

جسم‌های خالی از اعتماد

افرادی که ظاهر خود را نمی‌پذیرند، اختلالاتی شخصیتی دارند که ابتدا باید آن‌ها را درمان کرد

چرا ظاهر خودمان را نمی‌پذیریم؟

زمانی که یک فرد درباره ظاهرش تحت تأثیر عوامل رسانه‌ای، دوستان یا شرایط اجتماعی قرار می‌گیرد نشان می‌دهد که از شخصیت کاملی برخوردار نیست. به عبارتی شخصیتش دچار نقص است یا توانایی هنجار یابی کامل را از نظر روان‌شناسی ندارد.

۳ ساختار شخصیت

برای اینکه بتوانید ریشه رفتار افراد را به درستی تشخیص دهید ابتدا باید بدانید که شخصیت از سه ساختار (مکانیسم) اساسی تشکیل شده است:

- نهاد یا غریزه
- من یا گو
- وجدان یا سوپراگو

افرادی که دچار اختلال شخصیت هستند احتمالاً تحت تأثیر زیاد سوپراگو و شرایط اجتماعی هستند یا تحت تأثیر غریزه و نهادشان، هرگاه یکی از این دو جنبه بر دیگری برتری پیداو، من، فرد نتواند تعادلی بین آن‌ها ایجاد کند، آن شخصیت ناپهنجار می‌شود. روان‌شناسان چنین افرادی را با اعتماد به نفس پایین می‌شناسند. از همین رو نخستین کاری که متخصصان روان‌شناسی برای تشخیص هنجار بودن شخصیت کسانی که به آن‌ها مراجعه می‌کنند، انجام می‌دهند گرفتن آزمون شخصیت است. به این ترتیب پس از اینکه شخصیت فردی طبیعی تشخیص داده شد، در ادامه درباره مشکلاتش یا او صحبت می‌کنند.

تیغ جراحی یا قضاوت

کسانی که چندده میلیون یا بیشتر خرج جراحی‌های زیبایی در چهره و اندامشان می‌کنند از قضاوت مردم درباره شخصیتشان بی‌خبر هستند که ممکن است آن‌ها را ناپهنجار و غیرعادی تلقی کنند. به غیر از این موضوع، برخی آگاه نیستند بینی‌ای که با جراحی حاصل می‌شود متناسب با ساختار صورت آن‌هاست یا نه؟ چنین کسانی فقط تحت تأثیر جواجماعی، خود را به تیغ جراحی می‌سپارند و در واقع اعتماد به نفس پذیرش خود واقعی‌شان را ندارند. جالب است همین افراد بعد از جراحی‌شان باز هم دنبال رای و نظر بقیه هستند و از دیگران می‌پرسند خوب شده است؟

رشد در مسیر تعالی

شاید ۹۰ درصد افراد جامعه تحت تأثیر دو مکانیسم منفی شخصیت قرار دارند و فقط ۱۰ درصد طبیعی و دارای شخصیت هنجار هستند. مشکلات اقتصادی، اجتماعی و... سبب شده است فرایند رشد افراد جامعه در مسیر نامناسبی شکل بگیرد. از این رو غالب افراد وقتی به سن بلوغ می‌رسند دچار اختلال شخصیت هستند و روان‌شناسان بیان می‌کنند جامعه ایران دچار اضطراب و استرس است. راهکار برون‌رفت از این حالت تغییرات بنیادی و اساسی در جنبه‌های اجتماعی و اقتصادی و... در جامعه است. وقتی می‌توانیم از فردی سالم صحبت کنیم که جامعه سالم داشته باشیم، بنابراین اگر فرد و جامعه اصلاح شوند افراد و جامعه سالمی خواهیم داشت.

