

سال نوزدهم

اردیبهشت ۱۳۹۸

پیام مشاور ۲۰۷

PAYAM-E MOSHAVER

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

ویژه هفته خوابگاه‌ها



اردیبهشت ۱۳۹۸
سال نوزدهم ۲۰۷



- ۳..... افسردگی
- ۶..... بر نگرانی غلبه کنید
- ۹..... تفاوت‌های فردی می‌تواند زیبا باشد
- ۱۳..... چقدر خودخواه هستیم؟
- ۱۶..... چگونه صبور باشیم؟
- ۱۸..... سواد سلامت‌روانی
- ۲۲..... مشکلات پس از بحران
- ۲۴..... چگونه با شرایط پس از بحران سازگار شویم؟
- ۲۹..... چه عواملی یادآور حادثه است؟

پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر منصوره السادات صادقی

سر دبیر: حمید پیروی

دبیر تحریریه: مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره: مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین‌پور،

یلدا طبسی، دکتر حسن حمیدپور،

احمد عابدیان

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: امیر حسنی، حمیدرضا منتظری

تیراژ: ۶۰,۰۰۰ نسخه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰



برای دریافت اپلیکیشن

پیام مشاور

کد روبرو را اسکن نمایید

افسردگی

هر کسی در طول زندگی خود افسردگی را تجربه کرده و یا خواهد کرد. انتظار می‌رود که در دوره‌هایی از عمر در مبارزه با مشکلات زندگی و یا به دنبال فقدان یا ناکامی و یا حتی بدون دلیل دچار غمگینی و ناراحتی شوید که در شرایط طبیعی پس از چندی از بین می‌رود. به هر حال هر گاه احساس‌های افسرده‌وار تداوم یافت و در سلامت و بهزیستی اجتماعی شخصی مداخله نمود، در آن صورت مداخله و یا کمک تخصصی الزامی خواهد بود.

افسردگی چیست؟

افسردگی یک حالت خلقی مداوم و پایدار است که می‌تواند جنبه‌های مختلفی از زندگی فرد را در بر گرفته و در آنها تداخل نماید. افسردگی با احساس بی‌ارزشی، احساس گناه افراطی، تنهایی، غمگینی، ناامیدی، تردید در کفایت خود و احساس گناه مشخص می‌گردد. افکار خودکشی نیز ممکن است وجود داشته باشد. افسردگی معمولی ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد. همه ما گاهی احساس دل‌تنگی و غم می‌کنیم. این احساس‌ها جزئی از طبیعت انسان است. از سوی دیگر، نوعی از افسردگی که تشدید یافته و برای دوره‌های زمانی بیشتری تداوم می‌یابد، می‌تواند شکل ناسازگارانه‌ای از افسردگی روزمره باشد. برای این نوع افسردگی شدید می‌توان از طریق یک متخصص بهداشت روانی، چاره‌ای اندیشید.

یک تیم حمایتی از افراد مناسب برای خود فراهم کنید. شامل هر کسی که می‌تواند حمایت کننده، تشویق کننده و متعادل کننده باشد.

اگر علایم افسردگی تداوم یافت از کمک‌های حرفه‌ای و تخصصی همانند متخصصان مرکز مشاوره دانشگاه استفاده نمایید.

نشانه‌های افسردگی

الف: نشانه‌های عاطفی

- ✚ غمگینی و احساس گناه
- ✚ خشم
- ✚ ناامیدی و اضطراب
- ✚ نوسانات خلقی
- ✚ درماندگی

ب: نشانه‌های جسمانی

- ✚ پر خوابی یا کم خوابی
- ✚ کاهش یا افزایش وزن
- ✚ پرخوری یا فقدان اشتها
- ✚ چرخه نامنظم قاعدگی
- ✚ یبوست
- ✚ کاهش تدریجی میل جنسی

ج: نشانه‌های رفتاری

- ✚ گریه‌های بدون دلیل و مکرر
- ✚ فقدان انگیزه جهت پیگیری اهداف
- ✚ کناره‌گیری از سایر مردم و موقعیت‌های جدید و عدم توجه به ظاهر شخصی
- ✚ به آسانی دستخوش خشم شدن

د: افکار و احساسات خود تخریب‌گرانه

- ✚ احساس بازنده بودن
 - ✚ احساس درماندگی و ناامیدی
 - ✚ انتقاد مکرر از خود
 - ✚ سرزنش خود به خاطر اتفاقات ناخوشایند
 - ✚ یأس
 - ✚ بدبینی نسبت به آینده
- در بعضی از موارد این احساس ها آنقدر شدید می‌شود که افکار آسیب به خود و پایان دادن به زندگی ممکن است در ذهن مرور شود.

به هنگام افسردگی چه کاری باید انجام دهیم تا بر آن غلبه کرده و نگرش مثبتی ایجاد کنیم؟

- ✚ اهداف واقع‌گرایانه انتخاب کنید.
- ✚ از علت افسردگی خود آگاه شده و سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید. افکار منفی را شناخته و آنها را با افکار مثبت تعویض کنید. بر تجارب مثبت تمرکز و فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.
- ✚ کاغذی بردارید. چگونگی احساس و تفکر خود را یادداشت نمایید. این روش راهی مطمئن برای تجربه احساساتتان در مقابل نگهداری آنها در درونتان است.
- ✚ با هر گونه خودگویی منفی مقابله کنید. به آنچه که فکر می‌کنید درست، واقعی و ملموس توجه کنید و از نتیجه‌گیری‌ها و فرضیه‌سازی شتاب‌زده خودداری نمایید. روی موارد منفی تمرکز نکنید.
- ✚ به روزهایتان ساختار دهید. اهداف روزانه کوچکی را انتخاب کرده سعی کنید که به آنها عمل کنید. جدولی از فعالیت‌های روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیت‌های اجتماعی را به آن فراموش نکنید از نظر اجتماعی فعال باشید.
- ✚ برای هر روز فعالیت‌های لذت بخش و شادی آور در نظر بگیرید. به خود بگویید که چیزی برای لذت بردن وجود دارد که مستلزم صرف مقداری نیرو از جانب شماست. برای فعال نگهداشتن خود، فعالیت داوطلبانه ای انجام دهید.
- ✚ بطور روزانه ورزش کنید و به ورزش‌های پر تحرک از قبیل شنا، دو و غیره بپردازید.
- ✚ اگر به گریه‌کردن احساس نیاز می‌کنید، گریه کنید. اگر عصبانی هستید راهی مناسب برای بیان خشم خود در مدت‌زمانی کوتاه پیدا کنید.
- ✚ به اندازه کافی استراحت و خواب داشته باشید، اما در آنها افراط نکنید.
- ✚ سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید، بپذیرید که هر کسی توانایی‌های متفاوت خود را دارد. بر ویژگی‌ها و اعمال مثبت خودتان تمرکز کنید.
- ✚ از رژیم‌های غذایی متعادل استفاده کنید. خوردن غذاهای شور را قطع کنید.



چگونه می‌توانم به فرد افسرده کمک کنم؟

مهمترین عامل در کمک به یک فرد افسرده، حمایت‌کننده بودن است. سرزنش شخص به خاطر افسردگی، فشار در جهت رفع سریع افسردگی توسط شخص و یا سایر روش‌های مواجهه‌ای می‌تواند وضعیت را بدتر کند. بسیار مهم است که به شخص فرصت دهید تا دریابد که نگرانش هستید و می‌خواهید به او کمک کنید و مایلید منبعی حمایت‌کننده برای او باشید. دامنه کمک شما از گوش دادن به او تا پیشنهاد به وی برای ملاقات با یک متخصص بهداشت روانی جهت دریافت کمک را شامل می‌گردد. در کل می‌توانیم این کارها را انجام دهیم: به فرد افسرده نگوئید که می‌دانید او چه احساسی دارد، زیرا ممکن است این امر او را نسبت به شما خشمگین کند. حمایت‌کننده و شکیبا باشید. اجازه دهید که شخص افسرده از علاقه و نگرانی شما نسبت به خودش آگاه‌شده و دریابد که شما در مواقع لازم جهت کمک به او در دسترس هستید. «شخص افسرده را تشویق کنید که به دنبال کمک تخصصی باشد.» البته اگر علایم افسردگی پایدار بوده و در عملکردهای روزمره اش ایجاد مشکل کرده باشد.

علل افسردگی

چرا بعضی از مردم افسرده می‌شوند؟

دلایل عمومی (بویژه برای دانشجویان) عبارتند از:

- ❖ فقدان های مهم در زندگی
- ❖ شکست در روابط معنادار
- ❖ ترک منزل (دور شدن از خانه و خانواده)
- ❖ فقدان کنترل بر محیط (شخص فکر می‌کند که نمی‌تواند کاری برای تغییر اتفاقات نامناسب انجام دهد) و سازگار شدن با زندگی خوابگاهی
- ❖ مشکلات تحصیلی
- ❖ تعارض با والدین
- ❖ نگرانی در مورد آینده (بعد از فراغت از تحصیل چه‌کاره خواهیم شد؟ چه چیزی از زندگی می‌خواهیم؟ و ...)
- ❖ تفکر منفی که به صورت تدریجی خود تخریب‌گر می‌گردد.
- ❖ احساس ناکامی
- ❖ انتظارات غیر واقع‌گرایانه
- ❖ یأس

اینها فقط تعدادی از عوامل هستند. عوامل زیست شیمیایی نیز ممکن است در افسردگی نقش داشته باشد.





