برای ایران

خواب امن در شب‌های پرتنش

کابوس‌های شبانه، بیدار شدن‌های مکرر، بی‌خوابی و خواب سبک، تجربه بسیاری از افرادی است که در شرایط بحران یا جنگ زندگی می‌کنند؛ ۸ توصیه روان‌شناختی برای خواب سالم داریم

مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار

محوری

در روزهایی که صدای اخبار نگران کننده از دور و نزدیک به گوش می‌رسد، خواب به عنوان یک نیاز بنیادین روان و بدن انسان بیش از هر زمان دیگری به خطر می‌افتد. بی‌خوابی، کابوس‌های شبانه، بیدار شدن‌های مکرر و خواب سبک، تجربه بسیاری از افرادی است که در شرایط بحران یا جنگ زندگی می‌کنند. اما آیا در دل ناامنی و اضطراب می‌توان خواب سالم‌تری را تجربه کرد؟ پاسخ مثبت است، اگر اصولی ساده اما مؤثر از روان‌شناسی خواب را رعایت کنیم.

۱ یک ساعت قبل از خواب از پیگیری اخبار پرهیز کنید

مغز انسان برای آرام شدن و ورود به فاز خواب، نیاز به فاصله گرفتن از محرک‌های شدید هیجانی دارد. بررسی اخبار جنگ، تماشای تصاویر خشونت‌آمیز یا دنبال کردن کانال‌های خبری پیش از خواب، نه تنها سطح اضطراب را بالا می‌برد، بلکه باعث فعال شدن سیستم هشدار مغز می‌شود. توصیه روان‌شناسان این است که یک ساعت قبل از خواب از خواندن یا دیدن اخبار خودداری و ذهن‌تان را به سمت موضوعات آرامش‌بخش هدایت کنید.

۲ گوشی و وسایل الکترونیکی را زودتر کنار بگذارید

نور آبی گوشی‌های هوشمند، تبلت و لپ‌تاپ، ترشح ملاتونین (هورمون خواب) را مختل می‌کند. حتی اگر مشغول دیدن اخبار نباشید، حضور در شبکه‌های اجتماعی و دیدن تصاویر و پیام‌های استرس‌زا، ذهن را درگیر و خواب را سطحی و ناآرام می‌کند. بهتر است حداقل نیم ساعت قبل از خواب، تمام وسایل الکترونیکی را خاموش کنید و گوشی را از بستر خواب دور نگه دارید.

۳ بر روی نکات مثبت روزتان تمرکز کنید

پیش از خواب، چند دقیقه‌ای را صرف مرور نکات مثبت روز کنید. حتی در دشوارترین شرایط، پیدا کردن لحظاتی از مهربانی، آرامش یا موفقیت‌های کوچک می‌تواند ذهن را به سمت احساس امنیت نسبی سوق دهد. این تمرین که در روان‌شناسی مثبت‌گرا هم توصیه می‌شود، به آرام‌سازی ذهن و کاهش تنش‌های شبانه کمک می‌کند.

۴ تنفس عمیق و آرام‌سازی عضلانی را تمرین کنید

تمرین‌های ساده تنفس عمیق (مثل تنفس ۴-۷-۸: ۴ ثانیه دم، ۷ ثانیه نگه داشتن و ۸ ثانیه بازدم) و آرام‌سازی عضلات بدن (مانند منقبض و سپس رها کردن عضلات از پا تا سر) به کاهش سطح اضطراب فیزیولوژیک کمک می‌کند. این تمرین‌ها به راحتی در رختخواب قابل انجام‌اند و تأثیر محسوسی بر بهبود کیفیت خواب دارند.

۵ خواب روتین را حتی در بحران حفظ کنید

در روزهایی که نظم زندگی به هم ریخته، مهم است که تا جای ممکن ساعت خواب و بیداری خود را ثابت نگه دارید. مغز انسان به نظم علاقه دارد و داشتن یک زمان مشخص برای خواب به ترشح منظم ملاتونین و تنظیم چرخه شبانه‌روزی کمک می‌کند.

۶ از تخت فقط برای خواب استفاده کنید

اگر در تخت کار می‌کنید، اخبار می‌خوانید یا حتی خوراکی می‌خورید، ذهن شما به تدریج تخت را با فعالیت‌های غیرخواب تداعی می‌کند. این باعث می‌شود هنگام رفتن به رختخواب، مغز به جای ورود به وضعیت خواب، به هوشیاری تمایل پیدا کند. تلاش کنید تختخواب فقط محلی برای خواب و استراحت باقی بماند.