شخصیت هنجار

سه کودک را در نظر بگیرید که دور سفره غذا نشسته‌اند. یکی از آن‌ها در حالی که هنوز غذا را کامل در بشقابش نکشیده‌اند یادست شروع به خوردن می‌کند. کودک دیگر بعد از اینکه غذا را در ظرفش کشیدند دائم جای قاشق و چنگالش را در دست‌هایش عوض می‌کند. کودک سوم صبر می‌کند غذا را کامل در بشقابش بریزند سپس قاشق را در دست راست و چنگال را در دست چپ می‌گیرد و شروع به غذا خوردن می‌کند. از این سه فقط کودک سوم تعادل بوده و از نظر روان‌شناسی دارای شخصیتی هنجار است. کودک نخست تحت تأثیر غریزه‌اش بوده و بی‌صبر است و کودک دوم نیز تحت تأثیر امر و نهی‌های پدر و مادرش دچار تردید است. بنابراین از نظر روان‌شناسی شخصیتی سالم به نظر می‌رسد که بین بخش‌های نخست و سوم یعنی غریزه و سوپراگو تعادل ایجاد می‌کند.

۲ گروه ناپهنجار

کسانی که بدون ضرورت و علت منطقی و فقط برای اجرای هدف و تأثیر گرفته‌از جواجماع، سراغ بازسازی بدن و چهره می‌روند جزویکی از این دو گروه هستند؛ یاد ر خانواده تحت تأثیر فشارهای زیاد تربیتی پدر و مادر بوده‌اند و اعتماد به نفس از آن‌ها گرفته شده است یا غریزه‌های فردی‌شان از نظر طبیعی مراحل خودش را طی نکرده است که از دیدگاه روان‌شناسی به فردی عقده‌ای تبدیل شده‌اند.

تأثیر رسانه‌ها را چطور در خودمان مهار کنیم؟

امروزه رسانه‌های زیادی داریم مانند رادیو، تلویزیون، شبکه‌های اجتماعی و... آنچه ایجاد می‌کند در رسانه‌ها کدام پیام را بپذیریم آگاهی خود ماست. یعنی وقتی ما آگاهی نداریم و پیامی در تلفن همراهمان می‌بینیم حتماً تحت تأثیر آن قرار می‌گیریم. بنابراین ما نیازمند دریافت آگاهی هستیم. متأسفانه امروز در شرایطی زندگی می‌کنیم که تشخیص سره از ناسره دشوار شده است و کسی نمی‌تواند بگوید این مطلب بد است یا خوب.

- راهکارها
- تاجایی که امکان دارد جامعه را به سمت خواندن کتاب هدایت کنیم و سواد رسانه‌ای را بالا ببریم.
- کلاس‌های آگاه‌سازی در زمینه نقش رسانه‌ها برگزار کنیم زیرا برنامه درخوری نداریم که مردم تبلیغات سوء را تشخیص دهند.
- برنامه‌های کامل برای آگاه‌سازی قشر نوجوان و جوان به منظور دریافت اطلاعات دقیق تدوین کنیم.
- دوره‌های آگاه‌سازی اجتماعی در دانشگاه‌ها و دبیرستان‌ها برگزار و محصلان این مقاطع را ملزم به شرکت در این کلاس‌های آموزشی و شنیدن صحبت‌های متخصصان علوم اجتماعی و روان‌شناسان کنیم.
- کلاس‌هایی هم برای والدین و هم دانش‌آموزان و دانشجویان برگزار کنیم تا نسبت به مسائل و موضوعات روز اجتماعی حساس‌سازی شوند.

۹۰٪



والدین با شخصیت، نسل با شخصیت

و نامالییات را تجربه می‌کنند آن لحظات خودتان را با آرامش بیشتر بپذیرید و برایتان درک‌شدنی‌تر باشد. ● خداوند همه آفریده‌ها را زیبا خلق کرده است. همه موجودات، نه فقط انسان، از نظر خلقت زیبایی خودشان را دارند. آنچه به زیبایی مفهوم می‌بخشد، فرهنگ جوامع است، مانند اینکه در دوره‌ای چاقی و در دوره‌ای لاغری ملاک زیبایی محسوب می‌شود.

