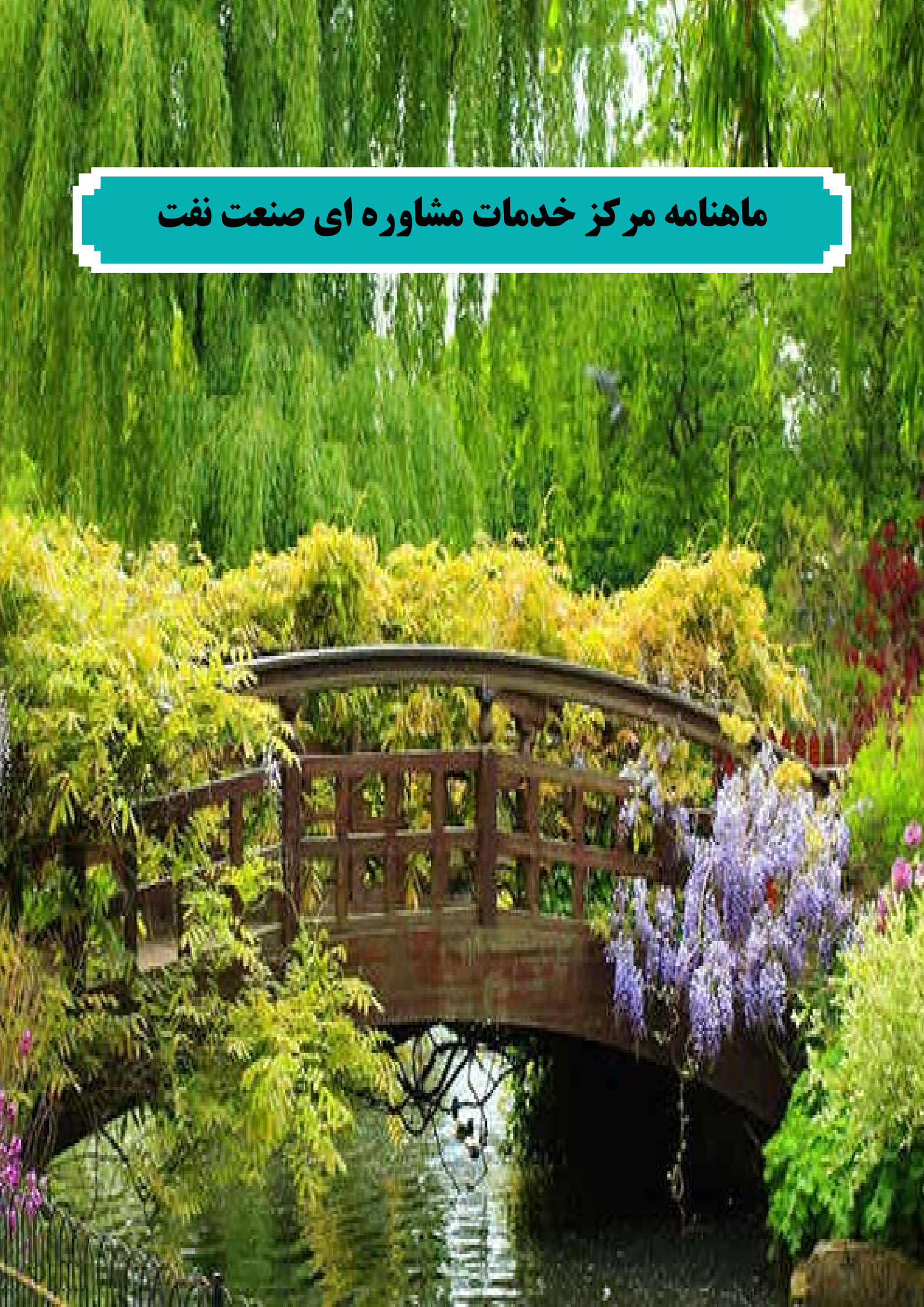


ماهنامه مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت





زیربوم زندگی

همه به مشاوره نیازمندیم

ماهنامه اردیبهشت مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت
سال سیزدهم شماره ۱۵۸

صفحه

فهرست مطالب

۳

تاثیر مشاجرات والدین بر فرزندان

۶

اختلال بیش فعالی-نقص توجه

۹

اعتیاد در جوانان و نشانه های آن

۱۲

فرسودگی شغلی

۱۳

استرس و علائم آن

۱۷

مشکلات زوجین (نظریه گاتمن)

۱۹

معرفی کتاب

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر، مقالات و ویراستار

طراحی

مرکز خدمات مشاوره صنعت نفت

مریم مقدسی

دکتر فرشاد زیان - سمانه ملکی

صادق امیری

نظریه زیگموند فروید :

کودک یک لوح سفید است که والدین با رفتارهای خود روی آن نقاشی می‌کشند، بر همین اساس اگر کودک با پدری که پرخاشگر است الگو سازی کند او نیز پرخاشگری را می‌آموزد و از طرفی اگر با پدری که به او امنیت و آرامش می‌دهد الگو سازی کند یک انسان امن خواهد شد. بایستی خوب به خاطر بسپاریم که زندگی تکرار پنج سال اول زندگی است، اگرچه برخی افراد با این نظر مخالفت دارند و آن را جبر گرایانه می‌پندارند اما با توجه به افرادی که به روانشناسان مراجعه می‌کنند می‌بینیم که آنها تجربه‌های دوران کودکی خود را در بزرگسالی تکرار می‌کنند؛ بنابراین فهمیدن این موضوع نیازمند داشتن علم روانشناسی و آگاهی نسبت به حوزه بالینی است. بسیار مهم است که والدین در دوران کودکی خصوصا پنج سال اول زندگی با فرزندان خود پرخاشگری نکنند، زیرا روانشناسان معتقدند که این عمل در کودکان منجر به اختلالات اضطرابی از جمله شب ادراری، افسردگی، پرخاشگری، عزت نفس پایین، بی‌کفایتی و غیره می‌شود.

