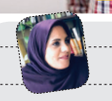
چالش‌های زندگی با والدین بیمار روان‌پزشکی

بزرگ‌شدن در خانواده‌هایی که یک یا هر دو والد به اختلال‌های روانی مبتلا هستند، چه مشکلاتی ایجاد می‌کند و فرزندان باید چه کنند؟



زهرا متقی‌شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

زندگی در هر خانواده‌ای، در بعضی مواقع ممکن است چالش‌انگیز باشد؛ اما در خانواده‌هایی که یکی از والدین یا هر دو دچار بیماری‌های روان‌پزشکی هستند، مشکلات و چالش‌های ویژه‌ای وجود دارد. کودکان در چنین خانواده‌هایی با بی‌ثباتی و پیش‌بینی ناپذیری مواجه هستند. معمولا در مورد نقش‌های خانوادگی سردرگمی وجود دارد و کودکان بخش زیادی از مسئولیت‌های والدین از قبیل مراقبت از خواهر یا برادر کوچک‌تر و انجام تکالیف خانگی را به عهده می‌گیرند. معمولا آن‌ها از صحبت درباره وضعیت‌شان با دیگران دچار شرم می‌شوند و در نهایت از بستگان و دوستانی که می‌توانستند برای آن‌ها حمایت‌کننده باشند، دوری می‌جویند. در ادامه از مشکلات چنین فرزندانی خواهیم گفت و چند توصیه به آن‌ها خواهیم داشت.

مشکلات بزرگ‌شدن در کنار چنین والدینی

فرزندان والدین مبتلا به اختلال‌های روانی ممکن است مشکلات اضافی هم به مانند والدین‌شان داشته باشند از قبیل:

مشکلات ارتباطی| اشکال در آغاز ارتباط و تجربه احساس تنهایی، ناتوانی در حفظ دوستان و اعتماد به خود و دیگران، اشکال در متعادل کردن روابط صمیمی (وابستگی افراطی یا اجتناب افراطی) و همچنین اشکال در ایجاد تعادل بین مراقبت از خود و مراقبت از دیگران.

مشکلات عاطفی| احساس گناه، رنجش، شرم و خجالت، افسردگی، ترس از به ارث بردن بیماری روانی والد، ترس از روشن اسرار توسط دوستان، ناتوانی در ابراز سازنده خشم، انفجار خشم یا سرکوب خشم، سردرگمی درباره هویت خویش، مسئولیت‌پذیری افراطی یا بی‌مسئولیتی در بسیاری از مسائل زندگی از قبیل تعهدات، هزینه، روابط و ....

چطور می‌توانید به خودتان کمک کنید؟

۱ این موضوع را که شما یک والد دچار بیماری روانی دارید، به رسمیت بشناسید و از تاثیرات آن بر خودتان آگاه باشید.

۲ اطلاعات‌تان را درباره احساس‌های غیرقابل قبول قبلی از قبیل خشم، شرم، گناه و ... و ریشه‌شان افزایش دهید. همچنین حالت سوگ ناشی از دریافت‌نکردن حمایت والدین را درک کنید و به‌خاطر داشته باشید که شما مسئول ایجاد مشکلات والدتان یا تثبیت وضعیت او نیستید.

۳ راه‌هایی جدید برای مراقبت از خود ایجاد کنید. نیازهای قانونی خود را بشناسید و از آن‌ها محافظت کنید. فشارزاهای زندگی خود را بشناسید و راه‌های اداره کردن آن را یاد بگیرید.

۴ افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. از قبیل: «من آدم ارزشمندی هستم و این حقیقت ربطی به موفقیت‌ها و ناکامی‌های من ندارد. زندگی من بالا و پایین دارد اما ارزش من تغییر نمی‌کند».

۵ الگوهای ارتباطی قدیم و ناسالم خانوادگی را بشناسید و روش‌هایی جدید در ارتباط با والدین و سایر اعضای خانواده را تمرین کنید. مشکلات ارتباطی موجود خود را بشناسید و شیوه‌های جدید ایجاد رابطه با دیگران را یاد بگیرید.