تمرین نیاز دارد. بنابراین، دفعه بعد که خود را درگیر احساسات سخت می‌بینید، سعی کنید از این فرصت برای تمرین پذیرش خود استفاده کنید. ● درباره کودکی خودتان فکر کنید. این موضوع می‌تواند در یادآوری بی‌گناه‌ترین و آسیب‌پذیرترین بخش شخصیت شما کمک کند. ممکن است این روش کار شما را آسان‌تر کند و سبب شود در لحظاتی که دشواری

یکی از آن‌ها روی سلامت جنین اثر منفی می‌گذارد. بنابراین از ابتدا باید به شخصیت کودک نامان توجه داشته باشیم و اگر می‌خواهیم فرزند با شخصیتی داشته باشیم، باید خودمان هم والدین سالم و آگاهی باشیم.

در همه حال به چند نکته توجه داشته باشید: ● پذیرش خود مانند هر مهارت دیگری به

وقتی از شخصیت صحبت می‌کنیم منظور از بدو تولد است. پژوهشی با عنوان «نقش مادر در عقب‌ماندگی ذهنی فرزند، در دانشگاه فردوسی مشهد انجام شده است که نشان می‌دهد فرزندان برخی از مادرانی که بارداری ناخواسته داشته‌اند عقب‌مانده ذهنی شده‌اند. یعنی ما بر این باور هستیم برای باردار شدن باید زن و مرد هر دو فرزند را بخواهند زیرا بی‌میلی



اشتباه
۱ مرداد ۱۳۹۷
۵ محرم ۱۳۹۵
شماره

۱۲



همیشه

بیماری خون‌ریزی‌های غیرمنتظره

به مناسبت آغاز هفته حمایت از مبتلایان به هموفیلی بیشتر درباره این اختلالات ارثی بدانید

شادفر

بیماری هموفیلی اختلالی خون‌ریزی دهنده و ارثی است که به سبب آن، خون به درستی لخته نمی‌شود. ترکیب خون حاوی انواع پروتئین‌ها به نام فاکتورهای انعقادی است که به توقف خون‌ریزی کمک می‌کند. ولی افراد مبتلا به هموفیلی سطوح پایینی از فاکتور ۸ (VIII) یا فاکتور ۹ (IX) دارند و شدت بیماری‌شان با توجه به میزان همین فاکتورهای موجود در خون تعیین می‌شود. خون‌ریزی‌های خود به خود و خون‌ریزی‌های پس از آسیب دیدگی یا جراحی، پیامد این اختلال است. هرچه میزان این فاکتورها کمتر باشد، احتمال خون‌ریزی بیشتر است و مشکلات جدی‌تری برای سلامتی فرد به دنبال دارد. این بیماری بیشتر در مردان بروز می‌کند و زنان دارای ژن معیوب، فقط ناقل آن هستند.

● انواع بیماری هموفیلی

انواع مختلفی از هموفیلی وجود دارد. رایج‌ترین هموفیلی‌ها نوع A (هموفیلی کلاسیک) و نوع B هستند. نوع نخست به دلیل کمبود یا کاهش فاکتور انعقادی ۸ (VIII) و نوع دوم به دلیل کمبود یا کاهش فاکتور انعقادی ۹ (IX) ایجاد می‌شود. مشخصات نزدیک به ۱۳ هزار بیمار هموفیلی در سامانه معاونت درمان ثبت شده است که بیشترین تعداد مربوط به بیماران مبتلا به نوع A و B است. کمبود فاکتورهای ۱۰، ۷، ۵ و ۱۱ نیز برخی دیگر از اختلالات پلاکتی است که جزو هموفیلی به شمار می‌آید.

وراثت عامل ابتلا به هموفیلی است. در صورتی که والدین به هموفیلی مبتلا باشند، ۵۰ درصد فرزندانشان به ویژه پسر ها به هموفیلی مبتلا می‌شوند.