بر نگرانی غلبه کنید

نگرانی یکی از منابع عمده استرس و فشارروانی است و زندگی توأم با نگرانی برایتان کسالت‌بار و پر تنش خواهد بود. زندگی سالم و پربار مستلزم این است که با نگرانی‌های خود مقابله نمایید. در ادامه تکنیک‌هایی پیشنهاد می‌شود:





۱. نگرانی خود را بپذیرید

اولین قدم برای مقابله با نگرانی این است که آن را بپذیرید. قبل از هر چیز لازم است بین نگرانی و احساس گناه تفاوت قائل شوید. احساس گناه مربوط به وقایعی است که در گذشته اتفاق افتاده است. در حالی که نگرانی ناشی از مسائل فعلی و یا مسائلی است که ممکن است در آینده روی دهد. در هر حال قبل از هر چیز باید بپذیرید که نگران هستید.

۲. علت نگرانی را مشخص نمائید

علت نگرانی خود را مشخص نمائید. از چه چیز نگران هستید. مسائل فعلی یا مسائل آینده؟ لازم است فهرستی از مسائلی که شما را نگران می‌کند تهیه نمائید و سپس آن‌ها را بر اساس میزان اهمیتی که برای شما دارند یعنی از نظر شدت درجه بندی کنید. درجه بندی نگرانی براساس شدت به شما کمک می‌کند تا بتوانید به تدریج از مسائلی که در حد خفیف شما را نگران می‌کند شروع کنید و سپس به مسائلی بپردازید که شما را در حد شدید نگران می‌سازد.

۳. راه حل پیدا کنید

مسائل نگران کننده را یکی یکی بررسی کنید و برای آن‌ها راه حل پیدا کنید. مطمئناً برای بسیاری از آن‌ها می‌توان راه حل پیدا کرد، اگرچه ممکن است راه حل صددرصدی برای برخی از منابع نگرانی شما وجود نداشته باشد ولی بسیاری از آن‌ها را می‌توانید تا حد زیادی حل کنید. آن دسته از مسائل نگران کننده‌ای را که راه‌حلی برایشان وجود ندارد، بپذیرید و سعی کنید با آنها کنار بیایید. یعنی آن‌ها را به عنوان بخشی از شرایط دشوار زندگی‌تان بپذیرید.

۴. با افکار نگران کننده مقابله کنید

بین افکار و احساس رابطه تنگاتنگی است و افکار برانگیزاننده احساسات هستند. در این راستا نگرانی نیز به عنوان یک احساس تحت تاثیر افکار نگران کننده است. بنابراین لازم است افکار نگران کننده خود را بشناسید و با آنها مقابله نمائید. برای اینکار تکنیک‌های زیر می‌تواند مفید باشد.

تکنیک سود و زیان : افکار نگران کننده

را بروی کاغذی بنویسید و بعد مشخص سازید که مزایا و منافع این افکار کدام است. فهرست کردن مزایا و معایب هر فکر نگران کننده شما را در عمل با ضررهای بی‌اندازه افکار منفی روبرو خواهد ساخت، متوجه نقش این افکار در بروز نگرانی می‌شوید و برای مقابله و کنار گذاشتن آنها راغب‌تر خواهید شد.

تکنیک بررسی شواهد: در بررسی شواهد لازم

است نگاهی به نگرانی‌های خود در گذشته بیندازید، به راستی چند درصد از آن‌ها به واقعیت پیوست و اگر به دقت بررسی کنید، متوجه خواهید شد که نگرانی‌های شما به مراتب خیلی بیشتر است در حالی که تنها بخش کوچکی از آن‌ها به وقوع پیوسته

آینده رویدادهای ناخوشایندی برایتان رخ خواهد داد، طبیعی است که نگران شوید، بنابراین لازم است که دست از پیش بینی منفی بردارید.

🔴 تکنیک آزمون تجربی

به دوستان و اطرافیان خود فکر کنید. براستی آنها به اندازه شما نگران هستند؟ آنها چگونه با نگرانی‌های خود مقابله می‌کنند؟ پاسخ به این سئوالات مستلزم این است که از آنها سؤال کنید و دیدگاه‌های آنان را بشنوید.

شما می‌توانید ضمن انجام راهکارها و تکنیک‌های فوق به نکات ذیل نیز توجه کنید:

🔴 از دیگران الگو بگیرید

شما در این دنیا تنها نیستید. رویدادهای ناراحت‌کننده ممکن است برای هر کسی پیش آید. اما همه انسان‌ها به یک اندازه نگران نیستند و علت آن را می‌توان در نوع و چگونگی افکار آن‌ها دید. طبیعی است افرادی که افکار منفی بیشتری دارند بیش از سایرین در مقابل نگرانی‌ها خود را می‌بازند. بنابراین بهتر است از افراد مقاوم الگو بگیرید.

🔴 عزت نفس خود را ارتقاء بخشید

احساس ناتوانی در برابر اتفاقات ناراحت‌کننده به ضعف عزت نفس مرتبط است اگر احساس می‌کنید که از آینده نگران هستید و خود را قادر به مقابله با وقایع احتمالی نمی‌دانید لازم است بر روی عزت نفس خود کار کنید.

🔴 با یک فرد متخصص مشورت کنید

در صورتی که نتوانستید از نگرانی خود بکاهید بهتر است از یک روان‌شناس یا مشاور کمک بگیرید.

است. این یعنی که شما بیش از اندازه نگران هستید و عملاً بسیاری از مواردی که شما نگران آن هستید رخ نخواهد داد. برخی خطاهای فکری می‌تواند نگرانی را بیشتر از حد واقعی تفسیر کند. برخی از این خطاها در ذیل می‌آید:



✘ **فیلتر ذهنی:** در فیلتر ذهنی فرد نگران به نوعی از فیلتر کردن استفاده می‌کند یعنی اتفاقات و رویدادهای مثبتی را که در حال حاضر روی می‌دهد و یا ممکن است در آینده روی دهد نادیده می‌گیرد و صرفاً به مسائلی می‌پردازد که نگران‌کننده هستند. استفاده زیاد از فیلتر ذهنی می‌تواند نگرانی را به اضطراب تبدیل نماید.

✘ **بزرگ‌نمایی - کوچک‌نمایی:** بزرگ کردن اتفاقات منفی که در حال حاضر روی داده و یا ممکن است در آینده رخ دهد هیچگونه فایده‌ای ندارد، جز این که بر نگرانی فرد می‌افزاید و حتی او را به سمت اضطراب سوق می‌دهد. از طرفی افراد نگران و مضطرب همان‌طور که خطر یا اتفاقات احتمالی را بزرگ فرض می‌کنند توانایی‌های خود را دست کم می‌گیرند و خود را در مقابل مشکلات فعلی یا مسائل آینده ضعیف و ناتوان می‌انگارند.

✘ **پیش‌بینی منفی:** پیش‌بینی منفی برای آینده نگران‌کننده است. اگر شما بخواهید صرفاً به مسائل ناراحت‌کننده فکر کنید و پیش‌بینی کنید که در



تفاوت‌های فردی می‌تواند زیبا باشد

چشم‌هایمان را ببندیم و دنیایی را تصور کنیم که همه‌مان در آن عین یکدیگر هستیم. دنیا جای کسالت باری می‌شد اگر همه ما نسخه‌های تکراری از یک الگو بودیم که بی هیچ تفاوت ظاهری و اخلاقی صبح‌مان را شب می‌کردیم. تفاوت‌های فردی امری ناگزیر است و البته به دنیای ما رنگ و رویی تازه و زیبا می‌دهد. مهم است که بدانیم هیچ دو نفری از ما شبیه یکدیگر نیستیم. حتی دوقلوهای همسان که از یک سلول واحد تشکیل شده‌اند و ژنوم یکسانی دارند ممکن است در برخی ویژگی‌های ظاهری و رفتاری با یکدیگر تفاوت داشته باشند.

