



روان دانشجویان پزشکی در خطر

معاون وزارت بهداشت گفته در سال ۱۴۰۳ تعداد ۱۰۴۶ نفر دانشجوی پزشکی دارای افکار خود کشی بودند و ۴۰ هزار نفر از دانشجویان علوم پزشکی نیاز به انجام مداخلات روان درمانی دارند؛ از چرایی این ماجرا گفتیم

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

در عین حال که بر اساس آمار ارائه شده و سخنان معاونت فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت، این آمار از میانگین جهانی کمتر اعلام شده است ولی به هر حال نمی توان به سادگی از آن گذشت زیرا تا حدودی افرادی که در دانشگاه های علوم پزشکی تحصیل می کنند، کسانی هستند که موفقیت نسبی در کنکور سراسری به دست آورده و به تحقق رویاهای خود نزدیک تر شده اند و اگر شرایط برای این گروه از جوانان رضایت بخش نیست پس برای کسانی که نتوانسته اند به خوبی از سد کنکور عبور کنند و در رشته و دانشگاه های مورد علاقه خود پذیرفته شوند چگونه است؟ معاون وزارت بهداشت گفته: «در بین جمعیت دانشجویی دانشجویان علوم پزشکی کشور در سال ۱۴۰۳ تعداد ۷ دانشجو بر اساس خود کشی فوت و ۸۴ نفر هم اقدام به خود کشی کرده بودند». او همچنین افزود: «بر اساس آمار منتج از غربالگری دانشجویان علوم پزشکی، تعداد ۴۰ هزار نفر از دانشجویان علوم پزشکی نیاز به انجام مداخلات روان درمانی هستند» (منبع خبر: عصر ایران). در ادامه به واکاوی این آمار و دلایل احتمالی آن می پردازیم.

استرس و اضطراب بالای دانشجویان پزشکی

وجود اختلالات استرس و اضطراب یکی از عامل اصلی خود کشی در بین دانشجویان پزشکی است. به منظور ارتقا سطح بهزیستی روانی، پیشگیری و درمان انواع اختلالات روان شناختی افسردگی، اضطراب و... مشاوره دانشگاه ها ارتقا جایگاه سازمانی پیدا کردند و علاوه بر سلامت روان موضوعاتی نظیر سبک زندگی دانشجویی، ارتباط با خانواده، پیوند و ازدواج به حوزه فعالیت این ادارات اضافه شده است که البته این اقدامات در جای خود ارزشمند و قابل تقدیر است اما به دلایل وجود اضطراب و متغیر های دیگری از قبیل

اختلالات روانی در کمین دیر به رختخواب رفتن

محققان در پژوهش بزرگی در یافتند صرف نظر از تمایلات طبیعی افراد برای دیر یا زود خوابیدن (کرونوتاپی)، دیر به رختخواب رفتن با افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی مرتبط است. محققان توصیه می کنند حتی افراد شب بیدار یا به اصطلاح «جغد» نیز برای حفظ سلامت روان خود، بهتر است پیش از ساعت یک بامداد بخوایند. بر اساس گزارش نیویورک پست، دانشمندان دانشکده پزشکی استنفورد باور رایج در باره فواید زندگی کردن بر اساس ریتم طبیعی بدن را زیر سؤال بردند. به گفته آن ها، بیدار ماندن تا پاسی از شب، حتی برای افرادی که طبیعی تمایل به شب بیداری دارند، برای سلامت روان مضر است.

