

۳۷

جرعه

J O R E H M A G A Z I N E

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره سی و هفت / تیر ماه ۱۴۰۴



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



2025



"Our homeland is a steadfast fortress that we uphold with unity, faith, and resistance against any enemy, for our freedom and honor endure in the shadow of defending our soil."



جرعه ۳۷

J O R E H . 3 7

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

سخن‌مدیرمسئول
۴ در ستایش تاب‌آوری: حفظ سلامت‌روان در روزهای بحران

تصمیم‌گیری در شرایط بحران
۶ و ابهام: راهنمایی روان‌شناختی برای دانشجویان

وقتی صلح از ذهن آغاز
۱۰ می‌شود، نه از خبرها

مغز ما چطور اخبار جنگ را
۱۴ پردازش می‌کند؟

تروما؛ تهدید یا فرصت رشد؟
۱۸

معرفی کتاب
۲۲ فلسفه‌تنهایی نویسنده: لارس اسوندسن



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

ماهنامه جرعه

صاحب امتیاز:

معاونت دانشجویی و فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی ایران
مدیر مسئول: حمید پیروی

همکاران این شماره:

علی عبداللہی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)
وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)
مریم فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)
فائزه رحمتی (کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی)
امور اجرایی: معصومه لطفی‌زاده
طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران،
جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir/>

سخن مدیرمسئول

در ستایش تاب‌آوری: حفظ سلامت روان در روزهای بحران

حمید پیروی



در ایامی که دل‌های ما سوگوار سالار شهیدان، حضرت اباعبدالله الحسین (ع) و یاران باوفایش است، یادآور حادثه‌ی دردناک شهادت هموطنان عزیزمان در حمله ناجوانمردانه رژیم صهیونیستی و آمریکا به خاک کشورمان، داغی مضاعف بر دل‌های عزاداران است. هردو مصیبت را به همه هموطنان عزیز تسلیت عرض می‌کنم. اندوه شما، اندوه ایران است

این حادثه تنها یک رویداد تلخ نبود، بلکه زخمی عمیق بر پیکر جمعی ما وارد کرد. زخمی که شاید مدت‌ها التیام آن به طول انجامد. اما در همین **لحظات پر از ابهام و درد**، سلامت‌روانی ما، همچون ستون خیمه‌ی **پایداری فردی و اجتماعی**، نیازمند توجهی مضاعف است

بحران، خواه ناشی از بلایای طبیعی باشد یا فجایع انسانی، اغلب روان ما را هدف قرار می‌دهد. اضطراب، احساس ناامنی، بی‌خوابی، اندوه، یا حتی بی‌حسی عاطفی، همه واکنش‌هایی طبیعی در شرایطی غیرطبیعی هستند. اما اگر این واکنش‌ها نادیده گرفته شوند یا سرکوب شوند، می‌توانند به مشکلات عمیق‌تری بدل شوند. در این میان، مراقبت از **سلامت روان**، صرفاً یک توصیه پزشکی نیست؛ یک مسئولیت اجتماعی است. لازم است به احساساتمان اعتبار بدهیم، درباره آن‌ها حرف بزنیم و کمک بخواهیم: از یک دوست، یک روان‌شناس، یا حتی یک شنونده آگاه. به همان اندازه که تن مجروح، نیازمند پانسمان و درمان است، روان زخم‌خورده نیز نیازمند پذیرش، آرامش و حمایت است

یادمان نرود که **تاب‌آوری، به معنای بی‌درد بودن نیست**؛ به معنای توان برخاستن در دل تاریکی است. ما انسانیم، با تمام شکنندگی‌ها و توانایی‌های شگفت‌انگیزمان. پس در روزهای سخت، **بیایید هم‌دیگر را نگه داریم**: نه فقط با تسلیت گفتن یا از فاجعه صحبت کردن، بلکه با ساختن فضایی امن برای همدلی، گفتگو و درمان سلامت روان، حق همگان است؛ به‌ویژه در روزهایی که بیش از همیشه به آن نیاز داریم

برایتان از خداوند بهترین‌ها را آرزومندم





تصمیم‌گیری در شرایط بحران و ابهام: راهنمایی روان‌شناختی برای دانشجویان



وحید تقوی

بعضی دوران‌ها، فقط «یک فصل» از زندگی نیستند؛ گاهی خودِ زمانه، آدم را دگرگون می‌کند. در روزهای اخیر، همه ما با شرایطی روبه‌رو بودیم که شاید در هیچ دوره‌ای به این شدت تجربه نشده باشد: جنگ، ترس، نا امنی و دغدغه عمیق درباره‌ی آینده. در این مقاله، از منظر روان‌شناختی می‌خواهیم به این سؤال بپردازیم: چگونه می‌توان در دل ابهام، تصمیمی گرفت که نه فقط منطقی، بلکه انسانی، سالم و وفادار به خود باشد؟