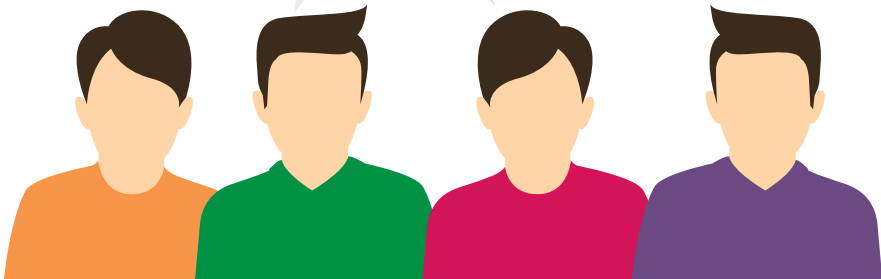
از مرزهای محدود کشورها و شهرها فراتر برده است. در دنیای امروز ارتباطات حرف اول را می‌زنند. برنامه‌های تلویزیونی، اخباری که در رسانه‌های مختلف به چاپ می‌رسد و در اختیار همه قرار می‌گیرد و وجود امکانات مختلف سبب شده ما بتوانیم در کوتاهترین زمان ممکن با افرادی از فرهنگ‌ها، مذاهب و قومیت‌های مختلف ارتباط برقرار کنیم. دنیا جای زیباتری خواهد بود اگر بپذیریم همه ما با یکدیگر تفاوت‌هایی داریم و باید به این تفاوت‌ها احترام بگذاریم. حتی اگر سبک زندگی متفاوتی را در پیش گرفته‌ایم لازم است بپذیریم که دیگران ممکن است متفاوت از ما عمل کنند و یا حتی نگرش‌های مختلفی داشته باشند.

تصور کنیم دنیایی را که در آن به این تفاوت‌ها احترام نگذاریم و یا با دیده تحقیر به آنها نگاه کنیم. پیش داورها و تصورات غلط و نیز رفتارهای نادرستمان در مقابل دیگران که به واسطه این قبیل

تفاوت‌های ما با دیگران می‌تواند ریشه در ژن‌های متفاوتی داشته باشد که از والدین‌مان به ارث می‌بریم یا ناشی از اتفاقات و گذشته‌های باشد که پشت سر گذاشته‌ایم. ما در ویژگی‌های شخصیتی با یکدیگر متفاوتیم و همین امر نیز می‌تواند سبب بروز تفاوت‌هایی در بین ما باشد. برای همین است که حتی خواهر و برادرها هم که باهم بزرگ می‌شوند، ژنوم‌های نسبتاً مشابهی را از والدینشان دریافت می‌کنند و تحت سیستم تربیتی نسبتاً واحدی نیز قرار دارند ممکن است با یکدیگر تفاوت‌های قابل توجهی داشته باشند. اگر نتوانیم تفاوت‌های فردی را بپذیریم و با سایرین به رغم همه اختلاف‌هایمان کنار بیاییم نمی‌توانیم زندگی غنی و پرباری برای خود بسازیم.

آیا دقت کرده‌اید دنیا این روزها نسبت به دهه‌های قبل کوچکتر شده است؟ امکان بیشتر برای مسافرت و توسعه واقعیتهای به نام اینترنت، دنیا را

”پذیرای حرف‌های دیگران بودن به آن معناست که تا حد ممکن بتوانیم دنیا را در پرتو نگرش‌های متفاوت ببینیم.“





قضایوت‌های اولیه‌مان از افراد قرار دهیم، می‌توانیم زمان بیشتری تأمل کنیم تا شناخت بهتری نسبت به آنها پیدا کنیم. پیش‌داوری‌ها و قضایوت صرفاً بر مبنای ظاهر افراد می‌تواند به روابط ما آسیب جدی وارد کند. به یاد داشته باشیم اگر نتوانیم تفاوت‌ها را بپذیریم و با افراد مختلف روابط سازنده برقرار کنیم، از تجارب و فرصت‌های زیادی محروم خواهیم ماند.

برخلاف آنچه بیشتر افراد تصور می‌کنند، اینکه بتوانیم ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنیم بیشتر به این امر بستگی دارد که بتوانیم شنونده‌های خوبی باشیم، نه گوینده‌های خوبی. برای برقراری ارتباط بهتر با دیگران شاید بهتر است تمرین کنیم به جای خوب حرف زدن، خوب گوش کنیم. مهم است که بتوانیم حرف‌های دیگران را بشنویم و در عین حال بتوانیم جرأت‌مندانه عقاید خودمان را مطرح کنیم. **اینکه پذیرای حرف‌های دیگران باشیم به هیچ وجه به آن معنا نیست که از عقاید، ارزش‌ها و باورهای خودمان دست بکشیم.** بلکه به آن معناست که تا حد ممکن بتوانیم دنیا را در پرتو نگرش‌های متفاوت نیز ببینیم. این توانمندی نشانه نوعی بلوغ فکری در ماست. قرار نیست یکدیگر را قانع کنیم و یا به راحتی تحت تأثیر عقاید دیگران باشیم. ما می‌توانیم ضمن احترام گذاشتن به فرهنگ‌های مختلف، با آنها موافق یا مخالف باشیم. در پرتو این توانمندی ما قادر خواهیم بود دنیای زیباتری برای خود و دیگران بسازیم. می‌توانیم با احترام به دیگران عزت نفس را در آنها بالا ببریم و نیز احساس ارزشمندی خود را ارتقاء دهیم.



تبعیض‌ها رخ می‌دهد می‌تواند زمینه را برای سوء تعبیرها آماده کند و به مرور این سوء تعبیرها را دامن بزند. اینجاست که اعتماد و همدلی از میان افراد رخت بر می‌بندد.

حالا دنیایی را تصور کنیم که در آن افراد با آغوش باز پذیرای تفاوت‌ها و شباهت‌ها می‌شوند. در چنین دنیایی فرصت‌های بیشتری برای برقراری ارتباط با دیگران و ایجاد دوستی‌های پایدارتر خواهیم داشت. اعتماد و حس احترامی که در چنین جامعه‌ای جاری است به افراد کمک می‌کند تا دنیای زیباتری را تجربه کنند، با دیدگاه‌های بیشتری آشنا شوند و فرصت رشد و بالندگی بیشتری داشته باشند.

برای نیل به این مقصود و کسب توانایی پذیرش تفاوت‌ها، در گام اول باید بیاموزیم طوری با دیگران رفتار کنیم که دوست داریم با ما رفتار شود. "آنچه را برای خود می‌پسندیم برای دیگران هم می‌پسندیم و آنچه را نمی‌پسندیم برای دیگران هم نمی‌پسندیم." ما می‌توانیم به جای ترسیدن از تفاوت‌ها، آنها را در آغوش بکشیم و پذیرای آنها باشیم. به جای اینکه رفتارمان را بر مبنای



چقدر خودخواه هستیم؟

گاهی با افرادی روبه رو می‌شویم یا رفتارهایی می‌بینیم که شگفت‌زده می‌شویم، البته نه به دلیل ارزشمند بودن آن رفتار بلکه به دلیل منفی بودن نوع رفتار. همه ما گاهی خودخواهی‌های کوچکی داریم و ممکن است نیازهای خود را در اولویت قرار دهیم ولی زمانی که با این رفتار نیازهای دیگران را زیر پا بگذاریم و به عبارتی موقعیت برنده - بازنده ایجاد کنیم، از الگوهای رفتاری خودخواهانه تبعیت کرده‌ایم. دوست داشتن خود و توجه به نیازهای خویشتن نه تنها کار اشتباهی نیست که حتی توصیه شده است، اما زمانی که فقط و فقط خود را ببینیم، این احتمال وجود دارد که به فرد خودخواهی تبدیل شویم.



ارتباطات و محبوبیت افراد را نظاره می‌کنند و چنانچه نتیجه محاسباتشان برتری آن فرد باشد، سخت آشفته می‌شوند چون به زعم آنها هیچکس مثل آنها لایق شرایط خوب نیست.

افراد خودخواه معمولاً در ارائه اطلاعات ضعیف هستند چراکه نگران این مسئله‌اند که سایرین از آن‌ها جلو بیافتند. به اموال خود وابستگی بسیار دارند، هرگز دهنده نیستند و از دید دیگران، زندگی بسته و مبهمی دارند.

این افراد معمولاً کاری برای کسی انجام نمی‌دهند مگر آنکه مطمئن باشند خیلی بیشتر از آنچه انجام داده‌اند باز پس می‌گیرند. همچنین خودشان معمولاً برای انجام کاری پیش‌قدم نیستند و در مقابل کارهای مثبت دیگران خیلی هم خود را متعهد به جبران نمی‌بینند.

عزت نفس پایین از دیگر ویژگی‌های این افراد است. احساس نا امنی درونی و نا ارزنده دانستن خویش به گونه‌ای وارونه و به شکل خود بزرگ‌بینی و خودخواهی در این‌گونه افراد نمایان می‌شود.

این افراد به شدت خودمحورند، بدین ترتیب نه کسی را می‌بینند و نه می‌شنوند، شنونده‌های خوبی نیستند و به آنچه دیگران می‌گویند اهمیت نمی‌دهند، بنابراین ظرفیت صمیمی شدن با دیگران را نیز ندارند. رابطه را قیچی می‌کنند و طرف مقابل را نا امید.

افراد خودخواه قادر نیستند به دیگران انگیزه و انرژی مثبت دهند چراکه خود فاقد انگیزه‌های مثبت و سالم‌اند، لبریز از خشم‌اند و دنبال زندگی می‌دوند.

