

راهنمای
خودمراقبتی
جوانان

بخش ششم

سلامت روان در دوره جوانی



پیش‌گفتار

سلامتی طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی عبارت است از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و ناتوانی.

بنابراین به کسی فرد سالم گفته می‌شود که نه تنها رشد کافی، وزن مناسب و تغذیه صحیح داشته باشد و از لحاظ جسمانی هیچ بیماری نداشته باشد، بلکه دارای رفتار و فکر سالم نیز باشد. سلامت روانی همانند سلامت جسمی، صرفاً به معنای نبودن مشکلات و بیماری نیست، بلکه سلامت روان علاوه بر بیماری، حالات عاطفی و شرایط ذهنی (احساسات و افکار) را نیز در برمی‌گیرد.

هدف و وظیفه اصلی بهداشت روان، تأمین، حفظ و ارتقای سلامت روان افراد جامعه است، به گونه‌ای که آنها نه تنها بیماری روانی نداشته باشند، بلکه از عناصر شناختی-عاطفی و همچنین از توانایی‌های خود در رابطه با دیگران آگاه شده و با داشتن تعادل روانی، بهتر بر استرس‌های زندگی فائق آیند؛ کارهای روزانه را پربارتر و سودمندتر انجام دهند؛ از زندگی‌شان لذت ببرند و با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار نموده و فرد مفیدی برای جامعه باشند.

موضوع سلامتی از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متمادی مطرح بوده است. اما هرگاه از آن سخنی به میان آمده عموماً بعد جسمی آن مدنظر قرار گرفته و کمتر به سایر ابعاد سلامتی به خصوص بعد روانی آن توجه شده است.

گرچه طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی سه بعد سلامتی با یکدیگر تعامل دارند و با مرز مشخصی نمی‌توان این ابعاد را از یکدیگر تفکیک نمود، ولی معمولاً شاخص‌هایی برای سلامت جسمی و حتی رفاه اجتماعی در بسیاری از کشورها وجود دارد که هرچند وقت یک‌بار مورد بررسی و تجدید نظر قرار می‌گیرد، اما در مورد سلامت روانی، پیچیدگی و مشکل تعریف و ارزیابی، غالباً منجر به غفلت و نادیده انگاشتن این مهم شده است.

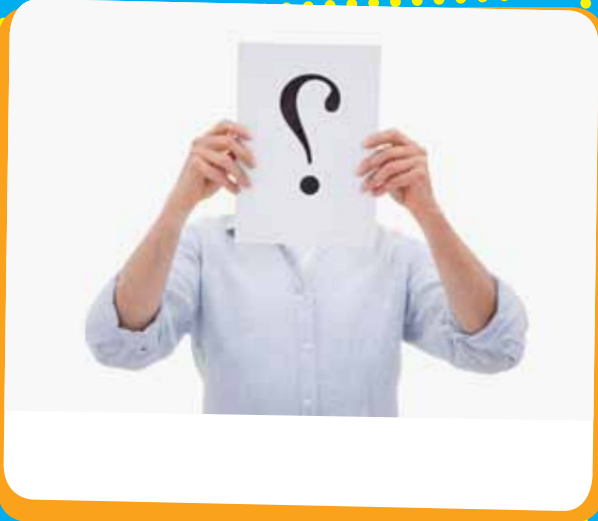
بر طبق آخرین پیمایش کشوری که در سال ۲۰۱۱ انجام شده است شیوع کلی اختلالات روان‌پزشکی در جامعه ۳۲/۶ درصد بوده است. و شایع‌ترین اختلالات در این حوزه اختلالات اضطرابی است.

نتایج بررسی وضعیت سلامت روان افراد ۱۵ سال و بالاتر در ایران که در سال ۱۳۷۸ انجام گرفت، نشان‌دهنده این است که در مجموع ۲۱ درصد افراد مورد مطالعه از انواع اختلالات روانی رنج می‌بردند، و طیف این اختلالات بین ۱۱/۹ تا ۳۲/۸ درصد در نوسان بود. مطالعات اخیر در ایران در سال‌های ۱۳۸۴ و ۱۳۹۱ نیز طیف ابتلا به اختلالات و حالات روانی نیازمند درمان را بین ۲۱ تا ۳۴ درصد نشان می‌دهند که شایع‌ترین آنها، اختلالات اضطرابی و سپس اختلالات خلقی مانند افسردگی هستند.

مسایل و اختلالات روانی به نسبت بیماری‌های جسمانی بیشتر باعث ناتوانی فرد می‌شوند و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۲۰ سهم اختلالات روانی و عصبی حدود ۵۰ درصد افزایش یابد و از ۱۰/۵ تا ۱۱ درصد کنونی به حدود ۱۵ درصد کل بار جهانی بیماری‌ها برسد.

نظر به افزایش بیماران روانی در سراسر جهان و بالاخص در ایران و زبان‌های مالی و معنوی ناشی از این بیماری‌ها؛ کمبود تسهیلات، امکانات و نیروی تخصصی لازم برای ارائه خدمت به آنها و ترکیب جمعیتی کشور ما که در حال حاضر جوان است، شناخت ویژگی‌های روانی دوران جوانی و کسب مهارت‌های لازم برای گذراندن سالم این دوره برای مخاطبان حایز اهمیت است.

در این فصل ابتدا خوانندگان با کلیاتی درباره سلامت روان در دوره جوانی آشنا می‌شوند. سپس درباره علل ایجاد کننده اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره جوانی، شیوه‌های درمان و راه‌های پیشگیری از بروز این اختلالات بحث می‌شود.

