

نگاهی روان‌شناسانه به این آمار که ۵۰ درصد اختلالات روانی زیر ۴ سالگی رخ می‌دهد

آشنایی با شایع‌ترین اختلالات زیر ۴ سالگی



دکتر لیدا تیبیانی | روان‌شناس



سوزده روز

معاون اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در یک کنگره اعلام کرده: «۷۵ درصد اختلالات روانی قبل از ۲۴ سالگی و ۵۰ درصد آن‌ها در سنین زیر ۴ سالگی رخ می‌دهد» (منبع خبر: خبرآنلاین). در این باره باید گفت که از نظر روان‌شناسی این آمار، منطقی و علمی به نظر نمی‌رسد چرا که اولاً این مسئول اشاره نکرده که دقیقاً منظورش چه نوع اختلالی است و همسواً آمارهای ارائه شده در خصوص میزان شیوع نیست. این آمار بسیار کلی است و باید به صورت دقیق مشخص شود اما به هر حال و به طور قطع سال‌های نخستین رشد کودک، اهمیت فراوانی در رشد شخصیت، هوش و پیشگیری از آسیب‌ها در دوره بعدی زندگی دارد.

شایع‌ترین اختلالات روانی در کودکان

برخی اختلالات در کودکان، مبنای عصبی تحولی دارد؛ مثل اوتیسم و ناتوانی هوشی. برخی دیگر مبنای محیطی دارند مانند اختلالات اضطرابی و اختلالات نافرمانی مقابله‌ای و لجبازی. برچسب‌زدن برخی اختلالات به کودک زیر چهار سال کاملاً غلط است. مثل شب ادراری و لکنت که در کودکان زیر پنج سال این دو وضعیت جنبه اختلال ندارد. اختلالات زیر چهار سال که شایع است شامل اوتیسم، ناتوانی هوشی، بیش‌فعالی - کاستی توجه، نافرمانی مقابله‌ای، دلبستگی‌واکنشی، اختلال خلقی ایدایی و... می‌شود.

چند توصیه به والدین

والدین برای پیشگیری از اختلالاتی که مبنای عصبی تحولی دارند باید مراقبت‌ها و آمایش‌های پیش از یازداری را به‌طور دقیق پیگیری کنند و در صورت بروز اختلال در کودک، حتماً از متخصص روان‌شناس کودکان استثنایی کمک بگیرند. در ضمن در برخی دیگر از اختلالات که مبنای محیطی دارند (مانند نافرمانی، اضطراب و مشکلات تمرکز و توجه) روش‌های ارتباطی با کودک حتماً باید اصلاح شود چرا که پیشگیری نکردن و درمان به موقع، قطعاً زمینه‌ساز اختلالات روانی جدی و وقفه در رشد هوش و شخصیت کودک می‌شود. والدین باید با ویژگی‌های سنی هر دور، تهدیدهای هر دور به‌شدی به‌طور کلی و ویژگی‌های شخصیتی، اجتماعی و ذهنی فرزند خود به‌طور خاص، آشنا شوند و متناسب با سطح ظرفیت و توانایی‌های کودک او را به‌رشد در تمامی ابعاد وجودی برسانند.



گروه از دانشجویان پرخاشگری بیشتری نشان دادند. در صورتی که به گروه دیگر گفته شد که در حال مشت‌زدن به تناسب جسمانی و خوش اندام شدن فکر کنند. این گروه به‌فردی که آن‌ها را عصبانی کرده بود به‌مراتب پرخاشگری کمتری نشان دادند.

ایده اتاق خشم شکست‌خورده است این دو آزمایش به خوبی نشان می‌دهند که ایده اتاق برای تخلیه خشم که به‌تازگی در چین راه افتاده، ایده‌ای شکست‌خورده است و نه تنها خشم را کاهش نمی‌دهد بلکه باعث طول کشیدن این هیجان هم می‌شود. با این توضیحات واضح است که اجرایی کردن آن در بقیه کشورها علمی به نظر نمی‌رسد.