افراد خودخواه، شاید در شروع ارتباطات قابل شناسایی نباشند، ولی خیلی زود چهره واقعی خود را نشان می‌دهند و البته نکته ظریف این است که معمولاً خود را فرد خودخواهی نمی‌دانند و اگر به طور واضح ویژگی‌های یک فرد خودخواه را برایشان شرح دهیم، هرگز زیر بار نمی‌روند که خود چنین‌اند.

باهم این ویژگی‌ها را مرور می‌کنیم:

بیشتر افراد خودخواه به شدت غرق خود هستند و منافع خود را در اولویت قرار می‌دهند، حتی اگر به ضرر دیگران تمام شود. گویی این شعار را با خود دارند: "خودت زندگی کن بی‌خیال سایرین."

افراد خودخواه یک نگاه تونلی به زندگی دارند، یعنی فقط از دریچه نیازهای خود به دنیا می‌نگرند و دیگران را وسیله‌ای برای برطرف کردن نیازهای خود می‌بینند.

از دیگر ویژگی‌های این افراد این است که با دیگران بازی می‌کنند، فریبشان می‌دهند تا به مقاصد خود دست یابند، به عبارتی صادق و صریح نیستند.

از طرفی این افراد می‌خواهند بر همه چیز کنترل داشته باشند و زمانی که کنترل از دستشان خارج می‌شود، به شدت احساس نا امنی می‌کنند. بنابراین به هر دری می‌زنند تا بر افراد و موقعیت‌های زندگی کنترل داشته باشند.

این افراد دائماً در حال محاسبه‌اند. سخت با خود درگیرند و موقعیت زندگی، شغلی، تحصیلات، درآمد،



خود را به یکدیگر معرفی نمی‌کنند، چراکه اولاً در میزان صمیمیت خود با آنها اغراق می‌کنند ثانیاً از اینکه مبادا این معرفی برای یکی از طرفین مفید واقع شود، هراس دارند، ثالثاً نگران اند که جایگاه خود را در ارتباط از دست بدهند.

افراد خودخواه خیلی راحت در لحظات آخر، ملاقات خود را لغو می‌کنند، بدون آنکه دلیل موجهی برای طرف مقابل داشته باشند، به عبارتی حرمتی برای وقت طرف مقابل قائل نیستند و انتظار دارند دیگران آنها را درک کنند و با عذرخواهی ساده آنها همه چیز فراموش شود.

این‌ها می‌خواهند بیش از دیگران مورد توجه قرار گیرند. در هر جمعی که وارد می‌شوند مورد تحسین همگان قرار بگیرند و به قولی گل سرسید همگان باشند و البته برای داشتن این جایگاه به‌جای رفتارهای دوستانه، رفتارهای خودپسندانه‌ای دارند و با نگاه از بالا به پایین، سایرین را نادیده می‌گیرند. اگر مورد توجه واقع شوند که دنیا به کامشان است ولی اگر به خواسته خود نرسند مستقیم یا غیرمستقیم به دیگران بی‌توجهی می‌کنند.

این افراد دائماً از دوستان خیلی مهم صحبت می‌کنند ولی هرگز دوستان



همان‌گونه که ذکر شد نامطلوب بودن این رفتارها چنان واضح است که احتمالاً وقتی آنها را مطالعه می‌کنیم هرگز باور نداریم که ممکن است خودمان دچار آن باشیم، اما اگر رفتارهای روزانه خود را مرور کنیم متوجه می‌شویم در مقام فرزند، همسر، دوست، هم اتاقی، دانشجو، استاد، کارمند، همکار، کارفرما، شهروند و در کل در مقام یک انسان، درگیر خودخواهی‌های کوچک و بزرگ ایم و باور هم نداریم. البته درجه خودخواهی‌ها و میزان آسیب‌رسانی آنها متفاوت است. ولی متأسفانه وجود دارد.

❑ **عدم مشارکت دلسوزانه در کارها:** کار دیگران را به تعویق انداختن، سنگ انداختن در مسائل دیگران و ...

❑ **حق به جانب بودن در همه امور:** دیگران را ندیدن، نشنیدن و مسائل را فقط از دریچه چشم خود دیدن.

❑ **م تفاوت دیدن خود با دیگران:** بی‌ارزش‌سازی دیگران، برتر دیدن خود و همه دارایی‌های خود در مقایسه با دیگران، توهین مستقیم یا غیرمستقیم به دیگران.

به فهرست فوق، رفتارهای خودخواهانه بسیاری می‌توان اضافه کرد. کمی از خود بیرون بباییم و مانند یک ناظر رفتارهای خود را بازبینی کنیم، گاهی از بالکن به حیاط خانه بنگریم، سپس بررسی کنیم و ببینیم از صبح تا شب هر یک از رفتارهایمان چقدر به سود خودمان و زیان دیگران بوده است؟ اگر رفتاری برای ما خوب و برای دیگران بی‌ضرر یا سودمند باشد، چه در کوتاه مدت و چه بلند مدت، احتمالاً رفتار غیرخودخواهانه و چنانچه رفتاری برای ما خوب و برای دیگران مضر باشد، چه در کوتاه مدت یا بلند مدت، حتماً رفتاری خودخواهانه است.

زمانی که خودخواهانه عمل می‌کنید، برای یک لحظه مکث کنید و از خودتان بپرسید، اگر رفتاری را که من با طرف مقابل دارم، شخص دیگری با من داشت، چه واکنشی نشان می‌دادم؟ آیا راضی بودم یا می‌رنجیدم؟ سعی کنید با صداقت پاسخ سوال را بدهید. پس از پاسخ، مطمئناً تصمیم درستی خواهید گرفت.

به راستی چقدر خودخواه ایم؟

❊ این افراد، ظاهر، عقاید، ارزش‌ها، افکار، عادات و در کل دارایی‌های خود را بهتر از دیگران می‌دانند و به صورت مستقیم و غیرمستقیم به دیگران القا می‌کنند که خودشان از همه بهترند.

نمونه‌های رایجی از رفتارهای خودخواهانه چنین است:

❑ **رعایت نکردن قوانین رانندگی:** سبقت‌های نادرست، رعایت نکردن حقوق عابر پیاده، رعایت نکردن حقوق راننده و ...

❑ **رعایت نکردن نوبت:** در اماکن عمومی، هنگام صحبت کردن (پريدن وسط صحبت دیگران)

❑ **اصرارهای بیش از حد به دیگران:** دیگران را وادار به کاری کردن حتی با نگاه دوستانه.

❑ **تعهد نداشتن به انجام دادن کارهای محول شده:** شانه خالی کردن از تعهدات تحصیلی، شغلی، خانوادگی و ...

❑ **لغو کردن قرار ملاقات‌ها بدون دلیل موجه با اطلاع دادن در لحظات آخر یا حتی بدون اطلاع:** قرار ملاقات با استاد، دانشجو، همکار، دوست، پزشک، درمانگر و ...

❑ **عدم رعایت آداب شهروندی:** با صدای بلند در اماکن عمومی صحبت کردن (با تلفن یا با فرد دیگر)، ریختن زباله در اماکن عمومی، آسیب رساندن در هر سطحی به طبیعت و منابع طبیعی، مصرف بی‌رویه منابع طبیعی.

❑ **رفتاری بی‌مبالات در قبال اطرافیان** مثل بد رفتاری در مراودات کاری و شغلی، در نقش ارباب رجوع، یک کارمند، یک همکار، یک رئیس، یک دانشجو، یک استاد و ...، گرانفروشی، کم‌فروشی و ...



چگونه صبور باشیم؟

کلید هر چیز صبر است . با خوابیدن
روی تخم مرغ است که جوجه پدید
می آید نه با شکستن آن

صبور بودن عبارت است از توانایی کنترل هیجانات

کارهای کوچک، ذهن را کوچک می‌کند. شما این توانایی را دارید که خود را در مقابل اذیت‌ها و فشارهای دیگران، آرام نگه دارید. تفسیر مسائل و برخورد با آن‌ها، حاصل نوع نگرش و ارزش‌های ماست. حتی اگر با فردی مخالف‌اید، فرصت اظهارنظر و تخلیه هیجانات را به او بدهید. رفتار او ممکن است نشان دهنده تلاش وی در جبران کمبودهای زندگی‌اش باشد.

دیگران نمی‌توانند شما را در هم بشکنند. این شما هستید که می‌توانید خودتان را خرد کنید. با اصلاح نگرش خودتان و حفظ خونسردی، خود را از تعارض خلاص کنید.

صبور بودن عبارت است از حفظ آرامش در برخورد با مشکلات

سختی‌ها و غم‌ها در واقع آزمونی برای ایمان هستند. صبرداشتن یعنی باور به اینکه پشت ناملایمات روزگار، منافعی نهفته است و به زودی همه چیز روبه راه می‌شود. در مواجهه با مشکلات آرامش خود را حفظ کنید، به خداوند توکل کنید و شیوه‌های کنار آمدن با مشکلات را پیدا نمایید.

