

بخش اول: اهداف، نگرش‌ها و آمادگی

۱. تا چه اندازه برای کاهش وزن مصمم هستید؟

۱. هیچ انگیزه‌ای ندارم ۲. کمی ۳. تا حدی
 ۴. کاملاً مصمم هستم ۵. به شدت

۲. چقدر اطمینان دارید که تا پایان مهلت مقرر این برنامه و دستیابی به هدف مورد نظرتان ثابت قدم بمانید؟

۱. اصلاً ۲. کمی ۳. تا حدی
 ۴. کاملاً ۵. بسیار زیاد

۳. با توجه به تمام عوامل بیرونی که در حال حاضر با آن‌ها درگیر هستید (هیجانات شغلی، شرایط خانوادگی و غیره) به چه میزان می‌توانید خود را متعهد به انجام فعالیت‌های مورد نیاز این برنامه بدانید؟

۱. اصلاً ۲. تا حدی ۳. مطمئن نیستم
 ۴. تا حدی مناسب ۵. کاملاً

۴. در مورد مقدار وزنی که می‌خواهید از دست بدهید و مدت زمان این برنامه صادقانه فکر کنید. با فرض کاهش نیم کیلوگرم در هفته، انتظار شما تا چه حد واقع‌بینانه است؟

۱. بسیار غیر واقعی ۲. تا حدی غیر واقعی ۳. نسبتاً غیر واقع‌بینانه
 ۴. تا حدی واقع‌بینانه ۵. بسیار واقع‌بینانه

۵. به نظر شما در طول زمان برنامه، ممکن است به خوردن مقدار زیادی غذا فکر کنید؟

۱. همیشه ۲. به دفعات ۳. گاهی
 ۴. به ندرت ۵. هرگز

۶. به نظر شما در طول زمان برنامه، ممکن است احساس ناراحتی، عصبانیت و یا افسردگی را تجربه کنید؟

۱. همیشه ۲. غالباً ۳. گاهی
 ۴. به ندرت ۵. هرگز

راهنمای ارزیابی:

■ **نمره ۶ تا ۱۶:** اکنون زمان مناسبی برای ورود شما به برنامه کاهش وزن نیست. انگیزه و پابندی ناکافی و نیز اهداف غیرواقع‌بینانه می‌توانند مانع پیشرفت شما گردند. عوامل مؤثر در این عدم آمادگی را شناخته و قبل از اقدام به اجرای برنامه کاهش وزن در تغییر و تعدیل آن‌ها بکوشید.

■ **نمره ۱۷ تا ۲۳:** تا حدی برای شروع این برنامه آمادگی دارید اما باید به دنبال عواملی باشید که آمادگی شما را بالا ببرند.

■ **نمره ۲۴ تا ۳۰:** مشکلی نیست و می‌توانید راهی سالم و مؤثر برای کاهش وزن را در پیش بگیرید.



بخش دوم: نشانه‌های گرسنگی

۱. آیا زمانی که مطلبی در مورد غذا و خوراکی می‌خوانید و یا صحبتی از آن به میان می‌آید، دوست دارید چیزی بخورید حتی اگر گرسنه نباشید؟

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی

۴. اغلب ۵. همیشه

۲. تا به حال چندبار اتفاق افتاده است که به دلیلی غیر از گرسنگی واقعی اقدام به خوردن نمایید؟

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی

۴. اغلب ۵. همیشه

۳. آیا زمانی که غذای مورد علاقه‌تان در اطرف شما وجود دارد می‌توانید از خوردن آن چشم‌پوشی کنید؟

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی

۴. اغلب ۵. همیشه

راهنمای ارزیابی:

■ **نمره ۳ تا ۶:** گاهی شما بیش از مقدار معین غذا می‌خورید اما به نظر می‌رسد دلیل آن حساسیت شما به عوامل محیطی نیست. مهار دیدگاه‌هایی که شما را به غذا خوردن ترغیب می‌کنند بسیار راه‌گشا است.

■ **نمره ۷ تا ۹:** شما تمایل اندکی به خوردن دارید تنها به این دلیل که غذا در دسترس است. اگر بکشید در برابر عوامل خارجی مقاومت کنید و تنها زمانی غذا بخورید که واقعاً گرسنه هستید کاهش وزن برای‌تان آسان‌تر خواهد شد.

■ **نمره ۱۰ تا ۱۵:** میل به غذا خوردن در شما تا حد زیادی مربوط به این است که در مورد خوراکی‌ها فکر می‌کنید یا در معرض محرک‌ها قرار می‌گیرید. به راه‌هایی فکر کنید که درگیر وسوسه‌ها نشوید. در آن صورت تنها زمانی غذا می‌خورید که کاملاً گرسنه باشید.

بخش سوم: کنترل پرخوری

در صورتی که اتفاقات زیر در طول برنامه‌های کاهش وزن برای شما رخ دهد آیا می‌توانید بلافاصله پس از آن و یا در بقیه ساعات روز میزان غذا خوردن خود را کنترل کنید؟

۱. با وجود این که طبق برنامه قرار است نهار نخورید از طرف یک دوست دعوت می‌شوید.

۱. خیلی کم می‌خورم ۲. تا حدی کم می‌خورم ۳. تفاوتی نمی‌کند

۴. کمی بیشتر می‌خورم ۵. خیلی بیشتر می‌خورم

۲. برنامه خود را با خوردن یک خوراکی ممنوع (چاق‌کننده) زیر پا گذاشته‌اید.

۱. خیلی کم‌تر می‌خورم ۲. کمی کم‌تر می‌خورم ۳. تفاوتی نمی‌کند

۴. کمی بیشتر می‌خورم ۵. خیلی بیشتر می‌خورم

۳. تا به حال تغذیه مناسبی داشته‌اید و زیاد فعالیت می‌کرده‌اید و حالا هوس خوردن یک نوع خوراکی را که برای برنامه‌تان تهدیدی محسوب می‌شود دارید.

۱. خیلی کم‌تر می‌خورم ۲. تا حدی کم‌تر می‌خورم ۳. تفاوتی نمی‌کند

۴. کمی بیشتر می‌خورم ۵. خیلی بیشتر می‌خورم

راهنمای ارزیابی:

- **نمره ۳ تا ۷:** شما به سرعت پس از هر بار اشتباه به خود می‌آیید. با این حال اگر تناوب پرخوری و محدودیت تکرار شود با مشکل جدی در تغذیه روبه‌رو خواهید شد. بهتر است از یک متخصص تغذیه مشورت بگیرید.
- **نمره ۸ تا ۱۱:** به نظر می‌رسد شما اجازه نمی‌دهید تغذیه خارج از برنامه مشکلی برای تان ایجاد کند. این نشانه نگرش متعادل و قابل انعطاف شما است.
- **نمره ۱۵ تا ۱۲:** شما در معرض پرخوری پس از اتفاقات غیرقابل کنترل تغذیه‌ای قرار دارید. بهتر است واکنش خود را نسبت به این اتفاقات مشکل‌ساز اصلاح کنید.

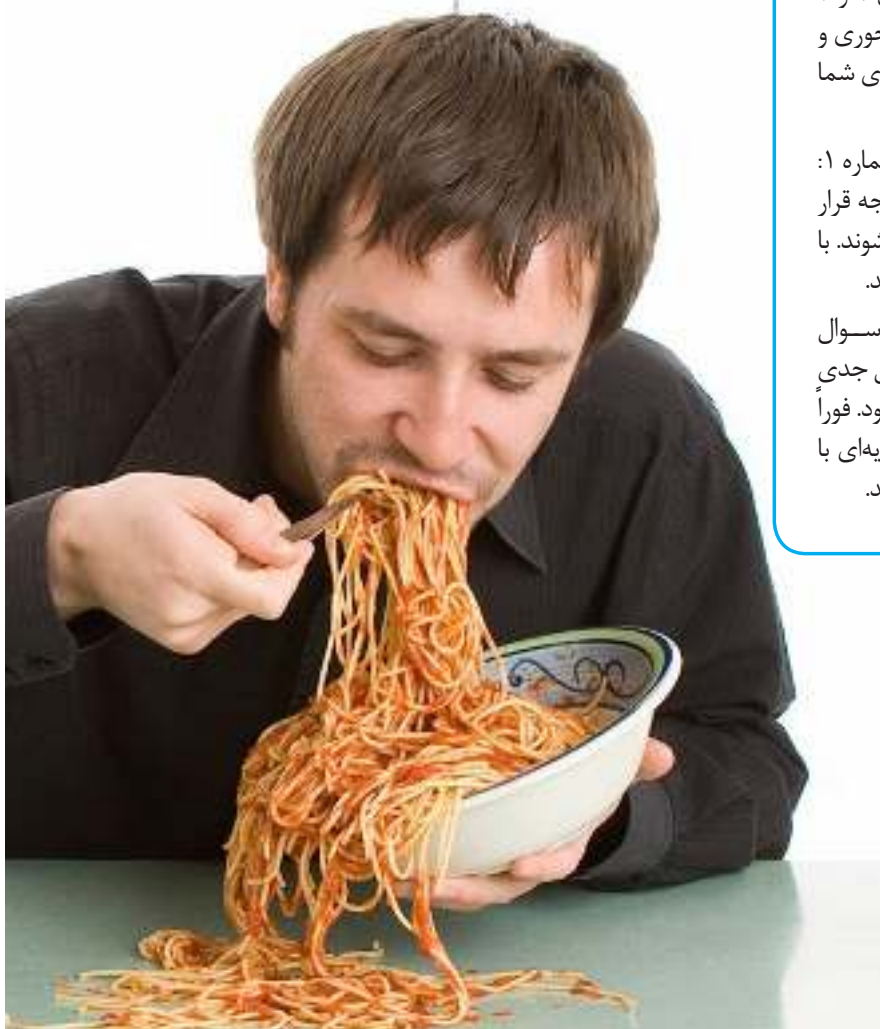
بخش چهارم: پرخوری و جبران

۱. صرف نظر از میهمانی‌ها، آیا تا به حال اتفاق افتاده که مقدار زیادی غذا را با سرعت بخورید و پس از آن احساس کنید زیاده‌روی کرده‌اید و خارج از کنترل عمل کرده‌اید؟

۱. نه ۲. نه

راهنمای ارزیابی:

- اگر پاسخ شما به سوال‌های ۱ و ۲ «نه» است: به نظر می‌رسد پرخوری و جبران (پاکسازی) پس از آن برای شما مساله مهمی نیست.
- در صورت پاسخ «بله» به شماره ۱: این الگوهای تغذیه‌ای را مورد توجه قرار دهید. ممکن است باز هم تکرار شوند. با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
- در صورت پاسخ «بله» به سوال شماره ۲: نشانه‌هایی از یک مشکل جدی تغذیه‌ای در شما مشاهده می‌شود. فوراً برای ارزیابی این اختلالات تغذیه‌ای با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.



بخش پنجم: غذا خوردن عصبی

۱. آیا وقتی عواطف منفی مانند اضطراب، افسردگی، عصبانیت و یا احساس تنهایی به شما هجوم می‌آورند دچار افراط در خوردن می‌شوید؟

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی ۴. اغلب ۵. همیشه

۲. آیا زمانی که با هیجانات مثبت مواجه می‌شوید کنترل خود را در زمینه خوردن از دست می‌دهید؟ (آیا شادمانی خود را با خوردن جشن می‌گیرید؟)

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی ۴. اغلب ۵. همیشه

۳. آیا پس از تعاملات نامطلوب با دیگران یا یک روز سخت کاری دچار پرخوری می‌شوید؟

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی ۴. اغلب ۵. همیشه

راهنمای ارزیابی:

■ نمره ۳ تا ۸: ظاهراً اجازه نمی‌دهید عواطف بر تغذیه شما تأثیر بگذارد.

■ نمره ۹ تا ۱۱: واکنش شما به هیجانات گاهی پرخوری و زمانی دیگر کم‌خوری است. این رفتار را به دقت مورد ارزیابی قرار دهید تا به زمان و علت آن پی ببرید و خود را برای انجام فعالیتی جایگزین آماده نمایید.

■ نمره ۱۲ تا ۱۵: هیجانات مثبت و منفی شما، را به غذا خوردن ترغیب می‌کنند. بکوشید با آن‌ها کنار بیایید و راهی دیگر برای بیان آن‌ها پیدا کنید. بهتر است با یک مشاور در این مورد صحبت کنید.



بخش ششم: الگوهای رفتاری و دیدگاه‌ها:

۱. آیا ورزش می‌کنید؟

- ۱. هرگز ○ ۲. به ندرت ○ ۳. گاهی ○ ۴. تا حد زیادی ○ ۵. اغلب

۲. چه قدر اطمینان دارید که قادر به ورزش منظم هستید؟

- ۱. اصلاً ○ ۲. کمی اطمینان دارم ○ ۳. تا حدی

- ۴. اطمینان زیادی دارم ○ ۵. کاملاً

۳. زمانی که به ورزش کردن فکر می‌کنید آیا تصویر ذهنی شما از خودتان مثبت است یا منفی؟

- ۱. کاملاً منفی ○ ۲. تا حدی منفی ○ ۳. خنثی

- ۴. کمی مثبت ○ ۵. بسیار مثبت

۴. چه میزان اطمینان دارید که قادر به گنجاندن ورزش در برنامه روزانه خود باشید؟

- ۱. اصلاً مطمئن نیستم ○ ۲. تا حد کمی ○ ۳. تقریباً اطمینان دارم

- ۴. کاملاً مطمئن هستم ○ ۵. اطمینان زیاد دارم.

راهنمای ارزیابی:

■ **نمره ۴ تا ۱۰:** آن طور که باید ورزش نمی‌کنید. بررسی کنید که چه دیدگاهی در مورد ورزش یا شیوهی زندگی راه را برای شما بسته است. سپس آن را اصلاح کرده و ثابت قدم به راه خود ادامه دهید.

■ **نمره ۱۱ تا ۱۶:** اگر احساس بهتری درباره ورزش داشته باشید آن وقت بیشتر ورزش خواهید کرد. برای این که فعال تر باشید به راه‌های مورد علاقه و هماهنگ با شیوهی زندگی خود فکر کنید.

■ **نمره ۱۷ تا ۲۰:** شکی نیست که شما فرد فعالی هستید. به دنبال راه‌هایی برای انگیزش بیشتر باشید.

می‌توانید پس از تعیین نمره در هر بخش قضاوت بهتری نسبت به نقاط ضعف و قوت خود در موضوعات ورزش و تغذیه داشته باشید. فراموش نکنید که اولین گام در اصلاح رفتار تغذیه‌ای شناخت شرایطی است که عادات‌های غذایی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. فعالیت خودارزیابی فوق در تعیین میزان آمادگی شما برای کاهش وزن کمک کننده است. اگر شما به منظور بهبود وضع سلامت خود اقدام به کاهش وزن نموده‌اید، شناخت دیدگاه‌های تان نسبت به ورزش و تغذیه کمک بزرگی به موفقیت شما در برنامه خواهد بود.

اکنون می‌توانیم:

■ هدف‌های واضح برای کاهش وزن در نظر بگیریم و آن‌ها را از لحاظ درستی بررسی کنیم: آیا این اهداف روشن و مشخص، قابل ارزیابی، قابل دسترسی، قابل اعتماد و از لحاظ زمانی معین هستند؟ اهداف واقع‌بینانه از طریق افزایش اعتماد به نفس شما در توانایی ایجاد تغییرات درازمدت، میزان موفقیت برنامه کاهش وزن را بالا می‌برند.

■ گزارش تغذیه‌ای تهیه کنیم و محرک‌های مؤثر بر عادات‌های غذایی‌مان را مشخص کنیم. راه‌هایی برای محدود کردن یا کاهش نفوذ تعدادی از مهم‌ترین آن‌ها را پیدا کنیم.

و قادر خواهیم بود:

- ۱ استفاده بیشتر از میوه، سبزی و غلات کامل (مثل گندم و جو پوست نگرفته) و تغذیه کم‌چرب را به یک عادت تبدیل کنیم.
- ۲ سهم هر ماده غذایی را در بشقاب شام بعدی خود مشخص کنیم. اگر بخش عمده غذای ما را سبزی و غلات تشکیل نمی‌دهند به جای آن‌ها یک فنجان گوشت، ماکارونی یا پنیر به همراه یک فنجان حبوبات، سالاد سبزی یا یک نوع سبزی مورد علاقه میل کنیم. می‌توانیم با خوردن همان مقدار غذایی که همیشه میل می‌کردیم مقدار کالری را کاهش دهیم.
- ۳ می‌توانیم فعالیت بیشتری را در برنامه روزانه خود جای دهیم. به باشگاه محل زندگی خود برویم و با تجهیزات و امکانات قابل



دسترسی آن‌ها آشنا شویم. دستگاه‌ها و ورزش‌های جدید را امتحان کنیم تا فعالیت مورد علاقه خود را پیدا کنیم.

۴ خرید مواد غذایی سالم و مغذی و پرهیز از خرید مواد پرچرب، شیرین و فرآوری شده را به یک عادت تبدیل کنیم. هر چه مواد غذایی سالم مصرف کنیم و از استفاده مواد ناسالم و غیربهداشتی پرهیز نماییم، تغذیه‌ی سالم برای ما آسان‌تر خواهد شد.

۵ مراحل برنامه را ثبت و پیگیری نماییم و زمانی که به اهدافمان رسیدیم به خود پاداش دهیم. اگر منظور ما کاهش وزن بوده است و ما توانستیم ۴/۵ تا ۵ کیلوگرم وزن خود را با موفقیت کم کنیم با خرید یک لباس جدید که تناسب بیشتری با اندام جدیدمان دارد، خود را تشویق کنیم.

سلامت روان



- توصیه‌هایی برای پدر و مادر بهتر بودن
- مهارت‌های ارتباطی در خانواده
- حل تعارض زوجین
- سرسختی و تاب‌آوری روانی
- اصول خودمراقبتی در کار با فضای مجازی
- راهنمای خودمراقبتی برای خشونت خانگی
- کودکان قربانی بدرفتاری
- مشکلات سازگاری یا انطباق



توصیه‌هایی برای پدر و مادر بهتر بودن

تمام پدرها و مادرها مایلند فرزندانی موفق، توانمند و در عین حال خوش‌رفتار داشته باشند. آن‌ها بسیار تلاش می‌کنند تا با استفاده از تجربه‌های شخصی، مشورت با بزرگ‌ترها یا متخصصین و مراجعه به متن‌های موجود با ددرسهایی که هنگام مدیریت و پرورش کودکان رخ می‌دهد مقابله کنند و معمولاً هم در این کار موفق می‌شوند. با این حال، آموزش اصول تغییر رفتار می‌تواند این موفقیت را افزایش دهد به ویژه برای والدینی که خود با مشکلاتی مواجه هستند یا فرزندشان به راحتی از آن‌ها اطاعت نمی‌کند. در واقع اصول تغییر رفتار، اساس علمی برای مهارت‌های فرزندپروری به حساب می‌آیند.

فرزندپروری

مجموعه دانش و مهارت‌های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است، راهی برای این که توانایی‌ها و مهارت‌های آن‌ها را رشد دهیم و مشکلات رفتاری‌شان را اداره کنیم. بنابراین هدف اصلی از تربیت کودکان، بار آوردن افرادی مستقل، توانمند، مسوول و با اعتماد به نفس است که از رشد اخلاقی و اجتماعی مناسب برخوردار باشند.

مهارت‌های فرزندپروری را با موفقیت به کار ببرند که به نیازها و سلامت جسمی و روانی خود توجه داشته باشند. مدیریت رفتارهای کودکان روندی طولانی و فراگیر است که به صبر و تحمل، خوش خلقی، اشتیاق و خلاقیت نیاز دارد و این همه وقتی ممکن می‌شود که به سلامت خود رسیدگی کنیم و از منابعی که در دسترس داریم بیشترین بهره را بگیریم.

فرزندپروری

یکی از مهم‌ترین موقعیت‌هایی است که انسان‌ها در زندگی با آن روبه‌رو می‌شوند. والدین وظیفه دارند ضمن رسیدگی به نیازها و خواسته‌های فرزندانشان، در هدایت آن‌ها برای یادگیری رفتارها و مهارت‌های مناسب فردی و اجتماعی توان و تلاش ویژه‌ای را صرف کنند. در زیر تنها چند توصیه مشخص برای پدر و مادر بهتر بودن ذکر شده است. اگر این توصیه‌ها را موثر یافتید بهتر است به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی-درمانی یا خانه‌های سلامت شهرداری یا فرهنگ‌سراها سر بزنید و در مورد دوره‌های فرزندپروری سوال کنید.

خوشایندتر کردن فضای خانوادگی

تغییراتی که در سبک زندگی ایجاد شده است، خانواده‌های کوچکی را متشکل از پدر و مادر و فرزندان پدید آورده که به آن‌ها «خانواده هسته‌ای» می‌گویند. در گذشته خانواده‌ها گسترده بودند یعنی اعضای خانواده در نسل‌های مختلف با هم زندگی و از یکدیگر حمایت می‌کردند. کودکان نقش‌های مشخصی در خانه داشتند که علاوه بر مهارت فردی، موجب شکل‌گیری احساس مسوولیت‌پذیری در آن‌ها می‌شد. تعاملات اعضای خانواده در گذشته بیشتر از امروز بود. با در نظر گرفتن این عوامل و با توجه به افزایش میزان تنش و فشار در زندگی کنونی، آموزش مهارت‌هایی برای ایجاد فضای مثبت در خانواده مفید و لازم به نظر می‌رسد. توجه به نکات زیر می‌تواند در این زمینه راه‌گشا باشد:

برای بزرگ کردن کودکان، ما به یک نظام انضباطی نیاز داریم که بتوانیم قاطعانه به کار ببریم، با این کار به فرزندان مان می‌آموزیم مسوولیت رفتارهای خود و پیامد آن‌ها را بپذیرند، به نیازها و عقاید دیگران توجه کنند و یاد بگیرند رفتارها و هیجان‌های خودشان را کنترل کنند. اگر رفتار و واکنش‌های ما قابل پیش‌بینی و با ثبات باشد کودکان تکلیف خود را بهتر متوجه می‌شوند و راحت‌تر با انتظارات و محدودیت‌های ما کنار می‌آیند. «انضباط قاطع» یعنی وقتی کودک رفتار نادرستی انجام می‌دهد مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، به سرعت در برابر رفتارش پاسخ نشان بدهیم و به او پیام‌زیم بهتر رفتار کند. پیش از این که روش قاطعانه انضباط مؤثر واقع گردد، باید محیطی امن و خوشایند را برای رشد و شکوفایی کودک فراهم کنیم، مکانی دور از خطر و همراه با رسیدگی و نظارت ما، یعنی اینکه بدانیم او کجاست، چه می‌کند و در کنار کیست. در عین حال این محیط باید برای کودک جالب و آموزنده هم باشد و به تعامل او برای ارتباط با دیگران پاسخ مناسب بدهد. مثل وقتی که فرزندمان سوالی می‌پرسد، کمک می‌خواهد، توجه می‌طلبد یا نیاز به نصیحت و توصیه دارد. موفقیت روش‌های تربیتی به چگونگی و میزان انتظارات ما از عملکرد کودک و همچنین خودمان به عنوان یک والد بستگی دارد. اگر انتظار ما از فرزندمان غیر واقع بینانه یا زیادتر از توان او باشد او را در معرض آسیب و آزار قرار می‌دهیم و اگر انتظار ناچیزی داشته باشیم در واقع از او غفلت می‌کنیم. اگر از خودمان توقع کامل و بی‌نقص بودن داشته باشیم به سرعت خسته و ناامید می‌شویم و احساس بی‌کفایتی و ناکامی به ما اجازه نمی‌دهد مهارت‌های درست فرزندپروری را به کار ببریم. والدینی می‌توانند

۱ برای کودکان خود زمان‌های خاص در نظر بگیرید.



توجه داشته باشید که می‌خواهید از این زمان‌ها برای ایجاد ارتباطی گرم و نزدیک با کودک‌تان استفاده کنید، پس فعالیتی را انتخاب کنید که برای هر دوی شما لذت‌بخش باشد. وجود زمان‌های خاص، احساس ارزشمندی و عشق را به کودک شما منتقل می‌کند. تفریح کردن در کنار یکدیگر باعث درک متقابل میان افراد می‌شود. در این گونه فعالیت‌ها، والد و کودک به ضعف‌ها، قدرت‌ها و شباهت‌های میان یکدیگر پی می‌برند و احساس احترام نسبت به همدیگر در آن‌ها پدیدار می‌شود.

تفریح کردن در کنار هم به پرورش کودک، ایجاد مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مهارت‌های اجتماعی، مسوولیت‌پذیری، قضاوت درست، منضبط بودن و افزایش اعتماد به نفس منجر می‌شود. کودکان خیلی دوست دارند که با پدر و مادرشان کار و فعالیتی را به طور مشترک انجام دهند. زمانی که فرزندتان به سراغ شما می‌آید و راجع به علایق، خواسته‌ها، آرزوها و برنامه‌های صحبت می‌کند، با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید.

ایجاد چنین ارتباطی می‌تواند شما را در یک موقعیت حمایت‌کننده و دوستانه قرار دهد. در چنین موقعیتی است که کودک می‌تواند به شما احساس نزدیکی کند و مسایل و مشکلاتش را با شما در میان بگذارد. توجه داشته باشید که از این زمان‌ها برای نصیحت کردن و توصیه‌های مستقیم استفاده نکنید، زیرا این کار موجب می‌شود که کودک علاقه خود را به گذراندن این زمان‌ها با شما از دست بدهد. برخی از والدین احساس می‌کنند که نزدیک شدن به کودک، به معنی از دست دادن اقتدار ایشان به عنوان یک والد است. به خاطر داشته باشید که اقتدار با استبداد متفاوت است. والد مقتدر می‌تواند ارتباطی متقابل با کودک خود داشته باشد و برای او نیز در این ارتباط حقی‌قایل شود، در عین حال وی سعی می‌کند حریم بین خود و کودک را محفوظ نگاه دارد. والد مستبد به شیوه یک طرفه وارد ارتباط با کودک می‌شود و روش دستوری را برای برقراری ارتباط بر می‌گزیند.

۲ مفهوم «دوست دارم» را به کودک منتقل کنید.

برای نشان دادن علاقه خود به کودک روش‌های مختلفی را می‌توانید به کار ببرید. از دوست داشتن او و خوبی‌هایش جلوی دیگران صحبت کنید. او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. از جملات زیبا و احترام‌آمیز برای صدا کردن وی استفاده کنید. به او بگویید که به داشتن چنین فرزندی افتخار می‌کنید.

به یاد داشته باشید که عشق والدین به فرزند، عشقی بدون قید و شرط است که نباید خللی در آن ایجاد شود. هیچ‌گاه نباید نشان دادن عشق خود را منوط به شرایطی خاص کنید، مثلاً به کودک نگوید: «اگر نمرات خوب نشود دوست ندارم». رفتار کودکان را تابید یا رد کنید، مثلاً به او بگویید من از اینکه وسایل یا اسباب بازی‌هایت را جمع نکردی از دست تو ناراحت هستم، نه اینکه چون آنها را جمع نکردی پسر بدی هستی.

برقراری ارتباط خوب و مؤثر با کودک

ما به کسی علاقه پیدا می‌کنیم که ارتباط خوبی با ما داشته باشد، از دستورات کسی اطاعت می‌کنیم که او را دوست داشته باشیم. اگر می‌خواهید فرزندتان به دستورات شما گوش دهند و ارزش‌های اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آن‌ها ارتباط خوبی برقرار کنید.

به کودک کمک کنید که احساس توانمندی داشته باشد.



اگر شما راه مناسبی را برای توانمندسازی کودک برنگزینید، ممکن است که او از روش‌های نامناسبی برای کسب احساس قدرت استفاده کند. راه‌های مناسب برای این کار عبارتند از:

از کودک مشورت بخواهید، به او اجازه انتخاب بدهید، بگذارید در محاسبه مخارج کمک‌تان کند، بعضی وقت‌ها پخت و پز یا خرید را به عهده او بگذارید. حتی یک کودک سه ساله هم می‌تواند در شستن ظروف ملامین یا سبزی‌ها کمک کند یا کفش‌ها را سر جایشان بگذارد. ما اغلب خودمان همه کارها را انجام می‌دهیم چون برایمان بی‌دردتر است، ولی نتیجه این کار این است که کودک احساس بی‌اهمیتی می‌کند. بگذارید تا فرزندتان پیامدهای طبیعی کارها را تجربه کند. از خود بپرسید: «اگر من در این مورد دخالت نمی‌کردم چه می‌شد». وقتی ما در هر مساله‌ای حتی مواردی که نیازی به ما نیست دخالت می‌کنیم، کودک از کسب تجربه و مواجه شدن با نتایج طبیعی اعمالش محروم می‌شود. وقتی به کودک فرصت می‌دهیم متوجه عواقب کارهایش شود و تجربه‌اش را تقویت کند، در این صورت دیگر با نق زدن و نصیحت‌های زیاد، روابطمان را با او خراب نمی‌کنیم. یکی از راه‌های توانمندسازی کودکان، سپردن مسوولیت‌های کوچک به آن‌ها است، اما دقت کنید کارهایی که به کودکان می‌سپارید، یک‌نواخت و برای مدت زمان طولانی نباشد، هر چند وقت یک‌بار مسوولیت‌ها را تغییر بدهید.

مهارت‌های ارتباطی در خانواده

خانواده کانون محبت، توجه و احترام اعضا به یکدیگر است. کودک در محیط امن و محبت‌آمیز خانواده، رفتارهایی را که از پدر و مادر می‌بیند الگو قرار می‌دهد. برای برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود موارد زیر را در نظر بگیرید:

از لحظاتی که با فرزندتان هستید، استفاده کنید.



اعتماد به نفس کودک شما تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که با او صرف می‌کنید، نه مقدار و کمیت این زمان. در زندگی‌های بسیار شلوغ امروزه، اکثر پدر و مادرها در فکر کارهای آینده یا عقب افتاده و مشغله‌های روزمره هستند و در حالی که فرزندشان با آنها صحبت می‌کند به اندازه کافی به او توجه ندارند و در واقع اکثراً وانمود می‌کنند که دارند گوش می‌دهند. خیلی اوقات هم تلاش فرزندان را که سعی دارند با آنها ارتباط برقرار کنند نادیده می‌گیرند. اگر اوقات مفیدی را هر روزه به کودک اختصاص ندهیم (اوقاتی که فقط متوجه او باشیم) کم‌کم ناهنجاری‌های رفتاری در او بروز می‌کند. از نظر کودک، اگر در مقابل خواسته یا رفتارش، رفتاری نشان دهیم که جنبه منفی دارد بهتر از آن است که به او بی‌توجهی شود. نادیده گرفتن کودکان و عدم توجه به گفته‌های آنها در بسیاری از موارد می‌تواند مانع ادامه ارتباط شود. در یک ارتباط فعال باید سعی کنید که شنونده خوبی باشید. وقتی کودکان حرف می‌زنند یک‌سره به دنبال یافتن پاسخ مناسب نباشید. وقتی دارند با شما حرف می‌زنند، به آنها نگاه کنید و با حرکات سر نشان دهید که در حال توجه کردن به آنها هستید. کلام کودک‌تان را با پرسیدن سوالات متوالی قطع نکنید. وقتی می‌خواهید به کودک توجه کامل داشته باشید، از کارتان دست بکشید و به حرف‌هایش توجه کنید. این کار شما، او را تشویق به ادامه ارتباط می‌کند. استفاده از زبان بدن (نشان دادن رفتارها یا حالت‌هایی که پیام ما را به مخاطب منتقل می‌کند) به کودک نشان می‌دهد که شما به صحبت‌هایش علاقه‌مند هستید مثلاً داشتن ارتباط چشمی، پرهیز از خمیازه کشیدن یا نگاه کردن به ساعت که نشان‌دهنده عجله شماست. پس از طرح یک موضوع، گفته‌های کودک را خلاصه کنید و به او بازخورد بدهید، با این کار می‌توانید متوجه شوید که آیا برداشت شما صحیح بوده است یا خیر. مراقب باشید که هنگام خلاصه کردن حرف‌های فرزندتان، نظرات و قضاوت‌های شخصی خویش را وارد نکنید.



آداب و رسوم خانوادگی را حفظ کنید.



با توجه به سنت‌ها و تقویت آنها می‌توان فضای خانواده را خوشایندتر کرد. برگزاری مهمانی‌های خانوادگی در تعطیلات معمولاً به ایجاد احساس صمیمیت کمک می‌کند. می‌توان اوقاتی از روز را برای دور هم جمع شدن و صحبت کردن گذاشت. در این‌گونه موقعیت‌ها باید کاری کنیم که توجه بچه‌ها به روابط و فعالیت‌های میان جمع جلب شود و به صحبت کردن در مورد خود تشویق گردند.

در خانه قوانین و ساختار داشته باشید.



در نظر گرفتن قوانین و رعایت آنها عملکرد اعضای خانواده را تقویت می‌کند. قوانین باید ساده، روشن و قابل پیگیری باشند. از وضع قوانین زیاد دست و پاگیر در خانه باید پرهیز کرد. قوانین باید منصفانه باشند. وجود قوانین باعث می‌شود محیط برای کودک قابل پیش‌بینی باشد و از تنش و اضطراب او کاسته شود.

با مشارکت فرزندان، قوانین شفاف و روشنی را در منزل وضع کنید و حدود انتظارات خود را در خصوص مواردی مانند ممنوع بودن بازی فوتبال در اتاق، لزوم مسواک زدن پیش از خواب و خوابیدن در ساعت مشخص با کودک در میان بگذارید. قانون‌گذاری صحیح و پیگیری پیامدهای رعایت یا عدم رعایت آنها مانع از شکل‌گیری مشکلات رفتاری در کودکان می‌شود.

۲

از زمان‌های غذا خوردن برای برقراری ارتباط با فرزندان استفاده کنید.



صرف یک وعده غذای خانوادگی که در آن تک تک اعضای خانواده دور هم جمع شده‌اند، ارزش زیادی دارد. بنابراین مانند تمام کارهای دیگری که در طول روز برای آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنید، انجام این کار را نیز در اولویت قرار دهید و یک غذای خوشمزه بپزید، حتی اگر امکان آشپزی ندارید و از بیرون غذای آماده تهیه می‌کنید، همه دور هم بنشینید و غذا را میل کنید. هنگام صرف غذا، تلویزیون را خاموش کنید و تا جایی که می‌شود تلفن‌ها را جواب ندهید. اگر انجام روزانه این کار امکان‌پذیر نیست، سعی کنید در طول هفته، یکی دو مرتبه کل افراد خانواده را در کنار هم جمع کنید. انجام این کار را جالب و جذاب جلوه دهید و همه افراد را در آماده‌سازی وعده غذایی شریک کنید. انجام کارهای مشترک، نزدیکی و پیوند بیشتری میان افراد خانواده ایجاد می‌کند و برقراری ارتباط را آسان می‌سازد. در این حال همه افراد نسبت به یکدیگر احساس مسوولیت پیدا می‌کنند و خود را در یک کار گروهی شریک می‌بینند.

۴

به فرزندان به اندازه مشخص آزادی بدهید و سعی کنید که مستبد نباشید.

والدینی که بر خوردی قاطع و اطمینان بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می‌کنند. آن‌ها متناسب با مقررات وضع شده، دلایلی قابل فهم و روشن نیز ارائه می‌کنند. آن‌ها حس اعتماد به نفس و مسوولیت‌پذیری را در فرزند خود تقویت می‌کنند. والدین خودکامه و مستبد خواستار اطاعت بی‌چون و چرای فرزندان‌شان هستند، لزومی نمی‌بینند که برای دستورات یا خواسته‌های خود دلیلی ارائه دهند، و برای نافرمانی در برابر دستورات خود حتی تنبیه‌های شدید به کار می‌برند. فرزندان ایشان در زندگی آینده اعتماد به نفس ضعیف‌تر و استقلال کمتری دارند. آن‌ها والدین خود را نامهربان و بی‌توجه می‌دانند و معتقدند که انتظارات و تقاضاهای‌شان غیرمنطقی و نادرست است. ارتباط میان والدین و فرزندان به ویژه در دوره نوجوانی رابطه‌ای پویا و دو طرفه است. والدین باید به جای اعمال قدرت و دستور دادن یا نصیحت کردن صرف، زمینه‌ای را فراهم کنند تا فرزندان‌شان نیز در مورد امور خانواده فعالانه بحث و شرکت داشته باشند و با هم فکری یکدیگر به نتیجه مورد نظر برسند. در هر حال، تصمیم‌گیری نهایی و مسوولیت بر عهده پدر و مادر است.

۳

تعداد ارتباط‌های دستوری را به حداقل ممکن برسانید.

آمار و ارقام نشان می‌دهند که والدین هر روز صدها بار از فرزندان‌شان درخواست می‌کنند یا به آن‌ها دستور می‌دهند کاری را انجام بدهند. عجیب نیست که گوش فرزندان از حرف‌های پدر و مادرها پر است. به جای آن که مرتب اظهار گله‌مندی کنید، و از دید فرزندان غرور به نظر برسید، مهارت پیدا کنید تا درخواست‌های خود را با لحنی مؤدبانه، در زمانی مناسب و به صورت امری بگویید تا احتمال همکاری و فرمانبرداری فرزندان افزایش می‌یابد و ارتباط سالم‌تری میان شما برقرار می‌شود. از دستور دادن‌های زیاد یا دستورات کلی به کودکان پرهیز کنید. دستورات باید شفاف، روشن و کوتاه باشند.



**الگوی مناسبی باشید.**

برای فرزندتان الگو باشید و زمانی که از او انتظار دارید کاری را انجام دهد، ابتدا خودتان به آن کار بپردازید. در حین گفتگو اصل احترام متقابل را رعایت کنید، با او مهربان باشید و کارهای روزمره خانه را بدون گله و شکایت انجام دهید تا او هم یاد بگیرد که چنین برخوردی از خود نشان دهد. بخش بزرگی از یادگیری کودکان و شکل‌گیری رفتار آن‌ها از طریق مشاهده رفتار شما صورت می‌گیرد.

**از تحقیر اعضای خانواده و بی‌احترامی کردن به آن‌ها پرهیزید.**

تلاش کنید فضای منزل شاداب، با نشاط و پر انگیزه باشد. از هرگونه روابط غیردوستانه، درگیری، نزاع، مجادله، تحکم، تحقیر و تهدید در منزل خودداری کنید. فضای عاطفی ناخوشایند و روابط متشنج درون منزل و اهانت به یکدیگر، سبب ترس و اضطراب فرزندان می‌گردد و آن‌ها را از خانواده دور می‌کند. در چنین فضایی احتمال بروز مشکلات رفتاری فرزندان به مراتب بیشتر می‌شود. بیاموزید برای بیان احساسات خود از پیام‌هایی که با کلمه «من» شروع می‌شوند، استفاده کنید. استفاده از «پیام‌های تو.....!!» یعنی جمله‌هایی که با کلمه «تو» شروع می‌شوند در بسیاری از موارد باعث می‌شود شنونده احساس کند مورد سرزنش و توبیخ قرار می‌گیرد. در این شرایط او در حالت تدافعی قرار می‌گیرد و سعی می‌کند با آوردن دلیل یا بهانه خود را محق جلوه دهد یا تقصیر را بر گردن طرف مقابل بیندازد. برای پیشگیری از این شرایط و برای کمک به ارتباط مؤثر، برای مثال به جای این که از فرزند یا همسرتان بپرسید: «تو چرا هر روز دیر می‌آیی خونه؟»، بگویید: «من خیلی نگران می‌شم وقتی دیر می‌کنی.»

**در ارتباط کلامی متکلم وحده نباشید، مکالمه باید دوطرفه باشد.**

اگر شما هم از جمله افرادی هستید که در هنگام صحبت کردن، فقط بر موضوع مورد نظر خودتان متمرکز می‌شوید و یک ریز حرف می‌زنید، لازم است خودآگاهی بیشتری داشته باشید و به جای بی‌وقفه نظر دادن یا سخنرانی کردن، با کلماتی مانند چگونه، چه چیز و چه زمان، فرزندتان را دعوت به صحبت کردن کنید. با این کار به کودکان نشان می‌دهید که نظرات او برای شما مهم است. از پرسیدن سوالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند به خصوص در کودکان خردسال خودداری کنید، زیرا کودکان تمایل دارند پاسخی بدهند که شنونده را از آن‌ها خشنود سازد.

**ساکت نمانید، احساس و نظر خود را به روشی مثبت بیان کنید.**

اگر عادت دارید در مقابل مشکلات ساکت بمانید، به تدریج مستعد می‌شوید که احساس آزرده‌گی و رنجش خود را به صورت حملات خشم انفجاری نمایان سازید. احساس و نظر خود را با آرامش بیان کنید. به جای حمله کردن به نظرات یا شخصیت فرزندتان، عقیده خود را به زبان ساده در مورد نظر او اعلام کنید. تا جایی که می‌توانید از زاویه دید فرزندتان به دنیا نگاه کنید، در این صورت می‌توانید پذیرش بهتری نسبت به قضا و اتفاق‌ها داشته باشید.

به مثال زیر توجه کنید. فرزندتان به شما می‌گوید: «کاش تو هم مثل خاله مریم کار نمی‌کردی و پیش من می‌ماندی». می‌توانید پاسخ دهید: «می‌دانم که تو هم دلت می‌خواهد هر روز که به خانه می‌آیی من در را به رویت باز کنم.»

با گفتن این جمله شما حس کودک را با زبان خود بازگو می‌کنید و نشان می‌دهید به احساس‌ها و نیازهای او توجه دارید. وقتی به حرف‌های او با آرامش گوش می‌کنید بدون این که واکنش عصبی نشان دهید، او به این ارتباط علاقه نشان می‌دهد و با ادامه گفتگو، شما می‌توانید به دلیل اصلی درخواست فرزندتان پی ببرید.

**از شخصی کردن موضوع‌ها و سرزنش خود پرهیزید.**

گاهی ممکن است خود را بی‌دلیل مسوول حادثه‌هایی بدانید که به هیچ وجه امکان کنترل آن‌ها را نداشته‌اید. مادری از آموزگار فرزندش می‌شنود که او در مدرسه خوب درس نمی‌خواند و سپس با خود می‌گوید: «من چه مادر بدی هستم». در چنین مواقعی به جای محکوم کردن خودتان در جستجوی علل درس نخواندن فرزندتان باشید. شخصی‌سازی قضا یا منجر به احساس گناه، خجالت و ناشایستگی می‌شود. بعضی از والدین برعکس این حالت رفتار می‌کنند و سایرین و یا شرایط را علت مشکلات خود می‌دانند. آن‌ها توجه ندارند که ممکن است خود نیز در ایجاد این شرایط سهیم باشند.

هنگامی که با مشکلات روبه‌رو می‌شوید، به مسایل گذشته برنگردید.



برخی از افراد هنگام بروز مشکلات جدید، به یادآوری مسایل قبلی می‌پردازند و تعارض‌ها یا اختلاف‌های قدیمی را به میان می‌کشند. این کار باعث می‌شود مشکلات اخیر، پیچیده و غیرقابل حل به نظر برسند. باید توجه داشت که زمان حال سرمایه اصلی است که در اختیار ما قرار دارد و نباید با پرداختن به گذشته، آن را از دست بدهیم. برای مثال مادری متوجه می‌شود کودکش شیر را روی میز ریخته است. او می‌تواند دو گونه برخورد داشته باشد:

■ الف: همیشه دست و پاچلفتی هستی، هیچ کاری را همیشه به تو سپرد.

■ ب: بیا با هم میز را تمیز کنیم، آهان، خوب شد! حالا ببینیم چی شد که شیر روی میز ریخت؟ درسته، میز خیلی شلوغ بود، پس بهتره اسباب‌بازی‌هایت را از روی میز برداری که میز خلوت بشه. به راحتی می‌توان فهمید که برخورد دوم رفتار مناسب‌تری است. در این مثال مادر ضمن مدیریت شرایطی که کودک در آن دچار اضطراب شده، به او کمک می‌کند تا با پیامد رفتارش مواجه شود و راه جبران آن را نیز بیاموزد و به کار ببرد.



به جای این که دنبال مقصر بگردید سعی کنید راه حل مناسبی بیابید.



وقتی با مشکلی برخورد می‌کنید، به جای آن که وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال مقصر هدر بدهید، به راه‌حل‌های مؤثر در حل مشکل بیندیشید. برای نمونه یک روز صبح فرزندتان به موقع از خواب بیدار نمی‌شود. شما با داد و بیداد به همسرتان می‌گویید: «دیشب موقع فوتبال از بس صدای تلویزیون را زیاد کردی، نگذاشتی آرش بخوابد». با گفتن این جمله نه تنها مشکل را حل نمی‌کنید، بلکه مشکل ارتباطی با همسرتان را نیز بر مشکل قبل می‌افزایید. در این شرایط بهتر است به کودک‌تان کمک کنید تا زودتر حاضر شود و از سرویس جا نماند.

از تعمیم‌های مبالغه‌آمیز پرهیز کنید.



برخی افراد هر رویداد منفی را شکستی تمام عیار و دائمی تلقی می‌کنند و برای ابراز عقیده خود در بیشتر موارد کلماتی را مانند «همیشه» و «هرگز» به کار می‌برند. این روش تفکر و نتیجه‌گیری موجب می‌شود که فرد احساس درماندگی و اضطراب پیدا کند. والدینی که این‌گونه می‌اندیشند ممکن است به ارتباط خود با کودک‌شان خدشه وارد آورند. وقتی پدری با دیدن نمرهٔ پایین در کارنامه فرزندش، او را تنبل یا کودن لقب می‌دهد، به اعتماد به نفس کودک آسیب می‌زند. در چنین مواردی ابتدا باید با توجه به نمرات بهتر کارنامه، از تلاش کودک تقدیر کرد و سپس به نمرات منفی او پرداخت. مثلاً می‌توان گفت: «علی جان معلوم است در تاریخ و جغرافی خیلی قوی هستی، آفرین، خیلی خوبه، اما انگار در ریاضی یک کم اشکال داری، باید ببینیم علتش چیه و چه کار باید بکنیم تا در ریاضی هم پیشرفت کنی». با این روش برخورد ضمن این که ارتباط مثبتی میان والد و کودک شکل می‌گیرد، کودک می‌آموزد که در هر شرایطی باید نقاط قوت خود را در نظر داشته باشد.

۱۶

به خود و فرزندتان برچسب نزنید.

برچسب زدن شکلی از تفکر همه یا هیچ است. اگر به جای این که بگویید: «اشتباه کردم»، بگویید: «مادر یا پدر ناتوانی هستم» دارید به خودتان برچسب منفی می‌زنید. برچسب زدن روشی غیرمنطقی است، زیرا وجود و شخصیت شما با رفتاری که می‌کنید تفاوت دارد. برچسب‌های منفی، خشم، دلسردی و اضطراب ایجاد می‌کنند و عزت نفس را کاهش می‌دهند. گاهی همین روش نادرست را در مورد فرزندتان نیز به کار می‌برید مثلاً وقتی اشتباهی می‌کند می‌گویید: «دخترم/ پسرم مثل احمق‌ها لباس پوشیده».



۱۵

کاربرد «بایدهای» بسیار، دردسرزا است.

برخی از والدین انتظار دارند که اوضاع همیشه آن‌طور که خودشان می‌خواهند یا دستور می‌دهند پیش برود. آن‌ها قصد دارند با بایدها و نبایدهای بی‌شماری که وضع می‌کنند در فرزندانشان خود انگیزه و احساس مسوولیت به وجود بیاورند، در حالی که این روش اغلب چنین نتیجه‌ای را به دنبال ندارد (آدم باید به بزرگ‌ترش احترام بگذارد ... بچه خوب باید درس‌هاشو سر وقت بخونه، اتاقش مرتب باشه، غذاشو کامل بخوره ... همیشه باید خوش اخلاق باشی، نباید احم کنی یا گریه کنی و ...). بایدهای بیش از حد پدر و مادرها میل به سرکشی و نافرمانی را در فرزندانشان افزایش می‌دهد و آن‌ها را تشویق می‌کند کاری خلاف دستور صادر شده انجام دهند. والدینی که مرتباً در حال اعلام باید و نبایدهای خود هستند، اجازه نمی‌دهند کودکان متوجه شوند کدام دستور یا قانون از اولویت بیشتری برخوردار است. به تدریج کودکان به شنیدن دستورهای مکرر و متنوع عادت می‌کنند و حساسیت آن‌ها نسبت به انجام خواسته‌های والدین به صورت ناخودآگاه کاهش می‌یابد. والدین احساس می‌کنند فرزندشان با آن‌ها لج می‌کند و از این ترمز دلخور و عصبانی می‌شوند. آن‌ها نتیجه می‌گیرند برای وادار کردن فرزندشان به اجرای دستورها و پیروی از قانون باید بیشتر سخت‌گیری کنند. این روش همه خانواده را خسته، عصبی و آزرده می‌سازد بدون این که دستیابی به اهداف مثبت ممکن شده باشد.