۷ اگر خوابتان نمی‌برد، اصرار نکنید

در صورتی که بیش از ۲۰ دقیقه در رختخواب بودید و خوابتان نبرد، بلند شوید و کاری آرامش‌بخش انجام دهید (مثل خواندن کتاب یا شنیدن موسیقی ملایم). بازگشت به تختخواب زمانی صورت گیرد که احساس خواب‌آلودگی واقعی داشتید. اصرار بر خوابیدن، اضطراب را افزایش می‌دهد و مشکل بی‌خوابی را تشدید می‌کند.

۸ مصرف کافئین و خواب بعدازظهر را محدود کنید

نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، چای پررنگ، نوشابه‌های انرژی‌زا و حتی شکلات، می‌تواند تا ساعت‌ها مانع خواب شود. در شرایط اضطرابی، تأثیر کافئین چند برابر خواهد شد. سعی کنید پس از ساعت ۳ یا ۴ بعدازظهر، از مصرف آن‌ها پرهیز کنید. همچنین در صورت نیاز به چرت روزانه، آن را کوتاه (۱۵ تا ۳۰ دقیقه) و پیش از ساعت ۳ بعدازظهر انجام دهید. خواب‌های بلند یا دیرهنگام، بدن را گیج می‌کند و خواب شب را دچار اختلال خواهد کرد.

۹ نوشتن افکار پیش از خواب را امتحان کنید

گاهی ذهن آن‌قدر از افکار پر است که اجازه خوابیدن نمی‌دهد. نوشتن آنچه نگران‌تان می‌کند یا حتی فهرست کارهای فرداروی کاغذ، به ذهن کمک می‌کند باری را زمین بگذارد و سبک‌تر بخوابد.

نکته پایانی

در پایان باید یادآور شد که خواب، یک واکنش روانی به حس امنیت است. در شرایطی که امنیت بیرونی تهدید شده، وظیفه ماست که تا جای ممکن، امنیت درونی‌مان را بازیابی کنیم. رعایت بهداشت خواب، یکی از ابزارهای مهم برای حفظ سلامت روان در روزهای سخت است حتی اگر صداهایی بیرون از پنجره ما را نگران کنند. در ضمن اگر بی‌خوابی و کابوس‌ها شدید و مداوم شد، توصیه می‌شود با یک روان‌شناس یا مشاور خواب مشورت کنید. حتی در شرایط بحرانی، دریافت کمک تخصصی (حضوری یا آنلاین) می‌تواند از بروز اختلالات روانی جدی‌تر جلوگیری کند.

روان شناسی

ماجرای چالش سلیمان چیست؟

در علم روان شناسی ورفتاری، چالش سلیمان به پدیده‌ای گفته می‌شود که در آن افراد در تصمیم گیری و حل مسئله برای دیگران عاقلانه‌تر عمل می‌کنند اما در زندگی شخصی‌شان تصمیم‌های ضعیفی می‌گیرند. اصطلاح چالش سلیمان که با نام پارادوکس سلیمان هم شناخته می‌شود، پدیده‌ای است که طبق آن افراد در مواجهه با مشکلات خود نمی‌توانند عاقلانه عمل کرده و تصمیم‌های درستی بگیرند اما وقتی به افرادی که همان مشکلات را دارند می‌رسند، مشاوره‌های خوبی ارائه می‌دهند.

طراحی یک آزمایش برای انجام این تحقیق

به گزارش خبرآنلاین، ایگور گراسمن، محققی از دانشگاه واترلو در انتاریوی کانادا، درباره چالش سلیمان تحقیقی انجام داد. در این تحقیق او آزمایشی طراحی کرد که در آن دو گروه از افراد باید به پرسش نامه‌ای درباره خیانت پاسخ می‌دادند. گروه اول باید تصور می‌کردند که همسرشان به آن‌ها خیانت کرده اما گروه دوم باید فرض می‌کردند، بهترین دوستشان در رابطه‌اش با خیانت روبه‌رو شده است. سپس باید می‌گفتند در این گونه مواقع چه اقدامی صورت خواهند داد. در مرحله دوم این آزمایش جای افراد گروه اول با گروه دوم عوض شد و اقدامات دوباره آن‌ها در وضعیت جدید ارزیابی شد. چالش سلیمان در این تحقیق رخ داد. درواقع افراد وقتی به مشکل خیانت از زاویه دید سوم شخص نگاه می‌کردند، تصمیم‌های عاقلانه‌تری می‌گرفتند و در برابر مشکل، حکمت بیشتری از خود نشان می‌دادند.

