



مدیر کل اسبق درمان ستاد مبارز با مواد مخدر گفته اگر در ساعات عصر سری به پارک‌های تهران بزنید، می‌بینید که از هر ۱۰ دختر در سن مدرسه، ۳ نفر دارند سیگار می‌کشند؛ والدین چه کنند؟

پرستو عادل صدیق | روان‌شناس



این روزها دیگر سیگار تنها تصویری از مردان در فیلم‌ها یا جمع‌های دوستانه نیست؛ آمارها می‌گویند دختران نوجوان هم به این دایره خطر اضافه شده‌اند. «سعید صفاتیان»، پژوهشگر حوزه اعتیاد و مدیر کل اسبق درمان ستاد مبارزه با مواد مخدر گفته: «طبق اعلام وزارت بهداشت، ۱۴ درصد افراد بالای ۱۸ سال و حدود ۵ درصد افراد زیر ۱۸ سال مصرف‌کننده دخانیات هستند. همچنین شیوع مصرف در مردان حدود ۲۶ درصد و در زنان حدود ۵ درصد است. متأسفانه سن مصرف دخانیات در کشور با بین آمده است. زمانی مصرف سیگار در زنان عمدتاً در محیط‌های دانشگاهی، محافل خاص و در سنین بالای ۲۲ سال دیده می‌شد. اما الان اگر در ساعات عصر سری به پارک‌های تهران بزنید، می‌بینید که از هر ۱۰ دختر در سن مدرسه، ۲-۳ نفر دارند سیگار می‌کشند. به خصوص در جمع‌های دوستانه یا گروه‌های مختلط. این نشان می‌دهد که هم سن شروع مصرف با بین آمده و هم آمار آن در حال افزایش است». اما وقتی سیگار به دست دختران می‌رسد، والدین چه کنند؟

پیشگیری از خانه‌آغاز می‌شود

پیش از آن‌که جامعه‌با همسالان بر فرزند شما اثر بگذارد، این خانه است که باید نخستین سپر محافظتی باشد. ارتباط گرم و صمیمی، گفت‌وگوهای روزانه و احساس امنیت عاطفی، زمینه‌ای می‌سازد تا نوجوان کمتر به دنبال پناه بر بدن به جمع‌های پرخطر برود. والدینی که فقط دستور می‌دهند و منع می‌کنند، معمولاً نتیجه معکوس می‌گیرند. بهتر است به جای جمله‌های کوتاه و تحکمی مثل «سیگار نکش» یا «این کار زشته»،

سالمند

تحقیقات جدید دانشمندان دانشگاه ویرجینیا تک‌نشان می‌دهد که برخی از گروه‌های غذایی می‌توانند سلامت مغز را تحت تأثیر قرار دهند و در کاهش حافظه سالمندان نقش داشته باشند. مطالعه‌ای که نتایج آن در مجلهAJCN منتشر شد، نشان داد مصرف غذاها و نوشیدنی‌های بسیار فراوری شده، به‌ویژه گوشت‌های آماده و نوشابه‌های شیرین، با کاهش توانایی‌های شناختی در افراد مسن مرتبط است. پژوهشگران با دنبال کردن بیش از ۵۰۰۰ آمریکایی بالای ۵۵ سال در طول هفت سال، رژیم غذایی، عملکرد مغز و حافظه آنان را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که مصرف مداوم این گروه از مواد غذایی

