



توهم درمان زخم‌های روانی با گذشت زمان

بعضی افراد بعد از تجربه احساس‌هایی مانند غم، ترس، شکست، خشم و... اولین و آخرین گزینه‌شان

برای تغییر حس‌و حال‌شان، گذشت چندروز یا ماه‌است؛ چرا این‌باور اشتباه‌است؟

دکتر انار علوی | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

بعضی‌ها تصور می‌کنند که احساسات ناخوشایند نیازی به درمان تخصصی ندارد. چنین افرادی وقتی احساس‌هایی مانند غم، ترس، نگرانی، خشم و... را تجربه می‌کنند، اولین و آخرین گزینه‌شان برای درمان گذشت زمان است. آن‌ها معتقدند که اگر کمی صبر کنند، بعد از یک هفته، یک ماه یا نهایتاً چند ماه، این زخم‌ها خودبه‌خود در مان خواهد شد. اما زخم‌های روانی حل‌نشده می‌توانند طولانی شوند و به صورت غیرمنتظره به شکل آشک، خشم یا اجتناب بروز پیدا کنند. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

زخم‌های عاطفی در مقایسه با زخم‌های جسمی

بعضی از ما به اشتباه شفا‌ی عاطفی را معادل شفا‌ی فیزیکی در نظر می‌گیریم، مثلاً معتقدیم اگر به خوبی از زخم فیزیکی مراقبت کنیم، با گذر زمان به صورت کامل در مان می‌شود. اما زخم‌های عاطفی اگر در مان نشده باقی بمانند، می‌توانند آسیب‌های ماندگار ایجاد کنند. نادیده گرفتن درد عاطفی و احساسی معادل نادیده گرفتن یک بریدگی عمیق است. ممکن است در مان بریدگی عمیق در کوتاه‌مدت آسان جلوه کند اما پیامدهای ویرانگری را به وجود خواهد آورد.

از دنیای روان‌شناسی

کاهش ۲۱درصدی احتمال افسردگی با مصرف میوه

اگر اصطلاحاً خوردن یک سیب در روز شما را از مراجعه به پزشک دور نگه می‌دارد، جالب است بدانید بر اساس یک مطالعه جدید، تبدیل آن به یک سالاد میوه ممکن است حتی بیشتر از این به شما کمک کند و با کاهش قابل توجهی در خطر بروز علائم افسردگی با افزایش سن همراه شود. به نقل از «اس اف»، محققان دانشگاه ملی سنگاپور داده‌های ۱۳ هزار و ۷۳۸ شرکت‌کننده را طی تقریباً دو دهه بررسی کردند و دریافتند افرادی که حدود سه وعده میوه در روز یا بیشتر در دوران میانسالی می‌خورد، ۲۱درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی در سال‌های بعد هستند. این علائم نه تنها شامل افسردگی، بلکه تاخیر در عملکرد شناختی، بی‌خوابی، تمرکز ضعیف و افزایش خستگی بود.

مصرف بیش از ۳ وعده میوه در روز

اولین مرحله تحقیقات بین سال‌های ۱۹۹۳ و ۱۹۹۸ انجام شد، زمانی که شرکت کنندگان با میانگین سنی ۵۱ سال از نظر مصرف روزانه میوه مورد ارزیابی قرار گرفتند. سپس، در سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۶، محققان سلامت روان شرکت‌کنندگان را با میانگین سنی که در آن زمان ۷۳ سال بود با استفاده از مقیاس افسردگی سالمندان بررسی کردند. پس از تطبیق نتایج به دست آمده با فاکتورهای معمول سبک زندگی مانند سیگار کشیدن، فعالیت بدنی، کیفیت خواب و سایر مشکلات مرتبط با افزایش سن، محققان دریافتند افرادی که سه وعده یا بیشتر میوه در روز مصرف می‌کنند علائم افسردگی را به میزان قابل توجهی کمتر نشان می‌دهند.

اهمیت مصرف میوه از ۴۰ تا ۶۵ سالگی

«وون پوای کوه» محقق ارشد این پژوهش می‌گوید: «این مطالعه بر اهمیت مصرف میوه به عنوان یک اقدام پیشگیرانه در برابر افسردگی مرتبط با افزایش سن تأکید دارد. در جمعیت مطالعه ما، شرکت کنندگانی که حداقل سه وعده میوه مصرف کرده بودند در مقایسه با افرادی که کمتر از یک وعده در روز مصرف می‌کردند، احتمال افسردگی مرتبط با افزایش سن به میزان قابل توجه دست کم ۲۱درصد کاهش یافت»، مطالعه‌ای که در سنگاپور انجام شد نشان داد که ۱۴ میوه‌ای که بیشتر در جهان مصرف می‌شوند شامل هندوانه، پرتقال، نارنگی، موز و سیب هستند و یک وعده به طور کلی برابر با یک سیب متوسط یا یک فنجان توت‌فرنگی در نظر گرفته می‌شود. به گفته محققان، به نظر می‌رسد کالید حفظ مصرف میوه از سنین ۴۰ تا ۶۵ سالگی است و می‌تواند به عنوان راهی برای حفظ سلامت روان در دهه‌های آینده در نظر گرفته شود.

