توصیه هایی به جوانان و خانواده هایشان به بهانه شعار امسال روز جهانی بهداشت روان که درباره جوان هاست

تضمین سلامت روان به وقت جوانی

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس

محوری

دهم اکتبر هر سال، روز جهانی سلامت روان است. شعار امسال سازمان بهداشت جهانی برای این روز «تمرکز بر سلامت روان جوانان؛ در دنیای در حال تغییر» است. شعار امسال به طور ویژه روی نیازهای خاص نوجوانان و جوانان در حیطه سلامت روان تاکید کرده است که نشان از توجه و اهمیت جهانی به این موضوع دارد. از آن جا که دوران نوجوانی و جوانی جزو مهم ترین مراحل رشد روحی روانی فرد محسوب می شود، ایجاد سلامت روان در طول زندگی نیز وابستگی شدیدی به سلامت روان در این دوره حساس دارد. در این نوشتار به مهم ترین موضوعات و عوامل تضمین کننده سلامت روان نوجوانان و جوانان پرداخته می شود.

به رسمیت شناختن بیماری های روانی

اولین و شاید مهم ترین موضوعی که در بحث سلامت روان نوجوانان و جوانان مطرح است، به رسمیت شناخته شدن مفهوم سلامت روان و به تبع آن مشکلات سلامت روان است. متاسفانه در بیشتر نقاط دنیا به ویژه در کشور ما، انگ اجتماعی بزرگی به افراد درگیر با مشکلات سلامت روان زده می شود. کلماتی مانند دیوانه، مجنون و بازتاب بیمارستان های روانی در فیلم ها که افرادی پریشان حال را در شرایط نامساعد معمولا به تصویر می کشند، باعث شده که اصولا بیشتر نوجوانان و جوانان درباره مشکلات سلامت روان صحبتی نمی کنند. باید قبول کرد که بیماری های مرتبط با روان هم مانند بقیه بیماری ها در افراد بروز می کند و نیاز مند پیشگیری و درمان است. افسردگی، سومین مشکل سلامتی رایج در نوجوانان و جوانان است و خودکشی دومین عامل مرگ و میر در این بازه سنی در دنیا محسوب می شود. رفتارهایی مانند روابط غیر سالم، رانندگی خطرناک، مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی از دیگر مشکلات شایع سلامت روان در این سنین است. از سوی دیگر در جهان امروز فراگیر شدن شبکه های اجتماعی و اینترنت در کنار مزایای بی شمار، مشکلاتی را هم ایجاد کرده است. اعتیاد به بازی های رایانه ای، مقایسه های اجتماعی با دیگران و فشار فزاینده و ۲۴ ساعته گروه های دوستی، همه از مشکلات نوجوانان و جوانان است.

کسب اعتماد به نفس کافی

اطمینان نداشتن از جذابیت فیزیکی و البته تغییرات فیزیکی شدید در دوران نوجوانی هم یکی از مهم ترین عوامل بیماری های روانی در این سن است. بیشتر نوجوانان و جوانان حساسیت زیادی به بدن و تغییرات فیزیکی خود دارند. در این میان، مقایسه های اجتماعی با بازیگران سینما و مدل ها هم به یک عامل تخریب سلامت روان تبدیل می شود. هنگامی که والدین، معلمان و جامعه اعتماد به نفس کافی در افراد ایجاد نمی کنند و حتی نشانه های استقلال فکری و احساس ارزشمندی را به عنوان سرکشی، نافرمانی و پررو بازی سرکوب می کنند نوجوانان احساس تحقیر و خوب نبودن می کنند. مهم ترین چیز برای هر نوجوانی کسب تایید والدین است. برخلاف ظاهر جنجالی و بی توجه آن ها، بزرگ ترین دغدغه بیشتر نوجوانان به دست آوردن تایید و محبت والدین است. آن ها دوست دارند که والدین شان به آن ها افتخار کنند و تنها افرادی که در این سنین به این تایید همه جانبه و فارغ از رفتارها (یعنی به خاطر آن چه هستند، مورد تایید والدین قرار بگیرند و نه صرفا به خاطر رفتارهایی نظیر رتبه کنکور، معدل و...) می رسند، توان رشد استقلال روحی روانی را خواهند داشت. استقلال روحی روانی مهم ترین عامل موفقیت و رضایت در سراسر زندگی است.