توصیه برای کاهش خشم به‌صورت اصولی همه ما به دلایل مختلفی در طول روز، ممکن است عصبانی شویم اما آن‌هایی موفق‌ترند و بعد از تجربه خشم از رفتارهای شان پشیمان نخواهند شد که به‌درستی این هیجان را مدیریت کنند. در ادامه به تعدادی راهکار اشاره می‌کنیم تا باعث شود خشم خود را به‌طور موثری کنترل کنید.

۱- تنفس شکمی یا دیافراگمی را یاد بگیرید. با سه شماره نفس را به داخل ریه‌ها بکشید و با سه شماره آن را خارج کنید. این فرایند را به‌هستگی انجام دهید و در طول روز تمرین کنید. ۲- از یک تا ۱۰۰ یا از ۱۰۰ تا یک بشمارید. این کار به مغز شما فرصت می‌دهد تا موقعیت خشمگین‌کننده را تحلیل کنید و فوری واکنش نشان ندهید یا به اصطلاح اجازه بدهید خون به مغزتان برسد.

۳- تا می‌توانید به زمان حال فکر کنید و به ذهن خود اجازه پرواز به گذشته و یادآوری خاطرات نامطلوب را ندهید.

۴- تکنیک‌های تن آرامی یا ریلکسیشن را یاد بگیرید و تمرین کنید. این کار از تنش و انقباض عضلات کم می‌کند و به شما آرامش می‌دهد. می‌توانید این فرایند را با شنیدن یک موسیقی آرام بخش همراه کنید.

۵- آخرین نکته دور شدن از موقعیت و فاصله گرفتن از شخصی است که باعث عصبانیت شما شده است. برای مثال اگر با همسرتان مشاجره می‌کنید به جای ادامه دادن دعوا به اتاق دیگری بروید و تا زمان آرام شدن بیرون نیایید یا هنگام دعوا با همکار یا رئیس خود به بیرون از اداره بروید تا فرصتی برای آرام شدن به خود داده باشید.



تصویراتی رایج برای غلبه بر خشم به بهانه افتتاح اتاق تخلیه خشم در چین که اشتباه هستند

تخلیه خشم با شکستن اشیاء؟



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس بالینی



مشاوره فردی

راهکار متفاوت چینی‌ها برای غلبه بر خشم در سایت‌های داخلی، خارجی و شبکه‌های اجتماعی بازدید فراوانی داشته است و بعضی افراد با انتشار کامنت‌هایی گفته‌اند که ای کاش از آن‌ها یاد بگیریم و ما هم چنین اتاق‌هایی بسازیم تا شاهد کاهش بروز خشم در سطح جامعه باشیم. موضوع این است که به‌تازگی اتاقی به نام «اتاق خشم» در چین افتتاح شده و مردم به خصوص جوانان چینی استرس و عصبانیت خود را در این اتاق خالی می‌کنند. آن‌ها در این اتاق لوازم الکترونیکی، وسایل منزل، بطری‌ها و مانکن‌های مختلف را خرد می‌کنند و می‌شکنند تا تنش‌هایشان کم شود. همچنین این اتاق مجهز به چکش و چماق است و شرکت‌کننده‌ها می‌توانند خشم‌شان را روی وسایل از کار افتاده خالی کنند. در ادامه نگاهی روان‌شناسانه به این ایده برای کنترل و تخلیه خشم و میزان تاثیراتش خواهیم داشت.

