

چه کسانی نیاز به مراقبت بیشتری دارند؟



ملیحه ابراهیمی یزدی

وقتی وقایعی مانند جنگ یا بلایای طبیعی اتفاق می افتد، آسیب پذیری همه ما نسبت به آن یکسان نیست و برخی آسیب بیشتری می بینند. این افراد معمولاً زخم های قدیمی روانی دارند که توان مقابله ای آن ها را کاهش داده است. از این رو بیش از دیگران باید حواسمان به این افراد و حال روحی شان باشد، مانند:

- کودکان
- سالمندان
- افراد با مشکلات روان شناختی
- افرادی با سابقه بیماری های روانی درمان نشده مانند، اضطراب مزمن و افسردگی تشخیص داده نشده یا درمان نشده
- افرادی با سابقه تروماهای قبلی مانند قربانیان کودک آزاری و قربانیان همسرازاری
- افرادی با تجربیات آسیب زای درمان نشده مانند تصادفات و حوادث

چرا مداخلات روان درمانی سریع لازم است؟

زخم های روانی درمان نشده مانند زخم های جسمی عمل می کنند، اگر زخمی قدیمی بدون درمان باقی بماند و سپس جراحات جدیدی روی آن ایجاد شود، بهبودی سخت تر و آسیب پذیری فرد بسیار بیشتر خواهد بود. از این رو این افراد بیش از دیگران به خدمات روان شناختی نیاز دارند. خدماتی که کمک می کند از تشدید مشکلات بعدی و پایداری شدن این اختلالات در آن ها جلوگیری شود. برای این منظور این توصیه ها باید جدی گرفته شود:

- ایجاد و حفظ احساس امنیت که شامل اقدامات عملی و روان شناختی می شود به افراد کمک می کند در میان بی ثباتی ها، پناهگاه امنی برای خود ایجاد کنند، مانند حضور فیزیکی در کنار نزدیکان.
- بازگرداندن نظم و ساختار به زندگی روزمره حتی در شرایط دشواری مانند بمباران که تمرکز و توانایی های شناختی تحت تأثیر تروما قرار می گیرد، مانند انجام روزانه ورزش و رفتن به خرید
- صحبت کردن با افراد همراه و همدل که بتوانند درک کنند و فضای امنی برای شنیدن فراهم آورند. منظور از این نوع گفت وگوها صرفاً تخلیه هیجانی منفی یا تمرکز مداوم بر ترس ها و نگرانی ها نیست، بلکه ایجاد ارتباطی است که به فرد کمک کند در این وضعیت احساس تنهایی نکند.
- کمک گرفتن از مشاوران و روان شناسان آموزش دیده و صاحب صلاحیت در زمانی که فرد احساس می کند دست و دلش به کار نمی رود، نگرانی های زیادی دارد یا دچار به هم ریختگی روانی شده است.

قند و شکر خورد



امیرمقدم

از نظر خیلی ها هنوز هم قند و شکر تنها عامل پوسیدگی دندان است و اگر به صورت شیرینی مصرف شود فقط سبب چاقی و دیابت می شود، از این رو نخوردن آن را خیلی جدی نمی گیرند و تا زمانی که رشد دندان های دائمی بچه ها شروع نشده باشد هم، مصرف آن را برای بچه ها مسئله نمی دانند. در حالی که مصرف قند و شکر عوارض زیادی به جز این چند مورد برای سلامتی دارد و اگر از کودکی مراقب ذائقه بچه ها نباشیم و از جایگزین های سالم برای آن استفاده نکنیم، در بزرگسالی مسئله اعتیاد به شیرینی یک معضل جدی برای سلامتی جامعه خواهد بود.

مضرات خوردن قند و شکر

- ضعیف کردن سیستم ایمنی بدن
- کاهش تمرکز
- افزایش اضطراب
- کاهش هورمون رشد

جایگزین های قند و شکر

- توت
- خرما
- عسل
- انجیر
- کشمش
- مویز

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

هنوز راهی هست

امید؛ رازی بزرگ برای زنده نگه داشتن دل خوشی های کوچک

وقتی صبح، طعم تلخ اخبار می دهد



هر صبح که چشم باز می کنیم، انگار اولین لقمه روز، طعم تلخ خبرهاست. انگار دنیا هر روز، تکه ای از امید را از سفره دلت برمی دارد و می برد. همیشه یادمان داده اند امید آخرین چیزی است که می میرد، اما وقتی حس می کنی همه چیز، حتی آن ریشه های محکم زندگی، در حال فرو ریختن است، آن آخرین چیز که می ماند، چه وظیفه ای دارد؟ آیا فقط یک بارقه ناچیز است که به محض دیدن تاریکی بیشتر، خاموش می شود یا خودش می تواند چراغی باشد برای یافتن راه؟