چرا ابهام ما را فلج می‌کند؟

مغز ما برای اطمینان طراحی شده، نه برای ابهام. وقتی آینده قابل پیش‌بینی نباشد، مغز حس خطر می‌کند. بدن دچار اضطراب می‌شود، فکرها مغشوش می‌شود و ما بین تصمیم گرفتن و تصمیم نگرفتن، معلق می‌مانیم. ابهام یعنی: ندانستن اینکه چه اتفاقی می‌افتد، نداشتن کنترل روی نتایج و ترس از اینکه هر تصمیمی بگیریم، ممکن است پشیمان شویم. این ترس، اگر مدیریت نشود، ما را به سمت تعویق، اجتناب یا بی‌تصمیمی مزمن می‌برد. هر کدام از این تصمیم‌ها با حجم زیادی از ابهام، نگرانی و فشار همراه‌اند و نیاز هست که به موقع و آگاهانه مداخله کنیم

راهبردهای روان‌شناختی برای تصمیم‌گیری در شرایط ابهام و بحران

حالا سؤال اینجاست: در دل این ابهام‌ها، چطور می‌شود تصمیم گرفت؟ نه با وعده‌های خوشبینانه، نه با منطق خشک. بلکه با ابزارهایی که علم روان‌شناسی در اختیار ما گذاشته. در ادامه، چند راهبرد مهم و قابل اجرا را مرور می‌کنیم

۱. تصمیم ما کامل و بی نقص نیست

در ابهام، دنبال تصمیم نهایی نباش. به جای «انتخاب نهایی»، دنبال «حرکت بعدی» باش. مثلاً هنوز نمی‌دانی ارشد بخوانی یا نه؟ فعلاً رزومه‌ات را بساز تصمیم کافی نه کامل، یعنی برداشتن قدمی که تو را جلو می‌برد، بدون اینکه تو را در همان جایی که هستی قفل کند

۲. ارزش‌هایت را شفاف کن

وقتی بیرون از تو همه‌چیز مبهم است، باید درونت شفاف باشد چه چیزهایی برایت مهم است؟ چه چیزی به زندگیت معنا می‌دهد؟ به دنبال چه چیزی در زندگی هستی؟ پاسخ به این سؤالات، مثل قطب‌نما عمل می‌کند. وقتی



در بحران، تنها ماندن بدترین وضعیت است. با دیگران حرف بزن، حتی اگر تصمیم‌هایت را تأیید نکنند. گفت‌وگو، تصمیم‌ها را واضح‌تر می‌کند. گفتن نگرانی‌ها، به تخلیه روانی کمک می‌کند.



اگر تبدیل به الگوی دائم شود، تو را از ساختن آینده‌ات باز می‌دارد. برای تعویق تصمیم‌ها، بازه زمانی مشخص بگذار. مثلاً بگو: تا دو ماه آینده فرصت دارم درباره فلان موضوع فکر کنم. بعدش باید یک اقدام مشخص داشته باشم

۶. شبکه حمایت را تقویت کن

در بحران، تنها ماندن بدترین وضعیت است. با دیگران حرف بزن، حتی اگر تصمیم‌هایت را تأیید نکنند. گفت‌وگو، تصمیم‌ها را واضح‌تر می‌کند. گفتن نگرانی‌ها، به تخلیه روانی کمک می‌کند

کلام آخر: در جهان امروز، شاید هیچ‌وقت به قطعیت نرسیم. اما قرار نیست تصمیم‌گیری را به زمان آرامش موکول کنیم. بلکه باید در همین طوفان، لنگر بیندازیم. تو نمی‌دانی آینده چه می‌شود، هیچ‌کس نمی‌داند. اما می‌توانی انتخاب‌هایی بکنی که با «تو» سازگارند، با ارزش‌هایت هم‌راستا هستند، و تو را از جمود نجات می‌دهند

ارزش‌هایت را بشناسی، حتی در ابهام هم می‌توانی جهت را پیدا کنی

۳. مراقب صدای درونی‌ات باش

در شرایط بحران، «صدای ترس» بلندتر از همیشه می‌شود. اما همه صداهایی که در ذهن‌ات می‌شنوی، حقیقت نیستند. مثلاً: تو نمی‌تونی از پشش بریای

تمرین کن بین صدای ترس، صدای وجدان، صدای جامعه و صدای خودت تمایز قائل شوی. گاهی باید چند قدم سکوت کنی تا صدای خودت را بشنوی