صبور بودن، به معنای بی‌توجهی به کارهای خود یا دیگران نیست. صبور بودن به معنای رضایت داشتن و پذیرش بی‌چون و چرای همه رویدادهای زندگی نیست. **پس صبور بودن به چه معناست و چگونه می‌توان صبور بود؟**

صبور بودن یعنی توانایی انتظار کشیدن و طاقت آوردن بدون آنکه شکایتی در کار باشد.

گاهی اوقات، دیگران شما را ناامید می‌کنند و توقعات شما دیر برآورده می‌شود. بدون آنکه به فکر تندی با کندی حوادث باشید، به یاد داشته باشید که هنوز تا پایان ماجرا فرصت باقی‌است. این مهم نیست که چه اتفاقاتی خواهد افتاد، مهم آن است که شما چگونه واکنش نشان می‌دهید. طی مدتی که انتظار می‌کشید، کار سازنده‌ای انجام دهید. بدین ترتیب، ذهن و وقت شما در گیر می‌شود و از استرس و نگرانی در امان می‌مانید.

صبور بودن عبارت است از داشتن پشتکار و استقامت

توانایی انجام کار، نیازمند تلاش بی‌وقفه است وقتی انتظار بهتری از زندگی‌تان دارید، زحمت بیشتری می‌کشید. باید به این باور برسید که برای دست یافتن به نتیجه، گاهی اوقات زمان بیشتری مورد نیاز است، ولی پیروزی عاقبت میسر خواهد شد.



سواد سلامت روانی

بر این اساس، سواد سلامت‌روان مشتمل بر سه مؤلفه است:

الف) شناخت اختلالات روانشناختی

این مؤلفه خود به دو جزء شناخت علائم و شناخت اختلالات تقسیم می‌شود. شناخت علائم عبارت است از اینکه فرد بتواند افکار، رفتار یا دیگر علائم یک اختلال روان شناختی را بدون آنکه بداند دقیقاً به چه اختلالی مربوط می‌شود، شناسایی کند. مثلاً وقتی فرد مشاهده می‌کند تلاش و سخت‌کوشی معمول خود را کنار گذاشته، متوجه می‌شود مشکلی وجود دارد شناخت اختلالات این است که با توجه به مجموعه‌ای از علائم، فرد بتواند تشخیص دهد پای یک اختلال در میان است.

ب) دانش

این مؤلفه اصلی‌ترین بخش از سواد سلامت‌روان محسوب می‌شود که خود از پنج جزء تشکیل شده است.

۱. فرد بداند از کجا و چگونه اطلاعات سلامت‌روان را دریافت کند

یافتن کتاب‌ها، مکان‌ها، شبکه‌ها و سامانه‌های ارائه دهنده اطلاعات مرتبط، دوستان، خانواده، اساتید، دانشجویان با منابع گسترده‌تری نظیر رسانه‌های جمعی در این بخش جای می‌گیرند.

سواد سلامت‌روانی به عنوان مهارتهای شخصی، شناختی و اجتماعی تعریف می‌شود که توانایی افراد در دستیابی، درک و استفاده از اطلاعات برای ارتقاء و حفظ سلامت روان را تعیین می‌کند و دارای مولفه‌های زیر است:

- توانایی تشخیص اختلالات روانشناختی با انواع متفاوت فشارهای روانی
- دانش و باورها درباره عوامل خطر و دلایل آن
- دانش و باورها درباره مداخله‌های خودیاری (خوددرمانی و دانش و باورها درباره کمک‌های حرفه‌ای در دسترس)
- دانش چگونگی جستجوی اطلاعات سلامت‌روانی
- دیدگاه‌هایی که تشخیص و جستجوی کمک مناسب را بهبود می‌بخشند. به طور کلی سواد سلامت‌روانی دانش و باورها درباره اختلالات روانی و ذهنی است که به شناخت، مدیریت و پیشگیری از آن کمک می‌کند. این دانش و باورها نه فقط بر خود شخص بلکه بر دیگران نیز بسیار اثرگذار است. وقتی با موضوع سلامت‌روان روبرو هستیم، افراد ارائه دهنده خدمات و درمانگرها در همراهی و مراقبت از یک فرد آسیب دیده با توجه به دانش و نگرش خود از بیماری و سلامتی عمل می‌کنند.

۴. خودیاری

خودیاری به این معناست که در مواجهه با موارد خفیف تا متوسط فرد بتواند بدون مراجعه به متخصص، با مطالعه ی کتاب‌های مفید یا سایت‌های معتبر بر مشکل خود غلبه یافته یا آن را کاهش دهد. البته درصدی از خوددرمانی‌ها کاملاً بی‌تأثیر بوده و حتی ممکن است مضر نیز باشند؛ مثلاً برخی از افراد بعد از ابتلا به افسردگی، برای رفع آن به مصرف مواد مخدر روی می‌آورند که این وضعیت می‌تواند منجر به اختلال جدیدی شود.

۵. دریافت کمک از متخصصان

آگاهی از اینکه برای رفع یک بیماری یا اختلال روان‌شناختی می‌توان از چه متخصص یا مرکز تخصصی کمک گرفت.

ج) نگرش

نگرش به دو جزء تقسیم می‌شود: یکی نگرش به اختلالات روان‌شناختی یا به فردی است که مبتلا به یک اختلال است. این نگرش که مبتلا به اختلال روان‌شناختی دال بر ضعف اراده است، خودآگاهی و تلاش برای درمان اختلالات را در بسیاری از فرهنگ‌ها دشوار می‌کند. دیگری نگرش به دریافت مشاوره و درمان‌های تخصصی است. طبق پژوهش‌های انجام‌شده، حتی در کشورهای توسعه یافته نیز ذهنیت عموم به درمان‌های روان‌شناختی و روان‌پزشکی چندان مثبت نیست. جالب است که در کشور، روان‌کاوی یکی از معروفترین شیوه‌های روان‌درمانی است؛ حال آنکه آشنایی با درمان‌های شناختی-رفتاری، طرحواره‌درمانی، ذهن‌آگاهی بسیار اندک است. ضمن اینکه تعداد روان‌کاوان در مقایسه با سایر متخصصان روان‌درمانی، به مراتب کمتر است. در زمینه وضعیت سواد سلامت‌روان در کشور،



۲. عوامل خطر

آگاهی داشتن از عواملی که فرد را در برابر یک اختلال مشخص آسیب‌پذیر می‌کنند؛ مثلاً آگاهی از اینکه فوت یکی از والدین در کودکی، آسیب‌پذیری به افسردگی را بالا می‌برد.

۳. دلایل اختلالات روان‌شناختی

اختلال روان‌شناختی ترکیبی از عوامل مختلف زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی است. گاهی کلی فرد از این موضوع و تلاش برای فهمیدن دلایل یک اختلال مشخص، دال بر سواد سلامت‌روان اوست.

دوره بهترین زمان قطعی برای مداخلات پیشگیرانه مانند خود مراقبتی است.

۳. برنامه های آموزش فردی

مهم‌ترین مواردی که لازم است در آموزش‌های فردی مدنظر قرار گیرد، آموزش کمک‌های اولیه سلامت‌روان است. به این معنی که به عموم مردم آموزش داده می‌شود برای کمک به فرد دارای اختلال روان شناختی، چه کارهایی می‌توانند انجام دهند تا از وخیم‌تر شدن آن جلوگیری کنند. مثلاً دانستن اینکه در مواجهه با بیماران اسکیزوفرنی چگونه باید رفتار کرد، به آموزش کمک‌های اولیه سلامت‌روان مربوط می‌شود.

۴. سایت و کتاب

اطلاعات چندانی در دسترس نیست که در کشور ما مردم تا چه حد برای افزایش سواد سلامت روان خود به سایت‌های موجود مراجعه می‌کنند ولی با وجود اندک بودن سایت‌های معتبر، سایت‌های فعالی وجود دارند که مطالب علمی و مفیدی را ارائه می‌کنند. از جمله سایت مورد نظر می‌تواند به موارد زیر اشاره کرد:

سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

www.counseling.ut.ac.ir

سایت دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت

www.iec.behdasht.gov.ir

تحقیقاتی ملی صورت نگرفته است، با این وجود، می‌توان وضعیت سواد سلامت روان را با سیاست‌گذاری‌های مدون و اجرای روش‌های مبتنی بر شواهد ارتقا داد. برخی از مهم‌ترین این روش‌ها عبارت‌اند از:

۱. کارزار

با کمپین‌های اجتماعی: به کمک کمپین‌های اجتماعی می‌توان حساسیت جامعه نسبت به اختلالات روان شناختی را افزایش داد. تمرکز بر اختلالی مشخص و ارائه اطلاعاتی که عموم می‌توانند از آن استفاده کننده روشی است که در بسیاری از کشورها اجرا می‌شود. برای نمونه می‌توان به کمپین اطلاع‌رسانی درباره افسردگی اشاره کرد که سال گذشته وزارت بهداشت همراه با روز جهانی سلامت‌روان در سراسر کشور اجرا کرد. در بسیاری از کشورهای این دست فعالیت‌ها را عمدتاً سازمان‌های غیردولتی انجام می‌دهند.