چرا امروزه مشاجرات بین زوجین افزایش پیدا کرده؟



تاثیر مشاجرات والدین بر فرزندان



دانشمندان روانشناسی معتقدند:

که امنیت برای کودک از نان شب هم واجب‌تر است، یعنی اگر یک فرد در زمان کودکی خصوصا پنج سال اول زندگی در خانه‌ای رشد کند که محل تنازعات، کشمکش، درگیری و تنش باشد؛ کاملا یک فرد آسیب پذیر خواهد شد و این آسیب پذیری را در روابط بعدی خودش تکرار می‌کند و در نهایت به یک فرد نا امن بدون دلبستگی ایمن تبدیل می‌شود. وجود اختلاف نظر و ناسازگاری‌ها موجب بروز مشاجرات و جر و بحث‌های مداوم میان زوجین می‌شود و چیزی که در این میدان دعوا فراموش می‌شود حضور فرزندان است که روزانه شاهد این اتفاقات هستند. کودکانی که همواره در معرض مشاجرات والدین خود هستند دچار آسیب‌های روانی بسیاری از جمله پرخاشگری، عصبانیت، اضطراب و عدم اعتماد به نفس نسبت به سایر هم سن‌های خود می‌شوند. نادیده گرفتن اثرات مخرب مشاجرات والدین بر روی کودکان منجر به بروز مشکلات بیشتری در آینده آنها می‌شود؛ زیرا وقایع دردناک کودکان را در برابر

استرس بسیار آسیب‌پذیر می‌کند و سلامتی روان‌شان را به خطر می‌اندازد. چنین فردی هنگام بزرگسالی در روابط زناشویی همواره اضطراب رها شدن، خیانت دیدن و غیره را با خود به همراه دارد؛ بنابراین اگر بخواهیم در سنین کودکی فقط یک گزاره را آموزش بدهیم آن گزاره امنیت است و کودکان باید در محیطی که آرامش دارد رشد کنند.

نظریه اریک اریکسون

یکی از بزرگترین روانشناسان دنیا، مرحله اول رشد کودکان اعتماد در برابر بی‌اعتمادی است؛ و تاخیر در رسیدگی به نیازهای زیستی فرزند از قبیل شیر دادن، در آغوش گرفتن، تسلی دادن و غیره توسط والدین، منجر به شکل‌گیری یک الگوی شناختی و هیجانی به نام بی‌اعتمادی در شخصیت او می‌شود؛ بدین معنا که دنیا را یک دنیای تاریک و جهانی که هر لحظه ممکن است آسیب پذیر باشد می‌بیند.



در مناسبات عصر جدید نقش‌های افراد تغییر کرده، نگاه مادی گرایانه افزایش یافته، افراد به دنبال آزادی‌های شخصی و فردیت هستند و گذشت و ایثار رنگ باخته و همه این موارد باعث می‌شود که درصد مشاجرات و حق‌خواهی‌ها بالا برود؛ بنابراین اگر زوجین اندکی نگاه جمع‌گرایانه، محبت، همدلی، گذشت و تواضع داشته باشند باعث می‌شود که آن خانواده بهتر رشد کند.

هرچه تجربه‌های منفی بیشتر باشد آسیب روانی هم بیشتر می‌شود و هرچه تجربه‌های مثبت بیشتر باشد سلامت روان هم پررنگ‌تر می‌شود.

دلبستگی ایمن در دوران کودکی شکل می‌گیرد، بنابراین در اینجا اهمیت روانشناسی کودک مشخص می‌شود و والدین بایستی از یک روانشناس کودک حاذق و دلسوز در راستای فرزند پروری سالم که نه سهل‌گیرانه است و نه مستبدانه بلکه مقتدرانه است؛ کمک بگیرند.

چگونه اختلال «کم توجهی- بیش فعالی» را در فرزندانمان تشخیص دهیم؟



یکی از شکایات رایج والدین این است که فرزندشان به اندازه کافی توجه نمی کند یا یک جا آرام و قرار ندارد.

در حالیکه بی توجهی و پیروی نکردن از قواعد و اصول رفتاری ممکن است برای اکثر کودکان یک مرحله گذرا باشد، اما کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی-نقص توجه (ADHD) همچنان در خانه، مدرسه و موقعیت های اجتماعی چالش دارند زیرا به اندازه کافی توجه ندارند، از بی دقتی دچار اشتباهاتی می شوند، در انجام کارهایی که زمان بر است بی تاب و کم حوصله هستند، قادر به گوش دادن به آموزش ها نیستند و در ساماندهی وظایف با مشکل مواجه می شوند.

اختلال بیش فعالی-نقص توجه یک اختلال عصبی رشدی شایع است که در کودکان مشاهده می شود و ممکن است تا بزرگسالی یا مادام العمر ادامه داشته باشد و فرد را از طرق مختلفی تحت تاثیر قرار دهد. اختلال بیش فعالی-نقص توجه هنوز برای اکثر والدین یک معماست زیرا نشانه های آن، تنها نمایشی اغراق آمیز از رفتارهای طبیعی یک کودک در حال رشد است. دقت در انجام فعالیت هایی مانند توجه کردن، گوش دادن، بی حرکت نشستن یا منتظر ماندن در صف انتظار مواردی است که بیشتر بچه ها هر چند وقت یکبار دچار مشکل می شوند. اما در کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی-نقص توجه این وضعیت دائمی است.

به نوشته روزنامه «هندوستان تایمز» توجه به این نکته ضروری است که کودکان مبتلا به این اختلال به عمد دست به این رفتارها نمی زنند بلکه وضعیت عصب شناختی آنها اغلب با توانایی در تمرکز کردن، آرام و منظم بودن تداخل دارد.