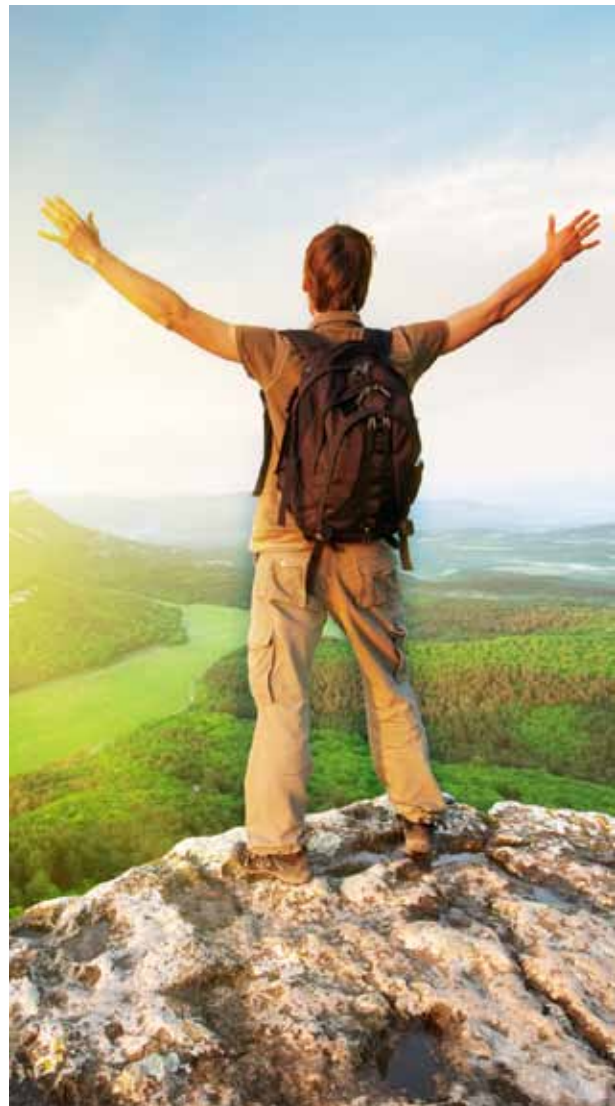


فصل اول

سلامت روان در دوره جوانی

مقدمه

دوره جوانی در عین حالی که به عنوان یک دوره گذر تدریجی از کودکی به بزرگسالی امتیازات زیادی را دربردارد و زمان طولانی‌تری را برای کسب مهارت‌ها و آماده شدن برای آینده در اختیار جوانان می‌گذارد، اما معمولاً دوره‌ای آکنده از تعارض و نوسان بین وابستگی و استقلال است. دوره جوانی عمدتاً در برگیرنده افراد مجرد و یا زوج‌های جوان است و جهت‌گیری اساسی و تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی مثل ادامه تحصیل، انتخاب شغل و انتخاب همسر در این دوره اتفاق می‌افتد. در این دوره هر فرد قادر خواهد بود با همکاری صمیمانه در محیط خانواده و اجتماع، محیط زندگی سالم و بانشاط داشته باشد، اما مشکلاتی مثل بیکاری، عدم موفقیت در کنکور یا ازدواج ناموفق ممکن است باعث بروز مشکلات روانی و ناتوانی در طی نمودن این دوره شود. بنابراین، این دوره متضمن بیشترین تغییرات است. از این‌رو استرس زیادی به افراد وارد می‌شود که در صورت آموزش نحوه مقابله با استرس می‌توان عوارض آن را به حداقل رساند. مراقبت از سلامت روانی شما، همانند مراقبت از بهداشت و سلامت جسمانی، مستلزم آن است که مسوولیت آن را شخصاً برعهده گرفته و با کسب شیوه‌ها و مهارت‌های مناسبی که پایداری عاطفی و رشد شخصیت را امکان‌پذیر می‌سازد، بتوانید تعارض‌ها و فشارهای زندگی را شناسایی و بر آنها چیره شوید، به طوری که امکان تداوم زندگی وجود داشته باشد. در این فصل با آرایه مطالبی مانند تعریف سلامت روان، اهداف سلامت روان و معیارهای سلامت روان، شما را با سلامت روان در این دوره آشنا خواهیم نمود.



اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ سلامت روانی را تعریف کند.
- ۲ ویژگی های اشخاص برخوردار از سلامت روانی را نام ببرد.

**ملاک های
سلامت روان**

برای تشخیص سلامت روان نیز مانند تشخیص سلامت جسم، معیارهایی وجود دارند. ملاک های سلامت روان عبارتند از:

- ۱ توانایی انجام دادن وظیفه و اجرای مسوولیت های شخصی
- ۲ توانایی برقراری رابطه با دیگران
- ۳ برداشت های واقع بینانه از رفتارهای دیگران
- ۴ تفکر منطقی و خردمندانه
- ۵ تلاش برای سلامتی
- ۶ انعطاف پذیری و قدرت تطابق با شرایط گوناگون
- ۷ معنی دادن به زندگی
- ۸ درک این نکته که خود فرد مرکز جهان نیست
- ۹ عشق و محبت نسبت به دیگران
- ۱۰ داشتن توانایی کمک به دیگران یا ارتباط برقرار کردن با آنها، به دور از خودخواهی
- ۱۱ داشتن احساس رضایت بیشتر در روابط نزدیک با دیگران.
- ۱۲ حس تسلط بر ذهن و جسم که فرد را قادر می سازد برای ارتقای سلامت خود شیوه های مناسب را برگزیند و تصمیم های مقتضی اتخاذ کند.

**تعریف سلامت روان**

سلامت روانی، همان طوری که اشاره شد مانند سلامت جسمی، صرفاً به معنای نبودن مشکلات یا بیماری نیست. سلامت روانی هم حالات عاطفی و هم شرایط ذهنی، یعنی هم احساسات و هم افکار شما را در بر می گیرد. سلامت عاطفی معمولاً به احساسات و زیروبم های روانی اشاره می کند؛ شما ممکن است احساس کنید که غمگین، شاد، نگران، هیجان زده، شکست خورده یا در اوج کامیابی هستید.

افراد برخوردار از سلامت عاطفی با احساسات و حالات درونی خود در تماس هستند و می توانند به وجود آنها اذعان کنند یا آنها را بروز دهند.

بنابراین سلامت روانی، توانایی شما در درک واقعیت ها، همان گونه که هست و پاسخ دادن به چالش های آن و در پیش گرفتن تدابیر و شیوه های خردمندانه برای زندگی کردن را توصیف می کند.

فرد برخوردار از سلامت روانی بر آن نیست که از فشارهای زندگی بپرهیزد، بلکه می کوشد با واکنش های خود نسبت به این عوامل، آنها را بشناسد، بپذیرد و بر آنها چیره شود، به طوری که امکان تداوم زندگی وجود داشته باشد.