۲. دانش افزایی

در محیط‌های آموزشی: بهترین دوره برای ارتقای سواد سلامت روان، دوره آموزش عمومی است که در آن می‌توان بسیاری از اختلالات روان شناختی رایج را به دانشجویان و دانش آموزان آموزش داد. علاوه بر آن، با آموزش‌های مدون می‌توان روش‌هایی را به آنان آموزش داد که از پس موقعیت‌هایی استرس‌زا و ناخوشایند معمول زندگی بر آمده و از درگیر شدن خود با اختلالات روان شناختی پیشگیری کنند. از طریق آموزش و ارتقای سطح سلامت روان می‌توان آموزش خودمراقبتی را سرلوحه رفتارهای جوانان و نوجوانان قرار داد؛ چرا که این

بحران شرایط خاصی را ایجاد می‌کند که عملکرد مطلوب افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فرد بحران زده دچار افکار و احساساتی می‌شود که تمرکز او را مختل کرده و تمام اعمال و روابطش با دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این فرد نمی‌داند چگونه با شرایط جدید ارتباط پیدا کرده و با آن کنار بیاید، لذا احساس خطر می‌کند ولی نمی‌داند چگونه باید از خود دفاع کند. وقایع بحران‌زا ممکن است برای همه افراد در طول زندگی پیش بیاید.

کمک‌های اولیه روان‌شناختی در مورد افرادی که دچار مشکلات با بحران‌های روانی شده‌اند مانند کمک‌های اولیه در حوادث اهمیت ویژه‌ای دارند. این کمک‌ها جهت کاهش تنش اولیه ناشی از حوادث است. این کمک‌ها می‌تواند شامل اصولی اساسی برای تقویت بهبودی باشد. این رویکرد به افراد کمک می‌کند تا احساس امنیت کنند، با دیگران ارتباط برقرار نمایند، آرام و مفید باشند، به حمایت‌های جسمی، عاطفی و اجتماعی دسترسی پیدا کنند و این احساس ایجاد شود که می‌توانند به خودشان کمک نمایند. کمک‌های اولیه روان‌شناختی به عنوان اولین اقدامی که بعد از وقوع بلایا با رویداد آسیب‌زا انجام می‌گیرد، بسیار مفید است این کمک‌ها اغلب در همان ساعات، روزها یا هفته‌های اولیه پس از وقوع رویداد ارائه می‌شوند. با توجه به اهمیت این موضوع مقالاتی در این خصوص آورده شده‌است.

ارائه کمک‌های کاربردی در هنگام وقوع بحران

تجربه یک حادثه ناگوار عموماً با ناامیدی و یأس همراه است. که در این شرایط افرادی که قادر به حفظ یک یا دو مورد از ویژگی‌های ذیل باشند، برونداد بهتری خواهند داشت:

- ❁ خوش بینی و امید به آینده.
- ❁ باور این که زندگی قابل پیش بینی است.
- ❁ اعتقاد به این که همه چیز در حد منطقی و قابل انتظار به خوبی پیش خواهد رفت.



مشکلات پس از بحران



سادگی برطرف نمی‌شوند. حین همکاری با این افراد، به آنان کمک کنید تا نیازهای فوری خود را شناسایی کنند. به عنوان مثال بگویید: به نظر می‌رسد که چند مسئله ذهن شما را مشغول کرده است، مثلاً این که چه اتفاقی برای خانه‌تان افتاده، این که خانواده‌تان چه زمان به اینجا می‌رسد و این که چه اتفاقی خواهد افتاد. همه این موارد مهم هستند اما اجازه دهید ابتدا به مسائل بسیار مهم رسیدگی کرده و سپس برنامه‌ریزی لازم را انجام دهیم.

گام ۲: نیازها را تعیین کنید.

جهت تصریح مسئله اصلی با فرد صحبت کنید. اگر هر دو درک مشابهی از مسئله داشته باشید، یافتن راه‌حل‌های کاربردی جهت حل مسائل آسان‌تر خواهد بود.

گام ۳: اقدامات بعدی را بررسی کنید.

برای انجام اقداماتی جهت رفع مشکلات یا مسائل با فرد صحبت کنید. فرد ترجیحات خود را مطرح نموده یا این که شما می‌توانید نظرات و پیشنهادهای خود را ارائه دهید. اگر اطلاعاتی از خدمات موجود در اختیار دارید می‌توانید در تأمین غذا، پوشاک، سرپناه، خدمات پزشکی، سلامت‌روان، مراقبت‌های معنوی، کمک‌های مالی یا یافتن عزیزان مفقود شده به آنان کمک کنید. برای افراد تشریح کنید که چه انتظارات منطقی باید داشته باشند. برخی افراد تمایل دارند در فعالیت‌های امدادی مشارکت داشته باشند. اطلاعات مربوط به تخصص‌های مورد نیاز و نحوه ارائه درخواست همکاری را در اختیار آنان قرار دهید.

گام ۴: در جهت رفع نیازها اقدام نمایید.

به افراد کمک کنید تا در جهت رفع نیازهای خود اقدام کنند. به عنوان مثال، به آنان کمک کنید تا جهت دریافت برخی خدمات در داخل یا خارج از دانشگاه اقدام کرده یا مراحل اداری را طی کنند.

اعتقاد به این که اقدامات اطرافیان به نفع آنان است.

ایمان و اعتقاد.

انتظارات مثبت «بالاخره در زندگی من همه چیز درست می‌شود.»

حس قابلیت و توانایی فردی برای مدیریت زندگی و انطباق.

منابع کاربردی مانند مسکن، شغل و منابع مالی.

ایجاد ارتباط با مردم بحران زده با منابع مورد نیاز، حس توانمندی و امید را تقویت می‌کند. امدادسازان کمک‌های اولیه‌روان شناختی می‌توانند در تعیین مشکلات جاری یا آتی به افراد کمک کنند. افرادی که یک بحران را تجربه کرده‌اند از کمک‌های کاربردی برای حل مسئله استقبال می‌نمایند خصوصاً زمانی که شرایط به شدت تنش‌زا یا وخیم بوده و تفکر صریح و خلاقانه دشوار است.

در تأمین کمک‌های اولیه روان‌شناختی بر نیازهای فوری تمرکز کنید. به افراد توصیه کنید تا اهدافی قابل دستیابی تعیین کنند که ضامن موفقیت بوده و حس شکست و عدم موفقیت، نداشتن کنترل یا ناتوانی در سازگاری با شرایط حاصل از فرایند بازتوانی را به احساسات مثبت تبدیل می‌کنند.

راهکار

نیازهای فوری را شناسایی کنید.

گام ۱: اگر فرد هم زمان به چند نیاز اشاره کرد، در هر مقطع جهت رفع یک نیاز تلاش کنید. برای برخی نیازها راه‌حل‌های سریع وجود دارند (مانند تهیه مواد خوراکی، تماس با یکی از اعضای خانواده جهت اطمینان از سلامت فرد). برخی نیازهای دیگر (مانند یافتن دوستان مفقود شده، بازگشت به زندگی روتین اولیه و تأمین خسارت برای دارایی از بین رفته) به

بحران‌ها و حوادث ناگوار بسیار گیج‌کننده، حیرت‌آور و تنش‌زا بوده و افراد را در معرض خطر از دست‌دادن کنترل جهت انطباق با مسائل پیش رو قرار می‌دهند. توانایی جهت انطباق با تنش حاصل از حوادث ناگوار و تلخ در فرایند بهبود بسیار مؤثر هستند. داشتن اطلاعات کافی در مدیریت واکنش‌های استرسی و پاسخگویی مؤثر به مسائل و مشکلات بسیار مؤثر هستند. این اطلاعات عبارتند از:

- ❖ از حوادث در حال وقوع چه اطلاعاتی در دست است؟
- ❖ چه کارهایی جهت کمک به آنان انجام می‌شوند؟
- ❖ چه خدماتی، در کجا و چه زمانی ارائه می‌شوند؟
- ❖ واکنش‌های رایج و قابل انتظار در زمان وقوع حوادث ناگوار کدامند و چگونه می‌توان بر آنها مدیریت نمود.
- ❖ مراقبت از خود، خانواده و انطباق.