امیدواری در آغوش واقعیت



اغلب فکر می کنیم امید یعنی چشم بستن روی مشکلات و منتظر ماندن برای یک اتفاق خوب و تمام و کمال، ولی شاید معنای امیدواری متفاوت از این تعریف باشد، یعنی دیدن تمام تیرگی ها، درک کردن تمام سختی ها، و با چشم های باز، همچنان دنبال یک «چرا» گشتن برای ادامه دادن. روان شناس ها معتقدند امید یعنی داشتن هدف، باور به رسیدن به آن و یافتن راه یاراهایی برای رسیدن. یعنی فقط منتظر نماندن، بلکه دست به کار شدن، حتی اگر قدم اول خیلی کوچک باشد.

مهارتی که می توان آموخت



خبر خوب اینکه امیدواری را می توان مثل یک مهارت یاد گرفت و پرورش داد. اما چطور؟ به عنوان مثال با محدود کردن هجوم اخبار منفی که هر روز به گوشمان می رسد یا پیدا کردن معنا در لحظه های کوچک ارزشمند زندگی روزمره. ارتباط با آدم هایی که حالمان را خوب می کنند و حرف هایشان به دل می نشیند، خودش یک جور امید است. حتی نوشتن چند خط در دفترچه ای کوچک درباره چیزهایی که هنوز در کنترل ما هستند، می تواند کمک کند تا حس کنیم هنوز قدرت انتخاب و اثرگذاری داریم.

امید واقعی نه خود فریبی



البته نباید فراموش کرد که بین امید واقعی یا امید کاذب یا خود فریبی تفاوت زیادی وجود دارد. امید راستین با پذیرش واقعیت های موجود، حتی دشوارترین آن ها، همچنان به امکان بهبود و تلاش برای رسیدن به آینده ای بهتر باور دارد و این باور، محرکی می شود برای دست به کاری زدن و تاب آوردن. در مقابل، خود فریبی یا نادیده گرفتن یا انکار مشکلات و انتکا به آرزوهای بدون پشتوانه جلومی رود که این رویکرد اغلب به انفعال و در نهایت سرخوردگی عمیق تر منجر می شود.

قدم برداشتن در تاریکی



در نهایت، امیدواری شاید آن نوری نباشد که ما را از دور، در پایان یک تونل تاریک، فرا می خواند. بلکه همان تک تک قدم های ماست که در دل تاریکی برداشته ایم، حتی با همه ترس ها و نااطمینانی ها، باید باور داشت به اینکه هر قدم، حتی اگر کوچک و نادیده نباشد، ما را از نقطه اولی که در آن قرار داشتیم، جلوتر می برد.

انگیزه برای اقدام



امیدواری، حتی در دل ناامیدی های بزرگ، به افراد انگیزه می دهد تا برای بهبود وضعیت خود یا دیگران تلاش کنند. کسی که امید دارد وضعیت بهتر خواهد شد، احتمال بیشتری دارد که دست به اقدام بزند، راه حل پیدا کند و از خود محافظت کند.

تمرکز بر آنچه قابل کنترل است



امیدواری واقعی به افراد کمک می کند تا به جای غرق شدن در چیزهایی که خارج از دسترسشان است انرژی خود را بر روی چیزهایی متمرکز کنند که قابل کنترل است. این تمرکز، کارایی و اثربخشی تلاش هایشان را افزایش می دهد.

افزایش انعطاف پذیری



افراد امیدوار معمولاً انعطاف پذیری بیشتری در تفکر خود دارند و می توانند راه حل های متعددی برای مشکلات بیابند. این ویژگی به آن ها کمک می کند تا در رویارویی با موانع غیرمنتظره، سریع تر و بهتر خود را وفق دهند.

چشم اندازی مبتنی بر آینده



امیدواری باعث می شود افراد در بحران، صرفاً به وضعیت فعلی یا گذشته نیندیشند، بلکه چشم اندازی از آینده مطلوب را در ذهن خود ترسیم کنند. این چشم انداز، نیروی لازم برای تحمل سختی های کنونی را فراهم می آورد.

تنظیم هیجانات



امیدواری به افراد کمک می کند تا هیجانات منفی ناشی از بحران را بهتر مدیریت کنند. این توانایی در تنظیم هیجانات، از واکنش های افراطی جلوگیری کرده و به حفظ آرامش نسبی در شرایط دشوار کمک می کند.