۴. به احساسات اعتبار بده، ولی نگذار تنها تصمیم‌گیرنده باشند

احساساتی مثل خشم، ترس، دل‌زدگی، ناامیدی، واقعی‌اند. اما «واقعیت بیرونی» را کامل منعکس نمی‌کنند. احساسات را بشناس، ولی با داده و تحلیل ترکیب‌شان کن. در روان‌شناسی به این می‌گویند: "واقع‌گرایی هیجانی. یعنی هیجانات خودت را به رسمیت بشناس تا بتوانی تصمیم درستی بگیری و گرنه هیجانات برای تو تصمیم خواهم گرفت

۵. بی‌تصمیمی هم تصمیم است، اما نه همیشه تصمیم خوب

گاهی صبر کردن مفید است. اما



وقتی صلح از ذهن آغاز می‌شود، نه از خبرها



مریم فدائی

ما در جهانی زندگی می‌کنیم که جنگ می‌تواند در عرض چند ثانیه از هزاران کیلومتر دورتر، وارد خاک ما، خواب‌ها، رابطه‌ها و حتی انتخاب‌های روزمره ما شود

اما شاید آن‌چه کمتر به آن فکر کرده‌ای این است که: جنگ فقط در مرزها اتفاق نمی‌افتد. گاهی، جنگ در مغز ما نیز هست. در مدارهای نوروئی‌ای که دیگر نمی‌دانند امن‌اند یا نه

بحران‌های دور، اثرات نزدیک (و نامرئی)

در جریان جنگ اخیر ایران و اسرائیل، بسیاری از دانشجویان دچار علائمی شدند که در ظاهر ربطی به جنگ ندارد

➤ ناتوانی در تمرکز روی درس

➤ بی‌میلی ناگهانی به آینده

➤ احساس پوچی، خشم‌های بی‌دلیل یا خستگی‌های عمیق بی‌پایان

این‌ها ممکن است نشانه‌ی پدیده‌ای باشد که به آن (شوک آینده‌نگر (Prospective Shock)) گویند

حالتی که ذهن، به دلیل عدم قطعیت، دچار فروپاشی موقت در نقشه‌برداری از آینده می‌شود



”

ذهن ما عادت داره سناریو
بسازه: اگر فلان شد چی؟ اگه
بمب خورد به خونه ما چی؟
اگه جنگ تشدید شد چی؟
این خود یکی از دلایل عمده‌ی
فروپاشی روانی است.

“

چطور از خودت در این آشوب

مراقبت کنی؟ (غیردستوری و مبتنی بر واقعیت ذهن مدرن)

شبیه‌سازی ذهنی رو متوقف کن.

ذهن ما عادت داره سناریو بسازه: اگر فلان شد چی؟ اگه بمب خورد به خونه ما چی؟ اگه جنگ تشدید شد چی؟ در روان‌شناسی، بهش می‌گن Mental Time Travel - یکی از دلایل عمده‌ی فروپاشی روانی

پیشنهاد: سعی کن فقط تا «۲۴

ساعت بعد» فکر کنی. آینده دور را نادیده بگیر. در وضعیت بحران، ذهن فقط تحمل «نزدیک‌ترین قدم» را دارد

🔴 حس‌ها رو بیرون بریز؛ اما با رسانه نه، با بدن.

تحرک داشته باش. فریاد بزن. صدا تولید کن. راه برو. صدای درونت باید خروجی فیزیکی پیدا کنه وگرنه به زخم روانی تبدیل می‌شه

🔴 با کسانی باش که نگران‌اند، اما مسموم نیستند.

نگرانی طبیعی‌ه. اما نگرانی مزمن بی‌عمل، مثل دود سمیه. بین همراهی انسانی و القای وحشت فرق هست. دقت کن که ذهن تو کانال تخلیه‌ی اضطراب دیگران نشه

زاویه‌هایی که معمولاً پنهان می‌مانند:

۱) جنگ‌های روانی بی‌صدا، در بدن ادامه پیدا می‌کنند.