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی از هر ۴ نفر ۱ نفر یا ۲۵ درصد افراد در هر مرحله از زندگی از یک یا چند اختلال روانی رنج می برد. همچنین انجمن ملی سلامت روانی بر اساس گزارش مرکز کنترل بیماری های آمریکا (CDC) اعلام کرده است، ۷/۸ درصد مردان و ۱۲/۳ درصد زنان در سنین ۱۸ تا ۲۴ سالگی از مشکلات روانی به ویژه افسردگی رنج می برند.



فصل دوم

علل ایجاد کننده اختلالات روانی - رفتاری

مقدمه

برای بیماری‌های روانی یک علت واحد نمی‌توان ذکر کرد و نیز طیف مشکلات روانی، همانند اختلالات جسمی ممکن است از ضربه‌های روانی ناچیز و زودگذر گرفته تا بیماری‌های ناتوان‌کننده و مخاطره‌آمیز برای ادامه حیات، در نوسان باشند. چون انسان موجودی، بیولوژیک، روانی و اجتماعی است، هر سه دسته عوامل فوق در ایجاد مشکلات روانی دخالت دارند. از جمله عوامل بیولوژیک می‌توان به وراثت، مشکلات دوران جنینی، اختلالات تغذیه در دوران کودکی و ضربه‌های وارده به سر اشاره کرد. عوامل روانی مشتمل بر تعارضاتی است که شخص در درون خود بر سر حل مسایل دارد و عوامل اجتماعی، کل روابط فرد با دیگران، در محیط‌هایی چون خانواده، محله، دانشگاه و محیط کار را در برمی‌گیرد. عوامل بیولوژیک و روانی - اجتماعی بر یکدیگر تأثیر و تأثر متقابل دارند که در این قسمت به آنها اشاره خواهد شد. شناخت و کسب اطلاعات در زمینه علل مشکلات روانی به منظور انتخاب شیوه و راه‌کار مناسب مقابله با اختلالات روانی - رفتاری حایز اهمیت است.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ عوامل ایجاد کننده اختلالات روانی - رفتاری را نام ببرد.
- ۲ علل جسمی اختلالات روانی - رفتاری را با ذکر چند مثال توضیح دهد.
- ۳ علل روانی اختلالات روانی - رفتاری را با ذکر چند مثال بیان کند.
- ۴ علل اجتماعی اختلالات روانی - رفتاری را با ذکر چند مثال بیان کند.
- ۵ در فعالیت‌های گروهی مطالب این قسمت را تمرین کند.
- ۶ با شناخت علل ایجادکننده اختلالات روانی - رفتاری، شیوه مناسبی را برای مقابله با اختلالات روانی - رفتاری به کار ببرد.

آشفتگی در فضای خانوادگی

سوء تفاهم مستمر در بین اعضای خانواده و عدم وجود صمیمیت و صداقت باعث ایجاد اثرات نامطلوب بر افراد می شود. چنین افرادی در برخورد با فشارهای روانی و مشکلات بعدی دچار اختلال روانی می شوند، چون در طول دوران زندگی گذشته مهارت لازم برای تطابق و کنترل هیجانات خود را پیدا نکرده اند.

عوامل اجتماعی

اگر فرد در جامعه، امکانات و واجبات یک زندگی معمولی را نداشته باشد و با مسایلی از قبیل: فقر، بیکاری، بی عدالتی، ناامنی، ضعف ایمان و چشم هم چشمی های شدید مواجه شود، دچار آشفتگی روانی می گردد.



اختلالات روانی - رفتاری به دلایل مختلف ایجاد می گردند. عوامل زیستی - محیطی (خانه و اجتماع) در این مورد نقش مهمی دارند. معمولاً برای بروز اختلالات روانی - رفتاری باید بیشتر از یک عامل وجود داشته باشد. عوامل ارثی به تنهایی الزاماً باعث بیماری نمی شوند.



اختلالات روانی نیز همانند اختلالات جسمی به دلایل مختلف ایجاد می شوند که شناخت آنها از اهمیت خاص خود برخوردار است. مهم ترین علل اختلالات روانی به اختصار در زیر آمده است:

تغییرات مغزی

هر نوع تغییری که در ساختار یا کارکرد مغز ایجاد می شود، می تواند باعث اختلال روانی شود. تغییرات بیوشیمی در سلول های عصبی عامل اکثر اختلالات روانی شدید است. در این گونه مواقع مغز در معاینه معمولی طبیعی است.

ضایعات ساختمانی مغز به دلایل زیر نیز می تواند باعث اختلال روانی شود:

عفونت، ضربه، نرسیدن خون، خونریزی، تومور، مصرف طولانی الکل، کمبود غذایی، صرع درمان نشده و بیماری های پیش رونده مغزی و ...

عوامل ارثی

فقط در تعدادی از اختلالات روانی دیده می شود که افراد دیگری هم از فامیل بیمار به همین بیماری مبتلا باشند. بنابراین استعداد ابتلا به اختلال روانی از والدین به کودکان منتقل می شود، اما بروز و ظهور بیماری با عوامل زیادی ارتباط دارد که ممکن است فرد مستعد، مبتلا به بیماری بشود یا نشود.

تجربه دوران کودکی

تجربه دوران کودکی برای رشد سالم یک فرد لازم است، محبت و عشق متعادل، راهنمایی مناسب، تشویق، نظم و انضباط و ... از تجربیات دوران کودکی است. اگر در دوران کودکی چنین عواملی نباشد، یا اینکه کودک مکرراً در معرض تجارب ناخوشایندی قرار گیرد، امکان اینکه در آینده دچار اختلال روانی شود، زیاد است.

توصیه‌های خودمراقبتی برای کاهش علل ایجادکننده اختلالات روانی

- ۱ الکل، مواد مخدر یا محرک مصرف نکنید.
- ۲ به تغذیه و تنوع غذایی خود اهمیت دهید.
- ۳ در صورتی که به صرع یا سایر اختلالات ذهنی مبتلا هستید، درصدد درمان یا کنترل آن باشید.
- ۴ در صورتی که یکی از اعضای خانواده یا بستگان تان به اختلال روانی مبتلاست، با پزشک خانواده، روان‌پزشک یا روانشناس صحبت کرده و از وضعیت روانی خود آگاه شوید. علایم اختلال را شناخته و در صورت بروز آن، برای رفع یا کنترل آن بکوشید.
- ۵ در صورتی که در کودکی با تجارب ناخوشایندی مواجه بودید و این تجربه همچنان در ذهن تان باقی مانده، به روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید و سعی در بهبود وضعیت و شرایط روانی خود داشته باشید.
- ۶ در صورت امکان در کلاس‌های مهارت‌های زندگی شرکت کنید و یا از مطالب نوشته شده در این مورد استفاده کنید به این ترتیب توانمندی‌های تان در مقابله با مشکلات و مسایل زندگی بالاتر می‌رود و واکنش بهتری در این زمان خواهید داشت.