۶ در مورد بیماری والدین‌تان به خود آموزش دهید. این موضوع در فهم این که والدینتان با چه مشکلاتی مواجه هستند و چه چیزی باعث آن مشکلات شده است، به شما کمک خواهد کرد. این امر همچنین به شما در تسکین احساساتی از قبیل گناه، رنجش، شرم و خجالت کمک خواهد کرد.

۷ با یک متخصص بهداشت روانی مشورت کنید. یک مشاور به شما کمک می‌کند تا بفهمید که بیماری والدتان چه تاثیری بر زندگی شما دارد. همچنین مشاور به شما در یادگیری روش‌های سالم ارتباط با دیگران و برآوردن نیازهایتان کمک می‌کند.

از دنیای روان شناسی

هوس غیرقابل مقاومت برای غذاهای ناسالم

شاید متوجه شده باشید که پس از یک شب کم‌خوابی، بیشتر میل به خوردن شیرینی و غذاهای پرچرب دارید. اکنون یک متخصص مغز و اعصاب با اشاره به چندین پژوهش توضیح می‌دهد که خوردن این نوع غذاها پس از کم‌خوابی صرفاً به اراده شما بستگی ندارد، بلکه نتیجه تغییرات بیولوژیکی عمیقی است که در مغز و هورمون‌های شما رخ می‌دهد.

برخی از ما این چرخه را تجربه کرده‌ایم: یک شب بیدار ماندن تا دیروقت و صبح روز بعد، احساس خستگی و هوسی غیرقابل مقاومت برای غذاهای پرکالری. دانشیار مغز و اعصاب دانشگاه پیتسبورگ می‌گوید که این چرخه تصادفی نیست. کم‌خوابی، حتی برای یک شب، سیستم‌های بیولوژیکی بدن را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که شما را به سمت غذایی ناسالم و در نهایت افزایش وزن سوق می‌دهد. خبر خوب این است که حتی یک یا دو شب خواب با کیفیت می‌تواند این آسیب‌ها را جبران کند و تعادل را به بدن بازگرداند. بنابراین، دفعه بعد که پس از یک شب بد، شروع به خوردن یک میان‌وعده ناسالم کردید، به‌یاد داشته باشید که این یک ضعف اراده نیست، بلکه یک واکنش بیولوژیکی به خستگی است. مؤثرترین راه برای شکستن این چرخه، نه رژیم‌های سخت و نه کافئین، بلکه یک خواب خوب شبانه است.

اتاق مشاوره

در عقدم و نگران آینده زندگی مشترکم هستم

خانمی هستم ۲۶ ساله. یک سال و نیم است که در عقد هستم. شوهرم را دوست دارم. نگرانم که وقتی به خانه خودمان رفتیم، از یکدیگر دلزده شویم. اطرافیان هم می‌گویند دلت به عشق در عقد خوش نباشد. راهنمایی کنید.

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، در روان‌شناسی یک سری ویروس‌هایی وجود دارند که مسری‌اند و واگیردار و لی‌بی‌هیاهو. کاملا بی‌سروصدا هستند و بدون این که بفهمیم به ما منتقل می‌شوند و حال‌مان را بد می‌کنند. جملاتی مثل «اگه با همسرت قهری، بی‌محلی کن درست میشه»، «زیاد از رابطه‌ات مراقبت نکن، چون موش می‌افته تو کاسه آدم وسواسی»، «زیاد خوش نباش، هنوز اولشه، خوشی‌های شما هم تموم میشه» و .... این جملات همان ویروس‌هایی هستند که بدون هیاهو و گاهی توسط برخی از عزیزان‌تان گفته می‌شوند ولی حواس‌تان باشد که ویروسی نشوید.

