آیا می‌توان از افسردگی پس از زایمان جلوگیری کرد؟**

در اصل اطلاعات زیادی در مورد افسردگی پس از زایمان و راه‌های جلوگیری از آن وجود ندارد. پیشنهادات زیر به نظر معقول می‌رسد و ممکن است به سلامتی شما 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 به‌تازگی 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. نشانه‌های افسردگی در حاملگی یا افسردگی پس از زایمان را می‌توان زود تشخیص داد.
- برای افسردگی در حاملگی درمان پیدا کنید. این درمان ممکن است مشاوره یا مصرف دارو باشد.
- درخواست کمک از طرف دوستان و یا اقوام را قبول کنید.

### تشخیص افسردگی پس از زایمان

- اولین نکته این است که تشخیص دهید ، افسردگی دارید. دلایل زیادی وجود دارد که شمادرخواست کمک را به تعویق بیندازید. شما ممکن است:
- متوجه نشوید که چه مشکلی وجود دارد
  - نگران این باشید که افراد دیگر چه فکری می‌کنند
  - خجالت بکشید که بگویید از مادر بودن لذت نمی‌برید

ممکن است نگران این باشید که کودکان را از شما بگیرند اما یادتان باشد که شما با کمک گرفتن برای افسردگی پس از زایمان در حقیقت، بهترین کار را برای خود و کودک خود می‌کنید. پزشکان و مراقبان بهداشت می‌خواهند مراقبتی را که احتیاج دارید به دست آورید تا بتوانید از کودک خود به خوبی مراقبت کنید.

## برای کمک گرفتن چه باید کرد؟

نوع کمک و درمانی که احتیاج دارید بستگی به شدت افسردگی پس از زایمان شما دارد. پزشک به شما برای تصمیم‌گیری در مورد نوع درمانتان کمک می‌کند. برای افسردگی‌های شدیدتر، ممکن است، به دارو، همراه و یا بدون مشاوره نیاز باشد. پزشکتان می‌تواند شما را از این درمان‌ها آگاه کند. 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، یا اگر می‌خواهید به خود آسیب برسانید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

## کمک به خود: برای کمک به خود اقدامات زیر را می‌توانید انجام دهید

- از تشخیص مریضی نترسید. بسیاری از زنان افسردگی پس از زایمان دارند که با گذر زمان بهتر خواهد شد. همسر، دوستان و یا خانواده تان گر بدانند که مشکل چیست می‌توانند مفید و کمک‌حالتان باشند
- این که چه احساسی دارید را با کسی در میان بگذارید. صحبت کردن با کسی که متوجه مشکل شما می‌شود می‌تواند بسیار تسکین‌دهنده باشد. او می‌تواند همسر، دوست و یا یکی از اقوامتان باشد. اگر نمی‌توانید با دوستان و یا خانواده خود صحبت کنید، با پزشک و یا مراقب بهداشت خود حرف بزنید. آن‌ها می‌دانند که این احساسات متداول است و به شما کمک خواهند کرد

- از هر لحظه در طول شبانه روز برای خواب و استراحت استفاده کنید. اگر همسر، دوست و یا اقوام کمک حال شما هستند از آن‌ها بخواهید برای شیر دادن به بچه در طول شب به شما کمک کنند. می‌توانید برای این کار شیر خود را بدوشید و یا از شیر خشک استفاده کنید. اگر تنها هستید، سعی کنید هنگامی که کودک خواب است استراحت کنید
- سعی کنید به صورت مرتب غذا بخورید. حتی اگر احساس گرسنگی نمی‌کنید. غذاهای سالم بخورید
- کارهایی که از آن لذت می‌برید و یا به شما آرامش می‌دهند، مثلا : پیاده روی، خواندن مجله، گوش دادن به موسیقی را انجام بدهید
- اجازه دهید که دیگران به شما در کارهای خانه، خرید و نگهداری از فرزندان دیگران کمک کنند.
- خودتان و دیگران را سرزنش نکنید. زندگی در این زمان دشوار است، خستگی و تحریک پذیری می‌تواند منجر به نزاع شود. نزاع و درگیری با همسران می‌تواند رابطه شما را تضعیف کند این در حالی است که نیاز دارید در این دوران رابطه شما در قوی‌ترین حالت باشد. همین حالت می‌تواند با خانواده و یا دوستان نزدیک که در حال تلاش برای حمایت از شما هستند اتفاق بیافتد
- از الکل یا مواد مخدر استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث شوند که شما برای یک زمان کوتاه احساس بهتر بودن داشته باشید، اما این حالت موقتی است . الکل و مواد مخدر می‌توانند افسردگی را بدتر کنند. آن‌ها همچنین برای سلامت جسمی شما مضرند.

**اگر شما همسر، عضوی از خانواده یا دوست مادر مبتلا به افسردگی پس از زایمان هستید:**

- شوکه و یا ناامید نشوید این بیماری ، شایع است و می تواند به طور مؤثر درمان شود.
- اطمینان حاصل کنید که شما دریافته اید ، افسردگی پس از زایمان چیست. در صورتی که اطلاعات بیشتری نیاز دارید از پزشک یا متخصصان دیگر حوزه سلامت روان ، بپرسید.
- بهتر است با کسی که افسرده است زمان بگذرانید. این بسیار مهم است که به او گوش دهید، حمایت و تشویقش کنید و به او اطمینان خاطر دهید که بهتر خواهد شد.
- او را جدی بگیرید اگر می گوید که دیگر نمی خواهد زندگی کند یا می خواهد به خود ضربه بزند ، اطمینان پیدا کنید که او فوراً در خواست کمک کند. (به بخش بالا درباره کمک فوری نگاه کنید).
- وی را تشویق کنید که برای درمان لازم کمک بخواهد. اگر شما هر گونه نگرانی در مورد درمان دارید، با پزشک در این مورد صحبت کنید.
- تا می توانید در کارهای عملی به وی کمک کنید. این کمک شامل غذا دادن و عوض کردن کودک، خرید، پخت و پز و یا انجام کارهای خانه می شود.
- اگر این اولین کودک شما است، ممکن است احساس کنید که، توسط نیازهای مادر و کودک به یک طرف رانده شده اید. سعی کنید رنجش کمتری تجربه کنید. شریک زندگی تان نیازمند کمک و حمایت شما ست.
- احتمال دارد پدران نیز پس از تولد کودک افسرده شوند. این احتمال زمانی بیشتر است که مادر نیز دارای افسردگی پس از زایمان باشد. اگر شما یک پدر هستید و فکر می کنید ممکن است افسردگی داشته باشید، با پزشک خود صحبت کنید. برای شما و خانواده تان بسیار مهم است که کمک های لازم را دریافت کنید.

## چرا درمان مهم است؟

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

## چه درمان‌هایی در دسترس هستند؟

درمانی که شما نیاز دارید بستگی به میزان ناخوشی شما دارد. باید به شما در مورد تمام منافع احتمالی و خطرات ناشی از درمان توضیح داده شود تا بتوانید بهترین درمان را انتخاب کنید. درمان شامل موارد زیر است:

### روان درمانی

صحبت کردن در مورد احساساتتان، هرچقدر که 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 روان‌شناس می‌تواند آسان‌تر باشد. صحبت کردن در مورد اینکه چه حسی دارید می‌تواند تسکین‌دهنده باشد. همچنین می‌تواند به شما کمک کند که مشکلات خود را درک و حس کنید.

### دارودرمانی

اگر افسردگی شما شدیدتر است، یا اینکه با حمایت و یا روان‌درمانی بهبود نیافته است، یک داروی ضد افسردگی به شما کمک خواهد کرد. انواع مختلفی از داروهای ضد افسردگی وجود دارد. همه آن‌ها به‌طور مساوی و به‌خوبی اثر گذار هستند، اما عوارض جانبی آن‌ها متفاوت است. این داروها اعتیاد آور نیستند، و همه آنها می‌توانند در افسردگی

پس از زایمان استفاده شوند، اما برخی از آن‌ها در شیر دهی امن‌تر از دیگری هستند. حداقل ۲ هفته طول می‌کشند تا این داروها شروع به کار کنند. شما باید آن‌ها را برای حدود ۶ ماه پس از شروع بهبودی، مصرف کنید.

### **آیا این قرص‌ها عوارض جانبی نیز به دنبال خواهند داشت؟**

برخی افراد عوارض جانبی همچون خستگی و خشکی دهان را تجربه می‌کنند ولی این علائم در طول چند هفته از بین می‌روند. در عین حال، گاهی راه حل‌های ساده‌ای چون خوردن آب نبات و یا نوشیدن آب بیشتری تواند کمک زیادی به رفع این حالت بکند. باوجود اینکه عوارض جانبی دارو‌ها ممکن است مایهٔ ناخشنودی باشند اما منافع این داروها بسیار بیشتر از عوارض آنهاست، از سویی دیگر، داروهای ضدافسردگی سبب تأثیر بیشتر مشاوره می‌شوند..

### **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.

### **توصیه‌های مفید غیر دارویی**

توصیه‌های ساده زیر می‌تواند کمک زیادی به شما کند:

صحبت کردن با دیگران را به عنوان یک فعالیت مفید اجتماعی در برنامه روزانه خود بگنجانید.

ورزش کردن را فراموش نکنید. ورزش بسیار موثر است، حتی در حد پیاده‌روی در داخل منزل.

سعی کنید استراحت داشته باشید.



کارهایی را که برایتان لذتبخش است، انجام دهید. فهرستی از کارهایی که دوست دارید انجام دهید، تهیه کنید.

حرف زدن در مورد احساساتان بسیار مهم است. حرف زدن با همسران ممکن است سخت به نظر برسد، اما حرف زدن به شکست شما و رابطه تان منجر می شود، مخصوصاً زمانی که میل جنسی شما کم شده است. نداشتن میل جنسی نشانه افسردگی است.

