

۱۵

جوره

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

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناسی / سال چهارم / شماره پانزدهم / اسفند ماه ۱۴۰۱



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

مطالب این شماره

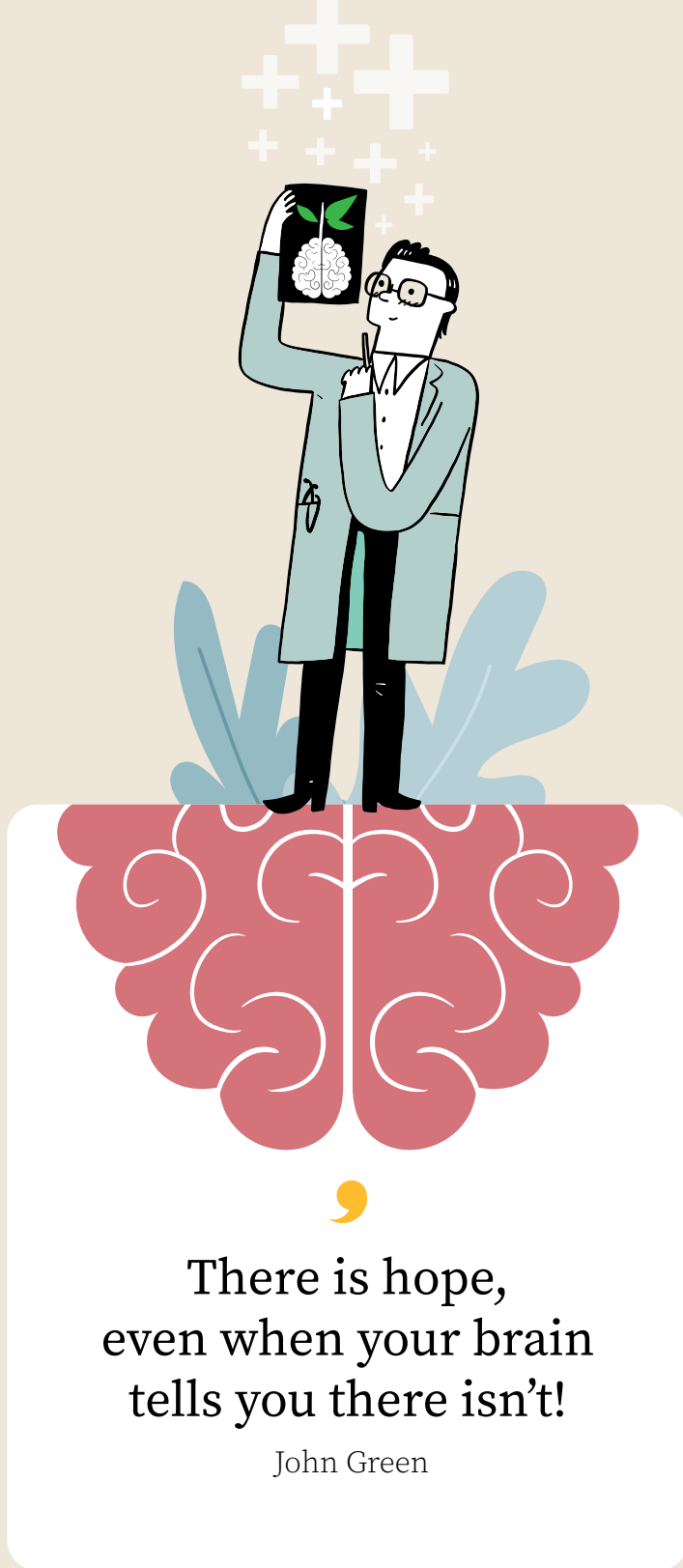
از زمستان صبور تا بهار جان
انگ Stigma

مهارت‌های زندگی: مدیریت هیجان
مداخلات مربوط به مرحله انکار در شکست عاطفی
رویکرد جدید مبتنی بر بدن برای درمان اضطراب و افسردگی
معرفی کتاب

آمد بهار جانها...



2023



There is hope,
even when your brain
tells you there isn't!

John Green



۱۵

جرعه

J O R E H

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

سخن مدیرمسئول

صفحه ۵

انگ Stigma

صفحه ۶

مهارت‌های زندگی: مدیریت

هیجان

صفحه ۱۰

مداخلات مربوط به مرحله انکار

در شکست عاطفی

صفحه ۱۶

رویکرد جدید مبتنی بر

بدن برای درمان اضطراب و

افسردگی

صفحه ۲۲

معرفی کتاب

صفحه ۲۵



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:

مریم فدائی طهرانی (کارشناس ارشد سلامت روان)

حسین مهدوی راد (روان‌شناس بالینی)

وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت روان)

علی عبداللهی (کارشناس ارشد سلامت روان)

امور اجرایی: معصومه لطفی‌زاده

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری



سخن مدیرمسئول

از زمستان صبور تا بهار جان

بار دیگر از پس زمستان سخت، جان زمین شکوفا شد. زمین لباس سبز بر تن کرد و طبیعت جان تازه‌ای گرفت. تغییری که نه فقط دلگشا و خوش نقش؛ بلکه پاداشی است بر دوران سرما و سختی!

همانگونه که فصول در پی هم می‌آیند و هر کدام با خود معنی بلندی را در پی دارند، چه خوب می‌شد که از آنچه رفته درس گرفت و قدر حال خوب الان را دانست. از زمستانی که گذشت صبوری را هدیه گرفتیم و از پاییز خوش رنگ بخشندگی را. و اینک بهار، هنگام تازه شدن روح و روان است. چنانکه طبیعت می‌آموزد؛ روان خود را بیشتر بشناسیم و ذهن و فکرمان را بهاری کنیم تا جانمان شکوفا شود.

طبیعت خداوند به ما می‌گوید: «بعد از این نو شدن، فصل چیدن میوه‌های رنگارنگ در تابستان است.» پس ما نیز چنین کنیم و بعد از بهار جان، ثمره درخشان خودسازی و شکوفایی را در تابستان عمرمان که همان میوه‌های خوبی و نیکی است، بچینیم تا زندگی پر برکت و همواره سالمی داشته باشیم.