تخلیه خشم با مشت‌زدن به کیسه بوکس؟! یک باور عمومی نه چندان صحیح که همه ما با آن برخورد کرده‌ایم، این است که هیجان‌نا خود را تجربه کنید تا خالی شوید و احساس راحتی کنید. این موضوع در خصوص هیجان‌نا می‌ماند غم و خشم زیاد گفته می‌شود اما این باور تا چه حد از نظر علمی صحت دارد و به چه میزان می‌توان به آن استناد کرد؟

عموم مردم فکر می‌کنند اگر هنگام ناراحتی گریه کنند، حال‌شان بهتر می‌شود در صورتی که معمولاً پس از گریه احساس غم با شدت بیشتری باقی می‌ماند و فرد نه تنها بهتر نمی‌شود، بلکه احساس ناراحتی بیشتری می‌کند. همچنین گاهی اوقات شاهد این هستیم که به افراد پیشنهاد می‌شود که خشم‌ات را روی کیسه بوکس خالی کن و تا می‌توانی به آن مشت بزنی یا چیزی را بشکن یا کاغذها را پاره کن تا خشم‌ات تخلیه شود. حال بیایید بررسی کنیم و ببینیم این نظریات از کجا نشئت می‌گیرد و از نظر علمی تأیید می‌شود یا نه؟

نمایشگاه بین‌المللی مشهد فروش بهاره ۹۷ ۱۰ الی ۱۷ اسفندماه ۹۷ ساعت بازدید: ۱۶ الی ۲۲ روزهای تعطیل: ۱۱ الی ۲۲

با عنایت به مصوبه کمیته برگزاری نمایشگاه‌های عرضه مستقیم کالا استان خراسان رضوی و هماهنگی انجام شده با استاندار محترم خراسان رضوی، سازمان صنعت، معدن و تجارت و اتاق اصناف مشهد مقدس، برنامه برگزاری نمایشگاه عرضه مستقیم کالا، فروش بهاره ۹۷ در شهرستان مشهد به شرح ذیل به اطلاع واحدهای تولیدی، شرکت‌های پخش کالا و اصناف محترم می‌رسد.

زمانبندی ثبت نام کلیه واحدهای تولیدی و توزیعی در نمایشگاه فروش بهاره ۱۳۹۷

واحد صنعتی	تاریخ
لوازم خانگی (کلیه زیر مجموعه‌ها) منسوجات، حوله و پتو، تشک، صنایع دستی و خرازی	۹۷/ ۱۱/ ۰۲
شودنده و پاک‌کننده - آرایشی و بهداشتی مواد غذایی و آجیل و خشکبار، شیرینی و شکلات	۹۷/ ۱۱/ ۰۳
کیف و کفش (واحد تولیدی و توزیعی)	۹۷/ ۱۱/ ۰۴
پوشاک دوخته، تریکوجات، پارچه و روسری (واحد تولیدی)	۹۷/ ۱۱/ ۰۷
پوشاک دوخته، تریکوجات، پارچه و روسری (واحد توزیعی)	۹۷/ ۱۱/ ۰۹

مدارک مورد نیاز جهت ثبت نام:

- ارائه تأییدیه کتبی از اتحادیه مربوطه جهت واحدهای صنعتی الزامی می‌باشد
- اصل پروانه کسب جهت اصناف محترم به همراه یک برگ کپی (حضور صاحب پروانه الزامی می‌باشد)
- اصل و کپی کارت ملی صاحب پروانه
- پروانه بهره‌برداری، ساخت، بهداشت

استاندار دولیست قیمت درب کارخانه بهمرام معرفی نامه نماینده جهت کارخانجات الزامی می‌باشد.

تذکر

- اولویت جانی بر اساس زمان واریز وجه ثبت نام، تسویه حساب و تکمیل پرونده بوده به محض تکمیل ظرفیت ثبت نام متوقف خواهد شد.
- بعد از ثبت نام به هیچ وجه انصراف پذیرفته نبوده و وجه واریزی عودت نمی‌گردد.
- رعایت برنامه زمانبندی فوق جهت کلیه متقاضیان الزامی بوده و پذیرش متقاضیان خارج از برنامه مذکور امکان پذیر نمی‌باشد.
- ساعت مراجعه درام فوق ۸/۳۰ الی ۱۴ می‌باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام با مدیر پروژه آقای احمدی راد
همراه: ۰۹۳۸۷۷۰۰۶۹۶۰ تلفن: ۵۵-۰۵۸۱۱۱۴۴-۳۸۹۱۱۱۴۴

شرکت برتر ملل
بلوار معلم-بین معلم ۶۱ و ۶۳ پلاک ۱۵۱
طبقه دوم واحد ۶

شوهرم دیابت دارد اما می‌خندد و شیرینی می‌خورد!