تمام روز را تنها نباشید. تلاش کنید تا با دوستان و مادران دیگر ملاقات داشته باشید.

هرگونه کمک عملی را قبول کنید. از درخواست کمک یا دریافت آن خجالت زده نشوید. ممکن است زنانی که افسردگی شدید دارند، نیازمند کمک برای نگهداری از نوزاد و انجام کارهای خانه باشند.

سعی نکنید که همه کارهای خانه‌داری را به نحوی عالی انجام دهید. مرتب بودن یا نبودن خانه اهمیتی ندارد، تا جایی که می‌توانید بار کاری خود را کم کنید. تا حدی که می‌توانید استراحت کنید، زیرا خستگی افسردگی را بدتر می‌کند. برنامه غذایی سالم و منظمی داشته باشید.

سعی کنید که برای خود وقت بگذارید. شاید این حرف کاملاً غیرواقع‌گرایانه باشد ولی یک حمام طولانی، پیاده‌روی یا مطالعه مجله حتی برای نیم ساعت نیز می‌تواند به حس بهتر در شما کمک کند. سعی کنید واقع بین باشید.



# خودمراقبتی در سایکوز



## خودمراقبتی در سایکوز

«تقریباً ۱۴ سالم بود که این اتفاق افتاد. خانواده خوبی داشتم، در مدرسه موفق بودم و گروهی از دوستان خوب داشتم. زندگی خوبی داشتم هرچند مادرم می‌گوید نمی‌توانستم استرس را به خوبی مدیریت کنم. قبل از امتحان‌ها دچار استرس شدید می‌شدم. وقتی عمومیم 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 عجیبم 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؟

مردم معمولاً نگران این هستند که وقتی که 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 روی ذهن تأثیر می‌گذارد و موجب از بین رفتن ارتباط فرد با واقعیت می‌شود. زمانی که کسی به این صورت بیمار شود (ارتباط فکر و ذهن وی با واقعیت قطع گردد)، «سایکوتیک» (روان‌پریش) نامیده می‌شود.

## 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 و بیشتر در همین گروه سنی شایع است. 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 بیماری‌های دیگری پیدا می‌کنند. سایکوز ممکن است برای هر کس 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.

تاکنون تئوری‌های زیادی در مورد علل روان‌پریشی مطرح شده‌اند ولی هنوز تحقیقات بیشتری لازم است. شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند روان‌پریشی از ترکیب عوامل زیست‌شناختی و روان‌شناختی ایجاد می‌شود. به این صورت که زمینه‌های زیست‌شناختی، شخص را مستعد ابتلا به نشانه‌های روان‌پریشی در دوران نوجوانی یا جوانی می‌کنند. افراد مستعد بدون دخالت عامل محیطی مشخصی و یا در پاسخ به استرس، سوء مصرف مواد یا تغییرات اجتماعی دچار این نشانه‌ها می‌شوند. بعضی از عوامل در بعضی از افراد اهمیت بیشتر یا کمتری دارند. علت اولین دوره روان‌پریشی معمولاً مشخص نیست. بر همین اساس لازم است تا بیمار از نظر علل طبی شناخته شده مورد بررسی دقیق قرار بگیرد و تشخیص تا حد ممکن روشن و قطعی باشد. این امر مستلزم انجام آزمون‌های طبی لازم و مصاحبه مفصل توسط متخصص روان‌پزشکی است.

## سایکوز ناشی از مواد

استفاده از مواد مخدری همچون شیشه، حشیش و سایر مواد و نیز ترک آنهایی تواند با ظهور علائم سایکوز مرتبط باشد. گاهی این علائم پس از رفع اثر آن ماده از بین می‌روند. در موارد دیگر، بیماری ممکن است طولانی شود یا پس از ترک مواد تظاهر نماید.

## اسکیزوفرنیا

اسکیزوفرنیا به سایکوزی اطلاق می‌شود که تغییرات رفتاری و علائم آن حداقل شش ماه طول بکشد. علائم و طول مدت بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخلاف عقاید گذشته، بسیاری از افراد مبتلا به روان‌پریشی (سایکوز) زندگی شاد و کاملی خواهند داشت و یا بهبودی خواهند یافت.

## 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، یا به انجام شیرین‌کاری‌های سرگرم‌کننده مبادرت ورزد.

## اختلال اسکیزوافکتیو

این تشخیص زمانی مطرح می‌شود که فرد هم علائم خلقی (نظیر افسردگی یا شیدایی) و هم سایکوز را به صورت همزمان یا متوالی تجربه می‌کند. به عبارت دیگر تابلوی بیماری به تنهایی شبیه هیچ یک از اختلالات خلقی یا اسکیزوفرنیا نیست.

## 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.

### سایکوز ناشی از بیماری‌های طبی

برخی بیماری‌ها مانند تومور یا عفونت‌های مغزی، ضربه مغزی یا تب بالا می‌توانند منجر به ایجاد علائم سایکوتیک شوند.

### چرا کمک زودرس به فرد خیلی اهمیت دارد؟

کسب کمک زودرس شامل تشخیص سایکوز در زودرس‌ترین زمان ممکن و پیدا کردن درمان متناسب با تشخیص است. اغلب تأخیری 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. اگر سایکوز زود تشخیص داده و درمان شود از بسیاری از مشکلات جلوگیری خواهد شد.

### علائم زودرس / هشدار دهنده چیست؟

معمولاً تغییرات متعددی در شخص روی می‌دهد. قبل از اینکه علائم شدید و بارز سایکوز خودنمایی کنند، تغییراتی رخ می‌دهند که علائم زودرس / هشداردهنده نامیده می‌شوند. علائم زودرس به سختی شناخته می‌شوند. چنانچه به این تغییرات توجه نشود، بدتر شده و ادامه می‌یابند. علائم زودرس / هشدار دهنده از هر فرد به فرد دیگر متفاوتند. در این دوره بیماران تغییراتی در احساس، تفکرات و رفتار خود را تجربه و بیان

می‌کنند. به طور خلاصه می‌توان گفت ممکن است بیماری با تظاهرات واضح سایکوتیک مثل هذیان، توهم و تفکرات گیج کننده آغاز نشود.

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. این مدت زمان برای افراد نزدیک بیماران دوران سختی است و نزدیکان نیازمند اطمینان‌یابی و تحمل بیشتری هستند. اطلاعات به دست آمده از فرد مبتلا به سایکوز، خانواده و دوستانش به همراه نتایج آزمایش‌ها، نظراتی 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. همانند سایر بیماری‌ها، بیماران ممکن است مدتی را در دوران نقاهت سپری کنند. تعیین بهترین روش درمانی به عواملی نظیر شدت علائم سایکوز، مدتی که علائم وجود دارند و این که آیا علت یا علل مشخصی برای بروز بیماری و یا علائم وجود دارد یا خیر بستگی دارد.

### درمان دارویی

دارودرمانی برای سایکوز روش درمانی محوری است و در کنار سایر درمان‌ها نقش اساسی در بهبود و تقلیل 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. مصرف دارو و درمان باید تحت نظر روان‌پزشک انجام شود 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، این مسأله به منظور جلوگیری از بروز عوارض جانبی که خود، می‌توانند منجر به عدم تمایل فرد به دریافت داروها شوند، اهمیت فراوان دارد. لازم به تأکید است که داروها در درمان و بهبود سایکوز نقش محوری دارند.

مهم‌ترین نکته آن است که در درمان سایکوز مصرف دارو نقش کلیدی دارد، دارو نباید خودسرانه قطع شود، بهتر است حتی در صورت عدم بهبودی یا وجود عوارض دارویی نیز این موارد با پزشک معالج در میان گذارده شود.

### **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 بداند آیا کسی وجود دارد که بتواند تجربیات او را درک کند و به او اطمینان بدهد که بهبود خواهد یافت یا نه؟ 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 یا 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 شخصی 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 در امان است. در بعضی موارد، بستری کردن ممکن است بر خلاف تمایل شخصی فرد حداقل در شروع بیماری ضروری باشد، هر چند به محض اینکه امکان داشته باشد درمان در خانه یا بصورت سرپایی توصیه می‌شود.

چطور می‌توان فهمید که فردی به روان‌پریشی مبتلا است؟

کسی که به این اختلال مبتلاست اغلب اوقات افکار و تجارب غیرمعمول و ناخوشایندی را تجربه می‌کند. این افکار و تجارب 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 هدیان 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. به عنوان

مثال ممکن است شخصی از چگونگی توقف اتومبیل‌ها در بیرون منزلش، به این باور برسد که پلیس او را تحت نظر دارد.

**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 روزمره مبهم می‌شوند و ارتباط معمول و طبیعی خود را از دست می‌دهند. همچنین صحبت‌های شخص نامشخص و نامفهوم می‌شوند. شخص ممکن است در تمرکز، دنبال کردن مکالمه و یادآوری مسائل مشکل داشته باشد و به‌علاوه جریان افکار او ممکن است بسیار سریع و یا بسیار کند شوند.

**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 چون فکر می‌کند مراقب او هستند و زیر نظرش دارند. شخص چیزهایی را می‌بیند، حس می‌کند، می‌چشد یا به مشامش می‌رسد که وجود ندارند. به عنوان مثال چیزهایی می‌شنود که فرد دیگری نمی‌شنود و چیزهایی می‌بیند که وجود ندارند. هر مزه و هر بو ممکن است بد و یا حتی مسموم تلقی شود.