۱۳

شتاب زده نتیجه‌گیری نکنید و از ذهن خوانی پرهیزید.

برخی از والدین همیشه فکر می‌کنند که می‌دانند در ذهن فرزندشان چه می‌گذرد و بر این اساس، بدون توجه به کلام او رفتاری نشان می‌دهند که موجب می‌شود کودک در موضع دفاعی قرار گیرد. در مثال زیر کودک که دارد در مورد ناظم مدرسه با پدرش صحبت می‌کند:

کودک: امروز در حیاط مدرسه با ناظم ... (ناتمام می‌ماند)

پدر: باز چه دسته گلی به آب دادی؟ خدایا از دست تو چه کار کنم؟

کودک: ولی من می‌خواستم بگویم که ناظم از این که دیروز سر راه او را سوار کردید و رساندید، تشکر کرد.

برمبنای احساسات خود استدلال نکنید.

۱۴

آیا فرض را بر این می‌گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس کننده واقعیت هستند؟ ممکن است اعتقاد داشته باشید: «در مورد رفتاری که با پسرم در مدرسه داشتم احساس گناه می‌کنم، پس پدر بدی هستم» یا «وقتی در جمع والدین بچه‌های مدرسه پسرم حاضر می‌شوم احساس حقارت می‌کنم، یعنی دیگران اهمیت چندانی به من نمی‌دهند». این روش استدلال موجب می‌شود که کمتر به واقعیت‌ها توجه کنید، موقعیت‌های مناسب را از دست بدهید، و با پیامدهایی منفی مواجه شوید که شما و فرزندتان را دچار مشکل می‌سازد.

به ارتباط غیر کلامی بها بدهید.



علاوه بر ارتباط کلامی که همان صحبت با دیگران است، نوعی ارتباط غیر کلامی هم وجود دارد که شامل لحن کلام، استفاده از ایما و اشاره، حرکات چشم‌ها، حالات صورت، و حرکات و ژست‌های بدنی است. ارتباط غیر کلامی، درک و انتقال پیام را تسهیل می‌کند و به عبارتی بسیاری بر این باورند که ارتباط غیر کلامی آن‌چه را در درون ما است به راحتی به دیگران منتقل می‌کند. فرض کنید در گوشه‌ای نشسته‌اید، زانوان خود را بغل گرفته و به جایی خیره شده‌اید. کسی از شما می‌پرسد: «چی شده؟ ناراحتی؟» شما نمی‌توانید بگویید: «نه! چرا باید ناراحت باشم؟ اتفاقاً خیلی هم خوب و سرحالم!!!» چون حالت‌های غیر کلامی شما قوی‌تر از کلام شما حرف می‌زنند.

پیام‌های کلامی و غیر کلامی خود را هماهنگ کنید.

اگر پیام‌های کلامی و غیر کلامی ما هم‌سو نباشند، در تفسیر و برداشت طرف مقابل ابهام ایجاد می‌شود. این امر به ویژه در کودکان حایز اهمیت است، زیرا درک آن‌ها از موضوع‌های پیرامون، عینی است. کودکان هنوز توانایی فهم مسایل انتزاعی را به دست نیاورده‌اند بنابراین باید در ارتباط برقرار کردن با آن‌ها به روشن بودن پیام‌ها توجه ویژه داشته باشیم. مثلاً اگر از این که اتاق پسران به هم ریخته است، عصبانی شوید و با حالتی تمسخرآمیز به او بگویید: «دستت درد نکنه»، او گیج می‌شود و ممکن است معنای صحبت و نظر واقعی شما را در مورد کارش نفهمد. اگر کودک ۳ ساله شما حرف ناسزایی را بیان کند و شما به او بگویید: «آفرین، خیلی ممنون از این که این همه حرف‌های قشنگ یادگرفتی»، او نمی‌فهمد منظور شما این بوده که حرفش اصلاً پسندیده نیست و دیگر نباید آن را تکرار کند.



از رفتار مشکل‌زای فرزندتان انتقاد کنید نه از شخصیت او



با انتقاد از شخصیت و ویژگی‌های اخلاقی کودکان، احساس بدی را به آن‌ها منتقل می‌کنید. انتقاد در درجه اول، باید سازنده باشد و در درجه دوم، باید رفتار کودک را زیر سوال ببرد نه شخصیت او را. ما وظیفه داریم به فرزندمان تفهیم کنیم گرچه عملی که انجام داده اشتباه است شخصیت او نزد ما محترم است. کودک معمولاً بعد از رفتار اشتباه، احساس گناه می‌کند و خود را مستحق تنبیه می‌داند. در صورتی که عملکرد او مورد نقد و بررسی قرار گیرد و پیامد جبرانی مناسبی برای آن در نظر گرفته شود، اشتباه خود را قبول می‌کند. اگر با بیان صفات ناشایست به کودک توهین شود، او عمل زشت خود را توجیه شده می‌پندارد و در مقابل والدین موضع‌گیری می‌کند. برای مثال اگر بگویید: «تو بچه تنبل و درس‌نخوانی هستی»، او احساس می‌کند فرد ناتوانی است و این ناتوانی از نظر دیگران نیز پذیرفته و غیرقابل تغییر است، در این شرایط او امید و انگیزه‌ای برای تلاش پیدا نمی‌کند. بنابراین به یاد داشته باشید از نسبت دادن صفات ناپسند به شخصیت کودک مانند: «هیچی نمی‌فهمی، خیلی خنگی» پرهیز کنید.

اصول خودمراقبتی در مهارت‌های ارتباطی



چه عواملی می‌تواند مانع برقراری یک ارتباط موثر بین زوجین شود؟

این روزها وقتی پای درددل برخی افراد مطلقه می‌نشینیم و دلیل طلاق یا متارکه آن‌ها را می‌پرسیم، اولین علت جدایی‌شان را تفاهم نداشتن با یکدیگر عنوان می‌کنند. وقتی علت این‌گونه طلاق‌ها را از متخصصان و روان‌شناسان می‌پرسیم، در پاسخی کوتاه و اجمالی، نداشتن مهارت‌های ارتباطی موثر را مهم‌ترین عامل ایجاد این آسیب می‌دانند.

قضاوت کردن، بی‌توجهی به احساسات یکدیگر، تهدید کردن، مسخره کردن، نصیحت افراطی و برچسب زدن از جمله مهم‌ترین موانع ارتباطی هستند.

برای ایجاد رابطه بهتر و موثر با همسر و تقویت آن، چه باید کرد؟

۱ باید بدانیم در زندگی مشترک چه نقشی داریم؛ هر فرد باید این جمله را در گوشه ذهن خود به خاطر داشته باشد که: «من متعهد هستم یک زندگی مشترک خوب و رضایت‌بخش بسازم.»

۲ با دانایی و عمل است که بر ذهن خود مدیریت کرده و احساس خودگردانی را تقویت می‌کنیم. همه می‌دانیم که ایجاد هر گونه تغییر، دشوار و زمان‌بر است. هر فرد باید خود را برای داشتن زندگی زناشویی خوب، متعهد کند و بداند که هر گونه تغییر، از خود او شروع می‌شود. می‌دانیم که تغییرهای بزرگ، از تغییرهای کوچک شروع می‌شوند.

۳ زوج‌های موفق، دست از خود محوری و بی‌تفاوتی برمی‌دارند، تغییرات را پیش‌بینی کرده و بر آن‌ها مسلط می‌شوند و به‌منظور همراه شدن با رابطه‌های در حال تغییر، خودشان نیز تغییر می‌کنند.

۴ وقتی زن و شوهر، فاقد اطلاعات و مهارت کافی در برقراری ارتباط باشند، در ایجاد هیجان، صمیمیت و روابط گرم بین خود، کم آورده، دچار مشکل می‌شوند، در طولانی مدت احساس‌های مثبت‌شان نسبت به هم، کاهش یافته و منفی‌اندیشی جای مثبت‌اندیشی را گرفته و متقاعد می‌شوند که به آخر خط رسیده‌اند. در این شرایط، چگونه می‌توان بر افکار منفی غلبه کرد و احساس‌های خوب، مثبت،

پسرک تکه مقوایی در دستش داشت که روی آن نوشته بود: «کور هستم، لطفاً به من کمک کنید». مردی از راه رسید. مقوای پسرک را گرفت و پشت آن جمله‌ی دیگری نوشت. بعد از رفتن مرد، عابران که تا آن موقع به پسر بی‌توجه بودند کمک کردن به پسرک را شروع می‌کنند. مرد بعد از ظهر برگشت تا ببیند اوضاع چطور است. پسرک از او پرسید: «چه چیزی روی مقوای من نوشته‌ای که اوضاع تغییر کرد؟» مرد گفت: «نوشتیم: امروز یک روز زیبای بهاری است اما من نمی‌توانم این زیبایی را ببینم.» قدرت ارتباطات مؤثر تا این اندازه زیاد است. انسان سالم و موفق، دارای مهارت و توانایی برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با دیگران است. آیا شما این ویژگی را دارید؟ کسب این مهارت مهم و ضروری در زندگی اجتماعی خیلی مشکل نیست. فقط باید بخواهید و تمرین کنید. در این نوشتار، به مهارت‌هایی اشاره خواهیم کرد که با یادگیری آن‌ها می‌توانید ارتباطات و در نتیجه کیفیت زندگی‌تان را بهبود دهید.

تعریف ارتباط موثر

ارتباط موثر رابطه‌ای است که در آن شخص به گونه‌ای عمل می‌کند که در آن علاوه بر این که خودش به خواسته‌هایش می‌رسد، افراد مقابل نیز احساس رضایت می‌کنند.

چرا لازم است هنر برقراری ارتباط با

دیگران را بیاموزیم؟

برای ایجاد احساس خوب در دیگران، در مورد خودتان نکات مهمی را باید بدانید و بتوانید به منظور عمل به آن‌ها اقدام کنید. به جای نادیده گرفتن احساسات و عواطف خود سعی کنید آن‌ها را به درستی شناخته و در موقعیت‌های مختلف به طور مناسب آن‌ها را بروز دهید. اولین گام این است که شما بتوانید در ابتدا خود را به طور کامل بشناسید. هنگامی که بتوانید ارتباط موثر برقرار کنید، دیگران به شما احترام می‌گذارند و اعتماد دارند و اگر در برقراری ارتباط چندان موثر عمل نکنید، زندگی‌تان را در یک یا چند بعد ناقص خواهید دید. در حقیقت، ارتباط موثر، زندگی را ثمربخش می‌کند، البته به شرط آن که مهارت برقراری ارتباط را بیاموزیم، با شیوه‌های ارتباطی در مواجهه با افراد متفاوت آشنا شویم و سعی کنیم خطاهای ارتباطی خود را اصلاح کنیم.



در مقام اصلاح حرف شما برمی آید. دوم، باز خورد به همسر شما کمک می کند. تا در زمینه درستی و تأثیر ارتباط خود اطلاعاتی به دست آورد. سوم، همسر شما با برداشتهای جدید شما آشنا می شود.

حالا جای خود را با همسران عوض کنید. کسی که تاکنون حرف می زده، تبدیل به شنونده می شود و شنونده قبلی حالا حرف می زند. این برنامه آن قدر ادامه پیدا می کند تا مطلب به خوبی بیان و درک شود.

۲ همدلی: همدلی به شما کمک می کند تا مواضع همسران را بهتر درک کنید. برای رسیدن به همدلی بیشتر باید بتوانید موضوع را از نگاه همسر خود ببینید و در حالی که در آن شرایط قرار ندارید، به درک شرایط و احساسات او دست یابید.

۳ رفتار حمایت گرانه: باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

مهارت های ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان

امروزه با توجه به فاصله گرفتن بسیار زیاد دنیای فرزندان از دنیای والدین بسیاری از صاحب نظران معتقدند که اختلاف نسل ها به گسست نسل ها تبدیل شده است. اغلب، والدین از این که کمتر می توانند بر فرزندان شان تأثیری مطلوب بگذارند و فرزندان شان به حرف های آن ها گوش نمی دهند و ارزش های خانوادگی را که برای والدین اهمیت دارد رعایت نمی کنند، گله مندند و می پرسند چه کار کنیم تا در ارتباط با فرزندان مان تأثیر گذاری بیشتر و مطلوب تری داشته باشیم؟

در مقابل، بسیاری از فرزندان به ویژه نوجوانان نیز گله می کنند که چرا والدین به حرف های آن ها گوش نمی دهند و آن ها را درک نمی کنند و در ارتباط با آن ها بیشتر دستور می دهند و نصیحت می کنند.

در پاسخ این دو گروه باید گفت، دلایل عدم ارتباط خوب، نداشتن مهارت های ارتباطی مناسب است؛ و چون آدم ها محصول عادت ها هستند بهتر است با کشف راه حل های جدید ارتباطی عادت ها را شکست. گام اول، کسب آگاهی و اطلاعات درست و

صمیمیت و مهر و محبت خود را نسبت به همسر ارایه داد؟

۵ زوج های موفق، احساس مهر و محبت و حتی توقعات و انتظارات و نارضایتی خود را به طور صریح بیان می کنند و به طور مداوم با هم به گفت و شنود می پردازند تا به توافق و درک متقابل برسند، در حالی که زوج های ناموفق، شفاف عمل نمی کنند و با پنهان کاری و نادیده گرفتن احساسات خود و همسرشان، از بیان نیازهای واقعی شان، طفره می روند.

۶ باید توجه داشت کسب مهارت های لازم و ایجاد عادت های مثبت جدید برای ساخت زندگی مشترک، بسیار مفیدند اما مواقعی پیش می آید که با وجودی که تلاش شما و همسران در جهت تغییر است، ولی ذهن ناخود آگاهتان طبق عادت های گذشته عمل می کند و ممکن است باز هم رفتار ناخوشایند گذشته را برخلاف میل تان تکرار کند!

مهارت های ارتباط مؤثر بین همسران

۱ گوش دادن: گوش دادن واقعی به همسر دشوار است، درحالی که خود را به نشنیدن زدن، جواب از قبل حاضر و آماده داشتن، به نشانه های خطر توجه کردن، جمع آوری دلیل و مدرک برای اثبات ادعای خویش، داوری کردن و نظایر آن، کار به مراتب ساده تری است. ولی گوش دادن مهم ترین مهارت ارتباطی است که می تواند صمیمیت را به وجود آورد و آن را حفظ نماید. وقتی خوب گوش می دهید همسران را بهتر درک می کنید، با او هماهنگ می شوید، از روابط خود بیشتر لذت می برید و بدون آن که مجبور به ذهن خوانی باشید می فهمید که همسران چرا چنین می گوید و چنین می کند و با چشمان همسران به مسایل نگاه می کنید. در ضمن گوش دادن، نشان گر مهر و محبت شما نسبت به همسران است.

گوش دادن مؤثر صرفاً به سکوت کردن و شنیدن حرف های همسر خلاصه نمی شود. وقتی همسران موضوع مهمی را با شما در میان می گذارد، باید به زبان خود و به طور خلاصه، درک و برداشت خود را از گفته های او بیان کنید. این مهم ترین بخش خوب گوش دادن است.

خلاصه کردن حرف های طرف مقابل به زبان خود معمولاً به شفاف شدن منظور گوینده و درک مطلب منتهی می شود. بعد از خلاصه کردن مطلب و طرح سوال به منظور روشن نمودن هر چه بیشتر موضوع، نوبت به باز خورد می رسد. به عبارت دیگر واکنش خودتان را نشان می دهید. در این مرحله باید بدون آن که داوری کنید، به آرامی افکار، اندیشه، احساسات، نقطه نظرها و خواسته های خود و موارد دیگر را مطرح سازید. برداشت درونی خود را با همسران در میان بگذارید. باید مراقب باشید تا اسپر موانع سر راه ارتباط مؤثر نشود.

باز خورد، سه عمل مهم انجام می دهد. نخست، وقتی برداشت خود را با همسران در میان می گذارید، درستی آن را محک می زنید. در این زمان اگر برداشت شما از حرف او اشتباه باشد



است به سادگی پاسخ دهند «چون که من این چنین گفتم». این والدین خواسته‌های زیادی دارند اما در قبال فرزندان‌شان پاسخ‌گو نیستند. این والدین انتظار دارند فرمان‌های آن‌ها بدون چون و چرا اطاعت شود. والدین در شیوه استبدادی کمترین مهرورزی و محبت را از خود نشان می‌دهند.

فرزندپروری آسان‌گیرانه

در این سبک، والدین مهرورز و پذیرا هستند، ولی متوقع نیستند، کنترل کمی بر رفتار فرزندان خود اعمال می‌کنند و به آن‌ها اجازه می‌دهند در هر سنی که باشند خودشان تصمیم‌گیری کنند، حتی وقتی که هنوز قادر به انجام آن نیستند. خانواده این والدین نسبتاً آشفته است. فعالیت خانواده، نامنظم و اعمال مقرررات، اهمال‌کارانه است. والدین سهل‌انگار در عین آن که به ظاهر نسبت به کودکان خود حساس هستند، اما توقع چندانی از آن‌ها ندارند. این والدین بسیار به ندرت به فرزندان خود اطلاعات صحیح یا توضیحات دقیق ارائه می‌دهند. آن‌ها از روش‌های احساس گناه و انحراف استفاده می‌کنند. این والدین همچنین در بیشتر موارد در مواجهه با بهانه‌جویی و شکایت کودک، سر تسلیم فرود می‌آورند. این والدین به ندرت به فرزندان انضباط می‌دهند، با فرزندان ارتباط برقرار می‌کنند، و معمولاً به جای یک والد، جایگاه یک دوست را دارند.

فرزندپروری بی‌اعتنا

در این روش، پذیرش و روابط، پایین، کنترل، کم و بی‌تفاوتی کلی نسبت به استقلال دادن وجود دارد. این والدین اغلب از لحاظ هیجانی جدا و افسرده هستند و وقت و انرژی کمی برای فرزندان صرف می‌کنند. در حالی که این والدین نیازهای پایه‌ای فرزندان را برآورده می‌کنند اما عموماً از زندگی فرزندان‌شان گسسته هستند. در موارد افراطی حتی ممکن است فرزندان خود را طرد یا در رفع نیازهای آن‌ها اهمال کنند.

یافتن روش‌های ارتباط جدید و موثر است.

در این مطلب سعی داریم به چگونگی افزایش توانایی ارتباط موثر و کارآمد بپردازیم. امید است والدین و فرزندان با رعایت و به‌کارگیری آن‌ها بتوانند روز به روز به بهتر شدن ارتباط خود کمک کنند.

انواع سبک‌های ارتباطی بین والدین و کودکان

فرزندپروری مقتدرانه و مشارکتی



این روش، موفق‌ترین روش فرزندپروری است که پذیرش و روابط نزدیک، روش‌های کنترل سازگارانه و استقلال دادن مناسب را شامل می‌شود. والدین مقتدر، صمیمی و دلسوز و نسبت به نیازهای کودک حساس هستند. آن‌ها قاطع هستند اما دخالت‌گر و محدودکننده نیستند. شیوه‌های انضباطی آن‌ها به جای تنبیهی بودن حمایت‌کننده است. این والدین قوانین و رهنمودهایی پس‌ریزی می‌کنند که فرزندان آن‌ها چنان بار می‌آیند که از آن‌ها پیروی کنند و اغلب برای مطیع‌سازی، از استدلال و منطق بهره می‌جویند و به منظور توافق با کودک، با او گفت‌وگو می‌کنند. از رفتارهای نامطلوب نمی‌ترسند و تاب مقاومت در برابر عصیانیت کودک را دارند و به تلاش‌های کودک به منظور جلب حمایت و توجه پاسخ می‌دهند و از تقویت‌های مثبت بیشتری استفاده می‌کنند. این والدین در بعد محبت نیز عملکرد خوبی دارند و در ابراز محبت و علاقه و مهربانی دریغ نمی‌ورزند. آن‌ها حقوق ویژه خود را به عنوان یک بزرگسال می‌شناسند و به علائق فردی و ویژگی‌های خاص کودک خود نیز آگاهی دارند. در کل، این والدین در عین گرم و صمیمی بودن با فرزند خود، کنترل‌کننده و مقتدر هستند. این شیوه به فرزندان کمک می‌کند تا با هنجارهای اجتماعی، بهتر سازگار شوند.

فرزندپروری مستبدانه



این روش، از نظر پذیرش و روابط نزدیک، پایین، از نظر کنترل اجباری، بالا و از نظر استقلال دادن، پایین است. والدین مستبد، سرد و طردکننده هستند. نمایش قدرت والدین اولین عاملی است که این شیوه را از دیگر شیوه‌ها متمایز می‌سازد. در این سبک، فرزندان چنان بار آورده می‌شوند که از قوانین سختگیرانه‌ای که به وسیله والدین به وجود می‌آید پیروی کنند. نتیجه شکست در پیروی از چنین قوانینی معمولاً تنبیه و اعمال زور است و برای کنترل کودکان خود از شیوه‌های ایجاد ترس استفاده می‌کنند. والدین مستبد معمولاً نمی‌توانند دلیلی که پشت این قوانین است را توضیح دهند. اگر از آن‌ها خواسته شود که علت را توضیح دهند ممکن



۱ فرزندان مان را همان‌گونه که هستند بپذیریم، نه این‌که بخواهیم آن‌ها را متناسب با خواسته‌های خود شکل بدهیم.

۲ اگر یکی از رفتارهای فرزندمان، مثلاً سخن‌چینی او برای مان قابل‌پذیرش نیست، همان رفتار را زیر سوال ببریم نه کل شخصیت او را. مثلاً بگوییم سخن‌چینی تو کار بدی است، نه این‌که تو بچه بدی هستی.

۳ در زمان ایجاد مشکل، به دنبال راه‌حل بگردیم نه مقصر

۴ اگر فرزندمان با مساله‌ای روبه‌رو شد، سعی کنیم با گوش دادن فعال و همدلی و توجه کردن بدون سرزنش، کمک کنیم که خودش به راه‌حل برسد. در این صورت بهتر به آن راه‌حل عمل خواهد کرد و به استقلال و خودباوری بیشتری می‌رسد.

۵ راه‌حلی را انتخاب کنیم که دو طرف برنده باشند، نه این‌که در انتها یک نفر بازنده شود. (یعنی همیشه به دنبال این باشیم که برد، برد بیافرینیم.)

۶ چون نگرش و دنیای هر فرد با دیگری متفاوت است یقیناً انسان‌ها، دنیا را متفاوت درک می‌کنند. پس با آدم‌های متفاوت باید برخورد متفاوت داشت. به تعبیری، اول باید به دنیای دیگران پا بگذاریم، بعد آن‌ها را به دنیای خود یا دیگری هدایت کنیم.

۷ بر این باور باشیم که هم من خوبم و هم فردی که با او ارتباط برقرار می‌کنم تا در ارتباط به تفاهم برسیم، مشکل امروز خانواده‌ها عدم تفاهم نیست بلکه سوء تفاهم است.



مهارت‌های حل تعارض زوجین

تعارض:

جزیی گریز ناپذیر از روابط انسانی است، زیرا ناشی از تفاوت در طرز نگاه انسان‌ها به موضوعات زندگی است. انسان‌ها به‌طور طبیعی دارای تفاوت و تضارب در ایده و تفکر هستند و همین موضوع منجر به ایجاد اختلاف و تعارض می‌شود.

آیا تعارض بین زوجین همیشه بد است؟

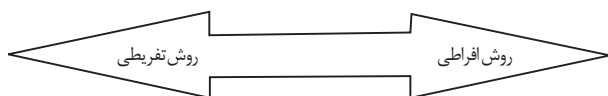
تعارض بین زوجین غیرقابل اجتناب است. نداشتن تعارض الزاماً به معنای داشتن رابطه‌ای بهتر نیست زیرا اختلاف به خودی خود خوب یا بد نیست، بلکه مساله مهم نحوه پرداخت زوجین به آن است که می‌تواند باعث آسیب به رابطه آن‌ها، یا بالعکس باعث کمک به رشد و پویایی رابطه شود. گاهی لازم است زوجین موارد یا نکاتی را برای روشن شدن و اصلاح کردن از هم بپرسند. گاهی زوجین با ناامیدی، داشتن اختلاف با یکدیگر را به معنای ازدواج ناموفق تلقی می‌کنند. درحالی‌که نداشتن اختلاف به‌طور کل ممکن است ناشی از دوری و فرار زوجین از بحث و روشن کردن موضوع باشد. بنابراین درعین این‌که همه ما نداشتن تعارض را در زندگی ترجیح می‌دهیم، ولی بودن اختلاف را هم به معنای شکست نمی‌دانیم. به طوری که حتی گاهی همین تعارض‌ها موقعیت‌های طلایی برای پیشرفت همکاری با هم، یادگیری بیشتر از هم و تجربه دوست داشتن هم را به شکل‌های دیگر فراهم می‌کند.

۱ روش‌های حل تعارض (مهارت‌های کاربردی):

الف

افراط و تفریط نکنید

بینید در کجای طیف زیر هستید:
جنگ و جدل بر سر اختلاف طفره رفتن از دیدن اختلاف
بیان همدلانه حقایق اختلاف



عده‌ای از افراد، فقط روش «طفره رفتن» را برای حل تعارض استفاده می‌کنند. و هرکاری انجام می‌دهند تا از موضوع فرار کنند، این روش ممکن است در بعضی موقعیت‌ها کارساز باشد ولی ممکن است باعث جلوگیری از رشد و پویایی درک متقابل، احساس و رابطه مابین زوج شود. از طرفی افرادی هستند که فقط روش «جنگ و جدل» را برمی‌گزینند. این‌ها مدام در حال مجادله بر سر تعارضات هستند. از طرفی ممکن است هرکدام از دو گروه مذکور بدون ارزیابی موقعیت و شرایط، گه‌گاهی به یک سر از طیف‌های بالا بلغزند و در نتیجه گاهی بسیار خشن و متعارض و گاهی منفعل و ساکت عمل می‌کنند. قرارگرفتن در انتهای هرکدام از طیف فوق اشتباه است، بلکه



می‌یابد و کلمات و الفاظی که هنگام عصبانیت یا سرخوردگی بیان می‌کنیم اغلب عمیقاً به طرف مقابل مان آسیب می‌رساند. همیشه به یاد داشته باشید آسیب به همسران معادل آسیب به خود شما است. به جای ابراز فوری عصبانیت، ابتدا شدت آن را طبق سطر زیر تخمین بزنید:

وقتی در منطقه قرمز هستید هیچ‌گاه صحبتی نکنید و سعی کنید از راه‌های دیگر خشم خود را فروکش دهید (قدم بزنید از احساسات خود بنویسید، نفس عمیق بکشید و...). زمانی که در منطقه زرد هستید مراقب باشید و احتیاط به خرج دهید زیرا به راحتی ممکن است به منطقه قرمز بلغزید. بهترین زمان گفتگو و حل تعارض وقتی است که هر دو زوج در منطقه سبز هستید. از طرفی به یاد داشته باشید، عصبانیت یک احساس ثانویه است و همیشه به دنبال یک فکر یا احساسی اولیه حادث می‌شود. از علل آن می‌توان به اجمال موارد روبه‌رو را ذکر کرد: آسیب احساسی (تحقیر شدن -- خجل گشتن -- احساس طرد شدن و...) / احساس یاس و سرخوردگی / ترس / درد و آسیب جسمی / در معرض خطا یا بی‌عدالتی واقع شدن. سعی کنید علت خشم را در خود یا همسران بیابید.

۱۰ ۹ ۸ ۷ منطقه قرمز (عصبانیت شدید) ۶ ۵ ۴ منطقه زرد (عصبانیت) ۳ ۲ ۱ منطقه سبز (خونسرد و آرام)

پنهانی مختلف بحث می‌کنند، درحالی‌که به ظاهر، واقعه مورد بحث مشترک است. یک گفتگوی سازنده وقتی شکل خواهد گرفت که بحث، راجع به موضوعاتی یکسان باشد. تلاش برای فهم این‌که چرا همسرمان به فلان واقعه، واکنشی خاص نشان می‌دهد یکی از نکات کلیدی حل تعارض است. به طور مثال همسری ممکن است به علت تمام شدن نان در منزل عصبانی گردد و تعارض و جدلی در این زمینه در منزل ایجاد شود، در این‌جا، واقعه تمام شدن نان است ولی موضوع واقعی مجادله که پنهان است می‌تواند احساس بی‌توجهی به درخواست‌های همسر باشد.

مهم پرداختن همدلانه به اصل موضوع است که البته در این بین ممکن است براساس شرایط و موقعیت ساکت بودن یا کمتر صحبت کردن مناسب‌تر باشد یا در شرایطی دیگر همدلانه بحث و گفتگو کردن انتخابی بهتر باشد. لازم است با ارزیابی خود متوجه شویم کجای طیف فوق قرار داریم و برای تعدیل آن تلاش کنیم.

دقت کنید «کی» و «چگونه» با هم گفتگو می‌کنید

تحقیقات نشان می‌دهند، ۹۶ درصد موارد در سه دقیقه ابتدای گفتگو، افراد می‌توانند نتیجه آن را پیش بینی کنند. بنابراین استفاده از کلمات و لحن ناهنجار در ابتدای مکالمه، می‌تواند منجر به تعارضی مخرب شود.

خوب گوش دادن را فراگیرید و تمرین کنید

به یاد داشته باشید همان‌طور که شما می‌خواهید شنیده و فهمیده شوید، همسر شما نیز همین انتظار را دارد. بعضی محققین معتقدند که بالغ بر ۸۰ درصد تعارضات از طریق مراوده و ارتباط خوب و استفاده از مهارت خوب شنیدن، قابل حل کردن است.

هنگام عصبانیت صحبت نکنید

بسیاری از مردم تصور می‌کنند برای کاهش عصبانیت نیاز به تخلیه آن (پرخاش‌گری) دارند در حالی‌که برون‌ریزی خشم باعث بیان انفجاری و بدون تفکر کلمات و عبارات و همچنین اعمال ناگهانی و خطرناک می‌شود. هرچه که شدت خشم و عصبانیت مان افزایش یابد به همان میزان قدرت تفکر منطقی و توانایی حل مساله کاهش

واقعه یا موضوع را مشخص کنیم، در مورد چه چیزی بحث می‌کنیم؟!

در هر مکالمه حداقل دو سطح وجود دارد:

۱. **واقعه:** مساله‌ای که در ظاهر اتفاق افتاده است.

۲. **موضوع:** شامل احساسات، معانی و اهداف پنهانی گفتگو.

بسیاری از تعارض‌های غیرقابل حل به این دلیل است که زوجین در واقع در مورد موضوعات

د

نوع تعارض را مشخص کنید: «قابل حل و گذرا» یا «مداوم و ثابت»

وقتی با فردی خاص ازدواج می‌کنیم به ناچار ممکن است با تعارضاتی در طول زندگی روبه‌رو شویم که الزاماً راه‌حل مشترکی برای آن پیدا نمی‌کنیم که می‌تواند ناشی از تفاوت کلی دیدگاه یا شخصیت در موضوعاتی خاص بوده و معمولاً معانی پنهانی عمیق و متعددی در پشت آن واقع می‌تواند پنهان باشد. مساله مهم اداره کردن این تعارضات به جای تلاش برای حل کردن آن‌ها است. موارد زیر می‌تواند در اداره کردن این دست تعارضات کمک کننده باشد:

شناسایی مشکل و صحبت راجع به آن (به جای انکار آن)

توجه داشته باشید که این دست از تعارضات ایجاد احساسات در بین زوجین می‌کند، پس تا می‌توانید در مورد نحوه عشق ورزیدن به هم اطلاعات کسب کنید و بیاموزید.

■ سعی کنید از احساسات و افکار هم بپرسید و اطلاع یابید.

■ سعی کنید در روبه‌رو شدن با این تعارضات از شوخ طبعی استفاده کنید.

■ تفاوت‌های همسران را بپذیرید.

■ به طور مداوم سعی در ساختن روابط صمیمی با یکدیگر داشته باشید.

■ درصدد تغییر همسران نباشید، خودتان را تغییر دهید.

از موارد زیر احتراز کنید:

۱ **تشدید مجادله و کشمکش:** وقتی اتفاق می‌افتد که زوجین به شکل پیاپی و مکرر به هم پاسخ‌های منفی می‌دهند. این کار باعث افزایش خزنده خشم و سرخوردگی می‌شود.

۲ **بی اعتبار کردن هم:** وقتی رخ می‌دهد که زوجین به‌طور کامل افکار، احساسات یا شخصیت طرف مقابل‌شان را نادیده می‌گیرند.

۳ **تفسیر منفی‌نگر:** وقتی صورت می‌گیرد که یک زوج در هر حالتی، انگیزه و غرض طرف مقابل را منفی‌تر از آنچه در واقع وجود دارد، می‌پندارد.

۴ **دوری از گفتگو یا قطع ناگهانی مکالمه:** وقتی اتفاق می‌افتد که زوج یا زوجین از شروع صحبت یا ادامه گفتگو راجع به موضوع مهمی که قابل بحث است، احتراز می‌کنند.

۵ **عیب جویی:** ارزیابی همه جانبه منفی در مورد شخصیت و خصوصیات فردی طرف مقابل.

به‌طور مثال بیان جملات روبه‌رو: «چرا تو همیشه دوستانت را به من ترجیح می‌دهی.» «چرا هیچگاه نمی‌خواهی برای من وقت بگذاری.»

۶ **تحقیر کردن:** بیان کلمات یا نشان دادن حالاتی از بدن یا چهره که نمایانگر بی‌زاری و کوچک‌انگاری طرف مقابل باشد. سخنان طعنه‌آمیز، ریشخند زدن و تمسخر کردن، برچسب‌گذاری القاب و صفات زشت، تقلید صدا یا حرکات طرف مقابل، برگرداندن صورت و چشمان هنگام گفتگو و ... مثال‌هایی از این دست است.

۷ **منحرف کردن بحث:** به جای گوش کردن به صحبت‌ها و ادامه مکالمه، انحراف بحث به سایر موضوعاتی که به خصوص باعث شرمساری طرف مقابل می‌شود. مانند اشاره به کاستی‌های رفتار یا ظاهر یا عقاید فرد.

۸ **قهر کردن:** قطع ارتباط و اختیار کردن سکوت در رابطه با همسر

و

مواظب افتادن در چرخه تعقیب کننده - دوری کننده باشید.

زوجین دارای نظرات مختلف راجع به اختلافات هستند ولی گاه همسری تمایل شدید به گفتگو و مباحثه در مورد تعارض بدون فوت وقت دارد و به همین دلیل مرتب طرف مقابل را برای مشارکت دادن به زور در گفتگو تعقیب می‌کند، درحالی‌که زوج دیگر برای گفتگو و آماده شدن برای حل تعارض نیاز به زمانی برای تفکر و آرامش دارد به همین دلیل در برابر تعقیب مکرر همسر، مرتب دوری می‌کند و این وضعیت به شکل یک چرخه به دلیل سرخوردگی و خشم فزاینده فرد تعقیب کننده، گسترش می‌یابد.

ز

تکنیک «حل مساله» را فرا گیرید.

تکنیک «حل مساله» یکی از کاربردی‌ترین مهارت‌ها برای حل اختلاف و پیدا کردن راه‌کار مشترک است که لازم است زوجین در یادگیری آن کوشا باشند.

نکات تکمیلی برای حل تعارض:

۱ **روی یک موضوع تمرکز کنید:** تلاش برای حل چندین موضوع مورد اختلاف در یک گفتگو باعث سردرگمی و کج فهمی می‌شود.

۲ **به گذشته و وقایع قبلی نپردازید:** شخم زدن خاطرات بد و یادآوری رفتارها و صحبت‌های گذشته طرف مقابل، برای انجام گفتگویی سازنده مهلک است.



۳ برای مطرح کردن تعارض، از به کاربردن جملات با ضمیر «تو» دوری کنید: شروع مکالمه با انگشت اتهام به طرف مقابل و طرح موضوع با محوریت طرف مقابل، باعث تدافعی شدن زوج می‌گردد.

۴ از ضمیر «من» برای بیان اختلاف و تعارض استفاده کنید: به طور مثال وقتی همسری از دیر به خانه آمدن شوهرش ناراحت است بهتر است به جای گفتن جمله «تو چرا شبها همیشه دیر به خانه می‌آیی» از جمله «من از این که شبها دیر به خانه می‌رسی ناراحت و نگران می‌شوم» استفاده کند.

۵ بلندی صدای خود را کنترل کنید: صحبت کردن با فریاد و بلندی صدا باعث تدافعی شدن طرف مقابل می‌شود.

۶ برای هم سخنرانی نکنید و به مانند کودک به طرف مقابل نگاه نکنید: به یاد داشته باشیم که هدف مهارت حل تعارض، درمان و تغییر طرف مقابل نیست، بلکه درمان هر دو زوج است.

نکته پایانی:

به یاد داشته باشیم سوء استفاده احساسی، جسمی و جنسی در هر شکل ممکن آن غیر قابل قبول است و نباید از طرف زوجین تحمل گردد. وجود چنین رفتارهایی جایی برای امتحان و استفاده از «مهارت حل تعارض» نیست.

سرسختی و تاب آوری روانی

آیا در هنگام توفان، درختان را دیده‌اید، آن گاه که به خود می‌پیچند و خم می‌شوند. برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کنند تا به آنجا که شاخه‌هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می‌آورند، اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف‌ها، به تدریج استوارتر از گذشته بر می‌خیزند. آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلا در خانواده‌های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت‌های شغلی اندک و ...) به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟ یا برعکس، افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده‌آل، موفقیت‌های کمی را در زندگی تجربه کرده‌اند؟

احتمالا تا به حال این سوال به ذهن‌تان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس‌زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی‌آورند و لسی بعضی‌های دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟

پاسخ این سوال «سرسختی و تاب آوری روانی» است.

در ادامه، تعریف این اصطلاحات و فواید دانستن آن‌ها و راه‌های افزایش این مهارت‌ها را خواهید آموخت.

تعریف سرسختی و تاب آوری روانی

این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده می‌شود که در برابر فشار روانی مقاوم‌تر هستند و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند، معمولا بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند تعلق خاطر بیشتری دارند، و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدیدتر نشان‌گر پیوندی نه تنها بین سخت‌رویی و بیماری بلکه بین سرسختی و طول عمر است. بنابراین داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال بیماری‌ها ایمن می‌کند بلکه باعث افزایش طول عمرمان نیز می‌شود. در ادامه این بخش به بررسی مولفه‌های سخت‌رویی، هدف از ایجاد آن و همچنین روش‌های ایجاد این ویژگی در افراد می‌پردازیم.

سرسختی یک سبک عمومی و یا شکلی از کارکرد است که شامل مولفه‌های زیر است:

- ۱ مولفه شناختی:** مربوط به چگونگی تفسیر و درک رویدادها است.
- ۲ مولفه رفتاری:** نحوه عملکرد و رفتار در پاسخ به رویدادهای محیطی است.
- ۳ مولفه هیجانی:** مربوط به احساس یا روحیه عاطفی فرد می‌شود.



افراد سرسخت چه ویژگی‌هایی دارند؟

افراد سرسخت دارای سه ویژگی هستند:

- ۱ تعهد:** منظور توانایی درگیر شدن عمیق با فعالیت‌ها و رویدادهای زندگی است.
- ۲ کنترل:** فرد به این مساله اعتقاد داشته باشد که می‌تواند بر روی رویدادهای زندگی خود کنترل داشته و بر روی آن‌ها تاثیر بگذارد.
- ۳ چالش:** منظور آن است که فرد علی‌رغم تغییرات زیادی که در زندگی با آن مواجه می‌شود، می‌تواند همواره به رشد خود ادامه دهد.

فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی



۱ آموزش این ویژگی‌های باعث رشد و پرورش ویژگی‌های فردی، روانی و شخصیتی از قبیل طابق و سازگاری، انعطاف پذیری و تاب آوری در افراد می‌شود.

۲ شناخت و پرورش مهارت‌ها و استعداد‌های چندگانه (یعنی آموزش این مساله که افراد بتوانند در یک زمان به چند نوع از ویژگی‌ها و استعداد‌های خود توجه داشته باشند) از فواید دیگر این ویژگی به شمار می‌رود.

۳ شناخت این مساله که استرس یک بخش طبیعی از زندگی است و این روش بهترین رویکرد نسبت به این مسایل است، نه این که سعی کنیم با اجتناب یا پرخاشگری، با این نوع موقعیت‌ها مقابله کنیم.

۴ افراد با دارا بودن این توانایی قادر می‌شوند استرس حاد و استرس مزمن را از هم تمیز داده و روش‌های مقابله با آن را بیاموزند.

۵ درک این مساله که همه انسان‌ها در زندگی روزمره استرس را تجربه می‌کنند، اما واکنش هر یک از ما در مقابل این موقعیت‌ها متفاوت خواهد بود. برای مثال برخی افراد واکنش‌های جسمانی و برخی واکنش‌های شناختی و روانی از خود بروز می‌دهند.

۶ کسب توانایی در این حوزه که شیوه‌های تفکر منفی را به وسیله روش‌های تفکر مثبت جایگزین کنیم.

۷ کسب مهارت به منظور مدیریت هیجان‌ها و در نتیجه کنترل علایم جسمانی از مشخصه‌های اصلی سخت‌رویی است.

۸ استفاده از تجارب مثبت و ثمر بخش با دوستان و آشنایان در برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا می‌تواند از دیگر فواید سرسختی باشد.

۹ نکته آخر این که باید به این نکته توجه داشت که مدیریت تعارضات در محیط‌های اداری، آموزشی، نظامی و غیره می‌تواند بسیار بهتر و موثرتر از روش‌های توییح، بازداشت، تعلیق و اخراج مفید واقع شود. نباید به اشتباه تصور کرد که برخوردهای خشن و بسیار محکم در پرورش افرادی مقاوم و سرسخت موثر واقع می‌شود. بنابراین بهتر است به این مساله توجه داشت که آموزش سرسختی کمک بسیار زیادی به مدیریت این تعارضات و تنش‌ها خواهد کرد.

سرسختی از مولفه‌های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است که کمک بسیار زیادی به سلامت جسم و روان آن‌ها خواهد کرد.

عوامل موثر در انعطاف پذیری

در برخی افراد انگار ظرفیت‌های فردی، روانی و شخصیتی‌ای وجود دارد که در تجربه کردن موقعیت‌های مشکل آفرین و تنش‌زا کمک کننده است، به گونه‌ای که هر قدر هم بر شدت منابع استرس افزوده شود، باز این افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی، تاب آوردن سختی‌ها و ناملایمات را دارند.

شاید بارزترین نمونه چنین افرادی، مردم ژاپن بعد از سونامی گذشته باشند که پس از ویران شدن شهرها و از دست دادن نزدیک‌ترین افراد زندگی‌شان توانستند زنده بمانند، ثبات عاطفی خود را حفظ کنند، در برابر استرس و

فشار، سرسختانه بایستند و با نهایت توان با شرایط بسیار ناگوار خود مقابله کنند و مهم تر از همه پس از برطرف شدن همه عوامل فشارزا، به سرعت و اغلب با ایجاد هیجانات مثبت به حالت عادی طبیعی بازگردند. در زندگی روزمره ما انسان‌ها، ماهیت برخی شرایط و تجارب به گونه‌ای است که افراد خواه ناخواه دچار مشکل می‌شوند؛ به طوری که ممکن است سلامت روانی آن‌ها تهدید شود. تاب آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در تجربه این شرایط مشکل آفرین یا بحرانی، خود را به لحاظ شخصیتی ارتقا بخشد. به عبارت بهتر، تاب آوری را می‌توان مفهومی روان‌شناختی دانست که می‌خواهد توضیح دهد افراد چگونه با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار می‌آیند. با این اوصاف، تاب آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم‌تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی ارتقای آن است. تاب‌آوری، افراد را توانمند می‌سازد تا با دشواری‌ها و ناملایمات زندگی و شغلی رو به‌رو شوند، بدون این که آسیب ببینند و حتی از این موقعیت‌ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند.

بنابراین شاید بهتر باشد که در تبیین تاب آوری به این نکات توجه کنیم:

۱ تاب‌آوری روندی پویا است.

۲ تاب‌آوری وابسته به اوضاع است. یعنی یک رفتار سازگارانه در یک موقعیت، ممکن است در موقعیت‌های دیگر ناسازگار باشد.

۳ تاب‌آوری محصول تعامل ویژگی‌های شخصیتی با عوامل محیطی است.

۴ تاب‌آوری در شرایط پر مخاطره، دشوارتر می‌شود.

۵ تاب‌آوری قابل یادگیری است.

تاب آوری آموختنی است

نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که درست است تاب‌آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می‌شود، اما این خصیصه در کنار توانایی‌های درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌شود.

نتیجه این‌که تاب‌آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می‌دهد و سازه‌های شناختی و قابل آموزش است. یعنی تاب‌آوری پدیده‌ای ذاتی نیست، بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می‌شود. پس اگر فکر می‌کنید تاب‌آوری کمی دارید، می‌توانید آن را تقویت کنید و مهارت‌های خود را برای تاب‌آور شدن پرورش دهید.

پس تاب‌آوری قابل یادگیری است. حال کمی خودتان و اطرافیان‌تان را ارزیابی کنید و ببینید در مواجهه با مسایل و مشکلات چگونه عمل می‌کنید؟ آیا از نتیجه عملکردتان احساس رضایت می‌کنید؟

به نظر شما افراد تاب‌آور چه ویژگی‌هایی دارند؟ لطفاً پاسخ خود را یادداشت کنید:

۱

۲

۳

۴

و....

افراد تاب‌آور چگونه رفتار می‌کنند؟

۱ آگاهانه و هشیار عمل می‌کنند: افراد تاب‌آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان‌های خود را می‌شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیان‌شان را نیز درک می‌کنند، و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیان‌شان تأثیر مثبتی می‌گذارند.

۲ می‌پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است: یکی دیگر از ویژگی‌های افراد تاب‌آور این است که می‌دانند زندگی پر از چالش است. آن‌ها می‌دانند که ما نمی‌توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی می‌توانیم در برابر آن‌ها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم.

۳ دارای منبع کنترل درونی هستند: افراد تاب‌آور، خود را مسوول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل، شکست و مساله، منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند. آن‌ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسوولیت، پذیرفته‌اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می‌دهند بر زندگی‌شان بازتاب می‌یابد. البته واضح است که برخی عوامل از کنترل ما خارج است، نظیر بلایای طبیعی. این افراد، در ضمن تشخیص علت مسایل، قادرند با پیدا کردن راه‌حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

۴ از مهارت‌های حل مساله برخوردارند: وقتی بحران پدیدار می‌شود، افراد تاب‌آور قادرند با استفاده از فنون حل مساله، به راه‌حل‌های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این موقعیت‌های سخت دچار استرس زیاد می‌شوند و نمی‌توانند راه مناسب و مفیدی انتخاب کنند.

۵ ارتباطات محکم اجتماعی دارند: افراد تاب‌آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می‌کند، درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آن‌ها بهره‌مند شوند، راه‌حل‌های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

۶ خود را فردی قربانی ارزیابی نمی‌کنند: افراد تاب‌آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی‌کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان‌اند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می‌کنند و معتقدند که می‌توانند بر شرایط فایق آیند.

۷ قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند: چنان‌که گفته شد منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب‌آوری است. بنابراین افراد تاب‌آور هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از این منابع درخواست کمک می‌کنند. منابع حمایتی تخصصی شامل روان‌شناسان و مشاوران متخصص، کتاب‌های خودیاری، مطالعه زندگی‌نامه‌های افراد مهم و دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، افرادخانواده، همسایه‌ها و مانند آن است.



چگونه تاب آور شویم؟

ممکن است بپرسید در تاب آوری، فرد دقیقا چه کاری انجام می‌دهد؟

می‌توان گفت فرد تاب آور، نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند؛ به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. مثلا چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری‌ها به جای اضطراب، موفقیت را تجربه کند.

بنابراین تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می‌شود و این چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است.

در همین مورد روان‌شناسان حیطه خلاقیت اعتقاد دارند هر عمل خلاقانه‌ای متضمن ویرانی وضعیت پیشین است.

