



ضربه‌های روانی «ام اس»

به بهانه روز جهانی بیماری «ام اس» که باعث به وجود آمدن علایم و نشانه‌های زیادی از جمله مشکلات فیزیکی و روانی می‌شود، توصیه‌هایی به مبتلایان و اطرفیان شان داریم

فریب‌البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

بیماری‌های صعب‌العلاج می‌تواند در دراز مدت فرد و حتی خانواده و اطرفیان را در گیر مشکلات عدیده‌ای کند به طوری که فرد سردر گم می‌شود و نمی‌داند چطور حال جسمی خود و از سمت دیگر حال روحی و روانی‌اش را که دچار تشویش شده است. بیماری «ام اس» هم مثل خیلی از بیماری‌ها مسائل خاص خود را دارد که نقش بیمار برای کمک به خود، بسیار مهم است. روز ۳۰ می مصادف با ۹ خرداد ماه با هدف اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی به عنوان روز جهانی «بیماری ام‌اس» نام گذاری شده است. در ادامه، تعریف کوتاهی از این بیماری خواهیم گفت و توصیه‌هایی روان‌شناسانه به مبتلایان و اطرفیان شان خواهیم داشت.

❖ شایع تر بودن بین زنان

نام اصلی این بیماری مالتیپل اسکلروزیس (Multiple Sclerosis) است. بیماری ام‌اس یک بیماری التهابی است که در آن غلاف‌های میلین سلول‌های عصبی در مغز و ستون فقرات آسیب می‌بینند. این آسیب دیدگی در توانایی بخش‌هایی از سیستم عصبی که مسئول ارتباط هستند، اختلال ایجاد می‌کند و باعث به وجود آمدن علایم و نشانه‌های زیادی، از جمله مشکلات فیزیکی و روانی می‌شود.

بیماری ام‌اس، اختلال در سیستم ایمنی خود کار بدن است که در سیستم ایمنی بدن به سیستم اعصاب مرکزی خود حمله می‌کند. بر اساس این گزارش، احتمال ابتلا به این بیماری در زنان شایع‌تر است. نرخ ابتلا به این بیماری بین ۲ تا ۱۵۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر است. در حال حاضر در مان

قطعی برای این بیماری وجود ندارد و داروهایی که برای این بیماری موجود هستند، می‌توانند تاثیرات نامطلوب بیماری را کاهش دهند یا از حملات جدید و بروز معلولیت در بیمار جلوگیری کنند یا آن‌ها را به تعویق بیندازند.

❖ از افسردگی تا اضطراب

بیماران ام‌اس به خاطر تبعات آن با چالش‌هایی مانند تنهایی، افسردگی و اضطراب روبه‌رو می‌شوند. بنابر این کمک گرفتن از روان‌شناس و مشاور و آموزش‌های مخصوص باید در برنامه بیمار باشد تا بتواند به زندگی عادی خود بپردازد. ایجاد برنامه‌های مفید و هدفمند به حسن نظم و تعادل در زندگی کمک می‌کند. این برنامه‌ها می‌تواند ورزش، مطالعه، گذراندن وقت با دوستان و خانواده یا انجام فعالیت‌های هنری مورد علاقه باشد.

اتاق مشاوره

❖ **ضرورت پذیرش و انطباق با بیماری**
پذیرش و واقعیت بیماری و تطبیق با محدودیت‌ها و تغییراتی که ام‌اس در زندگی ایجاد می‌کند، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و کاهش احساس ناامیدی کمک کند. خوشبختانه علم در حال پیشرفت است و با کمک در مان‌های جدید و فناوری‌های مدرن و تلاش دانشمندان و محققان می‌توان بهتر با بیماری کنار آمد و زندگی بهتری داشت. در ضمن، مقابله با استرس و اضطراب نباید فراموش شود. فرد بیمار به خودی خود فشار ها و نگرانی‌های زیادی را به همراه دارد پس بهتر است حال خود را با تلقینات بدتر و ارتباط با افراد سمی بدتر نکند. اگر فرد بیمار فرزند داشته باشد، باید به تدریج از شرایط به وجود آمده برای او گفت‌ووری که اصلا نترسد و نگران نباشد. اگر ببیند که والد او روحیه خوبی دارد اوضاع بهتر می‌شود.