چگونه می توان عوارض و تاثیرات مشاجرات والدین بر روی کودک را در

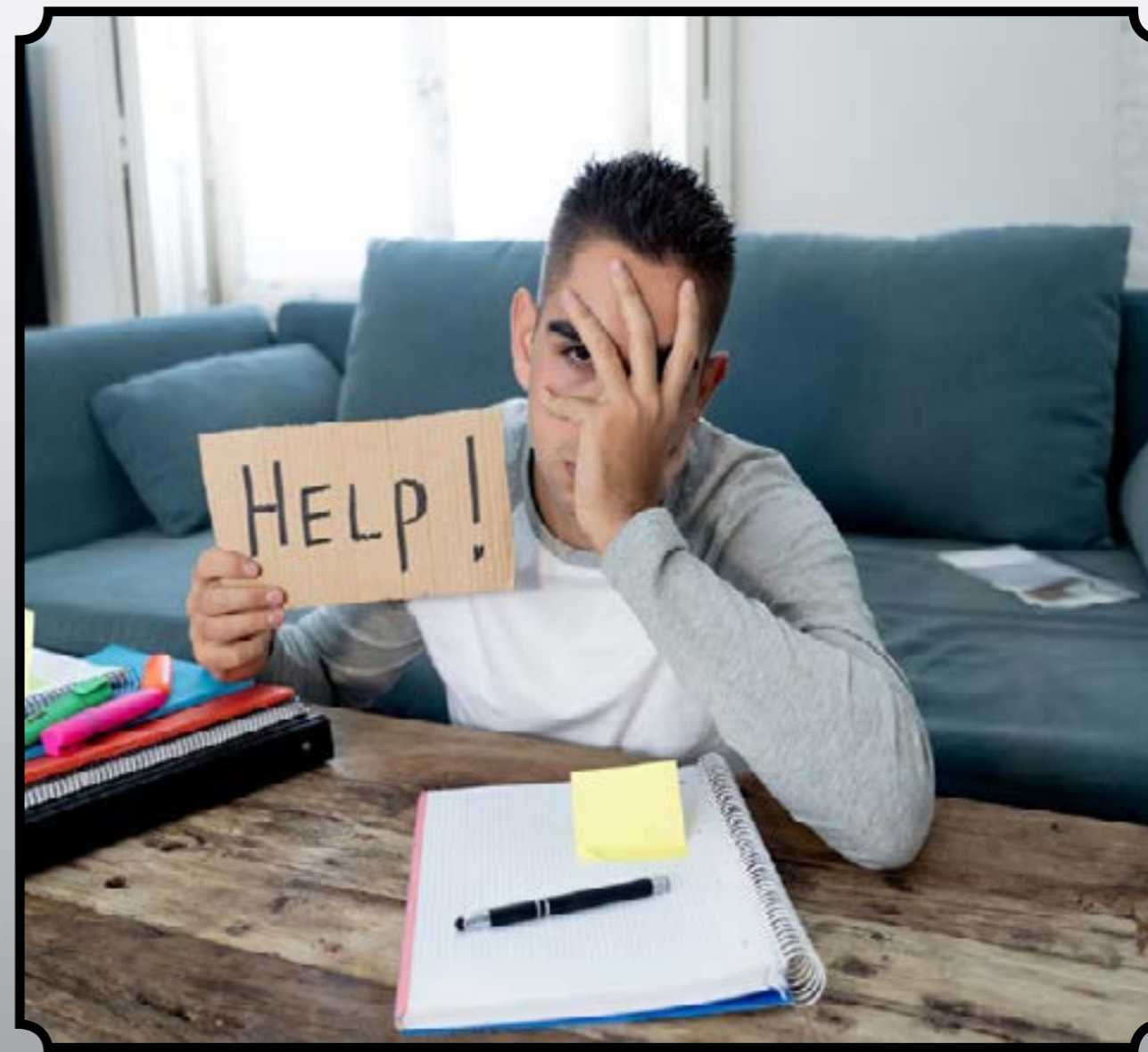
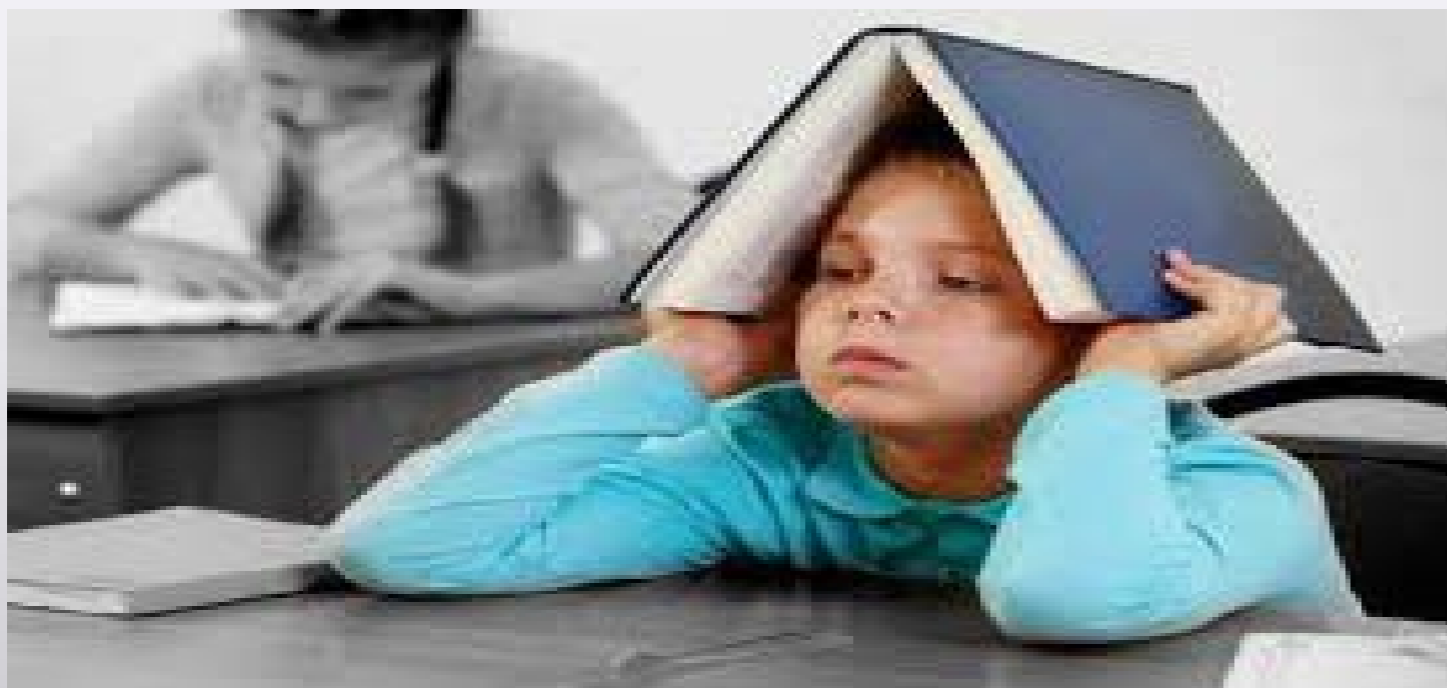
بزرگسالی او جبران و اصلاح کرد؟

پیشگیری از آسیب های روانی در دوران بزرگسالی با آموزش امکان پذیر است و این آموزش باید توسط روانشناسان، مددکاران اجتماعی، آموزش و پرورش، علمای مذهبی، رسانه ها و غیره انجام شود.

بنابراین راهکارهای بسیاری برای پیشگیری از آسیب روانی کودک وجود دارد که مهمترین آن آموزش است، علاوه بر این والدین باید در خلوت مشکلاتشان را حل کنند، زیرا حتی مشاجرات کوچک آنها نیز به کودک آسیب می رساند. همچنین زوجین بایستی با مراجعه به مشاور خانواده و روانشناس، مهارت های کنترل خشم، راهکارهای پیشگیری از دعوا و هنر گفت و گو را بیاموزند تا در نهایت بتوانند محیط امنی برای رشد کودک خود ایجاد کنند.