علت پدیده چالش سلیمان

محققان در بررسی‌های این پدیده به این نتیجه رسیدند، وقتی افراد مشکلات دیگران را می‌بینند و دید سوم شخص دارند، از احساسات و عواطف شخصی خود فاصله می‌گیرند که به آن «دوری از خود» گفته می‌شود. در این حالت دید وسیع‌تری در خصوص مشکل پیدا می‌کنند و با احساسات و افکار خود محدود نمی‌شوند و در کل بی‌طرفانه عمل می‌کنند. آن‌ها مشکل را واضح‌تر دیده و آن را بهتر ارزیابی می‌کنند و در نهایت به راه‌حل‌های منطقی‌تری دست می‌یابند. اما وقتی مشکلات خود فرد مطرح می‌شود، این توانایی کمتر می‌شود و به دلیل احساسات منفی فرد، او نمی‌تواند ذهن خود را باز و منعطف نگه دارد و متعصبانه برخورد می‌کند. این آزمایش با افراد مسن‌تر هم تکرار و مشخص شد تمام گروه‌های سنی تحت تاثیر چالش سلیمان قرار می‌گیرند.

روش‌های مقابله با پدیده چالش سلیمان

با کسب مهارت‌هایی چون درک دیدگاه‌های دیگران، افزایش خودآگاهی و توانایی نگاه به مسائل از بیرون و سوم شخص می‌توان در تصمیم گیری‌های زندگی عاقلانه و منطقی‌تر عمل کرد و گرفتار چالش سلیمان نشد.

نکته ها

۶ راهکار آرامش‌بخشیدن به دیگران در شرایط بحرانی

۱- گوش دادن فعالانه
۲- حفظ آرامش خود
۳- تشویق به تنفس عمیق
۴- خودداری از قضاوت فرد
۵- همدلی و اطمینان‌بخشی
۶- پرهیز از پیش‌بینی‌های منفی

بانوان

نشانه‌های خطر برای سلامت روان تازه مادرها

در دوران بعد از زایمان، به دلیل تغییرات هورمونی ناشی از بارداری، ممکن است تغییراتی در خلق‌وخو و رفتار زنان مشاهده شود. به گزارش میگنا، این تغییرات که به اصطلاح «غم بعد از زایمان» نامیده می‌شود، معمولاً در دو هفته اول پس از زایمان طبیعی هستند. اما اگر این علایم بیش از دو هفته ادامه یابد و فرد احساس تنهایی، شرم، گناه، گریه‌های بی‌دلیل، بی‌علاقگی به فعالیت‌های لذت‌بخش گذشته یا حتی افکار آسیب به خود یا نوزاد را داشته باشد، احتمال افسردگی پس از زایمان وجود دارد. در چنین شرایطی، مراجعه به متخصصانی مانند مشاوران مامایی یا روان شناسان ضروری است، چراکه در صورت عدم درمان، این وضعیت می‌تواند به افسردگی مزمن تبدیل شود.

تجربه‌ای شیرین اما نیازمند به مشاوره‌های لازم

علاوه بر افسردگی پس از زایمان، برخی زنان ممکن است به دلیل تجربه زایمان دشوار یا بروز عوارض بارداری، دچار اختلالات روانی شوند. در مواردی که مادر احساس کند خود یا نوزادش در دوران بارداری یا زایمان در معرض آسیب بوده‌اند، احتمال بروز این اختلالات بیشتر است. در این صورت، دریافت مشاوره‌های تخصصی می‌تواند به پذیرش و سازگاری بهتر با این تجربه کمک کند. دوران بارداری و زایمان، به‌رغم چالش‌های آن، تجربه‌ای شیرین محسوب می‌شود. ارائه کمک‌های به‌موقع و مشاوره‌های لازم می‌تواند اثرات منفی را کاهش داده و مادر را سریع‌تر به شرایط عادی زندگی بازگرداند. از این رو، توصیه می‌شود که زنان پس از زایمان، در صورت مشاهده هرگونه تغییر در خلق‌وخو، به تیم‌های تخصصی و مشاوران مراجعه کنند تا در سریع‌ترین زمان ممکن از بروز پیامدهای منفی پیشگیری شود.

