

۱۰ توصیه ساده برای حمایت از سلامت روان



مصطفی روانخواه^۱ شغل های زیادی هستند که چه بخواهید و چه نخواهید آن ها شما را در معرض استرس های روزانه زیادی قرار می دهند. مانند آتش نشانی. اصولا کار در محیط های پیش بینی نشده و خطرناک. تماس های دشوار. برنامه های کاری متغیر و برخورد با کسانی که ممکن است. سازگار باشند یا نباشند. استرس زاست و اگر به خوبی مدیریت نشود. می تواند مشکلات مهمی برای سلامت جسم و روان افراد ایجاد کند. از این روز امروز می خواهیم با معرفی ۱۰ راهکار ساده به این عزیزان که شغل های حساسی دارند. مانند آتش نشان ها. قدری بیشتر آن ها را در تأمین سلامت روانشان یاری کنیم.

خواب را در اولویت قرار دهند

بیشتر این افراد مانند آتش نشان ها از بی خوابی رنج می برند و با کوچک ترین صدایی از خواب می بزد. خوابگاه های این افراد در محل کار هم معمولاً تنگ و دارای تهویه ضعیف است و بیشتر از استراحت. سبب آزارشان می شود. با همه این ها تنها چیزی که به این افراد کمک می کند. خوابیدن است.

ترجیحاً در فضای باز ورزش کنند

ورزش افرون بر بهبود سلامت کلی. کاهش دهنده استرس هم است. ولی گاهی می تواند به یک تعهد دیگر در زندگی تبدیل شود و به این ترتیب. به جای تسکین ماسب استرس بیشتر می شود. از این رو باید ورزش را به یک عادت و لذت تبدیل کرد. به ویژه ورزش در فضای باز که نقش ترمیم کنندگی دارد.

زندگی خود را متنوع کنند

فعالیت های خلاقانه و خارج از تعهد کاری می تواند راهی برای کاهش استرس و آسیب های ناشی از کار باشد. مانند تمرینات یوگا. مدیتیشن. فعالیت های جهادی و داوطلبانه که پیوند های اجتماعی را بیشتر می کنند. همچنین وابستگی های مذهبی و معنوی هم می تواند سبب آرامش و حمایت عمیقی از فرد شود.

رژیم غذایی خود را بهبود بخشند

آنچه می خوریم و می نوشیم بر همه جنبه های زندگی ما اثرگذار است. مانند کافئین. شکر. نمک اضافی و دیگر مواد افزودنی که سبب کاهش سلامت جسمانی. اختلال در خواب و افزایش استرس می شوند. از این رو ضروری است این افراد از یک رژیم غذایی محدودکننده استفاده کنند.

خانواده خود را درگیر کنند

برخی افراد احساس می کنند که باید از اعضای خانواده خود در برابر مشکلات محل کار محافظت کنند. بنابراین هرگز در خانه درباره شرایط کاری خود صحبت نمی کنند که این اشتباه است. چون این افراد مجبور نیستند همه جزئیات روز کاری خود را با خانواده به اشتراک بگذارند. بلکه در همین اندازه که خانواده در جریان کار آن ها باشند و از آن ها حمایت روانی بکنند. کفایت می کند.

یک مربی یا راهنما داشته باشند

داشتن یک راهنما. مربی یا مشاور می تواند به ارائه پشتیبانی و ارتقای رفاه ذهنی این افراد کمک زیادی بکند. بهترین ورزشکاران یا نوازندگان هم مربی دارند. از این رو ضروری است که یک فرد با همه تلاشی که برای بهترین شدن دارد. برای داشتن یک مشاور یا مربی هم تلاش کند. کسی که بتواند به او اعتماد کند و سبب بهبود سلامت روانش شود.

حیوانات خانگی داشته باشند

ارتباط با حیوانات یک کاهش دهنده استرس شناخته می شود. بهتر است این افراد در خانه. البته با رعایت دستورالعمل های بهداشتی. از حیواناتی مانند ماهی یا پرندگان نگهداری کنند. بهتر است وظیفه نگهداری از این حیوانات را هم به دیگر اعضای خانواده نسپارند.