نگاه‌تان را تعدیل کنید

در ازدواج دو نگاه وجود دارد؛ نگاه اول، نگاه فانتزی است. در این حالت تصور ما این است که کل زندگی باید همه‌اش خوشی، مسافرت، همیشه به‌هم‌توجه کردن، نبود هیچ اختلاف و تعارض و... باشد. هرچند ممکن است که در زندگی زوجی همه این موارد مطرح‌شده وجود داشته باشد ولی حواس‌تان باشد که چون دو انسان متفاوت هستید، یک جاهایی با هم تعارض خواهید داشت، ممکن است با هم قهر کنید، به یک سری از نیازهای‌تان پاسخ داده نشود، از شور و هیجان اندکی کاسته شود و.... این همان نگاه واقعی است که باید در زندگی داشته باشید تا پاسخ قسمت دوم سوال‌تان برای مدیریت این ادعارا دریافت کرده باشید. در پایان از شما خواهش می‌کنم که قبل از رفتن به زیر یک سقف، خیلی فانتزی به زندگی مشترک نگاه نکنید تا با دردسرهای کمتری روبه‌رو شوید.

نکته ها

۶ اشتباه رایج در ارتباط موثر با دیگران

۱- نداشتن ارتباط چشمی
۲- ناآشنایی با زبان بدن
۳- گوش ندادن موثر
۴- زیادی در دسترس بودن
۵- ناتوانی در شوخ‌طبعی
۶- خود واقعی نبودن

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*جانبازان قطع‌نخاعی که در زندگی سلام با آن‌ها مصاحبه کردید، شهدای زنده هستند. درود بر شرف‌شان که با این همه سختی و کم لطفی‌هایی که در این سال‌ها دیدند، باز هم پای وطن هستند.

*الان این روزها خیلی‌ها سر دردهستن. نمی‌دونیم میگرنه یا نه. مربوط به صفحه سلامت.

*به قول شما، عادی زیستن در روزهای جنگی، هنره. من که نمی‌تونم و ذهنم خیلی درگیره.

آگهی نوبت اول

شرکت صنایع پتروشیمی خلیج فارس
Persian Gulf Petrochemical Industries Co
PGPIC
شرکت پالایش گاز هویزه خلیج فارس

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی
انجام خدمات نگهداری و تعمیرات مجتمع و خطوط لوله
مجتمع شرکت پالایش گاز هویزه خلیج فارس

شرکت پالایش گاز هویزه خلیج فارس در نظر دارد انجام خدمات نگهداری و تعمیرات مجتمع و خطوط لوله خود را از طریق فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی به شرکت‌های توانمند واگذار نماید. لذا بدینوسیله از کلیه شرکت‌های واجد شرایط به‌شرح ذیل جهت شرکت در مناقصه دعوت به‌عمل می آید.

ردیف	شماره مناقصه	نوع مناقصه	موضوع	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه
۱	۴۰۴/۱۵۱-۲/۰۹۵	یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی	انجام خدمات نگهداری و تعمیرات مجتمع و خطوط لوله	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

شرایط کلی مناقصه به شرح ذیل می‌باشد:

۱-زمان خرید اسناد مناقصه و ارزیابی کیفی: حداکثر ۳ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم روزنامه
۲-فاصله آگهی اول و دوم ۲ روز می‌باشد.
۳-زمان و محل تحویل پاکات پیشنهادی: آخرین مهلت تسلیم پاکات پیشنهادی (ارزیابی کیفی، الف، ب و ج) ۱۰ روز پس از پایان مهلت خرید اسناد مناقصه می‌باشد و محل تحویل استان خوزستان، اهواز، امانیه، خیابان لقمان، نبش منصفی پلاک ۵۶، کدپستی ۶۱۳۳۹۹۵۵۹۴ دفتر شرکت پالایش گاز هویزه خلیج فارس
۴-زمان بازگشایی پاکات (الف، ب و ج) پس از ارزیابی کیفی به اطلاع واجدین شرایط خواهد رسید.
۵-نحوه دریافت اسناد مناقصه: اسناد مناقصه از طریق نشانی الکترونیکی (E-mail) که متقاضی کتبا به نشانی الکترونیکی معرفی شده در زیر این آگهی به مناقصه‌گزار اعلام می‌نماید، ارسال خواهد گردید.
۶-شرایط و مدارک لازم جهت خرید اسناد مناقصه :
۶-۱- نامه اعلام آمادگی با سربرگ شرکت و ایمیل شرکتی که در آن، نام شرکت نام مدیرعامل، محل دفتر شرکت نشانی رایانامه (Email)، شماره تماس مستقیم و شماره همراه (موبایل) قید شده باشد.
۶-۲- اسناد مناقصه به‌صورت ایمیل ارسال می‌گردد.
۷-آدرس پست الکترونیکی مناقصه‌گزار جهت ارسال مدارک درخواست خرید اسناد ارزیابی و مناقصه TENDER@PGH.IR
۸-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه درج گردیده شده است.