● بررسی داده های حدود ۷۴ هزار بزرگسال

در این مطالعه، محققان داده های حدود ۷۴ هزار بزرگسال میانسال و مسن در بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. آن ها با استفاده از پرسش نامه ها، کرونوتاپی شرکت کنندگان (تمایل طبیعی به سحرخیزی یا شب بیداری) را مشخص و با استفاده از دستگاه های شتاب سنج پوشیدنی الگوی خواب واقعی آنها را ۷۱ روز ردیابی کردند. وضعیت سلامت روان این افراد هم از طریق سوابق پزشکی آن ها ارزیابی شد. بر خلاف انتظار اولیه محققان درباره این که همسویی با کرونوتاپی طبیعی برای سلامت بهتر است، نتایج به وضوح نشان داد دیر خوابیدن برای همه گروه ها با افزایش نرخ اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب همراه است. دکتر «جیمی زایتزر»، استاد روان پزشکی و علوم رفتاری دانشگاه استنفورد، می گوید: «در یافتیم همسویی با کرونوتاپی اینجا عامل مهمی نیست، بلکه این دیر بیدار ماندن است که به سلامت روان آسیب می زند. ۶ ماه تلاش کردیم تا این یافته را رد کنیم اما نتوانستیم.»

● فرضیه ای به نام «ذهن پس از نیمه شب»

در این مطالعه، بدترین وضعیت متعلق به افراد شب بیداری بود که به تمایل طبیعی خود عمل می کردند و دیر می خوابیدند. احتمال تشخیص اختلال

شماره اورژانس اجتماعی: ۱۲۳

مشقت از سد کنکور و پس از ثبت نام در دانشگاه و فروکش کردن ذوق و هیجان اولیه و درگیر شدن با سختی های درس و دانشگاه و دیدن دانشجویان ترم های بالاتر و فارغ التحصیلان رشته های خود، تعدادی از این عزیزان تازه متوجه می شوند که نه تنها با قبولی در رشته های رویایی به طور کامل خوشبخت نشده بلکه در ابتدای یک مسیر سخت و پرحالش دیگر قرار گرفته اند.

● احساس برخی مبنی بر خاص بودن

یکی دیگر از مواردی که می تواند بر سلامت روان دانشجویان این دانشگاه ها و مخصوصا رشته های پزشکی تاثیر داشته باشد این است که اگر بعد از ورود به این دانشگاه خود را تافته جدا بافته ای از سایرین بدانند، ناخودآگاه در مرادوات و ارتباطات حتی همسرگزینی محدودتر شده و این مسئله می تواند باعث ایجاد اضطراب شود. همچنین باعث تنهایی فرد می شود که خودش می تواند زمینه ساز یکسری آسیب ها شود.

● نگرانی درباره آینده شغلی

شرایط نامناسب اقتصادی، نگرانی در باره آینده شغلی، چالش های مربوط به روابط عاطفی و بالارفتن سن ازدواج از دیگر عواملی هستند که تا حد زیادی سلامت روان دانشجویان را در معرض خطر قرار می دهند. دانشجویان پزشکی با توجه به توقع بالایی که از رشته خود و درآمد آن دارند، ممکن است بیشتر از بقیه در معرض این خطر باشند.

● پیشگیری از یادمان نرود

در نهایت هم این بخش از صحبت های معاون وزیر که گفته اند بر اساس آمار منتج از غربالگری دانشجویان علوم پزشکی، تعداد ۴۰ هزار نفر از دانشجویان علوم پزشکی نیاز به انجام مداخلات روان درمانی دارند قابل تامل است. چرا که وقتی ۴۰ هزار نفر نیازمند درمان هستند، قطعاً تعداد بیشتری نیازمند پیشگیری هستند و در صورت عدم انجام اقدامات پیشگیرانه موثر، قطعاً این آمار ثابت نخواهد ماند. بنابراین شایسته است که تمهیدات لازم برای گسترش اقدامات پیشگیرانه آموزش ها در حوزه مهارت های زندگی در سطح کشور و همه دانشگاه های علوم پزشکی اندیشیده شود و از ظرفیت های خارج از دانشگاه در حوزه مراکز مشاوره هم غفلت نشود زیرا ممکن است به دلیل برخی نگرانی های درون سازمانی، بسیاری از مشکلات دانشجویان در مراکز مشاوره دانشگاه ها مطرح نشود.