حتی اگر توی شبکه‌های اجتماعی درباره‌ش بحث نکنی، بدنت داره حرف می‌زنه. خواب‌های سنگین، دردهای پراکنده، تپش قلب بی‌دلیل... همه‌اش نشونه‌ی اینه که ذهن هنوز در "وضعیت آماده‌باش" مونده

۲) دانشجویان؛ نسل تعلیق‌شده

شاید از نسل ما توقع می‌ره همزمان هم نگران آینده‌ی کشور باشیم، هم مقاله‌مون رو به موقع تحویل بدیم. اما تعارضی که درون ما شکل می‌گیره بین «جهانی که فرو می‌ریزه» و «زندگی که ادامه داره»، می‌تونه منجر به فرسودگی عاطفی پنهان بشه. و این چیزی هست که کمتر کسی می‌پرسه

"چطور در زمان جنگ ازت انتظار دارن زندگی عادی روزمره‌ت رو داشته باشی؟"

۳) اخبار به‌مثابه ماده‌ی خام اختلال روانی

مغز انسان برای بلعیدن این حجم از خشونت بی‌واسطه طراحی نشده. مطالعات نشان داده‌اند: مواجهه‌ی مداوم با اخبار فاجعه‌بار (حتی بدون مشارکت مستقیم) باعث فعال‌شدن حافظه‌ی بدنی (Body Memory) و افزایش ریسک افسردگی و اضطراب مزمن می‌شود



مغز ما چطور اخبار جنگ را پردازش می‌کند؟



علی عبداللهی

در روزگاری زندگی می‌کنیم که حتی قبل از شنیدن صدای آژیر خطر، صدای نوتیفیکیشن خبرگزاری‌ها از ترسناک‌ترین اتفاقات پیشی می‌گیرد. هنوز اولین موشک فرود نیامده، ذهن‌ها به انفجار افتاده‌اند. آیا واقعاً این جنگ است که ما را به هم می‌ریزد، یا تصویرش؟ آیا رسانه‌ها فقط منعکس‌کننده واقعیت‌اند، یا خودشان بخشی از میدان نبردند؟

مغز ما در مواجهه با تهدید: سیستم هشدار زودهنگام

مغز انسان، به‌ویژه بخش آمیگدال (amygdala)، به تهدیدها بسیار حساس است. این بخش در مغز نقش هشداردهنده دارد و با دیدن یا شنیدن نشانه‌های خطر، بدن را در وضعیت آماده‌باش قرار می‌دهد: ضربان قلب بالا می‌رود، تنفس تندتر می‌شود و هورمون‌هایی مثل کورتیزول ترشح می‌شوند.

اما مغز ما یک تفاوت مهم با گذشته دارد: تهدیدها دیگر الزماً فیزیکی نیستند. دیدن اخبار یک حمله هوایی در فاصله صدها کیلومتر هم می‌تواند همان واکنش‌های فیزیولوژیکی را فعال کند که زمانی فقط با حضور فیزیکی دشمن رخ می‌داد.

رسانه‌ها: منبع اطلاع یا منبع اضطراب؟

رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، به‌خصوص در زمان بحران، نقش چندوجهی دارند:  اطلاع‌رسانی فوری ما نیاز داریم که بدانیم چه اتفاقی افتاده، کجا در خطر است و چه کار باید بکنیم. این نقش رسانه‌ها حیاتی است.





رسانه‌ها برای جلب توجه، اغلب از محتوای ترسناک و فاجعه‌محور استفاده می‌کنند که به دلیل «سوگیری منفی» مغز، توجه بیشتری را جلب می‌کند و می‌تواند به جای آگاهی‌بخشی، اضطراب را تشدید کند.

چون "بقیه هم این کار را کردند".

🔹 **بی‌حسی یا بی‌تفاوتی تدریجی:** در مواجهه مکرر با تصاویر خشونت‌بار، ذهن برای بقا، خود را بی‌حس می‌کند. این یک مکانیسم دفاعی است اما می‌تواند منجر به انفعال اجتماعی شود.

چه باید کرد؟ سواد رسانه‌ای روان‌شناختی

برای حفظ سلامت روانی در عصر بحران‌های دیجیتالی، به چیزی فراتر از سواد رسانه‌ای نیاز داریم: سواد روان‌شناختی رسانه‌ای. یعنی توانایی درک این‌که

🔹 همه اخبار مهم نیستند؛ گاهی بی‌خبری، خودش نوعی مراقبت از روان است.

🔹 دنبال کردن لحظه‌به‌لحظه اخبار، اضطراب را کاهش نمی‌دهد؛ بلکه اغلب آن را تشدید می‌کند.

🔹 واکنش‌های هیجانی ما بخشی از طراحی مغز ماست، ولی می‌توانیم آن را با آگاهی مدیریت کنیم.

کلام آخر

در زمان جنگ؛ مراقبت از روان خود نه‌تنها یک انتخاب شخصی، بلکه یک ضرورت جمعی است

مهم است که از چشم خود در مقابل رسانه‌ها مراقبت کنیم، اما بیش از آن، باید نگران آن‌چه در مغز خودمان رخ می‌دهد، باشیم

🔹 تشویق به بقا یا تشدید اضطراب؟ اما رسانه‌ها، برای جلب توجه، اغلب از تیترهای ترسناک، تصاویر شوک‌آور و تحلیل‌های فاجعه‌محور استفاده می‌کنند. مغز ما، که از نظر تکاملی برای تمرکز بر خطر طراحی شده، بیش از هر چیز به همین اطلاعات منفی واکنش نشان می‌دهد. به این پدیده "سوگیری منفی" گفته می‌شود.