**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 پیردازد. شخص مبتلا ممکن است غذا نخورد چون نگران مسموم بودن غذا است، یا ممکن است در خوابیدن مشکل داشته باشد چون بابت مسأله‌ای احساس گناه می‌کند. 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 طی چه مراحل بروز می‌کند؟**

کسی که اولین دوره سایکوز را تجربه می‌کند ممکن است متوجه نشود که چه اتفاقی افتاده است. علائم ممکن است کاملاً "غریب و مخرب باشند و موجب ناراحتی و گیجی شخص شوند. این ناراحتی و فشار ممکن است با داستان‌های منفی و نگرش‌های منفی درباره بیماری‌های روانی که هنوز در جوامع شایع هستند، افزایش پیدا کند. هر دوره سایکوز در سه مرحله اتفاق می‌افتد، طول این دوره‌ها از فردی با فرد دیگر متفاوت است.

#### **مرحله اول: پیش درآمد**

در این مرحله علائم گنگ و مبهم هستند و به سختی می‌توان متوجه آنها شد. ممکن است تغییراتی در چگونگی بیان احساس، ادراک و افکار ایجاد شود.

#### **مرحله دوم: مرحله حاد**

در این مرحله علائم سایکوز به وضوح تجربه می‌گردند: علائمی چون توهم، هذیان و یا تفکر مبهم.

#### **مرحله سوم: بهبودی**

سایکوز درمان‌پذیر است و غالب بیماران آن درمان می‌شوند. الگوی رفع علائم از هر فرد به فرد دیگر فرق دارد و معمولاً علائم به طور تدریجی رفع می‌شوند. بسیاری از مردم بعد از اولین دوره سایکوز بهبود می‌یابند و هرگز دوره دیگری از سایکوز را تجربه نمی‌کنند.



# خود مراقبتی در احتمال های شبه جسمی



Illustration by PARK Geun-young

## خودمراقبتی در اختلال شبه جسمی

شاید وقتی سرفه یا عطسه می‌کنیم برایمان تنها حساسیت فصلی یا سرما خوردگی مطرح باشد اما برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان این علامتی است که نشان می‌دهد دارند می‌میرند و حتی تخصصی‌ترین آزمایش‌های پزشکی نیز نمی‌تواند آن‌ها را متقاعد کند که این‌طور نیست. با این وجود صحبت بدن و ذهن با هم سبب می‌شود که همه ما تا حدودی از درون احساس‌های مالیخولیایی داشته باشیم. در این حالت در زمان بیماری احساس می‌کنیم که مرگ ما فرا رسیده و برای بیماری‌مان علاجی وجود ندارد. در اینجا تجربه چهار نفر از بیماران مبتلا به اختلالات شبه جسمی را از یک کتاب آموزش روان‌پزشکی با استفاده از نمونه‌های بالینی ذکر می‌کنیم:

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

خانم 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 ناله‌مانند 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.



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

## تعریف

در اختلال شبه جسمی، علائم یک بیماری ظاهر می شود یا فرد بر این باور است که یک بیماری یا بدشکلی وجود دارد علی رغم این که در واقعیت این گونه نیست.

در اختلال شبه جسمی، علائم یک بیماری ظاهر می شود یا فرد بر این باور است که یک بیماری یا بدشکلی وجود دارد علی رغم این که در واقعیت این گونه نیست. به عبارت دیگر در این بیماری ها، اختلالات روان شناختی خود را به صورت علائم بیماری های جسمی نشان می دهند. همین مفهوم گاهی به صورتی غیر حرفه ای بیان می شود: «از اعصابه . چیزی نیست». این

اختلال ها، عموماً وضعیتی طول کشیده و مزمن همراه با شکایت های متعدد فیزیکی هستند. این شکایت ها ممکن است سال ها ادامه داشته باشند و منجر به ناتوانی و اختلال در فعالیت ها و امور روزانه شود.

معمولاً چنین جملاتی را از این افراد می شنویم:

"می دونم که دارم می میرم، مطمئنم که می میرم، می تونم حسش کنم."

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

"دکتر می گه چیزی نیست ولی من می دونم که دارم می میرم اونام می خوان که نفهمم"

علل مختلفی برای اختلال در کسانی که در حقیقت از مشکلی روان شناختی رنج می‌برند، اما مشکل خود را به صورت یک علامت جسمی تجربه یا بیان می‌کنند بیان شده است. به طور کلی گفته می‌شود این بیماران آستانه تحمل کمتری جهت ناخوشی‌های جسمی دارند. از طرفی این اختلال می‌تواند ناشی از یک نوع مدل یادگرفته شده از جامعه جهت روبه‌رو شدن با مشکلات باشد؛ به طوری که فرد به شکل ناخودآگاه جهت دور شدن از وظایف و مشکلات آزاردهنده و سخت، چنین نقشی را بر می‌گزیند. به عنوان مثال تصور کنید در خیلی از خانواده‌ها افراد خانواده نمی‌پذیرند که کسی از افسرده بودن شکایت کند و بعنوان مثال وظایف روزمره خود را انجام ندهد، پس این را مثلاً به حساب تنبلی می‌گذارند، اما خیلی ساده‌تر می‌پذیرند که او به علت کم‌درد برخی کارها را انجام ندهد. همچنین جسمانی‌سازی گاهی می‌تواند تظاهر دیگری از اختلالات روان‌پزشکی باشد که اختلالات افسردگی و اضطرابی در این میان شایع‌ترین آن‌ها است.

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 «این فقط تو ذهنته» با بیماری چون خانم الف، روبه‌رو نشوید. درد یا فلج در اختلالات شبه‌جسمی برای بیمار «واقعی» است. این نوع اختلال معمولاً قبل از سن سی سالگی رخ می‌دهد و بیشتر در زنان قابل مشاهده است تا مردان.

افراد مبتلا به این اختلال در دو دسته کلی قرار می‌گیرند. گروه اول افرادی هستند که به دنبال اطلاعات و اطمینان‌بخشی دوباره 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 گونه این رفتارها غیر مفید هستند و سبب از بین رفتن اضطراب فرد نمی‌شوند.

### این بیماران چه ویژگی‌هایی دارند؟

علائم این اختلال کمتر شبیه الگوهای معمول مشکلات جسمانی است، و بر میزان نامتناسب و افراطی افکار و احساسات و رفتارهای آنها در واکنش به نشانه‌هایشان دلالت دارد.

این علائم به میزان زیادی روی روابط فرد اثر می‌گذارد و سبب مراجعه شخص به پزشک و مشاور یا مصرف دارو می‌شود. سابقه مادام‌العمر «بیماری» معمولاً در او دیده می‌شود. پزشکان از نام‌های متفاوتی برای حالت‌های مختلف این دسته از مشکلات استفاده می‌کنند، اما در اینجا ما همه را شبه‌جسمی می‌نامیم. نامی که برای خانواده این اختلالات به کار می‌رود.

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

آنژین صدری

### علائم عضلانی استخوانی:

درد دست‌ها و پاها

درد پشت و کمر

درد مفاصل

### 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

این تشخیص باید حتماً توسط پزشک مطرح شود. همچنین هر بیماری که نشانه‌ها و علائم جسمی دارد، حتماً باید با دقت معاینه شود.

### 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.

در شرایطی که بیمار مشخصه‌های زیر را داشته باشد، می‌توان احتمال وجود این اختلال را مطرح کرد و به پزشک عمومی یا روان‌پزشک مراجعه نمود:

- در صورت بروز علائم چندگانه قابل مشاهده در سیستم‌های مختلف بدن
- علائمی که ناشناخته یا مبهم باشند
- شرایط مزمن
- وجود اختلالات روان‌پزشکی دیگر مانند اضطراب یا افسردگی توأم با نشانه‌های فیزیکی و جسمی-
- سابقه آزمایش‌های تشخیصی ممتد
- عدم پذیرش پزشکان قبلی

از چه روش‌هایی برای درمان این اختلالات استفاده می‌شود؟

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.

یکی از روش‌های درمان روانشناختی که به آن درمان شناختی رفتاری می‌گویند می‌تواند برای این اختلالات مفید باشد. این نوع از درمان مستلزم کار کردن با یک مشاور حرفه‌ای است. در این روش افکار و احساساتی که بیمار تجربه می‌کند و کارهایی که برای تطابق پیدا کردن با آنها انجام می‌دهد شناسایی می‌شوند و اقدامات لازم برای تغییر افکار و رفتارهای ناسالم که سبب این نوع از اضطراب می‌شوند انجام می‌گیرد. در این روش نحوه تفسیر بیمار از نشانه‌ها شناسایی و تلاش می‌شود دید متوازن‌تر و واقع‌گرایانه‌تری به آنها داده شود. این روش به بیمار کمک می‌کند متوجه شود چه چیزهایی حالش را بدتر می‌کند و سبب بروز علائم می‌شود، روش‌های انطباق با نشانه‌ها را در وی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود با وجود ادامه یافتن علائم همچنان فعال باقی بماند. هرچند درمان شناختی رفتاری برای خیلی از افراد کمک‌کننده است اما سایر افراد ممکن است از روش‌های دیگر درمانی سود ببرند.

## دارو درمانی:

داروی اختصاصی برای درمان این اختلال وجود ندارد. در درمان این اختلال توجه به درمان اختلال‌های هم‌زمان چون افسردگی و اضطراب حائز اهمیت است. باوجودی 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

بپرهیزید. 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 آن قدر 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 احتمالات سازگاری



## خودمراقبتی در اختلالات سازگاری

### اختلال سازگاری چیست؟

وقایع استرس زای  
زندگی ممکن است باعث  
اختلالات سازگاری  
شوند.

ورشکستگی، شروع تحصیل در دانشگاه، بچه دار شدن و یا ابتلا به یک بیماری جدی، مثال هایی از شرایط سخت زندگی می باشند. معمولاً مردم پس از چند ماه با این شرایط کنار می آیند. اما اگر این دوره طولانی شود، و یا ناراحتی زیادی به همراه داشته باشد، احتمالاً مشکلات سازگاری رخ داده است. 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 دچار احساس اضطراب، افسردگی و حتی افکاری در مورد مرگ و خودکشی شوید. کارهای روزانه تان تحت تاثیر قرار گیرد، و یا تصمیم های ناگهانی و بدون برنامه بگیرید که ممکن است عواقب بدی به همراه داشته باشد.