در قدم اول والدین بایستی فرزند خود را که دچار آسیب هایی در دوران کودکی شده در مواجهه قرار بدهند تا تمامی تجربیات منفی را بازسازی و تجربه های اصلاحی را جایگزین کند که البته این روند بستگی به شدت و عمق آسیب دارد، قدم دوم آگاهی بخشی به والدین است زیرا آگاهی به تنهایی می تواند شفا بخش باشد.

برای اصلاح تاثیرات منفی دوران کودکی بر شخصیت فرد در بزرگسالی، بایستی تجربه های مثبت و اصلاحی برای فرزند ایجاد شود و محیط خانواده امن و آرام باشد تا او بتواند اعتماد از دست رفته خود را مجدداً به دست بیاورد، مجموعه این کارها به بازسازی روانشناختی کمک می کند.



رسد به اینکه فکر کنند فرزندشان دچار اختلال بیش فعالی-نقص توجه است. ممکن است این تصور را داشته باشند که کودک آنها تنها بد رفتاری می کند.

این باعث می شود والدین احساس استرس و ناامیدی همراه با احساس خجالت از آنچه جامعه در مورد رفتار فرزندشان برداشت می کند، داشته باشند. اما برای بچه های مبتلا به اختلال بیش فعالی-نقص توجه، مهارت هایی که توجه، رفتار و صبر را کنترل می کنند با مشکلاتی همراه است.

زمانی که والدین در مورد این اختلال و روش های مختلف فرزندپروری آموزش ببینند، می توانند به بچه ها کمک کنند تا پیشرفت کنند و عملکرد خوبی داشته باشند. در این مواقع بدون شک سرزنش کردن کودک، پیامدهای نامطلوب تری دارد و اوضاع را بدتر می کند و بهترین راه حل، کمک گرفتن از مشاور و متخصص برای معالجه کودک است.

کودکان مبتلا به این اختلال در گوش دادن و پیروی از آموزشها و قواعد مشکل دارند، نمی توانند به درستی توجه کنند و نیاز است که انجام کارهای محول شده به آنها به طور مداوم یادآوری شود. همچنین ممکن است حواس پرت و بی نظم باشند یا به طور کلی در دنیای خودشان گم شوند ممکن است سخت باشد که از آنها بخواهید بی حرکت بنشینند یا صبور باشند. این کودکان اغلب در انجام تکالیف خود عجله می کنند و دچار اشتباه می شوند که نشان دهنده عدم علاقه آنها به کاری است که مشغول آن هستند. اغلب احساس بی قراری و ناامیدی می کنند و باعث می شود که به شدت بی قرار باشند.

شناخت اختلال کم توجهی- بیش فعالی و رویارویی والدین با آن:
والدین اغلب متوجه این موضوع نیستند که این رفتارها ممکن است بخشی از یک الگوی رفتاری غیرعادی باشد، چه

علائم و نشانه های رایج اختلال

بیش فعالی-نقص توجه



نخستین نشانه که باید به نوجوان در مبحث اعتیاد شک کرد

* یکی دیگر از نشانه هایی که باید به اعتیاد در نوجوان شک کرد شامل: تغییراتی مانند بروز افسردگی یا پرخاشگری در نوجوان است، که نوجوان ما قبل از این آرام و اجتماعی بود، اما بتازگی تغییراتی رفتاری مانند افسردگی و پرخاشگری در او مشاهده می شود.

* یکی دیگر از مواردی که در تغییرات رفتاری نوجوان می بایست مورد توجه خانواده قرار گیرد این است که مشاهده می شود که نوجوان بر خلاف سابق از عطر و ادکلن و یا برخی از خوشبو کننده های دهان استفاده می کند.

باید توجه داشت که مصرف برخی از مواد اعتیاد آور و روان گردان موجب بوی بد در دهان یا محل زندگی و اتاق نوجوان می شود و نوجوان برای فرار از بوی بد یا اینکه والدین متوجه مصرف وی نشوند، مواد خوشبو کننده برای اتاق یا حتی دهان خود استفاده می کند و همه اینها در صورتی است که نوجوان قبل از این علاقه ای به مصرف بیش از حد یا همیشگی مواد خوشبو کننده را نداشت. استفاده از انواع قطره های چشمی برای پوشاندن قرمزی چشم، می تواند یکی دیگر از نشانه های ابتلای نوجوان به اعتیاد باشد که می بایست مورد توجه پدرها و مادرها قرار گیرد، چراکه بسیاری از مواد اعتیاد آور و بخصوص روان گردان ها بعد از مصرف قرمزی چشم برای مصرف کننده را به دنبال دارد.

* نوجوان به تازگی درخواست بیش از حد و اندازه تامین پول از پدر و مادر را دارد و برای گرفتن پول تهیه و خرید مواردی مانند کتاب، سی دی و دیگر اقلام را بهانه می کند که قبل از آن تقاضای چنین مواردی را نداشت و این موارد به نظر می رسد که بیش از مصرف او است.

* گوشه گیری و انزوا و حتی پر حرفی یکی دیگر از نشانه های احتمال درگیر شدن نوجوان به دام اعتیاد می تواند باشد، به تازگی مشاهده می شود که تغییری در رفتار نوجوان مشاهده می شود که وی نسبت به گذشته گوشه و گیر و منزوی شده است یا اینکه حتی خیلی پر حرف شده، رفتاری که قبل از این در وی مشاهده نمی شد و همه اینها می تواند نشانه ای از اعتیاد باشد که موجب تغییر در رفتار وی شده است و باید مورد توجه قرار گیرد، چرا که مصرف برخی از مواد روانگردان مانند شیشه می تواند موجب کم اجتماعی بودن یا بیش از اندازه پر حرفی در نوجوان شود.

* اشتهای زیاد یا کم اشتهایی هم می تواند یکی از نشانه های اعتیاد در نوجوان باشد، چرا که نوجوان در گذشته این نوع رفتارهای غذایی را نداشت و برخی از مواد اعتیاد آور در مصرف کنندگان موجب ایجاد اشتهای زیاد و یا برعکس موجب کاهش اشتها می شوند.

از کجا شک کنیم که نوجوان یا جوان ما درگیر اعتیاد شده است؟

نشانه های اعتیاد در نوجوانان چیست؟

کدام نشانه ها در ظاهر و رفتار

او را جدی بگیریم؟

چگونه عمل کنیم؟

برای به یقین رسیدن به اعتیاد



نشانه های اعتیاد در نوجوانان می تواند همراه با بروز تغییراتی در رفتار، ظاهر و سلامتی نوجوان همراه باشد و باید هر گونه تغییر در رفتار و حتی ظاهر نوجوان مورد توجه قرار گیرد و خانواده باید با دقت آنها را مد نظر داشته باشد، باید بدانند که نشانه های اعتیاد را در فرزند و نوجوان خود از روی چه عواملی شناسایی کنند و به همین دلیل چند عامل، نشانه و تغییر در رفتار و ظاهر نوجوان را باید به دقت بررسی کنند.