نقش مهم حمایت شوهرها

برای حفظ سلامت باروری و بهبود سلامت روان، داشتن یک سبک زندگی سالم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این سبک زندگی شامل مراقبت‌های دوران بارداری، تغذیه مناسب، شرکت در کلاس‌های آمادگی برای زایمان و آگاهی همسران از نیازهای مادران است. حمایت همسر و خانواده نقش کلیدی در کاهش تنش‌های روانی، استرس و اضطراب مادران دارد. آگاهی‌بخشی به همسران درباره ویژگی‌های روحی و نیازهای زنان در دوران بارداری و پس از زایمان، می‌تواند تأثیر بسزایی در بهبود سلامت روان مادران داشته باشد.

از دنیای روان شناسی

اختلال حافظه در افراد مبتلا به اوتیسم بیشتر است؟

یک مطالعه جدید می‌گوید به نظر نمی‌رسد افراد مبتلا به اوتیسم در معرض خطر بیشتر زوال عقل مرتبط با سن باشند. محققان گزارش دادند که افراد مسن‌تر با ویژگی‌های اوتیسم، هیچ تفاوتی در حافظه کاری مکان‌یابی ندارند. این حافظه به افراد کمک می‌کند تا اطلاعات مربوط به مکان و نحوه چیدمان اشیا را به خاطر بسپارند و از آن استفاده کنند. به گزارش مهر، «جاشوا استات»، استاد روان شناسی بالینی و پیری در دانشگاه کالج لندن، در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما هیچ تفاوتی بین افراد اوتیسمی و افراد نوروتیپیک از نظر افزایش خطر ابتلا به زوال شناختی مرتبط با سن را تأیید نمی‌کند».

بررسی بیش از ۱۳ هزار نفر

حافظه کاری مکان‌یابی گاهی اوقات می‌تواند با افزایش سن افراد، کارایی کمتری داشته باشد. محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که این کاهش می‌تواند بخشی از پیری طبیعی باشد، اما در افراد مبتلا به زوال عقل یا آلزایمر هم می‌تواند بارزتر باشد. استات گفت: «مشخص است که افراد اوتیسمی اغلب تفاوت‌های شناختی نسبت به افراد غیر اوتیسمی هم دارند. با توجه به این موضوع و تمرکز فعلی سازمان جهانی بهداشت بر پیشگیری از زوال شناختی و زوال عقل، علاقه قابل توجهی به این موضوع وجود داشته است که آیا داشتن یک بیماری عصبی-رشدی مانند اوتیسم می‌تواند بر خطر ابتلا به زوال شناختی مرتبط با سن و به طور بالقوه زوال عقل تأثیر بگذارد یا خیر». برای مطالعه جدید، محققان داده‌های بیش از ۱۳۰۰۰ فرد ۵۰ سال به بالا را در بریتانیا که از نظر علایم اوتیسم ارزیابی شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. این علایم شامل مشکل در ارتباط و تعامل اجتماعی و رفتارها یا علایق محدود یا تکراری بود. آن‌ها دریافتند که حدود ۱.۵ درصد از شرکت‌کنندگان سطح بالایی از ویژگی‌های اوتیسم را داشتند. این مطالعه با پیگیری همه افراد در یک دوره هفت ساله، نشان داد که اکثر افراد، چه دارای ویژگی‌های اوتیسم باشند و چه نباشند، سلامت مغز خود را حفظ کرده‌اند.

درک چگونگی تلاقی پیری با اوتیسم

محققان نتیجه گرفتند که این نشان می‌دهد که افراد مبتلا به اوتیسم، حداقل در این زمینه، احتمال بیشتری برای تجربه زوال مغز ندارند. استات گفت: «درک چگونگی تلاقی پیری با اوتیسم موضوعی مهم اما کمتر مورد مطالعه است». وی ادامه داد: «پیر شدن اغلب با طیف وسیعی از تغییرات، از جمله در سلامت و شناخت، همراه است. از آن جایی که افراد اوتیسمی می‌توانند در معرض خطر بیشتری برای برخی مشکلات سلامتی باشند و تفاوت‌های شناختی با افراد غیر اوتیسمی داشته باشند، باید بدانیم که آیا افراد اوتیسمی الگوهای پیری متفاوتی نسبت به همسالان غیر اوتیسمی خود خواهند داشت یا خیر». وی گفت که این مطالعه شواهد اطمینان‌بخشی ارائه می‌دهد مبنی بر این که برخی از جنبه‌های شناخت در بین افراد مبتلا به اوتیسم و غیر مبتلا به اوتیسم به طور مشابه تغییر می‌کنند. محققان گفتند که مطالعات آینده باید افراد را برای مدت طولانی‌تری پیگیری کنند و طیف سنی وسیع‌تری را در بر بگیرند.

