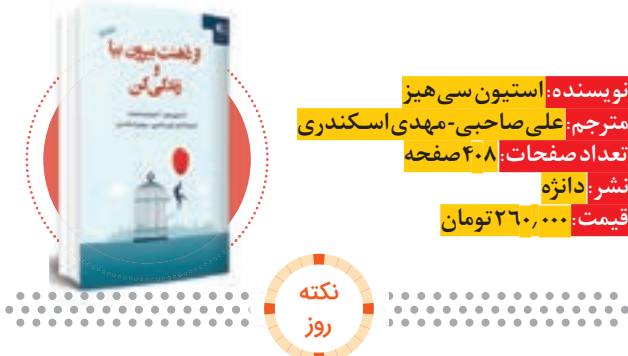


زیستن در زمان حال را یاد بگیریم

امیرمقدم

بشر همواره با مشکل های گوناگونی از درد های روانی درگیر است. مانند افکار و هیجانات سخت و دشوار، خاطرات ناخوشایند و احساسات و امیال ناخواسته. افراد حتی اگر درگیر این مسائل نباشند، باز هم به آن فکر می کنند و نگران و آزرده خاطر می شوند. برای نمونه آن ها با آنکه می دانند ممکن است در روابط انسانی آسیب ببینند، همچنان با هم دوستی می کنند و به یکدیگر عشق می ورزند. با اینکه می دانند روزی خواهند مرد، همواره به آینده امیدوارند. ممکن است در مسیر حرکت خود به پوچی برسند، اما باز به آرزوهایشان معتقدند. این موضوعی است که پروفیسور استیون سی هیز، روان شناس و بنیان گذار رویکرد روان شناختی با نام «پذیرش و تعهد»، آن را به خوبی در کتابش «از ذهن ت بیرون بیاور و زندگی کن» برای ما شرح داده است. درباره حرکت از رنج به سوی در آغوش کشیدن زندگی، به جای اینکه صبر کنیم تا در نبرد با افکار و احساسات درونی مان پیروز شویم و آن گاه زندگی کردن را شروع کنیم. نویسنده در همه طول کتاب با استفاده از زبان تمثیل به دنبال آموزش زیستن است، زیستن در زمان حال ولی همراه با گذشته و خاطرات آن. کتاب از یک مقدمه و سیزده فصل در انتها، جمع بندی تشکیل شده است و در همه این بخش ها چگونگی دستیابی به یک زندگی سرزنده، بانشاط و ارزش محور با تمرین های زیاد توضیح داده شده است. این اثر را شاید بتوان یک کتاب کار خواند و از آن به عنوان یک منبع علمی کمک درمانی استفاده کرد. در بخشی از این کتاب می خوانیم: «این ایده که به جای جنگیدن و تلاش برای پیروزی، صحنه جنگ را ترک کنیم کمی عجیب و غریب به نظر می رسد. به همین دلیل پرداختن به چنین کاری به یک سری یادگیری های جدید نیاز دارد. چنین عملکردی عجیب است، اما مطمئنا برای شما ناشناخته نیست و در مقطعی از زندگی خود چنین رویه ای را در پیش گرفته اید.»



چرا روز جهانی کمردرد؟

شادفر

بیست و پنجم مهر برابر با ۱۷ اکتبر روز جهانی کمردرد است، ولی چرا در جهان یک روز را به موضوع کمردرد اختصاص داده اند؟ پاسخ این پرسش را در مطلب امروز بررسی می کنیم.



شایع ترین کمردردها

شایع ترین کمردردها، کشیدگی و پارگی عضلات، آرتروز و دیسک های کمری است و به دلیل سبک زندگی نادرست در گروه های سنی مختلف به وجود می آید.

دومین

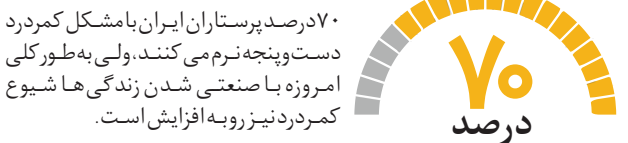
کمردرد دومین علت مراجعه به پزشک پس از سردرد است.

سومین

کمردرد سومین علت جراحی هاست.

چهارمین

کمردرد چهارمین دلیل بستری شدن بیماران در بیمارستان هاست.



بیماری های عفونی و کمردرد

افرادیکه به بیماری های عفونی و سرطان های متلا می شوند، کمردرد را بیشتر احساس می کنند و باید درمان های اساسی انجام دهند.

۲ ورزش ویژه کمردرد

کشش ستون فقرات

تکنیک: پاهایتان را بیشتر از عرض شانه باز کنید و با کمر صاف روی زمین بنشینید. چانه تان را در داخل گودی گردن فرو کنید. دست هایتان را روی زمین بگذارید و آرام آرام بدن تان را به سمت جلو بکشید. مراقب باشید به محض اینکه احساس کمی کشیدگی در کمرتان کردید به جای اولیه خود بازگردید. این حرکت برای کشش عضلات کنار ستون فقرات مفید بوده و ممکن است کمی کشیدگی هم در عضلات کف و ساق پا و همسترینگ خود نیز احساس کنید که طبیعی است، اما اصلا اجازه ندهید که دست هایتان از انگشتان پاهایتان جلوتر بزنند، چون قرار نیست حرکات کششی سنگین انجام دهید و روی زمین دراز بکشید. این حرکات را چندین مرتبه بعد از پایان روز کاری تان انجام دهید.