🔹 بمباران اطلاعاتی و فرسودگی روانی در عصر شبکه‌های اجتماعی، با هر اسکرول، با سیلی از اخبار مواجه می‌شویم. این باعث بروز اضطراب اطلاعاتی یا حتی خستگی از همدلی می‌شود؛ جایی که دیگر نمی‌توانیم به اندازه کافی احساس کنیم، چون مغز در حالت اشباع است.

وقتی ترس جمعی می‌شود:

روان‌شناسی جمعی در بحران

احساس خطر و ترس، وقتی توسط گروه بزرگی از افراد تجربه شود، می‌تواند به شکل‌گیری واکنش‌های جمعی منجر شود. این شامل

🔹 **پراکندگی اطلاعات نادرست:** در

نبود اطلاعات رسمی یا در اثر عجله رسانه‌ها، شایعات و اخبار جعلی به‌سرعت پخش می‌شوند.

🔹 **رفتارهای گله‌ای:** مردم ممکن

است دست به رفتارهایی بزنند که منطقی نیست (مثل خرید انبوه یا خروج دسته‌جمعی از شهر) تنها



تروما؛ تهدید یا فرصت رشد؟



فائزه رحمتی

زمانی که افراد در موقعیت‌های دشوار، شرایط بحرانی یا موقعیت‌هایی با عدم قطعیت قرار می‌گیرند. موقعیت‌هایی که ممکن است جان آن‌ها یا عزیزان‌شان در خطر باشد. یکی از نخستین مباحثی که در روانپزشکی مطرح می‌شود، بررسی استرس حاد و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) است.

شنیده‌ایم که بسیاری معتقدند تروما در دوران کودکی اثراتی عمیق و ماندگار بر مغز و روان بر جای می‌گذارد؛ اما واقعیت پیچیده‌تر از آن است. نه تنها همه افراد دچار اثرات منفی پایدار نمی‌شوند، بلکه برخی حتی از تروما بهره‌مند می‌شوند. این پدیده را رشد پس از سانحه (Post-Traumatic Growth) می‌نامند.

در دل بحران، ممکن است افرادی را ببینیم که اذعان دارند سختی‌ها باعث رشد آن‌ها شده است؛ گویی مشکلاتی که سال‌ها با آن‌ها دست به گریبان بودند، ناگهان رنگ باخته‌اند. دلیل این تجربه می‌تواند معنا یافتن زندگی، یا رهایی از دغدغه‌های روزمره باشد. گرچه تروماهایی مانند جنگ می‌توانند به روان انسان آسیب بزنند، اما برای برخی منجر به تعمیق شخصیت، افزایش حس مسئولیت‌پذیری یا بازنگری در اولویت‌های زندگی می‌شوند. این بدان معنا نیست که رخدادهای ناگوار خوب‌اند قطعاً چنین نیست اما حقیقت این است که برخی افراد پس از تجربه‌ی تروما، دگرگونی مثبت درونی را گزارش می‌کنند.

از سوی دیگر، برخی افراد ممکن است بگویند که PTSD آن‌ها را در تاریکی عمیقی فرو برده و نگاه‌شان به زندگی را محدود کرده است. این دیدگاه که "هرکس تروما را تجربه کند، محکوم به اختلال روانی است" باور رایجی‌ست که در بسیاری از جوامع مشاهده می‌شود؛ اما آمار و تحقیقات آن را تأیید نمی‌کنند.

در واقع، اثرات تروما طیفی گسترده دارد. برخی ممکن است دچار حالت گوش‌به‌زنگی دائمی شوند، هر صدایی را تهدید تلقی کنند، از موقعیت‌هایی خاص اجتناب ورزند (مثلاً کنار پنجره

بعدها مشخص شد که منشأ روانی دارند و حاصل تجربه‌ی ترس و استرس شدید هستند. با این حال، بسیاری از نظامیان این اختلال را به رسمیت نمی‌شناختند و سربازان مبتلا را "ترسو" می‌نامیدند؛ عده‌ای حتی مجازات شدند.