شوهرم دیابت دارد و پزشک خوردن شیرینی و قند را برای او قذغن کرده. در اوج ناباوری، اصلاً برایش مهم نیست، می‌خندد و شیرینی می‌خورد! هر چقدر به او می‌گویم که به فکر سلامتی‌ات باش، اصلاً گوشش بدهکار نیست. من ۴۷ سال و شوهرم ۵۲ سال دارد. چه کنم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت



مشاوره زوجین

عواقب بیماری شوهرتان را به او یادآوری کنید اطلاعات بیشتری درباره آسیب‌های احتمالی بیماری‌اش در اختیار همسرتان قرار دهید. ممکن است او به‌طور کامل در جریان مشکلات بعدی بیماری‌اش نیست. شما حتی می‌توانید این آسیب‌ها را به‌طور غیرمستقیم در اختیار همسرتان قرار دهید. مثلاً کتابی در این زمینه خریداری کنید و در محلی که مورد دید همسرتان باشد، بگذارید.

نقش خود را در سلامتی همسرتان بیپذیرید مسئولیت اصلی سلامت همسرتان با خودش است و اگر دوست نداشته باشد که به توصیه‌های پزشک عمل کند، نمی‌توان او را دار به این کار کرد و شما نمی‌توانید مسئولیت کامل این مسئله را به عهده بگیرید. با وجود این تلاش کنید تا او را متقاعد کنید اما آن قدر اصرار نکنید که تأثیر عکس بدهد و مشکلات تازه‌ای به وجود آورد.



مخاطب گرامی، خواسته خود را با زبان نرم و روشن مطرح کنید. اولین نکته مهم این است که این مسئله باید به عنوان یک نگرانی از طرف شما مطرح شود و اگر برای همسرتان مهم هستید، باید به نگرانی شما پاسخ دهد. اگر چنین نیست بهتر است که بررسی کنید و ببینید چه اتفاقی افتاده که همسرتان به شما اهمیت نمی‌دهد و به درخواست شما توجه نمی‌کند؟ پس می‌توانید به او بگویید که «من دوست دارم به نظر من اهمیت بیشتری بدهی» یا «من می‌خواهم که درباره این موضوع با هم بیشتر حرف بزنیم» یا «چطور شده که تو با وجود این که می‌دانی پزشک با شیرینی خوردن تو مخالف است، باز هم برخلاف دستور او عمل می‌کنی؟» و....

شاید شوهرتان افسرده است

به دنبال یافتن احتمالات دیگر هم باشید. ممکن است اهمیت ندادن همسرتان به درخواست شما به این دلیل باشد که مشکل دیگری همچون افسردگی دارد. برخی مشکلات مانند افسردگی می‌تواند باعث ناامیدی شود و در چنین شرایطی فرد دیگر انگیزه‌ای برای سلامت خودش نخواهد داشت و فرد ناامید حتی ممکن است با خودش فکر کند که چیزی تا پایان زندگی‌اش نمانده و دیگر نیازی به تلاش برای درمان بیماری نیست. چنین فردی ممکن است در ظاهر بسیار خوشحال به نظر برسد ولی از درون بسیار غمگین و ناامید باشد. اگر بتوانید با همسرتان ارتباط خوبی برقرار و با وی همدلی کنید شاید اسرار دیگری را برایتان فاش کند. مثلاً از احساس ناامیدی‌اش یا حتی ترس از ناتوانی‌اش بر تحت کنترل قرار دادن بیماری‌اش برایتان بگوید.