به نظر می‌رسد که افراد تاب آور به طور خلاقانه رابطه قدیمی «شرایط ناگوار- آسیب روانی» را حذف و با یک تغییر جدید، رابطه «شرایط پرمخاطره - رشد و بالندگی» را جایگزین آن می‌کنند. یعنی تاب آورها ذهن‌شان را طوری برنامه‌ریزی کرده‌اند که بعد از هر موقعیت استرس‌آوری به دنبال رشد خودشان هستند و مثل خیلی‌ها تسلیم آسیب‌های روانی نمی‌شوند. خلاصه تاب آوری در مورد کسانی به کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلالات روانی نمی‌شوند و زندگی‌شان آن‌چنان مختل نمی‌شود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمی‌گردند.

تاب‌آوری باعث می‌شود که افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر، از ظرفیت‌های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش‌ها و آزمون‌ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره‌گیرند و از آن‌ها سربلند بیرون آیند.



توصیه‌هایی برای تاب آوری

- ۱ عزت نفس داشته باشید.** پژوهش‌ها نشان می‌دهد عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس‌های زندگی دارد. چنانچه به توانمندی‌های خود باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل می‌کنید.
- ۲ در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.** افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می‌پاشند و انگیزه خود را از دست می‌دهند.
- ۳ ارتباطات خود را توسعه دهید.** داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می‌رود و هنگام بروز بحران‌های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می‌شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.
- ۴ نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.** زندگی یعنی تغییر. اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می‌مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می‌دهید.
- ۵ مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.** از قدیم گفته‌اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آن که بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید، تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.
- ۶ مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید.** اگر مقابله‌های مساله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راه‌کارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.
- ۷ خوشبین باشید.** نگاه واقع بینانه توام با مثبت اندیشی سبب می‌شود درک مناسبی از مساله داشته باشید و به شیوه‌ای متناسب عمل کنید.
- ۸ دلبستگی‌های مثبت ایجاد کنید.** مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه‌های مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی و مانند آن موجب می‌شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.
- ۹ معنویت را در خود تقویت کنید.** افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی‌ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می‌کنند.

اصول خودمراقبتی در کار با فضای مجازی



فضای سایبری فضای دیجیتال / مجازی است که از طریق ارتباط شبکه‌های رایانه‌ای ایجاد می‌شود و با استفاده از جلوه‌های سمعی-بصری سعی در شبیه‌سازی دنیای واقعی دارد. فضای مجازی شامل موارد زیر می‌شود:

- زیر ساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور
- شبکه‌های کامپیوتری و ارتباط آن‌ها (اینترنت)
- اینترنت

فضای مجازی نه تنها یک ابزار ارتباطی است بلکه ماهیتی اجتماعی دارد. به طور کلی، تکنولوژی‌های جدید ارتباطی مانند گوشی‌های همراه، بازی‌های اینترنتی، شبکه‌های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده‌اند و شرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیت‌های اجتماعی فراهم کرده‌اند. مانند هر فرهنگ دیگری، فضای مجازی، قوانین و قواعد اخلاقی خودش را دارد. احترام به فضای خصوصی دیگران یکی از قواعد اصلی تلقی می‌شود.

علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده نادرست از آن با تبعاتی همراه است. به همین دلیل توصیه می‌شود که قبل از استفاده از این روش‌های ارتباطی ماهیت آن‌ها بهتر شناخته شود و آموزش لازم را درباره مزایای و معایب آن گذرانده شود. از خطرات بالقوه این فضا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مورد تهدید و باج‌گیری قرار گرفتن، دزدی، مواجهه با محتوای نامناسب (پورنوگرافی، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی)، اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری.

اعتیاد به اینترنت

اولین بار کیمبرلی یانگ در مقاله‌ای در سال ۱۹۹۶ مطرح کرد که استفاده نامناسب از کامپیوتر می‌تواند معیارهای اعتیاد را پر کند. در کشورهایی مثل چین و کره جنوبی اعتیاد به اینترنت به عنوان یک تهدید سلامت عمومی تلقی می‌شود. در آمریکا حدود ۱۱۲ میلیون

آمریکایی آنلاین هستند که سال بعد این رقم ۱۲ میلیون افزایش می‌یابد و حدود ۶ درصد یا ۱۱ میلیون از این تعداد وابسته به اینترنت هستند. علی‌رغم نبودن یک معیار تشخیصی، میزان زیادی مراجع سرپایی و بستری اعتیاد به اینترنت وجود دارد. اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شغل شود و بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه قمار اینترنتی و خرید اینترنتی ایجاد کند. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگی به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می‌شود.

اعتیاد به اینترنت چیست؟

اعتیاد به اینترنت واژه کلی است که شامل طیف وسیعی از رفتارها و اختلالات کنترل تکانه است که ۵ گروه زیر را شامل می‌شود:

- ۱ **اعتیاد به ارتباط جنسی مجازی:** این افراد از اینترنت برای دانلود، مبادله فیلم‌های پورنوگرافی و برای ایفای نقش‌های جنسی در چت روم‌ها استفاده می‌کنند.
- ۲ **اعتیاد به روابط مجازی:** استفاده از اینترنت به منظور برقراری روابط مجازی و شرکت در چت روم‌ها
- ۳ **رفتارهای اجباری اینترنتی:** رفتارهای اجباری قمار بازی آنلاین، خریدهای آنلاین و...
- ۴ **اعتیاد به کامپیوتر:** اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری
- ۵ **اطلاعات بیش از حد:** گذراندن ساعات زیاد به تحقیق و جمع‌آوری داده‌هایی که از جستجوی اینترنتی حاصل شده‌اند.

نشانه‌های استفاده زیاد

برخی، کار بیشتر از ۲۰ ساعت در هفته با اینترنت را وابستگی به اینترنت می‌دانند، ولی معیار زمان به تنهایی کافی نیست.

موارد زیر می‌تواند نشان دهنده استفاده زیاد از کامپیوتر و اینترنت باشد:

- اشتغال ذهنی با اینترنت، طوری که مهم‌ترین منبع رضایت فرد از زندگی باشد.



موقع اضطراب و بحران‌ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آن‌ها برای حل مشکلات خود بهره ببرد.

۵ جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت‌های سالم و تفریحی

۶ صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک

۷ کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن‌ها

۸ استفاده از کامپیوتر در مکان‌هایی مانند کتابخانه

۹ محدود کردن بودجه اینترنت

۱۰ ایجاد بازی و سرگرمی در خانواده برای ارتباط بیشتر با هم

جمعیت خاص

کودکان و نوجوان برای یادگیری مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه‌های تحصیلی می‌توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند، ولی همان‌طور که ذکر شد می‌تواند همچنین تبعات منفی مختلفی در پی داشته باشد که در این گروه پر رنگ‌تر است.

- پرداخت کمتر به روابط دوستی و قطع روابط اجتماعی
- احساس پوچی، افسردگی و تحریک پذیری وقتی کامپیوتر در دسترس نباشد
- علایم ترک، هنگام عدم دسترسی به اینترنت و کاهش استفاده از آن شامل بی‌قراری، اضطراب، افسردگی و لرزش دست
- میل افزایش یابنده به استفاده از کامپیوتر
- دروغ گفتن در مورد مدت زمان آنلاین بودن
- انکار جدی بودن مشکل استفاده از اینترنت/کامپیوتر
- بی‌خوابی و خستگی زیاد
- افت تحصیلی،
- عدم شرکت در فعالیت‌های اجتماعی
- توجه این‌که آموزش از طریق اینترنت بیشتر از مدرسه است

نشانه‌های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر

- ۱ کار با اینترنت و کامپیوتر از ساعت مشخص برنامه‌ریزی شده بیشتر نمی‌شود.
- ۲ خانواده استفاده بیش از حد از اینترنت و کامپیوتر را گزارش نکنند.
- ۳ بودجه مالی مشخصی برای استفاده اینترنتی تعیین شده باشد و از آن میزان بیشتر نشود.
- ۴ فرد به زمان تعیین شده برای تکالیف کاری و تحصیلی می‌رسد.
- ۵ لذت بردن از فعالیت‌هایی غیر از کار با اینترنت و کامپیوتر
- ۶ اختصاص دادن انرژی بیشتر برای برقراری ارتباط با افراد دنیای واقعی تا غریبه‌های اینترنتی
- ۷ دانستن این‌که افرادی که به اینترنت و کامپیوتر اعتیاد دارند، دچار مشکلاتی می‌شوند.
- ۸ استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای یک دلیل موجه
- ۹ میل بیشتری برای بیرون رفتن با خانواده و دوستان داشته باشد تا استفاده از اینترنت و کامپیوتر

چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

- ۱ ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ۲ تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ۳ درمان علت زمینه‌ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضطراب یکی از علت‌های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر است.)
- ۴ داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه‌های حمایتی می‌تواند

راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین

- ۱ **آموزش:** قبل از کار با اینترنت، آموزش خطرات، و راه‌های بالا بردن امنیت ضروری است.
- ۲ **تشویق:** تشویق مثبت والدین به کودک و نوجوان برای استفاده موثر از کامپیوتر و اینترنت
- ۳ **امنیت بخشی محیط کامپیوتر:** قبل از هر چیز تدابیر لازم امنیتی برای استفاده مناسب و امن از کامپیوتر و اینترنت فراهم شده باشد.
- ۴ **نظارت:** قرار دادن کامپیوتر در فضای بیرون از اتاق شخصی کودک می‌تواند به نظارت بهتر کمک کند.

روش نظارت والدین بر استفاده از کامپیوتر و اینترنت توسط کودک

۱ قبل از شروع استفاده کودک از کامپیوتر و اینترنت:

- با او راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید.
- به او برای استفاده امن از اینترنت آموزش دهید.
- در رابطه با اینترنت و خدمات اینترنتی که کودک‌تان استفاده می‌کند آموزش ببینید.

۲ فراهم کردن شرایط استفاده کودک از کامپیوتر و اینترنت

- از مشاورین خدمات اینترنتی راهنمایی بگیرید.
- کامپیوتر را از اتاق خواب کودک به مکان‌های عمومی‌تر خانه بیاورید تا امکان نظارت بهتری فراهم شود.
- اطمینان از نصب نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تامین امنیت
- استفاده از مرورگر مناسب برای جستجو در اینترنت
- شرح مزایا و معایب استفاده از اینترنت و پیشنهاد حمایتی کافی در صورت ایجاد مشکل برای کودک
- وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان

۳ هنگام استفاده کودک از کامپیوتر و اینترنت

- متوجه استفاده کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با آن‌ها کار کنید. اکانتی به عنوان «دوست» وی بسازید و نظارت کنید که آن‌ها در فضای مجازی چه می‌کنند.
- به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی‌دهد.

■ چک تنظیمات امنیت شخصی اینترنت و فضاهای مجازی ضروری است.

■ نظارت دقیق بر استفاده از اینترنت به خصوص در کودکان کوچک‌تر و مداخله سریع در صورت ایجاد مشکل ضروری است.

■ برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان ضروری است. آن‌ها نیاز دارند که هنگام ایجاد دردسر به راحتی با شما مشورت کنند بدون آن که بترسند که برای‌شان مشکلی ایجاد می‌شود.

راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

- قبل از ارسال اطلاعات به صورت آنلاین به خوبی فکر کنید.
- از والدین خود قبل از دادن هر گونه مشخصات مانند اسم و آدرس به افراد در فضای مجازی راهنمایی بخواهید
- مراقب کسانی که در فضای مجازی به آن‌ها اعتماد می‌کنید باشید. پیدا کردن دوستان جدید می‌تواند مفرح باشد ولی ممکن است آنها واقعا کسانی که ادعا می‌کنند، نباشند.
- پسورد خود را به کسی نگوئید.
- پروفایل خود را به صورت خصوصی نگه دارید تا اطلاعات شخصی شما محفوظ بماند.
- اگر کسی در چت روم حرف‌های نامناسبی می‌زند یا حس خوبی به او ندارید، چت را ترک کرده و پاسخ ندهید.
- پیام‌ها را از جانب کسانی که نمی‌شناسید باز نکنید. ممکن است حاوی صحبت‌های نامناسب یا حتی ویروس باشد.
- اگر از کلام، تصویر یا هر چیزی در اینترنت ترسیده‌اید، به والدین خود بگوئید.
- از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می‌رسند خودداری کنید.



راهنمای خود مراقبتی برای خشونت خانگی



«کارد به استخوانم رسیده بود. وسایلم را از خانه بیرون ریخت، در ماشینم را داغون کرده بود. منزوی شدم، همه دوستانم را از دست دادم. سیلابی از بی‌احترامی و ناسزا روان بود. اجازه صحبت کردن با کسی را نداشتم. اعتماد به نفسم را گرفته بود، هیچ کاری را در زمان مناسب خودش نمی‌توانستم انجام بدهم.»

«خیلی موزیانه مرا تحقیر می‌کرد، حساب جیبم را کنترل می‌کرد. برای خرید چیزی که برای خودم می‌خواستم هیچ پولی نداشتم. وقتی از خانه بیرون می‌رفتم برایم زمان تعیین می‌کرد و در مورد این‌که با چه کسی صحبت کردم مرا مورد بازخواست قرار می‌داد. اگر با کسی حرف زده بودم شروع به ناسزا گفتن می‌کرد که من جرات حرف زدن نداشتم. عادت داشت که به من ماشین ندهد. حتی اجازه ارتباط با خانواده‌ام را از من گرفته بود. به من می‌گفت که خنگ هستم هرگز نمی‌توانم سرکار بروم. هیچ کس مرا نمی‌خواهد. واقعا به مرز جنون رسیده بودم.»

خشونت خانگی چیست؟

خشونت خانگی اصطلاحی است که برای بیان سوء استفاده جسمی، جنسی و عاطفی از طرف یک عضو، بر علیه عضو یا اعضای خانواده استفاده می‌شود.

شخص قربانی، همسر فعلی، همسر سابق یا یکی از اعضای خانواده است. چند مثال در خصوص خشونت خانگی:

- مورد زورگویی، تهدید یا تحقیر قرار گرفتن
- دریافت پیام یا تماس توهین آمیز
- تحت کنترل قرار گرفتن به صورت موارد زیر:
 - عدم اجازه دیدن خانواده و دوستان
 - مورد آزار و بازخواست قرار گرفتن هنگام ترک خانه
 - عدم برخورداری از پول و مزایا
 - عدم اجازه استفاده از تلفن
- از بین بردن وسایل شخصی
- مورد تهدید واقع شدن خود و حتی فرزندان، خانواده و دوستان
- مورد آسیب جسمی قرار گرفتن
- مجبور به رابطه جنسی ناخواسته شدن
- مورد تهدید قرار گرفتن از طریق اقدام به خودکشی فرد پرخاشگر در صورت تلاش برای جدایی
- مقصر واقع شدن، بیان می‌کند که مقصر همه رفتارهای بد خودت هستی.

چه افرادی احتمال قربانی خشونت خانگی شوند؟

ساده‌ترین پاسخ این است که خشونت خانگی می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد. با این حال آگاهییم که:

- بیش‌ترین خشونت‌های خانگی برای زنان رخ می‌دهد؛ ۹۰ الی ۹۷ درصد قربانی‌ها زنان هستند.
- برخی از مردان خشونت خانگی را تجربه می‌کنند.
- زنان جوان، باردار و زنانی که دارای فرزند کوچک هستند بیش‌تر در معرض خطر هستند.

چرا باور این مساله که من دارم خشونت خانگی را تجربه می‌کنم سخت است؟

شاید تازه به این مساله پی بردید که دارید مورد آزار قرار می‌گیرید، چندین مرتبه این اتفاق ممکن است روی داده باشد ولی شما متوجه نشده‌اید.

دلایل زیادی برای این مساله وجود دارد:

- ممکن است نخواهید قبول کنید که این اتفاق برای شما روی داده است.
- گاه‌گاهی ممکن است رابطه‌تان خوب شده باشد.
- شاید فردی که شما را مورد آزار قرار می‌دهد را به شدت دوست داشته باشید.
- شاید قانع شده‌اید که این رفتارها، خشونت به حساب نمی‌آید.
- شاید قبل از این‌که فکر کنید این رفتارها عادی است خشونت برای شما رخ داده باشد.



چرا در بیش تر مواقع افراد به دنبال کمک یا حمایت نمی‌روند؟

حتی اگر به این باور برسید که مورد خشونت قرار گرفته‌اید، ممکن است انجام دادن اقدامی در این خصوص را دشوار بپندارید.

دلایل زیادی برای عدم اقدام شما در خصوص خشونت وجود دارد:

- شاید پیش خود فکر کنید که مردم شما را باور نکنند.
- به نظر برسد که چاره‌ای وجود ندارد.
- ممکن است احساس کنید که هیچ چیز برای کمک به شما وجود ندارد.
- ممکن است تجربه خیلی بد از دیگران داشته باشید که نخواهید آن‌ها را در این موضوع دخیل کنید.
- بیش از حد، از کمک و حمایت گرفتن واهمه داشته باشید.
- شاید به بهبود رابطه‌تان امید داشته باشید.
- شاید فکر کنید که ممکن است دوستان‌تان را از دست بدهید.
- شاید احساس شرم و گناه کنید.
- شاید کسی که شما را مورد آزار قرار می‌دهد را به شدت دوست داشته باشید و نخواهید که وی به دردرس بیفتد.
- شاید ندانید که چه کمکی برای شما وجود دارد.

■ «قادر به ترک کردن شرایط نیستم و با نمی‌توانم از پس خودم برآیم.»

بدانید اغلب خشونت باعث از دست دادن اعتماد به نفس می‌شود. اما بسیاری از افرادی که تصمیم به ترک شرایط با دریافت کمک و حمایت می‌گیرند، در دراز مدت احساس بسیار بهتری خواهند داشت.

■ «نمی‌توانم فرزندانم را از حق داشتن سرپناه و والدین محروم کنم.»

بدانید فرزندان نیز در خشونت خانگی آسیب می‌بینند. آن‌ها نیاز به احساس امنیت دارند.

■ «من عاشق همسر هستم و او نیز عاشق من است.»
بدانید خشونت هیچ جایگاهی در رابطه عاشقانه ندارد.

باورهای غلط در مورد خشونت خانگی

امروزه اکثر مردم آگاه هستند که خشونت خانگی هرگز قابل قبول نیست و می‌تواند برای هر کسی رخ دهد، اما در جامعه، اندک افرادی وجود دارند که به داستان‌های قدیمی معتقد هستند. این داستان‌های قدیمی باعث ایجاد باورهای غلط در ذهن انسان شوند. در زیر به تعدادی از این باورها می‌پردازیم.

باور غلط ۱:

خشونت خانگی تنها در قشر کارگر، بیکار و خانواده‌های مشکل‌دار روی می‌دهد.

حقیقت

خشونت خانگی می‌تواند برای هر فردی اتفاق بیفتد.

باور غلط ۲:

زن باید خشونت را بپذیرد/ زن سزاوار خشونت است/ زن محرک خشونت است.

حقیقت

هیچ انسانی سزاوار آسیب، صدمه و تحقیر نیست و نباید با هیچ کس بدون احترام و عزت رفتار شود. ممکن است شخصی خودش را مقصر

آمارها نشان می‌دهد در جوامع غربی به طور میانگین، یک زن قبل از این که تقاضای کمک کند بالغ بر ۳۵ مرتبه تحت خشونت قرار می‌گیرد. او بیش از ۸ مرتبه قبل از ترک خانه برای شرایط بهتر، تصمیم به جدایی می‌گیرد. به همین دلیل اقدام سریع برای جلوگیری از این رویداد حایز اهمیت است.

چه افکاری مانع از تقاضای کمک یا رد آن می‌شود؟

افرادی که مورد خشونت قرار می‌گیرند ممکن است بهانه‌هایی برای توجیه کار همسرشان بیابند. برخی از این بهانه‌ها و دلایل می‌تواند به شرح زیر باشد:

- «تقصیر خودم است.»
- بدانید به هیچ وجه کسی سزاوار تجربه خشونت در یک رابطه مبتنی عشق و احترام نیست.
- «به زودی این مساله خاتمه می‌یابد.»
- بدانید خشونت ادامه خواهد یافت و اگر اقدامی صورت نگیرد، بدتر خواهد شد.
- «فقط زمانی که مست باشد آزار و اذیت می‌کند.»
- بدانید الکل توجیهی برای رفتار غیر قابل قبول نیست.

بداند اما هیچ توجیهی برای خشونت و آزار وجود ندارد.

باور غلط ۳:

این یک خشونت خانگی به حساب نمی آید چون به طور مکرر اتفاق نمی افتد.

حقیقت

مهم نیست که این آزار، روزانه، هفتگی، ماهانه یا گاهی اتفاق می افتد! مهم این است که در هر حالت خشونت صورت می گیرد.

باور غلط ۴:

خشونت یعنی کتک زدن. بی توجهی یا نادیده گرفتن خشونت نیست

حقیقت

خشونت شکل های متفاوتی دارد. از قبیل: نادیده گرفتن، بی توجهی عاطفی، خشونت جسمی و جنسی و خشونت کلامی

۴ برای اقدام در خصوص شرایط خود آماده شوید.

برخورد صحیح با خشونت خانگی صرفا بدین معنا نیست که شما باید رابطه تان را با کسی که به شما آزار رسانده حتما به اتمام برسانید. اگر دو طرف رابطه مشتاق باشند، خشونت می تواند متوقف و درمان شود. بدانید شما همواره در پناه و حمایت قانون قرار دارید اما قبل از هر کار دیگری بهتر است به متخصصان مراجعه کنید. با بهورز، پزشک عمومی، مشاور، روان شناس یا روان پزشکی که در دسترس دارید مشورت کنید. پیش از هر اقدام حقوقی مراجعه به کسی که بتوانید با او حرف بزنید معمولا" به راه حل های بهتری منجر می شود.

کودکان قربانی بدرفتاری

« فکر کنم دیوانه شده ام، حالم مدام در حال تغییر است. گاهی خوب است و گاهی بد؛ نمی توانم کنترلش کنم. گاهی چنان عصبانی می شوم که ناگزیر به خودم صدمه می زنم تا از دست این احساسات خلاص شوم...»

«خاطراتی از اتفاقاتی که در دوران کودکی برایم رخ داده تمام مدت به ذهنم می آیند. نمی دانم چرا تا به حال در مورد این قضیه فکر نکرده بودم ... از چیزی که به خاطر می آورم خوشم نمی آید، وجودم را ترس فرا می گیرد، باورم نمی شود که کسی بتواند با یک کودک چنین کاری بکند...»

«روابط برای من قلمرو بدبختی است. نمی توانم به کسی اعتماد کنم. همان الگوی قدیمی برایم تکرار می شود، به خصوص در رویارویی با مردها. انگار پدرم اینجاست و باز آزارم می دهد. حتی عکس العمل من هم مشابه است. همیشه سعی در تظاهر به شادی و لاپوشانی مشکلات دارم... علتش چیست...؟»

«از مردم دوری می کنم، یاد گرفته ام که امنیت در تنهایی بیشتر است، اما احساس پوچی می کنم و پر از درد هستم...»

«می دانم که نمی خواهیم با آن چه برایم اتفاق افتاده روبه رو شوم. پس همین کار را می کنم. مشروب می خورم، مواد مصرف می کنم، مست می کنم و گرسنگی می کشم. با این کارها آن اتفاق را مخفی نگه می دارم. هرگز نمی توانم جواب منفی به کسی بدهم. مردم نزدیکم می شوند و هر کار می خواهند انجام می دهند. وقتی کار از

علایم خشونت

قرار گرفتن طولانی مدت در فضایی که خشونت در آن صورت می پذیرد می تواند باعث ایجاد تجربه علایم زیر شود:

- بی حالی، ناراحتی و ترس
 - عصبانیت، تمرکز ضعیف
 - اختلالات خواب
 - کم یا زیاد شدن اشتها
 - افسردگی و احساس ناامیدی
 - تمایل به خشونت داشتن
 - افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی
 - احساس خشم، حس شدید وحشت، یا داشتن حملات دردناک
- اگر افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی به ذهن تان خطور کرد، سریع به پزشک تان یا هر مرکز سلامت دیگری مراجعه کنید.

راه کارهای مقابله با خشونت

تغییری که نیاز دارید ایجاد کنید:

- ۱ متوجه شوید که مشکلی وجود دارد.
- ۲ فکری در مورد شرایط به وجود آمده بکنید و اقدامی انجام دهید.
- ۳ با کسی صحبت کنید.





شرایط ممکن است فقط یکبار و در مدتی کوتاه اتفاق افتاده باشد و یا در مدتی طولانی تکرار شده باشد. هر گونه تعرض جنسی می‌تواند منجر به مشکلات و آشفتگی‌های جدی در زمان وقوع رویداد یا در آینده شود.

آثار طولانی مدت سوء استفاده از کودکان

واکنش افراد به اتفاقی که برای آن‌ها در کودکی افتاده، متفاوت است. موارد زیر نمونه‌هایی از برخی اثرات طولانی مدت سوء استفاده از کودکان هستند.

مشکل در برقراری ارتباط



بزرگسالانی که در کودکی از طرف افرادی که بیشترین اعتماد را به آن‌ها داشته‌اند مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند، ناامید شده‌اند. مساله اعتماد، اساسی‌ترین موردی است که می‌تواند آن‌ها را از داشتن رابطه‌ای موفق محروم کند. زیرا آن‌ها حتی به نظرها و قضاوت‌های خودشان نیز در مورد دیگران اطمینان ندارند. دلیل این امر خیلی ساده است چرا که این کودکان قادر به اعتماد به والدینی که وظیفه مراقبت از آن‌ها را داشتند، نیستند و اکنون به افرادی که در زندگی‌شان حضور دارند نیز بدبین هستند. این عوامل موجب تنهایی، انزوا و ترس از افراد غریبه یا جمع‌های شلوغ می‌شود.

بیشتر این افراد احساس می‌کنند قادر به درک عشق و علاقه نیستند و نمی‌خواهند دیگران از آن‌ها شناختی به دست بیاورند.

روابط نزدیک نیز یک مشکل مهم است. افرادی که دچار تعرض جنسی بوده‌اند، دشواری در روابط جنسی خواهند داشت که می‌تواند شامل ترس از برقراری ارتباط جنسی و وسواس‌های مربوط به روابط جنسی باشد. در صورتی که فردی مورد تعرض جنسی قرار گرفته باشد، هر گونه تماس فیزیکی محبت‌آمیز او را متشنج و عصبی خواهد کرد.

کار می‌گذرد، تازه می‌فهمم چه شده و از دست خودم عصبانی می‌شوم.»

«بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم آدم پست و فاسدی هستم. بعضی وقت‌ها هم با خودم می‌گویم ایراد از من نیست، بقیه مقصرند...» افرادی که در کودکی مورد بد رفتاری قرار گرفته‌اند، احساسات متغیری دارند. توصیف‌هایی که در بالا ذکر شده فقط چند مورد از آشفتگی‌هایی است که دارند. البته وجود این احساس‌ها همیشه به معنای این نیست که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اید. باید در نظر داشته باشید که امکان دارد افرادی که مورد سوء استفاده واقع نشده‌اند نیز افکار آشفته، علائم، احساسات و رفتارهایی را که در راهنما ذکر شده تجربه کنند.

منظور از بد رفتاری با کودکان چیست؟

کودکان به طرق مختلف مورد تعرض قرار می‌گیرند. تمامی این موارد جدی هستند و اثرات آن‌ها علی‌رغم این که ممکن است کودک در آن زمان این آشفتگی را بروز ندهد، مهم و قابل توجه است. روش‌های بد رفتاری با کودکان به قرار زیر است:

■ **غفلت:** زمانی است که والدین یا پرستار به نیازهای اساسی کودک توجهی نکنند. این می‌تواند شامل رها کردن فرزند در سن پایین باشد. (یا گذاشتن او پیش خواهر و برادری که به دلیل بی‌تجربگی از عهده کارهای خودشان نیز بر نمی‌آیند) یا بی‌توجهی به نیازهای اولیه کودک مثل غذا، پوشاک و سرپناه. چنین شرایطی کودک را در معرض آسیب قرار می‌دهد. به عبارتی بی‌توجهی به فرزندان به هنگام بیماری و عدم مراقبت و مهیا کردن پناهگاه برای آن‌ها غفلت محسوب می‌شود که اثرات طولانی مدت و جدی روی کودک خواهد داشت.

■ **کمبود محبت:** اصطلاحی است که در مورد فرزندان به کار می‌رود که از والدین‌شان محبت، عشق و آرامش دریافت نکرده‌اند. این والدین علاقه‌ای به فرزندان‌شان ندارند و هیچ احساسی نسبت به آن‌ها بروز نمی‌دهند. این رفتار عواقب بسیار جدی در پیشرفت عاطفی کودک خواهد داشت.

■ **سوء رفتار جسمی:** زمانی است که کودک مورد خشونت‌های جسمی شامل تنبیه‌های مختلف، ضرب و شتم، هل دادن و پرت کردن قرار می‌گیرد. این شرایط در کوتاه مدت برای کودکی که آزار دیده یا زندگی‌اش در خطر است، عوارض وخیمی دارد. همین‌طور این شرایط در بلند مدت نیز هراس و مشکلات عاطفی را در پی خواهد داشت که بسیار مخرب است.

■ **سوء استفاده جنسی:** یعنی درگیر کردن کودکان رشد نیافته (نابالغ) در فعالیت‌های جنسی. تماس نامناسب نیز از این موارد است. این مساله می‌تواند شامل درگیری کودک در فعالیت‌های جنسی دیگران یا مشاهده فیلم‌ها و تصاویر پورنوگرافی باشد. این فرم تعرض از طرف اعضای خانواده، دوستان خانوادگی، معلم، پرستار یا غریبه‌ها رخ می‌دهد. این



اختلال در عزت به نفس

از آن جایی که بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند هرگز با محبت و احترامی که شایسته‌اش بوده‌اند با آن‌ها رفتار نشده، بنابراین توانایی احترام و عشق ورزی به خودشان را ندارند. اعتماد به نفس و عزت نفس این افراد بسیار پایین بوده و ترس از دست دادن در این افراد منجر به دادن جواب منفی به دیگران و ناتوانی در تصمیم‌گیری در آن‌ها می‌شود.



مشکل در عواطف

بازماندگان این اتفاق دارای عواطف و احساسات پیچیده‌ای هستند که مجبور به کنترلش هستند. بیش‌تر آن‌ها احساس افسردگی مکرر دارند که ممکن است در مواردی منجر به خودکشی شود. برخی نیز دارای فراز و نشیب احساسی هستند. احساس خجالت و گناه در کنار افسردگی از موارد متداول است. تعدادی هم درگیر اضطراب، هراس، تشویش، کابوس و اختلال در خواب هستند. طغیان‌های پرخاشگرانه و عصبانیت نیز امکان دارد رخ بدهد که معمولاً بی‌دلیل هستند یا علت مشخصی ندارند. این نوع خشونت‌های انفجاری می‌تواند برای فرار از احساس گناه و شرم باشد.



اختلال در تغذیه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند، مشکلاتی در تغذیه و خوردن غذا دارند و در مورد ظاهرشان احساس ناراضی می‌کنند. این شرایط به مسایلی مانند تغذیه اجباری، زیاده‌روی در خوردن، استفراغ و گرسنگی منجر می‌شود.



مرور خاطرات گذشته (فلاش بک) و کابوس‌های شبانه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند، در دوران بزرگسالی کابوس می‌بینند و اتفاقی که برای‌شان رخ داده، دوباره احیا می‌شود. فلاش بک‌ها خاطراتی واضح هستند که باعث می‌شوند فرد آن حادثه را دوباره تجربه کند. کابوس‌ها درباره اتفاقی که روی داده و یا بخشی از آن (مانند تعقیب شدن و به دام افتادن) هستند. هر دو مورد عواملی هستند که باعث آشفتگی می‌شوند.



کاهش پیشرفت در امور زندگی

افرادی که مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند، عملکرد و پیشرفت‌شان دستخوش اثرات این رویداد می‌شود. بیشتر این افراد، اهداف دشوار و عملکردهایی بالاتر از استاندارد برای خودشان تعیین می‌کنند. به نظر این افراد، هر آنچه که انجام می‌دهند و به هر موفقیتی که دست می‌یابند، کافی و مطلوب نیست. تعدادی دیگر، واکنش کاملاً متضادی دارند. آن‌ها از خودشان هیچ انتظاری جز شکست ندارند. آن‌ها از پیروزی و موفقیت هراس دارند زیرا این موضوع توجه سایرین را به سوی آن‌ها جلب می‌کند و این توجه برای آنها لذت بخش نیست.



خودآزاری

برخی از افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند به اشکال مختلف به خودشان آسیب می‌رسانند. این آسیب‌ها می‌تواند شامل آسیب به خود، اقدامات دیگر مانند خودزنی و خودسوزی و آسیب‌هایی از این قبیل باشد. امکان دارد تعدادی از افراد نیز به الکل یا مواد مخدر اعتیاد پیدا کنند. دلایل این خودآزاری پیچیده و مبهم است ولی افراد اغلب برای کنترل احساسات ناگوارشان دست به این کار می‌زنند.

اقدامات اولیه در غلبه بر اثرات ناشی از سوءاستفاده

۱ بکشید در امنیت باشید: اولین و مهم‌ترین قدم در غلبه بر اثرات سوء استفاده، اطمینان از امنیت کنونی است. سوالات زیر را مطالعه کنید. اگر جواب شما به هر یک از این سوالات مثبت باشد، توصیه می‌کنیم با پزشک عمومی یا روان‌پزشک مشاوره کنید.

- آیا انگیزه خود آزاری دارید؟
- آیا فردی از اطرافیان تان به شما آسیب می‌رساند یا شما را تهدید می‌کند؟
- آیا اقدام به خودکشی کرده‌اید؟
- آیا برای خودکشی برنامه ریزی کرده‌اید؟
- آیا در موقعیت ناامنی قرار گرفته‌اید؟
- آیا افکار، خاطرات و احساسات بر شما غلبه می‌کنند و خود را خارج از دنیای حقیقی احساس می‌کنید؟
- آیا از اطرافیان تان کسی هست که شما را درگیر شرایط غیرقانونی و خطرناک کند؟

۱ رابطه‌های خود را مدیریت کنید: در بخش‌های قبلی توضیح دادیم که اثرات سوء استفاده چطور می‌تواند بر روابط شما تاثیر گذارد. مساله این بود که ممکن است شما خودتان را درگیر الگوهای مشابه در روابط بدانید که نمونه‌هایی از آثار آن در زیر آمده است:

- همیشه نقش ناجی و مراقب را دارید.
- از اطرافیان تان دور می‌شوید.
- حد و مرزی برای خودتان قایل نیستید و اجازه می‌دهید هر کاری که می‌خواهند با شما انجام بدهند.
- درد و رنج روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر و خودآزاری کاهش می‌دهید.
- دیگران به شما تعدی و توهین می‌کنند.

بهتر است کم‌کم نحوه ارتباط خود را با دیگران تغییر دهید. این تغییرات را با در نظر گرفتن ارزش و جایگاه‌تان انجام دهید.

اگر همیشه این شما هستید که دیگران را رعایت می‌کنید، سعی کنید خواسته‌های خودتان را نیز مطرح کنید. بگذارید دیگران نیز برای شما کاری انجام دهند. اگر معمولاً دوستان تان را از میان افراد نیازمند کمک انتخاب می‌کنید، سعی کنید دوستان متفاوت از هم داشته باشید. آیا به این فکر می‌کنید که «اگر برای کسی مفید نباشم طرد خواهم شد»؟ اگر افکار تان چنین است با آن‌ها مبارزه کنید، زیرا به شما کمک خواهد کرد دوستانی حامی و واقعی را از اطراف‌تان انتخاب کنید. اگر برای روابط تان مرزی قایل نیستید و دیگران از این موقعیت سود می‌برند، یاد بگیرید که مانع آن‌ها شوید. فراموش نکنید که شما هم حقوقی دارید. تعیین محدوده در روابط، شما را از سوء استفاده دیگران مصون نگه می‌دارد. اگر مشکلات و عذاب روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر یا روش‌های دیگر برطرف می‌کنید، زمان تان را برای یافتن مسایلی بگذارید که در رابطه‌ها باعث آزار شما می‌شود. به دنبال الگوهای جدید باشید، محدوده تعیین کنید و بگذارید خواسته‌های تان را برآورده کنند.

۲ فلاش بک و کابوس‌های شبانه را درمان کنید: همان‌طور که قبلاً گفتیم، بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند تجربه تجدید خاطره و کابوس را دارند. این‌ها عوارض ترس و خاطراتی هستند که برجسته می‌شوند و ایجاد استرس می‌کنند که بهترین روش غلبه بر آن‌ها، کنترل کردن شان است.

در صوت کابوس یا فلاش بک، موارد زیر را به هنگام بیدار شدن اعمال کنید:

- ۱ هر آن‌چه را که به ذهن تان آمد بنویسید یا برای کسی بازگو کنید. این کار را هر بار تکرار کنید. اگر به نوشتن آن‌ها ادامه دهید، کم‌کم از بین خواهند رفت.
- ۲ به خودتان یادآوری کنید که الان بزرگسال و در امنیت هستید و شرایط گذشته را ندارید.
- ۳ بعضی وقت‌ها ساختن یک پایان جدید برای خاطرات یا

تصاویری که در کابوس‌ها یا فلاش بک‌ها می‌بینید، بسیار موثر است. برای مثال برخی از افراد تصور می‌کنند که فرد متجاوز پشت یک صفحه آهنی گیر افتاده. برخی دیگر در خیال‌شان خود را بزرگسال تصور می‌کنند و وارد صحنه شده و جلوی فرد متجاوز را می‌گیرند. این امر به شما کمک می‌کند تا در برابر خاطرات ناخوشایند، کنترل خود را حفظ کنید.

۴ اگر احساس می‌کنید مشکل کابوس‌ها و فلاش بک‌های شما حل نمی‌شود، بهتر است کمک تخصصی بگیرید.



۴ تثبیت کردن جنبه‌های دیگر زندگی تان را جدی بگیرید:

در صورتی که در زندگی تان مدام درگیر بحران هستید، راه‌های بهبوددهی شرایط را بررسی کرده و برای آن برنامه‌ریزی کنید. می‌دانیم افرادی که در کودکی مورد سوء استفاده واقع شده‌اند، در بزرگسالی به احتمال زیاد مشکلاتی در سلامت خواهند داشت. بنابراین مراقبت از سلامت امری مهم است.

فهرست زیر به شما کمک می‌کند تا جوانب ضروری را تعیین کنید. (لطفاً علامت‌گذاری کنید.)

- سلامت
- تغذیه
- مصرف الکل
- مصرف مواد مخدر یا داروهای غیر قانونی
- عدم ورزش
- دیگر مشکلات سلامتی
- روابط و تمایلات جنسی
- مشکلات مالی
- مشکلات قانونی
- مشکلات مسکن
- مشکلات روابط/ خانوادگی
- مشکلات تحصیلی، شغلی و پیشرفت
- موارد دیگر (لطفاً اشاره کنید).

تمام راه‌های ممکن برای غلبه بر هر مشکل را در نظر بگیرید و سپس یکی را انتخاب کرده و با آن شروع کنید. امیدواریم توصیه‌ها و پیشنهادات این راهنما برای شما مفید واقع شده باشد.

مشکلات سازگاری یا انطباق

مشکلات شغلی، شروع تحصیل در دانشگاه، مهاجرت و یا ابتلا به یک بیماری مزمن، مثال‌هایی از شرایط استرس‌زای زندگی هستند. معمولاً افراد پس از چند ماه با این شرایط جدید منطبق می‌شوند. اما اگر این دوره گذار طولانی شود و یا احساس شکست و خودتخریبی داشته باشید، احتمال دارد به مشکلات انطباقی دچار شده باشید که نیاز به تامل و بررسی بیشتری دارد. مشکلات انطباقی یکی از انواع بیماری‌های وابسته به استرس در حوزه سلامت روان است. در صورت ابتلا به این بیماری، ممکن است دچار احساس اضطراب، افسردگی و حتی افکاری در مورد مرگ و خودکشی شوید. کارهای روزانه‌تان را تحت تاثیر خود قرار دهد و یا تصمیم‌های ناگهانی و بدون برنامه بگیرید که ممکن است عواقب بدی به همراه داشته باشد. بنابراین درمان مشکلات انطباقی می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید ثبات احساسی و ذهنی خود را در مواجهه با شرایط استرس‌زا حفظ کنید.

علایم مشکلات سازگاری

علایم مشکلات انطباقی در هر کسی و نیز در هر شرایطی متفاوت است. اما وجه مشترک این علایم در همه افراد این است که علایم طی سه ماه پس از یک واقعه استرس‌زا شروع می‌شوند.

علایم عاطفی در مشکلات سازگاری

علایم و نشانه‌های مشکلات انطباقی که می‌تواند از طریق تاثیر بر احساسات و افکارشان بر زندگی شما تاثیر بگذارند، شامل این موارد هستند:

- احساس غم و اندوه
- ناامیدی
- لذت نبردن از کارها
- گریان بودن
- عصبی و تحریک پذیر بودن
- اضطراب و به ویژه اضطراب هنگام جدا شدن از سایرین
- نگرانی
- افسردگی
- مشکلات خواب
- کاهش تمرکز
- احساس شکست
- افکاری راجع به آسیب به خود

کمک‌های بیشتر برای غلبه بر سوءاستفاده:

با وجود این که تکنیک‌های این راهنما تا حدودی می‌تواند موثر بوده و به شما کمک کند، اما در برخی موارد نیاز به کمک‌های حرفه‌ای بیشتری است. اگر احساس کردید به کمک بیشتری نیاز دارید با پزشک‌تان تماس بگیرید. حالاتی چون احساس افسردگی، اضطراب و حملات اضطراب، فکر خودکشی یا خودزنی و خودآزاری، با مصرف دارو و استفاده از تکنیک‌های روان‌درمانی قابل درمان هستند. در این خصوص از یک روان‌پزشک کمک بخواهید. گاهی تماس با پزشک عمومی یا بهورز پیش از مراجعه به روان‌پزشک ساده‌ترین راه است.



علل مشکلات سازگاری

مانند سایر بیماری‌های روان‌پزشکی، این بیماری نیز چندعلتی است. از مهم‌ترین علل آن می‌توان به ژنتیک، تغییرات هورمونی و شیمیایی در مغز، تجربیات فردی در زندگی و صفات شخصیتی فرد اشاره کرد.



علائم رفتاری در مشکلات سازگاری

علائم و نشانه‌های مشکلات انطباقی که می‌تواند از طریق تاثیر بر اعمال و رفتار تان بر زندگی شما تاثیر بگذارند، شامل این موارد هستند:

- خشونت
- رانندگی پرخطر
- نادیده گرفتن سررسید اقساط و سایر تعهدات مالی
- فاصله گرفتن از خانواده و دوستان
- غیبت‌های گه‌گاهی از محل کار و تحصیل
- تخریب اموال و دارایی‌ها
- طول دوره مشکلات سازگاری

سیر حاد: علائم نوع حاد مشکلات انطباقی کمتر از ۶ ماه پس از شروع عامل استرس زا، با برطرف شدن آن و یا درمان کوتاه مدت از بین می‌روند.

سیر مزمن: نوع مزمن اختلال انطباقی بیش از ۶ ماه طول می‌کشد. در این موارد، تداوم علائم سبب آسیب به زندگی تان می‌شود و درمان تخصصی می‌تواند سبب بهبودی و پیشگیری از بدتر شدن شرایط گردد.

عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری

طی تحقیقات انجام شده مواردی وجود دارد که می‌تواند سبب افزایش احتمال ابتلا به این بیماری شوند. با اینکه خطر ابتلا به این بیماری در نوجوانی در دو جنس تفاوتی ندارد، در بزرگسالی زنان دو برابر مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند.

هر اتفاق استرس زایی در زندگی - هم اتفاق‌های منفی و هم اتفاق‌های مثبت - می‌تواند یک عامل شروع کننده ابتلا به اختلالات انطباقی باشد. مثال‌های زیر برخی از علل خطر ابتلا است:

- ابتلا به یک بیماری جدی
- مشکلات تحصیلی
- طلاق و شکست در رابطه
- از دست دادن شغل
- مشکلات مالی
- بچه دار شدن
- خشونت فیزیکی

چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟

گاهی با حل و فصل عامل استرس‌زا، علائم مشکلات انطباقی هم از بین خواهند رفت. اما گاهی، عامل استرس‌زا ممکن است بخشی از زندگی تان شود و یا اتفاق دیگری رخ دهد و شما بازگشت علائم را در خود مشاهده کنید.

اگر متوجه شدید این مشکلات بر زندگی روزمره تان تاثیر گذاشته است، می‌توانید برای حل و فصل وقایع استرس‌زا و داشتن احساسی بهتر نسبت به خود و زندگی تان از پزشک کمک بگیرید.

اگر افکاری مبنی بر آسیب به خود و خودکشی داشتید و یا کسانی را می‌شناسید که این افکار را دارند، از پزشک خانواده، بهیار، روان‌شناس، روان‌پزشک و افراد قابل اعتمادتان کمک بخواهید، و یا سریعاً به نزدیک‌ترین اورژانس به محل سکونت تان مراجعه کنید.



■ زنده ماندن پس از یک فاجعه

■ بازنشستگی

■ فوت عزیزان

■ مهاجرت به قصد کار یا تحصیل

■ دیدن جرم و جنایت

■ قرار گرفتن در معرض جنگ و خشونت

■ ابتلا به سایر بیماری های روان پزشکی

■ شرایط دشوار زندگی

اگر شما در مجموع به خوبی از عهده حل و فصل تغییرات زندگی تان برنمی آید، یا حامی قدرتمندی ندارید، با احتمال بیشتری به مشکلات انطباقی دچار می شوید.

عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری

اکثر افراد طی ۶ ماه پس از ابتلا به اختلالات انطباقی بهبود می یابند، اما برخی نیز به مبتلا به نوع مزمن این عارضه می شوند که عواقبی به همراه دارد:

■ ابتلا به اختلال افسردگی

■ سوء مصرف مواد

■ اقدام به خودکشی

■ اختلال دو قطبی

■ اختلال شخصیت ضد اجتماعی

■ اسکیزوفرنیا

که سه مورد آخر از عوارض ابتلا به بیماری انطباقی در نوجوانان است.

پس اگر علائم اختلالات انطباقی را در خود مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید. در اکثر افراد این اختلال بهبود می یابد و پزشک تان می تواند برای بهبودی سریع تر، راه های مقابله ای و یا درمان های دیگری را به شما پیشنهاد کند.

کارهایی که می توانید انجام دهید:

قبل از مراجعه به پزشک، برای بررسی دقیق تر اختلال انطباقی به موارد زیر فکر کنید، و در صورت امکان لیستی از آنها تهیه کنید:

■ علائمی را که در خود مشاهده کرده اید و طول مدت آنها

■ تغییرات و استرس های مثبت و منفی اخیر

■ سایر اطلاعات پزشکی، از جمله ابتلا به بیماری و مصرف دارو و مواد

از فردی نزدیک به خودتان بخواهید که همراه شما به پزشک مراجعه کند، کسی که بتواند به شما در یادآوری گفته های پزشک تان کمک کند.

درمان اختلالات سازگاری

اکثر افراد با دوره درمانی کوتاه مدت بهبود می یابند و برخی به دوره درمانی طولانی تری نیاز دارند.

دو مدل اصلی درمان، شامل روان درمانی و دارودرمانی است.

۱ درمان های روان شناختی: شناخت درمان و رفتاردرمانی از درمان اصلی در اختلالات انطباقی است که شامل انواع درمان های فردی، گروه درمانی و مشاوره خانواده است. درمان می تواند از شما حمایت احساسی کند و کمک کند به زندگی روزانه خود بازگردید. می تواند به شما کمک کند که بفهمید وقایع استرس زا چگونه توانسته اند زندگی شما را تحت تاثیر خود قرار دهند. با فهمیدن این ارتباط، شما می توانید مهارت های تطابقی سالم تری یاد بگیرید تا به خود در مواجهه با وقایع استرس زای بعدی کمک کنید.

۲ دارو درمانی: در کنار روان درمانی، داروها می توانند به شما در کاهش افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی کمک کنند. داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی، دارو های رایجی هستند که به صورت کوتاه مدت تجویز می شوند. اما باید اشاره کنیم که با شروع بهبودی در علائم، داروها را بدون مشورت پزشک تان قطع نکنید، زیرا قطع ناگهانی دارو های ضد افسردگی عوارضی به همراه دارد.

۳ سبک زندگی و درمان های خانگی: وقتی با یک اتفاق استرس زا یا تغییرات اساسی در زندگی مواجه شدید، می توانید چند کار برای دستیابی به احساس خوب بودن انجام دهید. صحبت در مورد احساسات و نیازهای تان، کمک بسیاری برای بهبودی می کند.