آشنایی با مهارت های اجتماعی

یکی دیگر از موارد آسیب زا روی روان جوانان، فشارهای فزاینده برای موفقیت تحصیلی در مدارس و دانشگاه هاست که باعث ایجاد استرس های شدید می شود. تحقیقات نشان داده است که نوجوانان امروزی پنج برابر افرادی که در دهه ۶۰ میلادی در آسایشگاه های روانی بستری بودند، مضطرب هستند. به عبارت دیگر، اضطراب به بخشی از زندگی عادی جوانان بدل شده است. در کشور ما، فشار خانواده ها برای کنکور یکی از عوامل بسیار خطرناک در سلامت روان نوجوانان است. از سوی دیگر، روش های تربیتی نادرست که کودکان را وابسته و منفعل بار می آورد، در نوجوانی و اوایل جوانی تبدیل به مشکلات سلامت روان می شود. ترک خانه برای تحصیل یا کار، ورود به بزرگ سالی، ورود به دانشگاه و... همه تغییراتی هستند که با اضطراب و استرس های فراوان همراه هستند و آموزش ندادن مهارت های اجتماعی مورد نیاز به کودکان هم به این اضطراب اضافه خواهد کرد.

شناخت خود، علایق و توسعه استعدادها

سنین نوجوانی و اوایل جوانی مهم ترین سن برای شناخت خود، علایق و توسعه استعدادهاست اما متاسفانه بعضی والدین و معلمان با مداخله نادرست و بر اساس باورهای غلط اجتماعی مانند این که «فرزند من باید دکتر شود!» یا «دانش آموزان زرنگ باید رشته ریاضی را انتخاب کنند»، مانع خودشناسی درست و به موقع نوجوانان می شوند. در نتیجه این افراد، این روزها از رشته تحصیلی خود ناراضی هستند و حدود ۶۰ درصد از شاغلان کشور در شغلی غیر مرتبط با تحصیلات خود مشغول کار هستند که به طور قطع در سلامت روان آن ها موثر است. بنابراین جوانان با شناخت خود و استعدادهایشان، سلامت روان شان را در میان سالی تا حد زیادی تضمین خواهند کرد.

آشنا شدن با مسائل و مشکلات دوره بلوغ

آموزش های مرتبط با بلوغ جنسی یکی از مهم ترین آموزش هایی است که باید به موقع و به صورت مناسب توسط خانواده به نوجوانان داده شود و خودشان هم برای کسب اطلاعات در آن باره از منابع معتبر استفاده کنند. متاسفانه و البته معمولا به دلایل فرهنگی هیچ صحبتی از مسائل بلوغ جنسی در خانواده ها با نوجوانان نمی شود و از سوی دیگر مراجعه به مشاور و روان شناس هم کسر شان و نشانه نداشتن تعادل روانی محسوب می شود. پس نوجوان با انبوهی از ترس ها و سوالات در دنیای پرتلاطم بلوغ به حال خود رها می شود تا اطلاعات مورد نیاز خود را از طریق دوستان و شنیده های پراکنده تامین کند که هیچ اطمینانی به صحت آن ها نیست و عاقبت اش هم خطرناک به نظر می رسد.