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

برای شناخت این بیماری ضروری است با نشانه های آن آشنا شویم:

**هنگام بروز مشکلات سازگاری چه نشانه هایی را تجربه می کنیم؟**

#### نشانه های عاطفی:

- احساس غم و اندوه
- احساس ناامیدی

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

- احساس نگرانی
- احساس افسردگی
- احساس شکست
- لذت نبردن از کارها
- گریان بودن
- عصبی بودن
- بی قرار و مضطرب بودن
- مشکلات خواب
- کاهش تمرکز در انجام کارها
- افکاری راجع به آسیب زدن به خود

### نشانه های رفتاری:

- خشونت
- راندگی پر خطر
- نادیده گرفتن سر رسید اقساط و سایر تعهدات مالی
- فاصله گرفتن از خانواده و دوستان
- غیبت های گهگاه از محل کار و تحصیل
- تخریب اموال و دارایی ها

## چگونه این احساسات و رفتارها ممکن است بر زندگی تان تأثیر بگذارند؟

- ۱- حال و حوصله نداشته باشید.
- ۲- از همسر و فرزندان خود فاصله بگیرید.
- ۳- با اقوام و دوستان خود کمتر رفت و آمد کنید.
- ۴- سر کار نروید یا زیاد غیبت کنید و احتمالاً اخراج شوید.
- ۵- به مدرسه نروید یا زیاد غیبت کنید.
- 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

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

- مشکلات مالی
- بچه دار 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 بیماری های روان پزشکی
- شرایط دشوار زندگی

### چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟

گاهی با برطرف شدن عامل استرس زا، علائم مشکلات سازگاری هم از بین خواهند رفت. اما گاهی، عامل استرس زا طولانی می شود و شما مجددا علائم را تجربه می کنید.

اگر متوجه شدید این مشکلات بر زندگی تان اثر گذاشته است، می توانید از پزشک کمک بگیرید.

اگر افکار خودکشی دارید و یا کسانی را می شناسید که این افکار را دارند، از پزشک خانواده، روانشناس، روان پزشک و افراد قابل اعتمادتان کمک بخواهید، و یا سریعا به نزدیک ترین اورژانس مراجعه کنید.

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

۱- در مورد مسائل پیش آمده و احساساتتان با خانواده و دوستانتان صحبت کنید.

سعی کنید احساساتتان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آنها حتی می‌توانند تنها با گوش دادن به گفته‌هایتان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راه‌های جدیدی پیدا کنید. حرف زدن می‌تواند باعث رهایی از فشار ناشی از مشکلات شود. ممکن است افرادی که با آنها صحبت می‌کنید نیز مشکلات یا نشانه‌های مشابه شما را تجربه کرده باشند، بنابراین می‌توانند شما را درک کنند.

۲- مسائل پیش آمده و احساساتتان را یادداشت کنید.

ممکن است کسانی که مورد اعتماد شما هستند یا حرف شما را درک می‌کنند در دسترس شما نباشند تا بتوانید با آنها صحبت کنید. یکی دیگر از روش‌های بسیار مفید برای کمک به خود یادداشت کردن افکار و احساسات در مورد موقعیت پیش آمده می‌باشد. می‌توانید یک دفترچه تهیه کرده و هر بار احساس ناراحتی کردید افکار و احساساتتان را بنویسید. بهتر است اتفاقات پیش آمده را با جزئیات آن بنویسید و اگر با یک بار نوشتن آرام نشدید این کار را بارها انجام دهید.

۲- تغذیه سالم روزانه داشته باشید.

سعی کنید از غذاهای مفید و متنوع استفاده کنید و در طول روز از انواع غذایی مورد نیاز بدنتان استفاده کنید. همچنین بعضی از خوراکی‌ها استرس را کاهش داده و به شما آرامش می‌دهند. تغذیه سالم به شما کمک می‌کند جسم سالمی داشته باشید و در برابر مشکلات قوی باشید.

### ۳- خواب منظم داشته باشید.

بدن ما روزانه به طور متوسط به ۶ الی ۸ ساعت خواب مفید نیاز دارد. کم خوابی و نداشتن استراحت کافی در شبانه روز مشکلات زیادی را برای ما به وجود خواهد آورد. ضمن اینکه بسیاری از نشانه های مشکلات سازگاری را تشدید خواهد کرد. اگر شب ها به اندازه کافی نخوابید در طول روز احساس کسالت و خستگی می کنید و نمی توانید روی فعالیت هایتان متمرکز شوید.

### ۴- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید.

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده روی کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید و... ورزش باعث می شود موادی در بدن شما تولید شود که به شما احساس شادی می دهد. با ورزش کردن نشاط پیدا می کنید ضمن اینکه جسمتان هم برای مقابله با مشکلات قوی تر خواهد شد. برای شروع می توانید روزانه پانزده تا بیست دقیقه فعالیت مفید ورزشی داشته باشید.

### ۵ - لیستی از کارهای مورد علاقه تان را تهیه کرده و آنها را انجام دهید.

ممکن است به خاطر مشکلات پیش آمده احساس کنید بی حوصله و غمگین هستید و از انجام هیچ کاری لذت نمی برید. یکی دیگر از کارهایی که می توانید توسط آن به خود کمک کنید تهیه لیست فعالیت های مورد علاقه تان است. قطعاً فعالیت هایی بوده اند که قبل از پیش آمدن این مشکل برایتان لذت بخش بوده اند مثل رفتن به سینما، پیاده روی، خواندن کتاب مورد علاقه، تماس با یک دوست، دیدن یک فیلم کمدی، رفتن به گردش و... لطفاً لیستی از این فعالیت ها تهیه کرده و در مواقعی که احساس خوبی ندارید یکی از آنها را که می توانید انجام دهید.

### ۶- یک گروه حمایتی متناسب با شرایط تان پیدا کنید.

گروه های حمایتی از افرادی تشکیل شده اند که مشکلات مشابهی را تجربه می کنند. با پیوستن به این گروه ها متوجه خواهید شد که تنها نیستید و افراد زیادی هستند که مشکلات مشابه شما را دارند. مشارکت در این گروه ها به شما کمک می کند از تجربه اعضا گروه یاد بگیرید و روش هایی برای مقابله با مشکلاتان پیدا کنید. در ضمن شما با صحبت کردن با اعضای گروه احساس آرامش بیشتری خواهید کرد.

## ۷- از تشکلهای اعتقادی و مذهبی کمک بگیرید.

مذهب و معنویت ما را به منابعی گسترده تر و فراتر از خودمان وصل می کند. مذهب باعث می شود زمانی که تحت استرس قرار داریم افق و دورنمایی بزرگ تر و عمیق تر را در مقابل چشمان خود ببینیم. کسانی که اعتقادات مذهبی قوی دارند همواره اذعان دارند که این اعتقادات به آنان قدرت بیشتری در مقابله با مشکلات می دهد. کسانی که توکل می کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتقاد به کمک های الهی به حل مسئله می پردازند.

## ۸- مراقب خودتان باشید.

در مقابل وسوسه ی کنار آمدن با احساسات ناراحت کننده خود به وسیله نوشیدن الکل، سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز و یا استفاده از داروها بدون دستور پزشک، مقاومت کنید. آنها ممکن است برای مدت کوتاهی به شما آرامش بدهند، اما مشکلات سلامتی و روانی بیشتری را برای شما ایجاد می کنند.

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



## ۹- در صورتی که با انجام فعالیت های گفته شده باز هم نشانه های اختلال سازگاری را تجربه کردید حتما از متخصص کمک بگیرید.

کارشناس مراقب سلامت، کارشناس سلامت روان و یا پزشک عمومی خانه بهداشت، مراکز بهداشتی درمانی و پایگاه های سلامت مراکز خدمات جامع سلامت محل سکونت تان بهترین افرادی هستند که در قدم اول می توانید با آن ها صحبت کنید. آنها می توانند اطلاعاتی در مورد خدمات بیشتر در اختیار شما قرار دهند.

نکته: اگر فرزندتان با مشکلات سازگاری روبه روست، به آرامی او را به صحبت در مورد احساساتش تشویق کنید. بسیاری از والدین گمان می کنند که صحبت کردن در مورد شرایط پیچیده ای مثل طلاق، باعث می شود کودک احساس بدی پیدا کند. ولی فرزند شما نیاز به فرصت برای بیان احساسات خود دارد، و می خواهد بشنود که شما همیشه برای او به عنوان یک منبع عشق و حمایت باقی خواهید ماند. پس در این شرایط کنار او بمانید و با او صحبت کنید.

### چه درمانی برای اختلال سازگاری وجود دارد؟

درمان مشکلات سازگاری می تواند به شما کمک کند تا با شرایط جدید کنار بیایید.

درمان های اصلی برای مشکلات سازگاری ، روان درمانی و دارو درمانی می باشند.

