



فوران اختلالات روانی در ۱۵ سالگی

رئیس سازمان روان شناسی با اشاره به پژوهشی جهانی اعلام کرده که ۱۵ سالگی، اوج شروع بیماری های روانی است؛ چند توصیه به والدین داشتیم

دکتر نجمه عابدی شرق | روان شناس

محوری



نوجوانی سنی است که افراد در حال گذر از تغییرات جسمانی، هورمونی و روانی بسیاری هستند و حساسیت آن ها نسبت به محیط اطراف و فشارهای اجتماعی هم افزایش می یابد. به تازگی رئیس سازمان نظام روان شناسی کشور بر لزوم توجه به سلامت روان تأکید کرده و گفته است: «بر اساس یک پژوهش جهانی، ۴۵ درصد بیماری های روانی در ۱۰ تا ۲۴ سالگی رخ داده است. در پژوهش فوق الذکر آمده که اوج شروع بیماری های روانی در ۱۵ سالگی است و ۷۵ درصد بیماری ها در حوزه روان تا ۲۵ سالگی خود را نشان می دهد. همان طور که می بینید سن بروز مشکلات روان شناختی بر خلاف بیماری های جسمی است به گونه ای که بیماری های روان تا ۲۵ سالگی بروز می کند اما بیماری جسمی در دوران کهن سالی نمود پیدا می کند» (منبع خبر: ایسنا). این موضوع، زنگ هشدار جدی برای والدین است چرا که آن ها نقش بسیار مهمی در پیشگیری و مقابله با بیماری های روانی دارند. در ادامه، توصیه هایی به والدین برای پیشگیری و مقابله با بیماری های روانی در نوجوانان خواهیم داشت.

توجه به علایم هشدار دهنده

تغییرات ناگهانی در رفتار تغییر در الگوی خواب، اشتها، کاهش یا افزایش فعالیت، انزوایی، تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب، نوسانات خلقی شدید، کاهش عملکرد تحصیلی و اجتماعی از جمله علایمی هستند که نیاز به توجه دارند.

علاقه مندی های جدید گرایش به رفتار های پرخطر و علاقه مند شدن به آن ها مانند مصرف مواد مخدر، الکل، خودزنی، روابط ناسالم و انزوا از دنیای واقعی و پناه بردن به دنیای مجازی می تواند زنگ خطر باشد.

تغییرات در روابط مشکلات در روابط با دوستان، خانواده و معلمان هم می تواند یک زنگ خطر برای ابتلا به بیماری های روانی در نوجوانی باشد.

۵ توصیه به والدین برای پیشگیری از بیماری های روانی در نوجوانان

- ۱ ایجاد ارتباط قوی
- ۲ گوش دادن فعال
- ۳ به نوجوان خود گوش دهید و احساسات او را جدی بگیرید. بدون قضاوت کردن، به او اجازه دهید تا از ادانه صحبت کند.

زمان با کیفیت | روزانه زمانی را به گذر اندن با نوجوان خود اختصاص و فعالیت های مشترک انجام دهید.

حمایت عاطفی به نوجوان خود اطمینان دهید که همیشه در کنارش هستید و از او حمایت می کنید.

ایجاد فضای امن | خانه را به محیطی امن و آرام تبدیل کنید تا نوجوان احساس کند می تواند به شما اعتماد کند.

توجه به سلامت روان خود

مراقبت از خود | والدین مانند فرزندان شان نیاز به مراقبت از سلامت روان خود دارند. با مراقبت از خود، می توانید بهتر از فرزندان حمایت کنید.

جست و جوی کمک | اگر احساس می کنید که نمی توانید به تنهایی از پس مشکلات برآیید، از یک متخصص کمک بگیرید.

آموزش مهارت های زندگی

مدیریت احساسات | به نوجوان خود آموزش دهید که چگونه احساسات خود را شناسایی کند و به آن ها واکنش نشان دهد.

حل مسئله | به او کمک کنید تا مهارت های حل مسئله را بیاموزد و در مواجهه با مشکلات، راهکارهای مناسب پیدا کند.

ارتباط مؤثر | آموزش مهارت های ارتباطی به نوجوان کمک می کند تا بهتر با دیگران ارتباط برقرار کند و روابط سالم تری داشته باشد.

توجه به محیط اجتماعی

انتخاب دوستان | با دوستان نوجوان خود آشنا و مطمئن شوید که محیطی سالم و مثبت دارند.