آگهی تجدید مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت اول

FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

شماره مناقصه:
شماره مناقصه: FEF/TENDER-MKF-M404-C1072

۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات، به نشانی: تهران میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲ ساختمان توحید، طبقه ۱
۲- موضوع مناقصه: اجرای باقیمانده عملیات ساخت و نصب کانال‌های HVAC ساختمان‌های صنعتی و غیر صنعتی پروژه احداث پالایشگاه مهر خلیج فارس
۳-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزگان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵-محل پروژه: بندرعباس
۶-ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر به منظور شرکت در مناقصه الزامی است.
۷-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸-هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روزنامه جام جم مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۰

کد فراخوان ۵۳۱۹۱۸۴۶

شرکت ملی گاز ایران
شرکت پالایش گاز ایلام

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای
نوبت اول

شرکت پالایش گاز ایلام

در نظر دارد اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی تامین نماید.

شماره مناقصه: ۱۴۰۴/۰۲۵
موضوع مناقصه: خرید کارت‌های یدکی پی ال سی
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (مناقصه): به میزان: ۴،۴۸۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال
نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (مناقصه): ضمانتنامه بانکی
آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد توسط مناقصه‌گران: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵
آخرین مهلت درج اسناد در سامانه ستاد توسط مناقصه‌گران: ۱۴۰۴/۰۴/۱۰
تاریخ اعلام نتیجه ارزیابی کیفی و گشایش پاکات الف: ۱۴۰۴/۰۴/۱۱
تاریخ اعلام نتیجه ارزیابی فنی: ۱۴۰۴/۰۴/۱۷
تاریخ گشایش پاکات مالی «ج»: ۱۴۰۴/۰۴/۲۴
آدرس دریافت اسناد الکترونیک: www.setadiran.ir
آدرس پستی مناقصه‌گزار: ایلام، شهرستان چوار، صندوق پستی ۱۴۴-۶۹۳۶۱
کدپستی ۶۹۳۷۱۷۰۱۱۰، دبیرخانه کمیسیون مناقصات
مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۲۰۷۷ و ۰۸۴-۳۲۹۱۲۸۵۰ (دبیرخانه کمیسیون مناقصات) تماس حاصل فرمایند.
روابط عمومی شرکت پالایش گاز ایلام
تاریخ انتشار
نوبت اول ۱۴۰۴/۰۳/۲۰ < نوبت دوم ۱۴۰۴/۰۳/۲۱

شنا ۱۹۴۲۹۵

وزارت نیرو
شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان (سهامی خاص)

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان

به عنوان دستگاه مناقصه‌گزار در نظر دارد مناقصه مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