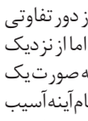
مهم ترین اشخاص تاثیر گذار در سلامت روان جوانان

به عنوان نکته پایانی هم باید گفت که والدین و معلمان مهم ترین اشخاص تاثیر گذار بر سلامت روان نوجوانان و مسئول آن هستند. بعضی والدین مهارت لازم را برای مدیریت کردن بحران نوجوانی فرزندان خود ندارند بنابراین آن را سرکوب می کنند و پایان این دوره را به تعویق می اندازند. طبق تحقیقات جدید انجام شده، به طور میانگین پایان نوجوانی در دختران ایرانی از ۱۸ سالگی به ۲۳ سالگی رسیده است. با توجه به تاخیر چند ساله رشد پسران نسبت به دختران می توان نتیجه گرفت که پایان نوجوانی در پسران ایرانی حدود ۲۵ سالگی است. این بدان معناست که یک فرد ۲۳-۲۴ ساله که تحت فشار برای قبول کردن مسئولیت های بزرگ سالی مانند تشکیل خانواده، شاغل شدن و غیره است؛ هنوز از نظر توان روحی و روانی یک نوجوان است و پختگی لازم را ندارد. این کش آمدن دوران نوجوانی ناشی از واگذار نکردن مسئولیت به کودکان است. بنابراین واضح است که این روزها والدین باید احساس نیاز و برای یادگیری نحوه صحیح رفتار با فرزندان خود، به روان شناس ها و مشاورها مراجعه کنند.

چهارشنبه ها

دکوراسیون داخلی

آینه کاری به سبک لوزی



راحله عجم اکرامی
طراح و ایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی

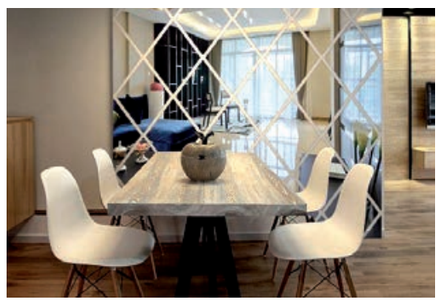
آشنایی با روش های متفاوت برای استفاده از آینه و انواع آن برای جذاب تر شدن دکوراسیون خانه، موضوع جالبی به نظر می رسد. هفته گذشته، مقدمه ای در این باره و اشاره ای به تاریخچه استفاده از آینه کاری شکسته در خانه داشتیم. این هفته می خواهیم نکاتی کاربردی درباره آینه کاری به سبک لوزی در خانه، مطرح کنیم.

محل های مناسب برای آینه کاری لوزی

یکی از روتین ترین روش ها برای دکوراسیون منزل، استفاده از آینه کاری لوزی مانند است. از این روش در قسمت های مختلف منزل می توانید بهره ببرید. به عنوان مثال قسمتی از خانه را که برای چیدمان میز ناهارخوری در نظر دارید، با استفاده از آینه های لوزی مانند، طراحی و ایده پردازی کنید. از این سبک به عنوان یک پارتیشن برای جداسازی قسمتی از منزل نیز می توانید استفاده کنید. آینه کاری به سبک لوزی سبب می شود نور انعکاس بهتری در فضا داشته باشد، به همین دلیل شما به راحتی می توانید در اتاق پذیرایی برای جلوه دادن بیشتر به فضا از این سبک کمک بگیرید. شما می توانید بسته به سلیقه و نیاز خود اندازه لوزی های فضای مد نظر برای طراحی را تغییر دهید. لوزی های بسیار بزرگ نصب ساده تری در مقایسه با لوزی های بسیار کوچک دارد. به همین دلیل باید بگویم که اجرت ساخت لوزی های بزرگ کمتر از لوزی های کوچک است.