مدرسه | با مدرسه در ارتباط باشید و از وضعیت تحصیلی و اجتماعی فرزندان آگاه باشید.

فعالیت های اجتماعی | نوجوان را تشویق کنید تا در فعالیت های اجتماعی شرکت و مهارت های اجتماعی خود را تقویت کند.

مراجعه به متخصص

تردید نکنید | اگر علایم بیماری روانی در نوجوان خود مشاهده کردید، بدون تردید به یک متخصص روان شناس یا روان پزشک مراجعه کنید.

درمان زودهنگام | درمان زودهنگام بیماری های روانی می تواند از پیشرفت بیماری و بروز عوارض جدی جلوگیری کند.

نکته پایانی

در نهایت، به یاد داشته باشید که شما به عنوان والدین، نقش بسیار مهمی در سلامت روان فرزندان دارید. با ایجاد یک محیط حمایتی، آموزش مهارت های لازم و توجه به علایم هشدار دهنده، می توانید به نوجوان خود کمک کنید تا یک زندگی سالم و شاد داشته باشد.

زوجین

۲ پرسشی که باید درباره همسر تان پاسخ دهید

نشریه «psychologytoday» در گزارشی به معرفی نظریه جان و جولی گاتمن به نام «خانه رابطه سالم» پرداخته که بر این باورند یک رابطه قوی از بسیاری جهات شبیه یک خانه محکم و خوب ساخته شده است. یکی از نخستین پیشنهادهای گاتمن ها برای ساخت چنین خانه ای داشتن یک «نقشه عشق» است. همان طور که از نامش پیداست، نقشه عشق سیستم راهبری شما در یک رابطه است. این نقشه جزئیات دقیق دنیای درونی شریک زندگی شما، شامل افکار، نظر ها، احساسات و دیدگاه های او را به تصویر می کشد. در واقع، اساسی ترین گام برای ساختن یک رابطه عاشقانه طولانی شناخت عمیق و صمیمانه همسر تان است. این جزئیات هر چند پیش بافتاده به نظر برسند، برای سلامت رابطه شما اهمیت دارند. اگر شما یک نقشه عشق خوب دارید یا مایلید داشته باشید، باید بتوانید به این ۲ پرسش درباره شریک زندگی تان به راحتی پاسخ دهید.

بهترین دوست همسر تان کیست؟

علاوه بر شما و اعضای خانواده، اولین کسی که شریک زندگی تان در مواجهه با یک خبر مهم خواه خوب یا بد با او تماس می گیرد، چه کسی است؟ چگونه با این شخص آشنا شده است و چرا این فرد جایگاه ویژه ای در زندگی او دارد؟ شاید این سوال ساده به نظر برسد، اما هرگز نباید نقشی را که بهترین دوست شریک زندگی تان در زندگی او و همچنین در رابطه شما ایفا می کند، دست کم بگیرید. شناخت کسی که شریک زندگی تان در لحظات دشوار یا در اوج شادی، به او پناه می برد، مانندنگاهی به دریاچه قلب اوست. وقتی جایگاه بهترین دوست او را بشناسید و به آن احترام بگذارید، در واقع یکی از مهم ترین بخش های سیستم حمایتی او را تایید کرده اید. علاوه بر این، شناخت بهترین دوست اطلاعات زیادی درباره شخصیت شریک زندگی تان ارائه می دهد، زیرا نزدیک ترین دوست ها بازتابی از ارزش ها، اولویت ها و ویژگی هایی اند که او در دیگران تحسین می کند.

بزرگ ترین رویای همسر تان چیست؟

برای این که شریک زندگی تان احساس کند

نکته ها

۶ نشانه کمتر شناخته شده هوش هیجانی بالا

- ۱- مراقب حرف زدن تان هستید
- ۲- از تغییر استقبال می کنید
- ۳- نظر تان را با قاطعیت بیان می کنید
- ۴- مشکلی با نقد شدن ندارید
- ۵- رفتار تان در جمع با اعتماد به نفس است
- ۶- احساسات دیگران را درک می کنید

از دنیای روان شناسی

کاهش امید به زندگی مبتلایان به بیش فعالی

باین حال، محققان پژوهش حاضر استدلال می کنند که تحقیقات کافی برای تعیین کمیت تأثیر ADHD بر امید به زندگی افراد انجام نشده است.