بیش از ۱۲ هزار بیمار هموفیلی در ایران داریم و کشور ما از نظر جمعیت مبتلا به این بیماری در رتبه نهم جهان است.

در ایران حدود ۴۴ درصد از اختلالات خون‌ریزی دهنده در بدو تولد از نوع هموفیلی است.

حدود ۳۰ درصد مبتلایان به بیماری هموفیلی دارای جهش جدید هستند و مادر آن‌ها ناقل بیماری نیست.

● نشانه‌های بیماری

در بیماران مبتلا به هموفیلی شدید، یک ضربه ساده به سر می‌تواند سبب خون‌ریزی مغزی شود. چنین حوادثی به ندرت اتفاق می‌افتد، ولی پیامدهای جدی آن فرد بیمار را دچار مشکل می‌کند. سردرد زیاد و طولانی، تهوع پشت سرهم، خواب‌آلودگی یا بی‌حوصلگی، دو بینی، ضعف ناگهانی و تشنج علائم خون‌ریزی مغزی به شمار می‌آیند. دیگر نشانه‌های بیماری هموفیلی عبارت است از:

- خون‌ریزی پس از ختنه
- خون‌ریزی پس از تزریق واکسن
- خون‌ریزی در سرنوزاد در زایمان‌های دشوار
- وجود خون در ادرار یا مدفوع
- خون‌ریزی پس از افتادن یا کشیدن دندان
- خون‌ریزی در مفاصل
- خون‌ریزی در پوست (کبودی) یا عضله‌ها و بافت‌های نرم بدن
- خون‌دماغ‌های پشت سرهم و سخت کنترل‌شونده

● درمان هموفیلی

مراقبت‌های پزشکی بموقع تأثیر زیادی در پیشگیری از بروز برخی مشکلات جدی مبتلایان به هموفیلی دارد. با این حال، بهترین راه برای درمان هموفیلی، جایگزینی فاکتور انعقادی (۸ یا ۹) است تا خون به درستی لخته شود. فاکتورهای انعقادی مصنوعی و دارویی برای پیشگیری و درمان خون‌ریزی‌های بلندمدت است که به صورت تزریق تجویز می‌شوند. تزریق معمولاً در حالت‌های خفیف بیماری، فقط در صورت بروز خون‌ریزی جدی و در حالت‌های شدید، به صورت منظم انجام می‌شود.

● زندگی عادی با هموفیلی

زندگی با هموفیلی غیرممکن نیست، بلکه بیشتر افراد مبتلا به این بیماری با روش‌های درمانی موجود می‌توانند زندگی عادی داشته باشند. فقط کافی است فرد بیمار به چند مورد مهم توجه کند. ● خودداری از ورزش‌هایی مانند فوتبال که برخورد در آن زیاد است. ● احتیاط در مصرف داروهای مانند آسپرین و ایبوپروفن که بر فرایند لخته شدن خون اثر دارند. ● مراقبت از لثه‌ها و دندان‌ها و مراجعه منظم به دندان‌پزشک.

از هر ۵ هزار تولد در پسران یک نفر به هموفیلی مبتلاست. هموفیلی A حدود چهار برابر هموفیلی B شایع است و حدود نیمی از مبتلایان به شکل شدید به این اختلال مبتلا هستند.

اکنون هزار نفر در مشهد و حومه (زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی مشهد) مبتلا به انواع اختلال‌های خون‌ریزی دهنده هستند.

یک سوم مبتلایان به هموفیلی در مشهد زنان هستند.

پارسال ۲۲ مورد ابتلای جدید به بیماری هموفیلی در مناطق تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد ثبت شد.

* بخشی از آمار و اطلاعات این مطلب با کمک دکتر زهرا بدیعی، هماتولوژیست و انکولوژیست تپیه و تنظیم شده است.