### روان درمانی

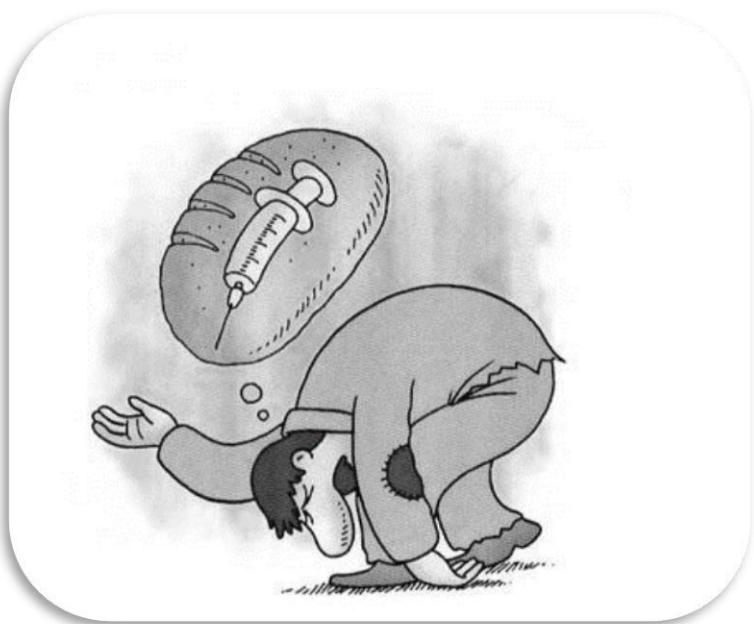
روان درمانی یا مشاوره، درمان اصلی در مشکلات سازگاری هستند. درمان می تواند به شما حس حمایت شدن بدهد و کمک کند به زندگی روزمره خود بازگردید. می تواند به شما کمک کند بفهمید وقایع استرس زا چگونه توانسته اند زندگی شما را تحت تاثیر خود قرار دهند. با فهمیدن این ارتباط، شما می توانید مهارت های انطباقی سالم تری یاد بگیرید تا به خود در مواجهه با وقایع استرس زای بعدی کمک کنید.

## دارو درمانی

در کنار روان درمانی، دارو ها می توانند به شما در کاهش افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی کمک کنند. داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی، دارو های رایجی هستند که به صورت کوتاه مدت تجویز می شوند. اما باید توجه کنید که با شروع بهبودی در علائم، داروها را بدون مشورت پزشک تان قطع نکنید، زیرا قطع ناگهانی دارو های ضد افسردگی عوارضی به همراه دارد.



# خود مراقبتی در اعتیاد



## خودمراقبتی در اعتیاد

مواد مخدر به آن دسته از ترکیبات شیمیایی گفته می‌شود که مصرف آنها باعث دگرگونی در سطح هوشیاری و عملکرد مغز می‌شود. منظور از واژه ی مواد، همان مواد روان گردان یا شیمیایی است که افراد آنها را به طرق مختلف جهت تغییر خلق یا رفتارشان مصرف میکنند. این تعریف، داروهای قانونی مانند، نیکوتین (که در سیگار یافت می‌شود)، کافئین موجود در قهوه، نوشیدنی های معمولی(نوشابه ها) و شکلات را نیز در برمی گیرد.

بطور کلی، اختلالات مرتبط با مواد ۲۳ طبقه مجزای مواد را در بر می گیرند: الکل، کافئین، حشیش، مواد توهم زا، مواد استنشاقی، مواد شبه افیونی، مواد محرک(آمفتامین، کوکائین و مواد محرک دیگر)، داروهای آرامبخش و خواب آور، توتون، و مواد دیگر(نامشخص).

### شیوع

شیوع اختلالات مرتبط با مواد متفاوت است. بعنوان مثال، اختلال مصرف الکل شایع است. میزان اختلال مصرف حشیش در مردان بزرگسال بیشتر از زنان بزرگسال است. بطور کلی، میزان شیو مصرف هر نو ماده در افراد سنین ۲۸ تا ۱۴ ساله نسبتا بالاست.

### اختلالات مرتبط با مواد

اختلالات مرتبط با مواد، اختلالاتی را شامل می شود که به مصرف یک ماده قابل سوء مصرف (از جمله الکل) عوارض جانبی یک داروی تجویز شده و قرار گرفتن در معرض سم مربوط می شوند.

اختلالات مرتبط با مواد به دو گروه تقسیم می شوند:

۱- اختلال مصرف مواد شامل وابستگی به مواد و سوء مصرف مواد

۲- اختلالات ناشی از مصرف مواد شامل مسمومیت مواد، محرومیت مواد، دلیریوم ناشی از مصرف مواد زوال عقل پایدار ناشی از مواد، اختلال فراموشی پایدار از مواد، اختلال پسیکوتیک ناشی از مواد، اختلال خلقی ناشی از مواد، اختلال اضطراب ناشی از مواد اختلال کنشی جنسی ناشی از مواد و اختلال خواب ناشی از مواد.

## اختلال مصرف مواد

الف: وابستگی به مواد

وابستگی نیاز روانی یا جسمانی برای ادامه مصرف ماده است.

وابستگی نیاز روانی یا جسمانی برای ادامه مصرف ماده است و علامت اساسی آن مجموعه ای از علائم شناختی رفتاری و فیزیولوژیکی است و حاکی از آن است که فرد علیرغم داشتن مسائل

قابل ملاحظه مرتبط با مواد به مصرف مواد ادامه می دهد الگویی از مصرف تکراری وجود دارد کم معمولاً منجر به تحمل، محرومیت و رفتار اجباری مصرف دارو می شود وابستگی به یک ماده ممکن است روانی جسمی یا هر دو باشد. وابستگی روانی یا رفتاری که گاهی عادت نیز خوانده می شود عبارتست از میل شدید مستمر یا متناوب برای مصرف مواد به منظور اجتناب از حالت ملال و خماری وابستگی جسمی یا فیزیولوژیکی، عبارتست از ناتوانی قطع مصرف مواد به این معنی که قطع مصرف آن موجب بروز علائم می شود که اغلب عکس اثراتی است که استفاده کننده دنبال آن است.

تحمل عبارتست از نیاز به مصرف مقدار بیشتر مواد برای رسیدن به اثر مطلوب (اثر مورد نظر) یا کاهش قابل ملاحظه تأثیر مواد با ادامه مصرف مقدار معینی از مواد بطوری که فرد با مصرف مقدار همیشگی، به آن تأثیر دلخواه قبلی نمی رسد، لذا مجبور است مقدار مواد را افزایش دهد.

تحمل نشانگر پاسخ به اثرات مواد است که نیاز به مقادیر بالاتر را برای رسیدن به آن اثر ایجاد می کند.

اعتیاد وابستگی روانی و جسمی به مواد را بیان می کند و چون یک اصطلاح غیرعلمی است مورد استفاده قرار نمی گیرد و به جای آن وابستگی مواد و یا وابستگی دارویی مورد استفاده قرار می گیرد.

ب: سوء مصرف مواد

سوء مصرف مواد، عبارتست از الگوی غیرانطباقی مصرف مواد که پیامدهای مضر دارد. مانند مشکلات اجتماعی قانونی و شغلی و استعمال در موقعیت هایی که از نظر جسمی خطرناک است. مثلا هنگام رانندگی موادی که قابل سوء مصرف هستند. شامل، الکل آمفتامین ها کافئین، حشیش، مواد افیونی، کوکائین، توهم زا مواد استنشاقی، نیکوتین، مسکن ها، خواب آورها، و ضد اضطراب ها و فن سیلکیدین می باشند. به این مواد گاهی مواد موثر بر روان یا روانگردان نیز می گویند. مواد موثر بر روان موادی هستند که وقتی وارد بدن می شوند هوشیاری و حالت روانی را تغییر می دهند این مواد از روزگاران قدیم به شکل داروهای درمانی، محلول ها، گیاهان و غیره مورد استفاده قرار می گرفتند.

اختلالات ناشی از مصرف مواد

الف: مسمومیت مواد

مسمومیت مواد به اثرات روانی و جسمانی ناشی از مصرف اخیر مواد اطلاق می گردد که با دفع مواد از بدن فرد برطرف می شود. آثار مسمومیت مواد در افراد مختلف متفاوت

است و به ماده مصرفی، مقدار مصرف شده، تحمل شخص و فاصله زمانی از آخرین مصرف بستگی دارد.

ب: محرومیت مواد محرومیت یا ترک

نشانه ها و علائمی که به دنبال کم کردن یا قطع مصرف زیاد و مداوم یک ماده بروز می کند، بعد از بروز علائم نامطلوب محرومیت، فرد به منظور کسب آرامش یا اجتناب از این علائم برای استعمال مجدد مواد وسوسه می شود .

ج: اختلالات روانی ناشی از مواد

گروهی از اختلالات روانی با مصرف مواد مانند الکل، مواد افیونی و غیره رابطه دارد که شامل اختلال دلیریوم، زوال عقل، فراموشی، اختلال پسیکوتیک، خلقی، اضطرابی کنشی جنسی و خواب می باشد، اختلالات ناشی از مصرف مواد به همراه اختلالات روانی ناشی از اختلالات جسمی قبلاً تحت عنوان اختلالات روانی عضوی طبقه بندی می شده اند.

در ذیل به بررسی تاثیرات چند ماده می پردازیم:

### **تأثیرات ماری جوانا**

تأثیرات کوتاه مدت ماری جوانا به تأثیراتی گفته میشود که در دقایق و ساعت‌های بعد از مصرف در فرد آشکار میشود. پس از کشیدن ماری جوانا، این اثرات پس از چند ثانیه آشکار میشوند و تا چند دقیقه کاملاً قابل رؤیت هستند و برای ۱ تا ۳ ساعت ادامه می یابند. برخی از خطرات دراز مدت مصرف آن شامل پارانوایا، اسکیزوفرنی، جنون، روانپریشی، افسردگی و اضطراب و آسیب جدی به ریه ها است.