اتاق مشاوره

بعد از دعوا با خانمم، بچه‌هایم را تنبیه می‌کنم

مردی هستم دارای ۲ فرزند. یک پسر ۶ و یک دختر ۸ ساله. خودم ۳۱ ساله ام. بعد از یک دعوای شدید با همسرم، مدام دچار اضطراب و استرس می‌شوم. این احساس به شدت عصبی‌ام کرده است و مدام بچه‌هایم را تنبیه بدنی و کلامی می‌کنم. لطفا کمکم کنید.

دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، اختلاف نظر و مشکلات در هر خانواده و زندگی مشترکی وجود دارد اما مسئله مهم این است که وقتی ما دچار تنش با همسرمان می‌شویم، چطور شرایط را مدیریت و خودمان را کنترل کنیم. پرخاشگری، اضطراب و استرس پیامدهایی هستند که این بگومگوها برای ما باقی می‌گذارند و نتیجه آن قهر با همسر، به هم ریختن اعصاب خودتان و خالی کردن خود بر سر بچه‌ها می‌شود، همان‌طور که خودتان بیان کرده بودید. با این حال، چند توصیه به شما دارم که امیدوارم در حل مشکلات‌تان، راهگشا باشد.

مهارت حل مسئله را یاد بگیرید

اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که شما قبل از هر چیز باید مهارت حل مسئله را آموزش ببینید تا در مواقعی که با همسرتان دچار مشکل می‌شوید، بتوانید با مهارت و خونسردی تمام مشکل را برطرف و رفتار خودتان را کنترل کنید. مهارت حل مسئله به شما آموزش می‌دهد که در این مواقع ابتدا همه جوانب موضوع و مشکل را مد نظر بیاورید و از بین آن‌ها بهترین راه را انتخاب و با خونسردی تمام مشکل را برطرف کنید.

دلیل خشم‌تان را پیدا کنید

دومین مهارتی که باید آموزش ببینید، مهارت کنترل خشم است. اصلی‌ترین اقدامی که برای کنترل خشم لازم است، شناختن موقعیت‌های ایجادکننده خشم برای هر فرد است.

تحقیقات نشان داده‌اند که در بیشتر مواقع علت اصلی خشم، ناکامی است. ناکامی حالتی است که وقتی فرد به دلایلی نتواند به خواسته خود برسد، ایجاد می‌شود. عللی که معمولا افراد برای خشم خود بیان می‌کنند، شامل این موارد است: ناکامی و به هدف نرسیدن، مورد ظلم واقع شدن و گول خوردن، مسخره یا تحقیر شدن، مورد بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی قرار گرفتن، آسیب دیدن از طرف دیگران (عمدی یا غیرعمدی)، تجاوز به مالکیت افراد و قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران.

اندیشه‌های مثبت را جایگزین افکار منفی کنید

این یک روش قدرتمند در تکنیک مدیریت استرس و اضطراب است. وقتی افکار منفی و نگرانی بیش از حد شما را اذیت می‌کند، می‌توانید نیروی فکری‌تان را بر موضوعی خوشایند و لذت بخش متمرکز بسازید چراکه بلافاصله شروع به احساس بهتر و آرام‌تری خواهید کرد. در ضمن، در صورت نیاز، حتما به یک روان شناس مراجعه کنید چراکه آسیب رفتارهای شما روی فرزندان‌تان، آینده آن‌ها را تهدید خواهد کرد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*این افرادی که در این شرایط که جان مردم کشورمان در خطر است، علیه ایران چیزی می‌گویند، مشکل روانی دارند. زن و بچه‌های هم‌وطن‌شان را نمی‌بینند آیا؟
*موضوع جذاب‌ترین قدبرای زنان و مردان این قدر پیچیده شده که آخرش نفهمیدم چی شد!
*درباره پرونده «وطن، فروشی نیست»، به شخصه هر فردی رو ببینم که این روزها ناراحت نیست یا پیام‌های غیرمرتبط می‌گذارد، آنفالومی کنم.
*با خواندن مطلب «شمالم تا جنوبم عشق، چه خاک و مردمی دارم...»، به ایرانی بودنم افتخار کردم. ما بهترین مردم دنیا را داریم.