توصیه هایی برای خرید و نصب این نوع آینه

آینه های لوزی مزیت بارزی در مقایسه با دیگر آینه ها دارند و آن قابلیت تعویض شان بر اثر آسیب دیدگی با هزینه کمتر است. طی گذر زمان ممکن است آینه هایی که روی دیوار نصب می شوند، بشکنند و نیاز به تعمیر داشته باشند. به همین دلیل به راحتی می توان با تعویض یک آینه از هزینه های اضافی جلوگیری کرد. نمونه دیگری از آینه های لوزی شکل در بازار هستند که به آینه های «سی ان سی» شهرت دارند. این آینه ها شاید از دور تفاوتی با آینه های برش خورده لوزی شکل نداشته باشند اما از نزدیک تفاوت آن ها آشکار است. آینه های «سی ان سی» به صورت یک دست تهیه و نصب می شوند و در صورت شکستن، تمام آینه آسیب می بیند و مزیت آینه های برش خورده را ندارد. به همین دلیل به شما توصیه می کنیم در زمان نصب از متخصص این فن بخواهید آینه های برش خورده را نصب کند. این کار سبب می شود هزینه زیادی در زمان آسیب دیدگی آینه به شما تحمیل نشود. امید است راهنمایی های ارائه شده برای نصب آینه لوزی شکل مفید واقع شده باشد.



تربیت فرزند

کودک تان از آرایشگاه می ترسد؟

برخی کودکان همیشه هنگام رفتن به آرایشگاه یا کوتاه کردن موی شان گریه سر می دهند، جیغ می کشند و با تکان دادن سر به آرایشگر اجازه این کار را نمی دهند. دلایل متفاوتی برای این ترس و ناخرسندی وجود دارد که از جمله آن ها می تواند صدای ماشین موتراش، ترس از تیغه های قیچی و دیدن خود در آینه باشد. «سیدعبدا... احمدی قلعه»، مشاور خانواده در گفت و گو با ایسنا، در این باره نکاتی را گفته است که در ادامه مطلب خواهید خواند.

ترسش را درک کنید

وجود ترس و نگرانی از آرایشگاه در برخی کودکان کاملا طبیعی است و لی می توان با به کارگیری راه حل هایی، این مسئله را به موضوعی شیرین و قابل هضم تبدیل کرد. یکی از اولین راهکارها این است که فرزندمان حس کند ترسش را درک می کنیم. در غیر این صورت رفتارهای او بدتر و یک کوتاهی ساده مومی تواند برای خودش، والدین و البته آرایشگر، به شکنجه تبدیل شود. بیشتر باید سراغ آرایشگری برویم که با روحیه بچه ها آشنایی دارد و زود کلافه و عصبی نمی شود. همچنین باید زمان مناسبی را برای این کار انتخاب کنیم. معمولا زمانی که بچه ها مشغول تماشای کارتون و بازی با تبلت هستند یا سرشان گرم است و صحبت می کنند، زمان خوبی است. البته به این شرط که مزاحم حرف زدن یا تماشای کارتون یا بازی شان نشویم.

کمی خلاقیت به خرج دهید

در مواقع حضور در آرایشگاه، والدین باید آرامش خود را حفظ و این کار را به یک تفریح تبدیل کنند. کافی است قدری خلاق باشند و از کوره در نروند. روش هایی از جمله آواز خواندن با یکدیگر و تعریف قصه هایی از کوتاه کردن مو می تواند موثر باشد. می توان از خود کودک نیز کمک گرفت چرا که در گیر کردن او در این کار ممکن است کوتاه کردن مو را برایش لذت بخش کند. علاوه بر این والدین می توانند به طور همزمان کمی از موهای عروسک فرزندشان را نیز کوتاه کنند. استفاده از قیچی های رنگی نیز ممکن است برای کودک ترغیب کننده باشد. به عنوان نکته پایانی، اگر والدین همه این موارد را رعایت کردند اما هنوز هم فرزندشان از کوتاه کردن مویش می ترسد، بهتر است ترس او را با اجبار بیشتر نکنند و بگذارند تا موهایش کمی بلندتر شود. شاید بعد از مدتی ترس او از این کار کمتر شود و بتوانند موهایش را کوتاه کنند.

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

رابطه والدین و نوجوان

به جای سرزنش کردن نوجوان به او ساده و محترمانه اطلاعات دهید

متن: الهام یوسفی
تصویر: سعید مرادی

پدر همسرم تکلیف ام را برای طلاق روشن نمی کند!