برای کمک به خودتان کارهای زیر را انجام دهید:

- در مورد مسایل پیش آمده با خانواده و دوستان تان صحبت کنید.
- تغذیه سالم داشته باشید.
- خواب منظم داشته باشید.
- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید.
- کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.
- یک گروه حمایتی متناسب با شرایط تان پیدا کنید.
- از تشکلهای اعتقادی و مذهبی کمک بگیرید.

اگر فرزندتان با مشکلات انطباقی روبه روست، به آرامی او را به صحبت در مورد احساساتش تشویق کنید. بسیاری از والدین گمان می کنند که صحبت کردن در مورد شرایط پیچیده ای مثل طلاق، باعث می شود کودک احساس بدی پیدا کند. ولی فرزند شما نیاز به فرصت برای بیان احساسات خود دارد و می خواهد بشنود که شما همیشه برای او به عنوان یک منبع عشق و حمایت باقی خواهید ماند.



مهارت‌های زندگی



- ۱- مهارت ارتباط موثر
- ۲- مهارت خودآگاهی
- ۳- مهارت همدلی
- ۴- مهارت ابراز وجود / قاطعیت
- ۵- مهارت تصمیم‌گیری
- ۶- مهارت حل مساله
- ۷- مهارت تفکر خلاق
- ۸- مهارت تفکر نقاد
- ۹- مهارت مدیریت استرس
- ۱۰- مهارت کنترل خشم

مهارت‌های زندگی



زندگی خوب: به کسب مهارت‌ها و توانایی‌های ویژه‌ای نیاز دارد. دامنه این مهارت‌ها، از توانایی امرار معاش (چگونگی اشتغال، حفظ و ارتقای آن)، مهارت‌های مراقبت از خود (مصرف غذای سالم، رعایت بهداشت، احترام به خود و...)، مهارت‌های مقابله منطقی با موقعیت‌های پرخطر زندگی (مثل توانایی نه گفتن در برابر وسوسه‌ها و...) و مهارت حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه وارد نماید گسترده است و هر انسانی حق دارد و به عبارتی موظف است این مهارت‌ها را بیاموزد. به‌ویژه کودکان حق دارند توانمند شوند تا بتوانند از خودشان و علایق‌شان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری، ارتقای ظرفیت روانشناختی افراد است که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامعه عمل می‌پوشد. آموختن مهارت‌های زندگی بر افزایش رفتارهای مثبت مانند افزایش مقبولیت اجتماعی، بهبود روابط، تصمیم‌گیری موثر و حل تعارض تأثیر مثبت داشته‌اند. همچنین تأثیر مثبت این‌گونه برنامه‌ها بر پیشگیری از رفتارهای منفی و خطرآفرین مانند سوءمصرف مواد مخدر، خشونت و رفتارهای جنسی ناسالم نیز ثابت شده است.

مهارت‌های زندگی یعنی توانمندی‌ها و قابلیت‌های بالفعل شده در برقراری روابط بین فردی و درون فردی مناسب و موثر، انجام مسوولیت‌های اجتماعی و شخصی، تصمیم‌گیری صحیح و حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زند.

مهارت‌های زندگی به انسان می‌آموزد که چگونه شکنندگی را از خود دور سازد و به مسایل زندگی به‌عنوان معماهای قابل حل نگاه کند. به‌عنوان مثال هنر ارتباط برقرار کردن و هنر گفتگو با دیگران از مهارت‌های اولیه هستند که چنانچه فردی به آن‌ها مجهز باشد می‌تواند بسیاری از هیجان‌های مخرب را از خود دور کند و از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشد. بسیاری از اضطراب‌ها، ترس‌ها و اعتراضات فرزندان ما، با محبت و ارتباط برقرار کردن کم می‌شود. توانایی اجتماعی شدن آن‌ها با کسب مهارت گفتگو افزایش می‌یابد و در جامعه بیشتر پذیرفته خواهند شد و به طبع آن تأییدات اجتماعی بیشتری را دریافت می‌کنند. کودکان، نوجوانان و جوانان با داشتن ارتباطات سالم، رشد بهتری می‌یابند و از منابع حمایتی - عاطفی بیشتری برخوردار می‌شوند. حساسیت، زودرنجی و خودناباوری از بین می‌رود و بدین وسیله

در حین رشد، خلق و خوی ما نیز تغییر می‌کند. بیشتر ما یاد می‌گیریم که در حین گذار به سمت بلوغ، احساسات خود را کنترل کنیم. سال‌های تحصیل در دانشگاه یک دوره گذار مهم برای بالغین جوان است، چون آن‌ها از خانواده‌های خود جدا می‌شوند و خود را به عنوان بالغین مستقل تثبیت می‌کنند. این دوره گذار برای کسانی که با موفقیت نکات اولیه مانند نحوه تحمل مشکلات، تصمیم‌گیری و ارزیابی تصمیم‌ها و تعریف ارزش‌های شخصی و پیروی از آن‌ها را آموخته‌اند و روابط عادی یا صمیمانه را ایجاد کرده‌اند، ساده‌تر است. افرادی که این کارهای مقدماتی را انجام نداده‌اند، با این معضل روبه‌رو می‌شوند که زندگی آن‌ها با بحران‌های شدیدی که از مراحل اولیه باقی مانده، دچار وقفه می‌شود. مثلاً اگر آن‌ها در کودکی یاد نگرفته باشند که به دیگران اعتماد کنند، ممکن است در ایجاد روابط صمیمانه با مشکل مواجه شوند.

شخصیت ما ترکیب منحصر به فردی از خصوصیات است که ما را از دیگران متمایز می‌کند. عوامل ارثی، محیطی، فرهنگی و تجربه ما بر نحوه رشد ما اثر می‌گذارد. شخصیت ما، تعیین‌کننده نحوه‌ای است که ما به چالش‌های زندگی خود واکنش نشان می‌دهیم، احساسات خود را تفسیر و تعارض‌های خود را حل می‌کنیم. ما قدرت درک رفتار خود و تغییر آن را داریم. بنابراین، می‌توانیم شخصیت خود را قالب‌ریزی کنیم. البته اگر محیط اجتماعی نامساعد باشد این کار دشوارتر است، ولی همیشه فرصت‌هایی برای تغییرات مثبت وجود دارد.

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی - فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آن‌ها، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبه‌رو کرده است که مقابله موثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی - اجتماعی است. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسایل و مشکلات آسیب‌پذیر کرده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد.

آن‌ها ارزش و اعتبار بیشتری را برای خود کسب می‌کنند. مهارت‌های زندگی فراوانند و معرفی همه آن‌ها کاری دشوار است. در این جا به معرفی چند مهارت می‌پردازیم.

مهارت ارتباط موثر

ارتباط موثر در ایجاد جوی که امکان یادگیری را فراهم می‌آورد، ضروری است.

ارتباط، شامل ارسال و دریافت پیام‌ها است. آموزش و یادگیری شامل سیکل یا چرخه ارتباط است:

- ۱ آموزشگر، پیامی دارد که می‌خواهد انتقال دهد.
- ۲ او پیام خود را با استفاده از کلمات و یا ابزار غیر کلامی کدگذاری می‌کند.
- ۳ پیام خود را منتقل می‌کند.
- ۴ فراگیر، پیام را از کانال‌های مختلف دریافت می‌کند.
- ۵ فراگیر پیام را رمزگشایی می‌کند.
- ۶ پیام فهمیده می‌شود.

انواع ارتباط

- ۱ ارتباط کلامی:
 - صحبت کردن و گوش دادن
 - نوشتن و خواندن
- ۲ ارتباط غیر کلامی:
 - تماس چشمی
 - فضای بین فردی
 - حالت چهره
 - وضعیت بدنی
 - ژست‌ها
 - نوع پوشش و لباس
 - ویژگی‌های فرا زبانی (آهنگ، سرعت و بلندی صدا)

عوامل موثر بر ارتباط

- ویژگی‌های جمعیت شناختی (سن، جنسیت، قومیت، طبقه اقتصادی - اجتماعی)
- زبان (لهجه و زبان حرفه‌ای)
- وضعیت هیجانی
- وضعیت جسمی

■ وضعیت حسی - شناختی

■ انگیزه

■ زمان

■ محیط (سرو صدا، نور، راحتی صندلی‌ها، تمیزی، فضای خصوصی، تهویه، گرمایش و سرمایش)

■ مهارت‌ها و تکنیک‌های ارتباط کلامی

■ انتقال پیام (شیوه ارایه اطلاعات، استفاده از وسایل کمک آموزشی)

■ دریافت پیام (گوش دادن، مشاهده دقیق)

■ ارتباط غیر کلامی

■ حالت صورت

■ تماس چشمی

■ وضعیت بدنی

■ ویژگی‌های فرا زبانی کلام

■ هماهنگی ارتباط کلامی و غیر کلامی

مزایای ارتباط موثر

- فهم و درک درست پیام
- اجتناب از سردرگمی و فهم نادرست
- رفع ابهامات و پاسخ به سوالات
- کاهش استرس و اضطراب
- ایجاد انگیزه برای یادگیری
- احساس امنیت، پذیرش و احترام
- مشارکت در فرایند یادگیری و تقویت رابطه
- افزایش خودافشایی یعنی بروز توانایی‌های خود در جمع

مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی؛ شناخت خود، توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسوولیت‌ها، نیازها، آرزوها، اهداف و.. خویشتن است. ناتوانی افراد در آگاهی از خود می‌تواند به رفتارهای پرخطر بیانجامد یا زمینه را برای رفتارهای پرخطر آماده کند. مهم است که به افراد فرصت داده شود تا آگاهی از خود را افزایش دهند. در واقع این مهارت همان خودشناسی است. ضروری است که در دوره نوجوانی که هویت‌یابی آغاز می‌شود، نوجوانان با ابعاد مختلف خود، آشنایی بیشتری پیدا کنند. هم‌چنین باید به آنان فرصت داد تا در خصوص ابعاد مختلف «خود» مطالعه کنند و از خودآگاهی بیشتری برخوردار گردند. ابعاد مختلف خودآگاهی در بر گره راهنمای خودآگاهی آمده است.

برگه راهنمای خودآگاهی

مشخص کنید در زندگی خود...

- به چه چیزهایی علاقه دارید؟
 - از چه چیزهایی بدتان می‌آید؟
 - چه نقاط قوتی دارید؟
 - چه نقاط ضعفی دارید؟
 - چه خواسته‌هایی دارید؟
 - چه آرزوهایی دارید؟
 - چه نیازهایی دارید؟
 - چه هدف‌هایی دارید؟
 - چه چیزهایی را ارزش می‌دانید؟
 - چه مسوولیت‌هایی برای خود قایل هستید؟
 - چه احساس‌های مثبتی را بیشتر تجربه می‌کنید؟
 - چه احساس‌های منفی‌ای را بیشتر تجربه می‌کنید؟
 - از چه چیزهایی بیشتر شاد می‌شوید؟
 - از چه چیزهایی بیشتر ناراحت می‌شوید؟
 - چه چیزهایی شما را امیدوار می‌کند؟
 - چه چیزهایی شما را ناامید می‌کند؟
 - چه هدف یا هدف‌هایی دارید؟
- برای رسیدن به هدف‌های خود چه فعالیت‌هایی را انجام می‌دهید؟
- در زندگی خود به چه چیزی می‌بالید و افتخار می‌کنید؟
- چه چیزهایی به شما کمک می‌کند تا در مقابل سختی‌ها و دشواری‌ها مقاومت کنید؟

عزت نفس

یکی از مهم‌ترین بخش‌های خودآگاهی که می‌تواند مانند سپری قوی، از افراد در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی دفاع کند، عزت نفس است. منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. هرچه انسان‌ها برای خود ارزش و احترام بیشتری قایل باشند، کمتر در معرض آسیب‌ها قرار می‌گیرند.

دختری که داشتن دوست از جنس مخالف یا جذابیت و پسری که استفاده از مواد مخدر یا شجاعت کاذب را نشانه ارزش یک انسان می‌داند، تمایل به انجام رفتارهای پرخطر دارد و در معرض آن‌ها قرار می‌گیرد. عده‌ای به اشتباه تصور می‌کنند که اگر صفت یا ویژگی خاصی داشته باشند، ارزشمند و محترم بوده و در غیر این صورت بی‌ارزش، حقیر و... هستند. نکته مهم آن است که بدانید ارزش ذاتی انسان

وابسته به هیچ چیز نیست. یعنی انسان، فقط به دلیل انسان بودن ارزشمند و محترم است. معمولاً افرادی که تصور می‌کنند انسان به صورت مشروط و به شرط دارا بودن صفات و امتیازات خاصی محترم است، به یک یا چند ملاک زیر اهمیت می‌دهند:

- پول، ثروت، ملک، مستغلات و..
- زیبایی، جذابیت، اندام متناسب و..
- مدرک تحصیلی، تحصیلات بالا، رشته خاص و..
- شهرت، مقام، موقعیت و..
- قدرت، شجاعت، جسارت و..
- اصل و نسب و..

نکته مهم آن است که اگر چه هیچ‌یک از ویژگی‌های بالا بد نیستند، مشروط کردن احترام و ارزش خود به آن‌ها اشتباه است. ناآگاهی از ارزشمندی نامشروط باعث می‌شود افراد در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی و اقدام به رفتارهای پرخطر قرار گیرند. برای کمک به چنین افرادی می‌توانید از راهنمای عزت نفس استفاده کنید.

برگه راهنمای عزت نفس

- به خصوصیات و ویژگی‌های خاص آن‌ها توجه کنید.
- به آن‌ها کمک کنید تا دریابند موجودات بی‌نظیری هستند.
- به آن‌ها کمک کنید تا دریابند هر انسانی با دیگری متفاوت است.
- به آن‌ها کمک کنید تا تفاوت‌های فردی را فقط گوناگونی و نه ملاک برتری یا بدتری بدانند.
- به طرز فکر و اندیشه‌های آن‌ها احترام بگذارید.
- آن‌ها را تشویق کنید که مسوولیت‌های شخصی داشته باشند.
- به آن‌ها کمک کنید اهداف کوتاه و بلند مدت برای خود تعیین کنند.
- الگوهای انسانی، فلسفی و معنوی را به آن‌ها معرفی کنید تا از ایشان الگوبرداری کنند.
- ابعاد معنوی و اعتقادی را در آن‌ها تقویت کنید.
- خودشناسی را در آن‌ها تقویت کنید.
- به آن‌ها کمک کنید تا ضعف‌های خود را شناخته، برطرف کنند یا با آن‌ها کنار بیایند.
- به آن‌ها کمک کنید تا نقاط قوت و محاسن خود را بشناسند.
- به آن‌ها کمک کنید تا بتوانند به احساس مثبتی از خود دست یابند.
- به آن‌ها کمک کنید تا به تجربه‌های مثبت و موفقیت‌هایی دست یابند.

کسب شخصیت مطلوب و ارتقای عزت نفس



فردی که می‌خواهد به شخصیت مطلوبی دست یابد، باید رفتارهایش گویای ارزش‌هایش باشد. همه ما باید به‌طور مرتب خصایل شخصیتی خود را بازبینی کنیم و ببینیم آیا رفتارهای ما گویای ارزش‌های ما است یا نه. باز خورد گرفتن از افراد مورد اعتماد، نوع دیگری از واریسی خصایل شخصیتی است. اگر فردی در بازبینی رفتارهای خود متوجه شود که رفتارهایش بازتاب‌دهنده ارزش‌هایش نیست، باید در رفتارهای خود تجدید نظر کند. رفتار بر خلاف ارزش‌های فردی مانع دستیابی به شخصیت مطلوب است. لازمه ارتقای عزت نفس، خودگویی‌های مسوولانه و ارزشمند است. همه مردم از این توانایی برخوردارند که خودگویی‌های ذهنی‌اشان را کنترل کنند. خودگویی‌های منفی مانند «من آدم بی‌ارزشی هستم» یا «هرچه تلاش کنم، بی‌فایده است! من شکست می‌خورم» باید متوقف شوند. خودگویی‌های ما باید ما را به انجام رفتارهای مسوولانه تشویق و ترغیب کنند. این باعث می‌شود احساس خوبی درباره خودمان داشته باشیم. این کار می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای عزت نفس ما باشد. فردی که عزت نفس دارد، رفتار احترام‌آمیزی با خود دارد؛ رفتاری که برای دیگران نیز احترام‌برانگیز است.

ایجاد عزت نفس در ۲۰ قدم

- ۱ به نیازها و خواسته‌های خود توجه کنید. به چیزهایی که بدن، ذهن و قلب‌تان به شما می‌گویند گوش دهید.
- ۲ مراقب خود باشید. غذاهای سالم بخورید و از غذاهای بی‌ارزش دوری کنید، ورزش کنید و فعالیت‌های مفرح را در دستور کار خود قرار بدهید.
- ۳ برای کارهایی که از انجام آن‌ها لذت می‌برید وقت بگذارید. فهرستی از چیزهایی که شما را شاد می‌کند تهیه کنید و هر روز یکی از آنها را انجام دهید.
- ۴ کارهایی را که به تعویق انداخته‌اید انجام دهید. کشوی میز خود را تمیز کنید، رژیم بگیرید یا این که صورت حسابی را که نادیده گرفته‌اید و به شما حس عدم موفقیت داده پرداخت کنید.
- ۵ به خود پاداش بدهید. با دادن پاداش‌های گه‌گاه، از خود به عنوان یک فرد بزرگ قدردانی کنید.
- ۶ برای بودن با افراد دیگر وقت بگذارید. افرادی که به شما حس خوبی درباره خودتان می‌دهند کسانی هستند که باعث شکوفایی عزت نفس شما می‌شوند. از کسانی که با شما بدرفتاری می‌کنند یا این که به شما حس بدی درباره خودتان می‌دهند دوری کنید.
- ۷ اشیایی را که دوست دارید، در معرض نمایش بگذارید. ممکن است شما اشیایی داشته باشید که موفقیت‌ها،

دوستی‌ها، یا زمان‌های خاصی را به شما یادآوری می‌کنند. آن‌ها را در نزدیکی خود نگه دارید.

۸ در زمان‌های خاص وعده‌های غذایی را صرف کنید. آشفتگی‌هایی مانند تلویزیون را حذف کنید و واقعاً بر لذت بردن از غذا همراه با دیگران یا به تنهایی تمرکز کنید.

۹ هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید. از هر فرصتی برای یادگیری موضوع جدیدی استفاده کنید. این کار به شما حس بهتری در مورد خودتان می‌دهد و باعث بهره‌وری بیشتر شما می‌شود.

۱۰ برای سایر افراد کار خوبی انجام دهید. هیچ چیزی عالی‌تر از کمک به فردی که نیازمند کمک است، به شما احساس خوبی در مورد خودتان نمی‌دهد.

۱۱ به ظاهر تان توجه کنید. آراستگی یکی از نخستین شاخصه‌های عزت نفس است. اگر لباس تان را با دقت انتخاب و ظاهر تان را به خوبی مرتب کنید، در واقع، گام نخست را برداشته‌اید. خوب و آراسته به نظر رسیدن، می‌تواند مقدمه دستیابی به عزت نفس باشد.

۱۲ فهرستی از رفتارهای مسوولانه خود تهیه کنید و هر از گاه به این فهرست مراجعه نمایید. آگاهی از این که رفتارهای شما مسوولانه‌اند یا نه، به شما کمک می‌کند رفتارهای خود را زیر نظر داشته باشید. این مهم است که خودتان به رفتارهای مسوولانه‌تان امتیاز بدهید و رفتارهای غیرمسوولانه‌تان را تغییر دهید.

۱۳ با خودتان دوست باشید و از سرگرمی‌های لذت‌بخش بهره ببرید. هر از گاه با خودتان خلوت کنید و افکار و احساسات خود را موشکافانه بازبینی کنید. کشف و پرورش یک استعداد نهفته یا پرداختن به یک سرگرمی جذاب می‌تواند زمینه مناسبی باشد برای این که باور کنید شما منحصر به فردید!

۱۴ احساسات خود را روی کاغذ بیاورید. نوشتن، راه خوبی برای مرور فراز و فرودهای زندگی است. نوشتن درباره احساسات تان به شما کمک می‌کند از احساسات ناخوشایندی مانند خشم، دلخوری و ناامیدی عبور کنید. مرور این دست‌نوشته‌ها می‌تواند به افزایش سطح خودآگاهی تان منجر شود.

۱۵ بودن در کنار اعضای خانواده را یکی از اولویت‌های تان بدانید. در

خانواده‌های صمیمی و حمایت‌گر، همه اعضای خانواده، هم‌دیگر را منحصر به فرد می‌دانند؛ مشوق هم‌دیگرند و اگر یکی از اعضای خانواده با شکستی مواجه شود، سایرین به او کمک می‌کنند احساس یأس و ناامیدی نکنند.

۱۶ همان‌قدر که دوست دارید دیگران به شما توجه کنند، خودتان به آن‌ها توجه کنید. کمک کردن به دیگران باعث می‌شود احساس خودارزشمندی کنید.

۱۷ بگذارید دیگران بدانند چه چیزی باعث می‌شود شما احساس رضایت کنید. کشف این مساله را به دیگران واگذار نکنید. صداقت در بیان احساسات و افکار، حایز اهمیت است.

۱۸ به دوستان و اعضای خانواده‌تان کمک کنید به اهدافشان دست پیدا کنند و از آن‌ها بخواهید به همین ترتیب از شما حمایت کنند. به‌طور مثال، اگر خواهر شما نقاش است، حضور شما و سایر اعضای خانواده در نمایشگاه‌هایی که از کارهایش برپا می‌کند، به معنای حمایت شما از اوست. به همین ترتیب، شما و سایر اعضای خانواده می‌توانید از او بخواهید در فعالیت‌هایی که شما در آن شرکت دارید، حضور یابد.

۱۹ از دوستان و اعضای خانواده‌تان بخواهید نمونه‌هایی از رفتارهای شما را که گویای شخصیت‌تان بوده، بازگو کنند. این بازخورد می‌تواند به شما کمک کند به خودشناسی و خودکنترلی بیشتری برای انجام رفتارهای مسوولانه و پایبندی به ارزش‌های فردی خود دست یابید.

۲۰ بیشتر ورزش کنید تا بیشتر احساس سلامت کنید. ورزش باعث ترشح موادی در جریان خون می‌شود که با ایجاد فعل و انفعالاتی در مغز باعث احساس نشاط و سلامت می‌شوند.



مهارت افزایش اعتماد به نفس

زمانی که کودک بتواند بدون توقع و انتظار از دیگران کاری را آغاز و بکوشد تا آن را به اتمام برساند، می‌گوییم «اعتماد به نفس» دارد. کودک از همان ابتدا که شروع به شناخت خود و محیط پیرامونش می‌کند، به قدرت و توانایی خود برای تسلط بر محیط و اطرافیان خود آگاه می‌شود. اعتماد به نفس از صفات برجسته غیرذاتی و اکتسابی انسان و یک ویژگی تحسین‌برانگیز و قابل ستایش است. همه می‌دانیم که ستایش مخصوص آن دسته از توانایی‌ها است که فرد با سعی و تلاش خود آن‌ها را به دست می‌آورد. باید بدانید اگر مدت طولانی به گونه‌ای رفتار کرده باشید که اعتماد به نفس شما سرکوب شده باشد، باز می‌توانید با تمرین و ممارست، بذل اعتماد به نفس را در وجودتان بکارید و بیروانید. برای افزایش اعتماد به نفس‌تان، موارد زیر را به کار گرفته و هر روز تمرین کنید تا از بروز مشکلاتی که ناشی از ضعف اعتماد به نفس شما است پیشگیری شود:



بهبانه تراشی نکنید: شایع‌ترین بهانه‌ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود این است که من ذاتاً این‌طور هستم یا من این‌طور بزرگ شده‌ام. خیر، عذر شما پذیرفته نیست. خودتان را بپذیرید و از آن‌چه هستید، شادمان باشید. اعتماد به نفس بالا به سلامت جسم و روح شما بستگی دارد. با جسم خود خوب رفتار کنید.



از خودتان به خوبی یاد کنید: جنبه‌های مثبت و منفی خود را توأم در نظر بگیرید اما به جنبه‌های مثبت توجه بیشتری داشته باشید. اگر نقاط ضعفی دارید، مطمئناً در قبال آن نقاط قوتی نیز دارید. لیستی از نقاط قوت خود، حتی کوچک‌ترین آن‌ها را تهیه کنید.



بپذیرید که غیر از کارهای اشتباه قطعاً اعمال مثبت هم انجام می‌دهید: آن‌ها را نیز به حساب بیاورید. همچنین به خاطر کوچک‌ترین کار خوب، خودتان را تایید و تشویق کنید. واژه‌ها و جملات منفی مانند «من همیشه شکست می‌خورم» و «آدم ضعیفی هستم» و «هیچ کاری از من بر نمی‌آید» را هرگز بر زبان نیاورید.



اگر کار اشتباهی انجام دادید، به جای سرزنش خود، عمل خود را سرزنش کنید. به‌طور کلی اعمال‌تان را ارزیابی کنید نه کل وجودتان را. اشتباه، لازمه انسانیت است اگرچه ناخوشایند باشد.

روزانه جملات زیر را به جای هم به کار ببرید: ۵

غلط	صحیح
نمی توانم	سعی خواهم کرد
شکست	تجربه جدید
فکر نمی کنم قبول شوم	انشاء... قبول می شوم
هرگز خود را به خاطر این کار نخواهم بخشید	اشتباه خود را جبران خواهم کرد

۸ گام برای بهبود عزت نفس

- ۱ صحبت‌های دیگران را در مورد ضعف‌تان، جدی نگیرید.
- ۲ همیشه تبسمی بر لب داشته باشید.
- ۳ هر نوع وابستگی، ضد اعتماد به نفس است. خود را تحت هیچ عنوان، به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکنید.
- ۴ در ابتدا هدف‌های کوچک‌تر را انتخاب کنید تا بتوانید آسان‌تر به آن‌ها برسید.
- ۵ عادت کنید نفس عمیق بکشید تا اکسیژن بیشتری به مغزتان برسانید.
- ۶ بدون توجه به موافقت یا مخالفت کردن دیگران، احساس واقعی خود را بیان کنید.
- ۷ هیچ‌گاه خودتان را «ما» خطاب نکنید.
- ۸ توانایی ابراز وجود خاص کسانی است که اعتماد به نفس بالایی دارند. از همین حالا «نه» گفتن را تمرین کنید. البته در زمانی که با چیزی موافق نیستند، از تعارفات کلامی مانند «این لطف شما است»، «من قابل نیستم»، استفاده نکنید. به جای آن می‌توانید از واژه «متشکرم» استفاده کنید.
- ۹ در دنیای رقابت، پیروزی از آن کسانی است که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند.

راه‌های سالم کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت

ورزش	عمیق نفس کشیدن
برقراری ارتباط اجتماعی و صحبت یا درد دل کردن با دیگران	دوش گرفتن
دعا و نیایش	خود را به کاری سالم سرگرم کردن
به یاد خدا بودن و کمک گرفتن از او	رفتن به میهمانی و دید و بازدید
انجام دادن کارهای هنری	با دوستان و آشنایان تماس تلفنی گرفتن
گردش و مسافرت و تماشای تلویزیون	تخلیه احساسات خود به صورت گریه کردن و یا خشم خود را طور منطقی خالی کردن
استفاده از روش رهاسازی ماهیچه‌ای	از دیگران کمک گرفتن

به‌منظور مقابله صحیح با احساسات، از برگه راهنمای مقابله با احساسات استفاده کنید.

روش مقابله با احساسات منفی

احساسات، رنگ زندگی انسان است. احساسات مثبت زندگی انسان را شاد و احساسات منفی زندگی انسان را تیره می‌کند. ناتوانی در برخورد صحیح با احساسات می‌تواند سبب بروز بعضی رفتارهای پرخطر از جمله: اعتیاد، ایدز، بی‌بندوباری، خشونت و .. شود. درک نادرست از خوشی و لذت و ناتوانی در ایجاد آن از راه‌های سالم، باعث روی آوردن نوجوانان به رفتارهای پرخطر می‌شود. بنابراین، آموزش مهارت‌های مقابله صحیح با احساسات، به نوجوانان ضروری است. نه تنها آموزش مقابله با احساسات منفی، بلکه مقابله با احساسات مثبت نیز در مواردی ضرورت دارد.



مهارت همدلی

همدلی یعنی:

«دنیا را از دریچه چشم فرد مقابل دیدن»

درک احساس طرف مقابل است و نه لزوماً موافقت و همدردی با او

این مهارت به فرد کمک می‌کند تا بتواند فرد دیگری را حتی وقتی با او بسیار متفاوت است، بپذیرد و به او احترام بگذارد. به تعبیری، زندگی و شرایط دیگری را درک کند و با او همدلی کند و با رفتارهای حمایت‌کننده، روابط اجتماعی خود را بهبود ببخشد.

تفاوت همدلی با همدردی

در **همدلی** سعی می‌کنیم مسایل و مشکلات فرد را بفهمیم، با او هم‌فکری کنیم، به حرف‌هایش گوش کنیم، قضاوت نکنیم و او را نصیحت یا سرزنش نکنیم. اگر افراد از مشکلات خود برای ما حرف می‌زنند، مشکلات آنها را کوچک‌تر یا بزرگ‌تر از آنچه هست تلقی نکنیم و ضعف‌ها و کمبودهای آنها را علت اصلی مشکل نبینیم.

به‌طور معمول، در **همدردی** افراد مشکلات و مسایل دیگران را کوچک تلقی می‌کنند، مسایل خود را بزرگ‌تر و پیچیده‌تر می‌پندارند و با بیان جملاتی از این قبیل که: «ای بابا برو خدا رو شکر کن اینکه چیزی نیست من صد گرفتاری دارم از تو بدتر، یا اینکه اگه جای من بودی چه کار می‌کردی و ...». مواردی مشابه این جملات طرف مقابل را درک نمی‌کنند و از زاویه دید او به مساله نگاه نمی‌کنند. معمولاً در چنین شرایطی افرادی که مشکل خود را برای این‌گونه افراد بیان می‌کنند احساس بدی دارند و اغلب از کرده خود پشیمان می‌شوند و خود را سرزنش می‌کنند که چرا پیش فلانی حرف زدن و با احساس گناه و مقصر بودن برمی‌گردند.

برگه راهنمای مقابله با احساسات

۱ در احساسات خود تامل کنید. ناآگاهی از احساسات، باعث تسلط آنها بر توانایی‌های فرد شده و رفتارهای او را هدایت می‌کند. بدین منظور بهتر است که در طول روز از خود بپرسید که چه احساسی دارید.

۲ به احساسات خود نام مناسب بدهید. معمولاً مردم، احساسات منفی خود را با ناراحتی و احساسات مثبت خود را با خوشحالی بیان می‌کنند. در حالی که انواع مختلفی از احساسات منفی و مثبت وجود دارد. احساس خود را هر چه دقیق‌تر نام‌گذاری کنید بهتر می‌توانید راه درست مقابله با آنها را بیابید. برخی از احساسات مثبت عبارتند از: شادی، نشاط، سرزندگی، افتخار، آرامش، سربلندی، شغف، غرور، امید و رضایت. هم‌چنین بعضی از احساسات منفی عبارتند از: عصبانیت، اندوه، خجالت، عذاب وجدان، غضب، حسد، ناکامی، ناامیدی، شرم و درماندگی.

۳ علت احساسات منفی خود را ردیابی کنید. هنگامی که احساس منفی دارید سعی کنید عامل به‌وجود آورنده آن را بیابید و در موردش فکر کنید که آیا آن‌قدر ارزش ناراحت شدن را دارد؟

۴ برای بیرون آمدن از احساسات منفی یا برای به‌دست آوردن احساسات مثبت، به‌دنبال راه‌حل‌های سالم باشید.

۵ تا آن‌جا که می‌توانید راه‌حل‌های بیشتری پیدا کنید.

۶ راه‌حل‌های مختلف خود را نقد و بررسی کنید و به عوارض و پیامدهای هر یک، نقادانه فکر کنید.

۷ یک راه‌حل مناسب را اجرا کنید. اگر مفید نبود، راه‌حل‌های بعدی را بیازمایید.

مهارت ابراز وجود

اگر در بیان احساسات و عقایدتان به دیگران راحت نیستید باید یاد بگیرید از خودتان مراقبت و حمایت کنید. یادگیری مهارت ابراز وجود به شما کمک می‌کند که از حقوق خود دفاع کنید، بدون این که حقوق دیگران را پایمال کنید. (از دیگران تقاضا کنید یا تقاضای آن‌ها را رد کنید.) با دیگران سلام و احوالپرسی کنید و یا به سلام آن‌ها پاسخ دهید و خشم خود را به شکل سازنده‌ای بروز دهید.



برای ارایه چنین رفتاری، راه‌های زیر را به کار ببرید:

۱ حقوق، خواسته‌ها و نیازهای شخصی خود را شناسایی کنید.

۲ چگونگی احساس‌تان را نسبت به موقعیت‌های ویژه (از قبیل: «من عصبانی هستم»، «عجله دارم»، «دوست دارم» از شناسایی کنید. در این شناسایی از توصیف‌های حسی استفاده کنید تا کاملاً به چگونگی احساس‌تان دست یابید (مانند «احساس می‌کنم روی ابرها به پرواز درآمده‌ام» و ...). نوع عملی که احساس‌تان شما را مجبور به انجام آن می‌کند را بر زبان آورید (مانند: «دوست دارم تو را در آغوش بگیرم».

۳ صریح باشید. حرف خود را مستقیم و بدون واسطه به شخص مورد نظرتان بزنید. تقاضای خود را در یک یا دو جمله ساده و قابل فهم بیان کنید.

۴ از طعنه و کنایه زدن یا توهین به دیگران بپرهیزید.

۵ از برجسب زدن به دیگران اجتناب کنید.

۶ از گفتن جملاتی که با «چرا» و «تو» شروع می‌شوند، خودداری کنید. چنین جملاتی شخص مقابل را در موضع دفاعی قرار می‌دهد.

۷ از مخاطب بازخورد بگیرید «حرف‌هایم را روشن گفتم؟» «موقعیت را چه طور می‌بینی؟». دریافت بازخورد به شما کمک می‌کند تا هرگونه کج فهمی را اصلاح نموده و دیگران دریابند شما در ارتباط باز هستید و عقاید و احساسات خود را بیان می‌کنید.

به تقاضا و خواسته‌های غیرمنصفانه به طریقه زیر، «نه» بگویید.



۱ ابتدا از موضع خود مطمئن شوید. یعنی مشخص کنید که می‌خواهید بگویید بلی یا خیر. اگر مطمئن نیستید، بگویید که برای پاسخ دادن باید کمی فکر کنید. به شخص مقابل بگویید چه زمانی پاسخ خواهید داد.

۲ اگر شما کاملاً متوجه نشده‌اید که فرد مقابل از شما چه تقاضایی دارد، از او توضیح روشنی بخواهید.

۳ تا آن‌جا که می‌توانید کوتاه و موجز سخن بگویید. یعنی دلیل موجه برای امتناع خود را ارایه دهید ولی از توجیه و

توضیحات مفصل اجتناب کنید. چنین عذرهایی چه بسا موجب شود که فرد مقابل، با شما بحث کند تا شما را از موضع «نه» پایین بیاورد.

۴ هرگاه از تقاضایی سرباز می‌زنید، واقعاً کلمه «نه» از قدرت بیشتری برخوردار است تا عبارت مبهمی مانند «خوب، من این طور فکر نمی‌کنم».

۵ گاه ممکن است شما بارها تقاضای فرد مقابل را رد کنید تا سرانجام او دست از پافشاری بردارد. در چنین مواردی لزومی ندارد که هر بار برای امتناع‌تان توضیح جدیدی ارایه دهید، بلکه فقط با «نه» خود، دلیل اصلی امتناع‌تان را تکرار کنید.

۶ اگر پس از بارها تکرار «نه» همچنان فرد مقابل بر دریافت پاسخ مثبت از سوی شما اصرار دارد، سکوت اختیار کنید (این کار در گفتگوهای تلفنی ساده‌تر است) یا موضوع گفتگو را تغییر دهید.

۷ در صورتی که قصد نه گفتن به تقاضا و یا انتظار دیگران دارید، از یک پاسخ قاطع، واضح و کوتاه استفاده کنید و در هر بار سوال اصرار طرف مقابل فقط همان پاسخ را تکرار کنید.

جراتمند بودن به شیوه‌ای مثبت را فرا بگیرید:



یک نظام اعتقادی و ارزشی را قبول کنید که به شما اجازه ابراز وجود بدهد. این گام دشوارترین گام است، چرا که چنین نظامی است که به شما اجازه می‌دهد خشمگین شوید، «نه» بگویید، درخواست کمک کنید و یا خطا کردن را قبول کنید.

از بهترین مهارت‌های ارتباطی خود استفاده کنید



۱ تماس چشمی مستقیم برقرار کنید.

۲ وضع بدنی مناسب به خود بگیرید.

۳ حالات چهره خود را متناسب با پیام انتخاب کنید.

۴ سطح و آهنگ مناسب صدای خود را حفظ کنید.

۵ زمان مناسبی را برای ابراز وجود انتخاب کنید.

مهارت قاطعیت

یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلای افراد به آسیب‌های روانی و اجتماعی مانند اعتیاد، ناتوانی افراد در مهارت قاطعیت و

به‌خصوص مقابله با پیشنهادهای ناسالم دیگران است.

گاه به‌جای کلمه قاطعیت، از واژه‌های دیگری مانند ابراز وجود، جرات‌ورزی یا جسارت نیز استفاده شده است که همه معادل و برابرند. قبل از هر چیز بهتر است به تعریف قاطعیت بپردازیم.

تعریف رفتار قاطعانه

قاطعیت عبارت است از:

- ایستادگی بر نظرات شخصی و بیان افکار، احساسات و باورها به‌صورت مستقیم، صادقانه و مناسب به‌گونه‌ای که به حقوق دیگران نیز احترام گذاشته شود.
- رفتارهایی که به‌وسیله آن فرد بتواند علائق، نظرات و احساسات خود را صادقانه و به‌راحتی بیان کند. بر نظرات خود پافشاری کند و بدون تجاوز به حقوق دیگران، حقوق شخصی خود را به‌دست آورد.
- احترام به حقوق دیگران و ایجاد تعادل بین حقوق خود و دیگران. زنجیره رفتارهای اجتماعی به صورت زیر است:

پرخاشگری — قاطعیت — خجالت

به‌همین دلیل باید مشخص شود که قاطعیت چه نوع رفتارهایی نیست. همان‌طور که در بالا مشاهده شد ممکن است برداشت‌های اشتباهی از رفتار قاطعانه صورت گیرد. بنابراین به یاد داشته باشید که:

- رفتار قاطعانه با پرخاشگری یا عصبانیت متفاوت است.
- رفتار قاطعانه با خجالت و کم‌رویی تفاوت دارد.
- رفتار قاطعانه در میانه زنجیره‌ای قرار دارد که دو انتهای آن به خجالت و پرخاشگری ختم می‌شود.
- آن‌چه که خجالت، پرخاشگری و قاطعیت را از هم جدا می‌کند، رعایت حقوق فردی است.

رفتار قاطعانه، پرخاشگری نیست. زیرا در پرخاشگری، حقوق طرف مقابل زیر پا گذاشته می‌شود. فرد پرخاشگر سعی دارد بدون توجه به طرف مقابل و حقوق وی به خواسته‌های خود دست یابد. معمولاً لحن صحبت فردی که پرخاشگری می‌کند زنده و نامناسب است. علاوه‌بر این، گفتار وی با توهین و ناسزا همراه است. در چنین شرایطی فرد خود را حق به جانب می‌داند و به دیگران اهمیتی نمی‌دهد، تنها چیزی که برایش اهمیت دارد آن است که به خواسته‌های خود دست یابد.

رفتار قاطعانه، خجالت و کم‌رویی نیست. زیرا در خجالت و کم‌رویی، فرد حقوق فردی خود را زیر پا می‌گذارد. در این حالت، فرد به چشمان طرف مقابل خود نگاه نمی‌کند. لحن صحبت چنین فردی با تردید و تزلزل همراه است. صدایی آهسته دارد، جویده جویده صحبت می‌کند و دایم معذرت می‌خواهد. در چنین شرایطی، فرد خود را در موضعی پایین‌تر از دیگران می‌بیند.

در رفتار قاطعانه، فرد طوری رفتار می‌کند که بدون زیر پا گذاشتن حقوق خود با تجاوز به حقوق دیگران بتواند به خواسته‌های خود دست یابد. در چنین برخوردی، فرد بر عقیده یا دیدگاه خود پافشاری

می‌کند و در عین این‌که به طرف مقابل احترام می‌گذارد، نظرات خود را به‌صورت روشن و صریح بیان می‌کند. لحن صحبت محکمی دارد، کوتاه اما موثر صحبت می‌کند و به موضوعات مهم و اساسی می‌پردازد. نه به دیگران لطمه می‌زند و حقوق آن‌ها را زیر پا می‌گذارد و نه اجازه می‌دهد که به حقوق وی لطمه وارد شود.

انواع رفتارهای قاطعانه

غالباً رفتار قاطعانه را با «نه گفتن» مترادف می‌پندارند. این در حالی است که «نه گفتن» فقط یکی از انواع رفتارهای قاطعانه است. انواع رفتارهای قاطعانه عبارتند از:

۱ رد قاطعانه: «نه گفتن» همان رد قاطعانه است. در این نوع رفتار قاطعانه، فرد درخواست‌ها، پیشنهادهای تحمیل‌ها و فشارهای منفی اطرافیان را به‌گونه‌ای جامعه‌پسند رد می‌کند.

۲ بیان قاطعانه: در این نوع رفتار قاطعانه، فرد احساسات مثبت (علاقه، محبت، قدردانی، ستایش و...) یا منفی (نارضایتی، گلایه، ناراحتی و...) و همچنین نظر و عقیده خود را به‌گونه‌ای متناسب با شرایط اجتماعی و فرهنگی بیان می‌کند.

۳ درخواست قاطعانه: یکی از مهم‌ترین انواع رفتارهای قاطعانه، توانایی درخواست کردن از دیگران است. برخلاف آن‌که ممکن است عده‌ای به غلط تصور کنند که درخواست از دیگران نشانه ضعف است، این رفتار یکی از سالم‌ترین شکل‌های رفتار قاطعانه است.

مهارت تصمیم‌گیری

یکی از مهارت‌های مهم سالم زیستن، مهارت تصمیم‌گیری است که کمک می‌کند تا موقعیت‌های تصمیم‌گیری درباره اقدام یا انصراف از رفتارهای پرخطر را شناخته و پیامدهای هر اقدامی را قبل از انجام آن دریافته تا بتوانید تصمیم درستی بگیرید و سلامت خود را تضمین کنید. ممکن است سوال کنید که آیا روش‌های تصمیم‌گیری مختلفی وجود دارد؟ اگر چنین است کدام تصمیم‌گیری‌ها سالم و کدام ناسالم هستند؟

در جواب باید گفت روش‌های مختلفی برای تصمیم‌گیری وجود دارد که فقط یکی از آن‌ها درست است و سایر انواع تصمیم‌گیری‌ها نادرست هستند و به مشکلات دیگری خواهند انجامید. در این‌جا به‌طور خلاصه به تعدادی از انواع تصمیم‌گیری‌ها اشاره می‌شود.

انواع تصمیم‌گیری

انواع مختلفی از تصمیم‌گیری‌ها وجود دارند، از جمله:

۱ تصمیم‌گیری احساسی: در این نوع تصمیم‌گیری زیربنای تصمیم‌ها، احساسات آگاهانه یا ناآگاهانه افراد است.

احساساتی مانند ترس، شرم، خشم، احساس گناه یا عذاب وجدان، احساس مسوولیت بی دلیل یا غیرمنطقی یا افراطی و مواردی از این قبیل اساس تصمیم گیری قرار می گیرند. این در حالی است که احساسات انسان زودگذر است و نمی تواند مبنای تصمیم گیری باشد. زیربنای تصمیم گیری باید تفکر نقادانه باشد که در میحث گذشته به آن اشاره شد. ناآگاهی از اصول تصمیم گیری و ضعف در به کار گیری تفکر نقاد، منجر به تصمیم گیری احساسی می شود.

۲ تصمیم گیری اجتنابی: در این نوع تصمیم گیری فرد سعی می کند تا آن جا که امکان دارد تصمیم گیری را به تعویق بیندازد. کار امروز را به فردا انداختن، نمونه مشخص این نوع تصمیم گیری است. معمولاً زیربنای این نوع تصمیم گیری نیز نوعی ترس یا اضطراب است.

۳ تصمیم گیری مطیعانه: در این نوع تصمیم گیری فرد خود تصمیمی نمی گیرد، بلکه مطیعانه تصمیمی را که دیگران گرفته اند اجرا می کند. معمولاً این افراد این اندیشه را دارند که چون دیگران کار خاصی را انجام می دهند ما هم انجام می دهیم، اما البته این

سفسطهای بیش نیست. اگر کاری ناسالم یا پرخطر است این که افراد زیادی آن را انجام دهند دلیل بر مجاز بودن یا بی خطر بودن آن کار نیست

۴ تصمیم گیری تکانشی: در این نوع تصمیم گیری، فرد بدون آن که به خود اجازه فکر کردن بدهد به صورت ناگهانی تصمیم خاصی را می گیرد. تصمیم های تکانشی معمولاً با عجله و شتاب زدگی گرفته می شوند، به همین دلیل فرد فرصت فکر کردن ندارد، در نتیجه این گونه تصمیم ها، معمولاً مشکلات متعدد و فراوانی ایجاد می شود.

۵ تصمیم گیری منطقی: تنها شکل تصمیم گیری سالم، تصمیم گیری منطقی است که بر اساس تفکر، بررسی و ارزیابی صورت می گیرد. زیربنای این نوع تصمیم گیری، مهارت تفکر نقاد است که در ادامه به آن پرداخته می شود.

اصول تصمیم گیری منطقی

تصمیم گیری منطقی یا عقلانی دارای اصول متعددی است که در برگه راهنمای تصمیم گیری منطقی آمده است.

برگه راهنمای تصمیم گیری منطقی

برای آن که بتوانید تصمیم گیری منطقی انجام دهید باید از اصول زیر پیروی کنید:

- ۱ نسبت به زمان و موقعیت تصمیم گیری هوشیار باشید. هنگامی که با شرایط زیر مواجه هستید یعنی در یک موقعیت تصمیم گیری قرار گرفته اید و باید تصمیمی بگیرید، مثلاً:
 - زمانی که مشکلی وجود دارد؛
 - شرایط زندگی شما به هم خورده است؛
 - بلا تکلیف هستید؛
 - تردید دارید؛
 - از موضوعی نگرانی دارید؛
 - آشفته و پریشان شده اید؛
 - از شرایطی که در آن قرار دارید ناراضی هستید؛
 - موضوعی شما را ناراحت می کند؛
 - بر سر دورراهی قرار گرفته اید و...

به هر حال زمانی که درمی یابید در وضعیتی قرار گرفته اید که باید برای آن تصمیمی بگیرید، تصمیم گیری آغاز می شود.

- ۲ موقعیت تصمیم گیری را مشخص کنید. در این مرحله مشخص می کنید که در مورد چه مسأله ای باید تصمیم بگیرید.
- ۳ راه حل های مختلف و متعددی مطرح کنید. هنگامی که موقعیت تصمیم گیری مشخص شد، سعی کنید انواع مختلفی از حق انتخاب ها یا راه حل های مختلف را مطرح کنید. برای رسیدن به این منظور:
 - از روش بارش افکار استفاده کنید.
 - اطلاعات مختلف را جست و جو کنید.

■ از دیگران کمک بخواهید.

۴ با مشورت و گرفتن راهنمایی، راه های مختلف و متعددی بیابید.

۵ پیامدها و نتایج هر یک از راه حل ها را بررسی کنید. با استفاده از روش «گر... آن گاه...» و «تفکر نقاد» مشخص کنید که اگر آن کار را انجام دهید چه مشکلاتی ایجاد می شود.

۶ خود را به یک راه حل پایبند کنید. زمانی که متوجه شدید راه حلی مناسب است، خود را به آن پایبند کنید که آن را انجام دهید. ممکن است گاهی دل سرد شوید یا وسوسه شوید که تصمیم خود را زیر پا بگذارید. مهم است که به تصمیمی که گرفته اید وفادار و پایبند باشید، مگر آن که شواهد، دلایل یا مدارکی نشان دهد که تصمیم شما اشتباه است.