اثرات جسمانی:

- افزایش ضربان قلب
- خشکی دهان
- قرمز شدن چشم
- کاهش فشار درونچشم
- شلی عضلات
- حس سرد یا گرم شدن دستها و پاها
- کند شدن فعالیتهای حرکتی
- افزایش اشتها
- اختلال در حافظه کوتاه مدت و فعال

اثرات روانی:

- تحریف در درک زمان و مکان
- تحریف در تصویر بدن، و حس بینایی و شنیداری
- تجربه توهم
- افزایش شور جنسی
- افزایش حواس
- تجربه حس سرخوشی زیاد
- تجربه حس آرامش و کاهش اضطراب

• افزایش خلق و شوخطبعی

• تفکر انتزاعی و فلسفی

• افزایش خلاقیت

• اختلال در حافظه خطی

• تجربه پارانوویا یا اضطراب، یا حملات پانیک

• لذت بیشتر از مزه و بوی غذاها

• لذت بردن بیشتر از موسیقی و طنز

### تأثیرات شیشه

علائم مصرف شیشه در ابتدا به صورت کم اشتها، کم خوابی و اضطراب است، اما احساس شعف بسیار شدیدی که هنگام مصرف در دفعات اول به فرد دست میدهد، باعث ادامه مصرف میشود و همان مصرف بار اول نیز میتواند خطرناک باشد. مصرف شیشه (که با نامهای مختلفی مانند آیس، کریستال و نام علمی میت آمفتامین خوانده میشود) باعث افزایش فشارخون، گرگرفتگی شدید، تشنج، نارسایی کلیه و حتی سکته های قلبی و مغزی میشود. همچنین متامفتامین که جزو محرکها محسوب میشود باعث بیخوابی شدید و کم اشتها، فرد شده و در درازمدت عوارض پوستی مانند آبه های جلدی ایجاد میکند و ظاهر پوست را سالمندتر نشان میدهد. ادامه مصرف این ماده همچنین باعث گیجی، منگی، اختلال حافظه، کندی حرکتی و اختلال یادگیری میشود و نیز به پوسیدگی دندانها می انجامد.

از طرفی مصرف این ماده در دراز مدت و با افزایش دوز مصرف، منجر به بروز نشانه های شدید روانی میشود و نه تنها بیقراری و اضطراب، افزایش مییابد، بلکه علائمی مانند توهمهای دیداری و شنیداری نیز نمایان میشود. به عنوان مثال، توهمات شنوایی

امری محتمل است. در بعضی موارد این دستورها میتواند بسیار خطرناک باشد؛ مانند آن که از مصرف کننده خواسته شود که خودکشی کند یا به فرد دیگری آسیب برساند یا از جای بلندی بپرد. فرد این صداها را کاملاً واقعی تلقی کرده و ممکن است آنها را انجام دهد. با مصرف شیشه انوعی از هذیان ها نیز به وجود میآید؛ مانند آن که فرد احساس می کند اشخاصی او را تعقیب میکنند یا قصد قتل او را دارند یا افکار عجیب تر دیگری مانند این که فرد فکر میکند اشخاصی دارند ذهن او را از فکر خالی میکنند یا بدون آن که او افکارش را بر زبان بیاورد دیگران متوجه افکار او میشوند و به این گونه ،زندگی فرد عذاب آور میشود. از طرفی این ماده مانند سایر مواد اعتیادآور حالت‌های مختلفی مانند بیقراری های شدید، افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری نیز ایجاد میکند. مصرف این ماده در ابتدا باعث شادی و شفع زیادی میشود ولی با قطع مصرف، ممکن است فرد به قدری افسرده شود که دست به خودکشی بزند.

### تاثیرات محرک ها

محرک ها، نوعی از مواد مخدر هستند که سیستم عصبی را تحریک می کند. در واقع، مصرف این مواد بر روی سلسله اعصاب تاثیر گذاشته و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی مصرف کننده بیشتر و باع هیجان می شود. محرک ها منجر به افزایش انرژی، هوشیاری ذهنی و فعالیت جسمانی، کاهش خستگی، سرکوب گرسنگی، افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون می شوند. این مواد به دو دسته تقسیم می شوند:

طبیعی: کوکائین، کراک، برگ و ساقه برخی درختان مثل ناس

مصنوعی: آمفتامین ، متیل آمفتامین

### تاثیرات مواد توهم زا

توهم زاها، نوعی از مواد مخدر هستند که باعث حالت‌هایی مثل توهم و هذیان می شوند و نیز منجر به تغییرات مشابهی در ادراک، خلق، و شناخت می گردد. این دسته از مواد منجر به از دست دادن حافظه، لرزش، حالت استفراغ، تغییر و اختلال در خلق، ادراک

بینایی، شنوایی، اختلال در درک زمان و مکان در بعضی موارد همراه با ترس و وحشت فراوان می شوند. این مواد شامل انواع زیر هستند:

طبیعی: حشیش، بنگ، ماری جوانا، گراس، برخی از قارچ های حاوی مواد توهم زا مصنوعی: LSD، فن سیکلیدین و ...

از تاثیرات این مواد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ادراکات، روشن و عمیق میشوند؛ مثلاً رنگ و جنس غنیتیر به نظر میرسند، طرح ها واضح میشوند، موسیقی عمیقتر و پرتأثیرتر میشود، هیجانات شدت یافته و تغییرات ناگهانی پیدا میکنند.

جا به جایی حسی شایع است مثلاً بیمار ممکن است رنگها را بشنود یا صداها را ببیند. توهم خصوصاً توهم بینایی شایع است.

آگاهی ظاهری از اعضاء داخل بدن، زنده شدن خاطرات فراموش شده قبلی، بروز احساسات مذهبی و نگرش های فلسفی و مسخ شخصیت ممکن است روی دهد.

## تاثیرات مواد استنشاقی

مواد استنشاقی نیز نوعی از مواد مخدر هستند که از طریق استنشاق استفاده می شود. از اثرات این دسته از مواد می توان به آهسته شدن فرآیندهای مغزی، بیشتر شدن ضربان قلب و سردرد اشاره کرد. دلیل گرایش افراد به مواد مخدر یکی از دلایل گرایش برخی افراد به مصرف موادمخدر، تیپ شخصیتی و وضعیت روانی آن هاست. کسانی که اعتماد به نفس پایین و ویژگیهای خلقی افسرده دارند و برای درمان به مصرف

موادمخدر پناه میبرند و یا رفتارهای تکانشی دارند و ناسازگار هستند، بیش از دیگران به مصرف مواد گرایش دارند.

عوامل محیطی نیز از دلایل گرایش به مصرف مواد است. وقتی فرد در محیطی باشد که مواد به آسانی در اختیار او قرار گیرد و با دوستانی در ارتباط باشد که مصرفکننده مواد هستند، طبعاً به سمت اعتیاد کشیده خواهد شد.

عامل بعدی مشکلات خانوادگی است. تنش در روابط میان زوجین و فضای روانی ناسالم در خانواده همراه با تحقیر و سرزنش، برآورده نشدن نیازهای عاطفی ت احساسی فرد، ناکام ماندن در زندگی مشترک و به نوعی دست نیافتن به هدفهایی که در ازدواج به آن ها می اندیشید، از جمله عوامل خانوادگی است.

عامل بعدی می تواند پیامهای پزشکی نادرستی باشد که فرد از دیگران یا اعضای خانوادهاش دریافت میکند. برای مثال به او گفته می شود:

"مواد بزن درد خوب می شه."، "عضلاتم درد می کرد، مواد زدم، خوب شدم." این عبارات به میزان زیادی انگیزه فرد را برای مصرف مواد افزایش می دهد.

### **اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد**

دوره نقاهت در ترک اعتیاد می تواند بسیار دشوار باشد. شما می توانید سعی کنید با غلبه بر وسوسه مصرف، جلوی عود و بازگشت به مواد را بگیرید. اتفاقاتی که منجر به عود می شود، گاهی اوقات به طور غیر منتظره رخ می دهد. شما که قبلاً درگیر مصرف مواد بوده اید باید بتوانید خود را برای غلبه بر هوس مصرف دوباره به ویژه در اعتیاد به تریاک و مشتقات آن آماده کنید، به طوری که بتوانید بدون عود و رو به جلو حرکت کنید. تمایل به مصرف مواد معمولاً در آغاز بهبودی شدیدتر است و به تدریج هر قدر میزان بهبودی جسمی و بازتوانی بعد از اعتیاد بیشتر می شود این تمایل نیز کاهش می یابد. با این حال مقاومت در برابر مصرف می تواند روندی فرساینده و خسته کننده داشته

باشد. ممکن است احساس ضعف کنید و فکر کنید که دیگر نمی توانید ادامه دهید. در ادامه توصیه هایی برای غلبه بر این حالت آمده است :

• از محیط ها و افرادی که برای شما یاد آور مصرف هستند دوری کنید

به طور مثال اگر همیشه زیر زمین خانه تان پاتوق مصرف مواد بوده است، بهتر است تا زمان بهبودی کامل به آن زیر زمین نروید. همچنین اگر یکی دو نفر از دوستان تان مصرف کننده بوده اند و شما همواره به اتفاق آن ها اقدام به مصرف می کردید بهتر است از آن ها فاصله بگیرید. چرا که حال و هوای مصرف را برای شما تداعی می کنند.

• افکار منفی تان را کنترل کنید

افرادی که میل به مصرف دوباره پیدا میکنند یا دچار لغزش می شوند گزارش می دهند که معمولاً تفکراتی با محتوای مایوس کننده در این زمان ها به ذهن شان می رسد و در مقابل اراده ی آن ها قرار میگیرد. تفکراتی مانند : دیگر نمیتوانم! از من بر نمی آید! الان می میرم. نمی توانم ادامه دهم. من برای ترک کردن خیلی ضعیف هستم و. . همچنین در برخی افراد بهانه ها و استدلال های عقلانی به ذهن رسوخ میکند. یکبار دیگر برای خداحافظی مصرف میکنم ! کسی نمیفهمد ! از فردا تصمیم میگیرم کنار بگذارمش! امشب برای شاد بودن در فلان مراسم باید حتماً مصرف کنم ! و... .

• ورزش کنید

بهترین راه برای فرار از وسوسه مصرف دوباره، ورزش و انجام فعالیت فیزیکی است.