کاهش روند پیری سلولی با روابط اجتماعی قوی

محققان دریافتند کسانی که در طول عمرشان پیوسته از روابط اجتماعی گسترده و حمایت‌های اجتماعی خوبی برخوردار بوده‌اند یا به اصطلاح «سرمایه اجتماعی انباشته» داشتند، ساعت‌های اپی‌ژنتیک بدنشان آهسته‌تر حرکت می‌کرد و سطح التهاب مزمن در بدنشان پایین‌تر بود. ارتباطات اجتماعی قوی و پایدار در طول زندگی می‌تواند روند پیری زیستی بدن را آهسته کند، سطح التهاب را کاهش دهد و «ساعت اپی‌ژنتیکی» بدن را جوان‌تر نگه دارد. ساعت اپی‌ژنتیکی اصطلاحی در زیست‌شناسی است که به مجموعه‌ای از نشانگرهای مولکولی در دی‌ان‌ای گفته می‌شود. این نشانگرها می‌توانند نشان دهند بدن از نظر زیستی (تغییرات سلولی و بافتی) و نه صرفاً تعداد سال‌های عمر، چقدر پیر شده است. به گزارش سایتک‌دیلی، پژوهشگران می‌گویند روابط حمایتگرانه و پیوندهای اجتماعی طولانی مدت می‌توانند به کند شدن روند پیری بدن هم کمک کنند و به‌نظر می‌رسد از گرمای محبت والدین در کودکی گرفته تا دوستی‌ها، شرکت در مراسم مذهبی و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی در بزرگسالی همه بر روند پیری زیستی تأثیر می‌گذارند و می‌توانند ساعت‌های اپی‌ژنتیکی را بازتنظیم کنند و باعث شوند سن زیستی فرد جوان‌تر از سن تقویمی او باشد. این تحقیق که نتایج آن در نشریه مغز، رفتار و ایمنی-سلامتی منتشر شد، داده‌های بیش از دو هزار و ۱۰۰ بزرگسال شرکت‌کننده در مطالعه بلندمدت «میان‌سالی در ایالات متحده» را بررسی کرد. محققان دریافتند کسانی که در طول عمرشان پیوسته از روابط اجتماعی گسترده و حمایت‌های اجتماعی خوبی برخوردار بوده‌اند یا اصطلاحاً «سرمایه اجتماعی انباشته» داشتند، ساعت‌های اپی‌ژنتیک بدنشان آهسته‌تر حرکت می‌کرد و سطح التهاب مزمن در بدنشان پایین‌تر بود. تمرکز اصلی این پژوهش بر ساعت‌های اپی‌ژنتیکی، یعنی همان نشانگرهای مولکولی بود که سرعت پیری بدن را تخمین می‌زنند. دو شاخص به‌ویژه گریم‌ایج (GrimAge) و دانی‌دین‌پیس (DunedinPACE) از بهترین‌پیش‌بینی‌کننده‌های خطر بیماری و طول عمر محسوب می‌شوند. بر اساس این تحقیق، افرادی که روابط اجتماعی گسترده‌تر و پایدارتر داشتند، بر اساس هر دو شاخص، از نظر زیستی، جوان‌تر از سن واقعی خود دیده شدند.

در جمع دوستان شوخی شوخی قلیان می‌چرخاند، هر چقدر هم به فرزندش هشدار بدهد، تأثیر چندانی نخواهد داشت. نوجوانان بیش از آن‌که به گفته‌های والدین گوش دهند، رفتارشان را می‌بینند. بنابراین اگر می‌خواهید دخترتان سیگار نکشد، پیش از هر چیز باید از خودتان شروع کنید.

اگر فرزندتان سیگار می‌کشد...

تصور کنید روزی ناگهان بوی سیگار از لباس دختر نوجوانتان استشمام می‌کنید. واکنش نخستین بسیاری از والدین خشم، دادوتهدید است؛ اما این برخورد فقط باعث پنهان‌کاری بیشتر فرزند می‌شود. بهتر است نفس عمیقی بکشید و به جای واکنش سریع، به‌گفت‌وگویی آرام بدون قضاوت فکر کنید. از پرسش‌های اتهامی مانند «چرا این کار رو کردی؟» یا «مگه نگفتم نباید بکشی؟» پرهیز کنید. به جای آن بپرسید: چی شد که تصمیم گرفتی امتحان کنی؟ وقتی سیگار کشیدی چه حسی داشتی؟ فکر می‌کنی چه چیزی باعث شد دلت بخواد این کار رو ادامه بدی؟ این پرسش‌ها نشان می‌دهد شما بیشتر به درک او علاقه‌مندید تا محاکمه کردنش. وقتی نوجوان احساس شنیده‌شدن و درک‌شدن کند، شانس همکاری‌اش برای ترک‌بیاکنترل رفتارهای پرخطر بیشتر می‌شود.

جست‌وجوی نیازهای پنهان

سیگار برای بسیاری از نوجوانان صرفاً یک «تفریح» نیست؛ گاهی نشانه‌ای است از خلأهای عاطفی، اضطراب، فشار تحصیلی یا نیاز به تأیید در جمع دوستان. اگر دخترتان به سیگار روآورده، احتمالاً چیزی فراتر از یک انتخاب ساده پشت این رفتار نهفته است. وظیفه والدین شناسایی آن نیاز پنهان است. آیا او اعتماد به نفس کافی ندارد؟ آیا در جمع دوستان برای پذیرفته‌شدن تحت فشار است؟ یا شاید با اضطراب‌های درسی و خانوادگی دست‌وپنجه نرم می‌کند؟ پاسخ به این پرسش‌ها می‌تواند کلید اصلی پیشگیری یا درمان باشد.