بهار وجودتان پیوسته شکوفا و رنگارنگ باد.

حمید پیروی



STIGMA

انگس

خاص دارند و منظور از انگ به خود نگرش و رفتاری است که خود افراد متعلق به این گروه اجتماعی اعمال می‌کنند و نتیجه پذیرش و درونی‌سازی (internalization) انگ اجتماعی است. انگ بیماری‌های روانی باعث می‌شود که میزان اشتغال و درآمد در این بیماران کمتر باشد، از سیستم‌های حمایت اجتماعی محدودتری برخوردار باشند، کیفیت زندگی پایین‌تری داشته باشند، علایم افسردگی و کاهش اعتماد به نفس را تجربه کنند، و برای درمان دیر مراجعه کنند.

انگ اجتماعی بیماری‌های روانپزشکی مشتمل بر مؤلفه‌های زیر است:

۱- سرنخ‌ها و نشانه‌ها: (cues)

شامل نشانه‌های روانپزشکی، نقصان در مهارت‌های اجتماعی، ظاهر فیزیکی و برجسب‌هایی است که بیماران روانپزشکی را از سایر افراد جامعه متمایز می‌کند.

۲- باورهای قالبی: (stereotypes)

باورهای پذیرفته شده گروهی اجتماع درباره افراد دچار اختلالات روانپزشکی است.

۳- پیش‌داوری: (prejudice)

نتیجه پذیرش باورهای قالبی و همراه با مؤلفه عاطفی مرتبط با آن است.

۴- تبعیض: (discrimination)

پاسخ رفتاری است که بر مبنای پیش‌داوری فرد نسبت به بیماران روانپزشکی اعمال می‌شود و می‌تواند شامل رفتارهایی مانند اجتناب از این افراد باشد.

در چند دهه گذشته روش‌های درمانی مؤثری برای بسیاری از اختلالات روانپزشکی به وجود آمده است، اما همچنان یکی از مسایل مطرح در حوزه سلامت روان آن است که بسیاری از افراد دچار اختلالات روانپزشکی هرگز برای درمان مراجعه نمی‌کنند یا در صورت مراجعه، درمان خود را به شکل درست و کامل ادامه نمی‌دهند. مهم‌ترین دلیلی که برای این موضوع طرح می‌شود **انگی (stigma)** است که به بیماری‌های روانپزشکی زده می‌شود.

این مسأله باعث شده است که توجه به شناخت انگ همراه بیماری‌های روانپزشکی و مداخلات **انگ‌زدایی (destigmatization)** در سال‌های اخیر مورد توجه بیشتری قرار داشته باشد، به طوری که در دهه‌های اخیر تعداد مقالات و کتاب‌های منتشرشده در این زمینه به شکل چشمگیری رو به افزایش بوده است.

بر اساس تعریفی که گافمن ارایه می‌دهد، انگ ویژگی منفی و نامطلوبی است در یک فرد که او را از دیگران متمایز می‌کند و او را در نظر دیگران به شکل موجودی کاملاً بد، خطرناک یا ضعیف جلوه می‌دهد. انگ را به دو شکل انگ اجتماعی (public stigma) و انگ به خود (self-stigma) مشاهده می‌کنیم. منظور از انگ اجتماعی نگرش و رفتاری است که اجتماع و افراد عادی اجتماع نسبت به افراد متعلق به گروهی

مداخلات کاهش انگ بیماری‌های روانپزشکی

برای کاهش انگ بیماری‌های روانپزشکی راهبردهای مداخلاتی در سطوح مختلف به کار می‌رود:

۱- مداخلات فردی: هدف از این نوع مداخلات آن است که فرد دچار بیماری روانپزشکی بیاموزد که چگونه باورهای خود درباره خود را به شکل باورهایی منطقی‌تر تعدیل کند و تغییر دهد که آسیب کمتری به او و زندگی‌اش بزند.

۲- توانمندسازی شخصی: با این مداخلات فرد دچار اختلالات روانپزشکی از طریق کسب قدرت و تسلط بر زندگی خود از تأثیر منفی بیماری‌های روانپزشکی می‌کاهد.

۳- مبارزه با انگ اجتماعی: با این مداخلات سعی می‌شود تا جامعه از آرایه تصاویر توأم با بی‌احترامی و بی‌ارزش‌نمایی بیماران دچار اختلالات روانپزشکی بازداشته شود. برای این هدف دو راهبرد کلی توصیه می‌شود:

راهبرد ۱: تماس با افراد دچار اختلالات روانپزشکی
راهبرد ۲: آموزش

راهبرد ۱: تماس با افراد دچار اختلالات روانپزشکی

یکی از مؤثرترین روش‌های تغییر نگرش جامعه درباره اختلالات روانی شامل ترویج

تعاملات بین جامعه عمومی و افراد دچار بیماری‌های روانی است. ملاقات با افرادی از جامعه که دچار بیماری روانی بوده‌اند و زندگی مفیدی داشته‌اند نگرش‌های انگ‌زننده به بیماران را به چالش می‌کشد.

تماس با افراد دچار بیماری‌های روانپزشکی ممکن است به شکل نقل و انتشار زندگی‌نامه این افراد، ساخت فیلم‌های مستند و سینمایی درباره زندگی‌شان یا تماس واقعی و رو در رو با آنان باشد. این تماس‌ها باید به شکلی باشد که باورهای قالبی را به طور تدریجی و ملایم به چالش بکشد و آرایه تصاویر بسیار اغراق‌شده از باورهای جامعه درباره افراد دچار بیماری‌های روانی ممکن است کارآیی چندانی نداشته باشد.