بهترین راه برای فرار از وسوسه مصرف دوباره، ورزش و انجام فعالیت فیزیکی است. این نوع فعالیت اجازه می دهد تا افراد با یک شیوه سالم از تمایل به مصرف فرار کنند و ذهن شان را از آن منحرف نمایند. مهم نیست که چه نوع فعالیت بدنی انجام گیرد. مثلاً راه رفتن یا دوچرخه سواری

می تواند منجر به افزایش اندروفین گردد که نوعی مخدر طبیعی است و به همین دلیل، هوس مصرف مواد را کاهش می دهد. فعالیت بدنی چیزی است که می تواند در هر زمانی از روز انجام شود.

- احساسی که دارید را با کسی در میان بگذارید

صحبت کردن با دیگران کمک می کند تا شما از درگیری مستقیم با موضوع فاصله بگیرید و به طور عقلانی به مساله توجه کنید. این کار باعث می شود که شما ولع غیر عقلانی خودتان را بهتر درک کنید. ضمن این که گاهی دیگران با کمک و همفکری به شما یاری میدهند که بر امیال وسوسه کننده خودتان غلبه کنید و با به زبان آوردن افکار و احساسات خود، از زیر بار سنگین آن ها بیرون بیایید. به ویژه صحبت کردن با کسی که قبلاً همین مشکل را داشته و ترک کرده است میتواند گزینه ی خوبی باشد. مسیر بهبودی یک سفر طولانی است که غیر ممکن است بدون کمک بتوان آن را طی کرد. همچنین یک روانشناس یا مشاور میتواند در فرایند بهبودی به شما کمک کند. به طور استاندارد در همه مراکز ترک اعتیاد یک روانشناس نیز وجود دارد که در جریان فرایند سم زدایی و مصرف داروهای جایگزین به شما کمک میکند بتوانید بر افکار منفی تان غلبه کنید.

- مطالعه کنید

مجلات و مجلاتی که در زمینه ترک اعتیاد آموزش می دهند را بارها و بارها بخوانید و مطالب آن ها را برای خودتان تکرار کنید و سعی کنید که این مطالب را هر روز به کاربندید. این کار باع می شود که از هدف تان دور نشوید.

- احساسات تان را به اشتراک بگذارید

شکل مفیدی از ابراز وجود که به افراد کمک می کند تا بتوانند با دیگر افرادی که مشکلات مشابهی دارند ارتباط برقرار کنند، ارتباط از طریق شبکه های اجتماعی است. در شبکه های اجتماعی با افرادی مانند خودتان (که در حال ترک هستند) ارتباط برقرار

کنید. سعی کند افرادی را انتخاب کنید که در مراحل بالاتر از مرحله ای که شما در آن هستید قرار دارند. مثلاً اگر شما تازه تصمیم به ترک گرفته اید بهتر است با کسی ارتباط برقرار کنید که در چند ماه اخیر در حال ترک بوده و از مواد پاک است. این باعث می شود که شما یک نمونه ی موفق را پیش روی خودتان ببینید.

• شبکه اجتماعی اطرافیان خودتان را تغییر دهید

یکی از مهم ترین عوامل در موفقیت بعد از ترک، تغییر دادن شبکه افرادی است که با آن ها ارتباط دارید.

یکی از مهم ترین عوامل در موفقیت بعد از ترک، تغییر دادن شبکه افرادی است که با آن ها ارتباط دارید. اگر شما در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید، هفته ای دوبار در استخر محله تان شنا کنید یا به یک کلاس هنری بروید تا مهارت جدیدی را بیاموزید، خواه ناخواه با افراد جدیدی آشنا می شوید. این افراد به شما کمک می کنند که تجارب جدیدی را بیازمایید و از تجارب قبلی فاصله بگیرید.

• یک لیست از اهداف خودتان تهیه کنید.

این لیست باید شامل برنامه هایی باشد که تصمیم دارید بعد از بهبودی نسبی آن ها را آغاز کنید. این لیست را باید به آینه اتاق تان بچسبانید و هر روز به آن نگاه کنید. این کار باعث می شود که مدام به خودتان یاد آوری کنید که چرا تصمیم به ترک گرفته اید و لذا هشیار باشید که تسلیم وسوسه نشوید.

• یک سرگرمی جدید را امتحان کنید



یکی از راه های زندگی  
بهتر بعد از ترک این  
است که سبک زندگی  
خودتان را تغییر دهید.

شما در زمان اعتیادتان احتمالاً وقت و انرژی قابل توجهی را صرف فعالیت های یافتن مواد، رد و بدل کردن آن و استعمال آن می کردیده اید، بعد از ترک، این زمان و انرژی آزاد می شود. بنابراین بهتر است که این وقت و انرژی را در حیطه ی دیگری به جریان بیندازید. یکی از راه های

زندگی بهتر بعد از ترک این است که سبک زندگی خودتان را تغییر دهید. تغییرات کوچک در سبک زندگی ما باعث تغییرات بنیادین می شود.

- بر اهداف کوتاه مدت تمرکز کنید

ممکن است شما به محض ترک مواد نتوانید همه ی اهداف درازمدتی که در سر دارید را عملی کنید. این درست است که ترک مواد دریچه های تازه ای را به روی شما و زندگیتان باز می کند اما این بدان معنا نیست که انتظار داشته باشید خیلی سریع به همه ی آرزوهایتان برسید. از کمال گرایی و تفکر سیاه و سفید پرهیز کنید. کمال گرایی به این معنا است که شما نتوانید محدودیتی را در زندگی تان تحمل کنید و انتظار داشته باشید که خیلی سریع بعد از ترک کردن به همه خواسته هایتان برسید. این نو تفکر ممکن است باع دلسردی شما شود. شما نباید خودتان را با دیگر افرادی که درگیر اعتیاد نبوده اند مقایسه کنید. زیرا در واقع شما نیاز به تلاشی دو چندان دارید. آن ها ممکن است از صفر شرو کرده باشند اما شما از زیر صفر آغاز کرده اید. بنابراین خیلی طبیعی است که روند پیشرفت شما کندتر از آن ها باشد.

چیزی که مهم است این است که بدانید قدم در راه درستی نهاده اید. سعی کنید برای زندگی تان اهداف کوتاه مدت تعیین کنید. این کار باعث می شود که اهداف، دست یافتنی تر شوند و همین موضوع باعث دلگرمی شما در طول مسیر تان خواهد شد.

مثلاً به جای این که هدفی تعیین کنید مبنی بر اینکه باید در سه ماه آینده به یک سرمایه ی کلان برسیم، بهتر است هدفی تعیین کنید مبنی بر این که در سه ماه آینده

باید سعی کنم خودم را به عنوان کسی که مصرف را ترک کرده در شغلی که داشته‌ام تثبیت کنم و به گونه‌ای عمل کنم که دیگران در محیط کار به من اطمینان کنند و کاستی‌های قبلی شغلی‌ام را جبران کنم. تمرکز بر اهداف کوتاه مدت می‌تواند برای شما انگیزه ایجاد کند تا بهتر در برابر وسوسه دوام بیاورید.

• آنچه بر هوس مصرف تان تاثیر می‌گذارد را شناسایی کنید

برخی افراد وقتی احساس گرسنگی یا خستگی می‌کنند بیشتر میل به مصرف دارند. در مقابل برخی در زمان‌هایی که انرژی زیادی دارند ممکن است میل به مصرف داشته باشند و عده‌ای در زمان‌هایی که احساس افسردگی و پوچی می‌کنند چنین رفتاری نشان می‌دهند. برخی نیز اشتهاً به منظور افزایش توانمندی جنسی شان به مواد پناه می‌برند. باید نیاز زیربنایی به مصرف را در خودتان پیدا کنید. یعنی نقص یا کمبودی که باعث می‌شود شما به مواد روی بیاورید. سپس سعی کنید آن میل را از مسیر دیگری ارضا کنید. مثلاً اگر افسرده هستید یا ناتوانی جنسی دارید، باید تحت درمان با داروهای روانپزشکی قرار بگیرید. این داروها اگر زیر نظر پزشک مصرف شوند اغلب اعتیاد آور نیستند و به علاوه با تمرکز خاص بر بیماری شما، آن را درمان می‌کنند و آسیب دیگری را متوجه شما نخواهند ساخت.

**“اگر پس از مدت‌ها دچار لغزش و مصرف مجدد مواد شدم چه کنم؟”**

می‌توانید به لغزش به عنوان یک تجربه نگاه کنید یا اینکه آن را برای خود یک شکست به حساب بیاورید و به این بهانه مصرف مواد را ادامه دهید! ممکن است شما فراموش کنید که پس از لغزش حق انتخاب دارید. در این قسمت پیشنهادهاتی ارائه شده است تا اینکه شما بدانید که بعد از لغزش چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا دوباره به مسیر بهبودی بازگردید :

۱- مصرف خود را بیشتر نکنید؛ گرفتار افکار منفی نشوید، بلافاصله برای برگشتن به مسیر بهبودی قدم بردارید.

۲- با روانشناس یا راهنمای خود تماس بگیرید و به آن‌ها اطلاع دهید که دچار لغزش شده‌اید. صادق باشید و از تحریف اتفاق خود داری کنید.

۳- اگر عضوی از گروه درمانی اعتیاد هستید به گروه مراجعه کنید، از تجربه خود بگوئید و ببینید دیگران چه تجربه‌هایی در این زمینه دارند.

۴- مسئولیت لغزش خود را بپذیرید. از سرزنش خودتان، فرافکنی، شکایت از خانواده، درمانگران، همکاران و دیگران دست بردارید.

۵- هوش و حواس خود را بر روی پاک‌سازی امروزتان متمرکز کنید و اجازه ندهید که فکر و وقت شما صرف این موضوع شود که چرا دوباره مواد مصرف کردم! به این فکر کنید که در آینده چطور می‌توانم از تکرار لغزش جلوگیری کرده و پاک‌سازی خود را حفظ کنم.