”فرسودگی شغلی“ بیماری اعلام شد.

سازمان جهانی بهداشت: فرسودگی شغلی یا کارزدگی را به طور رسمی یک بیماری اعلام کرد. این سازمان که مجمع جهانی بهداشت را در ژنو برگزار می کند، و یک سال پس از توصیه کارشناسان جهانی سلامت، فرسودگی شغلی را به فهرست خود در طبقه بندی بین المللی بیماری ها (ICD) اضافه کرد. این بیماری از سال ۲۰۲۲ میلادی به طور جهانی به رسمیت شناخته خواهد شد و نمونه هایی برای تشخیص، درمان و پوشش دهی علائم فرسودگی شغلی برای ارائه دهندگان خدمات درمانی و بیمه گران فراهم خواهد شد.



بهترین واکنش پدرها و مادرها چه می تواند باشد تا فرزند را از دام اعتیاد نجات داد؟

پیشنهاد می شود نخستین قدم و بهترین روش باید با یک مشاور صحبت کرد تا ببینیم که چطور با به کار بستن روش های درست می توان نوجوان خود را از دام اعتیاد نجات داد.

افزایش آگاهی:

هیچ چیز بهتر از آگاهی از عوارض و آسیب های مواد مخدر نمی تواند از اعتیاد نوجوانان پیشگیری کند. فروشندگان مواد مخدر این طور افراد را گول می زنند که ماریجوانا اعتیاد نمی آورد یا قرص های محرک باعث افزایش یادگیری و فعالیت مغز می شود. یا تریاک دارای خاصیت دارویی است. به هر حال، اگر شما اقدام نکنید، دیگران با دادن اطلاعات غلط فرزندان را گول می زنند. اجازه دهید فرزندان در مورد مواد مخدر بخوانند و اطلاعاتش را کامل کنند.

اعتماد به نفس:

فردی که دارای اعتماد به نفس کافی باشد، هرگز برای ابراز خویشتن در جمع و پذیرفته شدن در یک گروه به مواد مخدر پاسخ مثبت نمی دهد. عزت نفس را باید از دوره کودکی در فرزند خود پرورش دهید.

ارتباط خوب با والدین:

کودکان و نوجوانان به داشتن رابطه ای مطمئن و حامی با والدین خود نیاز دارند. فرزندان باید بدانند که شما همیشه حامی او هستید و در اشتباهات او را سرزنش نمی کنید. این رابطه یک شبهه به دست نمی آید. باید از کودکی با او رابطه ای گرم داشته باشید و به حرف هایش گوش دهید.

همراهی با نوجوان در زمان سختی:

روزهای سخت برای همه پیش می آید. از دست دادن یک عزیز یا دوست، طلاق والدین یا تروما فرزند شما را در معرض خطر پناه آوردن به اعتیاد قرار می دهد. در چنین روزهایی در کنارش باشید و در صورت نیاز از یک مشاور کمک بگیرید. فرهنگ دریافت مشاوره باید در خانواده شما جا افتاده باشد. این فرهنگ در زمان سختی به اعضای خانواده شما کمک می کند که به جای پنهان کردن مشکل یا پناه بردن به ابزارهای نامناسب، به فکر یافتن راه حل زیر نظر یک راهنمای متخصص باشند.

سازمان جهانی بهداشت، فرسودگی شغلی را ”استرس مزمن محیط کار که به درستی مدیریت نشده است“ توصیف کرده و سه نشانه را برای آن در نظر گرفته است:

۱



افزایش فاصله روحی با شغل یا احساسات منفی گرایمی یا احساس پوچی نسبت به شغل

۲



کاهش کارآمدی حرفه ای و شغلی

۳



احساس کمبود انرژی، خستگی و فرسودگی

- در فهرست طبقه بندی بین المللی بیماری ها (ICD) به این نکته اشاره شده که فرسودگی شغلی به طور خاص پدیده ای در محیط کاری بوده و نباید برای توصیف تجربیات مشابه در دیگر زمینه های زندگی به کار برده شود.
- به گفته مولفان این فهرست، این بیماری با دیگر اختلالات تطبیقی، اختلالاتی که به طور خاص با استرس مرتبط اند، اختلالات مرتبط با اضطراب یا ترس و اختلالات خلقی که همگی طبقه بندی مخصوص به خود را دارند، متمایز است.
- طارق یاسارویچ، سخنگوی سازمان جهانی بهداشت نیز اظهار کرده که این نخستین باری است که فرسودگی شغلی به طور رسمی در فهرست طبقه بندی بین المللی بیماری ها (ICD) به رسمیت شناخته شده است.

stress

تغییر در اشتها

افزایش یا کاهش اشتها از جمله رایج‌ترین علائم استرس محسوب می‌شود. ممکن است متوجه شده باشید که زمانی که استرس دارید، هیچ اشتهایی ندارید یا اشتهایتان بیشتر می‌شود. یک مطالعه روی دانشجویان به این نتیجه رسید که ۸۱ درصد از دانشجویان گزارش کردند که زمانی که استرس دارند، دچار تغییر در اشتها می‌شوند. از این تعداد، ۶۲ درصد از افراد افزایش اشتها و ۳۸ درصد هم کاهش اشتها را تجربه کردند.

افسردگی

بعضی از مطالعات عنوان می‌کنند که استرس مزمن ممکن است منجر به افسردگی شود. یک مطالعه روی ۸۱۶ خانم مبتلا به افسردگی شدید به این نتیجه رسید که شروع افسردگی به‌طور قابل توجهی با استرس حاد و مزمن در ارتباط بود. یک مطالعه دیگر روی ۲۴۰ فرد بزرگسال نشان داد که سطح بالای استرس منجر به بروز علائم افسردگی در این افراد شد.

افزایش ضربان قلب

افزایش ضربان قلب هم یکی دیگر از علائم استرس زیاد به‌شمار می‌رود. یک مطالعه به این نتیجه رسید که ضربان قلب در موقعیت‌های استرس‌زا به‌طرز چشمگیری افزایش پیدا می‌کند. یک مطالعه دیگر روی ۱۳۳ نوجوان به این نتیجه رسید که شرکت‌کنندگان زمانی که فعالیت‌های استرس‌زا انجام می‌دادند، افزایش ضربان قلب را تجربه می‌کردند.