راهبرد ۲: آموزش

از طریق آموزش، اطلاعاتی به جامعه آرایه می‌شود تا بتواند درباره افراد دچار اختلالات روانی دقیق‌تر و آگاهانه‌تر بیندیشد و تصمیم بگیرد. هدف از آموزش آرایه اطلاعات گسترده و توأم با جزئیات درباره اطلاعات علمی مرتبط با بیماری‌های روانی نیست، بلکه هدف آن است که مخاطبان از واقعیت‌های ساده‌ای آگاهی یابند که باورهای نادرست اجتماعی درباره بیماری‌های روانی را سست کند. در این راهبرد کوشش می‌شود به دو سؤال اصلی برای درک بیماری‌های روانی پاسخ داده شود:

است که فرد در ایجاد آن کنترل چندانی ندارد، می‌تواند هم نگرش و هم رفتار افراد جامعه نسبت به این بیماران را به شکلی قابل توجه بهبود دهد. یک روش برای انجام این کار، مقایسه بیماری روانی با بیماری‌های شناخته‌شده‌ای مانند دیابت است (بیماری روانپزشکی یک اختلال مغزی است. همان‌طور که فرد دچار دیابت را برای مصرف انسولین سرزنش نمی‌کنید، فرد دچار بیماری روانی را هم نمی‌توان برای ابتلا به این اختلال مقصر دانست و سرزنش کرد).

جمع‌بندی

انگ همراه با بیماری‌های روانی عاملی مهم در جلوگیری از مراجعه افراد برای درمان و در نتیجه مانعی عمده در برابر سلامت روان اجتماع است. مداخلات مختلف در سطوح مختلف می‌توانند برای کاهش انگ بیماری‌های روانی به کار گرفته شوند. این مداخلات ممکن است با این هدف باشند که تفاوت این بیماران با سایر افراد جامعه کمتر شود (بهبود درمان‌ها، یافتن روش‌های درمانی مؤثرتر و با عوارض جانبی کمتر)، یا برای کاهش باورهای قالبی و نگرش‌های غیردقیق نسبت به این بیماران باشد (آموزش، تماس با بیماران و...). با توجه به سهم عمده بار بیماری‌های روانی در سلامت عمومی، توجه سیاست‌گذاران سلامت و پزشکان در همه رشته‌ها و گرایش‌ها و تلاش آنان در کاستن از انگ بیماری‌های روانی جزئی پراهمیت در کاستن از بار این بیماری‌ها به شمار می‌رود.



همانطور که فرد دچار دیابت را برای مصرف انسولین سرزنش نمی‌کنید، فرد دچار بیماری روانی را هم نمی‌توان برای ابتلا به این اختلال مقصر دانست و سرزنش کرد



تجربه ابتلا به بیماری روانی چگونه تجربه‌ای است؟

اگر فردی این تجربه را پیدا کند و دچار اختلال روانی بشود، از چه روش‌های مؤثری برای تشخیص و درمان این حالت می‌تواند کمک بگیرد؟

نشان داده شده که به چالش کشیدن باور قالبی اجتماع درباره مسئولیت در افراد دچار اختلالات روانی «افراد دچار بیماری‌های روانی خود در ایجاد این مشکلشان مقصرند و مسؤولیت دارند»، از طریق آموزش، می‌تواند اثرات قابل توجهی بر نگرش و رفتار افراد داشته باشد. تنها آگاهی دادن به مردم که بیماری روانی یک اختلال زیست‌شناختی

مهارت های زندگی

این داستان:
مدیریت هیجان

در محیطی که دائماً در حال تغییر است، یعنی در دنیای پرشتاب امروزه، مهارت‌های زندگی برای غلبه بر موانع زندگی روزمره ضروری شده‌است. از مدیریت بهتر کارها گرفته تا پردازش احساسات و تعامل با دیگران، نیاز به مهارت‌های زندگی به مرور زمان ضروری می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) مهارت‌های زندگی را به عنوان توانایی‌ها و رفتارهای سازنده‌ای توصیف می‌کند که افراد را قادر می‌سازد با الزامات و چالش‌های زندگی روزمره به‌طور مؤثری مقابله کنند.

چرا ما به مهارت‌های زندگی نیاز داریم؟

پیش از این که به آموزش مهارت‌های زندگی بپردازیم، ابتدا بهتر است توضیح دهیم چرا به مهارت‌های زندگی نیاز داریم و این مهارت‌ها چه کمکی به ما می‌کنند. صلاحیت روانی-اجتماعی که به‌عنوان توانایی مقابله‌ی مؤثر با چالش‌ها نیز شناخته می‌شود، مهارتی بسیار ضروری است. نه تنها به شما در دستیابی به اهداف بلند مدتتان کمک می‌کند، بلکه سلامت روانی، جسمی و اجتماعی شما را نیز بهبود می‌بخشد.

به‌طور خلاصه، مهارت‌های زندگی به شما کمک می‌کند ندای درونی خود را پیدا کنید، هم‌زمان که برای چالش‌ها و فرصت‌های زندگی شخصی و حرفه‌ای آماده می‌شوید.



مهارت‌های زندگی به شما کمک می‌کند ندای درونی خود را پیدا کنید، هم‌زمان که برای چالش‌ها و فرصت‌های زندگی شخصی و حرفه‌ای آماده می‌شوید.



مدیریت هیجان:

اولین مهارتی که در این شماره ماهنامه به آن می‌پردازیم مهارت مدیریت هیجان است.

مدیریت هیجان یکی از مهارت‌های مهم در زندگی است که به مدیریت آگاهانه، هوشیارانه و خلاقانه هیجانات می‌انجامد. برای آن که بتوانیم هیجان خود را آگاهانه و خلاقانه مدیریت کنیم، لازم است انواع آن را به خوبی بشناسیم و از وجود آن‌ها آگاه باشیم. به عبارتی ساده‌تر، مهارت مدیریت هیجان سبب می‌شود تا بتوانیم احساسات متفاوت

در این بخش قصد داریم به آموزش مهارت‌های زندگی بپردازیم. اگرچه مهارت‌های زندگی با سلامتی و توسعه‌ی فردی شما مرتبط است، خوب است در مورد محیط اطراف و روابط شخصی خود نیز تأمل کنیم. مهارت‌های زندگی در این حوزه منجر به اجتماعی شدن، بردباری و افزایش عزت‌نفس می‌شود. همچنین، یاد می‌گیریم بدون پرخاشگری نه بگوییم و برای رسیدن به راه‌حل‌های مفید سازش کنیم.