همراهی، نه مقابله

هیچ نوجوانی با اجبار و تهدید از سیگار دست نمی‌کشد. آنچه بیش از هر چیز کارساز است، همراهی صورانه والدین است. اگر فرزندتان به مصرف ادامه می‌دهد، می‌توانید از متخصصان روان‌شناسی یا مراکز مشاوره کمک بگیرید. گاهی شنیدن صدای فردی بی‌طرف برای نوجوان اثرگذارتر از نصیحت‌های تکراری والدین است. خانه‌ای که سرشار از گفت‌وگو، درک متقابل و الگوهای سالم باشد، بهترین پادزهر برای وسوسه سیگار است. نوجوانی که احساس کند شنیده‌و پذیرفته می‌شود، کمتر به دود سیگار پناه خواهد برد.

قاتلان حافظه سالمندان

می‌تواند روند کاهش شناختی را تسریع کند. به گزارش شفقنا، وبگاه آر‌تی‌عربی نوشت: «نتایج مطالعه نشان داد که مصرف روزانه حداقل یک وعده گوشت فراوری‌شده، خطر مشکلات حافظه را تا ۱۷ درصد افزایش می‌دهد، و یک وعده روزانه نوشابه‌های شیرین این خطر را ۶ درصد بالا می‌برد. افرادی که به‌طور مرتب این غذاها و نوشیدنی‌ها را مصرف می‌کنند، نسبت به کسانی که کمتر این مواد را مصرف می‌کنند، با کاهش سریع‌تر توانایی‌های شناختی مواجه هستند. سایر غذاها ی فراوری‌شده تأثیر قابل توجهی روی مغز نشان ندادند، اما گوشت‌های آماده و نوشابه‌های شیرین به‌عنوان عوامل اصلی خطر برای

اتاق مشاوره

مردی با احساسات زنانه هستم

یک راز پنهان دارم و نیاز به کمک شما دارم. پسری هستم با جسم کاملاً مردانه اما احساسات و عواطفم زنانه است. نمی‌توانم با کسی در این باره صحبت کنم. راهنمایی کنید.



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مخاطب عزیز، در ابتدا باید تفاوت جنسیت فیزیکی و جنسیت روانی را توضیح داد. هر فردی در بدو تولد با توجه به شکل بدن جنسیت مذکر یا مؤنث دارد. در این بین و از حدود یک در صد استثنا که مشکلات فیزیکی در زمینه اندام‌های تناسلی دارند، صرف‌نظر می‌کنیم.

به اختلال هویت جنسی دچار شدید

اما زنانگی-مردانگی موجود در هر فرد متفاوت است. زنانگی و مردانگی به میزان وجود خصلت‌های زنانه یا مردانه در هر فرد گفته می‌شود، پس می‌توان فردی داشت که از نظر جنسی مذکر است اما از نظر روانی خصلت‌های زنانه در او بیشتر از خصلت‌های مردانه است و برعکس. مثل دخترانی که رفتار پسرانه دارند. بهترین حالت افرادی هستند که ضمن داشتن روحیات و خصلت‌های جنس مخالف، زنانگی-مردانگی وجودشان با جنسیت آن‌ها همخوانی داشته باشد. برای مثال فرد مذکری که دارای ۶۰ درصد خصلت مردانه است و ۴۰ درصد خصلت‌های زنانه مانند مهربانی، بیان احساسات، انجام کارهای ظریف و... در انیز در وجود خود دارد. حال اگر این شرایط برعکس شود یعنی همین فرد مذکر ۷۰ یا ۸۰ درصد خصلت‌های زنانه داشته باشد، دچار اختلال هویت جنسی است. یعنی جنسیت فیزیکی و جنسیت روانی او همخوان نیستند. در این شرایط باید اقدامات همسان‌سازی جنسیت فیزیکی و جنسیت روانی انجام شود، از جمله روان‌درمانی و در مرحله آخر

از هوش مصنوعی بی‌رس

آزمون شفاهی دخترم را مضطرب می‌کند

دختری ۱۷ ساله دارم که در سش بسیار خوب است، اما آزمون شفاهی نگرانش می‌کند چون باید در حضور جمع پاسخ دهد، طوری که اگر احتمال داشته باشد معلم از او سوال شفاهی بپرسد از شب قبل مضطرب است و حالش بد می‌شود، حتی گاهی گریه می‌کند.

آنچه توصیف کردید در روان‌شناسی بسیار به وضعیت اضطراب عملکرد (Performance Anxiety) یا به‌طور خاص‌تر اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های تحصیلی شبیه است. بیایید قدم‌به‌قدم نگاه کنیم که چگونه می‌توانیم هم‌علمی و هم‌عملی با این مسئله برخورد کنیم.