فصل سوم

اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره جوانی

مقدمه

فعالیت‌های فردی و اجتماعی او ایجاد شده و باعث مزاحمت و رنج خود و دیگران شود. در دوره جوانی تحولات اساسی و مهمی اتفاق می‌افتد که اگر این تغییرات در طی زمان و بر اساس تجربیات حاصل از برخورد صحیح به تدریج ایجاد شوند و افراد اطلاعات کافی در این زمینه کسب کنند، تعادل روانی آنها تضمین می‌شود، ولسی در غیر این صورت تعادل و هماهنگی روانی آنها بهم می‌خورد و به اختلالات و بحران‌های روانی دچار می‌شوند. در این فصل به برخی از اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوران جوانی و شیوه‌های مقابله صحیح با آنها اشاره می‌شود.

شما به دلایل مختلف در بعضی زمان‌ها یا بعضی شرایط، ممکن است دچار آشفتگی‌های هیجانی شوید. گاهی احساس غمگینی می‌کنید و زمانی حالت تنش و اضطراب، خشم و سردرد گمی وجود شما را فرا می‌گیرد، که این حالت‌ها چندان طول نمی‌کشد. چنین حالاتی در رفتارهای روزمره خیلی تکرار می‌شوند و حتی بعضی از شما هم ممکن است که تحت هیچ شرایطی خشمگین نشوید. چنین حالات و تغییراتی غیرطبیعی نیست و به عنوان اوقات تلخی، عصبانیت و ناراحتی شناخته می‌شود. بنابراین زمانی می‌گوییم فردی دچار بیماری روانی شده است که اختلالاتی در کارکردهای بدنی، روانی و



اهداف :

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ اختلالات روانی - رفتاری را تعریف کند.
- ۲ ویژگی های اختلالات روانی - رفتاری را نام ببرد.
- ۳ تظاهرات اختلال هویت را بشمارد.
- ۴ علایم هشداردهنده در دوره جوانی را بیان کند.
- ۵ اختلالات روانی - رفتاری (افسردگی، اضطراب، استرس و خشم) را تعریف کرده و علایم آنها را نام ببرد.
- ۶ علایم هشداردهنده و عوامل خطر ساز اختلالات روانی اشاره شده در این فصل را توضیح دهد.
- ۷ مهارت های مقابله ای مناسب با هر اختلال مطرح شده در این فصل را بیان کند.
- ۸ اختلالات روانی - رفتاری را تمیز دهد.
- ۹ برای مقابله با اختلالات روانی - رفتاری مهارت مقابله ای مناسب با هر اختلال را به کار ببرد.



ویژگی های اختلالات روانی - رفتاری

برخی از ویژگی ها عبارتند از:

- ۱ تغییرات غیرطبیعی در تفکر، عاطفه، حافظه، ادراک و قضاوت فرد که در صحبت کردن و رفتار او شناخته می شود.
- ۲ این تغییرات باعث ناراحتی و رنج خود فرد یا اطرافیان و یا هر دو طرف می شود.
- ۳ تغییرات غیرطبیعی و ناراحتی های حاصل از آن باعث اختلال در فعالیت های روزمره، شغل و ارتباط با دیگران می شود.

علایم خطر در دوران جوانی

- ۱ روابط اجتماعی ناپایدار
- ۲ روابط جنسی لجام گسیخته
- ۳ عدم موفقیت در تحصیل
- ۴ بیکاری
- ۵ ازدواج ناموفق
- ۶ حاملگی ناخواسته
- ۷ اعتیاد به الکل و مواد
- ۸ مشکلات اقتصادی
- ۹ مشکلات خانوادگی



علایم هشدار دهنده دوره جوانی

- ۱ احساس مفرط درماندگی و بی‌ارزشی پس از شکست در امتحانات
- ۲ ترک خدمت و غیبت‌های طولانی و بی‌دلیل از خدمت سربازی
- ۳ تعویض مکرر شغل و غیبت‌های غیرموجه از محیط کار و کم‌کاری
- ۴ عصبانیت و کم‌حوصلگی در برخورد با اطرافیان و همکاران
- ۵ دودلی‌های مداوم در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی مثل انتخاب شغل و ازدواج
- ۶ دعوای مکرر و خشونت فیزیکی با افراد خانواده
- ۷ احساس ناامیدی مفرط و خلق افسرده
- ۸ گوشه‌گیری و انزوای اجتماعی مفرط
- ۹ رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم
- ۱۰ احساس مداوم تشویش، دلهره و نگرانی بی‌دلیل

اختلال هویت معمولاً از اواخر نوجوانی یعنی زمانی که فرد از خانواده هسته‌ای جدا شده و اقدام به برقراری هویتی مستقل برای خود می‌نماید، شروع می‌شود.

بنابراین اگر شما هویت شخصی را در طی زمان و به طور درست و سلامت طی ننمایید، دچار سرخوردگی و عدم اعتماد می‌شوید و تعادل و هماهنگی روانی شما به هم می‌خورد و دچار اختلال می‌شوید. شروع این اختلال معمولاً با افزایش تدریجی اضطراب، افسردگی، فقدان علاقه به دوستان، درس یا فعالیت‌ها، مشکلات خواب و تغییر اشتها و عادت‌های غذایی تظاهر می‌کند و اگر علایم، شناخته نشده و حل نشوند، ممکن است یک بحران هویتی پدید آید.

برای مقابله با این اختلال می‌توانید از شیوه‌های مناسب پیشگیری و مهارت‌های زندگی که در ادامه ارائه می‌شود، استفاده کنید.