ON OFF



مدیریت هیجان چه از نوع مثبت و چه منفی، یکی از مهارت‌هایی است که به فرد کمک می‌کند که چگونه هیجانات خود را کنترل کند و باعث رشد بهتر خودش شود و از طرفی به اطرافیانش کمتر صدمه بزند.



راهکارهای مدیریت هیجان:

هیجان‌های خود را بشناسید

شناخت هیجان یکی از اصلی‌ترین بخش‌های کنترل آن است. تصور کنید در شرایطی خاص، کسی به شما می‌گوید: «تو الان عصبانی هستی» و شما عصبانیت خود را نفی می‌کنید، در حالی که در چهره شما نشانه‌های خشم کاملاً مشهود است. این رفتارها و پاسخ‌ها به این معناست که شما شناختی از هیجان منفی خود ندارید و یا اگر از خشم خود آگاه هستید، قادر به کنترل آن نمی‌باشید. بنابراین اولین گام برای مدیریت هیجان، شناخت آن و واکنش‌های طبیعی بدن‌تان به انواع هیجان است.

به هیجان‌های خود اجازه ابراز دهید

همان‌طور که می‌دانید، آسان‌ترین راه برای بروز هیجانی مانند شادی، خندیدن است. حتی اگر تنها هم باشید، لازم است در زمانی که یک مطلب طنز مطالعه می‌کنید و یا فیلم طنز تماشا می‌کنید، بلند بخندید و احساس شادی خود را بروز دهید. همچنین اگر در حال تجربه غم هستید، سعی کنید در مورد موضوعی که شما را ناراحت کرده، با اطرافیانتان صحبت کنید و حتی در صورت امکان با گریه، احساسات خود را تخلیه کنید. احساساتی مانند خشم را می‌توان با انجام یک فعالیت مفید، مانند کار یا ورزش بروز داد و از ابراز رفتارهای تهاجمی جلوگیری کرد.

را بشناسیم، هیجان‌های ایجاد شده در شرایط مختلف را پیش‌بینی کنیم و بدانیم که در زمان بروز هر هیجان چه واکنشی باید از خود نشان دهیم. مدیریت هیجان اشاره به این موضوع دارد که هیجان‌های خود را بپذیریم، اما نه به این معنا که هر زمان و در هر جایی آن را بروز دهیم. در واقع در این مهارت می‌آموزید که هر انسان می‌تواند به هر شکلی که خواست آن‌ها را ابراز کند.

فرض کنید فردی بسیار عصبانی است و نتواند این هیجان را کنترل کند، امکان دارد هر لحظه دست به عملی بزند که باعث پشیمانی وی شود. برخی احساسات مانند خوشحالی هم می‌تواند فرد را به سمت تفریحات ناسالم و رفتارهای ضد اجتماعی و نامناسب بکشاند. تمامی این موارد می‌تواند به تصمیمات احساسی منجر شود و ممکن است بعد اقدام، وی از رفتارش پشیمان شود و فرصتی برای جبران آن وجود نداشته باشد. در نتیجه مدیریت هیجان چه از نوع مثبت و چه منفی، یکی از مهارت‌هایی است که به فرد کمک می‌کند که چگونه هیجان‌های خود را کنترل کند و باعث رشد بهتر خودش شود و از طرفی به اطرافیانش کمتر صدمه بزند.

احساسات خود را یادداشت کنید

یادداشت احساسات گوناگون، نوعی ابراز هیجانات است. نوشتن احساس، نه تنها یکی از راه‌های تخلیه است، بلکه فرصتی برای پیدا کردن راه حل در مورد احساسات منفی نیز می‌باشد. نوشتن آن چیزی که احساس می‌کنید، مانند این است که با یک نفر در مورد آن‌ها صحبت کرده‌اید و این کار تا حدودی به کنترل شرایط کمک می‌کند.

فنون کنترل هیجانات منفی را بیاموزید

هیچ فردی نمی‌تواند ادعا کند که تا به حال احساس منفی تجربه نکرده است. طبیعی است که هر یک از ما به دلیل اتفاقاتی که در پیرامونمان رخ می‌دهد، ممکن است انواع هیجانات را حتی در طول یک شبانه روز، تجربه کنیم. اما این که چطور با احساساتمان روبرو می‌شویم و آن‌ها را کنترل می‌کنیم، نیاز به آموزش و مهارت آموزی دارد.

پرسیدن سوال

زمانی که یکی از هیجانات منفی به شما دست داد، پس از اندکی مکث و به دست آوردن آرامش نسبی، از خود بپرسید که اگر من در حال حاضر این رفتار را از خود بروز دهم، چه اتفاقاتی منتظر من خواهد بود؟ و یا اینکه اگر من در این شرایط با خشم و نفرت با فرد مقابلم رفتار کنم، دیگران چه تصویری از من خواهند داشت؟ پرسش‌های سوالاتی این چنینی شما



هر یک از ما به دلیل اتفاقاتی که در پیرامونمان رخ می‌دهد، انواع هیجانات را تجربه می‌کنیم. اما این که چطور با احساساتمان روبرو می‌شویم و آن‌ها را کنترل کنیم، نیاز به آموزش و مهارت آموزی دارد.



بالا می‌رود. حالا زمانی را تجسم کنید که عضلات خود را رها کرده و ریلکس شده‌اید. در این صورت تنش‌ها به صورت ناخودآگاه از شما دور می‌شوند. هرچقدر بتوانید در شرایط بحرانی تمرین ریلکس شدن را انجام دهید، در زمان‌های حساس، احساسات منفی مانند عصبانیت، اضطراب، سردرگمی، کلافه شدن و... بر شما چیره نخواهد شد و عملکرد بهتری خواهید داشت.