شناخت ریشه اضطراب

اضطراب شفاهی معمولاً از چند عامل ایجاد می‌شود:

ترس از قضاوت دیگران: ذهن نوجوان تصور می‌کند که اشتباه کوچک، توجه منفی جمع را جلب می‌کند.

اهمیت بیش از حد دادن به نتیجه: گاهی خودفر دیا محیط آموزشی، پاسخ درست را معادل ارزشمندی شخص می‌بیند.

حساسیت فیز یولوژیک به اضطراب: برخی افراد واکنش بدنی شدیدتری (تپش قلب، لرزش، خشکی گلو) نسبت به موقعیت استرس‌آور دارند.

اقدامات فوری برای کاهش فشار

برای این که دخترتان از شب قبل تا لحظه آزمون، اضطرابش کاهش پیدا کند:

تنفس کنترل‌شده: چهار ثانیه دم، هفت ثانیه حبس نفس، هشت ثانیه بازدم آرام. این روش قبل از خواب یا حتی صبح آزمون، واکنش بدن به اضطراب را کم می‌کند.

تمرین مواجهه تدریجی: از موقعیت‌های کوچک شروع کنید. مثلاً جواب دادن شما یا دو نفر از دوستان در یک جمع کوچک، سپس افزایش تعداد شنوندگان. مغز وقتی چندین بار با موقعیت مواجه شود، حساسیتش به مرور کم می‌شود.

تمرین ذهنی موفقیت: شب قبل، او را تشویق کنید تصویر ذهنی پاسخ‌گویی آرام و موفق خود را تمرین کند. این روش در روان‌شناسی ورزشی هم برای کاهش استرس مرحله مسابقه مؤثر است.

نکات مهم والدینی

همدلی قبل از راه‌حل: هنگام نگرانی، ابتدا احساسش را بپذیرید («می‌دانم این موقعیت برایت سخت است»)، و بعد راهکار بدهید.

تقویت تلاش، نه نتیجه: بعد از آزمون شفاهی، حتی اگر پاسخ کامل نبود، تلاش و شجاعت حضورش در جمع را تحسین کنید.

الگوی آرامش: اگر شما یا دیگر اعضای خانواده با آرامش در باره اشتباهات حرف بزنید، او می‌آموزد که اشتباه بخشی طبیعی از یادگیری است.

هشدار قابل توجه

اگر اضطراب او به حدی است که باعث اجتناب شدید، افت عملکرد یا علائم جسمی مکرر (تهوع، سردرد، بی‌خوابی) می‌شود، بهتر است با یک روان‌شناس بالینی یا مشاور مدرسه جلسه منظم داشته باشید.

فتو نکته



وقتی به دیگران حسادت می‌کنیم، یعنی معتقدیم بر ما برتری دارند

روان‌شناسی

آیا «اختلالات روانی» در زنان شایع‌تر است؟

به‌طور کلی زنان از منظر سلامت روانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند به طوری که در برخی اختلالات اضطرابی و افسردگی، آمار بیشتری از آنان گزارش می‌شود؛ البته بخشی از این امر به دلیل پیگیری و مراجعات بیشتر زنان نسبت به مردان است چرا که زنان این مسائل را جدی‌تر گرفته و ساختار روان‌شناختی آن‌ها به گونه‌ای است که این موضوعات را راحت‌تر بروز می‌دهند. دکتر علی‌ناظری، است بلکه منشأ برخی از این اختلالات به عوامل فرهنگی و اجتماعی جوامع مختلف بازمی‌گردد.

نکته‌ها

۵ نشانه که دوستی با شما دشوار است

۱- مرتب بر نامه‌ها را لغو می‌کنید

۲- در رعایت مرزها مشکل دارید

۳- عذرخواهی برایتان سخت است

۴- منفی‌نگری مداوم دارید

۵- درباره دوستان مشترک شایعه پراکنی می‌کنید

جالیه که یک خانم به این کار علاقه داره.

• درباره مطلب بی‌خوابی، این روزها که هوا سرد شده و می‌ریم زیر پتو، زود خواب‌مون می‌بره و بی‌خوابی کم شده.

• عکس تقسیم خوشحالی با همسر رو دیدم و چشم‌ام قلبی شد. قشنگ بود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• حقیقتاً من که مرد هستم، بلد نیستم که پنچری ماشین بگیرم و خیلی سخته. برام



زندگی‌سلام • سه‌شنبه • ۱۵ مهر ۱۴۰۴ • ۱۴ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ • ۱۷ اکتبر ۲۰۲۵ • شماره ۳۱۰۱

خانواده مشاوره