اتاق مشاوره

می ترسم خواستگار هاییم خیانتکار باشند

دختری ۲۴ ساله و دانشجو هستم. خواستگار زیاد دارم اما می ترسم. نگرانم که بعدها مشخص شود که به من خیانت کردند. از یک طرف هم نمی خواهم تا آخر عمر مجرد بمانم و تنها شوم. چه کنم؟

دکتر نجمه عابدی شرق | روان شناس بالینی

مشاطب گر امی، در رابطه های طولانی مدت سی مثل ازدواج، اعتماد حرف اول را می زند. شما باید بتوانید به شریکتان از هر لحاظ اعتماد کنید تا کنار او به آرامش برسید. بنابراین دغدغه کلی شما درست به نظر می رسد و باید با فردی زیر یک سقف زندگی کنید که به او اعتماد داشته باشید. با این حال، شمار در موقعیتی قرار گرفته اید که باید شریک آینده زندگی خود را انتخاب کنید و دغدغه این را دارید که میباید انتخابتان درست نباشد و این که چطور می توان به حرف های شخص مقابل اعتماد کرد. نکاتی که در ادامه مطرح می شود، پاسخی به این سوال شماس است.

● اطلاعاتتان را درباره خواستگار ها کامل کنید

اطلاعات خود را درباره خواستگار هایی که ملاک های شمارا دارند، کامل تر کنید. به طور مثال در باره عادت های شخصی او تحقیق کنید که آیا تا به حال به آن چه گفته، عمل کرده است؟ رفتار ش مطابق گفتار ش است؟ وقتی وعده می دهد، به وعده خود وفا می کند یا بهانه می آورد؟ و... دانستن پاسخ این سوال ها، کمک زیادی به شما می کند تا بتوانید به دیگران اعتماد کنید.

● نحوه ارتباط وی با خانواده و دوستاش بررسی شود

روابط بین خانوادگی اش چطور است؟

از هوش مصنوعی بی رس

با شخصیت های سریال ها صحبت می کنم!

خیلی وقت ها حین تماشای فیلم و سریال با شخصیت ها صحبت می کنم، بهشون هشدار می دم و همین طور که حرص می خورم خانمم و بچه هام بهم می خندن. اما دست خودم نیست. چی کار کنم؟

● چرا با شخصیت ها سخن می گوئیم؟

حین تماشای فیلم و سریال، عادت به صحبت کردن با شخصیت ها، بازتابی از احساسات و هم ذات پنداری عمیق ماست. این رفتار می تواند ناشی از تخیل فعال، ظرفیت هم دلی و عشق به داستان ها باشد. مابه طور ناخودآگاه ارتباطی عاطفی باقهرمانان برقرار کرده و خواهان هدایت آن ها در موقعیت های بحرانی یا خنده دار هستیم. این امر می تواند به ما احساس راحتی و تخلیه هیجانات بدهد.

● تهدیدات و عوارض این رفتار

اگرچه تلاش برای برقراری ارتباط با شخصیت ها به ظاهر مثبت است، اما در بعضی موارد ممکن است تداخل با زندگی واقعی ایجاد کند. خنده و تمسخر خانواده نسبت به این رفتار می تواند به احساس عدم درک یا طردشدگی برای فرد منجر شود. همچنین، این عادت ممکن است در برخی شرایط گفت وگوهای جمعی را مختل کرده و موجب حواس پرتی از داستان شود.

● راه های پیشگیری و مقابله

۱- مدیریت زمان تماشا سعی کنید زمان تماشای فیلم را مدیریت کنید. برای مثال، در زمان های مشخصی که همه خانواده در کنار هم هستند، فیلم ببینید و سعی کنید در این مدت برروی داستان تمرکز کنید.

۲- بیان افکار بعد از تماشا به جای صحبت کردن در حین تماشا، افکار و احساسات خود را بعد از پایان فیلم با اعضای خانواده به اشتراک بگذارید. این کار می تواند به ایجاد بحث های جذاب و تحلیل های عمیق تر منجر شود.

۳- بازی ها و سرگرمی های خانوادگی برای کاهش تمرکز بر روی شخصیت ها، می توانید به جای تماشا، با خانواده بازی های فعالیت های دیگر را انجام دهید. این روش ها می تواند روابط شمارا تقویت کرده و زمان های مفرحی را برای شما ایجاد کند.