اطلاعات پایه‌ی مربوط به واکنش‌های استرسی

افراد هنگام مواجهه با رویدادهای تلخ و ناگوار واکنش‌های استرسی متفاوتی نشان می‌دهند. برخی افراد از واکنش‌های خود دچار هراس می‌شوند؛ برخی دیگر نگرشی منفی نسبت به واکنش‌های خود دارند (به عنوان مثال، واکنش من نشان می‌دهد که من ایرادی دارم یا ضعیف هستم). مراقب باشید که واکنش‌های آنان را آسیب‌شناسی نکنید. از کلماتی مانند «علائم» یا «اختلالات» استفاده نکنید. ممکن است واکنش‌های مثبت مانند مقاومت نیز مشاهده کنید

چگونه با شرایط پس از بحران سازگار شویم؟





مواجهه با حوادث ناگوار سه نوع واکنش تنشی اصلی به همراه دارد:

۱. پدیده‌های اختلالی:

یکی از راه‌هایی هستند که تجربهٔ حوادث ناگوار را مجدداً در ذهن احیاء می‌کنند. این واکنش‌ها شامل افکار مضطرب‌کننده یا تصاویر ذهنی از رویدادها، به عنوان مثال، تصویرسازی از مشاهدات یا کابوس‌هایی از حوادث هستند. واکنش‌های اختلالی شامل واکنش‌های مضطرب‌کنندهٔ عاطفی یا فیزیکی نسبت به بازیابی این تجربیات هستند. برخی افراد به گذشته، بازگشته و این تجربه را مجدداً تکرار می‌کنند. آن‌ها به گونه‌ای رفتار می‌کنند که انگار یکی از بدترین تجربیات زندگی آنان مجدد رخ می‌دهد. این شرایط در ذهن فرد کاملاً زنده‌است و ممکن است چند ثانیه تا چند ساعت یا حتی یک روز به طول بی‌انجامد. بازگشت به گذشته تجربه‌ای بسیار هولناک است.

۲. واکنش‌های اجتنابی و انزوایی:

روش‌هایی هستند که افراد جهت اجتناب یا حفاظت علیه پدیده‌های اختلالی به کار می‌گیرند. این واکنش‌ها شامل تلاش جهت اجتناب از سخن گفتن، فکر کردن و سرکوب احساسات نسبت به یک رویداد ناگوار هستند. همچنین شامل اجتناب از تمامی عواملی هستند که یادآور حوادث ناگوارند مانند مکان‌های خاص و افرادی که ارتباطی با این رویداد دارند، در تلاش جهت حمایت از خود علیه تنش‌ها برخی احساسات محدود یا حتی خنثی می‌شوند، حس جدایی و غریبه شدن با یک حادثه نیز شکل می‌گیرد که به نوبه خود باعث انزوای اجتماعی می‌شود. افراد ممکن

که در آن افراد برای زندگی، خانواده و دوستان خود ارزش قائل شده؛ اعتقادات معنوی و روابط اجتماعی را تقویت نموده و تلاش می‌کنند تا با دیگران نیز ارتباط برقرار کنند.

تشریح واکنش‌های شایع استرسی مؤثر است. به خاطر داشته باشید که واکنش‌های شدید شایع هستند اما به مرور برطرف می‌شوند درعین حال اطمینان خاطر قطعی دادن به افراد مبنی بر اینکه این واکنش‌های استرسی از بین خواهند رفت نیز نادرست است. این اطمینان باعث شکل‌گیری انتظارات غیر واقع‌گرایانه در مورد مدت زمان مورد نیاز برای بهبودی شده و در صورتی که آنان احساس کنند که پس از گذشت زمان بهبود نیافته‌اند، شرایط وخیم‌تر خواهد شد.

واکنش‌های روانشناختی شایع در مواجهه با رویدادهای ناگوار و آسیب‌زا

به افرادی که به شدت با حادثه‌ای ناگوار یا آسیب‌زا مواجه شده‌اند، آگاهی دهید که باید انتظار واکنش‌های فیزیکی، شناختی، عاطفی و رفتاری داشته باشند. این واکنش‌ها را مرور کرده و تأکید کنید که تمامی این واکنش‌ها قابل درک و انتظار هستند. به افراد آگاهی دهید که اگر این واکنش‌ها در مدت زمانی بیش از یک ماه در توانایی آنان جهت تداوم عملکرد متناسب اختلال ایجاد کنند باید در جهت دریافت خدمات بهداشت و سلامت روان اقدام نمایند. اطلاعات ذیل مروری برای امدادرسنان کمک‌های اولیهٔ روانشناختی هستند تا آمادگی لازم جهت بحث و گفتگو نسبت به مسائل حاصل از واکنش افراد را داشته باشند.

است نسبت به فعالیت‌هایی که قبلاً برایشان جذابیت داشتند نیز بی‌علاقه شوند.

۳. واکنش‌های تحریک‌با تغییرات

بیوشیمیایی که باعث می‌شوند بدن نسبت به خطرات موجود واکنش نشان دهد. این واکنش‌ها شامل: احساس مستمر خطر؛ هراس بی‌وقفه تحریک‌پذیری یا طغیان خشم؛ اختلال در خواب و اختلال در تمرکز یا توجه هستند.



شیوه‌های گوناگون سازگاری کارآمد با حوادث ناگوار و بحران‌ها

اقدامات سازگاری رفتارهایی هستند که اضطراب را کاهش داده، از واکنش‌های مضطرب‌کننده کاسته، شرایط را بهبود بخشیده یا در گذار از زمان‌های دشوار به افراد یاری می‌رسانند.

هدف از گفتگو در رابطه با راهکارهای مثبت و منفی سازگاری عبارت است از:

کمک به افراد برای آگاهی از گزینه‌های

- گوناگون سازگاری
- شناسایی و شناخت نقاط قوت سازگاری فردی
- در نظر گرفتن پیامدهای منفی اقدامات سازگارانۀ ناکارآمد
- ترغیب افراد جهت انتخاب گزینه‌های آگاهانه و هدفمند برای سازگاری
- افزایش حس کنترل بر فرایند سازگاری

روش‌های سازگاری مؤثر عبارتند از:

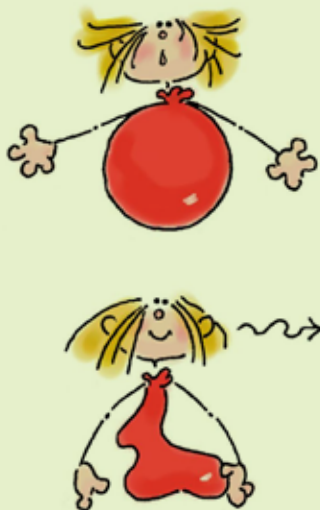
- گفتگو با دیگران جهت کسب حمایت
- کسب اطلاعات مورد نیاز
- استراحت کافی، تغذیه مناسب، ورزش
- انجام فعالیت‌های مثبت جهت دور کردن ذهن (ورزش، سرگرمی، مطالعه، پروژه‌های دانشگاهی و ...)
- تلاش در جهت داشتن برنامه‌ای طبیعی در حد امکان
- تلقین به خود که ناراحتی و پریشان حالی برای مقطعی از زمان طبیعی است
- قبول این که تمرکز بر تکمیل وظایف کاری دشوار است
- برنامه‌ریزی جهت انجام فعالیت‌های مفرح
- تغذیه سالم در نظر گرفتن اوقات فراغت
- سپری کردن زمان با دیگران
- حضور در گروه‌های حمایتی
- استفاده از روش‌های آرام‌سازی
- استفاده از روش گفتگو با خود جهت کسب آرامش
- ورزش ملایم
- دریافت مشاوره از متخصصین سلامت و بهداشت روان دانشگاه یا جامعه محلی؛
- نوشتن یادداشت روزانه



خانواده یا همسالان می‌توانند در انجام و استفاده مستمر از این فنون یکدیگر را ترغیب نمایند.

در آموزش نحوه تنفس صحیح می‌توانید بگویید:

❖ از راه بینی دم آرام انجام دهید (یک هزار و یک یک هزار و دو یک هزار و سه) و ریه‌های خود را با آرامش تا شکم از هوا پر کنید. بدون صدا و خیلی با آرامش به خود بگویید: بدن من مملو از آرامش می‌شود. سپس بازدم آرام با دهان انجام دهید (یک هزار و یک: یک هزار و دو: یک هزار و سه) و در کمال آسایش و آرامش ریه‌های خود را کامل از هوا تخلیه نمایید. بدون صدا و خیلی با آرامش به خود بگویید: بدن من تنش را آزاد می‌سازد. این کار را پنج بار انجام دهید.



❖ تمرکز بر یک فعالیت جهت مدیریت بهتر شرایط

❖ استفاده از روش‌های سازگاری که سابقه موفقیت دارند.

اقدامات سازگاری ناسالم در پاسخ‌گویی به مشکلات فوری یا بلندمدت، ناکارآمد هستند. این اقدامات عبارتند از:

❖ مصرف الکل یا مواد مخدر جهت سازگاری

❖ ترک فعالیت‌های معمول

❖ انزوا از خانواده یا دوستان

❖ کار یا مطالعه طولانی

❖ عصبانیت همراه با خشونت

❖ مقصر دانستن خود یا دیگران

❖ پرخوری یا کم‌خوری

❖ تماشای بیش از حد تلویزیون یا مشغولیت

بیش از حد با بازیهای رایانه‌ای

❖ انجام کارهای خطرناک

❖ عدم مراقبت از خود (خوابیدن، رژیم

غذایی ناسالم و غیره).