روان‌شناسی

ترفندهای مرتفع نشان دادن سقف خانه

هر چه سقف خانه‌تان بلندتر باشد، احساسی از دل‌باز بودن فضا به شما دست می‌دهد. راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید سقف را بلندتر از چیزی که هست نشان دهید. به گزارش «راهنما تو» این ترفندها برای افرادی که خانه اجاره کرده‌اند هم مناسب است، زیرا نیازی به تغییرات ساختمانی ندارد.

بازسازی شناختی برای درمان زخم‌های روانی

درست مثل زخم‌های فیزیکی، شفا‌ی زخم‌های روانی هم در وهله نخست با پذیرش وجودشان، زودن عفونت (احساسات ناخوشایند) و فرصت دادن به آن برای شفا یافتن، آغاز می‌شود. این فرایند ممکن است دردناک باشد اما برای بهبودی ماندگار ضروری است. زمان هم‌زخم‌ها را درمان می‌کنند اما در صورتی که فعلاً نه در فرایند درمان مشارکت کنیم. از طریق قبول کردن و مراقبت کردن از زخم‌های عاطفی، می‌توانیم رو به جلو حرکت کنیم و یک زندگی پر از شادی، هدفمندی و صلح بسازیم.

سخت در اشتباهید ...

چندبار این جمله معروف را شنیده‌اید که: «گذشت زمان هر چیزی را درست خواهد کرد؟». بسیاری از مردم از این عبارت برای درمان زخم‌های روانی خود استفاده می‌کنند. بدین صورت که می‌گویند اگر حس بدی وجود دارد، کافی است بخوابید، استراحت کنید یا به هر نحوی عمر خود را بگذرانید تا همه چیز به صورت جادویی و به‌خاطر گذر زمان در مان شود. اما آیا گذر زمان، واقعاً این مشکل را درمان می‌کند یا خیر؟ اگر معتقدید تنها کاری که در برابر مشکلات باید انجام دهید این است که عقب‌نشینی کنید، دست روی دست بگذارید تا گذر زمان به نحوی جادویی تمام مشکلات، غم‌ها، ترس‌ها، احساس گناه و خشم‌ها را از شما دور کند، باید بدانید سخت در اشتباهید. اصلاً چرا از این نسخه گذشت زمان در موارد دیگر استفاده نمی‌کنید؟ مثلاً هنگامی که مریضی جسمی دارید چرا آن را تنها به زمان نمی‌سپارید؟ چرا برای بافتن شغلی مناسب تلاش می‌کنید و مدام در حال جست‌وجو هستید؟

صبوری در کنار دریافت کمک تخصصی

بهرتر است بدانید در بسیاری موارد بعد از گذشت مراحل اولیه از تجربه احساسات منفی و بعد از گذشت هفته‌ها و ماه‌ها زمانی که با واقعیت زندگی روبه‌رو می‌شوید و در به‌های از زمان خواهید شد که اوضاع وخیم‌تر می‌شود، بنابراین راه گذر زمان نه تنها باعث بهبود نمی‌شود بلکه می‌تواند همه چیز را خراب‌تر کند. گذر زمان به تنهایی چیزی را درمان نمی‌کند بلکه تنها به دفن مشکلات در عمق ذهن منجر خواهد شد. به جای امید به گذر زمان بهتر است برای حل چنین مشکلاتی و بهبود خود عمل و تلاش کنید. اگر واقعاً می‌خواهید هر زخم روانی در و وجود خود را درمان کنید، تنها یک راه وجود دارد و آن این است که هم‌زمان با صبوری، از درمان تخصصی و حرفه‌ای روانشناس و روان‌راهنگر بهره بگیرید.

اتاق مشاوره

رئیس‌م بعد از ۳ طلاق دنبال آشنایی با من است

دختری ۳۲ ساله و مجرد هستم. کارمند یک شرکت خصوصی ام. چند وقتی است که رئیس‌م، دنبال آشنایی بیشتر است. از همکارها شنیده‌ام که تا حالا ۳ بار طلاق گرفته. مرد جذابی است و شرایط مالی‌اش هم خیلی خوب است. جواب مثبت بدهم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

تربیت
فرزند

مخاطب گرامی، هر دختری ممکن است در شرایط مختلف پیشنهادهایی برای ازدواج داشته باشد. گاهی افرادی را می‌بینیم که بسیار جذاب هستند و موقعیت خوبی دارند اما ممکن است فقط ظاهرشان در ست باشد و گزینه مناسبی برای ازدواج نباشند. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

چرا رئیس‌تان به دنبال آشنایی است؟

در پیام خود عنوان کرده بودید که رئیس‌دنبال آشنایی بیشتر است. آشنایی بیشتر برای چه چیزی؟ پیشنهاد می‌شود شما ابتدا هدف آشنایی بیشتر از سمت این آقا را بدانید. ببینید آیا این آشنایی قرار است به گذران وقت... منتهی شود یا هدف مهم‌تری دارد؟

اگر ۳ بار طلاق گرفته ...