❖ رفتار با بیماران ام‌اس

نقش اطرفیان و خانواده بیمار یک نقش مهم و کلیدی است. به رغم این که این فرد بیمار است و زندگی‌اش تغییر کرده باید با او مثل همیشه رفتار کنید. هیچ فردی دوست ندارد مثل فرد ناتوان یا او رفتار شود. بنابر این قدرتمند بودن و مستقل بودن او را یادآوری کنید و به او انرژی مثبت بدهید. به او پیشنهاد کمک بدهید اما نه طوری که خودش را ناتوان حس کند. مثلاً بگویید اگر دوست داری یا اگر مایلی در خدمتم. او را به زندگی شاد تشویق کنید که تصور نکند دیگر آخر دنیا رسیده و چیزی جز سیاهی باقی‌نمانده است! همچنین اطرفیان باید انعطاف‌پذیر باشند و با نوسانات خلقی بیمار کنار بیایند و سریع بفهمند چگونه باید با این مسئله رفتار کنند.

❖ بیمار هم باید واقع بین باشد

آنچه مهم است این است که بیمار باید واقع بین باشد. واقع بینی یعنی این که بپذیرد دیگر مثل سابق نیست و یک سری از توانایی‌هایش افت پیدا کرده و شاید دیگر نتواند کارهایی را که قبلاً انجام می‌داد، حالا به همان سرعت و سهولت انجام دهد. اما دنیا تمام نشده و موجودیت این انسان هنوز باقی‌مانده و می‌تواند کارهایی را پیدا کند که الا ن توانایی انجامش را دارد. به خودتلقین مثبت بدهد که هنوز هم یک انسانم که توانایی دارم و لو محدودتر از سابق. شاید کندتر به کارهایم رسم‌ولی دارم انجام می‌دهم. شاید دیگر نتوانم مثل سابق با بروم ولی راه می‌روم اما دیرتر می‌رسم. گفتن حرف‌های این چنینی به خودمی‌تواند به حفظ روحیه مثبت فرد خیلی کمک کند. شاید دنیای واقعی، تلخی‌ها و سختی‌های خود را داشته باشد اما با آموزش شیوه‌های صحیح بهتر می‌توان زندگی کرد.

اتاق مشاوره

عشق، دختر مرا کور کرده است

مادری هستم که یک دختر ۱۷ ساله دارم. متوجه شدم که به تازگی با پسری ۱۹ ساله آشنا شده که دانشجوست. هر قدر به او می‌گویم که این روابط آخر و عاقبت ندارد، گوشش بدهکار نیست و عشق او را کور کرده است. وابستگی‌اش هر روز هم دارد بیشتر می‌شود. چه کنم؟

بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

مخاطب گرامی، یکی از چالش بر انگیزترین اتفاقی‌ها برای خانواده‌ها، برقراری ارتباط عاطفی فرزندشان با جنس مخالف است. احتمالاً در دسترس‌ترین پاسخ تمام خانواده‌ها به این بحران مانند شما، این است که فرزند خود را منصرف کنند یا به هر طریقی جلوی این مسئله را هر چه سریع‌تر بگیرند. اما واکنش اصولی باید چطور باشد؟

❖ ارتباط خودتان را با فرزندتان حفظ کنید

اصل مهم در این شرایط، داشتن ارتباط عاطفی با فرزندتان است. سعی کنید به گونه‌ای رفتار کنید که فرزندتان ارتباطش را با شما از دست ندهد. مطمئن باشید اگر واکنش شما با او شدید باشد و دوره پرتنش را برایش فراهم کنید و مورد خشمونت قرار گیرد، اساساً شما و خانواده فاصله می‌گیرد و مستعد آسیب در روابط عاطفی می‌شود و به واسطه این که پشتوانه تجربه و حمایت و آموزش‌ی از طرف خانواده ندارد، احتمالاً بیشتر به جنس مخالفش وابسته می‌شود. برای محافظت از آن‌ها اقدام نکنند. اما بتوانید این ارتباط را قطع کنید. نتیجه آن هم این است که شاید موفق شوید ولی مشکل این جاست که احتمالاً فرزند شما در تجربه‌های بعدی ترجیح می‌دهد خانواده‌اش از هیچ کدام از اتفاق‌های زندگی‌اش مطلع نشوند.

❖ قدرت پذیرش‌تان را بالا ببرید

منظور مان از بالا بردن قدرت پذیرش‌تان، این نیست که هر اتفاقی افتاد با آغوش باز

از دنیای روان شناسی

رابطه مورد بی محلی قرار گرفتن با افسردگی و پارانویا

می‌رسد در برخی موارد دیدار برخی گروه‌ها بی‌محلی می‌تواند برای جلوگیری از درگیری یا محافظت از خود انجام‌شود. در کل انگیزه‌های هر فرد ممکن است متناسب با موقعیت متفاوت باشد.