سؤال مهم اینجاست: آیا باور به اینکه تروما حتماً ما را آسیب‌زده می‌کند، خود می‌تواند موجب تشدید علائم شود؟ پاسخ روشن است: اگرچه این باور نادرست است، اما نقش متخصصان در نحوه‌ی طرح موضوع اهمیت دارد. صحبت درباره‌ی آسیب‌های تروما باید همراه با واقع‌گرایی و حساسیت باشد تا از ایجاد خودپنداره‌های منفی جلوگیری شود.

براساس پژوهش‌هایی که پس از حادثه‌ی ۱۱ سپتامبر انجام شد، ۷.۵٪ از مردم دچار PTSD شدند. این آمار در مناطق نزدیک‌تر به حادثه بالاتر بود و در میان افرادی با درآمد پایین‌تر، زن‌ها و کسانی که عزیز یا دارایی خود را از دست داده بودند، شایع‌تر بود. با این حال، اغلب افراد چنین اختلالی را تجربه نکردند. حتی کسانی که داخل برج‌ها بودند، پس از چند ماه حال روانی بهتری پیدا کردند.

پس می‌توان گفت که اکثر افراد، پس از تروما دچار اختلال روانی شدید نمی‌شوند و حتی از آن عبور می‌کنند. اما درصدهای نیز دچار آسیب ماندگار می‌شوند، که باید به آن‌ها توجه کرد، از آن‌ها غفلت نکرد و رنجشان را به رسمیت شناخت.

مطالعات نشان می‌دهند افرادی که تاب‌آوری بالاتری دارند، یعنی افرادی با حمایت اجتماعی قوی، تحصیلات و منابع بیشتر، خوش‌بینی به آینده، و رویکرد حل مسئله احتمال کمتری

بودن یا سوار آسانسور شدن)، افکار مزاحم و تصاویر مکرر در ذهن‌شان تکرار شود، دچار احساس کرختی شوند، یا دنیای پیرامون را تهدیدآمیز و بی‌رحم ببینند. برخی نیز ممکن است دچار شک در واقعیت یا از خودبیگانگی شوند، خشمگین‌تر و بی‌صبرتر از گذشته شوند، یا احساس گناه کنند که چرا زنده مانده‌اند در حالی که عزیزان‌شان زنده نیستند. خانواده‌ها اغلب پس از تروما نگران سلامت روان فرزندان‌شان هستند و با دغدغه درمان مواجه می‌شوند. در علوم روانشناختی، توجه علمی به تروما نسبتاً جدید است؛ کمتر از ۱۵۰ سال است که این مفهوم به‌طور رسمی وارد گفت‌وگوهای علمی شده است. پیش‌تر، بسیاری تصور می‌کردند انسان‌ها به‌صورت طبیعی پس از زمان کافی با دشواری‌ها کنار می‌آیند یا آن‌ها را فراموش می‌کنند.

تاریخچه روانپزشکی نشان می‌دهد که نخستین بار نشانه‌هایی از PTSD در قرن نوزدهم و در پدیده‌ای به‌نام Railway Spine مشاهده شد؛ اختلالی که پس از تصادف با قطار دیده می‌شد. پزشک بریتانیایی جان اریک اریکسون این اصطلاح را وضع کرد تا حالاتی را توصیف کند که با آسیب‌های جسمی توجیه نمی‌شدند اما به نظر می‌رسید منشأ روانی دارند.

در جنگ جهانی اول، پدیده‌ی معروف به Shell Shock (شوک گلوله) شناسایی شد. سربازانی که مستقیماً آسیب فیزیکی ندیده بودند، پس از تجربه‌ی انفجارها و صدای مهیب گلوله‌ها، علائم رفتاری و روانی شدیدی از خود بروز می‌دادند. در ابتدا این علائم به آسیب‌های مغزی نسبت داده می‌شد، اما

راهکار پیشنهادی برای مواجهه با بحران‌های روانی:

۱. حساس بودن به شرایط محیطی: درک اینکه هیچ نسخه‌ای برای همه جواب نمی‌دهد. بدانیم که محیط ما با دیگران متفاوت هست و با آزمودن باید وضعیت مناسب خودمان را پیدا کنیم.

۲. داشتن ذخیره‌ای از اقدامات مفید: فهرستی از کارهایی که حالتان را بهتر می‌کند داشته باشید و سعی کنید یک فهرست غنی داشته باشید تا با انجام آن از میزان آسیبی که ممکن است ببینید بکاهید و در امنیت باشید.