افسردگی

در زندگی هر فرد فراز و نشیب‌هایی وجود دارد. این فراز و نشیب‌ها تا وقتی که بیش از اندازه افراطی نباشد، موجب می‌شود زندگی جالب و پرهیجان شود. اما زمانی که به طور استثنایی احساس افسردگی و غمگینی می‌کنید یا زمانی که برای یک دوره طولانی بی‌حوصله و گرفته هستید، لازم است وضعیت خود را ارزیابی کنید و به دنبال پاسخ‌های مقابله‌ای مناسب بگردید. افسردگی، همان قدر که دیابت و سرماخوردگی واقعیت دارند، واقعی و به‌مراتب شایع‌تر از آنها است. امکان دارد که در طول زندگی فقط یک‌بار دچار افسردگی شویم و یا ممکن است که این مشکل سال‌های متمادی ما را گرفتار خود کند. گاه افسردگی (به خصوص در جوانان) در کسانی دیده می‌شود که دوره‌هایی از سرخوشی و انرژی زیاد را دارند و نیز گاهی نیز دوره‌های خلق افسرده و بی‌حوصلگی یا تحریک‌پذیری را دارا هستند. این افراد همانند افراد مبتلا به افسردگی، اختلال در تنظیم خلق دارند و باید به این مساله خود بپردازند.



اختلال هویت

اختلال هویت را ناراحتی ذهنی شدید در رابطه با ناتوانی برای تطبیق جنبه‌های مختلف «خود» در زمینه احساس نسبتاً منطقی از خود توصیف می‌کنند.

این اختلال در زمینه‌های گوناگونی در رابطه با هویت مثل (الگوهای دوستی، انتخاب حرفه، اهداف درازمدت، اخلاق، وفاداری، مسایل مذهبی و ...) مشخص می‌شود.

علائم خطرزا برای افسردگی

گاه افسردگی، بدون اخطار یا دلیل آشکاری عارض می شود. به نظر می آید که برخی افراد از نظر زیست شناختی آسیب پذیرند و در برخی از افراد، عوامل محیطی و روانی نقش مهم تری را ایفا می کنند. گرچه افسردگی ممکن است در هر سنی اتفاق افتد، اما برخی از عوامل خطر آفرین، آسیب پذیری فرد را افزایش می دهند.

۱ تاریخچه خانوادگی: دو سوم بیماران افسرده، اعضای خانواده ای دارند که به افسردگی دچار بوده اند.

۲ سن: احتمال افسردگی میان زنان و مردان جوانی که احساسات غم و اندوه خود را با عصبانی شدن، فرار کردن، استفاده از موادمخدر یا پرخاشگری در منزل یا دانشگاه بروز می دهند، بیشتر است. افسردگی ناشناخته و درمان نشده ممکن است تا جایی تشدید شود که فرد جوان احساس کند، مرگ تنها راه نجات است.

۳ فقدان شخصی: افسردگی، اغلب اوقات به دنبال فقدان می آید، نه تنها فقدان شخص، موقعیت یا دارایی، بلکه از دست دادن رؤیاهای یا امیدهای ناملموس نیز سبب افسردگی می شوند. اندوهی که به دنبال بالاترین فقدان های ممکن به سراغ فرد آید، مثل مرگ کسی که دوستش داریم امکان دارد تمامی عوارض افسردگی را به دنبال داشته باشد، اما اگر کوتاه مدت باشد و عملکرد فرد را برای بیش از دو هفته مختل نسازد، ممکن است اختلال روان پزشکی محسوب نشود. فقدان های کمتر، مثل نقل مکان، جدایی، یا طلاق نیز ممکن است آسیب زا باشند. کنار نیامدن با یک فقدان احتمال دارد سبب پدید آمدن ناراحتی و خشمی شود که ممکن است به احساس اندوه عمیق و ریشه دار بدل گردد.

۴ عزت نفس پایین: افرادی که احساس بی کفایتی و نالایقی می کنند، در معرض نوعی تفکر تحریف شده قرار



علائم افسردگی

افراد دچار افسردگی بالینی به مدت دو هفته یا بیشتر، برخی از علائم زیر را تجربه می کنند:

- ۱ خلق افسرده یا تحریک پذیر
- ۲ از دست دادن علاقه و احساس لذت نسبت به فعالیت های لذت بخش گذشته
- ۳ تغییر در اشتها؛ کم اشتهایی و کاهش وزن یا پراشتهایی و افزایش وزن
- ۴ بی خوابی یا خواب بیش از حد معمول
- ۵ کاهش انرژی و احساس خستگی
- ۶ کم تحرکی یا گوشه گیری
- ۷ احساس بی ارزشی، خودسرزنی یا گناه زیاد
- ۹ کاهش توانایی تفکر یا تمرکز و مشکل در تصمیم گیری
- افکار تکراری درباره مرگ، افکار خودکشی
- ۱۰ احساس غم و اندوه، گریه



می گیرند که ممکن است به افسردگی منجر شود.

۵ دیگر عوامل روان شناختی: وقتی فرد نداند که چگونه باید با احساسات و هیجانات به هنجار، مثل خشم مقابله کند، ممکن است زمینه برای افسردگی فراهم شود.

۶ عوامل جسمانی: افسردگی ممکن است عارضه‌ای پیچیده ناشی از آسیب‌ها و بیماری‌های جسمانی، از جمله: سکته مغزی، صرع، آسیب سر، کم‌خونی و برخی از سرطان‌ها باشد. بسیاری از داروهایی که کاربرد فراوان دارند مثل قرص‌های ضدبارداری، قرص‌های رژیم لاغری و داروهای فشارخون و ... با افسردگی مرتبط شده‌اند. مشروبات الکلی و موادمخدر، به ویژه کوکائین نیز تا حد زیادی در بروز افسردگی مؤثرند. در میان مصرف‌کنندگان و سوءمصرف‌کنندگان، میزان افسردگی بسیار زیادی به چشم می‌خورد و میزان سوءمصرف این قبیل مواد در میان افراد افسرده بسیار بالاست.



مقابله با افسردگی

گرچه گه‌گاه لغزیدن موقت به پهنه افسردگی بسیار طبیعی است، باید برای بازگشت هر چه سریع‌تر به حالت عادی زودتر اقدام کرد. اگر این احساسات ظرف چند هفته شما را رها نکردند از کمک حرفه‌ای بهره بگیرید، زیرا افسردگی خفیف ممکن است شدت یابد. وقتی افسردگی حاد شد، امکان دارد قربانیان خود را آن‌چنان از کار بیندازد که دیگر نتوانند به خود کمی بکنند.