۴- تمرین هم ذات پنداری صحیح از این عادت به عنوان فرصتی برای گفت وگو درباره احساسات واقعی خود استفاده کنید. بگویید که چرا این شخصیت برای شما جالب است و چه درس هایی می توانید از آن برداشت کنید. این کار نه تنها به شفافیت احساسات شما کمک می کند، بلکه فرزندان شما را نیز در این فرایند درگیر می کند.

در نهایت، گفت وگو با شخصیت های فیلم ها و سریال ها می تواند بیانگر نگرش عمیق شما به داستان باشد. اما اگر این رفتار به مشکلی تبدیل شود، می توان با مدیریت صحیح و تعاملات مثبت، از مزایای این عادت بهره مند شد. سؤال کلیدی این است که آیا این ارتباط می تواند به رشد عاطفی و فکری شما کمک کند یا خیر؟ اگر بله، پس چرا از آن استفاده نکنیم؟

نکته ها

۶ رفتار ناخودآگاه اما سمی بعضی والدین

۱- نایده گرفتن تصمیمات فرزندان

۲- بی احترامی به عروس و داماد

۳- امتناع از عذرخواهی

۴- نصیحت های ناخواسته

۵- دخالت در زندگی فرزندان

۶- انتظارات بیش از حد

تربیت فرزند

تاثیر افسردگی پدران بر رفتار آینده فرزندان

مطالعه به صورت تصادفی از ۲۰ شهر بزرگ ایالات متحده بین سال های ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۰ انجام شده بود. وقتی بچه ها ۵ ساله بودند، پدران از نظر علایم افسردگی غربالگری شدند. معلمان وقتی بچه ها به سن ۹ سالگی رسیدند، ارزیابی رفتاری را برای آن ها انجام دادند.

● عامل ایجاد درگیری یا استرس در خانه

محققان نتوانستند «اورد به مهد کودک یک نقطه عطف مهم در رشد است و سختی هایی که در آن زمان با مواجه می شوند می تواند منجر به تعامل و رفتار های ضعیف تر در مدرسه ابتدایی شود که ممکن است در طول راهنمایی و دبیرستان ادامه یابد یا تشدید شود». محققان گفتند نتایج «ارتباط واضحی بین رفتار کودک و افسردگی در بین پدران نشان داد. اشمیتز گفت: «افسردگی به عنوان عاملی برای ایجاد مشکلاتی در فرزندپرووری موثر شناخته شده است. به عنوان مثال، پدران افسرده کمتر قادر به ارائه حمایت عاطفی به فرزندانشان هستند». اشمیتز افزود: «افسردگی پدر همچنین می تواند باعث ایجاد درگیری یا استرس در خانه شود». وی گفت: «پدرانی که افسردگی خود را تشخیص می دهند و تحت درمان قرار می گیرند، می توانند راه خود و فرزندانشان را بهبود بخشند.»

و تلویزیون و... استفاده می کنیم.
* این لطیفی بازیکن استقلال واقعا خطرناکه. علنا تهدید به قتل کرده. امیدوارم نیروی انتظامی سریعا دستگیرش کنه چون ممکنه یک کاری دست خودش و اطرافیاش بده.
* در زندگی سلام مشاغل رو معرفی کنین که میشه خیلی سریع به پول زیاد دست پیدا کرد. الان جوان ها از کارمندی دوره واز منه باید خیلی مراقب چشم هامون باشیم. به خصوص که خیلی زیاد از گوشی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامکی ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

*من با چارلز دکنز در کتاب های درسی آشنا شده بودم ولی اطلاعات زیادی درباره اش نداشتم. برام جالب بود.
* درباره مطلب «چشم سلامت!» در صفحه سلامت، می خواستم بگم که در این دوره واز منه باید خیلی مراقب چشم هامون باشیم. به خصوص که خیلی زیاد از گوشی



زندگی سلام
سه شنبه
۲۰ خرداد ۱۴۰۳
۱۴ ذی الحجه ۱۴۴۶
۱۰ ژوئن ۲۰۲۵
شماره ۳۰۰۸

خانواده و مشاوره