فنون ساده آرام‌سازی

تمرین تنفس جهت کاهش برانگیختگی و تنش فیزیکی مفید است. در صورت تمرین مستمر، افراد می‌توانند خواب، تغذیه و عملکرد کلی خود و همچنین واکنش‌های شایع نسبت به حوادث را بهبود بخشند. اگر فردی تجربه یادگیری فنون ریلکسیشن را دارد، آنان را ترغیب کنید تا این فنون را به کار گیرند.

در غیر این صورت، فراگیری برخی فنون ساده تنفس برای آنان مفید و مؤثر خواهد بود. آموزش این فنون زمانی مؤثر خواهد بود که فرد آرامش خود را به دست آورده و قادر باشد به سخنان شما توجه نماید. همچنین، اعضای

راهکارهای سازگاری برای خانواده ها و ساکنان یک واحد مسکونی و یا خوابگاه

با توجه به تفاوت تجربیات هرکدام از شما در این بحران و شرایط پس از آن، ممکن است واکنش ها و فرایند بازتوانی متفاوتی داشته باشید. سازگاری با این تفاوتها ممکن است دشوار بوده و این احساس را در شما به وجود آورند که کسی شما را درک نکرده است.

باید تمامی اعضای خانواده یا یک واحد مسکونی را تشویق نمایند تا نسبت به یکدیگر درک داشته، شکیبایی بوده و واکنش های متفاوت را تحمل نموده و در مورد مسائلی که باعث آزار آنان می شوند صحبت کنند تا دیگران بدانند که چه زمانی و چگونه باید حمایت لازم را به عمل آورند. افرادی که یا یکدیگر زندگی می کنند با گوش دادن و تلاش جهت درک یکدیگر می توانند به هم کمک کرده، یکدیگر را در آغوش گرفته، یادداشت های زیبا نوشته یا به صورت جمعی در فعالیتهای مفرح و لذت بخش شرکت کنند. دانشجویان، اساتید، کارکنان و افراد هم خانه با آنان ممکن است درجانی از خشم را تجربه کنند که برای دیگران غیرقابل تحمل باشد اما در واقع خشم بخش طبیعی فرایند بازتوانی است که به افراد اجازه می دهد حس کنترل و توازن خود را بازیابند.

بازگشت به روال عادی پس از یک بحران با ابعاد گسترده با رویدادهای ناگوار در تسهیل روند بازتوانی در میان ساکنان یک واحد مسکونی (مانند افرادی که با یکدیگر در یک خوابگاه اقامت دارند، یک خانه دانشجویی، آپارتمان یا منزل خانوادگی) بسیار مفید و مؤثر است. ترغیب اعضای خانواده یا ساکنان یک واحد مسکونی جهت حفظ روند عادی زندگی مانند زمان صرف غذا، خواب، بیداری، مطالعه، تفریح و همچنین تخصیص زمانی برای اعضای گروه جهت انجام فعالیت های مفرح جمعی از اهمیت بسزایی برخوردار است.

به افراد ساکن یک واحد مسکونی کمک کنید تا به این مسئله پی ببرند که تجربه دشوار آنان، واکنش ها و فرایند بازتوانی پس از یک رویداد ناگوار بسیار طبیعی است و به آنان کمک کنید تا برنامه ای جهت به مشارکت گذاشتن این مشکلات تدوین نمایند، به عنوان مثال بگوئید:



چه عواملی یادآور حادثه است؟

عوامل گوناگونی وجود دارند که یادآور یک حادثه ناگوار هستند که منجر به بروز واکنش های ذیل می شوند. عوامل یاد آور حادثه شامل مناظر، اصوات، اماکن، بوها، افراد خاص، زمانی خاص در طول روز، شرایط یا حتی احساساتی مانند ترس یا اضطراب هستند. عوامل یادآور حادثه باعث بروز افکار و احساسات آشفته در این رابطه می شوند. صدای باد، باران، آمبولانس، فریاد زدن یا فغان و برخی افراد خاص حاضر در صحنه در زمان بروز حادثه از جمله این عوامل هستند. عوامل یادآور منحصر به یک رویداد خاص مانند طوفان، زلزله، سیل، تندباد یا آتش سوزی هستند. به مرور زمان اجتناب از این عوامل یادآور، عملکرد طبیعی افراد را با اختلال مواجه می سازد.





عوامل یادآور آسیب‌ها:

شامل مناظر، اصوات، اماکن، بوها، افراد خاص زمانی خاص در روز، شرایط با احساسات هستند. نمونه‌ها عبارتند از مشاهده عکس دوست از دست رفته یا دیدن وسایل شخصی آنان مانند لباس‌هاست. فکرکردن به فرد متوفی باعث بروز احساساتی قوی مانند غم و اندوه و عصبانیت، تردید نسبت به زندگی بدون حضور این افراد، حس خشم، حس تنهایی یا طرد شدن، حس ناامیدی می‌شود. این عوامل یادآور باعث بروز احساس گناه نسبت به نجات از یک رویداد تلخ می‌شوند. عوامل یادآور همچنین منجر به اجتناب از مسائلی می‌شوند که افراد راغب یا ملزم به انجام آن‌ها هستند.

متحمل شده‌اند بسیار شایع است. آسیب‌های احساسی مانند غم و اندوه و عصبانیت، گناه یا پشیمانی، دلتنگی برای متوفی و آرزوی ملاقات مجدد متوفی را به وجود می‌آورد. همچنین این حس به وجود می‌آید که دنیا و اعتقادات ارزشمند دیرینه تغییر کرده و امنیت فردی از بین رفته است.

اضطراب

عموماً در میان افرادی که حادثه ناگواری را تجربه کرده و یا سوگوار هستند، دیده می‌شود. در حقیقت، اضطراب یکی از ویژگی‌های لاینفک واکنش‌های تنشی در دوران پس از بروز حوادث است. واکنش‌های اضطرابی طیف گسترده‌ای از حس ناآرامی در اغلب موارد تا حس هراس و وحشت فلج‌کننده را در برمی‌گیرند.

افسردگی نیز با واکنش‌های بلندمدت غم و اندوه همراه است. این واکنش‌ها شامل: افسردگی پایدار یا زودرنجی، بی‌اشتهایی، اختلال در خواب، بی‌علاقگی بسیار نسبت به فعالیت‌های روزمره زندگی، خستگی یا ضعف، احساس بی‌ارزش بودن یا گناه، حس ناامیدی و گاهی افکار خودکشی هستند، انحراف از اصول اخلاقی نیز یکی از واکنش‌ها نسبت به انتظارات برآورده نشده در بهبود شرایط پس از بحران است. انحراف از اصول اخلاقی می‌تواند منجر به قطع امید یا ناامیدی شود که به نوبه خود به افسردگی حاد تبدیل می‌شود، واکنش‌های فیزیکی نیز مشاهده می‌شوند حتی زمانی که جراحت یا بیماری فیزیکی رخ نداده باشد، این واکنش‌ها شامل: سردرد، گیجی، دل درد، درد ماهیچه‌ای، تپش قلب بالا، فشار بر قفسه سینه فشار خون بالا بی‌اشتهایی و سوءهضمه هستند.

عوامل یادآور تغییر:

شامل افراد، اماکن، اشیاء، فعالیت‌ها یا دشواری‌هایی هستند که به افراد یادآور می‌شوند که چگونه زندگی آنان به دلیل وقوع یک بحران یا حادثه ناگوار دچار تغییر و تحول شده است. این تغییر می‌تواند بسیار ساده و شامل تغییر محل خواب یا تغییر فعالیت‌های آموزشی، تغییر زمان یا مکان این فعالیت‌ها باشد. حتی مسائل خوب نیز می‌توانند یادآور این موضوع باشند که چگونه زندگی تغییر کرده و حس دلتنگی برای گذشته را ایجاد نماید.

سختی‌ها

که اغلب پیامد بحران یا حادثه ناگوار با ابعاد گسترده هستند که فرایند بهبود و بازتوانی را با مشکل مواجه می‌سازند.

سختی‌ها باعث بروز فشاری مضاعف بر فرد و نزدیکان وی شده و منجر به بروز حس اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری، تردید و خستگی ذهنی و فیزیکی شوند. برخی از این سختی‌ها عبارتند از: از دست رفتن خانه یا املاک، زیان مالی، کمبود غذا یا آب، جدایی از دوستان و خانواده، مسائل و مشکلات پزشکی یا سلامت فیزیکی، فرآیند دریافت ضرر و زیان خسارت‌ها، تغییر انتظارات از دانشجویان یک کلاس یا مسئولیت‌های کاری اساتید، کارکنان، دانشجویان و فقدان فعالیت‌های مفرح

واکنش‌های غم و اندوه


در میان افرادی که از یک حادثه ناگوار نجات یافته اما آسیب‌های گوناگون مانند مرگ دوستان و عزیزان از دست‌دادن فعالیت‌های عادی زندگی یا تعلقات

برای دریافت اپلیکیشن
پیام مشاور
کد زیر را اسکن نمایید



و یا از فروشگاه‌های
اپلیکیشن به رایگان
دریافت نمایید.

کافه بازار 

سیب‌اپ 



مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