با آموزش و پیشرفت حرفه ای به روز باشند

احساس تردید درباره مهارت های کاری ضروری نه تنها استرس زان نیست. بلکه خطرناک است. تقویت مهارت های موجود و یادگیری مهارت های جدید. هم برای خود فرد و هم برای تیمش سبب افزایش اعتماد به نفس می شود.

خود درمانی نکنند

افراد ی که مشاغل حساسی دارند. مانند آتش نشان ها معمولاً از کم خوابی. درد های مزمن و استرس کاری رنج می برند و این مسئله گاهی می تواند سبب پیروی افراد از الگوی خود درمانی از طریق داروهای تجویزی و بدون نسخه و همچنین الکل و دخانیات شود که باید به شدت از آن خودداری کرد.

از مراقبت های روزانه پزشکی غافل نشوند

انجام معاینات منظم و دوره ای سلامت برای همه ضروری و برای این افراد واجب است. بنابراین سعی کنند برای یافتن یک پزشک مورد اعتماد تلاش کنند. کسی که بتواند با او درباره مشکلات و استرس های جسمی و روانی خود حرف بزنند.

* کارشناس بهداشت مرکز پزشکی شهرداری مشهد

سیگاری ها گیاه خواری کنند

نتایج یک پژوهش نشان می دهد افرادی که سابقه سیگار کشیدن دارند و از رژیم غذایی گیاهی مغذی پیروی می کنند. در مقایسه با افراد سیگاری که گوشت بیشتری مصرف می کنند. ۵۶ درصد کمتر به آمفیزم مبتلا می شوند. آمفیزم. نوعی انسداد مزمن ریوی است که به علت آسیب برگشت ناپذیر به کیسه های هوایی در ریه ها رخ می دهد. در نتیجه میزان اکسیژنی که این کیسه ها می توانند به جریان خون منتقل کنند. محدود می شود و این افراد همیشه احساس تنگی نفس دارند. این نتایج نشان می دهد خطر آمفیزم به ازای هر یک واحد افزایش امتیاز گیاه خواری ۲۴ درصد کاهش می یابد.



والدین هلی کوپتری و فرزندان گلخانه ای

توجه بیش از اندازه به بچه ها افزون بر تربیت. آینده آن ها را هم با چالش روبه رو می کند

اگر به زبان ساده تر بخواهیم بگوییم. درستش این است که بخش زیادی از والدین امروزی در یک رقابت سرویس دهی بی حساب و کتاب به بچه ها به سر می برند که هیچ کدامشان هم نمی خواهند از دیگری عقب بمانند. رقابتی که نتیجه آن تربیت بچه هایی پرتوقع. زودرنج. لوس و پرخاشگر شده و آسیب های زیادی را هم متوجه زندگی مشترک این والدین کرده است. موضوعی که امروز می خواهیم با کمک دینا جانعلی پور. روان شناس و روان درمانگر کودک به آن بپردازیم و شما والدین عزیز را به نوع رفتاری که با فرزندانان در پیش گرفته آید. آگاه تر کنیم.

مهمصومۀ متین نژاد این روزها تب عجیبی والدین را فرا گرفته است. انگار یکی دو تا از نخبه های عالم در هر خانه ای متولد شده اند و والدین هم جز به ثمر رساندن استعداد های این نخبه ها رسالتی در زندگی ندارند. فرستادن بچه ها به مدرسه هایی در مناطق برخوردارتر از محل سکونت. تهیه گوشی و لپ تاپ با هزینه هایی سرسام آور و کیفیت هایی بالاتر از آنچه در دسترس خود والدین است. ثبت نام بچه ها در انواع کلاس های غیر ضروری و هزینه بر مانند موسیقی و رباتیک. سرمایه گذاری برای آینده بچه ها با خرید بیمه عمر و آتیه و امثال آن همه این ها بدون در نظر گرفتن سطح مالی خانواده ها و استعداد و علاقه بچه هاست.