مریضی مداوم

مریض بودن مکرر می‌تواند از علائم استرس باشد. استرس ممکن است روی سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی بگذارد و شما را بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌ها کند. در یک مطالعه، ۶۱ فرد بزرگسال واکسن آنفولانزا زدند. سیستم ایمنی افرادی که استرس مزمن داشتند، واکنش ضعیف‌تری به واکسن نشان داد. این مسأله نشان می‌دهد که استرس ممکن است باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شود.

کاهش انرژی و بی‌خوابی

کم شدن سطح انرژی و بی‌خوابی می‌توانند از علائم استرس طولانی‌مدت باشند. به‌طور مثال، یک مطالعه روی بیش از ۲ هزار نفر به این نتیجه رسید که خستگی به‌شدت با افزایش سطح استرس در ارتباط است. استرس ممکن است خواب را مختل کند و باعث بی‌خوابی و در نتیجه کاهش سطح انرژی شود.

مشکلات گوارشی

مشکلات گوارشی مثل اسهال و یبوست هم می‌توانند از علائم استرس محسوب شوند. برای مثال، یک مطالعه به بررسی بیش از ۲ هزار کودک پرداخت که در معرض موقعیت‌های استرس‌زا بودند. نتایج نشان داد که احتمال ابتلا به یبوست در این کودکان بیشتر بود. استرس ممکن است افرادی که دچار اختلالات گوارشی مثل بیماری روده‌ی التهابی (IBD) هستند را تحت تأثیر قرار دهد. در یک مطالعه نشان داده شد که تجربه‌ی استرس زیاد روزانه با افزایش مشکلات گوارشی در ۱۸۱ خانم مبتلا به بیماری التهابی روده در ارتباط بود.

جوش و آکنه

آکنه یکی از واضح‌ترین و رایج‌ترین علائم استرس است. بعضی از افراد عادت دارند زمانی که دچار استرس زیادی هستند، صورت خود را زیاد لمس کنند. این موضوع می‌تواند باعث پخش شدن باکتری و شکل‌گیری جوش و آکنه شود. چندین مطالعه هم به این نتیجه رسیده‌اند که جوش ممکن است با سطح بالای استرس در ارتباط باشد.

یک مطالعه به بررسی شدت استرس ۲۲ فرد قبل و بعد از امتحان پرداخت. نتایج این مطالعه نشان داد که بین سطح استرس ناشی از امتحان و شدت آکنه ارتباط وجود دارد.

سر درد

بسیاری از مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند که استرس می‌تواند منجر به سردرد شود. یک مطالعه روی ۲۶۷ فرد مبتلا به سردرد مزمن به این نتیجه رسید که در تقریباً ۴۵ درصد موارد، موقعیت‌های استرس‌زا در ابتلا به سردرد مزمن نقش داشتند. یک مطالعه‌ی بزرگ‌مقیاس نشان داد که افزایش شدت استرس با افزایش روزهایی که شرکت‌کنندگان در هر ماه سردرد را تجربه می‌کردند، در ارتباط بود.

یک مطالعه‌ی دیگر روی سربازان به این نتیجه رسید که این افراد زمانی که استرس داشتند، سردرد را تجربه می‌کردند. استرس دومین محرک رایج سردرد است. سایر محرک‌های رایج شامل کم‌خوابی، مصرف الکل و کم‌آبی بدن می‌شوند.

درد مزمن

تجربه‌ی درد مزمن می‌تواند نتیجه‌ی افزایش سطح استرس باشد. یک مطالعه که روی ۳۷ نوجوان مبتلا به بیماری سلول داسی‌شکل انجام شد، نشان داد که افزایش استرس در روز با بیشتر شدن درد در همان روز در ارتباط بود.

سایر مطالعات نشان داده‌اند که افزایش سطح هورمون استرس به نام کورتیزول ممکن است با درد مزمن ارتباط داشته باشد. برای مثال، یک مطالعه به بررسی ۱۶ فرد مبتلا به کمردرد مزمن پرداخت. این مطالعه به این نتیجه رسید که سطح هورمون کورتیزول در بدن افرادی که درد مزمن داشتند، بیشتر بود.

علامت خاموش

استرس را بشناسد!!



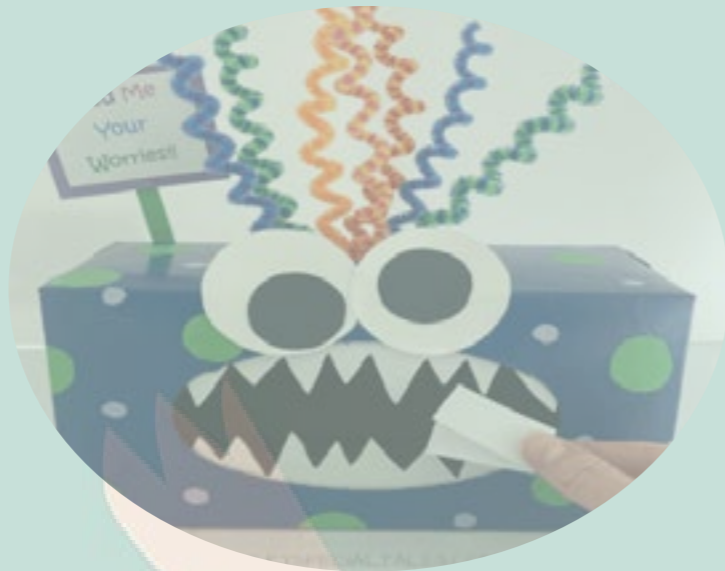
استرس

و علائم آن

همه‌ی ما تجربه‌ی استرس را در مراحل‌ی از زندگی‌مان داشته‌ایم. کنفرانس دادن جلوی تعداد زیادی از افراد، ملاقات دیگران برای اولین بار و امتحان از جمله مسائلی هستند که باعث بروز استرس در ما می‌شوند.

تجربه‌ی کمی استرس شاید بتواند محرک ما برای تلاش بیشتر و داشتن عملکردی بهتر باشد، اما گاهی اوقات سطح استرس بیشتر از حالت طبیعی می‌شود و می‌تواند روی سلامت روحی و جسمی تأثیرات منفی بگذارد. یک مطالعه نشان داد که ۳۳ درصد از افراد بزرگسال گزارش کرده‌اند که دچار استرس بیش از حد هستند.

یک تکنیک در رفع استرس «Worry Box»



STRESS

یک جعبه مقوایی مثل یک جعبه کفش بردارید،
و درب آن را محکم چسب نواری بزنید.
بالای آن شکافی کوچک ایجاد کنید،

سپس هر نگرانی که نسبت به یک موضوع دارید را روی یک
تکه کاغذ بنویسید و داخل جعبه بیاندازید!
هر روز نگرانی‌ها و استرس‌های روزانه‌تان را نوشته و توی
جعبه بیاندازید!

