

میان سالی بحران است یا چی؟

درباره عوامل مؤثر بر بحران میان سالی و مدیریت این دوره خاص از زندگی

راکه بسیار شایع و احتمالاً برای خیلی های یک مسئله بغرنج است دستمایه کرده ایم و به سراغ هوش مصنوعی Gemini رفته ایم. هر چند پاسخ های هوش مصنوعی کامل به نظر می رسد اما به همان هم بسنده نکرده و از دکتر حسین سلیمان پور، روان شناس، خواسته ایم تا همراه ما باشد و از بحران میان سالی بگوید و چگونه گذران این ایام پرتلاطم.

مجید ادیبی | بحران میان سالی چیست؟ چگونه اتفاق می افتد؟ چه علائم یا دلایلی دارد؟ چگونه می توان این بحران را پشت سر گذاشت و مدیریت کرد؟ آیا این بحران برای همه اتفاق می افتد؟ این سؤال ها و سؤال های بسیار دیگری احتمالاً ذهن خیلی از افراد بزرگ سال را درگیر کرده یا خواهد کرد. به ویژه آنکه افراد زیادی هستند که پس از ورود به دهه سوم زندگی، ذهنشان درگیر مقوله بحران میان سالی می شود. حالا ما هم این موضوع

بهترین راه خروج از بحران میان سالی چیست؟

احتمالاً این سؤال در نگاه اول کلی به نظر برسد، اما پاسخ به آن جزئیات در خور تأمل فراوانی دارد. به نظر روان شناسان، هیچ راه جادویی برای خروج از بحران میان سالی وجود ندارد، بلکه مجموعه ای از راهبردها و رویکردهاست که به افراد کمک می کند با چالش های این دوره زندگی بهتر کنار بیایند. این راهبردها بر اساس شناخت فردی و عوامل مؤثر در بحران برای هر فرد متغیر است.

بهتر است بدانیم:



بحران میان سالی یک تجربه کاملاً فردی است و راه حل مناسب برای هر فرد، منحصر به همان فرد خواهد بود. اگر احساس می کنید در عبور از این مرحله از زندگی به کمک نیاز دارید، مراجعه به روان شناس یا مشاور می تواند بسیار مفید باشد. آن ها می توانند به شما در شناخت عوامل مؤثر در بحران و پیدا کردن راه حل های مناسب کمک کنند.

بحران میان سالی یک مقوله ذهنی نیست



تجربه و شدت بحران میان سالی تا حد زیادی به عوامل ذهنی و روانی افراد بستگی دارد، اما بحران میان سالی یک مقوله ذهنی نیست و به عوامل مختلف در زندگی افراد بستگی دارد. مانند عوامل فیزیولوژیکی و اجتماعی که نقش مهمی در ایجاد بحران ایفا می کنند. تغییرات هورمونی، فشارهای اجتماعی در رابطه با موفقیت و سن و رویارویی با مرگ و میرا طرافیان، از جمله عوامل خارجی هستند که می توانند به ایجاد بحران میان سالی دامن بزنند.

هر چه می کشیم از بی پولی است؟



فقر و مشکلات اقتصادی را می توان به عنوان عامل تشدیدکننده بحران های میان سالی در نظر گرفت. مشکلات مالی می توانند به طور قابل توجهی تنش های روحی و روانی و اضطراب را افزایش دهند و این خود می تواند احساسات منفی و ناامیدی را که اغلب در بحران میان سالی تجربه می شود، تشدید کند. دسترسی به مراقبت های بهداشتی مناسب در وضعیت مالی نامناسب، محدود است و متأسفانه باعث بروز مشکلات جسمی و روانی می شود. مشکلات مالی می توانند روابط اجتماعی را تضعیف کنند و باعث ایجاد تنش در روابط خانوادگی و دوستی شوند. فقر می تواند نگرانی در مورد آینده و تأمین نیازهای اساسی را افزایش دهد و باعث ایجاد حس عدم امنیت و بی ثباتی در افراد شود. فقر می تواند فرصت های یادگیری و پیشرفت شغلی را محدود کرده و احساس بی هدفی را تشدید کند. در نتیجه، فقر نه تنها می تواند به عنوان یک عامل مستقل بر سلامت روان تأثیر گذارد، بلکه می تواند عوامل دیگر را که مرتبط با بحران میان سالی هستند، مانند فقدان معنا در زندگی، مشکلات در روابط و عدم رضایت از زندگی را تشدید کند.

نکته مهم

به یاد داشته باشید که بحران میان سالی یک پدیده همگانی نیست. بسیاری از افراد بدون هیچ گونه مشکل خاصی از این دوره عبور می کنند. با استفاده از این راهکارها می توان احتمال تجربه بحران را به طور قابل توجهی کاهش داد و از این دوره به عنوان یک فرصت برای رشد و تکامل شخصی استفاده کرد.

بحران میان سالی از چه سنی آغاز می شود؟



اواخر دهه سوم تا اوایل دهه پنجم زندگی آغاز دوره بحران است، اما این بازه زمانی دقیق نیست و می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. برخی افراد ممکن است در اوایل دهه چهارم و برخی دیگر در اواخر دهه پنجم نشانه های آن را تجربه کنند. تحقیقات نشان می دهند که شدت و علائم بحران میان سالی ممکن است در زنان و مردان متفاوت باشد، اما مشروح آن الزاماً در سنین مشخصی برای هر جنس اتفاق نمی افتد. برای نمونه، بآسگی در زنان، که اغلب با تغییرات هورمونی و عاطفی همراه است، می تواند در دهه چهارم یا پنجم آغاز شود و ممکن است بر شیوه تجربه بحران میان سالی تأثیر بگذارد. اما این به معنای این نیست که مردان این دوره را تجربه نمی کنند. بهتر است بحران میان سالی را از دوره جوانی مدیریت کنیم. راهکارهایی برای کاهش اثرات بحران های میان سالی وجود دارد و بسیاری از آن ها را می توان از دوران جوانی آغاز کرد. این راهکارها بر ایجاد یک سبک زندگی سالم و متعادل و توسعه مهارت های مقابله با استرس تمرکز دارند.