چه مدت است که او را می‌شناسید؟ از گذشته‌اش چقدر اطلاع دارید؟ آیا ادعای همکاران‌تان در باره سه بار جدایی‌اش درست بوده و این که فرزندى دارد یا خیر؟ البته قرار نیست اگر کسی سه بار جدا شده، حق زندگی‌وازدواج دیگری نداشته باشد اما باید بدانید که شرایط او با شما خیلی فرق خواهد کرد و داده‌های گذشته‌اش کاملاً متفاوت با یک دختر مجرد است.

متناسب‌بودن‌تان را بررسی کنید

اگر هدف‌اواز آشنایی، ازدواج باشد، باید بدانید که این اتفاق یک تصمیم بسیار مهمی برای همه عمر است و کسی نمی‌تواند ادعا کند که لازمه‌اش شناخت

مشاوره خانواده

فاصله سنی ایده‌آل میان فرزندان

«دانا مونت»، مربی روابط اجتماعی و کارشناس حوزه خانواده در آلمان می‌گوید: «وقتی والدینی که تمایل دارند فرزند دیگری به دنیا بیاورند از من در مورد فاصله سنی ایده‌آل سوال می‌کنند، متأسفانه پاسخ یکسانی ندارم که مناسب همه باشد». به گزارش «عصر ایران»، او توضیح می‌دهد هیچ فاصله سنی مشخصی میان فرزندان وجود ندارد که سهولت دوره فرزندپروزی یا این مسئله را تضمین کند که خواهران یا برادران همیشه با هم کنار می‌آیند. با این حال و در ادامه چند نکته در این باره مطرح می‌شود تا آگاهی والدین را افزایش دهد.



مزایای اختلاف سنی کم

کودکانی که از نظر سنی به هم نزدیک هستند، معمولاً می‌توانند به آسانی با یکدیگر تعامل داشته باشند و علایق مشترکی دارند که رشد اجتماعی آن‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین والدین می‌توانند از سبک‌های فرزندپروزی مشابهی برای هر دو کودک پیروی کنند. در این حالت، نگاه داشتن وسایل کودک اول (مانند اسباب بازی و لباس) باعث صرفه جویی در وقت و هزینه می‌شود.

معایب اختلاف سنی کم

برآوردن هم‌زمان نیازهای دو کودک خردسال ممکن است سریعاً والدین را از پای درآورد. همچنین کم‌خوابی و خستگی مزمن می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی والدین تأثیر بگذارد. در این وضعیت، ممکن است توجه ویژه به هر کودک دشوار باشد و در نتیجه کودکان برای جلب توجه والدین به رقابت با یکدیگر بپردازند.

مزایای فاصله سنی زیاد

به والدین این فرصت را می‌دهد که به هر کودک توجه فردی بیشتری اختصاص دهند و به مرور زمان، برآوردن نیازهای

نکته‌ها

۶ نشانه هشدار دهنده جدایی زوجین



- رفتار مهمان‌گونه در خانه
- زمان بیش از حد برای سرگرمی‌های شخصی
- کاهش تمایل به رابطه زناشویی
- نداشتن ابراز علاقه
- اجتناب از صحبت در باره آینده
- رفتارهای تحقیرآمیز

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۵۴۹۲۴۹۷۶

* زبانه‌های پلاستیکی، مصرف زیاد از خودروهای شخصی، اسراف غذا و ... محیط زیست رو به خطر انداخته. علاوه بر دولت‌ها، مردم هم باید حواس‌شون به طبیعت باشه.

* روز دانشجو امسال خیلی بی سرو صدا برگزار شد. من که اصلاً یادم نبود جمعه روز دانشجو هست. درباره کار کردن دانشجو‌ها هم، مشارکت در پروژه‌های مرتبط با رشته‌شون خیلی به درد آینده کاری‌شون می‌خوره.

* در مطلب ۱۰ دمنوش که باعث التیام سرماخوردگی میشه، از ترکیب عسل و آلبیوم هم باید گفته میشد. فوق العاده موثر است.

* خانواده واقعا مهم است. من بر اساس تجربه شخصی ام می‌گویم که اگر در ۵۴ سالگی خانواده نداشتم، زندگی ام بی روح بود. مربوط به پژوهش ۹۰ ساله درباره خوشبختی در صفحه خانواده.

* در صفحه سرگرمی، بیشتر جدول شرح در متن بزنین.



- زندگی سلام
- شنبه
- ۱۷ آذر ۱۴۰۳
- هجری‌القی ۱۴۴۶
- ۷ دسامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۷۱

خانواده و مشاوره