والدین و سبک های فرزند پروری

پیش از هر توضیحی اجازه بدهید کمی درباره انواع سبک های فرزند پروری که شما در جایگاه یک والد در پیش می گیرید. با هم صحبت کنیم.

سبک مقتدرانه (والدین منطقی)

این والدین هم حمایتگر و مهربان هستند و هم در زمان خودش قوانین آشکار و روشنی برای بچه ها دارند. یعنی ترکیبی منطقی و درست از دو سبک تربیتی دیگر که بهترین شیوه تربیتی هم محسوب می شود.

سبک سهل گیرانه (والدین هلی کوپتری)

این والدین مانند یک بالگرد در حال چرخش اطراف فرزندانشان هستند. قوانین مشخصی برای بچه ها هم ندارند و نهایتاً تذکری به آن ها بدهند. از نظر این والدین. بچه ها به تنهایی نمی توانند کاری بکنند. بنابراین وظیفه آن هاست که در هر شرایطی از بچه ها حمایت کنند.

سبک دیکتاتوری (والدین کنترل گر)

این والدین انتظارات زیادی از فرزندانشان دارند و محدودیت ها و باید و نباید هایشان زیاد است. برای نمونه از پنج سالگی بچه ها را کلاس زبان یا فوتبال می گذارند تا استعداد های آن ها را زودتر از موعد شکوفا کنند.

سبک فرزند پروری	نتیجه تربیتی استفاده از این سبک ها
دیکتاتوری	بچه هایی با عزت نفس و اعتماد به نفس پایین. سرخورده. در تصمیم گیری دچار مشکل و پرخاشگر یا کاملاً مطیع
سهل گیرانه*	بچه هایی بی مسئولیت. پرتوقع. لوس. پرخاشگر. مغرور و خود بزرگ بین. وابسته به والدین و با ارتباط گیری ضعیف در جامعه که احترامی برای والدین خود هم قائل نیستند.
مقتدرانه	بچه هایی مقتدر. حرف شنو. مستقل و با عزت نفس و اعتماد به نفس و سلامت روان مناسب که احترام زیادی برای والدین خود قائل هستند.

* والدینی که به بچه های خود بیش از اندازه سرویس و خدمات می دهند. جزو این گروه هستند که بخش زیادی از والدین امروزی را شامل می شوند. والدینی که از بچه هایشان یک شیر در خانه و یک موش در جامعه می سازند.

بچه ها و برابند سبک های تربیتی

معمولاً تا زمانی که فرد متوجه برابند نتیجه فعالیت های خودش نباشد. نمی تواند به درک درستی از رفتارهای خودش برسد. از این رو اجازه بدهید نتیجه استفاده از هر کدام از این سبک های تربیتی را با هم بررسی کنیم.

دینا جانعلی پور. روان شناس:

ناتوانی در کنترل بچه ها سبب ایجاد احساس شرم و شگست در والدین می شود و عزت نفس آن ها را زیر سؤال می برد



علت استفاده از سبک سهل گیرانه

بخش زیادی از والدین امروز از سبک سهل گیرانه در رویارویی با بچه های خود استفاده می کنند. سبکی که سبب شده است تا والدین به یک ماشین ارائه خدمات بیست و چهار ساعته به فرزندانشان تبدیل شوند. این رفتار والدین می تواند علت های زیادی داشته باشد. ولی در بین همه آن ها دو علت از بقیه شایع تر است:

نداشتن رفاه در کودکی والدین: برخی از والدینی به ویژه پدر ها که در کودکی از رفاه کاملی برخوردار نبوده اند. تصور می کنند فرزندانشان نباید هیچ کمبودی را در زندگی تجربه کنند.

نداشتن حوصله برای سروکله زدن با بچه ها: موضوعی که می تواند به علت بالابودن سن والدین یا فشار های زیاد زندگی از هر جنبه ای باشد.