تقریبا دو سال پیش بود که به مدت یک ماه برای آشنایی بیشتر با یکی از دخترهای فامیل، عقد کردیم که ثبت شناسنامه هم نشده بود. دختر بعد از مدت کوتاهی گفت: «من به خواست پدرم با تو هستم» و با مرد دیگری در ارتباط بود. اعتراض که می کردم می گفت: «دوست ات ندارم». من کسی را ندارم. کارگرم. پدرش برای طلاق جواب نمی دهد. تکلیف مرا روشن نمی کند و دختر جدا زندگی می کند. چه کار کنم؟

رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، اگر این خانم هیچ علاقه ای به شما ندارد و صرفا به اصرار پدرش خواسته تا با شما بیشتر آشنا شود، دلیلی برای پیگیری شما وثبت این ازدواج وجود ندارد. هرچند ما پیشنهاد می کنیم این مسئله را در مشاوره قبل از ازدواج مطرح کنید اما این جمله بسیار باید جدی گرفته شود: «دوست ات ندارم». اگر این حرف را فردی بعد از ازدواج بزند در حالی که قبلا علاقه مند بوده، بسیار متفاوت از زمانی است که از همان ابتدای ازدواج بیان شود. مخصوصا که دختر خانم گفته «من به خواسته پدرم با تو هستم.»

از بزرگ ترهای فامیل کمک بگیرید

پیشنهاد می کنم به دلیل اهمیت این موضوع، هرچه سریع تر با یک روان شناس به صورت حضوری صحبت کنید. اگر در توان تان نیست، در چنین شرایطی بهتر است مستقیما با پدر خانم صحبت کنید و مشکل را با او در میان بگذارید. اگر به هیچ صورتی امکان دیدار وجود ندارد، با توجه به این که با هم فامیل هستید از طریق یکی از بزرگ ترهای فامیل یا آشنایان، باب گفت و گو و حل مشکل را با پدر خانم تان باز کنید. بنابر گفته های همسرتان، باید متوجه شده باشید که این خانم علاقه ای به شما ندارد و به اصرار پدرش وارد رابطه شده است.

از او بپرسید که آیا این نداشتن علاقه ممکن است به خاطر ویژگی خاص یا رفتاری در شما باشد که قابل تغییر است یا خیر؟ اگر به دلیل مشاهده رفتار خاصی در شما بوده، می توان از راه گفت و گو و مشاوره آن را حل کرد ولی چنان چه وی از ابتدا به شما علاقه نداشته یا به فرد دیگری علاقه دارد، چندان کاری نمی توان کرد و بهتر است که ازدواج رسمی نشود.

با وکیل و مشاور مذهبی مشورت کنید

اگر خانواده خانم پاسخ گو نیستند، مسئله را به صورت قانونی یا شرعی پیگیری کنید. البته بهتر است در این باره با وکیل و مشاور مذهبی صحبت کنید چون مواردی مشابه مشکل شما گاهی پیچ و خم های زیادی دارد که باید به صورت دقیق بررسی شود. باید بدانید اگر این عقد مدت دار باشد، خودش بعد از گذشت زمان مد نظر باطل می شود و نیاز به طلاق نیست اما اگر زمان مشخصی برای عقد در نظر گرفته نشده باشد باید طلاق جاری شود. ممکن است با توجه به شرایط شما نیاز به طی مراحل قانونی نباشد چرا که عقد محضری نشده است.

نکته مهم این جاست که خانم تا زمانی که در عقد شماست، نمی تواند با فرد دیگری در ارتباط باشد. این اتفاق می تواند از روی ناآگاهی یا نشانه نوعی اعتراض به شما از طرف خانم باشد اما می تواند باعث دردسر جدی برای خانم شود چرا که این موضوع هم از نظر شرعی و هم قانونی منع شده است. همچنین همسر شما ممکن است این رفتارها را از روی ناآگاهی انجام دهد و حتما باید با خودش یا خانواده اش در این باره صحبت کنید.