۳. ارزیابی مداوم اثربخشی اقدامات: بررسی کنید کدام فعالیت‌ها مؤثرترند و آن‌ها را تکرار کنید تا بهترین فعالیت را برای خود پیدا کنید. در نهایت، باید بپذیریم که واکنش انسان‌ها به تروما یکسان نیست؛ نه همه از پا درمی‌آیند و نه همه قهرمانانه عبور می‌کنند. تروما برای برخی می‌تواند آغازی باشد برای فروپاشی و برای عده‌ای دیگر نقطه‌ای عطفی در مسیر رشد و معنا. مهم این است که از قطبی‌سازی افراطی پرهیزیم؛ نه رنج آدم‌ها را کوچک بشماریم و نه همه را محکوم به آسیب ببینیم. روان انسان پیچیده‌تر از آن است که با یک روایت ساده توضیح داده شود. وظیفه‌ی ما این است که هم به آسیب‌ها اعتبار بدهیم، هم تاب‌آوری را ببینیم و هم فضا را برای بازیابی و تحول فراهم کنیم؛ بدون پیش‌داوری، با همدلی و با شناخت واقع‌بینانه از ظرفیت انسان برای احیا او اقدام کنیم.

برای ابتلا به PTSD دارند.

در مجموع، سه مسیر برای مواجهه با تروما متصور است:

۱. اغلب افراد بدون آسیب جدی عبور می‌کنند
۲. برخی دچار علائم می‌شوند که خودبه‌خود برطرف نمی‌شوند.
۳. عده‌ای دچار علائم می‌شوند اما با مداخله، بهبود می‌یابند.

نکته‌ی کلیدی این است که هیچ رفتار یا صفتی همواره مفید یا مضر نیست. افراد تاب‌آور نیز ممکن است گاهی رفتارهایی بروز دهند که سازگارانه نباشد. بخش زیادی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور همچنان ناشناخته باقی مانده است. برخی افراد دچار PTSD نیز به دلیل احساس گناه بازماندگی آسیب می‌بینند، احساسی که آن‌ها را وادار می‌کند بپرسند: چرا من زنده ماندم و دیگران نه؟ در این میان، جامعه باید دوگانه‌ای حساس را مدیریت کند

اعتبار دادن به رنج افراد در برابر عادی‌سازی و هنجارسازی تجربه‌ی تروما.

ما باید رنج افرادی که واقعاً دچار آسیب شده‌اند را به رسمیت بشناسیم، اما همزمان درک کنیم که اکثر مردم حالشان خوب خواهد شد و آن‌ها نیز نیاز به دیده‌شدن و درک دارند زیرا قضاوت آن‌ها به دلیل حال خوبشان ممکن است باعث ایجاد حس عذاب وجدان در وجودشان شود.

افرادی که به‌راحتی از بحران‌ها عبور می‌کنند، معمولاً خوش‌بینی به آینده، اعتماد به توانمندی‌های خود، و ذهنی منعطف دارند.

معرفی کتاب



نام کتاب: فلسفه تنهایی

نویسنده: لارس اسوندسن

مترجم: شادی نیک رفعت

انتشارات: نشر گمان

در زندگی انسان ها است. کتاب فلسفه تنهایی، همچنین به ما یادآور می‌شود که تنهایی می‌تواند وجوه ژرفی از شخصیت ما و جایگاهمان در جهان را برای ما آشکار سازد. در کتاب فلسفه تنهایی لارس اسوندسن درباره همه‌ی این مفاهیم صحبت می‌کند. او تنهایی و تفسیر غلطی را که از آن داشته است، این‌طور برای ما تعریف می‌کند که «تقریباً هرآنچه گمان می‌بردم درباره تنهایی می‌دانم خلاف از آب درآمد. گمان می‌بردم مردها تنهاتر از زن‌ها هستند، گمان می‌بردم آدم‌هایی که احساس تنهایی می‌کنند منزوی‌تر از بقیه آدم‌ها هستند. فکر می‌کردم رسانه‌های اجتماعی چون جایگزین معاشرت‌های عادی شده‌اند آدم‌ها را تنهاتر کرده‌اند. البته فکر می‌کردم احساس تنهایی را، با آنکه پدیده‌ای ذهنی است، در بستر محیط اجتماعی بهتر می‌توان درک کرد تا با پرداختن به خصلت‌های فردی. علاوه بر این، فکر می‌کردم این افزایش ربط مستقیمی به فردگرایی مدرن متأخر دارد و در جوامع فردگرا نرخ تنهایی بالاتر از جوامع جمع‌گرا است