۷ برنامه اجرایی تصمیم خود را مشخص کنید. تاکنون هر کاری که انجام داده اید در حوزه فکر بوده است و حالا باید آن ها را اجرا کنید. بهترین تصمیم های جهان هم تا زمانی که به اجرا در نیایند، هیچ فایده ای نخواهند داشت. پس، برنامه اجرایی تصمیم خود را به صورت گام به گام مشخص کنید.

۸ تصمیم خود را اجرا کنید. در این مرحله، برنامه ای را که برای اجرای تصمیم خود طراحی کرده اید اجرا کنید.

۹ پیامدهای آن چه را که اجرا کرده اید ارزیابی کنید. بررسی کنید آن چه که انجام داده اید چه نتایجی داشته است. آیا به هدف خود رسیده اید؟ اگر نه، کدام یک از مراحل بالا را به درستی طی نکرده اید؟ دوباره این مراحل را انجام دهید.

مهارت حل مساله

هر فردی در زندگی خویش با مسایلی روبه‌رو می‌شود که آن‌ها را نمی‌شناسد و یا با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود، ولی راه حل آن‌ها را نمی‌داند و نمی‌داند چه کار کند و چه کار نکند. اما اگر از سن کم یاد بگیرد که خوب فکر کند، می‌تواند مشکلات و مسایل خود را خوب حل کند تا وقتی بزرگ‌تر شد، کم‌تر اشتباه کند. این مهم نیست که در زندگی اصلاً مشکل پیش نیاید، بلکه مهم این است که یاد بگیریم چگونه مشکلات مان را حل کنیم و برای این که مساله و مشکل را حل کنیم باید خوب فکر کنیم و مهارت‌های مقابله با مشکلات را به دو صورت مقابله عاطفی و عملی فراگیریم. مهارت حل مساله به افراد کمک می‌کند تا به‌صورت منطقی و منظم به حل مسایل و مشکلات خود بپردازند. حل مساله دارای مراحل زیر است:



رویکرد صحیح به مساله

برای حل مساله اولین قدم داشتن نگرشی درست نسبت به آن است. مبنی بر این که مشکل پیدا کردن در زندگی طبیعی است و هر کسی در زندگی با مشکل روبه‌رو می‌شود و بنابراین باید با روشن‌بینی در فکر حل آن بود.

نکته مهم و اساسی دیگر آن است که مشکلات، فاجعه آمیز تلقی نشوند. عده‌ای از مشکلات خود کوهی می‌سازند. این اشخاص می‌پندارند که نمی‌توان مشکل را حل کرد و یا آن را فاجعه بار می‌دانند و از کاه کوه می‌سازند.

هنگامی که فرد به این نقطه برسد که «اکنون که با این مشکل روبه‌رو شده‌ام باید چه کار کنم تا مشکلم حل شود» اولین مرحله حل مساله صورت گرفته و به مرحله دوم می‌رسد.

تعریف دقیق از مشکلات

یکی دیگر از مراحل مهم حل مساله که گاهی مورد غفلت قرار می‌گیرد، مرحله تعریف دقیق مشکل است. در واقع تا صورت مساله به‌درستی روشن و آشکار نباشد نمی‌توان آن را حل کرد.



پیدا کردن راه‌حل‌های متعدد

در این مرحله فرد سعی می‌کند برای مشکل خود راه‌حل‌های متعددی پیدا کند. در این مورد لازم است فرد از روش بارش فکری استفاده کند. به این صورت که هر راه‌حلی را که به ذهنش می‌رسد، روی کاغذ بنویسد حتی راه‌حل‌های غیرمفید یا بی‌اهمیت. این روش باعث فعال شدن ذهن شده و باعث افزایش راه‌حل‌ها می‌شود. اعتقاد برخی بر آن است که کمیت، کیفیت می‌آفریند.



یعنی اگر فرد بتواند بیست راه‌حل مطرح کند حتی اگر پانزده راه‌حل آن مفید نباشد پنج راه‌حل مفید برای او باقی می‌ماند که اگر اولی، دومی، سومی و حتی چهارمی مفید نباشند، راه‌حل پنجم مفید خواهد بود.

ارزیابی و انتخاب راه‌حل‌ها



هنگامی که فرد راه‌حل‌های زیادی یافت، با استفاده از تفکر نقاد شروع به ارزیابی آن‌ها می‌کند. مهم است که هر کدام از راه‌حل‌ها بررسی و سنجیده شوند.

بهتر است فرد از روش «اگر... آن‌گاه...» استفاده کند. با این روش فرد قبل از آن که اقدامی انجام دهد می‌تواند پیامدهای اقدامات خود را ارزیابی کند. سپس یکی از راه‌حل‌های مفید را برای اجرا انتخاب کند.

اجرای راه‌حل‌ها



پس از آن که راه‌حلی انتخاب شد باید مراحل اجرای آن روشن شود. بهترین راه‌حل هم اگر اجرا نشود فایده‌ای نخواهد داشت.

قدم‌های اجرایی راه‌حل باید مشخص شوند، از جمله: نحوه جمع‌آوری اطلاعات در آن زمینه، افرادی که می‌توانند کمک کنند، زمان اجرا و ... آن‌گاه فرد شروع به اجرای راه‌حل می‌کند.

معمولاً با انجام روش‌های بالا فرد قادر خواهد بود مشکل خود را حل کند. چنانچه مشکل حل نشد باید یک‌بار دیگر این راه طی شود. چون ممکن است مشکل به‌خوبی تعریف نشده باشد یا در طی زمان تغییر کرده باشد یا در یکی از مراحل اشتباهی رخ داده باشد.

مزیت مهارت حل مساله آن است که به فرد کمک می‌کند برای مشکل خود راه‌حلی بیابد، نه آن‌که تصور کند مشکل او چاره‌ای ندارد و به درماندگی، ناامیدی و استیصال برسد.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، تسلط بر این توانایی‌ها به تکرار و تمرین احتیاج دارد. به‌همین دلیل، فرصت‌های مختلف و متعددی ایجاد نمایید تا مهارت‌های مذکور تکرار و تمرین شوند.

تحقیقات بسیاری در سطح جهان نشان می‌دهند که ضعف یا ناتوانی در مهارت حل مساله با مشکلات و مسایل مهم بهداشتی و اجتماعی مرتبط است، از جمله: خودکشی، اعتیاد، بی بند و باری، ابتلا به ایدز، بزه‌کاری و .. تحقیقات نشان می‌دهد که هر چه فرد مهارت حل مساله قوی‌تری داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود موفق‌تر و سالم‌تر خواهد بود.



تفکر خلاق یکی از مهارت‌های اصلی برای تصمیم‌گیری و حل مساله است و ما را قادر می‌سازد تا به امکانات و احتمالات بیشتری بیندیشیم و فراتر از تجربیات شخصی خود نگاه کنیم.

خلاقیت دربرگیرنده موارد زیر است:

- توانایی دیدن چیزی به شیوه‌ای نو
- آموختن از تجربه‌های قبلی و ارتباط دادن این یادگیری به موقعیت‌های تازه
- تفکر انعطاف‌پذیر و رفع موانع
- استفاده از روش‌های غیرسنتی برای حل مشکلات
- فراتر از اطلاعات گام برداشتن
- آفریدن چیزی منحصر به فرد

نکاتی که کمک می‌کنند تا خلاقیت خود را افزایش دهید:

- ۱ در قلاب یافتن جواب درست نیفتید.
- ۲ در یک شیوه خلاق ممکن است سوالات و جواب‌های زیادی موجود باشد.
- ۳ برای خلق راه‌های تازه، گاه نیاز است به شیوه‌ای متفاوت به مسایل نگاه کنید.
- ۴ گاه قوانین تفکر را بشکنید، افکار تازه چون از قوانین پیروی نمی‌کنند ایجاد می‌شوند.
- ۵ از چارچوب‌ها خارج شوید، گاهی باید خارج از چارچوب‌ها را هم ببینید.
- ۶ خلاقیت روندی خوشایند است، به بازیگوشی میدان دهید.
- ۷ از شکست نترسید، چرا که با هر شکست تجربه بیشتری پیدا می‌کنید.
- ۸ هیچ‌گاه نگویید نمی‌توانید کاری را بکنید، در هر حال سعی خود را بکنید.

مهارت تفکر نقاد

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های سالم زیستن، مهارت تفکر نقاد است. منظور از تفکر نقاد آن است که فرد؛ اطلاعات، گفته‌ها، نظرها و پیشنهادهای را بررسی کند و هیچ اندیشه، پیشنهاد یا نظری را بدون ارزیابی، نه رد کند و نه بپذیرد.

در این شیوه تفکر، برای دفاع و حمایت از هر عقیده‌ای شواهد و مدارک واقعی ارائه می‌شود و برای پذیرش عقیده دیگران نیز مدارک و شواهد درخواست می‌شود. به عبارت دیگر، هیچ نظر، عقیده یا تصمیم و پیشنهادی بدون دلیل و مدرک قبول یا رد نمی‌شود.

در تعریف دیگری از تفکر نقاد گفته شده است که این نوع، تفکری است که درستی و اعتبار اطلاعات و عقاید را ارزیابی می‌کند. در جهانی که بمباران اطلاعات وجود دارد و بعضی از آن‌ها ناسالم هستند، ضروری است انسان‌ها مجهز به توانایی‌هایی باشند که به آن‌ها کمک کند تا راه درست را از نادرست تشخیص دهند و دریابند کدام رفتار ناسالم یا پرخطر و کدام مسیر سالم و بی‌خطر است.

تفکر نقاد، تفکری است که برای قضاوت و نتیجه‌گیری، به جستجوی شواهد، دلایل و مدارک می‌پردازد و یا برای دستیابی به چنین قضاوت و نتیجه‌گیری خواستار دلایل، شواهد و مدارک است. این تفکر با جستجوی دلایل، راه کارها و ارزیابی موقعیت‌ها و وضعیت‌ها آغاز می‌شود و فرد بر اساس شواهد و مدارک عینی و واقعی، دیدگاه خود را تغییر می‌دهد. به این نوع تفکر، تفکر منطقی نیز می‌گویند.

لازمه تفکر نقادانه آن است که فرد به جستجو، تجزیه و تحلیل و ارزیابی اطلاعات بپردازد و در پی شواهد، دلایل و مدارک عینی و واقعی باشد و دیدگاه خود را بر اساس شواهد و مدارک عینی تغییر دهد. موقعیت و شرایط را به صورت مجموعه‌ای کلی در نظر بگیرد و بتواند واقعیت‌ها را از افکار، حدسیات، مفروضات و عقاید جدا کند.

تفکر نقاد

■ فرآیندی که طی آن با بررسی افکار و عقاید خود و دیگران به درک بهتری از مسایل دست می‌یابیم. فعالیت‌های مختلفی تفکر نقاد را شکل می‌دهد:

- تفکر فعال
- سوال کردن هدفمند
- ارزیابی اعتبار عقاید و افکار
- مشاهده موقعیت‌ها از دیدگاه‌های مختلف و بررسی نظرات دیگران

اصول تفکر نقاد

برای آن که افراد مهارت تفکر نقاد را به کار ببرند، بهتر است با مراحل این کار آشنا شوند. این مراحل در برگه راهنمای تفکر نقاد آمده است. لازمه تفکر نقاد آن است که فرد در مورد مسایل مختلف بیندیشد، سوال کند و هر موضوعی را بی دلیل قبول یا رد نکند.

برگه راهنمای تفکر نقاد

به منظور تقویت مهارت تفکر نقاد روش‌های زیر توصیه شده است:

- ۱ پیش از تصمیم‌گیری یا انجام هر اقدامی به خود فرصت تفکر دهید. به هنگام تصمیم‌گیری یا انجام هر عملی تأمل کنید. بدین منظور بهتر است با عجله تصمیم نگیرید و فوراً اقدام نکنید، بلکه به خود فرصت دهید تا بتوانید فکر کنید. بهترین کار، تأمل و تفکر است. یعنی برای مدتی تصمیم‌گیری را عقب بیندازید تا در این فرصت بهتر بتوانید فکر کنید برای این کار:
 - جوانب مختلف موضوع را روشن کنید.
 - بر ابعاد مختلف موضوع تمرکز کنید.
 - نکات مبهم یا متناقض را بیرون بکشید.
 - ۲ درباره هر یک از ابعاد موضوع پرسش کنید. درباره موضوع سوالاتی مطرح کنید.
 - ۳ افکار، عقاید، فرضیه‌ها و احتمالات دیگر را نیز مورد توجه قرار دهید. در این مرحله، فرد احتمالات و فرضیه‌های دیگری را مطرح می‌کند. این فرضیه‌ها به صورت «شاید»، «ممکن است» و... مطرح می‌شوند. فرد آن‌ها را مورد آزمایش و بررسی قرار می‌دهد تا درستی و نادرستی آن‌ها روشن شود.
 - ۴ اطلاعات را جمع‌آوری کنید. در این زمینه می‌توان با دیگران نیز مشورت کرد و از آن‌ها راهنمایی گرفت. یا از آن‌ها خواست که شما را به افرادی معرفی کنند که درباره موضوع مورد نظر شما اطلاعات بیشتری دارند یا بهتر می‌توانند شما را راهنمایی کنند. ارزیابی کنید. آن‌چه را که به دست آورده‌اید بررسی کنید و ابعاد مختلف موضوع را بسنجید. پیامدهای مختلف هر یک از ابعاد موضوع را ارزیابی کنید. برای این کار روش تفکر «اگر... آن‌گاه...» بسیار کمک‌کننده است. ارزیابی کنید که اگر این کار را انجام دهیم، آن‌گاه آیا:
 - خودم آسیب نمی‌بینم؟
 - دیگری آسیب نمی‌بیند؟
 - جامعه آسیب نمی‌بیند؟
 - آیا به خانواده‌ام می‌توانم بگویم که چنین کاری کرده‌ام؟
- اگر جواب یکی از سه سوال اول آری و جواب سوال آخر نه است، آن رفتار یا تصمیم ناسالم و نادرست است. بنابراین بهتر است آن اقدام را انجام ندهید.
- ۵ بر اساس نتیجه تفکر و بررسی خود تصمیم بگیرید و اقدام مناسب را انجام دهید.

ویژگی‌های افراد با تفکر نقاد:

- با عقاید تازه، بدون تعصب و باز برخورد می‌کنند.
- از نظر ذهنی مستقل هستند.
- نیاز به اطلاعات بیشتر را درک می‌کنند.
- سوال می‌کنند.

مهارت مدیریت استرس

استرس یک حقیقت در زندگی است، هر کجا باشید و هر کاری انجام دهید نمی‌توانید از آن اجتناب کنید، ولی می‌توانید آن را تحت کنترل درآوردید تا استرس شما را کنترل نکند. در زندگی تغییراتی نظیر: رفتن به دانشگاه، ازدواج، تغییر شغل و یا بیماری، عامل استرس‌های مکرر هستند.

به خاطر بسپارید که برخی از استرس‌ها به نفع شما نیز هستند. برای مثال رفتن به دانشگاه فرصت توسعه شخصیتی، دوستان و شرایط زندگی جدیدی را به وجود می‌آورد. به همین خاطر شناخت خود و توجه به عوامل موثر بر ایجاد استرس حایز اهمیت است. یادگیری این موضوع زمان‌بر است و اگر چه نمی‌توانید استرس را نادیده بگیرید، ولی خبر خوب این است که می‌توانید تأثیرات مضر آن را به حداقل برسانید. نکته مهم، رشد آگاهی بر عکس‌العمل و تسلط شما بر شرایط است. این آگاهی در شناسایی راه‌کارهای کنترل استرس مفید واقع می‌گردد.

تعریف استرس

استرس نوعی از واکنش‌های انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت‌ها در زندگی است. عکس‌العمل شما بر اساس ادراک‌تان از حوادث و موقعیت‌ها است. اگر موقعیتی به نظر تان منفی بیاید، احساس آشفتگی و خستگی کرده و یا از کنترل خارج می‌شوید.

استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس‌ها سازنده بوده و باعث می‌شوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم. به اینگونه استرس‌ها، استرس خوب می‌گویند. به عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر ما بر روی درس‌ها و خواندن بیشتر جزوات درسی می‌گردد. آن‌چه برای یک فرد استرس‌زا است می‌تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسان‌ها از موقعیت‌ها در ایجاد و تداوم استرس تأثیر چشمگیری دارد.

علل استرس

دلایلی که باعث «استرس‌های شدید» می‌شوند به سه بخش تقسیم می‌شوند:

- ۱ تغییرات عمده در زندگی
- ۲ نیروی بیرونی، شما را تهدید جانی کند.
- ۳ احساس از دست دادن کنترل شخصی

اتفاقات زندگی از جمله طلاق یا جدایی، از دست دادن شغل، تغییر محل سکونت زندگی، ازدواج و مرگ عزیزان بیشترین عوامل ایجاد استرس هستند.

علائم فیزیکی استرس بر بدن

حتی اگر متوجه نباشید، استرس می‌تواند منجر به ایجاد یا تشدید اختلالات جدی فیزیکی شود. استرس باعث افزایش هورمون‌هایی مثل آدرنالین و کورتیزول می‌شود که بر روی سوخت و ساز بدن، سیستم ایمنی و واکنش‌های استرسی تأثیر می‌گذارد. و این‌ها باعث افزایش سرعت ضربان قلب، تنفس، فشارخون و تغییرات فیزیکی در کل اجزای داخلی تان می‌گردد.

مغز: استرس باعث مشکلات روانی و احساسی می‌شود مثل بی‌خوابی، سردرد، تغییر شخصیتی، اضطراب، تنش و افسردگی

مو: درجه استرس بالا موجب ریزش شدید مو و برخی نوع طاسی می‌گردد.

دهان: زخم و خشکی شدید دهان معمولاً از علائم استرس است

عضلات: دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه‌ها، دردهای استخوانی، درد قسمت پایینی کمر و انقباض‌های عضلانی کوچک مختلف و پرش عضله عصبی، تحت فشار عصبی بیشتر مشاهده می‌شود.

قلب: بیماری‌های قلبی و افزایش فشارخون به استرس مربوط است.

ریه‌ها: استرس شدید روحی و روانی در شخص شرایط آسمی تأثیر می‌گذارد.

سیستم گوارش: استرس موجب افزایش بیماری‌های سیستم گوارش از جمله التهاب معده، زخم معده و روده، ورم مخاط روده بزرگ و روده بزرگ تحریک‌پذیری می‌شود.

اعضای تناسلی: استرس بر سیستم اعضای تناسلی تأثیر می‌گذارد و باعث نامنظمی‌های قاعدگی و عفونت‌های واژینالی در زنان و ناتوانی جنسی، انزال زودرس در مردان می‌گردد.

پوست: بعضی افراد در مواجهه با استرس مشکلات پوستی مثل اگزما به وجود می‌آید.

(روش افراطی)

(روش تفریطی)

تصویر: بررسی تأثیر استرس بر اندام‌های مختلف بدن انسان

تغییرات رفتاری ناشی از استرس

- کج خلقی، بی‌قراری
- نامنظمی الگوی غذا خوردن (کم‌خوری یا پرخوری)
- رفتار خشن با دیگران
- افزایش مصرف سیگار یا الکل
- انزوا
- رفتارهای وسواس گونه

استرس مساله‌ای مهم است و می‌تواند بر هر زمینه از زندگی‌تان تاثیر گذارد.

روش‌های کنترل استرس

همان‌طور که در مقدمه بیان شد می‌توانید استرس خود را تحت کنترل در آورید. اولین قدم، شناخت هر چه بهتر خودتان است. باید ببینید عکس‌العمل‌تان در شرایط مختلف چگونه است؟ چه عواملی باعث استرس‌تان می‌شود؟ و هنگام استرس چه رفتاری دارید؟ پس از پاسخ‌گویی به این سوالات، مراحل زیر را طی کنید:

۱ اولویت‌های را مشخص کنید. مدیریت زمان داشته باشید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید درست کنید. تصمیم بگیرید، انجام چه کاری در روز برای‌تان بیشتر حایز اهمیت است و چه کارهایی را می‌توانید به بعد موکول کنید. این عمل موجب می‌شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

۲ تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انجام دهید. در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه‌هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت در جمع شما را دچار استرس می‌کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و همشاگردی‌های‌تان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

۳ خواسته‌های خود را بررسی کنید. سعی کنید اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظارات‌تان واقع‌گرایانه است. مراقب کمال‌گرایی باشید. به آن چه که می‌توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ‌کس کامل نیست. نه شما و نه دوست یا فرزند شما، هیچ‌کس. به انسان‌ها اجازه اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات، معلم خوبی هستند.

۴ سبک زندگی سالم داشته باشید. غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.

۵ روش‌های تمدد اعصاب که برای‌تان مفید است را بیابید. دعا، یوگا و تمرین تمرکز. از زندگی‌تان لذت ببرید.

تغییرات را به عنوان جزیی از زندگی بپذیرید.

هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند. سیستم حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن‌ها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.

هم‌زمان، از فعالیت‌هایی که برای کاهش استرس است ولی به استرس‌تان می‌افزاید اجتناب کنید. مصرف الکل، سیگار، مواد مخدر (شامل ماری‌جوانا)، و پرخوری راه‌کار مناسبی برای رفع استرس نبوده و باعث ایجاد مشکلات بیشتر می‌شوند.

سایر راه‌کارهای کنترل استرس

■ **زمان استراحت و تفریح داشته باشید.** برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند زمان متوالی در نظر بگیرید. قرار ملاقات، جلسات و کلاس‌های درسی را پشت سر هم برنامه‌ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید. اگر احساس استرس می‌کنید چند نفس آرام و عمیق بکشید. از شکم تنفس کنید و هنگام بازدم با خود به آرامی بگویید: «احساس آرامش می‌کنم».

■ **در مدیریت زمان خبره شوید.** کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید و در سمینارهای مدیریت زمان شرکت کنید. وقتی زمان‌های هدر رفته را از بین بردید برای استراحت خود وقت پیدا می‌کنید. فعالیت کنید، به کارهای عقب افتاده خود برسید.

■ **یاد بگیرید «نه» بگویید.** محدود کردن فعالیت‌ها باعث کاهش استرس می‌شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت‌ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت‌ها و مسوولیت‌های اصلی خود وقت بگذارید.

■ **ورزش کنید.** برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.



استرس در سالمندان

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می‌شویم و جایی از بدن مان درد می‌کند، به جسم ما فشار وارد می‌شود و زمانی که دل‌مان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمدمان کم شده است روح ما تحت فشار است. بسیاری از اوقات این مسایل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی‌توانیم جلوی آن‌ها را بگیریم؛ اما می‌توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسایل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زودرنجی و ... جلوگیری کنیم.

روش‌های مدیریت استرس در دوران سالمندی:

- ۱ زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ۲ خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
- ۳ به کاری که مورد علاقه‌تان است بپردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید یا برنامه‌ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.
- ۴ با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می‌توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
- ۵ از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- ۶ به طور منظم ورزش کنید. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می‌دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.
- ۷ تمرین آرام‌سازی را انجام دهید.

تمرین آرام‌سازی:

- ۱ در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می‌شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می‌شود و بعد به آرامی شل می‌شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد.
- ۲ ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی ران قرار دهید.
- ۳ ابروها را تا جایی که می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- ۴ چشم‌های‌تان را محکم ببندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را

باز کنید.

۵ زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. دندان‌های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.

۶ لب‌های‌تان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

۷ شانه‌های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

۸ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

۹ یک نفس عمیق بکشید. ریه‌تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می‌خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

۱۰ کتف‌ها را تا جایی که می‌توانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.

۱۱ پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

۱۲ زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.





مهارت مدیریت زمان

همه خواستار میزان بیشتری از زمان هستند. «به تعویق انداختن» و پرهیز از انجام وظایف ضروری، از مشکلات شایع در بین افراد است.

طفره رفتن و به تعویق انداختن، با ضعف در مدیریت زمان مرتبط است و می‌تواند با انجام فعالیت‌های زیاد هم مرتبط باشد. این امر می‌تواند منجر به «درهم شکستن» به واسطه کارهای زیاد یا «احساس تزلزل» در اولویت‌ها و اهداف شخصی شود. در نتیجه فرد زمان را صرف نگرانی در مورد کارهای ناتمام خود می‌کند، تا صرف انجام آنها. به منظور مقابله با عادت طفره رفتن و مدیریت درست زمان، می‌توانید اقدامات متعددی انجام دهید. یک برنامه هفتگی آماده کنید تا بدانید که زمان خود را چگونه گذرانده‌اید.

اصول مدیریت زمان

■ **در یک زمان مشخص فقط به یک کار بپردازید:** سعی نکنید هم تلویزیون ببینید، هم لباس‌ها را بشویید و هم زمان تکلیف خود را هم بنویسید. سعی کنید بر یک کار تمرکز کنید.

■ **میز خود را مرتب کنید:** وسایلی را که روی میزتان است دوباره چک کنید. برگه‌های غیرضروری را جدا کنید و پوشه‌ای را برای برگه‌های کارهایی که باید انجام دهید کنار بگذارید.

■ **کارهای خود را اولویت‌بندی کنید:** فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید درست کنید و سعی کنید به آن پایبند باشید. کارهایی را که باید در روز انجام دهید در دو گروه طبقه‌بندی کنید؛ کارهایی که فوراً باید آن‌ها را انجام دهید و کارهایی که خوب است امروز انجام دهید. کارهایی که خوب است انجام دهید، تنها برای زمانی است که شما مابقی کارها را تمام کرده باشید. وقتی کارهای خود را کامل انجام دادید، برای خودتان پاداش قایل شوید.

■ **از نه گفتن نترسید:** خیلی از کارهایی که اغلب انجام می‌دهیم از ترس آن است که دیگران درباره ما فکری می‌کنند. اولویت‌های تحصیلی و شخصی خود را با توجه به دستور کار، ارزش‌ها و اهداف خود تنظیم کنید.

■ **برای انجام کارهای خود محیطی مرتب و راحت و فاقد عوامل**

برهم‌زننده تمرکز خود پیدا کنید: هنگامی که پروژه‌ای دارید که نیاز به همه تمرکز شما دارد، زمانی را انتخاب کنید که عوامل برهم‌زننده تمرکز، مزاحم شما نشوند. به تلفن پاسخ ندهید. در را ببندید و از علامت «تمرکز من را به هم نزنید» پشت در استفاده کنید. به اتاقی ساکت در کتابخانه و یا محل کار خود بروید؛ جایی که کسی شما را پیدا نکند.

■ **برای انجام کارهای انجام‌شده خود پاداش تعیین کنید:** آیا کارهایی را که در لیست داشتید، تمام کرده‌اید؟ در این صورت یک فیلم سینمایی ببینید و یا به پیاده‌روی بروید. بین زمان‌های استراحت و زنگ تفریح کاری تفاوت قایل شوید. زنگ تفریح کاری، یعنی زمانی که کار را برای لحظاتی قطع می‌کنید. اما زمان‌های استراحت، زمان‌هایی هستند که شما به خود زمان می‌دهید تا سطح انرژی خود را نوسازی و بازسازی کنید.

■ **از زمان به نفع خود استفاده کنید:** اگر فرد سحرخیزی هستید، فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که در بهترین حالت برای انجام آن‌ها هستید. تکالیف خود را در صبح بنویسید و مطالعه کنید. زمانی که احساس کردید خسته‌اید، به خود استراحت دهید.

■ **کارهای خسته‌کننده را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید و برای هر کدام زمان مجزایی اختصاص دهید:** اگر درگیر کاری هستید و کارتان پیش نمی‌رود، قدم بزنید و وقتی سرحال شدید دوباره سر آن کار برگردید.

■ **به یاد داشته باشید زمان گرانبها است:** بیشتر مردم زمانی ارزش وقت خود را می‌دانند که با بیماری‌های لاعلاجی مواجه می‌شوند. سعی کنید که برای هر روز خود ارزش قایل باشید. گذراندن زمان بدون زندگی شاد به معنای هدررفت عظیم استعدادهای بالقوه شما است.



چگونه زمان خود را سپری می کنید؟

این برنامه را برای فعالیت‌های روزانه یک هفته خود کامل کنید و ببینید چگونه زمان خود را سپری می کنید. آیا فعالیتی هست که بتوانید آن را متوقف کنید یا بخواهید بیشتر آن را انجام دهید؟

فعالیت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	مجموع ساعت
حاضر شدن								
در راه								
سر کلاس								
کار								
ورزش								
خوردن								
درس خواندن								
تماشای فیلم								
کار اداری با کامپیوتر								
کار با کامپیوتر (متفرقه)								
صرف زمان با دوستان								
تفریح								
غیره								
مجموع ساعت ها								

مدیریت مسایل مالی

نکات زیر را برای مدیریت بهتر پول تان مطالعه کنید:

۳

درباره اینکه چگونه پول‌های خود را مدیریت کنید، آموزش‌هایی ببینید: از مزایای کارگاه‌های کمک‌های مالی و مدیریت پول بهره ببرید. در یک دوره مدیریت منابع مالی شخصی شرکت کنید.

۴

از وسوسه استفاده از کارت‌های اعتباری اجتناب کنید: شما تنها به یک یا دو کارت اعتباری نیاز دارید. بیش از آن ممکن است خطرناک باشد.

۵

زیر بار قرض نروید: اگر الان برای کاری پول ندارید، قسطی خرید نکنید. اگر می‌خواهید وسیله ای گران قیمت یا بلیط مسافرتی بخرید، مقدار مشخصی پول را هر ماه کنار بگذارید تا به حدی برسد که استطاعت خرید آن را داشته باشید.

۱

بودجه‌بندی واقع‌بینانه‌ای داشته باشید:

هزینه‌های ماهیانه شما چقدر است؟ چه ولخرجی‌هایی انجام می‌دهید؟ در مورد جاهایی که پول خود را خرج می‌کنید فکر کنید. واقعا به چه چیزهایی نیاز دارید؟ بدون آنها چه باید بکنید؟ به یاد داشته باشید خرید کمتر یعنی تولید کمترین زباله. چیزهایی که می‌خریم و چیزهایی که نیازی به آنها نداریم، بالاخره روزی باید دور ریخته شوند.

۲

مراقب قبض‌های پرداختی خود باشید و از بانک‌داری الکترونیک استفاده کنید:

جریمه تأخیر پرداخت و دیگر جریمه‌ها برای خالی شدن حساب بانکی شما ضرورتی ندارد و به راحتی می‌توانید از پرداخت این گونه جریمه‌ها جلوگیری کنید. با ایجاد یک حساب الکترونیکی بانکی، قبض‌های خود را سریع و راحت پرداخت کنید.





مهارت کنترل خشم

خشمگین بودن چگونه است؟ خشم چیست؟



«مهدی از مسیر شلوغی به سر کار می‌رود که در این حین ماشینی جلوی اتوبوس وی متوقف می‌شود. زمان سپری می‌شود و چراغ راهنما از قرمز به سبز و برعکس تغییر می‌یابد. مهدی کم‌کم احساس افزایش تنش و دلشوره می‌کند. در ذهن خود شروع به فحش دادن به راننده می‌کند «احمق، تنبل، خودخواه همه را معطل خودش کرده، باعث تاخیر من می‌شه.» او احساس هیجان شدید و گرما می‌کند. در همان حال شخصی اتفاقی به وی تنه می‌زند. مهدی به سمت او برمی‌گردد فحش داده و به شدت او را هل می‌دهد.»



«بهزاد خسته است و سردرد دارد، بنابراین بچه‌ها را برای بازی بیرون می‌فرستد و به آن‌ها می‌گوید مزاحم وی نشوند. بعد از نیم ساعت سر و صدایی بلندی می‌شنود، بنابراین بیرون می‌رود تا ببیند چه اتفاقی افتاده است. بچه کوچک‌تر در پیاده‌رو نشسته در حالی که چانه‌اش خراش کوچکی دارد و گریه می‌کند و بچه بزرگ‌تر فقط نگاه می‌کند و کاری انجام نمی‌دهد. از این‌که مشکل جدی پیش نیامده احساس آسودگی می‌کند، ولی ناگهان موج خشم او را فرا می‌گیرد. با خود فکر می‌کند «چرا نمی‌توانند آرام و بی‌دردسر بازی کنند؟» و «چرا همیشه من را ناامید می‌کنند؟» او عصبانی‌تر می‌شود و در سرش ضربان احساس می‌کند. پاهایش می‌لرزد و اشیای دور و برش تار و غیر واقعی به نظر می‌رسند. گویی پرده‌ای جلوی چشمش را گرفته است. در آن لحظه به تنها چیزی که می‌تواند فکر کند این است که به

سمت بچه بزرگ‌تر که نزدیک اوست حمله‌ور شود. با خود فکر می‌کند: «به تو یاد می‌دهم که دیگر چنین کاری نکنی.»



«بعد از کار به مغازه محل خود می‌روید تا روزنامه بخرید. منتظر هستید پولش را بپردازید که زوجی نوبت شما را می‌گیرند سعی می‌کنید که خشم خود را کنترل کنید و چیزی نگویید، به خود می‌گویید که ارزشش را ندارد که خود را ناراحت کنید. آن‌ها با آرامش حرکت کرده وقتی بالاخره به در رسیدند یکی از آنها به عقب برگشته و چند لحظه‌ای به چشم شما خیره می‌شود و روی بر می‌گرداند. بعد برگشته و به همسر خود چیزی می‌گوید و هر دو وقتی که داشتند از مغازه خارج می‌شدند می‌خندند. شما احساس عصبانیت می‌کنید و با خود فکر می‌کنید «من را مسخره کردند.» با همین فکر بقیه روز شما خراب می‌شود و نمی‌توانید آرام باشید و احساس خشم می‌کنید.»

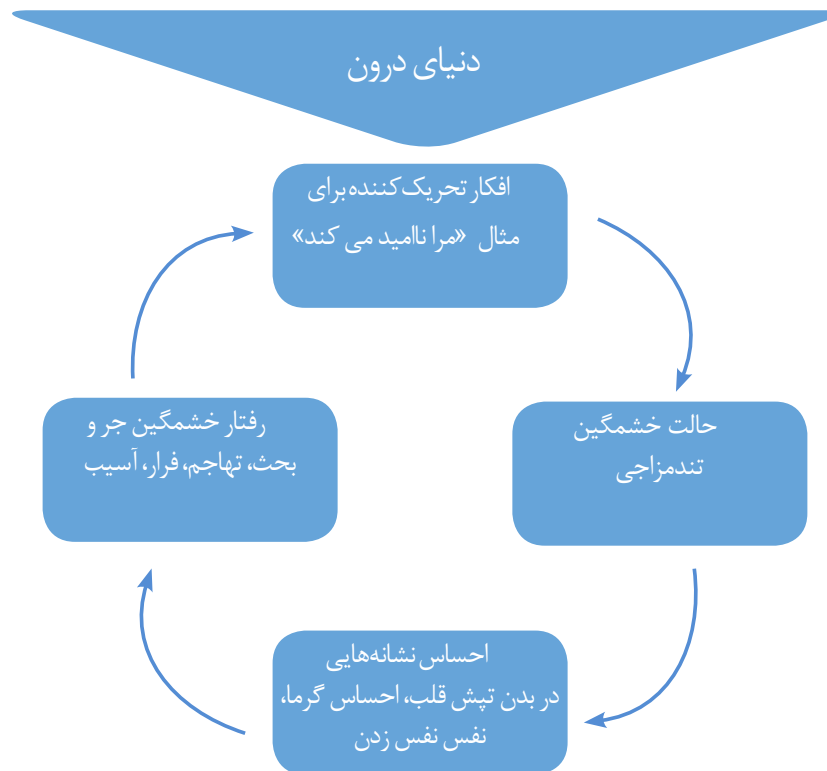
ممکن است در چنین موقعیت‌هایی قرار گرفته باشید و مقداری از این احساسات و افکاری را که بیان شد داشته باشید. هر کسی در زمان‌هایی احساس خشم می‌کند. این موضوع به فشارهای زندگی مثل پول و یا مشکلات خانه و یا سختی‌های زندگی ربط دارد. برای بعضی افراد، برخی از مشکلات بدتر بوده و مانع از زندگی عادی می‌شود. خشم وقتی خیلی شدت می‌گیرد باعث بروز مشکل می‌گردد، هنگامی که زیاد اتفاق می‌افتد و به مدت طولانی رخ می‌دهد باعث از بین رفتن روابط یا کار و در برخی مواقع، اگر منجر به رفتاری مانند خشونت شود، باعث ایجاد درگیری‌ها و مشکلات قانونی خواهد شد.

اغلب وقتی عصبانی هستیم، اصلی‌ترین چیزی که به آن آگاهی داریم حالت خشم‌مان است. رفتارمان می‌تواند به شدت از حالت کج خلقی ملایم به عصبانیت و پرخاش‌گری تغییر یابد. وقتی خشم به نقطه اوجش می‌رسد ما دیگر از اطراف‌مان آگاهی چندانی نداریم. اگر در جستجوی علت خشم خود باشیم باید توجه مستقیم خود را به عوامل خارجی، به حوادث یا افرادی که در دنیای اطراف‌مان هستند، جلب کنیم. برای مثال، راننده تنبل در مثال اول این راهنما که باعث ترافیک شده بود، بچه بی‌دقت در مثال دوم یا رفتار بی ادبانه آن زوج در مغازه. خشم، تاثیرات فیزیکی از جمله افزایش تپش قلب و فشارخون دارد و باعث تغییر در فرایند بدن می‌گردد.

در توضیح روان‌شناسی خشم، حال و احوال ما نقطه کلیدی خشم است ولی تنها عامل آن نیست. برای درک بهتر علت خشم باید دیگر عوامل را نیز دقیق بررسی نمود و چگونگی ارتباط آن‌ها و تاثیرشان بر یکدیگر را بررسی کرد. عامل دیگری که باید در نظر گرفت دنیای بیرونی و یا محیط‌مان است. باید توجه داشته باشیم که چگونه تغییرات در محیط بر ما تاثیر می‌گذارد و به نوبه خود چگونه تغییرات در رفتارمان روی محیط اطراف‌مان اثر دارد.

چرخه معیوب خشم

مشکلاتی که با دیگران داریم، وقایع یا موقعیت‌های خسته کننده، فشار روانی، اگر وقتی برای خودمان نداشته باشیم و چیزهایی از این دست، می‌توانند بر هم تاثیر گذاشته و ما را از کنترل خارج کنند. رفتار عصبانی منجر به عکس‌العمل عصبانی از طرف دیگران می‌گردد. علائم بدنی خشم، ما را از کنترل خارج می‌کند و باعث می‌شود حال مان بدتر گردد. افکار خشمگین و تند مزاج باعث می‌شود بیش تر عصبانی شویم.



- «می‌خواهم حالت را بگیرم»
- «از این مکان متنفرم»

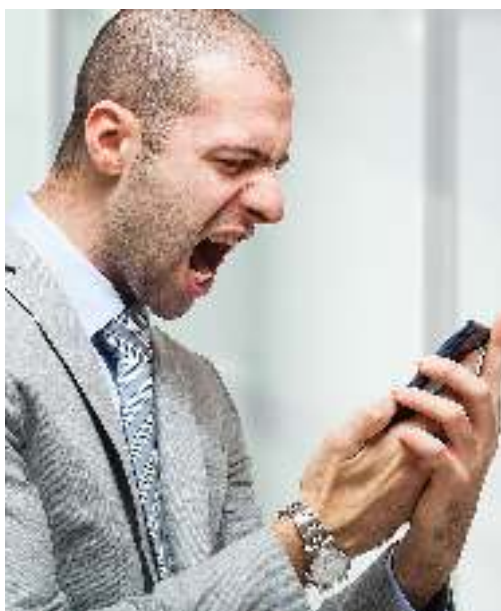
کنترل خشم

برای کنترل خشم چند گروه از روش‌ها را که منجر به کنترل افکار و همین‌طور نشانه‌های فیزیکی خشم و کاهش رفتار پرخاش‌گرانه می‌شود با هم مرور می‌کنیم. با افکار شروع می‌کنیم.

افکار خشمگین: مشاهده شده است که افکار باعث ایجاد احساس خشم در ما می‌شوند، ولی معمولاً افرادی که قادر به کنترل خشم خود نیستند متوجه این افکار نمی‌شوند. در کنترل خشم، شناخت و مبارزه با این افکار حایز اهمیت است.

افکار تحریک کننده: افکار منفی هستند که به ذهن‌تان خطور کرده و با تکرار زیاد باعث می‌شوند حال‌تان بدتر شود. برای مثال:

- «او خیلی احمق است»
- «مرا مسخره می‌کنید»
- «خودخواه هستی»



چه عواملی موجب خشم می‌گردند؟

۱ ممکن است در مقابل عکس‌العمل به عوامل خارج از خودمان مانند اتفاقات و یا افراد دیگر (مثل چراغ راهنمایی در مثال اول) یا به خاطر نگرانی بیش از حد به مشکلات شخصی خودمان خشم رخ دهد.

۲ خاطرات غمناک گذشته می‌تواند منجر به احساسات و افکار خشمگین شود. اشاره به این نکته حایز اهمیت است که رویدادها یا افراد منجر به عصبانیت شما نمی‌شوند. بلکه نوع نگرش شما به آن‌ها است که شما را خشمگین می‌کند.

۳ بعضی افراد از دیگران عصبانی‌تر هستند. تحقیقات نشان می‌دهد این افراد تحمل کمی در مقابل ناکامی‌ها دارند. آن‌ها نمی‌توانند با وقایع خوب برخورد کنند. به نظر می‌رسد که بعضی افراد به طور طبیعی از بدو تولد این چنین هستند ولی این احتمال نیز می‌رود که آن‌ها کنترل خشم خود و بیان احساسات خود به روش‌های دیگر را نیاموخته‌اند.

۴ بعضی افراد در خانواده‌هایی رشد کرده‌اند که کنترل احساسات در آن‌ها ضعیف و درجه خشم بالا بوده است.



روش تفکر نادرست

روش‌هایی که در پایین توضیح داده شده به شما کمک می‌کنند تا بفهمید که آیا از روش تفکر نادرست استفاده می‌کنید؟

■ شخصی کردن همه مسایل و اتفاقات: کسانی که

عصبانی هستند معمولاً همه چیز را شخصی قلمداد می‌کنند و به خاطر همین ناراحت می‌شوند. برای مثال اگر در مغازه کسی با آن‌ها صحبت نکند، احساس می‌کنند که دیگران از آن‌ها خوش‌شان نمی‌آید در حالی که ممکن است آن شخص خجالتی و یا نگران باشد. اگر کسی به آن‌ها با دقت نگاه کند با خود فکر می‌کنند «فکر می‌کند من احمق هستم» در حالی که شخص بدون هیچ فکری فقط نگاه می‌کرد.

■ نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت: افرادی که خشم

بیشتری را تجربه می‌کنند تلاش می‌کنند افکار خود را بر حوادث منفی یا بد متمرکز کنند و حوادث مثبت و خوب را نادیده بگیرند. در مثال بهزاد که در ابتدای راهنما مطرح شد او در مورد حادثه کوچکی که برای بچه‌ها اتفاق افتاد فکر می‌کرد و به نیم ساعت قبل از حادثه که بچه‌ها آرام بازی می‌کردند توجهی نداشت.

ضرورت مدیریت خشم

خشم می‌تواند از حالت کج خلقی ملایم به خشم و غضب تند تغییر یابد. همراه با تمام احساسات، تغییرات بدنی نیز رخ می‌دهد همان‌طور که بدن برای دعوا یا گریز آماده می‌شود، تپش قلب بالا می‌رود و فشارخون نیز افزایش می‌یابد.

عصبانیت شدید هرگز مفید نیست و باور به این‌که این عمل موجب می‌شود احساس بهتری داشته باشید درست نیست. تحقیقات نشان می‌دهند که اگر خشم خود را رها کنید ممکن است از کنترل خارج شود. عصبانی بودن به این معناست که شما یاد نگرفته‌اید راه حل‌های مناسب برای مواجهه با موقعیت‌های عصبانی‌کننده را پیدا کنید و یا عصبانیت خود را مدیریت کنید. بهتر است خشم خود را درک کرده و بر روی آن کنترل داشته باشید.

استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد



استعمال دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی

- مواد دخانی
- مواد شیمیایی و سمی موجود در سیگار و توتون قلیان
- اثرات سوء مصرف دخانیات
- مضرات مصرف قلیان
- نقش خانواده در پیشگیری از مصرف دخانیات
- فواید ترک دخانیات
- خودارزیابی
- برای حفظ سلامت خود و اطرافیان مان مصرف دخانیات را کنار بگذاریم.

اختلالات مصرف مواد

- مصرف، مصرف نامناسب و اختلالات مصرف
- اعتیاد به مواد مخدر
- مقاومت در برابر فشار مصرف مواد
- مشکلات سلامت اختصاصی ناشی از هر ماده
- خودارزیابی

الکل

- مشروبات الکلی و سلامت
- عواقب مصرف الکل
- خودارزیابی
- چطور می توانید مصرف الکل خود را کنترل کنید؟

استعمال دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی



یکی از مشکلات عمده عصر حاضر همه‌گیری دخانیات است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف دخانیات خطر مرگ زودرس را در بسیاری از بیماری‌های مزمن به طور جدی افزایش می‌دهد. افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند ولی تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند یا افرادی که با دود دخانیات ناخواسته مواجه می‌شوند نیز در معرض خطر بیشتر سرطان ریه و تعدادی بیماری‌های دیگر هستند. بنابراین دخانیات عامل اصلی در ایجاد بسیاری از بیماری‌های کشنده از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان‌های ریه، دهان و ... است و هر ساله موجب مرگ میلیون‌ها نفر در جهان می‌شود. چنانچه الگوی مصرف دخانیات تغییر نکند پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰ دخانیات بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر و کاهش طول عمر باشد.

مواد دخانی

مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و در واقع هر ماده و یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد (به استثنای مواد دارویی مجاز ترک دخانیات به تشخیص وزارت بهداشت) جزو دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را دارد. بنابراین توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چپق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا انفیه‌ای (ناس توتون و تنباکوی مورد استفاده در پراگ و غیره) نیز جزء مواد دخانی محسوب می‌شوند. توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زا می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف انواع محصولات دخانی (شامل سیگار، پیپ و قلیان) به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می‌شود. استعمال دخانیات عامل بروز ۹۰ درصد سرطان‌های ریه، ۸۰ درصد برونشیت مزمن و ۲۵ درصد بیماری‌های ریوی است.

انواع مواد دخانی و زمینه‌های گرایش به آن

همان‌طور که گفته شد مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و مواردی مانند پیپ، قلیان، انفیه و یا شبه آن‌ها نیز جزو مواد دخانی محسوب می‌شوند.

عواملی که نوجوانان و جوانان و به‌خصوص زنان و دختران جوان را به سمت مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد و جزیی از ترفندهای صنایع دخانی برای جذب مصرف‌کننده بیشتر است شامل موارد زیر است:

احساس جذاب شدن، مورد توجه بودن، مستقل شدن، بزرگ

شدن، اجتماعی شدن، پذیرفته شدن توسط همسالان (فشار همسالان)، الگوگرفتن از هنرپیشه‌ها، باورهای غلط (مثل این که سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود)، ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار.

متأسفانه موارد زیر نیز به این افزایش مصرف، دامن می‌زند:

۱ وجود باور غلط در خصوص مصرف قلیان که عبور دود از میان آب باعث کاهش و از بین رفتن خطرات و علایم ناشی از دود آن خواهد شد.

۲ عرضه روزافزون و شایع مواد دخانی (قلیان) در اماکن تفریحی، رستوران‌ها و قهوه‌خانه‌ها

۳ تبلیغات فریبنده در مورد قلیان و تنباکوهای میوه ای و معطر

۴ تغییر مصرف قلیان از فرم سنتی در سنین بالا به فرم مدرن (میوه ای و ...) در سنین پایین و استفاده از آن به‌عنوان وسیله تفریحی

۵ در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی

۶ مصرف سیگار و دیگر مواد دخانی توسط سایر افراد خانواده

۷ وجود تنش و ناهنجاری‌های خانوادگی، خانواده‌های

بی ثبات، نبود حمایت‌های خانوادگی

۸ قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (چگونگی درک افکار عمومی از مصرف دخانیات)

۹ نداشتن «مهارت‌های زندگی» لازم برای مقابله با استرس‌ها و ناملایمات زندگی از جمله مهارت «نه» گفتن

۱۰ وضعیت اقتصادی و معیشتی نامناسب

۱۱ نداشتن اعتماد به نفس

این‌ها همه و همه دست به دست هم داده و منجر به بروز پدیده جدید تهدیدکننده سلامتی کشور به‌صورت افزایش شیوع مصرف قلیان در بین زنان و مردان به‌ویژه نوجوانان و جوانان به عنوان یک تفریح و تفنن شده است. این در حالی است که در بسیاری از موارد انتخاب مکان عرضه مواد دخانی توسط خانواده صورت گرفته و زمینه‌ساز ورود نوجوانان و جوانان به اعتیاد مواد دخانی خواهد بود.