۶- یک برنامه پیشگیری از لغزش برای خودتان تهیه کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا بدانید چه عواملی باعث لغزش شما شده‌اند و چه علائم و نشانه‌های هشدار دهنده‌ای وجود داشتند که شما به آن‌ها توجه نکردید تا در آینده از آن‌ها تجربه کسب نموده و از تکرار شدن آن‌ها جلوگیری کنید.

۷- بررسی کنید که آیا برای درمان مسائل روانی و یا بیماری‌های دیگری که باعث لغزش شما شده‌اند نیاز به راهنمایی و کمک پزشکان و متخصصان دارید یا خیر.

۸- سلامت جسمی خود را جدی گرفته و از آن مراقبت کنید. پس از لغزش شوک بزرگی به جسم شما وارد می‌شود، به همین دلیل برای تجدید قوا، باید به اندازه کافی خواب و استراحت داشته باشید.

## درمان اختلالات مرتبط با مواد

در حوزه ی درمان، به ویژه درمان روان پزشکی و روانشناختی اقدامات مختلفی از جمله دارودرمانی، مشاوره و درمانهای روانشناختی و اخیراً درمان های عصب روانشناختی قابل اجرا هستند. روانشناسان و روانپزشکان معتقدند، اعتیاد پدیده ای است که بر ابعاد مختلف از جمله وضعیت روانی، شخصیت، تفکر و توانایی های ذهنی و وضعیت جسمانی و فیزیولوژیکی فرد تأثیرات مخربی دارد؛ لذا یک درمان جامع و موثر و تمرکز بر تمامی این ابعاد ضروری است.

اعتیاد پدیده ای است که بر ابعاد مختلف از جمله وضعیت روانی، شخصیت، تفکر و توانایی های ذهنی و وضعیت جسمانی و فیزیولوژیکی فرد تأثیرات مخربی دارد.



خودمراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل



## خودمراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل

الکل چیست؟

الکل یک ماده شیمیایی بی رنگ است و تقریباً می تواند از هر چیزی که دارای مقداری قند باشد، تهیه شود. بر روی بطری های حاوی نوشیدنی موجود در مشروب الکلی، مقابل رقم درصد نشان داده میشود. الکل حاوی مقداری کالری نیز هست. هر گرم الکل خالص دارای میزانی حدود ۷ کالری است. لازم به توضیح است یک گرم الکل خالص معادل ۸/۳ سی سی است.

در مصرف الکل بین زن و مرد تفاوتی وجود ندارد و مصرف بیش از ۱۳ گرم در روز برای همه خطرناک است.

### الکل چگونه عمل می کند

از لحاظ شیمیایی الکل جزء سستی زاها محسوب می شود که فعالیت سیستم مرکزی اعصاب را فرو می نشاند. هنگامی که به معده می رسد بخش اعظمی از آن به روده کوچک می رود، اما مقداری از آن وارد جریان خون می شود و راهش را به سوی مغز پیدا می کند و در آنجا باعث انگیزش ترشحات دوپامین در پیک های عصبی و در پی آن ترشح دوپامین، سرتونین و نوراپی نفرین می شود به دنبال آن مسیر پاداش مغز برای تولید احساس رضایتمندی فعال می گردد. الکل همچنین باعث می شود عکس العمل ها و هماهنگی حرکات کاهش یابد و لحن صحبت کردن نیز کند شود.

الکل به سرعت در جریان خون حل می شود و بر قدرت تصمیم گیری تاثیر می گذارد.

الکل به سرعت در جریان خون حل می شود و بر قدرت تصمیم گیری تاثیر می گذارد. ممکن است، مصرف کننده کارهایی انجام دهد که در

زمان عادی و بدون مصرف الکل انجام نمی داد و ممکن است بعداً از انجام برخی از آن ها احساس پشیمانی کند. بنابراین پس از مصرف، رانندگی و یا کار با دستگاه و ماشین آلات مجاز نیست. الکل موجب عدم ثبات و از دست دادن تعادل، لکنت در گفتار و تاری دید میشود و حتی ممکن است منجر به بیهوشی و مرگ شود.

بدن انسان به الکل به عنوان یک سم واکنش نشان می دهد.

بدن انسان به الکل به عنوان یک سم واکنش نشان میدهد و رهایی از آن مشکل است. برای کبد سالم دفع یک پیمانه الکل یک ساعت زمان می برد. هوای تازه، قهوه تلخ و دوش آب سرد کمکی به دفع الکل از بدن نمیکند.

### تأثیرات سوء مصرف الکل

مصرف مداوم میزان بالای الکل خطر بیماری های جدی را افزایش می دهد.

مصرف مداوم میزان بالای الکل خطر بیماری های جدی را افزایش می دهد. این بیماریها عبارت اند از التهاب پانکراس، زخم معده، انواع بیماریهای کبد، انواع سرطان ها، به خصوص سرطان دهان، نای و سینه و آسیبهای مغزی. همچنین مصرف بیش از حد الکل میتواند منجر به ناشنوایی شود.

علاوه بر این الکل میتواند دلیل مشکلات روانی مانند افسردگی نیز باشد. مصرف زیاد الکل مشکلات شخصی، خانوادگی، اجتماعی، مالی و قانونی را نیز به همراه خواهد داشت.

### علائم ترک الکل

ترک مصرف سنگین و طولانی مدت الکل می تواند علائم زیر را ایجاد کند:



افزایش تعریق، تاکی کاردی، لرزش دستها، تهوع و استفراغ، توهم های گذرا (شنوایی، بینایی و لامسه)، هذیان، بی خوابی و اضطراب.

در وابستگی به الکل علائم ترک معمولا ۶ تا ۸ ساعت پس از آخرین مصرف آن شروع می شود و ۱۴ تا ۴۸ ساعت پس از آن نیز به اوج خود می رسد و نهایتا در طول ۷ روز از میان می رود.

نکته مهم: علائم ترک در افراد گاه متفاوت است.

در ۵ درصد از موارد حین ترک؛ فرد دچار اختلال شناختی و یا دلیریوم می شود.

### **اکنون برنامه شما چیست؟**

اکنون در مورد مصرفتان از مشروبات الکلی اطلاعات جامعی دارید. میزان و زمان مصرفتان را می دانید. همینطور از نتایج کاهش و ترک مصرف نیز آگاه شده اید.

آیا میخواهید به مصرف ادامه دهید اما با میزان کمتر و فواصل زمانی بیشتر؟

یا می خواهید کلا مصرف الکل را متوقف کنید؟

در مورد عواقب ادامه مصرف به طریق فعلی تان فکر کنید. فواید و ضررهای آن کدامند؟ زندگی شش ماه بعد خود را چگونه ببینید؟

### **گزینه های جایگزین مصرف الکل**

زمان مربوط به مصرف الکل را با فعالیت دیگر جایگزین کنید.

یکی از روزهای هفته را که معمولا الکل مصرف می کنید، انتخاب کنید و سعی کنید آن روز کار دیگری مثل رفتن به سینما، شنا یا فعالیت دیگر انجام دهید.

اگر تمایل دارید در خانه الکل مصرف کنید، نوشیدنی های غیرالکلی را امتحان کنید تا زمانی که از یکی از آن نوشیدنی ها لذت ببرید.

نوشیدنی های غیرالکلی میتواند شامل نوشابه های گازدار، نوشیدنی های مقوی یا آب میوه باشد. نوشیدنیهای گرم مانند چای، قهوه، شکلات داغ، کاکائو، یا شیک های مالت دار نیز جزو نوشیدنی های غیر الکلی هستند.

در صورتی که به هنگام بیرون رفتن با دوستانتان الکل می نوشید می توانید به بهانه رانندگی پیشنهاد نوشیدنی را رد کنید.

اگر نوشیدنی الکلی مصرف می کنید آن را با نوشیدنی های غیرالکلی جایگزین کنید.

تذکر: آرام سازی و یوگا را امتحان کنید. نفسهای عمیق و آرام انجام دهید. فکرتان را آرام نگه دارید و افکار منفی را از خود دور کنید و سعی کنید از لحاظ زمانی برنامه فشرده ای برای خود تنظیم کنید.

خودتان را سرگرم کنید.

به طور منظم ورزش کنید.

زمان منظم و یکسانی برای خواب و بیداری داشته باشید. مطمئن شوید که اتاق خواب و تختخواب شما راحت باشد.

برنامه منظمی برای زمان خواب داشته باشید و قبل از خواب ذهنتان را آرام کنید. همین که مصرف الکل را قطع کنید وضعیت خواب شما به تدریج بهبود خواهد یافت.

برنامه روزانه ای برای خودتان تنظیم کنید، بدین ترتیب کاری برای انجام دادن خواهید داشت. از پولی که برای الکل خرج می کردید برای کارهای خاص استفاده کنید. با دوستانی که حمایتان میکنند و شما را به سمت مصرف الکل سوق نمی دهند، در ارتباط باشید. دنبال سرگرمی و علایق جدید باشید. به فعالیتهایی که قبلا با آن ها سر و کار نداشتید، روی آورید.

تفریح و آرامسازی روزانه ضروری است. برنامه ای زمانی تنظیم کنید و هر بار کاری انجام دهید. رژیم غذایی متعادلی داشته باشید. مساله هایتان را با دوستان و خانواده در میان بگذارید. ترجیحات و اولویتهایتان را مشخص کنید و از دادن جواب منفی نهراسید.

سعی کنید زیاد روی خودتان تمرکز نکنید. به اطرافیانتان فکر کنید. در ذهنتان سوالاتی راجع به زندگی آن ها از خودتان بپرسید و به حرفهایی که زده می شود، گوش کنید. مجبور نیستید با دوستانی که مصرف کننده های قهار الکل هستند به نوشیدن ادامه دهید. این انتخاب آن هاست نه شما. مردم به دلیل اینکه کسی میزان کمتری مشروب میخورد، مسخره اش نمی کنند.