بعد از گذشت ۳ تا ۶ ماه جعبه را باز کنید و تمام نگرانی‌های
گذشته خود را مجدداً بخوانید،
احتمالاً کلی می‌خندید و از طرفی ملاحظه می‌کنید که در
کمال ناباوری ۹۰٪ آن استرس‌ها تنها در ذهن شما حضور
داشتند و هیچوقت اتفاق نیفتادند!
با این روش مغز شما تعلیم می‌بیند که به سادگی برای
مسائل کوچک مضطرب نشود.

عرق کردن

مواجهه با استرس می‌تواند منجر به تعریق شدید
شود. یک مطالعه‌ی کوچک روی ۲۰ فرد مبتلا به اختلال
«هایپرهیدروز» (تعریق بیش از حد) میزان استرس
شرکت‌کنندگان طی روز را بررسی کرد. نتایج این مطالعه
نشان داد که استرس و ورزش کردن به‌طرز چشمگیری
تعریق را افزایش دادند.

یک مطالعه‌ی دیگر روی ۴۰ نوجوان به این نتیجه رسید که
مواجهه با استرس با افزایش تعریق و بوی آن همراه بود.
تعریق زیاد همچنین می‌تواند در نتیجه‌ی اضطراب، ابتلا به
بیماری‌های تیروئیدی یا مصرف بعضی داروها رخ دهد.

ریزش مو

ریزش روزانه‌ی چند تار مو طبیعی است، چون به مرور
زمان فولیکول‌های قدیمی مو با فولیکول‌های جدید
جایگزین می‌شوند. استرس می‌تواند باعث ریزش موی
شدید شود. در حقیقت استرس شدید باعث می‌شود
سیستم ایمنی بدن به فولیکول‌های مو حمله کنند که
این موضوع ریزش مو را در پی دارد.

اگر دچار ریزش موی ناشی از استرس شده‌اید، باید
سعی کنید با تکنیک‌های موجود سطح استرس خود
را کاهش دهید. زمانی که استرستان برطرف شود، رشد
موهایتان به حالت عادی برمی‌گردد.

کهیر

اگر به‌طور ناگهانی دچار برآمدگی‌های قرمز همراه با
خارش شده‌اید، علت این موضوع می‌تواند استرس باشد.
زمانی که بدن (برای مدت زمان کم یا طولانی) استرس
زیادی را تجربه می‌کند، سیستم ایمنی ضعیف می‌شود و
بدن برای مبارزه با بیماری‌ها شروع به ترشح هیستامین
می‌کند.

اگر استرس برطرف نشود، دچار کهیر می‌شوید. زمانی
که سیستم ایمنی ضعیف شود، پوست می‌تواند توسط
چیزهایی مثل صابون، سرما یا گرما، لوسیون و مواد
شوینده‌ی لباس که هیچوقت به آن‌ها حساس نبوده،
تحریک شود. برای درمان این عارضه، یک حوله‌ی
مرطوب خنک را روی ناحیه‌ی مدنظر بگذارید.



رواندرمانی و مشاوره چه چیزک

نیست؟؟؟

۱- مشاوره دوست بودن نیست: در دوستی، یک تمرکز متقابل دو طرفه با جنبه‌های مختلف بسیار وجود دارد، در حالی که در مشاوره تمرکز یک طرفه بوده و تنها بر سلامت یکی از طرفین یعنی مراجع تمرکز می‌شود. دوستان با یکدیگر به گردش و تعطیلات می‌روند. اما مشاور و مراجع قطعاً این کار را انجام نمی‌دهند.

۲- مشاوره محبت کردن نیست: هدف عمده محبت کردن کمک به کاهش انزوای شخصی و اجتماعی فرد است. در این شرایط، فرد محبت کننده به عنوان منبع مستقیم تعامل اجتماعی عمل می‌کند. هنگامی که هدف درمان کاهش انزوای مراجع است، مشاور قصد دارد، مراجع را جهت یافتن افرادی که بتواند با آنها ارتباط برقرار کند یاری دهد، اما قصد ندارد که خود او به عنوان منبع این تماس و ارتباط عمل کند.

۳- مشاوره، درمان کردن یا شفا دادن به شیوه یک پزشک نیست: درمان کردن یا شفا دادن مستلزم اجرای یک روند شفا بخشی به وسیله یک فرد متخصص در مورد شخصی است که به طور منفعلانه آن را دریافت می‌کند. در حالی که مشاوره شامل درگیری فعالانه مراجع است در عین اینکه مشاور یک فرد متخصص است.

۴- مشاوره نصیحت کردن نیست: در نصیحت کردن، فرد نصیحت کننده، اساساً از مغز خود استفاده می‌کند؛ اما در مشاوره، مشاور مراجع را ترغیب می‌کند تا مغز خودش را به کار گیرد. بنابراین مشاوره خودمختاری مراجع را به شیوه‌هایی ترغیب می‌کند که نصیحت کردن چنین کارکردی ندارد.

سه راه حل جان گاتمن برای مشکلات زوجین

۱- شناخت همسر

دکتر گاتمن این مورد را «نقشه عشق» نامید. او معتقد است باید کاملاً همسران را بشناسید، این یکی از موثرترین راه‌های زوج‌های موفق است. «نقشه عشق مانند نقشه راهی است که شما از دنیای درونی همسران می‌دانید. زوج‌های موفق همیشه در حال پرسیدن سوال درباره خصوصیات همسرشان و بیان جزئیات شخصیتی خودشان هستند.» این شناخت نیاز به زمان دارد و زوج‌های ناموفق معمولاً زمانی را صرف شناخت هم‌دیگر نمی‌کنند. در واقع اکثر زوج‌ها این کار را نمی‌کنند.

۲- پاسخ مثبت به سوالات معمولی

همه ما بارها برای جلب توجه همسرمان سوالاتی می‌پرسیم. در واقع می‌توان گفت «مهم‌ترین ویتامین روانی ما توجه به یکدیگر است.» شما چیزی می‌گویید و انتظار دارید طرف مقابلتان جواب بدهد. این سوال می‌تواند حرف ساده‌ای مثل «روز خوبی، اینطور نیست؟» باشد. این کار مثل بازی ویدئویی است: وقتی فرد مقابل پاسخ مثبت می‌دهد روابطتان یک امتیاز می‌گیرد. وقتی آنها پاسخ نمی‌دهند و یا پاسخ منفی می‌دهند، رابطه یک امتیاز از دست می‌دهد.