جمع بندی:

عدم مدیریت صحیح هیجان‌ها علاوه بر آن که روابط اجتماعی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، سلامت جسمانی و روانی شما را نیز به هم می‌ریزد. به همین دلیل به منظور حفظ سلامت خود و بهبود روابطتان با سایر افراد و نیز ارتقا کیفیت زندگی شخصی، لازم است مهارت مدیریت صحیح هیجان‌ها را به دست آورید. هر حسی که در طول شبانه روز تجربه می‌کنید، نوعی هیجان است و عدم کنترل بعضی از آن‌ها ممکن است به ضرر شما تمام شود. در این مطلب سعی بر آن داشتیم تا شما را با مفهوم هیجان و اهمیت مدیریت آن آشنا کنیم و چند مورد از مهم‌ترین راهکارهای مدیریت هیجان را معرفی کنیم.

را با واقعیت روبرو می‌کند و سبب می‌شود تا منطقی‌ترین واکنش ممکن را از خود نشان دهید.

تجسم پیامدهای بعدی

در هنگام هر هیجانی، قبل از بروز هر واکنشی، سعی کنید تا پیامدهایی که رفتارهایتان در آینده دارند را تجسم کنید. در ذهن خود مجسم کنید که در صورت بروز هیجان‌های مهارنشده، دیگران چه رفتاری با شما خواهند داشت و عکس‌العمل آن‌ها چه چیزی خواهد بود؟ به عنوان مثال، اگر خشمتان را به صورت یک رفتار تهاجمی و کنترل نشده منتقل کنید، رفتار اطرافیان چه خواهد بود؟ اگر بتوانید در مواقع بحرانی تصویری از پیامدهای رفتارتان داشته باشید، از پیش آمدن مشکلات بزرگ‌تر و پیچیده‌تر بعدی، جلوگیری می‌شود.

تمرین آرامش

تمرین آرامش، به مرور زمان باعث می‌شود تا در مواقع ایجاد تنش و فشار، آرامش خود را حفظ کنید و بهترین رفتار را از خود نشان دهید. شرایطی را تصور کنید که در حالت کاملاً عصبانی هستید و در حالی که دست‌های خود را مشت کرده‌اید، این انقباض به سایر اندام‌های شما نیز سرایت کرده و آماده رفتارهای پرخاشگرانه هستید. در این شرایط، احتمال رخ دادن اتفاقات ناگوار بسیار



مداخلات مربوط به مرحله انکار در شکست عاطفی

در شماره گذشته مجله راجع به مرحله انکار به عنوان اولین مرحله از مراحل سوگ در شکست عاطفی صحبت کردیم در این شماره راجع به مداخلات مربوط به این مرحله صحبت خواهیم کرد.

مداخلات مربوط به مرحله انکار

با توجه به اینکه در مرحله انکار فرد با واقعیت مواجه نمی شود، معمولاً در این مرحله نزد متخصص نیز مراجعه نمی کند. با وجود این در مورد افرادی که به دلایل دیگری به متخصص مراجعه کرده و در ضمن در حال تجربه این مرحله نیز هستند، یا آن دسته از افراد که توسط درمانگر به طرف قطع رابطه هدایت شده اند، لازم است به موارد زیر توجه کرده و از مداخلات لازم استفاده کرد:

با فرد همدلی کنید مهم ترین و شاید موثرترین تکنیک در درمان سوگ همدلی است. به یاد داشته باشیم که انکار واکنش ارگانسیم در برابر ناراحتی ناشی از اتفاقی است که رخ داده است. بنابراین انکار نشان دهنده شدت ناراحتی حاصل از شکست عاطفی است. گاهی شرایط فرد طوری است که از نظر دیگران، حتی درمانگر، این جدایی نباید ناراحتی زیادی ایجاد کند. برای مثال گاهی رابطه خیلی کوتاه مدت بوده یا به قدری بد و آسیب زا بوده که دیگران فکر میکنند این جدایی نباید ناراحتی زیادی ایجاد کند. این امر می تواند باعث شود درمانگر همدلی لازم



با فرد همدلی کنید مهم ترین و شاید موثرترین تکنیک در درمان سوگ همدلی است. به یاد داشته باشیم که انکار، واکنش ارگانسیم در برابر ناراحتی ناشی از اتفاقی است که رخ داده است.



شب‌نم: آره ما هیچ وقت قهر نمی کردیم. حداکثر دو ساعت بعد بهم زنگ می زد. **درمانگر:** و الان چند وقته که باهات تماس نگرفته؟

شب‌نم: یک هفته است که حتی به تماس های منم جواب نمیده. بهم گفت که بهتره بهش زنگ نزنم و پیام ندم.

فرد را با فرایند سوگ آشنا کنید

برای فرد توضیح دهید که پایان یک رابطه عاطفی مانند از دست دادن فرد عزیزی به علت مرگ است. به او بگویید که احساسات او طبیعی است و اگر بتواند با آن به درستی برخورد کند، پس از مدتی بهبود یافته و می تواند به زندگی عادی برگردد. با استفاده از استعاره مرگ عزیزان توضیح دهید که انکار واقعیت یکی از مراحل سوگ است و علی رغم ناراحتی و درد و رنج زیادی که دارد ولی در نهایت ناچار است با آن مواجه شود. به مثال زیر توجه کنید:

شیدا: ولی من نمی تونم قبول کنم که این رابطه تموم شده. این غیرممکنه. من نمی تونم تحمل کنم.

درمانگر: می دونم که به نظر غیرممکن میاد، ولی مطمئن باش که این حال بدت بهتر خواهد شد.

شیدا سرش را تکان می دهد و اشکش سرازیر می شود.

درمانگر: تا حالا کسی را دیدی که عزیزی را از دست بده؟ کسی که

را با فرد نداشته و برقراری رابطه درمانی با مشکل مواجه شود. مثال های زیر همدلی کردن در این مرحله را نشان می دهد:

شب‌نم: مطمئنم که بزودی می فهمه که چه اشتباهی کرده و برمی گرده. خودش همیشه می گفت نمی تونه بدون من زندگی کنه.

درمانگر: و الان چقدر سخته که ببینی بهت میگه دیگه نمی خواد رابطه اش را ادامه بده.