نحوه انجام این پژوهش

از این رو در مطالعه جدید، محققان داده های سلامتی حدود ۳۰ هزار بزرگ سال ساکن بریتانیا را که مبتلا به ADHD بودند، تجزیه و تحلیل کردند. این افراد با گروه بزرگ تر بدون ADHD مقایسه شدند؛ البته گروه دوم از نظر سن، جنس و پزشکی که به آن ها مراجعه می کردند مشابه گروه اول بودند. محققان دریافتند که افراد مبتلا به ADHD بیشتر در معرض ابتلا به انواع بیماری های رایج جسمی و روانی از جمله دیابت، فشار خون بالا، اضطراب و افسردگی هستند. آن ها همچنین نرخ مرگ و میر بالاتری در گروه های سنی مختلف داشتند که هم در مردان و هم در زنان مشاهده شد. به طور کلی، محققان تخمین زدند که ADHD تشخیص داده شده با کاهش امید به زندگی ۶/۷۸ سال برای مردان و ۸/۶۴ سال برای زنان مرتبط است. در کل این پژوهش بر تشخیص ADHD و فراهم کردن نیاز های افراد تأکید دارد؛ چون بسیاری از افرادی که این اختلال را دارند، تشخیص داده نمی شوند.

محققان در مقاله خود که در The British Journal of Psychiatry منتشر شده، می گویند: «شواهد نشان می دهد افرادی که ADHD آن ها تشخیص داده شده زندگی کوتاه تری از آن چه باید باشد، دارند؛ این امر بسیار نگران کننده است و نیاز های حمایتی برآورده نشده آن ها را که باید فوراً مورد توجه قرار بگیرد، برجسته می کند». اختلال کم توجهی - بیش فعالی یا ADHD یک عارضه پیچیده است که با علایمی مانند بی قراری، تکانشگری و مشکل در تمرکز به ویژه در کارهای روزمره مشخص می شود. این بیماری به دلیل ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی مانند قرار گرفتن در معرض سرب یا سایر سموم در اوایل زندگی ایجاد می شود. این اختلال معمولاً در دوران کودکی ظاهر می شود، اما معمولاً در بزرگسالی تشخیص داده می شود، البته شاید هیچ وقت هم محسوس مکان، تعداد مهمان ها و وجود بزرگسالان حاضر در مهمانی را با شما در میان بگذارد.

ارائه گزینه های جایگزین

گزینه های جایگزینی ارائه دهید که هم او را راضی کند و هم نگرانی های شما را کاهش دهد. برای مثال، پیشنهاد دهید به جای رفتن به مهمانی، دوستانش را به خانه دعوت کند و یک شب سرگرم کننده در منزل داشته باشند.

آموزش مهارت های اجتماعی و ایمنی

آموزش مهارت های اجتماعی و ایمنی به فرزندان بسیار مهم است. او باید یاد بگیرد که چگونه در موقعیت های مختلف اجتماعی رفتار از خود محافظت کند. به او بیاموزید که اگر در موقعیتی قرار گرفت که احساس ناراحتی یا خطر کرد، بتواند نه بگوید و از آن موقعیت دور شود. به او کمک کنید تا فشار همسالان را شناسایی کند و بتواند به طور موثری با آن مقابله کند. آموزش دهید که چگونه موقعیت های مختلف را ارزیابی کند و تصمیمات مناسبی بگیرد. اگر همچنان نگران هستید، می توانید مشاوران و متخصصان روان شناسی کمک بگیرید تا به شما و فرزندان در مدیریت این مسائل کمک کنند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۹۹۹۹
تلفن ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

*دلباختگان غرب و آمریکا باید از مردم گرینلند یاد بگیرند. ۸۵ درصدشان مخالف پیوستن به کشوری هستند که حیاتش، وابسته به جنگ و ناآرامی در جهان است.

*مطلب «سبزیجات خام بهتر است یا پخته؟» جالب بود. جو ردیگری فکر می کردم.

*شکست عشقی در نوجوانی، آدم رو پیر می کنه و می شکنه. عشق پاک و روحیات حساس نوجوانی، تحمل شکست نداره. مراقب نوجوان ها و احساسات شون بیشتر باشیم. مربوط به مطلب پادزهر های شکست عشقی در نوجوانی»

*سلام بر شعبان و اعیادش، سلام بر حسین (ع) و عباسش (ع)، سلام بر سجاد (ع) و سجادش، سلام بر نیمه شعبان و ظهور مولودش. آغاز ماه شادی ال... مبارک باد.



- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۱۴ بهمن ۱۴۰۳
- ۳ شمعان ۱۴۴۶
- ۲ فوریه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۱۷

خانواده مشاوره