کشش گربه

تکنیک: روی زانو ها و دست هایتان مانند یک گربه قرار بگیرید و به آرامی ابتدا از قسمت پایین ستون فقرات شروع به بالا آوردن و کشش عضلات کمرتان به سمت بالا کنید. سپس قسمت میانی و قفسه سینه و در نهایت قسمت گردن را بالا بیاورید و مانند یک گربه در حال کشش قرار بگیرید. حواستان باشد این حرکات را پیوسته ولی آرام در عرض سه تا چهار ثانیه باید انجام دهید. وقتی به ناحیه گردن می رسید باید گردن را در چانه فرو کنید و سپس به جای اولیه برگردید. به منظور اینکه ناحیه پشت گردن تان بالاتر از ستون فقرات قرار نگیرد یا چین خوردگی در گردن در حالت اولیه حرکت را نداشته باشید، با هر بالا رفتن، دم و هر پایین آمدن، بازدم عمیق داشته باشید. این حرکت را پنج تا شش مرتبه در روز تکرار کنید تا متمرکزتر باشید.

کی مشاور لازم می شویم؟

با مراجعه بموقع برای مشاوره، سلامت روانمان را در زندگی تضمین کنیم

طرح: مجید صالحی

چند برهه مهم در زندگی

گفتیم زمان هایی در زندگی همه ما وجود دارد که بدون بروز مشکلات خلقی و رفتاری، نیاز است از یک مشاور یا روان شناس کمک بگیریم. این اتفاق برای پیشگیری از مشکلات احتمالی بعدی یا پیدا کردن همان راه میان بری است که ما را در آینده از برخورد با مشکلات بیشتر دور می کند، برای نمونه:

● دوران کودکی

کودکی بیشترین فاصله زمانی را از دنیایی دارد که والدین آن را تجربه کرده اند و نیاز است که برای شناخت پاره ای از مسائل آن بایک روان شناس مجرب در این زمینه گفت و گویی داشته باشند.

● سن بلوغ

دورانی که والدین برای درک بهتر آن و کنار آمدن با مشکلاتی که نوجوان با آن هادست و پنجه نرم می کند، نیاز است که پیش از رسیدن فرزندان به سن بلوغ به فکر آن باشند تا هم خودشان و هم نوجوانشان کمتر تنش را حس کنند.

● انتخاب رشته تحصیلی

از آن دوره هایی است که تأثیر زیادی بر روی انتخاب شغل و آینده مان دارد. مشاوران تحصیلی در این زمان ها بیشترین کمک را به ما می کنند تا به شناخت بهتری از خودمان و توانمندی هایمان برسیم و در مسیر درست تری گام برداریم.

● انتخاب شغل

آخرین قطعه از جورچین مرتبط با مسائل اقتصادی را ما با انتخاب شغلمان تکمیل می کنیم. شاید اگر مرحله پیش از آن، یعنی انتخاب رشته تحصیلی را به درستی سپری کرده باشیم، نیاز چندانی به مراجعه به مشاور نباشد، ولی یادمان باشد، مسیر همه شغل ها همیشه از دانشگاه نمی گذرد.

● انتخاب همسر

سرنوشت سازترین، حساس ترین و مهم ترین انتخاب هر فردی انتخاب همسر است و از آنجایی که در بیشتر وقت ها این انتخاب با احساس گره خورده است، نمی توان خیلی منطقی تصمیم گرفت. برای همین یکی از ضروری ترین زمان ها برای مراجعه به مشاور همین برهه زمانی است.

مزایای مشاوره گرفتن

مشاوره مزایا و فوایدی دارد که هیچ کس بی نیاز از آن نمی شود. امتیاز هایی که هر کدام از آن ها به تنهایی دلیلی کافی برای مراجعه ما به یک مشاور یا روان شناس در لحظه های حساس زندگی است، مانند اینکه مشاوره این امکان را به ما می دهد به افکارمان از منظری متفاوت نگاه کنیم.

- با احساساتمان راحت تر کنار بیاییم.
- با مشکلات خود احساس تنهایی نکنیم.
- راه آسان تری برای مقابله با روزمرگی هایمان پیدا کنیم.
- بهزیستی جسمی خود را بهبود ببخشیم.
- به درجه بالاتری از خود آگاهی برسیم.
- داور و کمک کننده ای با انصاف در کنار خودمان داشته باشیم.

قیمت مشاوره در سال ۱۴۰۲ برای هر جلسه (به تومان)

تعارف بخش	کارشناس ارشد	دکتر
خصوصی	۲۳۰/۰۰۰	۲۷۰/۰۰۰
خیریه ای	۱۵۸/۰۰۰	۱۸۶/۰۰۰
عمومی غیر دولتی	۱۰۲/۰۰۰	۱۲۰/۰۰۰
دولتی	۷۷/۰۰۰	۹۱/۰۰۰

هزینه مشاوره آنلاین و تلفنی با جلسه های حضوری فرق چندانی ندارد.

عوامل تأثیرگذار بر قیمت مشاوره

- میزان تحصیلات روان شناس
- خصوصی یا دولتی بودن خدمات
- شهرت و تجربه درمانگر
- طول جلسه درمان
- تخصص درمانگر

۵۰ درصد ایرانی ها به مشاوره های روان شناختی نیاز دارند.

شیوع اختلالات جنسی در کشورمان بیشتر از ۳۰ درصد است که سلامت روان را تحت الشعاع خودش قرار داده است.

میزان بروز اختلالات روانی در کشورمان ۲۳ تا ۳۰ درصد است که ۱۰ تا ۲۰ درصد آن بیماری های خفیف روانی است.