چند درصد از خانواده‌هایی که شاهد تفریح آن‌ها با مصرف قلیان هستیم از این واقعیت آگاهند که هر وعده مصرف قلیان به‌طور متوسط معادل کشیدن ۱۰۰ نخ سیگار است و یا یک ساعت در معرض دود قلیان دیگران بودن، معادل مصرف ۵ تا ۱۰ نخ سیگار است؟

مواد شیمیایی و سمی موجود در سیگار و توتون قلیان

مواد سمی و سرطان‌زای موجود در دود سیگار و قلیان از هفت هزار نوع ماده شیمیایی فراتر است. از ترکیبات مختلف شیمیایی که در دود سیگار وجود دارد برخی از این مواد که اثرات سوء شدیدتر و بیشتر روی اندام‌های مختلف بدن دارند عبارتند از:

نیکوتین

نیکوتین، سمی شدیداً کشنده و ماده‌ای فرار است که به کمک حرارت تبخیر می‌شود. نیکوتین همان ماده اعتیاد آور دخانیات است. نیکوتین سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط سینوس‌های بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین با کاهش ترشحات پانکراس موجب سوءهضم و جذب مواد غذایی می‌شود. نیکوتین باعث افزایش بروز سکت

قلبی و افزایش قندخون در افراد سیگاری می‌شود و در نتیجه برای افرادی که بیماری قند دارند عامل خطرناکی به حساب می‌آید همچنین می‌تواند موجب لرزش و تشنج شود. وقتی که برگ‌های توتون و تنباکو در یک سیگار، قلیان، پیپ یا سیگارت سوزانده می‌شوند، نیکوتین آزاد شده و در ریه‌ها جذب می‌شود. مکیدن یا جویدن تنباکوی جویدنی نیز باعث آزاد شدن نیکوتین در بزاق می‌شود و نیکوتین آزاد شده از طریق غشای مخاطی دهان جذب می‌شود.

آرسنیک

آرسنیک یک عنصر ثابت در موجودات زنده است و به مقدار کافی در ناخن‌ها، مو، کبد، مغز و تیروئید انسان یافت می‌شود. آرسنیک سیگار نیز به صورت نوعی گاز از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از ۲ هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود. این گاز حتی از طریق جفت مادر وارد خون جنین شده و سبب تولد نوزاد کم وزن و کم حافظه و گاهی نیز سقط جنین می‌شود همچنین در بروز سرطان لب نیز دخالت دارد.

قطران (Tar) و منواکسید کربن

ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شود و پوسته ضخیم قهوه‌ای‌رنگی را تشکیل می‌دهد که «قطران» نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زا است. در ریه‌های سالم، میلیون‌ها مژک ریز وجود دارد که هر نوع ماده خارجی را جارو می‌کنند و به بیرون از ریه‌ها می‌فرستند. نیکوتین کارکرد تمیزکنندگی مژک‌ها را مختل می‌کند و مژک تا یک ساعت بعد از مصرف سیگار عملاً فلج می‌شود. این مساله به قطران و سایر مواد جامد دود تنباکو امکان می‌دهد که در ریه‌ها انباشته شده و باعث تحریک بافت حساس ریه شوند. وجود گاز منواکسیدکربن که نوعی ترکیب کربن است باعث اختلال در حمل اکسیژن در خون می‌شود. در حدود ۱۰ درصد از خون سیگاری‌ها را منواکسیدکربن تشکیل می‌دهد.

اسید سیانیدریک (جوهر بادام تلخ)

اسید سیانیدریک که به نام‌های سیانوریدروژن و جوهر بادام تلخ نیز شهرت دارد یکی از مواد مضر و سمی موجود در سیگار است. این ماده کشنده از گروه سیانورها است. هنگام سیگار کشیدن مقادیر زیادی از این ماده تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود. تنفس را مختل می‌کند و گاهی مرگ در اثر خفگی مشاهده می‌شود.



مواد رادیواکتیو (پرتوزا)

در توتون سیگار تشعشعات پرتوزایی رادیوم و پلونیوم نیز مشاهده شده است. این مواد پس از مدتی سیگار کشیدن در ریه‌ها جمع شده و وارد خون می‌شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می‌رسد. تشعشعات رادیواکتیو یکی از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران‌ناپذیری می‌گذارد.



آمونیاک

آمونیاک خالص گازی است فرار که یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها (به‌ویژه ریه) در جریان سیگار کشیدن است.



کربورهای هیدروژن

معمولاً خاصیت سرطان‌زایی دود سیگار ناشی از همین کربورهای هیدروژن است در واقع وقتی کربورهای هیدروژن پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شدند استعداد ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی (که مستقیماً در برخورد با دود سیگار هستند) ایجاد می‌کنند.

اثرات سوء مصرف دخانیات



اثرات سوء مصرف دخانیات بر سلامت

دخانیات به عنوان بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر قابل پیشگیری در اغلب نقاط جهان شناخته شده است. در قرن بیستم یکصد

میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف مواد دخانی از دست داده‌اند. چنانچه این روند به همین ترتیب ادامه یابد؛ یک میلیارد نفر در قرن بیست و یکم به علت ابتلا به بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات خواهند مرد. مصرف دخانیات خطرناک و اعتیاد آور است. در زیر به رابطه استعمال دخانیات و برخی از بیماری‌ها پرداخته می‌شود.

۱ استعمال دخانیات و قلب

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف‌کنندگان دخانیات در سنین پایین‌تر و به میزان بالاتری در اثر بیماری قلبی فوت می‌کنند. میزان مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی در سیگاری‌ها به نسبت مصرف روزانه سیگار در آن‌ها افزایش می‌یابد.

بیش از یک سوم همه مرگ‌های مرتبط با مصرف تنباکو از بیماری‌های قلبی ناشی می‌شود. در حقیقت، کشیدن سیگار، قلبان و سایر مواد دخانی فرد را در معرض خطر بالای بیماری قلبی قرار می‌دهد چون در این افراد فشار خون و میزان کلسترول خون بالا می‌رود. مصرف دخانیات می‌تواند فشار را بالاتر ببرد و دمای انگشتان پا را تا ۶ درجه سانتی‌گراد کاهش دهد. این کاهش به معنی تنگ شدن رگ‌های ریز است، افراد مصرف‌کننده دخانیات همیشه در معرض نرسیدن اکسیژن به ماهیچه قلب هستند. وقتی قلب در اثر کمبود اکسیژن نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد ماهیچه آن با خطر گرفتگی عضلانی روبه‌رو خواهد شد که همین حالت می‌تواند منجر به سکته قلبی شود. بیماری‌های عروق محیطی (بیماری برگر) که از تنگی رگ‌ها به وجود می‌آید در نهایت موجب تخریب و منجر به قطع عضو خواهد شد. مصرف‌کنندگان دخانیات در مقایسه با افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند، دو برابر بیشتر احتمال دارد که دچار سکته مغزی شوند.

۲ استعمال دخانیات و دستگاه تنفس

یکی از شایع‌ترین علایم مصرف دخانیات در دستگاه تنفسی، سرفه دائمی است. وجود یک سرفه خشک و آزار دهنده نشان مشکل در ناحیه گلو است و اگر با گرفتگی و خشونت صدا همراه شود شاید اولین مرحله سرطان حنجره باشد. دود دخانیات باعث آسیب پرزهای ریه و در نتیجه باعث به‌وجود آمدن مشکلات و بیماری‌هایی مانند برونشیت یا سرفه‌های شدید می‌شود که می‌تواند برای همیشه در فرد مصرف‌کننده دخانیات باقی بماند. همچنین ترکیبات دود دخانیات باعث آسیب فاگوسیت‌ها (نوعی گلبول سفید) و به‌دنبال آن بیماری آمفیزم می‌شود. آمفیزم یک بیماری مزمن است که طی آن کیسه‌های کوچک هوایی ریوی (آلوئول‌ها) تخریب می‌شوند و توانایی ریه‌ها برای جذب اکسیژن و دفع دی‌اکسیدکربن کاهش می‌یابد. در نتیجه تنفس دشوار می‌شود. صدمات وارده از دود مواد دخانی تنها به ریه ختم نمی‌شود بلکه مصرف دخانیات باعث ایجاد سرطان در دهان، بینی، گلو، نای و... نیز می‌شود.

۳ استعمال دخانیات و دستگاه گوارش

حقیقت این است که مصرف دخانیات جوانه‌های چشائی را از بین برده و باعث می‌شود که عطر و طعم غذا حس نشود. رزین، قطران و نیکوتین موجود در دخانیات در بزاق حل شده و بلعیده می‌شود و این امر ممکن است دلیلی برای ایجاد حالت‌های پیش سرطانی در مری در نتیجه برگشت اسید معده به داخل مری باشد که شدیداً به مصرف دخانیات وابسته است. حالت سوزش سر دل، آروغ زدن، تهوع و کاهش اشتهاى فوق العاده نیز در مصرف کنندگان دخانیات شایع است. بیماری‌های دندانی به ویژه التهاب لثه‌ها، تخریب بافت‌های محافظ استخوانی و از دست دادن دندان‌ها در این افراد بیشتر از افرادی است که دخانیات مصرف نمی‌کنند. بیماری کرون یا التهاب دیواره روده که منجر به اسهال خونی و ایجاد مشکلاتی داخل شکم و پوست ناحیه دور مقعد می‌گردد، از جمله عوارض ناشی از استنشاق مواد دخانی است.

۴ استعمال دخانیات و سرطان‌ها

مصرف دخانیات به‌عنوان عامل بروز حداقل ۱۴ نوع سرطان مختلف در انسان شناخته شده است که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان پوست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد و ... سرطان لب، زبان و دهان در اثر جویدن تنباکو حاصل می‌شوند.

۵ استعمال دخانیات و تاثیر آن بر پوست، مو و ناخن

اثرات مصرف دخانیات بر روی پوست موجب تیرگی، چین و چروک و پیری زودرس می‌شود. نازکی پوست و قابل رویت شدن عروق خونی، از دست رفتن چربی زیرجلدی و گودافتادگی گونه و کاسه چشم‌ها، ریزش مو، خاکستری شدن رنگ موها و سفیدشدن زودرس آن‌ها، تغییر رنگ پوستی و ایجاد لکه‌های پوستی، شل شدن پوست و نازک شدن ناخن‌ها از دیگر عوارض پوستی مصرف دخانیات هستند. تغییر چهره به صورت اخمو، خشن و با چین و چروک فراوان که در افراد مصرف‌کننده دخانیات دیده می‌شود، ناشی از اثرات سمی مصرف مواد دخانی بر پوست است.

۶ استعمال دخانیات و عوارض آن در بارداری

استعمال دخانیات در طول حاملگی موجب عوارض زیادی از جمله حاملگی خارج رحمی، مرده‌زایی، سقط خود به خود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد می‌شود. وزن نوزادان مادران مصرف‌کننده دخانیات حدود ۱۷۰ تا ۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیرسیگاری است.



سایر عوارض استعمال دخانیات بر سلامت

بیماری‌های لثه در مصرف‌کننده دخانیات در مقایسه با افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند سه برابر شایع‌تر است. نیکوتین و سایر مواد موجود در دود تنباکو باعث دخالت در سوخت و ساز داروهای خاصی در بدن می‌شود. به خصوص نیکوتین باعث تسریع فرایند جذب و دفع داروها در بدن شده و سبب می‌شود کارایی و تأثیر درمانی داروها در بدن افراد سیگاری کاهش یابد. به‌علاوه، نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که در کسانی که به‌شدت دخانیات مصرف می‌کنند، روند آسیب‌های مغزی شتاب می‌گیرد که این موضوع می‌تواند به بیماری آلزایمر منتهی شود. محققان همچنین دریافته‌اند که بیماران مبتلا به آلزایمر که حداقل روزی یک بسته سیگار می‌کشیدند، زودتر از دیگران به آلزایمر مبتلا شده و کسانی که به لحاظ ژنتیکی احتمال ابتلا به آلزایمر را داشته و روزی یک بسته سیگار می‌کشیدند، ۳ سال زودتر از کسانی که این ژن را نداشتند به این بیماری مبتلا شده‌اند.

عوارض استنشاق تحمیلی دود مواد دخانی

دود مواد دخانی دارای یک ترکیب پیچیده با بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی متفاوت است این دود دو قسمت دارد. دود اولیه با هر پک از سیگار و مواد دخانی خارج شده و وارد دستگاه تنفس فرد مصرف‌کننده دخانیات می‌شود. دود فرعی از قسمت مشتعل سیگار و مواد دخانی منتشر می‌شود. مجموع دودهای حاصل از سوختن بخش انتهایی محصول دخانی و دودی که فرد سیگاری به بیرون می‌دمد حاوی غلظت بالایی از بسیاری از مواد سمی است. استنشاق غیرداوطلبانه دود ناشی از سوختن سیگار و مواد دخانی تحت عنوان مواجهه با دود دست دوم شناخته شده است. ریه‌های افراد غیر مصرف‌کننده مواد دخانی که در کنار فرد مصرف‌کننده دخانیات زندگی می‌کنند به مراتب عملکرد ضعیف‌تری از افراد سالم غیر مصرف‌کننده دخانیات دارند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار و مواد دخانی، خطر بیماری‌های تنفسی را در بالغین تا حدود ۲۵ درصد و در بچه‌ها حدود ۵۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش خواهد داد. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماری‌های قلبی و یک سوم بیماری‌های تنفسی در بین سیگاری‌های تحمیلی و افرادی که در مواجهه با دود مواد دخانی قرار دارند، ایجاد می‌شوند. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری و مصرف‌کننده مواد دخانی دارند بیش از کودکان دارای والدین غیرمصرف‌کننده دخانیات است.

دود محیطی دخانیات و دیگر مشکلات سلامت

دود سیگار، قلیان، سیگار برگ و پیپ در مکان‌های بسته باعث خطرات دیگری نیز می‌شود. ۱۰ تا ۱۵ درصد از افراد غیرسیگاری بیش از حد نسبت به دود سیگار حساس هستند. این افراد در واکنش به یک دقیقه قرارگرفتن در معرض دود

سیگار، دچار خارش چشم، دشواری تنفس و سردردهای شدید و حالت تهوع و سرگیجه می‌شوند. سطح مونوکسیدکربن دود سیگار در مکان‌های بسته ۴۰۰۰ برابر بیش‌تر از استاندارد هوای پاک است که از سوی محققان توصیه شده است.



مضرات مصرف قلیان

بسیاری از ما درباره ضررهای سیگار می‌دانیم و نسبت به آن سخت‌گیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندمان سیگاری است او را توبیخ می‌کنیم و دچار نگرانی می‌شویم اما این حساسیت را درباره قلیان نداریم. قلیان را راحت به خانه‌های خود راه می‌دهیم و حتی اگر فرزندمان لبی هم به آن زد ناراحت نمی‌شویم و سخت‌گیری نمی‌کنیم

برخلاف بسیاری عقاید و باورهای سنتی، دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر بی‌شماری مواد سمی است. این مواد به‌عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی - عروقی و سایر بیماری‌ها شناخته شده‌اند. از آنجایی که نیکوتین موجود در دود حاصله از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور بوده، مصرف متناوب آن ایجاد وابستگی می‌کند.

مصرف‌کنندگان قلیان در هر بار مصرف، دود بسیار زیادتری را در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار دریافت می‌کنند. افراد سیگاری که به‌طور متداول ۸ تا ۱۲ نخ سیگار در روز مصرف می‌کنند به‌طور متوسط با ۴۰ تا ۷۵ پُک که به مدت ۵ تا ۷ دقیقه به طول می‌انجامد حدود ۰/۵ تا ۰/۶ لیتر دود استنشاق می‌کنند. این در حالی است که مصرف‌کننده قلیان در هر وعده مصرف که به‌طور متداول ۲۰ تا ۸۰ دقیقه طول می‌کشد حدود ۵۰ تا ۲۰۰ پُک می‌زند که هر پُک به‌طور متوسط حاوی ۰/۱۵ تا یک لیتر دود است. به عبارت دیگر از نظر میزان مواجهه و استنشاق دود، هر فرد مصرف‌کننده قلیان در هر وعده معادل ۱۰۰ نخ یا بیشتر سیگار، دود دریافت نموده است. با وجود این که بخشی از نیکوتین موجود در دود قلیان در اثر عبور از آب جدا می‌شود، میزان نیکوتین دریافتی

در افراد مصرف‌کننده قلیان، به‌اندازه‌ای است که ایجاد وابستگی می‌کند. نیکوتین نقش بسیار مهمی را در میزان و نحوه مصرف مواد دخانی به عهده دارد. تحقیقات ثابت نموده است که افراد سیگاری تا زمانی که میزان نیکوتین دریافتی به آستانه مورد نیاز برای رفع حالت وابستگی، قبل از رسیدن به حالت تهوع، برسد به کشیدن سیگار ادامه می‌دهند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با فرض جذب بخشی از نیکوتین موجود در دود قلیان در اثر عبور آن از آب، مصرف‌کنندگان قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادتر دود برای رسیدن به آستانه ارضای وابستگی، در مواجهه با مقادیر زیادتر مواد شیمیایی سرطان‌زا و گازهای خطرناک مثل منواکسیدکربن هستند.

این موضوع مصرف‌کنندگان قلیان و اطرافیان آن‌ها را که در مواجهه با دود تحمیلی آن قرار دارند همچون مصرف‌کنندگان سیگار به ابتلای انواع سرطان، بیماری‌های قلبی - عروقی، تنفسی و اثرات سوء در هنگام بارداری دچار خواهد ساخت. این نکته نیز حایز اهمیت است که میزان گاز منواکسیدکربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان‌زای منتشره از احتراق ذغال یا مواد ایجادکننده حرارت در قلیان در مقایسه با سیگار به مراتب بیشتر و اثرات سوء آن نیز، چه برای مصرف‌کنندگان و چه افراد در معرض دود تحمیلی، فراتر است. این در حالی است که بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دست‌ان آلوده در اثر استفاده مشترک از قلیان، همچون سل و هپاتیت، قابل بررسی است.

علاوه بر این، تنباکوه‌های میوه‌ای مواد مضرتری نیز دارند که از مواد شیمیایی افزودنی تهیه می‌شوند و می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

عوارض قلیان

- ۱ درجه حرارت و دود ناشی از توتون در سیگار حدود ۹۰۰ درجه سانتی‌گراد و در قلیان بسیار بالاتر است.
- ۲ ذغال‌های نیمه سوخته و سوخته آتش‌دان قلیان، گاز منواکسیدکربن را مستقیماً به درون ریه‌ها انتقال می‌دهد و احساس گیجی بعد از مصرف تنباکو که افراد آن را نشانه مرغوبیت تنباکو می‌دانند، در واقع ناشی از آن است.
- ۳ یکی دیگر از مضرات قلیان، ناشی از اسانس‌های شیمیایی با بو و مزه میوه‌ای است که این نوع توتون‌ها بر اثر حرارت بالا هیدرولیز می‌شوند.
- ۴ در قلیان‌کش‌ها، سرطان‌های دهان، حلق و حنجره بیشتر دیده می‌شود. در قلیان همانند پیپ و چیق چون حرارت در راه‌های تنفسی بسیار اثر می‌گذارد دهان، حنجره، حلق و ریه در معرض خطر بیشتری قرار دارد. مواد بیماری‌زایی که از تنباکوی عادی و میوه‌ای متصاعد می‌شود، ساز و کار دفاعی بدن را از بین می‌برد و با مساعد شدن زمینه برای بروز بیماری‌های ریوی، افراد به برونشیت و انسداد حاد ریوی و نهایتاً سرطان ریه مبتلا می‌شوند.

قلیان‌ها را گل‌دان کنیم



۵ در مصرف قلیان، مکش، ریوی است و باید ریه‌ها را پرکرد. در حالی که در کشیدن سیگار، مکش دهانی است و دود آن قورت داده می‌شود. بنابراین دود قلیان که مضرتر است با مکش ریوی عمیق‌تر تا انتهایی‌ترین منافذ ریه نفوذ می‌کند.

۶ در زمینه خاصیت آب در قلیان هم باید گفت برخلاف دیدگاه‌هایی که از طرف مصرف‌کنندگان قلیان مطرح می‌شود، آب قلیان در کاهش زیان‌های تنباکو، نقش اساسی ندارد. آب در واقع دمای دود را پایین می‌آورد زیرا محفظه آتشدان دمای بسیار بالایی دارد که این امر استعمال دود ناشی از تنباکو را غیرممکن می‌کند و از طرفی با مرطوب کردن دود عبوری، امکان جذب مواد سمی و سرطان‌زا را در اندام‌های تنفسی و بافت ریه افزایش می‌دهد.

۷ انتقال عفونت‌هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، میکروب هلیکوباکتر پیلوری (عامل زخم معده)، هپاتیت و ویروس‌های عامل عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی و بیماری‌های روده‌ای تنها گوشه‌ای از بیماری‌هایی هستند که همگی از طریق مصرف قلیان مشترک انتقال می‌یابد.

۸ همچنین کشیدن قلیان می‌تواند باعث افسردگی، رنگ‌پریدگی، سردرد، سرگیجه، اختلالات گوارشی، بروز ناراحتی‌های قلبی - عروقی و زمینه‌سازی ابتلا به انواع سرطان‌ها گردد. این

۹ اگرمای دست، مشکلات دندان‌ی و تحلیل استخوانی فک و صورت از دیگر عوارض مصرف قلیان است.

میزان ابتلا به بیماری در میان زنان مصرف‌کننده دخانیات

استعمال دخانیات بین زنان در اوایل قرن بیستم بسیار نادر بود، اما در انتهای همین قرن تعداد زنان مصرف‌کننده دخانیات تقریباً با تعداد مردان برابری می‌کرد. چه چیزی باعث این افزایش شیوع مصرف‌کننده

دخانیات در بین زنان شده است؟ بخشی از پاسخ را باید در تلاش‌ها و اقدامات بازاریابی صنعت دخانیات جست‌وجو کرد. مضامینی چون مطلوبیت اجتماعی، استقلال و کنترل وزن با حضور افراد سرشناس ورزشکار، جذاب و لاغر در تبلیغات این شرکت‌های دخانی حاکم است و زنان را هدف اصلی خود قرار داده است.

زنان نسبت به گذشته دچار بیماری‌های مرتبط با مصرف دخانیات بیشتری می‌شوند. به‌رغم کاهش‌های اخیر در میزان استعمال دخانیات، شیوع بیماری‌های مرتبط با دخانیات به‌خصوص در بین زنان افزایش یافته است که در این رابطه باید موارد زیر را در نظر داشت:

■ دخانیات بزرگ‌ترین عامل قابل پیشگیری مرگ است.

■ زنانی که دخانیات مصرف می‌کنند، به‌طور متوسط ۱۴/۵ سال زودتر از زنان غیرمصرف‌کننده دخانیات می‌میرند. مردانی که بر اثر بیماری‌های مرتبط با مصرف دخانیات می‌میرند، نیز ۱۳ سال از زندگی خود را به‌طور متوسط از دست می‌دهند.

■ زنانی که در سنین پایین (۵ سال پس از اولین قاعدگی) شروع به مصرف دخانیات می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پستان قرار دارند.

■ شواهد نشان می‌دهد که احتمال این که سرطان پستان به ریه‌های زنانی که دخانیات مصرف می‌کنند گسترش پیدا کند، در مقایسه با زنانی که دخانیات مصرف نمی‌کنند بیش‌تر است.

■ تحقیقات نشان می‌دهد که مرگ‌های مرتبط با ناشی از سرطان به دلیل مصرف دخانیات در بین مردان کاهش و در بین زنان افزایش یافته است.

■ برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که زنان جوان سیگاری که قرص‌های پیشگیری از حاملگی مصرف می‌کنند، بیش‌تر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.

■ زنانی که دخانیات مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض سگته و خونریزی مغزی قرار دارند. قرار گرفتن مداوم در معرض دود دست‌دوم در محل کار یا خانه احتمال ابتلا به این بیماری‌ها را در زنان غیرسیگاری و غیرمصرف‌کننده دخانیات افزایش می‌دهد. بیماری قلبی و سرطان ریه نیز از جمله بیماری‌هایی هستند که زنانی به آن‌ها مبتلا می‌شوند که در معرض دود دست دوم همسران خود قرار دارند و در نهایت منجر به فوت آن‌ها می‌شود.

■ زنان یائسه‌ای که دخانیات مصرف می‌کنند در مقایسه با زنانی که هرگز دخانیات مصرف نکرده‌اند، دارای تراکم استخوانی پایین‌تری هستند و احتمال ابتلای به پوکی استخوان در آن‌ها بیشتر است. ■ استعمال دخانیات در زنان باعث آسیب زودرس پوست می‌شود.

کودکان و دود محیطی دخانیات

۱ قرار گرفتن در معرض دود محیطی دخانیات باعث افزایش خطر عفونت‌های تنفسی در کودکان می‌شود.

۲ احتمال این که کودکانی که در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند به مشکلات تنفسی دیگری مبتلا شوند، مانند سرفه، آسم و سرماخوردگی، به علت کاهش عملکرد ریه بیشتر است.

نقش خانواده‌ها در پیشگیری از مصرف دخانیات

همان‌طور که گفته شد بسیاری از رفتارهای غیربهداشتی از سنین پایین و متأثر از فرهنگ خانواده شکل می‌گیرد. خانواده با انتخاب تفریحات مناسب و الگوهای رفتاری سالم می‌تواند آینده سالم فرزندان خود را تضمین کند. برای این کار:

■ برای حفاظت از خود و عزیزان‌مان باید منزل و وسیله نقلیه خود را عاری از دخانیات کنیم.

■ از مردم بخواهیم که در اطراف ما و عزیزان‌مان، سیگار و هیچ‌گونه مواد دخانی (اعم از پیپ، قلیان و ...) مصرف نکنند.

■ از عدم مصرف هر گونه مواد دخانی در مهد کودک و یا مدرسه و یا محل نگهداری فرزندان‌مان مطمئن شویم.

■ رستوران‌ها، مکان‌های تفریحی و اماکن عمومی را انتخاب کنیم که عاری از دخانیات باشند.

■ اگر با فردی زندگی می‌کنیم که دخانیات مصرف می‌کند و مایل به ترک آن نیست، از او بخواهیم که خارج از فضای منزل مصرف کند. هر چند این کار مشکل مواجهه با دود تحمیلی را از بین نمی‌برد ولی آن را به میزان زیادی کاهش می‌دهد.

■ فردا برای ترک دخانیات دیر است همین امروز با مراجعه به کلینیک‌های مشاوره ترک دخانیات خود و خانواده‌امان را از عوارض مرگ‌بار دخانیات حفظ کنیم.

■ خدمات ترک سیگار توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی در سراسر کشور ارائه می‌شوند. نشانی مرکز مشاوره ترک دخانیات را از نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی - درمانی محل سکونت خود بپرسیم.

■ الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشیم و هرگز بر خلاف گفته خود عمل نکنیم.

■ به صحبت‌های فرزندان‌مان خوب گوش کنیم. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر «چقدر جالب»، «من این را نمی‌دانستم» و ... آن‌ها را به گفتگوی بیشتر تشویق کنیم. ■ از قبل، خود را برای پاسخ‌گویی به سوالات کنجکاوانه فرزندان‌مان آماده کنیم.

■ ممکن است روزی از ما بپرسند که آیا تاکنون دخانیات مصرف کرده‌اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم مصرف خود را به زبان فرزندمان به آن‌ها منتقل کنیم یا اگر احیاناً قبلاً مصرف کرده‌ایم علت گرایش خود را به دخانیات و سپس کنار گذاشتن آن را به ایشان بگوییم و این‌که حالا چرا می‌خواهیم ایشان اشتباه ما را تکرار نکنند. باید به یاد داشته باشیم که نباید مسایل را بیش از اندازه تشریح کنیم تا مبادا کنجکاوی آن‌ها برانگیخته شود.

■ با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیم‌گیری و از بین بردن افسردگی و کم‌رویی فرزندان، آن‌ها را در برابر شرایط آسیب‌زا مقاوم سازیم.

۳ بیشترین تأثیر دود دست دوم در کودکان زیر ۵ سال دیده می‌شود.

۴ کودکانی که هر روز به طور مداوم در خانه در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند، در مقایسه با کسانی که در معرض این دود نیستند، ۱۰ درصد بیشتر دچار سرماخوردگی و بیماری‌های حاد تنفسی و ۴۰ درصد بیش از کودکان دیگر به بیماری‌های عفونت گوش میانی مبتلا می‌شوند.

۵ دود دست دوم نه تنها بر سلامت جسمی کودکان اثر می‌گذارد، بلکه در قابلیت‌های شناختی - آموزشی و موفقیت دانشگاهی آن‌ها نیز اثرگذار است. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که کودکانی که در معرض سطح بالای دود دست دوم قرار دارند، نمره‌های پایین‌تری در درس‌های خواندنی، ریاضی و حل مساله می‌گیرند.

۶ این کودکان در مقایسه با سایر کودکان، دو برابر بیشتر احتمال دارد که در خلال نوجوانی خود به مصرف دخانیات مبتلا شوند.

چگونه از خود و دیگران در برابر دود دست دوم محافظت کنیم؟

بازکردن پنجره، نشستن در یک ناحیه مجزا یا استفاده از کولر، تهویه هوا یا یک فن نمی‌تواند مشکلات ناشی از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم را از بین ببرد. لازم است برای حفاظت از خود و دیگران اقدامات زیر را انجام دهیم:

■ مطمئن شویم که خانه و ماشین ما عاری از دود دخانیات است.

■ مطمئن شویم که مرکز مراقبت یا مدرسه کودک ما عاری از دود دخانیات است.

■ رستوران‌ها و سایر مراکز تجاری را انتخاب کنیم که استعمال دخانیات در آن‌ها ممنوع است. از مراکز تجاری برای ممنوع بودن دخانیات تشکر کنیم. بگذاریم مالکین کسب و کارهایی که در آن‌ها دخانیات ممنوع نیست بدانند که دود دست دوم برای سلامت ما و دیگران مضر است.

■ به کودکان خود بیاموزیم که از دود دست دوم فاصله بگیرند.

■ اگر بارداریم یا خود و یا کودک‌مان دارای بیماری تنفسی یا بیماری قلبی هستیم، از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم خودداری کنیم.

■ درباره خطرات دود دست دوم با پزشک یا مراکز ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی، صحبت کنیم.



خون به سطح طبیعی برمی گردد.

■ ۲۴ ساعت بعد:

گاز سمی منواکسیدکربن بدن را ترک گفته و ریه ها شروع به بیرون دادن ترشحات و ذرات انبار شده می کنند.

■ ۴۸ ساعت بعد:

به شما تبریک می گوئیم. حالا بدن شما از هر گونه نیکوتین پاک شده است. آیا دقت کرده اید که حس چشایی و بویایی اتان چقدر بهبود یافته است؟

■ ۷۲ ساعت بعد:

نفس کشیدن آسان تر شده است. حالا شما انرژی بیشتری دارید.

■ ۱۲-۲ هفته بعد:

گردش خون در سرتاسر بدن بهتر شده است، عملکرد ریه ها بهبود یافته و حالا شما راحت تر می توانید راه بروید و ورزش کنید

■ ۳-۹ ماه بعد:

کارایی ریه ها ۵ تا ۱۰ درصد افزایش یافته و مشکلات تنفسی شما کمرنگ تر شده است.

با سرفه، تنگی نفس و خس خس سینه خداحافظی کنید.

■ ۵ سال بعد:

حالا خطر بروز حمله قلبی در شما فقط نصف فردی است که تاکنون دخانیات مصرف نکرده است.

■ ۱۵ سال بعد :

احتمال بروز سرطان ریه و حمله قلبی در شما مانند فردی است که تا کنون دخانیات مصرف نکرده است.

■ قوانین مناسب و سازنده مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنیم و برای سرپیچی از آن تنبیهات مناسبی در نظر بگیریم و قاطعانه آن ها اجرا نماییم.

■ سعی کنیم در زمان غذا خوردن، همه اعضای خانواده را دور هم جمع کنیم.

■ فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی نسبت به مضرات و عواقب ویران گر مصرف دخانیات آگاه کنیم.

■ از چگونگی دوست یابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشیم. با والدین دوستان شان ارتباط برقرار کنیم. در صورتی که به منزل دوست شان رفتند حتما از حضور والدین ایشان در منزل مطمئن شویم و به حضور سایر اعضای خانواده اکتفا نکنیم.

■ به نحوه خرج کردن پول توسط فرزندان مان اهمیت بدهیم.

■ برای اوقات فراغت آن ها برنامه ریزی کنیم. همواره آن ها را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نماییم و زمینه این امور را برایشان فراهم کنیم.

■ آن ها را به رعایت اصول مذهبی و انجام فرایض دینی تشویق کنیم.

■ اگر می خواهیم مانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندان مان نشویم، از انتقاد غیرسازنده، تمسخر و شرمندگی کردن آن ها به خصوص در مقابل دیگران جداً بپرهیزیم.

■ فرزندان مان را به خاطر رفتارهای مثبت آن ها تشویق کنیم. در موقعیت های بحرانی، فشارها و تنش های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشیم.

■ مسوولیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهیم که با توان آن ها متناسب باشد.

■ همواره در نظر داشته باشیم که خانواده ها در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، نقش بسیار مؤثرتری بر عهده دارند.

■ به منظور پیشگیری از ابتلای فرزندان مان به مصرف دخانیات، قدرت نه گفتن را در آن ها تقویت کنیم.

■ به هیچ عنوان خطر مصرف قلیان را دست کم نگیریم و با پرهیز از مصرف قلیان و ذکر عوارض و بیماری های آن الگوی سالمی برای فرزندان مان باشیم.

فواید ترک دخانیات

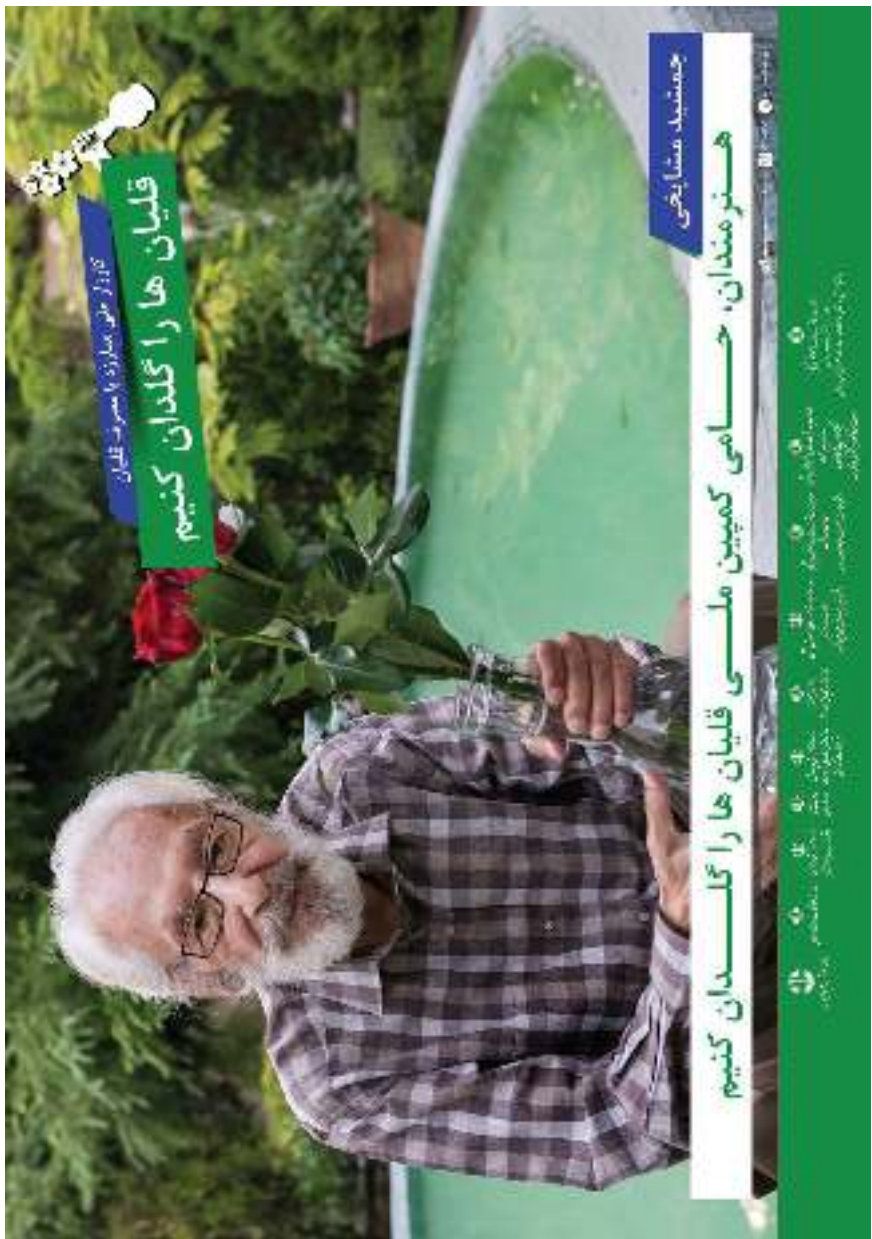
هنگامی که دخانیات را کنار می گذارید..

■ ۲۰ دقیقه بعد:

فشار خون و نبض طبیعی تر می شود. گردش خون در بدن به ویژه در دست ها و پاها بهبود می یابد.

■ ۸ ساعت بعد:

میزان اکسیژن خون به حد طبیعی باز می گردد. میزان منواکسیدکربن



آیا به نیکوتین اعتیاد داریم؟

اکثر افراد دخانیات مصرف نمی‌کنند. با این حال، بسیاری از افراد دخانی (که اغلب خود را غیردخانی می‌دانند) ممکن است بیش از آن چه که فکر می‌کنند به نیکوتین معتاد باشند. آیا در ۳۰ روز گذشته دخانیات مصرف کرده‌اید؟ آیا می‌توانید به سادگی از مصرف دخانیات چشم‌پوشی کنید؟ هیچ‌کس نمی‌خواهد استعمال دخانیات را با قصد وابسته‌شدن شروع کند. مصرف دخانیات معمولاً با حالتی مخفیانه شروع می‌شود؛ به صورت یک تجربه یا یک کار به ظاهر شجاعانه یا تلاش برای تطبیق یا هم‌رنگ شدن با جماعت. برای خیلی‌ها ترک دخانیات سخت‌تر از آن است که پیش‌بینی می‌کردند.

آیا به نیکوتین اعتیاد داریم؟ برای پاسخ به این سوال تست زیر را انجام دهید.

۰ امتیاز	۱ امتیاز	۲ امتیاز	۳ امتیاز	
	بعد از ۳۰ دقیقه	۵ تا ۳۰ دقیقه	در عرض ۵ دقیقه	۱. چه مدت بعد از بیدار شدن اولین سیگار خود را می‌کشید؟
خیر	بله	-	-	۲. آیا سیگار نکشیدن در مکان‌هایی که سیگار کشیدن در آن ممنوع است برای شما سخت است؟
سایر سیگارهای طول روز	اولین سیگار در صبح	-	-	۳. کدام سیگار است که نکشیدنش برای شما سخت‌ترین است؟
۱۰ نخ یا کمتر	۱۱-۲۰ نخ	۲۱-۳۰ نخ	۳۱ نخ یا بیشتر	۴. روزانه چند نخ سیگار می‌کشید؟
خیر	بله	-	-	۵. آیا در خلال اولین ساعت بعد از بیدار شدن نسبت به باقی روز بیشتر سیگار می‌کشید؟
خیر	بله	-	-	۶. حتی اگر به حدی مریض باشید که تمام روز در بستر باشید هم سیگار می‌کشید؟

بررسی امتیاز

۱ اگر ۷ یا ۸ امتیاز کسب کرده‌اید، سطح وابستگی شما به نیکوتین بالا است. شما باید برای حفظ سلامت خود در مورد روش‌های ترک دخانیات با پزشک مشورت کنید یا این که برای یافتن مراکز ترک دخانیات در منطقه خود تحقیق کنید.

۲ اگر زیر ۵ امتیاز دارید احتمالاً می‌توانید بدون تکنیک‌های اصلاح یا جایگزینی نیکوتین، مصرف دخانیات را متوقف کنید. ۳ خودارزیابی این فرصت را برای شما فراهم کرد تا عادت‌های مصرف دخانیات خود را شناسایی و ارزیابی کنید. بدون در نظر گرفتن سطح کنونی اعتیاد شما به نیکوتین، اکنون وقت آن است که گام‌هایی را به سمت ترک این عادت بردارید.

شما می‌توانید:

■ برنامه‌ای را برای کنار گذاشتن عادت استعمال دخانیات تهیه

کنید. اولین گام ترک دخانیات، مشخص کردن این موضوع است که چرا می‌خواهید ترک کنید. دلایل خود را روی یک برگه کاغذ بنویسید. بعد از آماده کردن این لیست، یک کپی از آن را همراه خود داشته باشید. آن را به خاطر بسپارید و هر زمان که وسوسه شدید سیگار بکشید، به دلایل توقف این رفتار فکر کنید.

■ درباره زمان‌ها و مکان‌هایی که معمولاً در آن دخانیات مصرف می‌کنید، فکر کنید. به این فکر کنید در این زمان‌ها به جای مصرف دخانیات چه کاری می‌توانید انجام دهید. فهرستی از جایگزین‌های مثبت دخانیات تهیه کنید.

■ با دخانیات خداحافظی کنید! یک روز را برای ترک دخانیات انتخاب و قرارداد تغییر رفتار را امضا کنید و از یک دوست و عضو خانواده هم بخواهید تا آن را امضا کند.

■ همه سیگارها، فندک‌ها، زیرسیگاری‌ها و قلیان‌های خود را دور بیندازید.

گام دوم: برای ترک دخانیات اقدام کنید

اگر برای ترک دخانیات آماده شده‌اید موارد زیر را روشن کنید و برای ترک برنامه‌ریزی کنید:

مهم‌ترین دلیل و انگیزه شما برای ترک دخانیات کدام است؟

دلایل خود را یادداشت کرده و مرتب به آن بیندیشید.



تاریخ ترک را انتخاب کنید.

از همان روز اول خود را یک غیر مصرف کننده دخانیات محسوب کنید حتی اگر دخانیات مصرف می‌کنید نحوه استعمال خود را تغییر دهید. بدین ترتیب که زمان و مکان‌های عادی و همیشگی استعمال دخانیات را تغییر دهید. موقتاً در خانه یا اتومبیل دخانیات مصرف نکنید. در محل‌هایی که احساس راحتی می‌کنید، دخانیات مصرف نکنید. سیگار را در نیمه آن خاموش کنید. قلیان را بعد از چند پک کنار بگذارید.



روش ترک را انتخاب کنید.

روش شخصی، به صورت توقف یک‌باره و ناگهانی یا ترک تدریجی به صورت کم کردن دفعات مصرف دخانیات روزانه تا زمانی که به تدریج و در طول یک مدت مشخص که خودتان انتخاب می‌کنید آن را کنار بگذارید. این روش به زمان بیشتری نیاز دارد اما اگر به نیکوتین وابسته شده‌اید، این روش برای شما مناسب‌تر است.



روش مداخله پزشک، پزشک با استفاده از جایگزین نیکوتینی، شامل استفاده از قرص مکیدنی، آدامس و برچسب نیکوتینی یا گروه‌درمانی با استفاده از هم‌تایان به ترک شما کمک می‌کند.

چگونگی کنترل هوس مصرف دخانیات را یاد بگیرید.

هنگام میل شدید به مواد دخانی، از یکی از روش‌های زیر استفاده کنید:



■ **تأخیر:** برای استعمال مواد دخانی چند دقیقه وقفه ایجاد کنید. از ساعت زنگ‌دار می‌توان استفاده کرد.

■ **تنفس عمیق:** سه بار نفس عمیق بکشید و سپس آهسته تنفس کنید.

■ **نوشیدن:** یک لیوان آب یا نوشیدنی کم‌کالری مصرف کنید.



■ **انحراف:** به جای مصرف دخانیات عمل دیگری مثل روزنامه خواندن، جدول حل کردن و قدم زدن انجام دهید.

■ **یادآوری:** به دلایل ترک دخانیات و ضررهای آن فکر کنید.

■ **تک تک شرح دادن:** به طور جداگانه موقعیت‌های هوس برانگیز را نام برده، در مورد راه‌های مقابله با هر یک فکر کنید.

■ **پاداش:** هرگاه موفق به غلبه بر یکی از هوس‌های استعمال دخانیات خود شدید به طریقی به خود هدیه بدهید.

■ **رد کردن:** در صورت تعارف

■ چیزهایی را که می‌توان در دهان گذاشت و دهان را مشغول کرد دم دست بگذارید مثلاً اسمارتیز، آدامس، خلال دندان و خلال هویج می‌تواند به شما کمک کند.

■ اگر قبلاً در ترک مواد دخانی مشکل داشته‌اید، درباره جویدن آدامس نیکوتین‌دار، استفاده از برچسب‌های نیکوتین‌دار، اسپری‌های بینی، مواد استنشاقی یا قرص با پزشک مشورت کنید.

■ به خانواده و دوستان خود بگویید که استعمال دخانیات را متوقف کرده‌اید.

■ علامت‌های «سیگار نکشید»، «استعمال دخانیات ممنوع» را در ماشین، محیط کار و خانه خود نصب کنید.

■ زمان بیشتری را در اماکنی که اجازه استعمال دخانیات نمی‌دهند، مثلاً ساختمان‌های عمومی، کتابخانه‌ها، سینماها و تئاترها و رستوران‌های بدون سیگار صرف کنید.

■ یک ورزش جدید، برنامه تمرینی، سرگرمی یا تعهد سازمانی جدید را انتخاب کنید. این کارها به برهم خوردن روال زندگی شما و جدا شدن از دخانیات کمک می‌کند.

■ مواد دخانی را در مکانی قرار دهید که دسترسی به آن سخت باشد و مصرف دخانیات را نامطلوب‌تر و سخت‌تر کند. مثلاً سیگار را در فریزر، جعبه آچار ماشین و یا قلیان را در انباری بگذارید. تأخیر در استعمال دخانیات به شما در تجدید نظر در مورد مصرف کمک می‌کند.

علائم سندرم ترک دخانیات و درمان آن

علامت	روش درمان
آیا احساس سبکی سر دارید؟	دقت کنید تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته یا از نشسته به ایستاده را به دقت و به آرامی انجام دهید. دوش آب گرم بگیرید از فنون شل‌سازی عضلانی استفاده کنید.
آیا احساس خشکی حلق و مجاری تنفسی دارید؟	مایعات زیاد میل کنید. دوش آب گرم بگیرید.
آیا احساس بی‌قراری می‌کنید؟	قدم بزنید. دوش آب گرم بگیرید.
آیا احساس کسالت دارید؟	استراحت کنید.
آیا به بی‌خوابی مبتلا شده‌اید؟	از ساعت ۶ عصر چای و قهوه میل نکنید.
آیا به نفخ و یبوست مبتلا شده‌اید؟	مایعات زیاد و غذا با فیبر زیاد مصرف کنید.
آیا احساس گرسنگی می‌کنید؟	مایعات زیاد و غذا با کالری کم مصرف کنید تا افزایش ناگهانی وزن پیدا نکنید.
آیا سردرد دارید؟	مایعات زیاد مصرف کنید و بیشتر استراحت کنید. دوش آب گرم بگیرید. از فنون شل‌سازی عضلانی استفاده کنید.
آیا احساس می‌کنید تمرکز شما به هم خورده است؟	مطالبی را که باید به خاطر بسپارید از جمله کارهای روزمره را یادداشت کنید. بیشتر استراحت کنید. دوش آب گرم بگیرید و از فنون شل‌سازی عضلات استفاده کنید.
آیا اشتهای شما زیاد شده و احساس می‌کنید وزن شما افزایش یافته است؟	ورزش کنید. غذاهای کم‌کالری و کم‌چرب مصرف کنید.

گام سوم: زندگی بعد از ترک دخانیات

۱ برای پیشگیری از عود استعمال دخانیات اطلاعات زیر را انجام دهید:

- همیشه انگیزه و علت اصلی ترک دخانیات خود را پیش رو داشته و به آن فکر کنید.
- با افکار منفی مبارزه کنید. «ترک مواد دخانی کار سختی است»، «فقط یک بار مصرف ضرری ندارد» و امثال این افکار را از خود دور کنید.
- مثبت و قوی باشید.
- کارت «ترک دخانیات» خود را در نقاط مختلف منزل و در دید قرار دهید.
- استفاده از غذاهای کم‌کالری یا نوشیدنی‌های کم‌کالری هنگام تمایل به استعمال دخانیات مفید است.
- قرار دادن قلم یا خودکار بین انگشتان دست به جای سیگار
- حل جدول به جای مصرف قلیان مفید است.