❖ بی محلی تقریباً فقط در محیط‌های آنلاین وجود دارد

معاون رئیس دانشگاه برایتون می‌گوید: «عصر دیجیتال فرصت‌های عظیمی برای ارتباطات اجتماعی فراهم کرده است اما خطرانی هم دارد. به‌ویژه، بی‌محلی تقریباً فقط در محیط‌های آنلاین وجود دارد. با افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی و برنامه‌های دوست‌یابی، خطر مواجهه با رفتارهای مضر مانند گوستینگ نیز افزایش می‌یابد که تحقیقات ما آن را پیامدهای منفی سلامت روان مرتبط می‌داند». محققان سن، درآمد و ویژگی‌های شخصیتی شرکت‌کنندگان مانند میزان حساسیت آن‌ها به طردشدن را در نظر گرفتند و متوجه شدند افراد جوان‌تر و کم‌درآمدتر بیشتر در معرض خطر تجربه پیامدهای منفی سلامت روان در اثر بی‌محلی ووارونه‌نمایی قرار دارند.

نکته‌ها

۶ راهکار تبدیل شدن به مربی برای فرزند

- ۱- ایجاد ارتباط موثر و صمیمانه**
- ۲- مدیریت احساسات و واکنش‌ها**
- ۳- الگو بودن و رفتار مثبت**
- ۴- آموزش مهارت‌های زندگی به او**
- ۵- مقایسه نکردن او**
- ۶- شناخت ویژگی‌های شخصیتی فرزند**

روان شناسی

چرا فکر می‌کنیم زیر نورافکن توجهات هستیم؟

همین باعث می‌شود دنیای درونی ما به لنز اصلی نگاه ما به جهان تبدیل‌شود. اثر نورافکن وقتی رخ می‌دهد که فراموش می‌کنیم دیگران هم در ست مثل ما، درگیر زندگی درونی خودشان هستند.
❖ **چگونه می‌توان از زیر نورافکن خارج شد؟**

برای راهایی از اثر نورافکن، راهکارهایی بسیار ساده وجود دارد. مهم‌ترین نکته‌ای که از پژوهش‌ها درباره این پدیده به دست می‌آید، این است که همه چیز به «توجه» مربوط می‌شود. وقتی بیش از حد به خودمان توجه می‌کنیم، میزان توجه دیگران به خودمان را هم بیش از حد تصور می‌کنیم. خبر خوب این است که همان‌طور که توجه ما می‌تواند باعث گرفتار شدن در اثر نورافکن شود، به همان شکل هم می‌تواند ما را از آن بیرون بیاورد. تنها کافی است توجه‌مان را به چیز یا کسی دیگر در اطرافمان معطوف کنیم. داشتن ذهنی کنج‌گوار در این مسیر بسیار مؤثر است. به جای نگرانی درباره این که دیگران چطور ما را می‌بینند، می‌توانیم خودمان را در دنیای منحصر به فرد اطرفیان غرق کنیم: آن‌ها چطور لیخن می‌زنند؟ ممکن است اکنون چه احساسی داشته باشند؟ چطور رفتار می‌کنند؟ از سوی دیگر، می‌توانیم توجه خود را به محیط اطراف معطوف کنیم، با تمرکز بر حواس خود: همین حالا چه صدایی می‌شنوم؟ چه چیزهایی می‌بینم؟ کنج‌گاو، سوگیری خودمحورانه ما را از بین می‌برد، چون توجه را از خودمان به جهان اطرافمان معطوف می‌کند. این کار، نورافکن را به سمت دیگری می‌چرخاند و به ما اجازه می‌دهد ببینیم، بدون این که نگران دیده شدن باشیم.

کردین، گنج‌قارون می‌خواد که بشه همه‌شون رو برای ابتدای زندگی مشترک تهیه کرد.

❖ من در یادداشت‌های زندگی سلام دنبال «آق کمال» بودم، اون چرا چیزی ننوشته بود؟ قهر کرده باهاتون؟
❖ زندگی سلام، به امید قهرمانی ایتر در فینال لیگ قهرمانان اروپا با گلزنی مهدی طارمی، یکی از اون گل‌های خوشگلش رو امیدوارم برای پاری سن ژرمن کنار گذاشته باشه.

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۹۴۵۷۶۰۹</p>

❖ به به. تولد داریم. تولد زندگی سلام. مبارک‌تون باشه. من تقریباً یک ساله که باز زندگی سلام آشنا شدم و تلاش می‌کنم بیشتر مطالبش رو بخونم چون به درد زندگیم می‌خوره.

❖ خرید فهرست کامل جهیزیه که در صفحه اول زندگی سلام بهش اشاره



زندگی سلام
شنبه
۱۰ خرداد ۱۴۰۳
۴۰۴۶۶ هجری
۳۱ می ۲۰۲۵
شماره ۳۰۰۱

خانواده و مشاوره