موضوع مناقصه: عملیات اجرای توسعه شبکه جمع‌آوری فاضلاب شهر میناب - اولویت دوم
مدت: ۱۲ ماه
مبلغ برآورد اولیه: ۱۸۳/۷۸۵/۷۱۳/۸۸۲ ریال (یکصد و هشتاد و سه میلیارد و هفتصد و هشتاد و پنج میلیون و هفتصد و سیزده هزار و هشتصد و هشتاد و دو) ریال
(از اعتبار طرح‌های تملک دارایی‌های سرمایه‌ای از محل ایجاد تاسیسات فاضلاب شهر میناب کد ۱۵۰۳۰۰۲۱۷۳ به صورت ۷۰ درصد نقد و ۳۰ درصد اسناد اعتباری یا اوراق مرابحه)
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: به مبلغ ۹,۱۹۰,۰۰۰,۰۰۰ (نه میلیارد و یکصد و نود میلیون) ریال
رتبه و رشته مورد نظر: رتبه ۵ رشته آب
مبلغ خرید اسناد: ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب سپهر ۰۱۰۲۹۳۴۹۹۰۰۰۳ بانک صادرات شعبه گلشهر جهت فروش اسناد مناقصه
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه: ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۵
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۸
زمان بازگشایی پاکت‌های کیفی: ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۹
زمان بازگشایی پاکت‌های مالی: ساعت ۱۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۱
محل بازگشایی: سالن کنفرانس شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان و حضور یک نفر نماینده از طرف هر یک از پیشنهاددهندگان در جلسه بازگشایی پیشنهادها آزاد است.
امتیاز کیفی لازم: پیشنهادات واصله پس از ارزیابی کیفی مناقصه‌گران و احراز حداقل امتیاز لازم (۷۰٪) بازگشایی خواهد گردید.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌های الف: آدرس: بندرعباس، بلوار ناصر جنب بیمارستان شریعتی، شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان (امور قراردادها)، تلفن: ۸۷-۸۶-۳۳۳۵۰۵۸۲-۰۷۶ می‌باشد.

شنا ۱۹۴۵۹۷۹

آگهی مناقصه عمومی شماره ۸/۱۴۰۴/ش

فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای ساختمان کسب و کار لیا
مرحله دیوارچینی پیرامونی

شرکت شهرکهای صنعتی استان قزوین در نظر دارد مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره (۲۰۰۴۰۰۱۰۸۵۰۰۰۰۰۸) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهادات مناقصه‌گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

شرکت شهرکهای صنعتی استان قزوین

۱ تاریخ انتشار در سامانه روز سه‌شنبه ۱۴۰۴/۰۳/۲۰ ساعت ۱۵ می‌باشد. ۲ آخرین مهلت خرید اسناد مناقصه تا ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه ۱۴۰۴/۰۳/۲۷ ۳ آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۵ روز شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۰۷ ۵ آخرین مهلت تسلیم ضمانت نامه (فیزیکی) به کارفرما پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ ۶ زمان بازگشایی پاکات الف و ب در ساعت ۱۱ روز سه‌شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ ۷ زمان بازگشایی پاکت ج در ساعت ۹ روز سه‌شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۷ ۸ اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها شرکت شهرکهای صنعتی استان قزوین واقع در: قزوین، بلوار امیرکبیر، مجتمع ادارات پونک، کدپستی: ۳۴۱۴۹۴۵۱۹۷، تلفن تماس: ۳۳۶۹۲۷۷۰ - ۰۲۸، سایت اینترنتی: www.qazvin.isipo.ir ۹ مبلغ برآورد: ۵۶,۸۵۸,۷۱۶,۴۷۹ ریال است که بر اساس فهرست بهای ابنیه سال ۱۴۰۴ محاسبه گردیده است. ۱۰ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲,۸۴۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد. ۱۱ مدت قرارداد: ۴ ماه ۱۲ محل اجرای پروژه: شهرک صنعتی لیا واقع در کیلومتر ۱۴ جاده قزوین به بوئین زهرا ۱۳ شرایط شرکت‌کنندگان: دارا بودن رتبه ۵ ابنیه از سوی معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی و گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاری و همراه با رضایتنامه و صورتجلسه تحویل که پیمانکار رأسا با دستگاه‌های اجرایی (طبق تعریف ماده ۵ قانون مدیریت خدمات کشوری) طی مدت ۱۰ سال گذشته منعقد نموده باشد.

روابط عمومی شرکت شهرکهای صنعتی استان قزوین

شنا ۱۹۴۷۱۰۹