سعی کنید فرد را با واقعیت مواجه کنید همان طور که گفته شد انکار نوعی فرار از واقعیت دردناک است. بنابراین این مرحله زمانی به اتمام می رسد که فرد با واقعیت روبرو شود. از فرد بخواهید که ماجرا را با جزئیات برای شما تعریف کند. سعی کنید با سوالات و فیدبک های خود او را به سمت درک واقعیت هدایت کنید. به مثال زیر توجه کنید:

شب‌نم: مطمئنم که بزودی می فهمه که چه اشتباهی کرده و برمی گرده خودش همیشه می گفت نمی تونه بدون من زندگی کنه.

درمانگر: و الان چقدر سخته که ببینی بهت میگه دیگه نمی خواد رابطه اش را ادامه بده.

شب‌نم: او از ته دلش این حرف را نمی گه. از روی عصبانیت این حرف را زد.

درمانگر: به من گفتی که قبلا اگر از سر عصبانیت چیزی می گفت، بلافاصله از دلت در می آورد.

خیلی دوستش داره بمیره؟
شیدا: آره، چند سال پیش داییم فوت کرد. او تنها برادر مامانم بود و خیلی به هم نزدیک بودند. داییم تصادف کرد و بلافاصله فوت کرد.

درمانگر: یادت میاد وقتی مامانت این خبر را شنید چه اتفاقی افتاد؟
شیدا: مامانم باورش نمی شد. حتی گریه نمی کرد. همه اش می گفت دروغه. من خودم صبح باهانش صحبت کردم. **درمانگر:** و بعد؟

شیدا: تو بیمارستان داییم را دید و فهمید که همه چی تموم شده. خیلی حالش بد بود، خیلی ...
درمانگر: الان بعد از چند سال مامانت داییت را فراموش کرده؟

شیدا: نه اصلاً
درمانگر: حالش چی؟ حال مامانت همون قدر بده؟
شیدا: نه

درمانگر: چقدر طول کشید تا حال مامانت مثل قبل بشه؟
شیدا: تا چند ماه همه اش گریه می کرد ولی کم کم انگار بهتر شد.

درمانگر: همه کسانی که عزیزی را از دست میدن کم و بیش مثل مامانت هستند. اولین واکنش اونا به اتفاقی که افتاده اینه که نمیتونن باورش کنن. راستش از دست دادن یک رابطه مهم هم مثل از دست دادن یک آدم عزیز است ...



فرد را با فرایند سوگ آشنا کنید.

برای فرد توضیح دهید که پایان یک رابطه عاطفی مانند از دست دادن فرد عزیزی به علت مرگ است. به او بگویید که احساسات او طبیعی است و اگر بتواند با آن به درستی برخورد کند، پس از مدتی بهبود یافته و می تواند به زندگی عادی برگردد.



به فرد کمک کنید رفتار خود را مدیریت کند

در این مرحله احتمال دارد فرد رفتارهای مخربی را انجام دهد. برای مثال ممکن است به تماس با فرد مقابل ادامه داده یا بر سر راه او قرار گیرد. اگر فرد مقابل در تصمیم خود جدی باشد، این رفتارهای فرد می‌تواند باعث شود که او رفتارهای تندتری نشان داده یا حرف‌هایی بزند که فرد احساس شکست و طرد بیشتری بکند. از سوی دیگر تماس‌های فرد ممکن است باعث ایجاد احساس گناه یا دودلی در فرد مقابل شده و او تصمیم خود را عوض کرده و به رابطه بی‌سرانجام و مخرب قبلی بازگردد.

بنابراین یکی از کارهای موثر در این مرحله کمک به فرد برای مدیریت رفتارهای خود می‌باشد. در زیر نمونه‌هایی از رفتارهایی را که باید مدیریت شوند می‌بینیم: فرد در تمام مدت در حال دنبال کردن فرد مقابل در دنیای مجازی است. مرتباً زمان‌های آنلاین بودن او را چک می‌کند. اگر در تلگرام، یا سایر فضاهای مجازی در گروه مشترکی با او عضو است، مدام پست‌هایی را که می‌گذارد بررسی کرده و تلاش می‌کند آنها را به نفع خود تفسیر کند. در اینستاگرام پست‌های او را دنبال کرده



با استفاده از استعاره مرگ عزیزان توضیح دهید که انکار واقعیت یکی از مراحل سوگ است و علی‌رغم ناراحتی و درد و رنج زیادی که دارد، در نهایت ناچاریم با آن مواجه شویم.



داشته و ممکن است لازم باشد تغییراتی در موارد ذکر شده به عمل بیاید. از فرد بخواهید که در صورت امکان ارتباط با دوستان مشترک را قطع کند. اگر این موضوع باعث می‌شود که فرد تنها مانده یا حمایت اجتماعی لازم را از دست بدهد، به او کمک کنید از دوستانش بخواهد که در مورد فرد مقابل با او صحبت نکرده و اطلاعاتی به او ندهند. گاهی لازم است در این مورد به فرد آموزش‌های مستقیمی داده یا حتی با او ایفای نقش کنید.

حمایت‌های اجتماعی را برای

فرد فراهم کنید

از او بخواهید که ارتباطش را با دوستان و خانواده خود بیشتر کند. به او کمک کنید فهرستی از افرادی که می‌تواند با آنها صحبت کرده و از آنها کمک بگیرد فراهم کرده و آنها را در جریان قرار دهد. سعی کنید کسانی را در این فهرست قرار دهید که می‌توانند او را درک کنند، او را سرزنش نکرده یا نصیحت نمی‌کنند.

در نهایت به فرد کمک کنید تا عکس‌ها، یادگاری‌ها و هدایای فرد مقابل را کنار بگذارد و از او بخواهید در موقعیت‌هایی که فرد مقابل را یادآوری می‌کند قرار نگیرد.