- در صورتی که دچار لغزش شدید و یک بار مصرف کردید، از خودتان ناامید نشوید. با خودتان بگویید که «من مصمم به ترک هستم» و با تفکر مثبت و بررسی مجدد دلایل ترک خود، بار دیگر برنامه ترک دخانیات را شروع کنید.

۲ برای کسب آرامش از راه‌های زیر استفاده کنید:

- در یک مکان راحت دراز بکشید و خود را رها کنید.
- چشم‌های خود را به آرامی ببندید و چند نفس عمیق بکشید.
- کشیدن دست‌ها و پاها برای چند ثانیه؛ عضلات خود را رها کنید.
- به تجربه‌های خوشایند و مناظر دل‌پذیر فکر کنید.
- قدم زدن، ورزش کردن و رفتن به پارک مفید است.
- حمایت‌های اجتماعی کسب کنید: مثل تماس با دوستان، صحبت با افراد فامیل در مورد ترک سیگار و ...
- اجتناب از موقعیت‌های خطر آفرین مثل حضور در میهمانی افراد سیگاری یا جایی که قلیان و یا هر ماده دخانی دیگر مصرف می‌شود به‌ویژه در اوایل دوره ترک دخانیات ضروری است.

اختلالات مصرف مواد

مصرف، مصرف نامناسب و اختلالات مصرف

اگرچه به واژه سوءمصرف مواد اغلب در خصوص مواد روانگردان و ممنوع اشاره می‌شود، اما ممکن است افراد زیادی وجود داشته باشند که از داروهای بدون نسخه و تجویزی، سوءاستفاده یا استفاده نامناسب کنند. استفاده نامناسب^۱ عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است. مثلاً استفاده شما از یک مسکن تجویزی بسیار قدرتمند که متعلق به دوست شما است برای یک سردرد معمولی استفاده نامناسب از دارو محسوب می‌شود. استفاده بیش از حد از هر دارویی می‌تواند آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد. استفاده نامناسب و سوءمصرف هر دارویی می‌تواند منجر به اعتیاد شود.

چرا برخی از افراد گرفتار اعتیاد می‌شوند؟

- سابقه خانوادگی: سابقه خانوادگی در بروز اعتیاد نقش دارد.
- گرایش‌ها و رفتار والدین: تحقیقات نشان می‌دهد که مراقبت‌ها و نگرانی‌ها یا انتظارات والدین بر کاهش مصرف سیگار، الکل و مواد در فرزندان تاثیر گذار است.
- مصرف مواد در دبیرستان‌ها: بیشتر افرادی که از مواد ممنوعه استفاده می‌کنند، از دبیرستان شروع به انجام این کار کرده‌اند.
- انتظارات مثبت: رایج‌ترین دلیلی که افراد برای توضیح نوشیدن الکل، سیگار کشیدن یا مصرف مواد ممنوعه ارایه می‌کنند، رسیدن به آرامش، کاهش استرس یا فراموش کردن مشکلات است.
- مشکلات سلامت ذهنی: افرادی که دچار افسردگی هستند، احتمال بیشتری دارد که از داروهای تجویزی سوءاستفاده کنند، حشیش و سایر مواد ممنوعه بکشند و معتاد به سیگار شوند.

چرا برخی افراد مواد مصرف نمی‌کنند؟

- عوامل زیادی بر خودداری افراد از مصرف مواد اثر می‌گذارد. برخی از شایع‌ترین عوامل گزارش شده عبارتند از:
 - **مذهب و معنویت:** هر چه سطح معنویت و مذهبی بودن (دعا، توکل) بالاتر باشد، احتمال کمتری دارد که فرد اقدام به نوشیدن الکل، سیگار کشیدن یا استفاده از سایر مواد ممنوعه کند.
 - **مشغولیت فرد:** هر چه فرد بیشتر در فرایندهای آموزشی و سایر فعالیت‌های فوق برنامه درگیر باشد، احتمال کمتری دارد که به اعتیاد روی بیاورد.
 - **ورزشکار بودن:** هر فردی که ورزش می‌کند، احتمال کمتری دارد که از مواد ممنوعه استفاده کند.



نشانه‌های هشداردهنده مصرف مواد مخدر

هر یک از نشانه‌های زیر می‌تواند علامت هشداردهنده‌ای درباره مصرف مواد مخدر باشد:

- حرف زدن مانند معتادان (آهسته، کش‌دار و بی‌جان)؛
- قرمزی چشم‌ها و استفاده مرتب از قطره‌های چشمی؛
- خیره ماندن‌های طولانی؛
- ناآراستگی و عدم توجه به ظاهر؛
- استفاده از خوشبوکننده‌های دهان؛
- آبریزش مداوم بینی؛
- دوست شدن با افراد معتاد؛
- از دست دادن دوستان سالمی که اهل مصرف مواد مخدر نیستند؛
- عضو یک باند شدن؛
- فرار از مدرسه؛
- افت عملکرد در مدرسه؛
- هدر دادن پول یا از دست دادن اشیای باارزش؛
- تغییر عادت‌های غذایی؛
- نوسان‌های خلقی و عاطفی؛
- خشونت و پرخاشگری؛ و
- کمبود انرژی و انگیزه.

اعتیاد به مواد مخدر

منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد مخدر، مصرف مکرر این مواد است که تبعات نامطلوبی برای سلامت جسمی و ذهنی به دنبال دارد و روابط و زندگی روزمره مصرف‌کننده را مختل می‌کند. وابستگی به داروها یا مواد مخدر باعث می‌شود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. معتادان به تدریج حس می‌کنند مواد مخدر برای آن‌ها از کار، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهم‌تر شده‌اند. آن‌ها هرازگاه سعی می‌کنند مصرف این مواد را قطع کنند اما غالباً موفق نمی‌شوند. افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، به مرور به این مواد، وابستگی جسمی و روانی پیدا می‌کنند.

۱ وابستگی جسمی

وابستگی جسمی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند. به طور مثال، فردی که برای اولین بار مشروب می‌نوشد، آثار نوشیدن الکل را تجربه می‌کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری الکل بنوشد. این میزان در دفعات بعدی نیز به طور مرتب بیشتر می‌شود و همین امر باعث شکل‌گیری اعتیاد می‌شود. عدم مصرف در چنین شرایطی باعث بروز علائم سندرم ترک می‌شود که بارزترین علائم عبارتند از: لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ. معتادان مجبورند دوباره مواد مصرف کنند تا از دست این مشکلات خلاص شوند.

۲ وابستگی روانی

منظور از اعتیاد یا وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی به ادامه مصرف مواد است. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، ممکن است وابستگی جسمانی نیز داشته یا نداشته باشد. وابستگی روانی گاهی وسوسه‌ای شدید برای مصرف مواد تلقی می‌شود. احساسات خوشایند و لذت‌بخشی که مصرف مواد ایجاد می‌کند، ممکن است فرد را بارها تحریک و او را متقاعد کند که مصرف مواد می‌تواند باعث کاهش استرس‌ها و اضطراب‌های او شود. در چنین شرایطی، اگر فرد مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار وسوسه برای مصرف مجدد می‌شود ولی با نشانه‌های سندرم ترک مواجه نمی‌شود. وابستگی روانی گاهی چنان شدید می‌شود که فرد تمام زندگی‌اش را حول محور خرید و فروش مواد مخدر تنظیم می‌کند.

نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر

معیار تشخیص وابستگی یا اعتیاد به مواد مخدر، داشتن حداقل ۳ نشانه از میان نشانه‌های زیر است:

- ۱ مقاومت به مواد مخدر؛
- ۲ پدیدار شدن نشانه‌های سندرم ترک هنگام قطع مصرف مواد مخدر؛
- ۳ مصرف فراوان یا طولانی مدت مواد مخدر؛
- ۴ تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر؛
- ۵ صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد یا رهایی یافتن از آثار و عوارض آن؛
- ۶ اختلال عملکرد در مدرسه و محل کار به دلیل مصرف مواد مخدر؛ و
- ۷ ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن؛ نظیر آسیب‌ها و بیماری‌های جسمی.

پیشرفت اعتیاد

مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز می‌شود. برخی نوجوانان و جوانان مصرف مواد مخدر را امتحان می‌کنند، تنها به این دلیل که از دوستان خود عقب نمانند یا از سوی آن‌ها طرد نشوند. برخی دیگر نیز ممکن است به دلیل کنجکاوی‌هایی که مقتضای سن‌شان است، به مصرف مواد علاقه‌مند شوند. گروهی دیگر نیز ممکن است به احساسی که پس از اولین مصرف پیدا می‌کنند، علاقه‌مند شوند و به مصرف مواد ادامه دهند. به هر حال، این روند موجب مصرف مکرر و شکل‌گیری تدریجی اعتیاد می‌شود. در مسیر اعتیاد معمولاً مقاومت بدن به طور تدریجی افزایش می‌یابد و فرد حس می‌کند که مواد برای او دیگر آن آثار خوشایند را ندارد و برای دستیابی به آن آثار مجبور می‌شود هر دفعه بیشتر از دفعه پیش به مصرف مواد روی آورد. در این وضعیت، حتی تلاش برای ترک مواد مخدر با نشانه‌های سندرم ترک مواجه می‌شود. فرد معتاد در چنین شرایطی ممکن است اعتیاد خود را انکار کند یا علائم ناخوشایندی را که احساس می‌کند، به اعتیاد خودش ربط ندهد. در این وضعیت معمولاً مشکلات زندگی باعث می‌شوند فرد معتاد دست به کارهایی بزند که مدتی بعد پشیمان شود. او احتمالاً در چنین وضعیتی تصمیم به ترک مواد می‌گیرد اما نمی‌تواند به عهد خود وفادار بماند.



فشار همسالان برای مصرف مواد مخدر



منظور از فشار همسالان، فشاری است که از جانب افراد هم‌سن‌وسال یا هم‌رتبه به فرد وارد می‌شود. این فشار می‌تواند مثبت یا منفی باشد. اگر فشار به فرد برای انجام کاری سالم و مثبت و سودمند باشد، فشار مثبت تلقی می‌شود و اگر فشار به فرد برای انجام کاری منفی و ناسالم و زیان‌بار باشد، فشار منفی تلقی می‌شود. به همین ترتیب، می‌توان گفت دعوت همسالان از یک فرد برای مصرف مواد مخدر، یک فشار منفی است. بسیاری از جوانانی که مواد مصرف می‌کنند، گاهی اطرافیان‌شان را به مصرف مواد دعوت یا مجبور می‌کنند. آن‌ها معمولاً این کار را انجام می‌دهند تا از حمایت دیگران برای انجام و ادامه رفتارهای نامناسب خود بهره‌مند شوند. آن‌ها بر این باورند که اگر دیگران با آن‌ها همراه شوند، رفتار خودشان کمتر نامناسب و ناسالم به نظر خواهد رسید و حتی اگر گیر بیفتند هم تنها نخواهند بود. جوانانی که مواد مصرف می‌کنند، وقتی دیگران در برابر دعوت یا اصرار آن‌ها به مصرف مواد، مقاومت می‌کنند؛ ناراحت می‌شوند و معمولاً دوست ندارند کسی به آن‌ها یادآوری کند که این کارشان، زیان‌بار و ناسالم و غیرقانونی است. برخی از جوانان معتاد نیز اطرافیان خود را مجبور به مصرف می‌کنند تا آن‌ها را دچار احساس شرمساری کنند. این گروه از جوانان ممکن است گاهی حتی بدون اطلاع فرد، او را درگیر مصرف مواد کنند؛ مثلاً مقداری از یک ماده مخدر را در لیوان نوشیدنی‌اش حل کنند. به هر حال، بیشتر جوانانی که مواد مصرف می‌کنند، به آثار مخرب مصرف این مواد اهمیتی نمی‌دهند و نگران عواقب رفتار ناسالم و غیرقانونی خود نیستند. برخی از جوانان معتاد نیز اطرافیان خود را برای مصرف مواد تحت فشار می‌گذارند زیرا می‌دانند مصرف مواد مخدر می‌تواند توان منطقی و استدلال آن‌ها را مختل کند.

مقاومت در برابر فشار مصرف مواد

در ادامه، به چند دلیل مهم مبنی بر عدم استفاده از مواد مخدر اشاره می‌شود که ما هنگام تحت فشار قرار گرفتن و باید به آن‌ها فکر کنیم یا آن‌ها را به زبان بیاوریم:

- نمی‌خواهم اعتماد والدین یا سرپرستانم را از دست بدهم؛
- نمی‌خواهم ارزش‌های اعتقادی یا قانون را زیر پا بگذارم یا دستگیر شوم؛
- نمی‌خواهم پرخاشگر شوم و به دیگران آسیب بزنم؛
- نمی‌خواهم چیزی بگویم که بعداً پشیمان شوم؛
- نمی‌خواهم هوشیاری‌ام کاهش پیدا کند؛
- نمی‌خواهم دچار توهم شوم؛
- نمی‌خواهم افسرده شوم یا خودکشی کنم؛
- نمی‌خواهم به زندان بیفتم؛
- نمی‌خواهم معتاد شوم؛
- نمی‌خواهم عواقب مصرف مواد مخدر را به جان بخرم؛
- نمی‌خواهم به بیماری‌های کبدی، قلبی یا سرطان مبتلا شوم؛
- نمی‌خواهم از مدرسه اخراج شوم؛
- نمی‌خواهم از تیم ورزشی‌ام اخراجم کنند؛
- نمی‌خواهم پولم را هدر بدهم؛
- می‌خواهم درست فکر کنم؛
- می‌خواهم خودکنترلی داشته باشم و خودم انتخاب کنم که مواد مصرف کنم یا نه؛
- می‌خواهم دیگران به من احترام بگذارند؛
- می‌خواهم برای خواهران و برادران کوچک‌ترم الگو باشم؛
- می‌خواهم مهارت‌های اجتماعی را بدون تکیه بر مواد مخدر یاد بگیرم و تمرین کنم؛ و
- نمی‌خواهم عکس‌العملم کند شود و تصادف کنم.

جوانانی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، معمولاً با استفاده از حرف‌های مشخصی به تشویق همسالان خود برای مصرف مواد می‌پردازند؛ حرف‌هایی از این قبیل که:

- تو که نمی‌ترسی! می‌ترسی؟!
- همه همین کار را می‌کنند.
- به خاطر این و آن، لذت خودت را از دست نده.
- بچه‌ننه نباش!
- مطمئن باش هیچ‌کس جز من و تو از این موضوع باخبر نخواهد شد.
- یک بار امتحان کردن کسی را نمی‌کشد.
- اگر این کار را نکنی، دیگر پیشت نمی‌آیم.
- مطمئن باش هیچ مشکلی پیش نمی‌آید.
- نگران نباش! ما مدت‌هاست داریم همین کار را می‌کنیم.
- مطمئن باش خوش می‌گذرد.
- مطمئن باش حال بهتری پیدا خواهی کرد.

استفاده از مهارت‌های مقاومتی

برخی افراد مجبور می‌شوند اوقات سختی را برای مقابله با دوستان ناباب خود بگذرانند. آن‌ها ممکن است اعتمادبه‌نفس کافی نداشته باشند و مدتی پس از «نه» گفتن، دوباره تسلیم فشار همسالان شوند. فشار منفی همسالان می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد. گاهی این فشار، مستقیم است؛ یعنی افرادی که مواد مصرف می‌کنند، عبارات مستقیم و متقاعدکننده‌ای به زبان می‌آورند. گاهی این فشار، غیرمستقیم است؛ یعنی افرادی که مواد مصرف می‌کنند، ممکن است تشویق مستقیمی به مصرف مواد نکنند اما همین همنشینی با معتادان، به خودی خود، یک فشار منفی و غیرمستقیم محسوب می‌شود.

بیشتر جوانان با فشار همسالان خود برای سیگار کشیدن، مشروب خوردن و مصرف انواع مواد مخدر و محرک مواجه می‌شوند و بنابراین بسیار مهم است که آن‌ها همیشه از این آمادگی برخوردار باشند که در برابر این فشارها مقاومت کنند و «نه» بگویند. مهارت‌های مقاومتی، مهارت‌هایی هستند که به فرد کمک می‌کنند در برابر چنین فشارهای منفی و ناسالمی «نه» بگویند. در ادامه، دستورالعمل‌هایی برای استفاده از مهارت‌های مقاومتی ذکر می‌شود:



با اعتماد به نفس «نه» بگویید:

- به چشم‌های فردی که با او صحبت می‌کنید، نگاه کنید
- با صدایی رسا بگویید «نه»
- متکی به نفس و مطمئن باشید که دارید کار درستی انجام می‌دهید
- از این که قانون را زیر پا نگذاشته‌اید و به ارزش‌های اعتقادی و خانوادگی تان وفادار بوده‌اید، احساس رضایت کنید.



برای «نه» گفتن تان دلیل بیاورید:

- می‌توانید به راحتی توضیح دهید که مصرف مواد را کاری ناسالم، زیان‌بار، خطرناک و غیرقانونی می‌دانید.



از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید:

- پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط‌شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.



پیام‌های غیر کلامی خود را با پیام کلامی تان سازگار کنید:

- تظاهر به مصرف مواد مخدر نکنید؛
- تظاهر به نوشیدن حتی یک جرعه از مشروبات الکلی نکنید؛
- لب به سیگار و حشیش نزنید؛
- به سرنگ یا آمپولی که با آن تزریق می‌کنند، دست نزنید؛
- هرگز قبول نکنید برای شخص دیگری مواد بخرید؛
- هیچ چیزی نگویید که معنای مستقیم یا غیرمستقیمش تایید مصرف مواد مخدر باشد؛ و
- هرگز مواد مخدر شخص دیگری را نزد خودتان نگه ندارید.



از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آن‌جا برای مصرف مواد تحت فشار قرار بگیرید، خودداری کنید:

- پیشاپیش در مورد آن‌چه دوستان تان در هر مهمانی هنگام مواجهه با شما می‌گویند، فکر کنید؛
- قبل از حضور در هر موقعیتی از عدم وجود مواد مخدر در آن‌جا مطمئن شوید؛
- هرگز به جایی نروید که می‌دانید در آن‌جا مشروب و مواد مخدر مصرف یا تعارف می‌شود؛ و
- فقط در فعالیتهای سالم شرکت کنید.



با معتادان رفت و آمد نکنید:

- فقط با دوستانی حشر و نشر داشته باشید که از سلامت آن‌ها اطمینان دارید؛ و
- از معتادان و فروشندگان مواد مخدر دوری کنید.



در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید:

- از قوانین موجود در زمینه شیوه برخورد با معتادان و فروشندگان مواد مخدر مطلع شوید؛
- قوانین مصرف مواد مخدر را زیر پا نگذارید؛
- از کسانی که قوانین مربوط به مصرف مواد مخدر و داروهای غیرقانونی را زیر پا می‌گذارند، دوری کنید؛ و
- از حضور در اماکنی که به محل خرید و فروش و مصرف مواد مخدر شهرت دارند، خودداری کنید.



دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید:

- انجام فعالیت‌های سالم را به دیگران پیشنهاد بدهید؛
- کسانی که شما را تحت فشار می‌گذارند، تشویق کنید رفتارشان را تغییر دهند؛ و
- جاهایی را که نوجوانان معتاد می‌توانند برای دریافت کمک به آن‌جا مراجعه کنند، شناسایی کنید.

افرادی که سبک زندگی سالمی دارند...

- کنترل بیشتری بر زندگی خود خواهند داشت.
- قادرند مسؤولیت رفتار و تصمیم‌های خود را قبول کنند.
- می‌توانند ضمن مراقبت از سلامت خود، مزاحم ایمنی و سلامت دیگران نیز نشوند.
- آن‌ها از قوانین اجتماعی پیروی می‌کنند و به ارزش‌های خانوادگی خود احترام می‌گذارند.
- آن‌ها قوانین و مقررات مربوط به مصرف مواد را می‌دانند و هرگز از قوانین اجتماعی و مقررات مدرسه خود درباره مصرف مواد مخدر و داروهای غیرقانونی سرپیچی نمی‌کنند.
- آن‌ها دیگران را نیز به پیروی از این قوانین و مقررات تشویق می‌کنند.



خطرات همراه با مصرف انواع تنباکو (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

پیری زودرس، چین و چروک صورت	
سلامت پایین‌تر و دیر خوب شدن سرماخوردگی	
عفونت تنفسی و آسم	
فشارخون بالا و دیابت	
سقطه، زایمان زودرس و کودکان با وزن کم هنگام تولد در زنان باردار	
بیماری کلیوی	
بیماری انسداد مزمن راه هوایی شامل آمفیزم	
بیماری قلبی، سکته، بیماری عروقی	
سرطان‌ها	

مواد افیونی

مواد افیونی باعث خواب‌آلودگی، رهایی از درد و القای شادی می‌شوند. به این مواد «مخدر» نیز می‌گویند. مواد افیونی از ماده والد یعنی «تریاک» استخراج می‌شوند. مواد افیونی مضعف دستگاه اعصاب مرکزی هستند. انواع مواد افیونی خیابانی شامل تریاک، شیره، هروئین و کِرَاک هروئین می‌شود. داروهای افیونی همچنین ممکن است توسط پزشک و عموماً برای درمان درد تجویز شود. مصرف مواد افیونی تجویز نشده و خیابانی می‌تواند مشکلات متعددی برای مصرف‌کنندگان ایجاد کند، به خصوص این‌که این مواد گاه به صورت تزریقی مصرف می‌شوند که می‌تواند مشکلات بیشتری را برای مصرف‌کننده ایجاد کند. داروهای افیونی تجویز شده نیز می‌تواند برای مصرف‌کنندگان مشکل‌آفرین شود اگر به صورت مکرر، با دوزهای بالاتر یا مدت زمان بیشتر از تجویز پزشک مصرف شوند.

الگوی سالمی باشید

الگوی سالم و عاری از مواد مخدر، فردی است که سبک زندگی سالمی را انتخاب کرده و از مصرف مواد مخدر و داروهای غیرقانونی اجتناب می‌کند، با قوانین آشنایی دارد و از آن‌ها پیروی می‌کند و در ضمن، دیگران را نیز از خطرهای مواد مخدر آگاه می‌سازد. بزرگسالان باید الگوی سالمی برای نوجوانان و جوانان خود باشند و به آن‌ها کمک کنند سبک زندگی سالمی انتخاب نمایند.

مشکلات سلامت اختصاصی ناشی از هر ماده

انواع تنباکو

استفاده از محصولات تنباکو عامل اصلی بیماری و مرگ مرتبط با مواد و یک مشکل اصلی سلامت عمومی است. تدخین مستمر انواع تنباکو عامل خطرزا برای شماری از مشکلات سلامت جدی و طولانی مدت مثل فشارخون بالا، دیابت و آسم است. کودکان کسانی که انواع تنباکو را تدخین می‌کنند در معرض خطر افزایش یافته مجموعه‌ای از مشکلات مثل عفونت‌های تنفسی، آلرژی و آسم هستند. زنان بارداری که سیگار می‌کشند در معرض خطر بالاتر سقط، زایمان زودرس و تولد فرزند با وزن کم هستند. گرچه بیشتر مردم تنباکو را به صورت تدخینی مصرف می‌کنند، استفاده از انواع تنباکو به روش‌هایی به غیر از تدخین مثل جویدن یا آفیه همچنین با خطر افزایش یافته بیماری همراه است. نهایتاً، مواجهه با دود تنباکو در محیط (سیگار کشیدن منفعلانه) همچنین خطر این مشکلات سلامت را در میان کسانی که خودشان سیگار نمی‌کشند، افزایش می‌دهد.

خطرات همراه با مصرف مواد افیونی (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

خارش، تهوع و استفراغ	
خواب‌آلودگی، یبوست، خرابی دندان، دوره‌های قاعدگی نامنظم	
خرابی دندان‌ها	
دشواری در تمرکز و به یاد آوردن چیزها	
افسردگی، کاهش میل جنسی، ناتوانی جنسی	
مشکلات مالی و درگیری با قانون	
دشواری‌های ارتباطی	
مشکل در حفظ شغل و زندگی خانودگی	
تحمل و وابستگی، علائم محرومیت	
بیش مصرف و مرگ ناشی از نارسایی تنفسی	

خطرات همراه با مصرف حشیش (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

مشکلات توجه و انگیزش	
اضطراب، بدبینی، هول، افسردگی	
کاهش توانایی حافظه و حل مساله	
فشارخون بالا	
آسم، برونشیت	
سایکوز در افراد با تاریخچه فردی و خانوادگی اسکیزوفرنی	
بیماری قلبی و بیماری انسداد مزمن ریوی	
سرطان‌های راه هوایی فوقانی و گلو	

محرک‌های آمفتامینی

محرک‌های آمفتامینی شامل آمفتامین، دِکس‌آمفتامین، مت‌آمفتامین و اکستاسی می‌شوند. این دسته از مواد با وجود اثرات مشابه کوکائین، نیم‌رخ داروشناختی متفاوت با آن دارند و مصرف آن‌ها می‌تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامت جسمی و روانی شود. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که برخی محرک‌های آمفتامینی به سلول‌های مغز آسیب می‌رسانند. به علاوه، مصرف طولانی مدت دوز بالای آمفتامین یک عامل خطر برای سوءتغذیه است که آن نیز می‌تواند منجر به آسیب دائمی به سلول‌های مغز شود. مصرف محرک‌های آمفتامینی همچنین با شیوع بالای مشکلات اجتماعی شامل مشکلات ارتباطی، مشکلات مالی، مشکلات مرتبط با کار و تحصیل همراه است. نوسان‌های خلقی همچنین با مصرف مستمر محرک‌های آمفتامینی همراه است و برخی مصرف‌کنندگان بدتر شدن مشکلات سلامت روان مثل افسردگی و تحریک‌پذیری را بعد از گذشت مدتی از مصرف گزارش می‌کنند.



در بین مواد افیونی، هرویین بیشترین اثر تخدیری را به عنوان یک ماده مخدر دارد. در ادامه اعتیاد به هرویین را توضیح می‌دهیم. اعتیاد به سایر مواد مخدر نیز از این روند تبعیت می‌کند.

اعتیاد به هرویین: هرویین پودر سفیدرنگی است که از مورفین استخراج می‌شود. امروزه هرویین هیچ استفاده درمانی ندارد. هرویین یک ماده آرام‌بخش است که باعث خواب‌آلودگی و توهم می‌شود و از نظر ذهنی احساسات را کند می‌کند. مصرف‌کنندگان ممکن است نوسانات روانی شدیدی را تجربه کنند که شامل سرخوشی‌های زیاد و پس از آن افسردگی و وضعیت روانی شدید می‌شود. این ماده سبب کاهش دفع ادرار، تنفس و تنگ شدن مردمک چشم می‌شود.

حشیش

در جهان، حشیش شایع‌ترین ماده غیرقانونی مورد مصرف به حساب می‌آید. گرچه تجربه بیش مصرف و مسمومیت با حشیش محتمل است، احتمال مرگ به علت مسمومیت با حشیش به تنهایی بسیار پایین است، البته ترکیب آن با سایر مواد می‌تواند منجر به بیش مصرف و مرگ شود. گرچه مصرف حشیش همراه با پیامدهای سلامت منفی متعدد است و مصرف حشیش در بارداری اثرات مشابه تدخین تنباکو بر روی مادر و جنین دارد و می‌تواند شدت و عوارض وضعیت‌های بیماری فعلی مثل فشار خون بالا، بیماری قلبی، بیماری‌های تنفسی و سرطان‌های خاص را افزایش دهد.

خطرات همراه با مصرف محرک‌های آمفتامینی (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

دشواری خواب، از دست دادن اشتها و کاهش وزن، دهیدراتاسیون، کاهش مقاومت به عفونت	
قفل شدگی فک، سردرد، درد عضلانی	
نوسانات خلقی - اضطراب، افسردگی، بیقراری، شیدایی، هول، بدبینی	
لرزش، ضربان نامنظم قلب، کوتاهی نفس	
دشواری در تمرکز و به خاطر آوردن چیزها	
رفتار تهاجمی و خشن	
جنون بعد از مصرف مکرر دوزهای بالا	
آسیب دایمی به سلول‌های مغز	
آسیب کبدی، خونریزی مغزی، مرگ ناگهانی ناشی از مشکلات قلبی - عروقی	

آمفتامین‌ها

آمفتامین‌ها گروه بزرگ و متنوعی از مواد مصنوعی هستند که باعث تحریک سیستم اعصاب مرکزی می‌شوند. دوزهای پایین آمفتامین باعث ارتقای هوشیاری، کاهش خستگی و بهبود وضعیت روانی فرد می‌شود. با استفاده مکرر از این دارو وابستگی فیزیکی و روانی ایجاد می‌شود. الگوهای خواب تحت تأثیر قرار می‌گیرد (بی‌خوابی)، ضربان قلب، تعداد تنفس، فشار خون افزایش می‌یابد و بی‌قراری، اضطراب، از بین رفتن اشتها و مشکلات بصری نیز ایجاد می‌شود. دوزهای بالا در دوره‌های طولانی مدت می‌تواند باعث توهم و اختلالات رفتاری شود.

انواع معینی از آمفتامین‌ها یا داروهای شبه‌آمفتامین را برای مقاصد درمانی استفاده می‌کنند. از داروهایی مانند ریتالین برای درمان کمبود توجه یا اختلال بیش‌فعالی کودکان استفاده می‌کنند. در سال‌های اخیر، این دارو در خوابگاه‌های دانشجویی محبوب شده چون برخی از دانشجویان از این داروها برای بیدار ماندن در شب‌های امتحان استفاده می‌کنند. باور غلطی وجود دارد که این دارو باعث بهبود عملکرد درسی و دانشگاهی می‌شود.

مت‌آمفتامین

نوعی از آمفتامین که روز به روز رایج‌تر می‌شود، مت‌آمفتامین است که یک ماده اعتیادآور قوی و با عمل طولانی است که به‌شدت باعث فعال شدن مرکز پاداش مغز می‌شود و حس سرخوشی و شادی ایجاد می‌کند. مت‌آمفتامین می‌تواند باعث آسیب به مغز شود و در مهارت‌های حرکتی و کارکردهای شناختی اختلال ایجاد کرده و به جنون و افزایش احتمال

بروز حمله قلبی و سکته بینجامد.

دوزهای کم مت‌آمفتامین باعث افزایش فعالیت فیزیکی و کاهش اشتها می‌شود. اثرات این ماده به سرعت از بین می‌رود و مصرف‌کننده به‌اجبار در جستجوی مصرف مقدار بیشتری بر می‌آید. دوزهای بالا می‌تواند منجر به تشنج، ضربان نامنظم قلب، توهم و حتی مرگ شود. در عین حال، مصرف بلندمدت می‌تواند باعث وابستگی، جنون، پارانویا، پرخاش‌گری، کاهش وزن و سکته شود. سوءمصرف چنین ماده‌ای اغلب سبب می‌شود فرد چند روز نخوابد یا غذا نخورد. در برخی مصرف‌کنندگان این ماده، حالت بالا به همراه برانگیختگی و آشفتگی و رفتارهای خشن بروز می‌کند.

آسیب‌های این ماده مانند سایر آمفتامین‌ها نابودکننده است. استفاده طولانی مدت می‌تواند باعث آسیب‌های کشنده به کلیه و ریه و همین‌طور آسیب روانی پایدار شود. در برخی حالت‌ها، ممکن است دو و نیم سال پس از آخرین مصرف نیز اختلال کارکرد روانی عمده ادامه داشته باشد. مت‌آمفتامین با اولین مرتبه مصرف به صورت یک ماده بی‌نهایت اعتیادآور عمل می‌کند.

شیشه (Ice) شکل قوی‌ای از مت‌آمفتامین است.

اکستازی

اکستازی یا متیلن دیوکسی مت‌آمفتامین یا MDMA به همراه توهم‌زایی حس باز و گرم بودن ایجاد می‌کند. اثرات این دارو در عرض ۳۰ دقیقه شروع می‌شود و ممکن است ۴ تا ۶ ساعت دوام داشته باشد. افراد جوان ممکن است ابتدا از اکستازی برای بهبود وضعیت روانی و انرژی گرفتن برای رقصیدن استفاده کنند. این ماده باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون شده و دمای بدن را تا نقطه‌ای افزایش می‌دهد که می‌تواند کلیه و سیستم قلبی عروقی را دچار اختلال کند. استفاده مداوم سبب آسیب زدن به توانایی تعقل، تفکر و تنظیم عواطف، حافظه، خواب و ایجاد درد در مغز می‌شود. اکستازی در ترکیب با الکل بی‌نهایت خطرناک و اغلب مرگ‌بار است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است این دارو باعث مسمومیت عصبی دایمی مانند تخریب سلول‌های مغزی تولیدکننده سروتونین شود.



آرام بخش ها و قرص های خواب آور



الکل

بین عوارض ناشی از مصرف الکل و میزان مصرف یک رابطه دوز- پاسخ وجود دارد. مصرف الکل یک عامل خطرزا برای طیف وسیعی از مشکلات سلامتی بوده و یک علت اصلی بیماری، افت کیفیت زندگی و مرگ زودرس است. مشکلات اجتماعی همچنین مکرراً با مصرف الکل پرخطر و در حد وابستگی همراه است و شامل قطع روابط با خانواده و دوستان و دشواری در حفظ تحصیل و کار می شود. زنانی که در طول بارداری الکل مصرف می کنند، در خطر داشتن کودکانی با بدشکلی، مشکلات یادگیری و رفتاری و نقص تکامل مغزی هستند. تحمل و وابستگی ممکن است متعاقب مصرف مقادیر بالا به صورت مزمن ایجاد شود و مصرف کنندگان وابسته ممکن است در صورت کاهش یا قطع مصرف الکل دچار علائم محرومیت شوند. علائم ترک شامل لرزش، تعریق، اضطراب، تهوع، استفراغ و اسهال، بی خوابی، سردرد، فشار خون بالا، توهم و تشنج می شوند.

خطرات همراه با مصرف الکل (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) شامل موارد زیر است:

خماری، رفتار تهاجمی و خشن، تصادفات و آسیب	
کاهش عملکرد جنسی، پیری زودرس	
مشکلات گوارشی، زخم معده، ورم لوزالمعده، فشار خون بالا	
اضطراب و افسردگی، دشواری های ارتباطی، مشکلات مالی و شغلی	
دشواری در به خاطر آوردن چیزها و حل مسایل	
بدشکلی و آسیب مغزی در کودکان متولدشده از زنان باردار	
سکته، آسیب دایمی مغز، آسیب عصب و عضله	
بیماری کبدی و بیماری لوزالمعده	
سرطان دهان، گلو و سینه، خودکشی	

آرام بخش ها و قرص های خواب آور شامل بنزودیازپین ها و ترکیبات مرتبط با آن هستند، اما آنتی هیستامین ها و آنتی سایکوتیک ها را شامل نمی شوند. آن ها جزء داروهای نسخه ای هستند، هر چند می توانند برای مصرف کنندگان، به خصوص در صورت مصرف مکرر یا با دوزهای بیشتر مشکلاتی ایجاد کنند. عموماً بنزودیازپین ها برای درمان مشکلات خواب، اضطراب یا سایر اختلالات خلقی، تروما، عمل های جراحی، ترک مواد خاص، تشنج و درد عضلانی تجویز می شوند. آرام بخش ها و قرص های خواب شامل دیازپام، آلپرازولام، کلونازپام، فلورازپام، آکسازپام، نیترازپام، میدازولام، فلونیترازپام و فنوباریتال است. این فهرست کامل نیست و تنها نام های ژنریک را شامل می شود. تحمل و وابستگی به آرام بخش ها و قرص های خواب می تواند پس از یک دوره کوتاه مصرف ایجاد و ترک از این داروها می تواند بسیار ناخوشایند باشد. علائم ترک شامل اضطراب شدید و هول، بی خوابی، افسردگی، سردرد، تعریق و تب، تهوع و استفراغ و تشنج است. احتمال بیش مصرف ناشی از بنزودیازپین ها بسیار نامحتمل است، حتی اگر با دوزهای بسیار بالا مصرف شوند. گرچه، در صورت مصرف آن ها با سایر مواد مثل الکل، استامینوفن یا مواد افیونی، خطر بیش مصرف و مرگ به صورت قابل توجهی افزایش می یابد.

خطرات همراه با مصرف آرام بخش ها و قرص های خواب (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

خواب آلودگی، گیجی و تیرگی شعور	
دشواری در تمرکز و به خاطر آوردن چیزها	
تهوع، سردرد، عدم تعادل در راه رفتن	
دشواری در خواب	
اضطراب و افسردگی	
تحمل و وابستگی بعد از دوره کوتاهی از مصرف	
علائم محرومیت شدید	
بیش مصرف و مرگ در صورت مصرف با الکل، ترکیبات افیونی و سایر مواد سرکوب کننده	

مواد استنشاقی تمام موادی هستند که به صورت استنشاقی مصرف می‌شوند، گرچه خود این مواد اثرات داروشناختی مختلفی دارند. مواد فزّاری که به صورت شایع مصرف می‌شوند شامل بنزین، حلال‌ها، چسپ‌ها، اسپری‌ها، جلادهنده‌های حاوی بنزن و چسپ‌ها یا تینرهای رنگ حاوی تولوئن است. آمیل‌نیتريت و نیتروساکسید نیز در برخی جوامع مصرف می‌شوند. اثرات کوتاه مدت شامل تهوع، استفراغ، سردرد و اسهال است. دوزهای بالاتر می‌تواند منجر به تکلم جویده جویده، اختلال جهت‌یابی، تیرگی شعور، هذیان، ضعف، لرزش، سردرد و توهم بینایی شود. نهایتاً مصرف می‌تواند در اثر سکتة قلبی منجر به اغما یا مرگ شود. عموماً، مواد استنشاقی به علت دسترسی آسان توسط جوانان به قصد تجربه استفاده می‌شوند و ممکن است در طولانی مدت مصرف مداوم نیابد. گرچه گروه‌هایی وجود دارند که مواد استنشاقی را تا دوران بزرگسالی، گاهی به علت فقدان دسترسی به سایر مواد و فشار فرهنگی ادامه می‌دهند. مواد استنشاقی خاصیت وابستگی آور بالایی ندارند که به این معنا است که احتمال اندکی وجود دارد که مصرف‌کنندگان آن از نظر جسمی به آن وابسته شوند. گرچه، مصرف مواد استنشاقی با طیفی از اثرات شدید حاد و مزمن همراه است. مصرف دوز بالای مواد استنشاقی به بی‌هوشی فرد می‌انجامد. اگر جذب اکسیژن مصرف‌کننده در خلال فرایند استنشاق کاهش یابد، چه‌بسا در عرض ۵ دقیقه به مرگ مصرف‌کننده منتهی شود. «نشانگان مرگ ناگهانی بر اثر استنشاق» می‌تواند نتیجه مرگ‌بار این عمل باشد؛ خواه این بار اول مصرف باشد یا نه. این سندرم زمانی رخ می‌دهد که مصرف‌کننده عمیقاً ماده را استنشاق کند و سپس یا دچار وحشت شود یا در یک فعالیت فیزیکی مشارکت کند.

خطرات همراه با مصرف مواد استنشاقی (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

گیجی و توهم، تهوع، خواب‌آلودگی، اختلال جهت‌یابی، تاری دید
علائم شبه‌سرمخوردگی، سینوزیت، خونریزی بینی
تهوع و استفراغ، سوءهاضمه، زخم معده، اسهال
سردرد، تصادفات و آسیب، رفتار خطرناک و غیرقابل پیش‌بینی
از دست دادن حافظه، تیرگی شعور، افسردگی، تهاجم، خستگی شدید
دشواری‌های هماهنگی، کندی واکنش‌های، هیپوکسی
سراسم، تشنج، اغما، آسیب اعضا (قلب، ریه‌ها، کبد، کلیه)
مرگ در اثر نارسایی قلبی

توهم‌زها موادی هستند که قادر به ایجاد توهم‌های بصری و صوتی و تغییرات غیرمعمول در وضعیت روانی، فکری و حسی هستند. این مواد را «روان‌گردان»^۱ می‌نامند. وقتی که یک ماده توهم‌زا در مغز جذب شود، پیام‌های حسی به زحمت به مغز می‌رسد و ممکن است مصرف‌کننده به جای دیوارهای صاف، دیوارهای موجی شکل ببیند یا رنگ‌ها را «ببوید» یا این‌که مزه‌ها را «بشنود». مواد توهم‌زا شامل لیسرژیک اسید دی‌اتیل‌آمید (ال‌اس‌دی) (LSD)، پسیلوسیبین و پسیلوسین (چارچ روان‌گردان)، کتامین، فن‌سیکلیدین و مسکالین است. این‌ها گروهی از مواد هستند که بر روی ادراک مصرف‌کننده از واقعیت اثر گذاشته و از طریق اعوجاج یک یا بیشتر از پنج حس (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه) توهم ایجاد می‌کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند منجر به اعوجاج فرآیندهای شناختی، احساس زمان، خودآگاهی و خلق شوند. توهم‌زهای طبیعی مثل چارچ روان‌گردان و مسکالین و توهم‌زهای صنعتی مثل ال‌اس‌دی، کتامین و پی‌سی‌پی (PCP) وجود دارند. کتامین یک ماده بیهوشی است اما در بسیاری از کشورها به علت عرضه کابوس شبانه در بیماران، دیگر استفاده نمی‌شود.

اثرات توهم‌زها غیرقابل پیش‌بینی هستند و ممکن است برای مصرف‌کنندگان مختلف یا در مواقع مختلف متفاوت باشند. در طولانی مدت، استفاده از توهم‌زها می‌تواند عوارض برخی اختلالات روانی مثل اسکیزوفرنی را تشدید کند. مصرف‌کنندگان ممکن است همچنین دچار فلاش‌بک شوند که به صورت بازگشت خود به خود اثرات مصرف توهم‌زا در گذشته است. خطرات همراه با مصرف مواد توهم‌زا (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

تغییرات بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی، رفتار غیرقابل پیش‌بینی
دشواری خواب
تهوع و استفراغ
افزایش ضربان قلب و فشارخون بالا
نوسانات خلق
اضطراب، هول، بدبینی
فلاش‌بک‌ها
افزایش علائم بیماری‌های روانی مثل اسکیزوفرنی

1. psychedelic

الاسدی

در میان مواد روان گردان، «الاسدی» معروفترین و بدنامترین ماده روان گردان است. این ماده اثرات فیزیکی شامل افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و دمای بدن، سیخ شدن موهای بدن، لرزش عضلانی و اسپاسم عضلانی، تعریق، افزایش بزاق، لرز، سردرد و حالت تهوع ملایم ایجاد می کند. این ماده مخدر باعث تحریک انقباض های ماهیچه ای رحم می شود و ممکن است منجر به تولد زودرس نوزاد یا سقط جنین در زنان باردار شود.

اثرات روانی الاسدی بسیار متنوع است. سرخوشی، حالت رایج روانی ای است که این ماده ایجاد می کند، اما فرد مصرف کننده ممکن است بی قراری را نیز تجربه کند. به علاوه این ماده ممنوعه زمان «چرخه تمرکز» را کوتاه می کند و باعث می شود ذهن فرد سرگردان شود. به هنگام مصرف، تفکرات چه بسا با هم تداخل کنند یا به شکل موازی درآیند و مصرف کننده چندین تفکر متفاوت را با هم تجربه کند و خاطرات سرکوب شده او به سطح بیاید که اغلب دارای نشانه شناسی های عجیبی هستند. الاسدی در روند ادراک فرد اختلال ایجاد می کند، مثلاً سبب می شود اشیای ثابت در نظر فرد متحرک دیده شود. فرد ممکن است اختلال در ضربان قلب خود را به عنوان «حمله قلبی» تفسیر کند. این خطاها معمولاً زمانی رخ می دهند که مصرف کننده با یک تجربه یا یک خاطره سرکوب شده عاطفی مواجه می شود. گرچه هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد الاسدی وابستگی فیزیکی ایجاد می کند، اما ممکن است وابستگی روانی ایجاد کند. بسیاری از مصرف کنندگان این ماده توهم زا یک یا دو روز بعد از مصرف افسرده می شوند و برای رهایی از این افسردگی بار دیگر به مصرف الاسدی رو می آورند. در نتیجه چرخه ای از مصرف الاسدی برای رهایی از افسردگی های پس از مصرف آن ایجاد می شود که می تواند منجر به اعتیاد روانی شود.

کوکایین

یک پودر کریستالی سفیدرنگ است و به «کُک» هم مشهور است. کوکایین در عرض کمتر از یک دقیقه از طریق ریه ها به جریان خون و در کمتر از ۳ دقیقه به مغز می رسد. کوکایین با مکان های گیرنده در سیستم اعصاب مرکزی ترکیب می شود و لذت شدیدی تولید می کند. این احساس شادی و سرخوشی به سرعت فروکش می کند و میل به تجربه مجدد احساسات لذت بخش، مصرف کننده را به سمت مصرف کوکایین بیشتر می کشاند.

کوکایین هم محرک است و هم مخرب سیستم اعصاب مرکزی. دوزهای پایین این ماده می تواند باعث کاهش ضربان قلب شود. در دوزهای بالاتر، اثرات فیزیکی شدیدتر هستند: افزایش ضربان قلب و فشار خون، کاهش اشتها که می تواند منجر به کاهش شدید وزن، تشنج، پرش ناگهانی ماهیچه ها، ضربان نامنظم قلب و حتی مرگ بر اثر اوردوز شود. رهایی موقتی از افسردگی، کاهش خستگی، پرحرفی، افزایش هوشیاری و افزایش اعتماد به نفس از دیگر اثرات کوکایین است. با این حال، با افزایش دوز، مصرف کننده برانگیخته تر و نگران تر می شود و رفتار او خشن و پارانوییدی تر می شود.



مصرف کوکایین با طیف وسیعی از مشکلات سلامت جسمی و روانی همراه است. خطر عوارض سمیت و مرگ ناگهانی معمولاً به علت اثرات کوکایین بر روی سیستم قلبی-عروقی قابل توجه است. مصرف کوکایین با رفتار پرخطر شامل تزریق پرخطر و رفتار جنسی غیرایمن همراه است که مصرف کنندگان و شرکای جنسی آنها را در معرض خطر قابل توجه ابتلا به طیفی از بیماری های منتقل شونده از راه جنسی و ویروس های منتقل شونده از راه خون قرار می دهد. کوکایین شروع سریع دارد و اثرات آن نسبتاً سریع از بین می رود که می تواند منجر به تمایل برای مصرف مکرر ماده در یک نوبت منفرد توسط مصرف کنندگان آن شود. کوکایین هم چنین وابستگی روانشناختی یا وسوسه قوی ایجاد می کند که می تواند حتی بعد از چند بار مصرف ماده ایجاد شود.

کراک

در واقع همان کوکایین خالص است اما نمک هیدروکلراید هنوز در آن وجود دارد و با جوش شیرین و آب فرآوری می شود. چون کراک یک ماده مخدر خالص است، رسیدن به سرخوشی بسیار سریع رخ می دهد و مصرف کننده به سرعت معتاد می شود.