والدینی که از این سبک تربیتی استفاده می کنند باید بدانند به همان اندازه که وضع قانون زیاد. می تواند آسیب زا باشد. رها کردن بچه ها به حال خودشان و محبت بیش از اندازه به آن ها هم می تواند آسیب زا باشد. به نظر تران بچه ای که در رفاه کامل و امنیت بیش از اندازه بزرگ می شود. معنای ناکامی. شکست و نبود امنیت را درک می کند؟ بچه ای که پیش از درخواست و احساس نیاز. خواسته هایش برآورده می شود. در بزرگ سالی معنای کمبود در زندگی را می فهمد و می تواند آن را تحمل کند؟ بچه ای که بیست و چهار ساعته در حال پشتیبانی از سمت والدین است. آیا احساس بی عرضگی و ناتوانی در زندگی شخصی خودش نخواهد داشت؟ یا بچه ای که وابسته تربیت می شود. توانایی زندگی مستقل از والدین را خواهد داشت؟

سبک سهل گیرانه و زندگی مشترک

استفاده از سبک سهل گیرانه برای تربیت بچه ها فقط به زندگی آن ها و آینده شان آسیب نمی زند. بلکه زندگی مشترک والدین را هم کم کم نابود می کند. برای درک بهتر آن اجازه بدهید به چند اتفاق ساده در زندگی این والدین اشاره کنیم.

خدمات دهی بیش از اندازه نیازمند کار و فعالیت بیشتر والدین است که خستگی و فرسودگی جسمی و روانی زودتر از موعد را به همراه دارد.	ناتوانی در کنترل بچه ها سبب ایجاد احساس شرم و شگست در والدین می شود و عزت نفس آن ها را زیر سؤال می برد.	رفتار های ناشایست فرزندان این والدین در جمع های دوستانه. قاطعیتی یا اجتماع معمولاً سبب کناره گیری این والدین از جمع های خانوادگی و دوستانه می شود و انزوای آن ها را به همراه دارد. فشار هایی که غیر مستقیم سلامت روان این والدین را هم تهدید می کند.
معمولاً بیشتر والدین این چنینی از حرف شنو نبودن بچه هایشان شکایت دارند و احساس می کند از اقتدار لازم در برابر بچه هایشان برخوردار نیستند.	ناخود آگاه تعارضات زناشویی در تربیت بچه ها و اختلاف بر سر مسائل تربیتی افزایش می یابد. به ویژه اگر والدین نگاه های تربیتی متفاوتی داشته باشند.	نبود قانون مشخص سبب می شود تا سردرگمی این والدین در برخورد با بچه ها بیشتر باشد. موضوعی که با افزایش سطح استرس و اضطراب هم همراه خواهد بود.

بر اساس تقویم رشد روانی بچه ها. یک و نیم تا سه سالگی. سن استقلال طلبی در بچه هاست. والدینی که با خدمات دهی بیش از اندازه این حس را در بچه ها زبیین می برند و به رشد روانی آن ها آسیب می زنند. معمولاً شاهد بروز حس خشم و تنفر در فرزندانشان هم هستند. رفتاری که معمولاً خودش را به شکل لجبازی در بچه هانشان می دهد و سبب تعجب والدین می شود.

حالا چه باید کرد؟

انتخاب یک سبک تربیتی درست. افزون بر مطالعه و آگاهی نیاز به آموزش هم دارد. یعنی شما باید در کنار مطالعه کتاب های زیادی که در این زمینه منتشر شده است. از روان شناسان و متخصصان حوزه کودک هم کمک بگیرید تا بتوانید راحت تر با مشکلات تربیتی فرزندتان کنار بیایید. نگران نباشید حتی اگر تا به امروز هم راه را اشتباه رفته باشید. باز هم می توانید با انتخاب های آگاهانه و هوشمندانه. مشکلات پیش رو را برطرف کنید.