مهارت‌های مقابله با افسردگی

۱ مهارت مقابله‌ای پذیرفتن موقعیت‌های ناخوشایند زمانی که خارج از کنترل شماست: مهم‌ترین اصل در مورد تغییر دادن یک موقعیت ناخوشایند واقع‌بینی است. شما باید این حقیقت را بپذیرید که بسیاری از رویدادهای زندگی که به احساس افسردگی شما منجر می‌شود، خارج از کنترل شماست، بنابراین سازگاران نیست که خود

را با این‌گونه افکار غیرواقعیانه ناراحت کنید.

□ «چرا باید این اتفاق می‌افتاد؟»

□ «کاش طور دیگری عمل می‌کردم»

□ «این منصفانه نیست»

□ «کاش شناس دیگری داشتم»

۲ مهارت مقابله‌ای تقویت روابط شخصی با استفاده

از مهارت‌های اجتماعی، جرأت‌ورزی و مذاکره: از جمله رویدادهای زندگی که گاهی می‌توانید بر روی آنها تأثیر بگذارید، رویدادهایی است که به روابط بین‌فردی مربوط می‌شود. اگر به دلیل آنکه کسی با شما درست برخورد نکرده یا نیازهای شما را برآورده نکرده است، احساس ناراحتی می‌کنید، می‌توانید از طریق مذاکره و گفتگو، یا از طریق استفاده از مهارت‌های اجتماعی و جرأت‌مندی، موقعیت را تغییر بدهید.

از جمله عواملی که با مهارت‌های اجتماعی موفق مرتبط هستند عبارتند از:

□ توجه کردن به گفته‌های فرد مقابل

□ ترغیب و تشویق فرد مقابل به ابراز عقاید خود

□ مکث کردن در پایان صحبت خود و ایجاد تعادل بین ابراز علاقه به صحبت‌های فرد مقابل و حرف زدن در مورد خود

□ داشتن ظاهری آراسته

سایر مهارت‌های اجتماعی مهم شامل برقراری تماس چشمی مناسب و خودافشگری به اندازه کافی است. در مورد تماس چشمی، افراد ترجیح می‌دهند دوستان جدیدشان به اندازه کافی با آنها تماس چشمی برقرار کنند تا نسبت به هم احساس صمیمیت کنند، اما نه آنقدر زیاد که به احساس خیره‌شدن بیانجامد. همین شرایط در مورد خودافشگری نیز صادق است، دادن اطلاعات کافی در مورد خود به دیگران برای برقراری ارتباط در سطح فردی خوب است. اما مراقب باشید با خودافشگری‌های زیاد از حد، دوستان جدید خود را خسته نکنید.

برای برخورداری از مهارت‌های خوب اجتماعی، شما باید خود را با انواع رفتارهایی که برای دیگران مطلوب و نامطلوبند، سازگار کنید.

هنگام کسب مهارت‌های اجتماعی، آگاهی از نقش بی‌واسطه بودن ارزشمند است. وقتی شما بدون واسطه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید و فعالانه با دیگران درگیر می‌شوید، شما در حقیقت به طور کلامی و غیرکلامی آنها را همراهی می‌کنید و این احساس را به آنها انتقال می‌دهید، که با آنها هستید.



راه‌های دیگر بیان بی‌واسطه بودن خود، یادگیری و استفاده از اسامی افراد و استفاده از زبان بی‌واسطه است. وقتی افراد هنگام تماس با ما با تحمل زحمت زیاد، اسامی ما را به کار می‌برند، احساس می‌کنیم که به ما علاقمندند.

استفاده از زبان بی‌واسطه یک شیوه ارتباط شخصی و مستقیم با دیگران است، ولی استفاده از زبان باواسطه نوعی احساس دوری و جدایی را به فرد مقابل انتقال می‌دهد.

نمونه‌هایی از زبان باواسطه از این قرار است؛

□ گزارش شما بد نبود.

□ احساس اولیه من نسبت به شما حاکی از احترام است.

□ رابطه دوستی ما نسبتاً نزدیک و صمیمانه است.

□ می‌دانید یک جوری از دست شما ناراحتم.

□ عبارت‌های بالا را اگر به صورت زیر بیان کنید، بیشتر به زبان بی‌واسطه تبدیل خواهد شد:

□ گزارش شما عالی بود.

□ من برای شما احترام قائلم.

□ احساس می‌کنم فرد با استعدادی هستید.

□ مهارت شما را در برخورد با دیگران تحسین می‌کنم.

□ احساس می‌کنم با شما خیلی نزدیک هستم.

□ از دست‌تان عصبانی هستم.

۳ مهارت جرأت‌ورزی: جرأت‌ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب بدون زیرپا گذاشتن حقوق دیگران به این معنی که قادر باشید. بدون تحقیر کردن یا پایین آوردن افراد دیگر و یا کم کردن ارزش نیازهای آنها در موقعیت‌های مختلف، نقطه نظرات خودتان را بیان کنید. افراد جرأت‌ورز برای خود و دیگران احترام قائلند و اجازه نمی‌دهند دیگران از آنها سوءاستفاده کنند.

۴ مهارت مقابله‌ای شیوه حل مسئله یا مشکل: حل مساله روشی است که شما می‌توانید در هنگام برنامه‌ریزی برای برخورد با مشکلات زندگی از آن استفاده کنید. استفاده از روش‌های حل مساله موجب اعتماد به نفس در شما می‌شود. در این مهارت برای دست‌یابی به یک تصمیم معتبر برای پاسخ‌گویی به مشکلات و گرفتاری‌ها باید مراحل زیر را طی نمایید.

□ **ادراک خویشتن:** قدم اول در حل مشکل به طور موفقیت‌آمیز این است که این ادراک را در خود پرورش دهید که «می‌توانید مشکل را حل کنید». شما باید موقعیت‌های مشکل‌زا را به عنوان بخشی از زندگی خودتان تلقی کنید و بدانید که مقابله منطقی و آرام با مشکلات، مهم‌تر و بهتر از برخورد تکانشی با مشکلات است.