راه حل بهتری برای حل مشکل تنهایی تان پیدا کنید

با خودتان فکر کنید که چرا تصمیم به ازدواج گرفتید؟ حتما مانند بقیه انسان ها دلایل محکمی برای این کار داشته و نیازهایی را احساس کرده اید. اگر چنین است چرا به درستی به این نیاز پاسخ نمی دهید؟ اگر قرار است که با ازدواج به تنهایی خود پایان دهید، بهتر است با فردی ازدواج کنید که به شما علاقه مند باشد یا حداقل به اجبار تصمیم به ازدواج نداشته باشد. بنابراین تا پیدا کردن چنین فرصتی می توانید از طریق انجام فعالیت های مفید مانند ورزش، مطالعه، کار و حضور در جمع دوستان و همچنین فعالیت های مذهبی تنهایی تان را کمتر کنید و در همان فرصت به دنبال پیدا کردن شریک مناسب برای زندگی نیز باشید. اگر قرار است ازدواج کنید، بهتر است با فردی ازدواج کنید که به تنهایی شما پایان دهد نه فردی که علاوه بر تنهایی، احساسات دیگری مانند ناکامی، افسردگی و ناامیدی را نیز به آن اضافه کند.

پیامک های شما

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

راه ارتباطی مادر تلگرام و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵	۲۰۰۰۹۹

پاسخ مشاور به سوالات درباره این که آیا آرامش واقعی با ازدواج به دست می آید؟ بسیار خواندنی و تامل برانگیز بود.

دختری هستم سن بالا. از طرفی خواستگار مناسب ندارم و از طرفی دوست دارم بروم ادامه تحصیل بدهم در زمینه تاریخ اما فقیریم. از طرفی از کار کردن بدم می آید و خانواده فشار زیادی می آورد که برو کار کن. چه کنم؟

دختری ۲۸ ساله و مجرد هستم. همیشه با مشکل تصمیم گیری درست رو به رو بودم. هرگز نتوانستم در تصمیم ام مصمم باشم و همیشه در کوچک ترین تصمیم ها استرس بالایی دارم و نگران و مضطرب می شوم. از تصمیم برای خرید یک کیف ساده تا تصمیم برای ازدواج. حتی بارها از این اتفاق ضربه خورده ام و در لحظه آخر از شدت اضطراب از انجام کار صرف نظر کرده ام. لطفا راهنمایی ام کنید.

پسری ۳۰ ساله ام. چهار سال با دختری آشنا بودم. سه سال از او بزرگ ترم. او رشته اش پزشکی بود و من مهندسی می خواندم. وقتی درسم تمام شد، دنبال کار گشتم اما پیدا نکردم. به همین دلیل، این موضوع را با خانواده ام مطرح نکردم که دختری را دوست دارم. او بعد از درسش رفت طرح و کار کرد و وقتی دید که من بیکارم، از من زده شد. الان سه سال است که نمی بینم اش اما مدام به یادش هستم و تا الان هم کار پیدا نکرده ام، به همین دلیل نمی توانم با خانواده ام درباره این موضوع حرف بزنم.

با مرد بی مسئولیت و بی خیال چطور باید رفتار کرد؟

مخاطب گرامی، لطفا اطلاعات بیشتری درباره خودتان، شوهرتان و این سوال بدهید تا پاسخ دقیق تری دریافت کنید. از کدام رفتارهای شوهرتان، چنین برداشتی کرده اید؟

آیا دادن جواب رد به چند خواستگار، باعث می شود که دیگر برای دخترم خواستگار نیاید؟ لطفا راهنمایی ام کنید.

دختری ۱۹ ساله ام. لکنت زبان دارم. زمان دبستان لکنت بسیار کمی داشتم ولی دوره راهنمایی به دلیل پرسش های شفاهی معلم سختگیرمان بیشتر شد. در خانواده لکنت ام بسیار کم بود. الان هم لکنت ام با اهل خانواده و هم در پرسش شفاهی زیاد می شود یعنی هول می شوم. در زمان بگو مگوها هم افزایش می یابد. چه کنم؟