۳- تحسین کردن

آیا تا به حال پای صحبت کسی که دیوانه‌وار عاشق همسرش است نشسته‌اید؟ آنها کاملاً خیالبافی می‌کنند. آنها طوری رفتار می‌کنند گویی همسرشان ابرقهرمان یا مقدس است. تحقیقات نشان می‌دهند که زوج‌های موفق همسرشان را بهتر از آنچه هستند، می‌بینند. تحسین همان داستانی است که شما درباره همسران به خودتان می‌گویید و این کار شما را به سوی پیش‌بینی روابطتان سوق می‌دهد. آیا تاکنون از شما درباره رابطه‌تان از شما سوال پرسیده‌اند؟ چه چیزی درباره آن گفته‌اید؟ وقتی همسران درباره رابطه‌تان با دیگران حرف می‌زنند، چه چیزی درباره رابطه‌تان و مشکلات زناشویی که دارید می‌گویند؟ آیا وقتی راجع رابطه‌تان حرف می‌زنید نقاط منفی را کوچک و نقاط مثبت را بزرگ می‌کنید؟ طوری تعریف می‌کنید که همسران فوق‌العاده بنظر برسند؟ یا اینکه راجع کارهای اشتباهی که آن‌ها در این هفته انجام داده صحبت می‌کنید؟



دکتر گاتمن می‌گوید:

زوج‌هایی که بعد از ۶ سال طلاق می‌گیرند تنها ۳۳ درصد به این سوالات پاسخ می‌دهند. زوج‌هایی که ازدواجشان دوام می‌یابد در ۸۶ درصد موارد به این سوالات پاسخ می‌دهند. زوج‌های با امتیاز بالاتر روابط برابری دارند و قادر به حل مشکلات زناشویی هستند. آنها می‌توانند حتی در زمان بحث کردن لبخند بزنند و بخندند. اگر هنگام بحث کردن از این جملات استفاده کنید، حس شوخ‌طبعی ایجاد می‌شود و مطالعات مختلف نشان داده‌اند که شوخی در حین بحث کردن باعث کاهش خشونت فیزیکی می‌شود.

گاتمن می‌گوید:

بهترین چیزی که آینده رابطه را پیش‌بینی می‌کند داستانی است که زوجین از زندگی خود می‌گویند. این کار ارزیابی نهایی تغییر پذیری از رابطه و شخصیت همسران است. بعضی افراد داستانی از روابطشان می‌گویند که کاملاً منفی است و همه مشکلات زناشویی و رابطه‌شان را تعریف می‌کنند. آنها به چیزهایی که در رابطه از دست داده‌اند اشاره می‌کنند. اما زوج‌های موفق برعکس عمل می‌کنند: آنها ویژگی‌های منفی که همه ما داریم را کوچک کرده و به خصوصیات مثبت همسرشان اشاره می‌کنند. آنها بجای خشم، سپاس و قدردانی را نشان می‌دهند.

معرفی کتاب

به دنبال غنی کردن رابطه‌ای سالم هستید؟ نیروبخشی دوباره به رابطه‌ای بی‌رمق؟ نجات دادن رابطه‌ای منحرف شده از مسیر؟

در کتاب «محکم در آغوشم بگیر» دکتر سو جانسون برنامه‌ی درمانی بسیار مؤثر خود را به ما معرفی می‌کند: درمان متمرکز بر هیجان زوجها. گرفتن زست‌های رمانتیک آن چنانی را فراموش کنید! جانسون به شما یاد می‌دهد راه تقویت یا نجات یک رابطه، ایجاد دوباره‌ی پیوند عاطفی امن است.

او در این کتاب با نگاهی موشکافانه رابطه‌ی بین آدم‌ها به خصوص زوجها را مورد بررسی قرار می‌دهد. از نظر او «ابراز احساسات» همان گمشده‌ای است که وجودش برای یک رابطه‌ی سالم ضروری است.

او با زبانی ساده مسائل عمیقی را مورد بحث قرار می‌دهد که شاید هیچ وقت متوجه اهمیت‌شان نشده‌ایم. این که چطور احساسات و هیجانات منفی مان را کنترل کنیم و مانع نفوذ آن‌ها به رابطه شویم موضوعی است که با دقت مورد بحث قرار گرفته است. او با هفت گفت‌وگوی ارزشمند مسیری برای ورود به رابطه‌ای سالم برای مان ایجاد می‌کند؛ مسیری که در آن «بخشش» رمز عبور است. و بعد برای فهمیدن این که چطور می‌توانیم ببخشیم و بخشیده شویم به ما کمک می‌کند.

دکتر سو جانسون با گزارشات مستندی که ارائه می‌کند رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی و بخشش با رضایت زوجها را مورد بحث قرار می‌دهد و تأکید می‌کند که برای پذیرفته شدن باید پذیرفت. او معنایی عمیق بین عشق و همبستگی می‌یابد و برای درک هر چه بهتر آن به ما کمک می‌کند.

دکتر سو جانسون یکی از بزرگترین صاحب نظران در درمان زوجها در سی سال اخیر است. این کتاب قلب شما را لمس می‌کند، ذهن‌تان را برمی‌انگیزد و به شما راهکارهایی عملی ارائه می‌دهد.

و در نهایت مخاطب را با این سؤال مواجه می‌کند: عشق ما را به چه چیزی تبدیل می‌کند؟



همه به مشاوره نیازمندیم

خدمتی نوین از مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت



مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

۶۶
۷۲
۶۳
۵۱

امروزه استفاده از خدمات روانشناسی و مشاوره در امور مختلف زندگی امری بسیار حایز اهمیت است. نظر به اینکه دسترسی به این خدمات گاهی در لحظه‌های پرتنش زندگی و مواقع بحرانی میسر نیست و نیاز به صرف زمان، هزینه و... دارد، لذا **مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت** با راه اندازی **سامانه تلفنی همراز: ۶۶۷۲۶۳۵۱** به ارائه خدمات مشاوره تلفنی جهت پاسخگویی به سوالات همکاران گرامی توسط کارشناسان این مرکز نموده است. شایان ذکر است پس از ارتباط تلفنی با این سامانه با توجه به نوع خدمات مورد نیاز، همکاران رسمی به مراکز مشاوره تخصصی طرف قرارداد، ارجاع داده خواهند شد و همکاران قراردادی و ارکان ثالث نیز توسط کارشناسان این مرکز خدمات مشاوره‌ای دریافت خواهند نمود.

آدرس: خیابان جمهوری - نرسیده به خیابان حافظ - کوچه یغما - ساختمان مرکزی هشتم شرکت ملی نفت ایران - طبقه سوم

شماره تماس: ۸-۶۶۷۲۲۳۰۷