□ **تعریف مساله:** اولین کاری که در موقع مواجه شدن با یک مشکل

یا تهدید می‌توانید انجام دهید، شناخت دقیق مساله است. مشکلات اساسی را مشخص و سپس فهرستی از اهداف خودتان را تهیه کنید. در این مرحله، از حمایت دیگران نیز می‌توانید بهره‌مند شوید.

□ **فهرست کردن راه‌حل‌های مختلف:** در این مرحله تمام راه‌حل‌های احتمالی را بررسی و یادداشت و راه‌حل مناسب‌تر را پیدا کنید. در این مرحله می‌توانید از افراد حمایت‌کننده بهره‌گیرید.

□ **تصمیم‌گیری:** در این مرحله پس از تعریف دقیق مشکل و بررسی راه‌حل‌های مختلف، آماده‌اید تا درباره یک شیوه کار تصمیم بگیرید. چنانچه از مشکلاتی که در پیش روی دارید شناخت کامل داشته باشید و فهرستی از راه‌حل‌های مختلف نیز تهیه کرده باشید، تصمیم‌گیری بسیار ساده خواهد بود.

□ **امتحان کردن:** اگر راه‌کار شما موفقیت‌آمیز بود چه بهتر، در غیر این صورت، باید مراحل حل مساله را مجدداً مرور کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- آیا مشکل را به درستی مشخص کرده‌اید؟

- آیا تمام راه‌حل‌های ممکن را در نظر گرفته‌اید؟

بنابراین از مطالب بالا به ۲ نتیجه می‌رسیم؛ اول اینکه حل مساله مهارتی مؤثر برای مقابله با افسردگی است، دوم اینکه وقتی افسرده هستید، باید خودتان را مجبور به فعالیت کنید.

□ **مهارت مقابله‌ای پاداش دادن به موفقیت‌های خود:** مهارت مقابله‌ای پاداش دادن به موفقیت‌های خود برای افراد افسرده بسیار مناسب است. افراد افسرده برای موفقیت‌ها و دستاوردهای خود ارزش قائل نیستند، چون آنها بر جنبه‌های منفی خود تمرکز می‌کنند، دستاوردهای خود را دست‌کم می‌گیرند و خود را شایسته قدردانی و تشکر نمی‌دانند و از مهارت تقویت خود استفاده مؤثر نمی‌کنند.



توصیه‌های خودمراقبتی برای رهایی از افسردگی

۱ ورزش: از آنجا که افسردگی از بی‌حرکی سرچشمه می‌گیرد، تمرین‌های ورزشی منظم می‌توانند روان و جسم را یاری کنند. بسیاری از فعالیت‌های گوناگون، از پیاده‌روی گرفته تا وزنه‌برداری، وجود دارند که می‌توانند موجب تقویت روحیه شوند، خواب و اشتها را بهبود بخشند، از اضطراب، تحریک‌پذیری و عصبانیت بکاهند و احساس تبحر و برتری را در فرد ایجاد کنند.

۲ شرکت در فعالیت‌های خوشایند: رفتن به کنسرت یا سینما، خوردن بستنی یا شام در رستوران دلخواه، یا حتی رفتن به تعطیلات کوتاه‌مدت به کنار دریا یا کوهستان. اگر افسرده باشید، همه اینها ممکن است جاذبه‌ای برای شما نداشته باشند، اما اگر سعی کنید از این فعالیت‌ها لذت ببرید، امکان دارد با وجود تردیدی که دارید در روحیه‌تان مؤثر باشند.

۳ با خود و دیگران حرف زدن: همه ما روزانه با خود سخن می‌گوییم و در مورد ظاهر و کارهای مان نظرهایی می‌دهیم. اگر صدای درونی ما همواره انتقادآمیز است، باید خود را وادار سازیم که به اظهارات انتقادی غیرواقعی و منفی توجه نکنیم و تمرکز خود را به چیزهایی معطوف سازیم که درباره‌ی خودمان دوست داریم یا چیزهایی که به خوبی انجام می‌دهیم. یا می‌توانیم با خانواده یا دوستان در مورد این افکار صحبت کنیم، صحبت درونی با خود امری است که می‌تواند در صورت همراه شدن با ارتباطات مناسب بیرونی به رشد فرد کمک کند.

۴ حفظ عادت‌های به‌هنجار: اگر برنامه فعالیت‌های روزانه خود را به طور منظم انجام دهیم، از قبیل: کلاس رفتن، غذا خوردن و غیره، در آن صورت تسلط بیشتری بر زندگی احساس می‌کنیم.

۵ بیان احساسات خود: گرچه ممکن است نخواهیم دیگران را در مشکلات مان درگیر کنیم، اما اگر نگرانی‌ها و احساسات خود را با آن‌ها مطرح کنیم، احساس بهبود خواهیم داشت.

۶ حفظ روابط اجتماعی: به جای گوشه‌گیری، بهتر است خود را سرگرم کنیم و با دیگران مرتبط باشیم. روابط اجتماعی همچون سپری در برابر افسردگی است، زیرا حس تنهایی و انزوا را کاهش می‌دهد، حسی که در وجود بسیاری از افراد افسرده رخنه می‌کند. پس همان‌طور که ملاحظه کردید احساس افسردگی، نحوه‌ی ارزیابی ما از رویدادهای زندگی است که به نظر ما غیرقابل تحمل هستند.

به نظر شما چگونه هنرمندان، ورزشکاران، موسیقی‌دان‌ها، نویسندگان و سایر افراد موفق برای رسیدن به اهداف‌شان انرژی به دست می‌آورند؟

آنها اهداف خود را مرحله‌بندی می‌کنند، به طوری که هرچه پیش‌تر می‌روند، تصور بهتری از خود پیدا می‌کنند. همچنین افراد موفق به خودشان خیلی سخت نمی‌گیرند.

اگر شما در زندگی‌تان برای خود اهدافی را در نظر داشته باشید که رسیدن به آنها موجب احساس رضایت در شما شود، موانع کوچک خیلی مهم نیستند. این خیلی عجیب است که بسیاری از افراد وقتی کار خوب و با ارزشی انجام می‌دهند، حاضر نیستند به خود ارج نهند و تبریک بگویند. البته این خوب است که همیشه دیگران ما را تأیید کنند، اما متأسفانه رفتار مثبت دیگران قابل پیش‌بینی و همیشگی نیست. بنابراین اگر می‌خواهید کاری را به طور مستمر انجام دهید خودتان، خود را تشویق کنید.