لارس اسوندسن، زاده ۱۶ سپتامبر ۱۹۷۰، فیلسوف و نویسنده‌ای نروژی است. اسوندسن، استاد دپارتمان فلسفه دانشگاه برگن در کشورش است. او چندین کتاب به رشته تحریر درآورده که همگی با بازخوردهای مثبتی رو به رو شده و به بیست و دو زبان ترجمه شده‌اند. کتاب فلسفه تنهایی، اثری نوشته لارس اسوندسن است که نخستین بار در سال ۲۰۱۷ به چاپ رسید. هر جا انسان‌ها حضور داشته باشند، تنهایی نیز هست. این کتاب با استفاده از آخرین تحقیقات در فلسفه، روانشناسی و علوم اجتماعی، به کاوش در انواع مختلف تنهایی می‌پردازد و عوامل اجتماعی و روانشناسانه‌ای را بررسی می‌کند که باعث می‌شوند افراد به سوی تنهایی و انزوا حرکت کنند. اسوندسن در این اثر، نگاهی به اهمیت دوستی و عشق می‌اندازد و نشان می‌دهد که تنهایی چگونه می‌تواند بر کیفیت زندگی، و سلامت روحی و جسمانی ما تأثیرگذار باشد. او همچنین بیان می‌کند که مشکل اصلی جامعه مدرن، همه گیر شدن تنهایی نیست بلکه کمبود «خلوت»

[بخش‌هایی از کتاب]

از تنهایی تعاریف گوناگونی به‌دست داده‌اند، اما یک چیز در همه این تعاریف مشترک است: حس درد یا اندوه از جدا یا تنها ماندن و احساس عدم نزدیکی به دیگران. اکثر تعاریف گونه‌هایی از همین ویژگی‌های اساسی هستند. اما در چنین تعاریفی گفته نمی‌شود که احساس تنهایی علتی درونی دارد یا بیرونی و آیا این احساس ناشی از سرشت خود فرد است یا محصول شرایطی که در آن زندگی می‌کند. در نقطه مقابل هم، هیچ فایده‌ای ندارد که از تنهایی تعریفی براساس فقدان حمایت اجتماعی و این‌قبیل چیزها به‌دست داده شود، چون خیلی‌ها هستند که از حمایت اجتماعی لازم، یا همان درکی که ما از آن داریم، برخوردارند، اما از تنهایی مزمنی رنج می‌برند. از طرف دیگر، عده زیادی هستند که از حمایت اجتماعی کافی بهره‌ای ندارند ولی درعین‌حال گرفتار تنهایی هم نیستند. بله، رابطه‌ای آماری میان حمایت اجتماعی و تنهایی برقرار هست، اما این رابطه‌ای ضروری نیست، و بنابراین باید از تنهایی تعریفی مبتنی بر تجربه‌ای ذهنی به‌دست داد و نه مبتنی بر متغیرهای عینی نظیر فقدان حمایت اجتماعی و غیره

با توجه به عنوان کتاب و شناختی که از این مجموعه کتاب‌ها سراغ داریم، طبیعی است که فکر کنیم کتاب فلسفه تنهایی یک کتاب فلسفی است! اما باید اشاره کنیم که این کتاب علاوه بر بررسی تنهایی از نگاه فلسفی، تنهایی را از بعد روانشناسی و جامعه‌شناسی هم بررسی می‌کند و حتی از ادبیات هم برای جا انداختن برخی موضوعات کمک می‌گیرد. به عنوان مثال به کتاب تهوع، برای روشن‌تر شدن موضوعات اشاره شده است. همچنین باید اشاره کنیم که زبان ساده کتاب و قلم بی‌نظیر نویسنده، خواندن و فهم کتاب را به‌شدت راحت کرده است

چرا باید کتاب فلسفه تنهایی را مطالعه کنیم؟ این کتاب در زمینه فلسفه می‌تواند به بسیاری از سوالات اساسی فلسفی پاسخ دهد. این کتاب به روشن شدن شدن بسیاری از موضوعات مهم دنیا کمک می‌کند

خواندن این کتاب را به چه کسی پیشنهاد می‌کنیم؟ فلسفه تنهایی اثری جالب و خواندنی است که به مخاطبان در شناخت این پدیده کمک می‌کند. علاقه‌مندان به کتاب‌های فلسفی و مطالعات مربوط به زندگی را به خواندن این کتاب دعوت می‌کنیم



ویژه دانشجویان کلیه مقاطع تحصیلی
دانشگاه علوم پزشکی ایران



ایران حالت

برای دانلود ایران حال
QR Code را اسکن کنید



ارایه خدمات:

- + مشاوره فردی
- + مشاوره ازدواج
- + مشاوره خانواده
- + مشاوره تحصیلی
- + رواندرمانی
- + فرزندپروری
- + خدمات روانپزشکی
- + مددکاری اجتماعی

ارایه خدمات
مشاوره آنلاین



کاملاً محرمانه



آسان



دردسترس



بدون هزینه



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



شماره تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



شماره تلفن مشاوره تلفنی ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰ (hot line):



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

با اشتراک گذاری، ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.