و حتی لایک‌های او برای پست‌های دیگران، از جمله خودش را، بررسی می‌کند. سعی می‌کند از روی عکس‌ها و پست‌هایی که می‌گذارد حال و هوای او را حدس بزند. از انواع نرم‌افزارها برای گرفتن اطلاعات در مورد فرد مقابل استفاده می‌کند. آخرین بار کی از صفحه من بازدید کرده؟ آخرین استوری را که در مورد رابطه گذاشته ام دیده؟ عکس آیدی و استاتوس خود را تغییر داده؟ شماره مرا پاک کرده؟ مرا بلاک کرده؟ و ...

فرد سعی می‌کند با مرور خاطرات خوب، نگاه کردن به عکس‌ها، هدیه‌ها و یادگاری‌های فرد مقابل رابطه را برای خود زنده نگه داشته و در واقع به خود امید دهد که رابطه پایان نخواهد یافت. گاهی دوستان مشترک راه مطمئنی برای رد و بدل کردن اطلاعات هستند. فرد با دوستان فرد مقابل تماس گرفته، از وضعیت او مطلع شده و شاید هم سعی می‌کند حال خود را به اطلاع فرد مقابل برساند. گاهی نیز این اتفاق به طور ناخواسته پیش می‌آید. فرد برای گرفتن حمایت و پرکردن وقتش به دوستان خود روی می‌آورد و ناخواسته در معرض اطلاعاتی در مورد فرد مقابل قرار می‌گیرد. درمانگر برای تمام این موارد و موارد مشابه باید تمهیداتی بیندیشد. باید در نظر داشت که هر فرد شرایط ویژه خود را

وقتی به وضعیت یا حرکات یک فرد افسرده فکر می‌کنید چه چیزی به ذهنتان می‌رسد؟ شاید یک حالت خوابیده؟ آهسته راه رفتن؟ دامنه حرکتی کوچکتر مثلاً شانه‌های افتاده. با این حال، درمان بیماری‌های روانی معمولاً بر احساسات و افکار متمرکز است، نه بر عملکرد حرکتی درشت (یعنی حرکاتی که عضلات بزرگ بدن را درگیر می‌کند)، مانند وضعیت بدنی و حرکت کردن. زمان آن فرا رسیده است که به دیدگاه مبتنی بر بدن در بیماری روانی توجه بیشتری داشته باشیم. به هر

رویکرد جدید مبتنی بر بدن برای درمان اضطراب و افسردگی



تفاوت حرکتی بین بیماران سالم و مضطرب یا افسرده

از نظر داده‌های مربوط به نتایج حرکتی خاص، تفاوت‌هایی در پارامترهای راه رفتن مشاهده شد، افراد افسرده کاهش در طول و عرض قدم‌ها، کاهش در تعداد قدم‌ها برای چرخش به اطراف و کاهش زمان واکنش گام برداشتن، نشان دادند. متآنالیز بر روی پیامدهای وضعیتی خاص نشان داد که افراد مضطرب و افسرده تمایل به «افزایش خم شدن سر [پایین انداختن سر] و دامنه حرکتی مفصل کوچکتر زانو، باسن، مچ دست، شانه‌ها و آرنج دارند.» البته، تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا این تغییرات حرکتی عوامل خطر برای اضطراب یا افسردگی، عوامل نگهدارنده برای بیماری‌ها هستند که قبلاً دارای اضطراب یا افسردگی هستند یا فقط علائم این شرایط هستند، ضروری است.

اثرات تغییر وضعیت حرکتی در اضطراب و افسردگی

هدف دوم این مطالعه این بود که اثرات تغییر در وضعیت‌های بدنی را در افراد افسرده و اضطرابی نشان دهد. به عبارت دیگر می‌خواهیم به جواب لین سوال برسیم که آیا افراد افسرده یا مضطرب اگر وضعیت‌ها و حرکات بدنی‌شان را تغییر دهند، در وضعیت روانی آنها تاثیر دارد یا نه. و نتایج نشان داد که دستکاری‌های

حال، احساسات تحت تأثیر حرکات بدن قرار می‌گیرند. برای روشن کردن ارتباط بین بیماری روانی و حرکات بدنی و وضعیت بدن، مقاله اخیر Elkjaer و همکارانش را که در مجله اختلالات عاطفی منتشر شده است، مورد بحث قرار می‌دهیم.

تغییرات روانی حرکتی در اضطراب و افسردگی

طبق DSM (کتابچه آماری و تشخیصی اختلالات روانی)، مشکلات مختلف سلامت روان، از جمله اضطراب، افسردگی، اختلال دوقطبی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، اسکیزوفرنی، ترک الکل، و مسمومیت با مواد افیونی، ممکن است با تغییرات حرکتی، به ویژه با کندی روانی حرکتی یا بی‌قراری روانی حرکتی همراه باشد. کندی روانی حرکتی به کند شدن فعالیت‌های بدن و گفتار اشاره دارد. در مقابل، آشفتگی روانی حرکتی به حرکات بیش از حد، تکراری و غیرمولد، مانند قدم زدن پی در پی یا فشار دادن دست اشاره دارد. تحقیق Elkjaer و همکاران دو هدف داشت: تعیین اینکه آیا تفاوت‌های حرکتی فاحشی بین افراد سالم و افراد مبتلا به اضطراب یا افسردگی وجود دارد یا خیر و دوم تعیین اینکه چگونه تغییر وضعیت‌های بدنی و حرکتی بر احساسات و رفتار افراد مبتلا به اضطراب یا افسردگی تأثیر می‌گذارد.

مبتلا به علائم افسردگی کاهش دهد. از نظر کاربرد یافته ها، در اینجا چند پیشنهاد برای کسانی از شما یا اطرافیان که درمان اضطراب یا افسردگی را دریافت می کنید آورده شده است:

به نحوه نشستن، ایستادن، راه رفتن یا حرکت بدن خود در حین کار دقت کنید. دقت کنید که وضعیت بدنی و حرکات شما چگونه با خلق و خوی شما مرتبط می شود؟

می توانید از درمانگر خود پرسید که آیا برخی تغییرات وضعیتی و حرکتی ممکن است علائم اضطراب و افسردگی شما را بهبود بخشد.