تبعات تنش ها و آسیب های ناشی از بحران میان سالی در کهن سالی



اضطراب و سایر اختلالات روانی در دوران پیری منجر شوند، این اختلالات می توانند کیفیت زندگی را به طور قابل توجهی کاهش دهند و فرد را در مقابل مشکلات دیگر آسیب پذیرتر کنند. **روابط اجتماعی:** روابط تضعیف شده در میان سالی ممکن است در دوران پیری به انزوای اجتماعی و تنهایی منجر شود، که خود می تواند بر سلامت جسمی و روانی تأثیر منفی بگذارد. **کاهش کیفیت زندگی:** مجموعه این تبعات می تواند به کاهش قابل توجه در کیفیت زندگی در دوران پیری منجر شود. فرد ممکن است از انجام فعالیت هایی که قبلاً از آن لذت می برد، محروم شود و احساس ناامیدی و پشیمانی کند.

تنش ها و آسیب های روانی ناشی از بحران های میان سالی می تواند تبعاتی جدی برای افراد در دوران پیری داشته باشد. این تبعات می تواند به صورت های مختلفی بروز کند، **سلامت جسمی:** استرس مزمن و عدم مدیریت صحیح بحران های میان سالی می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و فرد را در معرض بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، عروقی، دیابت و فشار خون بالا قرار دهد. همچنین می تواند بر کیفیت خواب، اشتها و سایر جنبه های سلامت جسمی تأثیر بگذارد. **سلامت روانی:** بحران های مدیریت نشده می توانند به افسردگی،

عواملی که بر سن شروع و شدت بحران میان سالی مؤثرند



عوامل ژنتیکی: سابقه خانوادگی بیماری های روانی یا شیوه مدیریت استرس **تجربیات زندگی:** مرگ عزیزان، طلاق، مشکلات مالی و تغییرات شغلی می توانند سن شروع و شدت بحران را تحت تأثیر قرار دهند. **شخصیت:** افراد با شخصیت های مختلف ممکن است به روش های متفاوتی با چالش های میان سالی روبه رو شوند. **حمایت اجتماعی:** داشتن شبکه حمایتی مناسب می تواند از شدت بحران کاسته و مدیریت آن را آسان تر کند. **منحصان روان شناسی:** بر این باورند که در مجموع، بهتر است به جای تمرکز بر یک سن خاص، به علائم و نشانه های بحران میان سالی توجه کرد. اگر فردی در هر سنی علائمی مانند احساس ناامیدی، احساس خالی بودن، کاهش انگیزه، تغییر در روابط و کاهش رضایت از زندگی را تجربه می کند، بهتر است این علائم را جدی بگیرد و به دنبال کمک از متخصصان حوزه سلامت روان باشد.

نزدیکی

وقتی پذیرش دورانی سخت می شود

از آنجا که دوران میان سالی شروع بروز مشکلات جسمی است و بسیاری از بیماری ها مثل فشار خون، یائسگی، مشکلات قلبی و عروقی، چین و چروک های پوستی و... نمایان می شود خیلی ها در این دوران نمی توانند با چنین مسائلی کنار بیایند

گام ۴ تارفع بحران میان سالی

توصیه روان شناسانه به افرادی که دوران میان سالی را یک بحران و چالش پیش روی خود می بینند و این نگرانی همراه آن هاست که چگونه با مشکلات این دوران دست و پنجه نرم کنند این است که گام به گام موارد زیر را در اولویت قرار دهند.

گام سوم: بُعد اجتماعی

بعد اجتماعی مهم ترین گام در دوران میان سالی است. رعایت موارد زیر از واجبات است.

- ترک نکردن ارتباط با دیگران
- شرکت در گروه های اجتماعی مثل پیاده روی، کوه پیمایی، دوره های دوستانه و...
- مدیریت کردن اختلال «آشنایه خالی» که ناشی از ازدواج، مهاجرت، سرکار رفتن یا دانشگاه رفتن فرزندان است.

گام چهارم: بُعد معنوی

در این مرحله فرد باید به دنبال چیزهایی باشد که حال او را خوب کند.

- عبادت و خلوت کردن با خدا حالا به شکل های متعدد مثل نماز خواندن، حضور در اماکن مذهبی، قرآن و دعا خواندن و...
- نگهداری از گل و گیاه
- فعالیت در مراکز خیریه
- نگهداری از حیوانات خانگی

زندگی زیر ذره بین میان سالی



دکتر حسین سلیمان پور

گام اول: بُعد زیستی

بعد زیستی یا بیولوژیکی باید با اولویت قرار دادن موارد زیر باشد:

- ورزش و نرمش به طور مرتب
- چکاپ دوره ای و بررسی بیماری ها
- استفاده مرتب از داروهای تجویز شده پزشک
- خواب و تغذیه مناسب
- ارتباط جنسی درست

گام دوم: بُعد روانی

در این گام فرد بهتر است روی خود کار کند و بیشتر متمرکز بر خود شود.

- به دنبال راه های نشاط و شادابی باشد.
- وقت آن رسیده که با وسواس های ذهنی، اضطراب و استرس به کمک یک روان شناس خدا حافظی کند.
- فکری به حال خواب های آشفته و به هم ریخته کند.