خطرات همراه با مصرف کوکایین (به ترتیب از شدت کمتر تا شدت بیشتر) عبارتند از:

دشواری خواب، تندی ضربان قلب، سردرد، کاهش وزن	
بی حسی، سوزن سوزن شدن، پوست سرد، خراشیدن یا کندن پوست	
وسوسه شدید، استرس ناشی از سبک زندگی	
تصادفات و آسیب ها، مشکلات مالی	
نوسانات منطقی - اضطراب، افسردگی، شیدایی، بدبینی	
افکار غیرمنطقی، دشواری در به خاطر آوردن چیزها	
رفتار تهاجمی و خشن	
جنون بعد از مصرف مکرر دوزهای بالا	
مرگ ناگهانی ناشی از مشکلات قلبی - عروقی	

سایر مواد



این گروه موادی هستند که به سادگی در هیچ یک از طبقات دیگر داروشناختی قرار نمی‌گیرند. این‌ها می‌توانند شامل گاما‌هیدرو بوتیرات (GHB) و هر داروی «طراح» دیگری شوند. سایر مواد مثل کاوا، داتورا، خات، نات مگ و مصرف کافیین بیش از حد همچنین می‌توانند در این طبقه قرار گیرند. ممکن است در منطقه شما مواد دیگری باشند که در هیچ یک از کلاس‌های مواد ارایه شده قرار نگیرند و لازم باشد در طبقه «سایر مواد» قرار گیرند. گاما‌هیدرو بوتیرات (فانتزی) در ابتدا به عنوان یک داروی بی‌هوشی ساخته شد و بعد به عنوان یک ماده تفریحی با خواص مشابه الکل و یک مکمل غذایی برای بدنسازها محبوبیت پیدا کرد. گرچه، به علت پتانسیل سوءمصرف استفاده از آن به عنوان داروی بی‌هوشی در بسیاری از کشورها ممنوع شده است. گزارش‌هایی نیز از فعالیت شبه تشنج متعاقب مصرف آن وجود دارد. مصرف گاما‌هیدرو بوتیرات با خطر افزایش یافته بیش مصرف در مقایسه با سایر مواد همراه است زیرا دوز مورد نیاز برای دستیابی به اثرات مطلوب سرخوشی آور بسیار به دوز بیش مصرف نزدیک است. به علت شروع اثر سریع و خواص آرام‌بخشی/فراموشی آور، این ماده در مواردی برای تجاوز استفاده می‌شود که در آن قربانی بدون آن که بداند گاما‌هیدرو بوتیرات محلول در یک نوشیدنی را مصرف می‌کند. مصرف مزمن گاما‌هیدرو بوتیرات می‌تواند تحمل و وابستگی و یک سندرم ترک ایجاد کند که مشابه سندرم ترک الکل و بنزودیازپین‌ها با اضطراب، بی‌خوابی، لرزش، تعریق، بی‌قراری، تیرگی شعور و سایکوز مشخص می‌شود.

اثرات کاوا شامل بی‌حسی و سوزن سوزن شدن دهان، سرخوشی خفیف، کاهش اضطراب، آرمیدگی، تقویت حسی و افزایش اجتماعی بودن می‌شود. در دوزهای بالاتر آرام‌بخشی و عدم هماهنگی رخ می‌دهد. اثرات طولانی مدت مصرف کاوا شامل مشکلات گوارشی، روده‌ای خفیف، اختلال دید و بثورات پوستی خشک در پشت دست‌ها، کف پاها، روی ساق، رو و پشت ساعد می‌شود.

خات یک گیاه طعم‌دهنده مخصوص مناطق گرمسیری آفریقای شرقی و شبه‌جزیره عربستان است. این گیاه حاوی یک محرک آمفتامینی است که سرخوشی و کاهش اشتها ایجاد می‌کند. مصرف طولانی مدت آن می‌تواند مشکلات گوارشی و قلبی _ عروقی و پوسیدگی دندان ایجاد کند.

ماری جوانا و سایر فرآورده‌های خشک‌شده

اگرچه شواهد باستان‌شناسی نشان می‌دهد که مصرف ماری‌جوانا (علف، گراس، پات) به ۶ هزار سال قبل باز می‌گردد، اما این ماده از دهه ۱۹۶۰ به این سو در آمریکا محبوب شده است. ماری‌جوانا را در اکثر مواقع به صورت دود مصرف می‌کنند. اثر ماری‌جوانا معمولاً ظرف ۱۰ تا ۳۰ دقیقه حس می‌شود و بعد از ۳ ساعت نیز از بین می‌رود.

مهم‌ترین تأثیری که ماری‌جوانا در بدن ایجاد می‌کند، اتساع رگ‌های خونی چشم‌هاست که سبب می‌شود چشم‌ها سرخ شوند. مصرف ماری‌جوانا سبب سرفه، خشکی دهان و گلو، افزایش تشنگی و اشتها، کاهش فشار خون، ضعف متوسط عضلانی و خستگی و پژمردگی پلک‌ها می‌شود. مصرف کنندگان ممکن است اضطراب، هراس، پارانویا و جنون را تجربه کنند و به محرک‌های رنگی، صوتی و چیزهایی که با سرعت متغیر از آن‌ها دور می‌شوند، واکنش‌های شدیدی نشان دهند. دوزهای بالای حشیش می‌تواند توهم‌های بصری واضح ایجاد کند. مصرف کنندگان مت‌آمفتامین اغلب به دلیل مواد شیمیایی موجود در آن، آسیب‌های بازگشت‌ناپذیری را در دندان‌های خود تجربه می‌کنند. به این حالت «دهان مت‌آمفتامین» گفته می‌شود.

گاما‌هیدروکسی بوتیرات

یا گاما‌هیدروکسی بوتیرات (GHB) یک آرام‌بخش بسیار قوی سیستم اعصاب مرکزی است که به دلیل اثرات شادی‌بخش، آرام‌بخش و آنابولیک (بدن‌سازی) آن مشهور شده است. این ماده در اصل برای کمک به کاهش توده چربی بدن (چربی‌سوزی) و افزایش حجم ماهیچه‌ها بدون نسخه به بدن‌سازها فروخته می‌شود. GHB یک مایع بی‌رنگ و بی‌مزه است که می‌توان به سادگی آن را در خانه یا آزمایشگاه شیمیایی تولید کرد. این ماده نیز همانند روهیپنول، بدون آن که تشخیص داده شود در نوشیدنی‌ها ریخته می‌شود و نتیجه آن از دست رفتن حافظه، کاهش هوشیاری، فراموشی و حتی مرگ است. سایر عوارض جانبی GHB عبارتند از: حالت تهوع، استفراغ، از دست رفتن حافظه، توهم، کما و تنگی نفس.

کاوا یک ترکیب مشتق شده از ریشه بوته پایپر متیستیکوم است که در بسیاری از جزایر اقیانوس آرام کاشته می‌شود. کاوا برای قرن‌ها توسط ساکنان جزایر اقیانوس آرام به دلایل آیینی، مذهبی، پزشکی و اجتماعی مصرف می‌شده است. ریشه کاوا خردشده (به صورت سنتی از طریق جویدن)، در آب ریخته شده و برای تولید یک مایع خاکستری رنگ با طعم بسیار ناخوشایند صاف می‌شود و به عنوان یک نوشیدنی مصرف می‌شود.

بخش «خودارزیابی» این فرصت را برای شما فراهم کرد تا دریابید تحت کنترل مواد و فرد مصرف‌کننده مواد هستید یا نه. بار دیگر به نتایج نگاهی بیندازید، ممکن است لازم باشد برخی رفتارهایی را که برای سلامت شما مضر هستند، اصلاح کنید.

اکنون قادرید:

■ وضعیتی را تصور کنید که فردی به شما مصرف‌ماده ممنوعه‌ای را پیشنهاد می‌دهد. به روش‌های متفاوت رد کردن این پیشنهاد فکر کنید. این سناریو را در ذهن خود تکرار کنید تا بار بعدی که در این موقعیت قرار گرفتید آمادگی آن را داشته باشید.

■ به مرکز بهداشتی نزدیک خود بروید تا درباره برنامه‌های درمانی یا گروه‌های حمایتی که ممکن است داشته باشند اطلاعاتی به دست آورید.

■ درباره الگوهای مصرف مواد در بین دوستان و گروه اجتماعی خود فکر کنید. آیا هرگز به دلیل مصرف مواد توسط آن‌ها، احساس ناراحتی کرده‌اید؟ آیا فکر می‌کنید که اگر به گذراندن وقت با آن‌ها ادامه بدهید، اجتناب از مصرف مواد دشوارتر می‌شود؟ اگر پاسخ شما بله است، شروع به بررسی فعالیت‌های اجتماعی جدید و روش‌هایی کنید که می‌تواند دایره فعالیت اجتماعی شما را گسترده‌تر کند.

■ اگر در مورد مصرف مواد نگران خود یا دوست نزدیک‌تان هستید، از یک مشاور وقت بگیرید تا با او درباره این موضوع صحبت کنید.

■ روش‌هایی را یاد بگیرید که بدون مواد به تفریح بپردازید. به دنبال مراکز، فعالیت‌ها و گروه‌های اجتماعی باشید که برای سرگرمی بر سوءمصرف مواد تکیه ندارند.

■ اگر مشکلی در مورد اعتیاد به مواد دارید، خود را متعهد کنید که عضو یک برنامه درمانی شوید. توجه داشته باشید که شما مشکل دارید و برای غلبه بر آن نیازمند کمک دیگران هستید.



الکل

الکل اولین ماده شیمیایی و شایع‌ترین ماده‌ای است که بر عملکرد جسمی و روانی افراد اثر می‌گذارد. حقیقت این است که الکل یک ماده مخدر است.

مصرف الکل یکی از گرفتاری‌های امروزی جوامع بشری است. (هر چند که این مشکل در مملکت ما چندان شایع نیست)، اما با توجه به تبلیغ گسترده الکل در رسانه‌های ارتباط جمعی جهانی و تأثیر این تبلیغات بر نسل جوان، پرداختن به آن اهمیت دارد.

الکل در بدن

الکل در بدن هر فرد تأثیر متفاوتی می‌گذارد. عوامل متعددی بر سرعت جذب مشروبات الکلی در بدن اثر می‌گذارند: غلظت الکل نوشیدنی، مقدار مشروبی که مصرف می‌شود، مقدار غذایی که در معده است، اسپاسم دریچه پیلور معده، متابولیسم بدن، وزن، شاخص توده بدنی و وضعیت روانی فرد.

غلظت الکل خون نسبت حجم الکل خون به حجم کل خون است. این مقیاسی اولیه برای اندازه‌گیری آثار رفتاری و فیزیولوژیک مشروبات الکلی در فرد است.

با افزایش غلظت الکل خون، فرد مصرف‌کننده از آثار روانی و فیزیولوژیک بیشتری رنج می‌برد. همه این تغییرات منفی هستند. نوشیدن مشروبات الکلی موجب تقویت هیچ‌یک از عملکردهای ذهنی یا جسمی نمی‌شود. با وجود تفاوت‌های فردی، الکل بسته به میزان «غلظت الکل خون» هر فرد، آثار رفتاری مشترکی را ایجاد می‌کند.

آثار و عوارض ناشی از افزایش غلظت خونی الکل

آثار و عوارض الکل به موازات افزایش غلظت خونی آن افزایش می‌یابد:

■ **غلظت خونی ۲ درصد:** این افراد معمولاً آرام می‌شوند و ممکن است اعتماد به نفس‌شان بیشتر شود و پرحرف‌تر شوند اما در عوض، توان تفکر و تصمیم‌گیری آن‌ها مختل می‌شود.

■ **غلظت خونی ۵ درصد:** مناطقی از مغز این افراد که وظیفه استدلال، استنتاج و قضاوت را برعهده دارد، مختل می‌شود. با این حال، این افراد ممکن است احساس گرما، آرامش و اعتمادبه‌نفس کنند. سرعت تکلم آن‌ها معمولاً کند می‌شود و گاهی چیزهایی می‌گویند یا کارهایی انجام می‌دهند که هرگز نگفته یا انجام نداده بودند. هماهنگی عضلات این افراد کاهش می‌یابد و عکس‌العمل‌های‌شان نیز بسیار کندتر می‌شود.

■ **غلظت خونی ۸ درصد:** تعادل، تکلم، بینایی و شنوایی این افراد تا حدودی مختل می‌شود.

■ **غلظت خونی ۱۰ درصد:** توان استدلال، قضاوت، تصمیم‌گیری، خودکنترلی، هماهنگی عضلانی و عکس‌العمل این افراد به‌طور جدی آسیب می‌بیند. با این حال، این افراد ممکن است ادعا کنند که تحت



تأثیر الکل قرار نگرفته‌اند. آن‌ها غالباً دچار اختلال در تکلم می‌شوند و هنگام راه رفتن تلو تلو می‌خورند. احساسات این افراد نیز معمولاً غیرقابل پیش‌بینی است.

■ **غلظت خونی ۱۲ درصد:** این افراد معمولاً آشفته و سردرگم می‌شوند؛ چشم‌شان تاری می‌شود؛ تعادل خود را از دست می‌دهند و گاهی دچار حالت تهوع و استفراغ می‌شوند.

■ **غلظت خونی ۲۰ درصد:** احساسات این افراد دچار نوسان می‌شود. آن‌ها غیرقابل پیش‌بینی هستند و ممکن است در حال گریستن ناگهان به خنده بیفتند. برخی از آن‌ها نیز ممکن است دچار کاهش سطح هوشیاری شوند.

■ **غلظت خونی ۳۰ درصد:** این افراد هیچ کنترلی بر ذهن و بدن خود ندارند و بیشترشان دچار کاهش سطح هوشیاری می‌شوند.

■ **غلظت خونی ۴۰ درصد:** این افراد دچار کاهش سطح هوشیاری، کندی ریتم تنفس و کندی شدید ضربان قلب می‌شوند و ممکن است جان خود را از دست بدهند.

■ **غلظت خونی ۵۰ درصد:** سطح هوشیاری این افراد به شدت کاهش می‌یابد. آن‌ها دچار اغما می‌شوند و معمولاً جان خود را از دست می‌دهند.

مشروبات الکلی و سلامت

آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی می‌تواند بسیار شدید باشد. افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی خواه ناخواه پیامدهای فوری یا بلندمدتی را تجربه خواهند کرد که بستگی به شخصیت، مقدار مشروب مصرفی و شرایط روحی آن‌ها دارد.

آثار فوری و کوتاه‌مدت:



■ الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می‌کند، به طوری که تعداد تنفس، ضربان قلب و فشار خون کاهش می‌یابد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود.

■ الکل باعث افزایش دفع ادرار می‌شود. اگرچه شاید این اثر منجر به دفع شدید آب بدن شود، اما در واقع بدن انسان آب مورد نیاز خود را از ماهیچه‌ها یا بافت‌های مغزی کسب می‌کند. این مساله منجر به بروز نشانه‌هایی شامل سردردهای خُماری در هنگام صبح می‌شود که اکثر مصرف‌کنندگان مشروب را آزار می‌دهد.

■ مشروبات الکلی اگر با معده خالی مصرف شوند، باعث التهاب سیستم گوارشی و اختلال در گوارش و سوزش معده می‌شوند. به‌علاوه افرادی که در وقفه‌های نوشیدن، به‌طور تفریحی مقدار زیادی مشروبات الکلی مصرف می‌کنند، خود را در معرض احتمال ابتلا به ضربان نامنظم قلب یا آریتمی قرار می‌دهند که می‌تواند باعث اختلال در گردش خون و آسیب به ماهیچه قلب شود.

■ خماری اغلب در اولین صبح پس از نوشیدن بروز می‌کند. نشانه‌های آن برای اکثر مشروب‌خورها آشناست: سردرد، کوفتگی و خستگی عضلانی، درد معده، اضطراب، افسردگی، اسهال و تشنگی.

■ افزایش تولید اسید معده نیز می‌تواند باعث تحریک معده و ایجاد حالت تهوع شود. رهایی از خماری معمولاً ۱۲ ساعت زمان می‌برد. استراحت در بستر، استفاده از غذای جامد و آسپیرین می‌تواند به رهایی از این ناراحتی‌ها کمک کند، اما تنها درمان خماری کنار گذاشتن دایمی مصرف مشروبات الکلی است.

آثار کوتاه مدت

سیستم عصبی

- اختلال در تفکر و هماهنگی حرکتی
- افزایش زمان واکنش و سخن گفتن با لکنت
- غلظت الکل خون بالا می‌تواند منجر به کما و مرگ شود.

حواس

- کاهش بینایی و شنوایی
- کند شدن حواس چشایی و بویایی

پوست

- سرخ شدن چهره، عرق کردن و سرد شدن پوست
- پاره شدن مویرگ‌ها

معه

- درد معده
- تورم و خونریزی

واکنش جنسی

- در مردان: اختلال در نعوظ
- در زنان: کاهش ترشحات روان‌کننده مهبل

سیستم ایمنی

- کاهش مقاومت در مقابل بیماری‌ها

مغز

- آسیب و تخریب سلول‌های مغزی
- اختلال در حافظه
- افزایش احتمال سکته

قلب

- تضعیف ماهیچه قلب
- افزایش فشار خون
- ضربان نامنظم قلب

سیستم گوارشی

- التهاب مزمن معده
- افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های لب، دهان، نای، مری، معده، پانکراس و رکتوم
- سوءتغذیه
- چاقی

کبد

- کبد چرب
- سیروز
- افزایش احتمال ابتلا به سرطان کبد

سیستم تناسلی

- در زنان: نامنظم شدن قاعدگی و افزایش احتمال تولد نوزاد با نقص مادرزادی و همچنین افزایش سرطان پستان
- در مردان: ناتوانی و تحلیل رفتن بیضه

■ مشروبات الکلی بر توانایی فرد برای تصمیم‌گیری در مورد رابطه جنسی تأثیر مستقیمی دارد چون باعث کاهش مقاومت فرد برای بروز احساسات می‌شود و افراد در هنگام مستی کارهایی انجام می‌دهند که در زمان هوشیاری انجام نمی‌دهند.

■ احتمال استفاده از روش‌های ایمن در هنگام رابطه جنسی، در افرادی که هوشیاری خود را از دست می‌دهند، بسیار کم است. این افراد تحت تأثیر الکل بیشتر به فعالیت جنسی‌ای می‌پردازند که خطر بالایی دارد. احتمال انتقال عفونت‌های جنسی یا یک حاملگی ناخواسته در بین افرادی که به شدت الکل مصرف می‌کنند، در قیاس با کسانی که اصلاً لب به الکل نمی‌زنند، بیشتر است.



■ مسمومیت ناشی از مشروبات الکلی بیشتر از تصور مردم رخ می‌دهد و اغلب می‌تواند مرگ‌بار باشد. نوشیدن مقدار زیادی مشروب الکلی در کوتاه‌مدت می‌تواند باعث شود که سطح الکل خون به سرعت به حد مرگ‌بار برسد. مشروبات الکلی - خواه آن را به تنهایی مصرف کنند یا به همراه سایر مواد - علت اصلی و شماره یک مرگ‌های ناشی از اورژانس‌های سمی است.

■ مرگ ناشی از مسمومیت مشروبات الکلی با از کار افتادن سیستم اعصاب مرکزی و سیستم تنفسی یا ورود استفراغ و مایعات به ریه‌ها رخ می‌دهد. الکل سبب اختلال در اعصابی می‌شود که اعمال غیرارادی بدن را برعهده دارند مانند تنفس و واکنش ماهیچه بین مری و نای (که از خفگی جلوگیری می‌کند). وقتی میزان غلظت الکل خون به سطح بسیار بالایی می‌رسد، در نهایت این کارکردها مختل می‌شوند. مشروبات الکلی باعث حساسیت معده می‌شوند و افرادی که مقدار بیش از حدی مشروب الکلی می‌نوشند دچار استفراغ می‌شوند. اگر فرد مصرف‌کننده بیهوش شود و استفراغ کند، خطر خفگی بر اثر ورود استفراغ به ریه‌ها وجود دارد. مقدار الکلی که باعث می‌شود فرد هوشیاری خود را از دست بدهد، به دوز مرگ‌بار آن بسیار نزدیک است. مهم است که بدانیم غلظت الکل خون می‌تواند حتی بعد از این که فرد مصرف‌کننده بیهوش شد نیز افزایش پیدا کند، چون الکل از معده و روده جذب خون می‌شود. نشانه‌های مسمومیت ناشی از مشروبات الکلی شامل ناتوانی در بیدار شدن از خواب، ضعف، ضربان قلب سریع و تنفس نامنظم و غیرمعمول و سردی (احتمالاً لرز)، رنگ‌پریدگی و آبی شدن رنگ پوست است. اگر شما کسی را دیدید که به شدت مست است و این نشانه‌ها را از خود بروز می‌دهد، با اورژانس تماس بگیرید و تقاضای کمک کنید. منتظر نمانید تا فرد بیهوش شود چون در این صورت احتمال وقوع مرگ ده برابر افزایش می‌یابد.

آثار بلندمدت



الکل به سرعت در اکثر نقاط بدن منتشر می‌شود و ممکن است بر اندام‌ها و بافت‌های زیادی اثر بگذارد. مشکلات بلندمدت مصرف الکل عبارتند از بیماری‌های سیستم عصبی، بیماری‌های قلبی - عروقی و کبد و همین‌طور برخی سرطان‌ها.

۱ اثر الکل بر سیستم عصبی: سیستم عصبی به الکل بسیار حساس است. حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب، کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری فرد را در پی دارد.

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که در دوره نوجوانی، سلول‌های مغزی در حال رشد در مقایسه با آنچه پیش‌تر محققان فکر می‌کردند، درمقابل مصرف مشروبات الکلی آسیب‌پذیرتر است. به نظر می‌رسد چون که مصرف مشروبات الکلی به نواحی قدیمی مغز نوجوانان آسیب می‌زند؛ نواحی‌ای که کنترل محرک‌های آنی و تفکر را بر عهده دارند. به‌علاوه، به اعتقاد محققین افرادی که مصرف مشروبات الکلی را در سنین پایین شروع می‌کنند، احتمال این‌که در آینده دایم‌الکسر شوند، بسیار زیاد است.

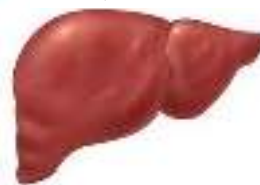
۲ اثر الکل بر سیستم قلبی - عروقی: الکل به چند شکل بر سیستم قلبی - عروقی اثر می‌گذارد. الکل در افزایش فشار خون، آریتمی قلب و کاهش حجم خروجی قلب نقش دارد. افرادی که روزانه سه تا چهار لیوان مشروب می‌خورند، فشارخون بالاتری در مقایسه با سایرین دارند.

۳ بیماری‌های کبدی: یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مربوط به مصرف مشروبات الکلی سیروز کبدی است. ماحصل نوشیدن مشروبات الکلی این است که کبد کالری‌های اضافی بدن را تبدیل به چربی و در خود ذخیره می‌کند؛ وضعیتی که به آن «کبد چرب» می‌گویند. اگر زمان کافی بین دوره نوشیدن وجود نداشته باشد، این چربی نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی منتقل شود و سلول‌های پر از چربی، سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد. مصرف مداوم الکل می‌تواند باعث یک مرحله دیگر از تخریب کبد شود که به آن فیبروز گفته می‌شود که طی آن، بافت‌های آسیب‌دیده کبد بافت‌های پیرامونی را زخمی و یا به اصطلاح «فیبروزه» می‌کنند. تغذیه مناسب و ترک مشروبات الکلی می‌تواند تاحدی از پیشرفت این بیماری بکاهد. اگر شخص همچنان به مصرف الکل ادامه دهد، با مرگ سلول‌های کبدی، آسیب کبد دائمی و موجب مرگ می‌شود.

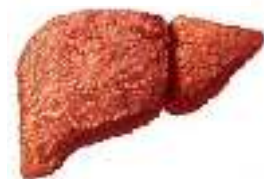
هیپاتیت الکلی

وضعیتی هشداردهنده و جدی است که در اثر مصرف طولانی مدت مشروبات الکلی رخ می‌دهد. التهاب مزمن کبد می‌تواند خود به خود مرگ‌بار باشد یا این‌که به سیروز تبدیل شود.

کبد سالم



کبد مبتلا به سیروز



۴ سرطان: الکل یکی از عوامل سرطان‌زا محسوب می‌شود. التهاب مکرر دستگاه گوارش به دلیل مصرف بلندمدت مشروبات الکلی با ابتلای به سرطان مری، معده، دهان، زبان و کبد ارتباط نزدیکی دارد. شواهدی در دست است که نشان می‌دهد زنانی که مشروبات الکلی مصرف می‌کنند، در قیاس با زنانی که از مصرف مشروبات الکلی پرهیز می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلای به سرطان سینه قرار دارند.

۵ سایر آثار: مصرف مشروبات الکلی دلیل عمده التهاب مزمن پانکراس است؛ پانکراس عضوی است که آنزیم‌های گوارشی و انسولین تولید می‌کند. مصرف مشروبات الکلی، مانع از تولید این آنزیم‌ها و این موضوع به نوبه خود مانع از جذب مواد مغذی می‌شود. نوشیدن مشروبات الکلی می‌تواند باعث جلوگیری از جذب کلسیم شود که یکی از مواد مهم مغذی برای تثبیت و شکل‌گیری استخوان‌ها است. این موضوع به خصوص باید مورد توجه زنان قرار گیرد، چون زنان بیشتر در معرض ابتلای به پوکی استخوان هستند. روند نازک شدن استخوان و از دست دادن کلسیم نیز با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. مصرف مشروبات الکلی این حالت را وخیم‌تر می‌کند.

همچنین شواهد نشان می‌دهد که مصرف مشروبات الکلی توانایی بدن برای شناسایی و مبارزه با میکروب‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها را خدشه‌دار می‌کند. ارتباط بین مصرف مشروبات الکلی و ایدز همچنان نامشخص است، چون برخی از گروه‌های جمعیتی که در معرض خطر ایدز قرار دارند، مشروبات الکلی بیشتری نیز مصرف می‌کنند. به هر حال، مسلم است که هر عامل استرس‌زایی، از جمله مصرف مشروبات الکلی، علاوه بر تأثیر بر سیستم ایمنی، در توسعه بیماری‌ها نیز مؤثر است.

الکل و حاملگی

مشروبات الکلی یکی از خطرناک‌ترین و شایع‌ترین عواملی است که سبب ایجاد نقص‌هایی در جنین می‌شود.

اگر زنی در دوره حاملگی مشروبات الکلی مصرف کند، این الکل از طریق جفت وارد خون جنین در حال رشد می‌شود. بیش از ۱۰ درصد این کودکان، در معرض سطح بالای الکل در رحم قرار می‌گیرند. همه این کودکان از درجه‌های متفاوتی از عوارض رنج می‌برند، از ناتوانی‌های یادگیری جزئی گرفته تا آسیب‌های شدید فکری، ذهنی و جسمی.

الکل مصرفی در خلال سه‌ماهه نخست حاملگی بیشترین تأثیر مخرب را بر رشد اندام‌های جنین وارد می‌کند.

در سه ماهه آخر حاملگی نیز که مغز جنین به سرعت در حال رشد است، الکل بر رشد سیستم اعصاب مرکزی تأثیر زیادی می‌گذارد. اختلالی موسوم به «نشانگان جنین الکلی» وجود دارد که با مصرف مشروبات الکلی در خلال حاملگی مرتبط است. برای مثال، «نشانگان جنین الکلی» سومین عامل شایع آسیب‌های مادرزادی و



دومین دلیل عقبافتادگی ذهنی در آمریکا است که می‌توان از آن پیشگیری کرد.

در بین علایم «نشانگان جنین الکلی» عقبافتادگی ذهنی، کوچک شدن اندازه سر، تشنج، طبیعی نبودن اندازه و شکل صورت، دست و پا و قلب و مغز دیده می‌شود. کودکان مبتلا به «نشانگان جنین الکلی» ممکن است مشکلاتی مانند حافظه ضعیف و نقص در یادگیری، کاهش تمرکز، حرکات غیر ارادی، ناتوانی در حل مساله و بسیاری از مشکلات دیگر را تجربه کنند.

برخی کودکان که نشانه‌های کم‌تری را در مقایسه با نشانه‌های کامل رفتاری و جسمی «نشانگان جنین الکلی» بروز می‌دهند، در رده مبتلایان به «آثار جنین الکلی» طبقه‌بندی شوند.

نشانه‌های «آثار جنین الکلی» در نوزدانی که تازه متولد می‌شوند شامل وزن پایین و زودرنجی است و ممکن است نقص‌های دائمی ذهنی در آن‌ها وجود داشته باشد.

مصرف الکل در دوران بارداری می‌تواند به سقط جنین یا مرده‌زایی منجر شود.

سقط جنین به معنای پایان یافتن طبیعی دوران بارداری قبل از تکامل جنین است. اما مرده‌زایی به معنای تولد نوزادی است که مرده به دنیا آمده باشد. مصرف الکل در دوران بارداری می‌تواند احتمال بروز خونریزی، جدایی زودرس جفت و خطرهای دیگر را نیز افزایش دهد.

جنین‌هایی که در معرض الکل قرار می‌گیرند، معمولاً کوتاه‌تر و کم‌وزن‌تر از سایر نوزادان به دنیا می‌آیند. نوزاد کم‌وزن به نوزادی گفته می‌شود که وزنش در بدو تولد کمتر از ۲/۵ کیلوگرم باشد. نوزادان کم‌وزن در معرض انواع مشکلات تنفسی، تغذیه‌ای و تکاملی خواهند بود.

البته هر جنینی که در معرض الکل قرار بگیرد، لزوماً به نشانگان الکل جنینی مبتلا نمی‌شود اما هیچ اطمینانی به مبتلا نشدن نیز نیست. بسیاری از جنین‌هایی که در معرض الکل قرار می‌گیرند، حتی اگر دچار سندرم الکل جنینی نشوند، به عوارض و اختلالات مغزی دچار می‌شوند. به هر حال، قرار گرفتن در معرض الکل باعث

می‌شود جنین در معرض انواع و اقسام اختلالات جسمی، ذهنی، رشدی و تکاملی قرار بگیرد.

برای اجتناب از ایجاد آسیب در جنین زنان حامله، یا زنانی که احتمال حاملگی در آن‌ها زیاد است، توصیه می‌شود که به کلی از مصرف هر نوع مشروبات الکلی پرهیز شود.

نوشیدن و رانندگی

تصادفات رانندگی عامل بیشترین تعداد مرگ و میر در همه گروه‌های سنی است. یکی از عوامل مرتبط با سوانح رانندگی، مصرف مشروبات الکلی است.

آسیب‌های رانندگی در سطوح مختلف «غلظت الکل خون»

غلظت الکل خون (درصد)*	آثار قابل پیش‌بینی بر رانندگی
۰/۰۲	توانایی مغز برای کنترل ماهیچه‌های چشم کاهش پیدا می‌کند. توانایی انجام دو کار به صورت هم‌زمان کاهش پیدا می‌کند.
۰/۰۵	هماهنگی کاهش پیدا می‌کند. توانایی ردیابی اشیای متحرک کاهش پیدا می‌کند. توانایی واکنش‌دهی به موقعیت‌های اضطراری کاهش پیدا می‌کند. توانایی راندن وسیله نقلیه کاهش پیدا می‌کند.
۰/۰۸	توانایی تمرکز کاهش پیدا می‌کند. حافظه کوتاه‌مدت از دست می‌رود. توانایی کنترل سرعت کاهش پیدا می‌کند. زمان واکنش کند می‌شود. شناخت علایم ترافیکی و تابلوها کند می‌شود. توانایی درک خطرات ترافیکی کاهش پیدا می‌کند.
۰/۱۰	توانایی نگه‌داری ماشین در یک جاده باریک و ترمز کردن کاهش پیدا می‌کند.
۰/۱۵	توانایی پردازش اطلاعات سیستم بینایی و شنوایی کند می‌شود. از دست دادن کنترل وسیله نقلیه

* اطلاعات این جدول سطح «غلظت الکل خون» را نمایش می‌دهد که اثر آن معمولاً مشاهده می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که اکثریت رانندگان حتی با برخورداری از غلظت الکل ۰/۰۸ در خون، به خصوص در مورد انجام کارهای اصلی رانندگی دچار اشکال می‌شوند. ترمز کردن، هدایت، تغییر خط جاده و تصمیم‌گیری از جمله این اقدامات هستند.

مصرف مشروبات الکلی و الکلیسم

«مصرف الکل» زمانی حادث می‌شود که پای مصرف بی‌رویه مشروبات الکلی در کار، درس یا روابط اجتماعی و خانوادگی باز شود، یا وقتی پای تخلف از قانون به میان بیاید، مثلاً رانندگی تحت تأثیر مشروبات الکلی. «وابستگی شدید به الکل» یا «الکلیسم» زمانی رخ می‌دهد که مشکلات سلامت شخص مصرف‌کننده مشروبات الکلی جدی شوند و توقف مصرف الکل منجر به بروز نشانه‌های ترک شود.

مشروبات الکلی و سوء مصرف داروها

مصرف هم‌زمان مشروبات الکلی و داروها، ممکن است موجب بروز چند مشکل پزشکی شامل مسمومیت ناشی از مشروبات الکلی، بی‌هوشی، آسیب سیستم تنفسی و حتی مرگ شود. افرادی که به‌هنگام نوشیدن مشروب از دارو هم استفاده می‌کنند، در مقایسه با کسانی که در هنگام مصرف الکل دارو مصرف نمی‌کنند، بیشتر در معرض استفراغ، بی‌هوشی و مشغول شدن به رفتارهای پرخطر مانند رانندگی در حین مستی و رابطه جنسی برنامه‌ریزی نشده هستند.

دلایل مصرف الکل و بروز الکلیسم

۱ عوامل بیولوژیک و خانوادگی

تحقیقات نشان می‌دهند که این پدیده در میان کودکان خانواده‌های الکلی در مقایسه با سایر مردم بیشتر است. کودکان ممکن است به‌شدت تحت تأثیر رفتار والدین خود قرار گیرند.

۲ عوامل اجتماعی و فرهنگی

برخی از افراد به عنوان روشی برای سرکوب درد، آسیب شدید و یا مشکلی عاطفی و اجتماعی شروع به مصرف الکل می‌کنند. مثلاً دانشجویان چه‌بسا برای رهایی از استرس زندگی خوابگاهی، ناامیدی از تأمین انتظارات خود، دشواری‌های برقراری روابط، از دست دادن امنیت خانه، از دست دادن عزیزان و دوستان نزدیک اقدام به مصرف مشروبات الکلی کنند. درگیر شدن در یک رابطه هولناک، مرگ یک عضو خانواده و بروز سایر مشکلات از جمله بسترهای مستعدی است که سبب می‌شود فرد به دنبال یک مادهٔ تخریب‌کننده بگردد.

متأسفانه، ناراحتی‌های عاطفی که باعث می‌شود بسیاری از افراد به مشروبات الکلی پناه ببرند، چه‌بسا باعث شود فرد به دامان داروهای ضدافسردگی هم روی بیاورد. آثار این داروها هم مشخص است و سبب می‌شود روز به روز ناراحتی وی تشدید شود. بنابراین، فردی که قبلاً افسرده بوده در اثر مصرف دارو چه‌بسا افسرده‌تر شود و موجبات آزدگی دوستان و سایر حامیان اجتماعی خود را نیز فراهم کند. در نهایت، فردی که الکل مصرف می‌کند، به لحاظ بدنی هم به دارو وابسته می‌شود. دیدگاه‌های خانواده نسبت به مشروبات الکلی نیز بر این که فرد درگیر مصرف الکل شود تأثیر می‌گذارد.



عواقب مصرف الکل

آثار الکلیسم بر خانواده

کانون خانواده خیلی زودتر و در هنگامی که فرد شروع به نشان دادن علائم و نشانه‌های این بیماری می‌کند، شروع به واکنش می‌کند. در خانواده‌های پریشان و آشفته، کودکان از سنین اولیه قواعد معینی را یاد می‌گیرند: صحبت نکن، اعتماد نکن، احساس نکن!

این موضوع سبب می‌شود سرپرستان الکلی ناخودآگاه از رسیدگی به مشکلات و مسایل اصلی دیگر اعضای خانواده غفلت کنند.

برای کودکانی که در خانواده‌های الکلی زندگی می‌کنند، «زندگی» یک چالش است. آن‌ها باید با استرس، اضطراب و آشفتگی دایمی دست و پنجه نرم کرده و به آن عادت کنند.

این کودکان اغلب قربانی خشونت، سوءاستفاده، غفلت یا تجاوز جنسی می‌شوند و وقتی چنین کودکانی رشد می‌کنند، در مقایسه با کودکانی که در خانواده‌های غیرالکلی پرورش یافته‌اند، بیشتر مستعد الکلی شدن هستند.

این کودکان اغلب دشواری‌ها و مسایلی در زندگی خود داشته‌اند که از فقدان پرورش‌های لازم توسط والدین آن‌ها در دوره کودکی ناشی می‌شده است. عمده این مشکلات، دشواری در پیوستن به اجتماع پیرامون خود، نیاز به تحت کنترل درآوردن احساسات و موقعیت‌ها، عزت نفس پایین و افسردگی بوده است.

خوشبختانه، همه افرادی که در خانواده‌های الکلی رشد می‌کنند، مجبور به تحمل مشکلات در طول زندگی خود نیستند. بیشتر این کودکان با رسیدن به دوره بلوغ، در واکنش به مشکلات خانوادگی، نوعی تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری از خود بروز می‌دهند. بنابراین، آن‌ها در حالی به دورهٔ بلوغ وارد می‌شوند که مجهز به توانایی‌های مثبت و مهارت‌های شغلی ارزشمندی هستند مانند توانایی پذیرش مسوولیت و مهارت‌های سازمانی قوی، که انتظاراتی واقعی از دیگران و شغل خود دارند.

هزینه‌های اجتماعی مصرف الکل

هزینه‌های مرتبط با مصرف مشروبات الکلی، هزینه‌های درمان، دادگاه‌ها، بیمه‌های سلامت، از دست رفتن بهره‌وری و ... الکلیسم به شکل مستقیم و غیرمستقیم هزینه‌هایی را به خانواده و جامعه تحمیل می‌کند.

هزینه مصرف مشروبات الکلی توسط نوجوانان

شامل هزینه‌های مربوط به سوانح رانندگی، خشونت، سرقت، خودکشی، ولگردی، غرق شدن، نشانگان الکل جنینی، رابطه جنسی پرخطر، مسمومیت، روان‌پریشی و درمان وابستگی به مشروبات الکلی است.

زنان و الکلیسم

زنان سریع‌تر و با مقدار مصرف کم‌تری معتاد به الکل می‌شوند و چه‌بسا از پیامدهای مشروبات الکلی به شکل عمیق‌تری رنج ببرند. مقدار چربی بدن زنان تنها عاملی نیست که تأثیر الکل در مردان و زنان را از هم متمایز می‌کند. در بدن زنان، میزان آنزیمی که الکل

را در معده پیش از آن که به جریان خون و مغز وارد شود تجزیه می‌کند، نصف این میزان در مردان است بنابراین اگر یک مرد و یک زن مقدار یکسانی الکل بنوشند، غلظت الکل خون زن تقریباً ۳۰ درصد بالاتر از مرد خواهد بود. این امر زنان را در مورد حرف زدن با لکنت، رانندگی بی‌احتیاط و سایر آسیب‌های مرتبط با الکل آسیب‌پذیرتر می‌کند.

تفاوت‌های هورمونی نیز می‌توانند بر غلظت الکل خون زنان اثر بگذارند. بودن در مواقع خاصی از دوره قاعدگی و نیز استفاده از قرص‌های ضدبارداری، می‌تواند در طولانی‌تر شدن مستی زنان نقش داشته باشد.

خودآزمایی

اینکه مطالب صفحات بعدی برای شما کاربرد بیشتری داشته باشند، تمامی دلایلی که مربوط به علت مصرف مشروبات الکلی است را ثبت کنید. تعدادی از دلایل رایجی که مردم شروع به مصرف الکل می‌کنند در جدول زیر فهرست شده است. ممکن است شما دلایل شخصی خودتان را داشته باشید و می‌توانید آنها را به آخر جدول اضافه کنید.

دلایل مصرف الکل	لطفاً در این قسمت دلایل مربوطه را تیک بزنید
چون دوستانم الکل مصرف می‌کنند	
چون باعث آرامشم می‌شود	
شب‌ها کمک می‌کند که بخوابم	
زمانی که از لحاظ اجتماعی به هم ریختم، آرامم می‌کند	
بعضی وقت‌ها که حوصله‌ام سر می‌رود این کار را می‌کنم	
بدون الکل دچار تشویش و اضطراب می‌شوم	
زیرا احساس سرحالی و نشاط نمی‌کنم	
چون از حالت مستی خوشم می‌آید	
چون کم‌کم می‌کند تا برخی از مشکلات زندگی را که باعث ناراحتی و استرس است، فراموش کنم مثل بدهی‌ها، ارتباط‌های شخصی پردردسر و مشکلات کار	
دلایل دیگر	

باشند را نیز به آن اضافه کنید.

در ستون سمت راست سه مزیت اصلی کاهش یا قطع مصرف مشروبات الکلی را مشخص کنید. این موارد سه دلیل اصلی و مهم شما برای ترک یا کاهش الکل خواهد بود.

حال به این فکر کنید که در ترک و یا کاهش میزان الکی که مصرف می‌کنید، چه مواردی می‌تواند موثر باشد. تعدادی از مزیت‌های مصرف کم و یا عدم مصرف در جدول زیر طبقه‌بندی شده است. می‌توانید موارد دیگری که به نظر شما می‌توانند موثر



اگر با روش کنونی به مصرف الکل ادامه بدهم	
ضررهای مصرف الکل چیست؟	فواید مصرف الکل چیست؟
در صورت ادامه مصرف الکل، خودم و زندگی‌ام را در شش ماه آینده چگونه تصور می‌کنم؟	

اگر مصرف الکل را متوقف کنم یا کاهش دهم	
ضررهای کاهش و ترک مصرف الکل چیست؟	فواید کاهش و ترک مصرف الکل چیست؟
زندگی خود را شش ماه پس از ترک و یا کاهش مصرف الکل چگونه تصور می‌کنم؟	

اکنون تصور کنید که مصرف الکل را کاهش داده یا قطع کرده باشید. فایده و ضرر آن چیست؟ در صورت ترک یا کاهش مصرف الکل انتظار دارید پس از شش ماه، زندگی شما چگونه باشد؟

اکنون نتایج آشکار و صادقانه را در مورد مصرف‌تان و برنامه‌ای که برای آن دارید، تهیه کنید.

من	برنامه من
مصرف‌کننده با ریسک پایین هستم	ادامه دهم
مصرف‌کننده با ریسک بالا هستم	کاهش دهم
مصرف‌کننده با ریسک بسیار بالا هستم	ترک کنم
مصرف‌کننده با ریسک بسیار بالا و الکلی هستم	

تذکر: اگر شما وابسته به الکل هستید، مشاوره با پزشک‌تان قبل از ترک مصرف ضروری است.

سه دلیل اصلی من	مزایای ترک یا کاهش مصرف الکل
	پول بیشتری برای خرج کردن خواهم داشت
	کاهش وزن خواهم داشت
	شب‌ها خواب بهتری خواهم داشت
	صبح‌ها سر حال‌تر بیدار خواهم شد
	احساس شادی و نشاط بیشتری خواهم داشت
	کنترل بیشتری بر خود خواهم داشت
	احساس سلامت و تندرستی بیشتری خواهم داشت
	روابطم با خانواده و دوستانم بهتر می‌شود
	احساس آرامش بیشتری خواهم داشت
	دلایل دیگر

برنامه شما چیست؟

اکنون در مورد مصرف مشروبات الکلی اطلاعات جامعی دارید. میزان و زمان مصرف‌تان را می‌دانید. همین‌طور از نتایج کاهش و ترک مصرف نیز آگاه شده‌اید.

آیا می‌خواهید به مصرف ادامه دهید، اما با میزان کمتر و فواصل زمانی بیشتر؟

یا می‌خواهید کلاً مصرف الکل را متوقف کنید؟

در مورد عواقب ادامه مصرف به طریقی که الان دارید، فکر کنید. فواید و ضررهای آن کدامند؟ زندگی شش ماه بعد خود را چگونه می‌بینید؟

چطور می‌توانید مصرف الکل را کنترل کنید؟

نحوه مصرف مشروبات الکلی در شما تا حدی برای شما عادت محسوب می‌شود. عادت‌هایی که طی زمان بسط می‌یابد. از این رو قبل از ترک مصرف باید مدتی را صرف عادت‌ها جدید مصرف الکل نمایید.

برنامه‌ریزی:

در ابتدا مصرف الکل را با برنامه‌ریزی زمان و میزان، کنترل کنید.

■ از یادداشت‌های روزانه‌تان برای تعیین زمان و میزان الکل که مصرف خواهید کرد، استفاده کنید.

■ زمان‌هایی را که برای مصرف الکل دارای خطر بالاست و آن مواقع میزان بیشتری الکل مصرف می‌کنید، مشخص کنید. برای مثال شب‌ها با جمع دوستان، در خانه پس از گذراندن یک روز دشوار یا شب‌های آخر هفته یا سایر تعطیلات.

■ حداقل دو روز در هفته را به عنوان روزهای بدون الکل معین کنید

■ برای روزهایی که مشروب می‌خورید محدوده زمانی تعیین کنید و در زمان تعیین شده مصرف را ترک کنید یا به خواب بروید.

■ روزهایی که قرار است الکل مصرف کنید، نوع مشروب و تعداد پیمانه‌ای را که قرار است بنوشید مشخص نمایید. سعی کنید برای کاهش تعداد پیمانه الکل که مصرف خواهید کرد تدبیری بیندیشید

■ میزان الکل که در مقایسه با برنامه‌ریزی‌تان مصرف کرده‌اید را تعیین و ثبت کنید.

■ برای ساعاتی پیش از شروع مصرف الکل برنامه غذایی مشخصی داشته باشید و سعی کنید تا حد امکان در طول نوشیدن مشروبات الکلی غذا بخورید. این کار کمک می‌کند تاثیر الکل در بدن شما کاهش یابد.

گزینه‌های جایگزین

زمان مربوط به مصرف الکل را با فعالیت دیگر جایگزین کنید.

■ یکی از روزهای هفته را که معمولاً الکل مصرف می‌کنید، انتخاب کنید و سعی کنید آن روز کار دیگری مثل رفتن به سینما، شنا یا فعالیت دیگر انجام دهید.

■ اگر تمایل دارید در خانه الکل مصرف کنید، نوشیدنی‌های غیرالکلی را امتحان کنید. نوشیدنی‌های غیرالکلی می‌تواند شامل نوشابه‌های گازدار، انرژی‌زا یا آب‌میوه باشد. نوشیدنی‌های گرم مانند چای، قهوه، شکلات داغ، کاکائو، یا شیک‌های مالت‌دار نیز جزو نوشیدنی‌های غیرالکلی هستند.

■ در صورتی که به هنگام بیرون رفتن با دوستان‌تان الکل می‌نوشید می‌توانید به بهانه رانندگی، پیشنهاد نوشیدنی را رد کنید.

■ اگر نوشیدنی الکلی مصرف می‌کنید، آن را با نوشیدنی‌های غیرالکلی جایگزین کنید.

من الکل مصرف نمی‌کنم ولی ...

۱ ولی احساس تنش دارم و نمی‌توانم بخوابم

ریلکسیشن و یوگا را امتحان کنید. نفس‌های عمیق و آرام انجام دهید. فکرتان را آرام نگه دارید و افکار منفی را از خود دور کنید و سعی کنید از لحاظ زمانی برنامه فشرده‌ای برای خود تنظیم کنید. خودتان را سرگرم کنید.

به طور منظم ورزش کنید. البته به جز عصرها. زمان منظم و یکسانی برای خواب و بیداری داشته باشید. مطمئن شوید که اتاق خواب و تخت‌خواب شما راحت باشد. برنامه منظمی برای زمان خواب داشته باشید و قبل از خواب ذهن‌تان را فارغ کنید. همین که مصرف الکل را قطع کنید وضعیت خواب شما به تدریج بهبود خواهد یافت. مراحل را که ذکر شد دنبال کنید.

۲ ولی احساس بی‌حوصلگی می‌کنم

برنامه روزانه‌ای برای خودتان تنظیم کنید و بدین ترتیب کاری برای انجام دادن خواهید داشت. از پولی که برای الکل خرج می‌کردید برای کارهای خاص استفاده کنید. با دوستانی که حمایت‌تان می‌کنند و شما را به سمت مصرف الکل سوق نمی‌دهند، در ارتباط باشید. دنبال سرگرمی و علایق جدید باشید. به فعالیت‌هایی که قبلاً با آنها سروکار نداشتید، روی آورید.

۳ ولی دچار استرس هستم و آرامش ندارم

تفریح و آرام‌سازی روزانه ضروری است. برنامه زمانی تنظیم کنید و هر بار کاری انجام دهید. رژیم غذایی متعادلی داشته باشید. مساله‌های‌تان را با دوستان و خانواده در میان بگذارید. ترجیحات و اولویت‌های‌تان را مشخص کنید و از دادن جواب منفی نهراسید.

۴ ولی در جمع دوستان احساس تنهایی می‌کنم و خودم را عضوی از جمع نمی‌دانم

سعی کنید زیاد روی خودتان تمرکز نکنید. به اطرافیان‌تان فکر کنید. در ذهن‌تان سوالاتی راجع به زندگی آنها از خودتان بپرسید و به حرف‌هایی که زده می‌شود، گوش کنید. مجبور نیستید با دوستانی که مصرف‌کننده‌های قهار الکل هستند به نوشیدن ادامه دهید. این انتخاب آنهاست نه شما. مردم به دلیل اینکه کسی میزان کمتری مشروب می‌خورد، مسخره‌اش نمی‌کنند.