با توجه به مطالب گفته شده، نتایج نشان می دهد که بهتر است در مشکلات سلامت روان، در کنار دقت به علائم روانی و ذهنی، باید به علائم بدنی و فیزیکی هم توجه شود. چرا که همانطور که نتایج پژوهش ها نشان داد که تغییر در وضعیت های بدنی و حرکتی باعث کاهش علائم افسردگی و اضطراب می شود. بنابراین زمان آن رسیده که از این به بعد کمی بیشتر به وضعیت بدنی و حرکات بدنمان در شرایط روحی و روانی مختلف، توجه بیشتری کنیم؛ چرا که این توجه و خودآگاهی از حرکات بدن مان باعث می شود تا وضعیت بدنی خودمان را تغییر دهیم تا بتوانیم در شرایط روانی نا مساعد، تا حدودی احوالات روحی مان را تعدیل کنیم.

حرکتی می تواند حالات عاطفی را در افراد مبتلا به افسردگی تغییر دهد. این یافته ها کاربردهای درمانی مهمی دارند. همانطور که محققان خاطرنشان کردند: «تغییر وضعیت بدن و حرکت (به عنوان مثال، از حالت خوابیده به حالت ایستاده؛ از آهسته/پایین به حرکت سریع/بالا) می تواند به طور بالقوه در درمان افسردگی به کار گرفته شود و ادغام شود، به ویژه زمانی که برای مقابله با فقدان انگیزه و انرژی» یا برای «تسهیل رفتار با هدف». افراد مبتلا به اضطراب و به خصوص افسردگی در مقایسه با افراد سالم، کنترل وضعیتی کمتری دارند. افراد مبتلا به افسردگی همچنین دارای وضعیت بدنی و نوسان غیرطبیعی، راه رفتن آهسته تر، کاهش طول یا عرض گام ها، کاهش تعداد قدم ها برای چرخش به اطراف و کاهش زمان واکنش گام برداشتن هستند.

دستکاری سیستم حرکتی ممکن است تأثیر مثبتی بر وضعیت عاطفی افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی داشته باشد و به آنها کمک کند تا احساس انرژی و انگیزه بیشتری داشته باشند. برخی از مثال ها شامل به جای وضعیت بدنی افتاده، حالت ایستاده داشتن. یا حرکات سریع و رو به بالا به جای حرکات آهسته و پایین. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ به این نتیجه رسید که وضعیت ایستاده می تواند خلق و خوی را بهبود بخشد و خستگی را در افراد

معرفی کتاب



نام کتاب: هنر شفاف اندیشیدن نویسنده: رولف دوبلی

کتاب **هنر شفاف اندیشیدن** کلید یافتن شادمانی و مسیرهای منتهی به خوشبختی و موفقیت نیست، بلکه محتوای آن بیانگر نگرشی متفاوت به عملکرد انسانی ماست؛ یک شوک خلاقانه به ذهن در جهت زدودن انباشته‌های زایدش، شناسایی پیش‌فرض‌های ساختگی، اشتباهات متداول و موقعیت‌های کاذبی

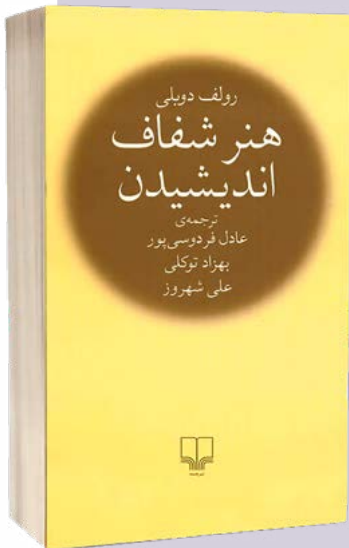
که به واسطه خطاهای ذهنی دچارش می‌شویم. کاوشی است در شناخت واضح‌تر خطاهای انسانی که در زندگی، کارکردهای متفاوت و بعضاً متضادی دارد. برخی از آن‌ها انسان را از خطر نابودی نجات می‌بخشد و برخی دیگر مانع از خردورزی و شفاف‌اندیشی‌اش می‌شود. درک فرایند اندیشیدن و دام‌هایی که ذهن بر سر راهش قرار می‌دهد، کار ساده‌ای نیست و بی‌سبب نیست رولف دوبلی کتابش را هنر شفاف اندیشیدن نام نهاده است.

کتاب هنر شفاف اندیشیدن سعی دارد که به شما از اشتباه‌های شناختی بگوید که در زندگی همه وجود دارد، اشتباهاتی که دقیقاً جلوی چشم ما هستند و ما آن‌ها را نمی‌بینیم درحالی که همیشه برای ما مشکل می‌سازند. ما با این خطاها تصمیم‌های اشتباه می‌گیریم. این کتاب با روشی اصولی و هوشمندانه تفکر شما را تغییر می‌دهد و شما بعد از خواندن این کتاب، به شکل دیگری دنیا را می‌بینید و تصمیم‌های متفاوت و درست‌تری می‌گیرید. هنر شفاف اندیشیدن پرفروش‌ترین کتاب آلمان و یکی از کتاب‌های پرفروش جهان است.

[یک پاراگراف از کتاب]

معمولاً موقع تخمین زدن احتمالات دستپاچه می‌شویم. اگر یک نفر بگوید «هرگز»، من معمولاً احتمال اندکی بیش از صفر را برایش در نظر می‌گیرم. چون «هرگز» با احتمال بسیار بسیار کم قابل جبران نیست. در نتیجه زیاد هیجان زده نشو! اتفاقات تصادفی نامحتمل دقیقاً اینگونه هستند. نادر ولی کاملاً شدنی. اینکه بالاخره اتفاق می‌افتند چیز عجیبی نیست. اتفاق عجیب‌تر این است که هرگز رخ ندهند! ۱

۱. برگرفته از صفحه ۸۷ کتاب / چاپ ششم / قطع جیبی





ویژه دانشجویان کلیه مقاطع تحصیلی
دانشگاه علوم پزشکی ایران



ایران حال

برای دانلود ایران حال
QR Code را اسکن کنید



ارایه خدمات
مشاوره آنلاین



ارایه خدمات:

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



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.