همان‌طور که اشاره شد، افسردگی یکی از اختلالات شایع در دوره جوانی است، در هنگام افسردگی فرد جوان تمام امور را زیر ذره‌بین می‌گذارد و از پشت شیشه مات و کور بدبینی به آنها می‌نگرد. حوادث خوب و موفقیت‌های زندگی خود را نادیده می‌گیرد.

اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف اقدام به‌موقع نشود، می‌تواند به افسردگی شدید بی‌انجامد.

در صورتی که با انجام اقدامات مقابله‌ای، همچنان علائم افسردگی ادامه داشت و باعث اختلال در فعالیت و روابط بین فردی شد باید حتماً برای بررسی بیشتر و دقیق‌تر به پزشک خانواده، روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه شود.

خودکشی

فکر خودکشی یا اقدام به آن بیشتر ناشی از احساس افسردگی و وجود خلاء روانی است. فکر خودکشی ندایی است که بیانگر احساس تنهایی و بی‌پناهی شدید است و فریادی است که از یک توفان شدید هیجانی و عاطفی که جوان را سرگردان ساخته است، برمی‌خیزد. افکار خودکشی به عنوان یک اورژانس روان‌پزشکی محسوب می‌شوند و در صورتی که به هر نحوی توسط جوان بیان شوند، نباید اصلاً نادیده گرفته شوند و برای کمک جدی به آنها باید اقدام شود.

چگونه از خودکشی جلوگیری کنیم

اگر شما کسی را می‌شناسید که درباره خودکشی حرف زده، رفتارش پیش‌بینی‌ناپذیر است و یا یک‌باره از حالت افسردگی شدید به وضعیت ذهنی آرامی دست پیدا کرده است، امکان اقدام به خودکشی را در او دست‌کم نگیرید. در این مورد می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱ دوست‌تان را ترغیب کنید که حرف بزند و پرسش‌هایی را که نشان‌دهنده نگرانی شماست، با او مطرح کنید. سخنانش را به دقت گوش کنید. به او نشان دهید که احساساتش را جدی می‌گیرید و واقعاً به فکرش هستید (به او علاقه‌مندید). سعی نکنید او را دچار هول و هراس سازید و به ستیزه‌جویی بکشید.

۲ برای مقابله با مشکلات، راه‌حل‌های گوناگون را پیشنهاد کنید. ختم‌شوی تازه‌ای را برایش مشخص سازید. از قبیل دور بودن از محل زندگی برای مدتی کوتاه و ...

۳ از اینکه از دوست‌تان بپرسید آیا خودکشی را مدنظر داشته است، نهراسید. امکان دارد فرصت حرف زدن درباره افکار خودکشی بار سنگینی را از دوش انسان بردارد.

۴ اگر احساس می‌کنید کوشش‌تان بی‌ثمر است و هیچ‌گونه نتیجه‌ای حاصل نمی‌گردد، به دوست‌تان پیشنهاد کنید که هر دو نزد فردی متخصص (پزشک خانواده، روان‌پزشک یا روان‌شناس) بروید.

۵ تا زمانی که کمکی از شما ساخته است، در کنارش بمانید. اگر مجبور بودید دوست‌تان را ترک کنید از یک فرد دیگر به خصوص از نزدیکان و خانواده او درخواست کنید که او را تنها نگذارد تا زمانی که بتوانید از یک متخصص کمک بگیرید. از او بخواهید که به شما قول دهد که اگر قصد آسیب به خود در او ادامه داشت یا قصد اقدام در این زمینه داشت حتماً (در صورت امکان به همراه فرد دیگر) به اورژانس یک مرکز درمانی مراجعه کند و درخواست کمک نماید.

۶ شماره تلفن مراکز اورژانس مانند ۱۱۵، ۱۲۳ یا مراکز درمانی نزدیک به محل زندگی او را یادداشت کنید و در اختیارش بگذارید، از او بخواهید که هر وقت افکار خودکشی به سراغش آمد با شما یا یکی از شماره‌های فوق تماس گیرد.

اضطراب

اضطراب واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص با احساسی از فشار درونی، ترس یا هراس به کار می‌رود. اغلب، اصطلاح ترس و اضطراب به صورت مترادف به کار می‌روند. تمایزی که می‌توان بین این دو اصطلاح قابل شد آن است که ترس، اغلب به ارزیابی اولیه از یک خطر واقعی بر می‌گردد. در حالی که اضطراب، بیشتر به حالت هیجانی، نگرانی و دلواپسی به علت خطری نامعلوم اطلاق می‌شود.

اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم، واکنش طبیعی است. در آن شرایط کار اضطراب بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است و به شما هشدار می‌دهد که گوش به زنگ باشید و خود را از خطر حفظ کنید.

زمانی که ارزیابی اولیه شما از خطری قریب‌الوقوع، واقع‌بینانه و درست است و در این وضعیت باید به دنبال یافتن پاسخ مقابله‌ای مناسب باشید، داشتن اضطراب نه تنها اشکالی ندارد، بلکه در طول فرآیند مقابله، به شما انرژی و نیرو می‌دهد. اضطراب زمانی مشکل‌آفرین است که شما بدون دلیل موجه، احساس ناراحتی کنید. در نتیجه شما بدون دلیل دچار رنج و عذاب می‌شوید، زیرا بدن و ذهن شما برای دفع خطر یا تهدیدی که به طور اشتباه برای خود ایجاد کرده‌اید، برانگیخته می‌شود.

انواع اضطراب

اضطراب ممکن است به شکل‌های گوناگون، شامل حملات وحشت‌زدگی، اضطراب مزمن و فراگیر بروز کند. هراس‌های ویژه، شایع‌ترین اختلال اضطرابی در میان مردم است.

علائم اضطراب

علائم اضطراب شامل مجموعه‌ای از علائم بدنی، فکری و روانی است.

۱ **علائم بدنی:** وقتی مضطرب هستید، بدن‌تان با تپش قلب، تنگی نفس، از دست دادن اشتها، تهوع، بی‌خوابی، تکرر ادرار، چهره برافروخته، تعریق، اختلال گفتار و بی‌قراری واکنش نشان می‌دهد.

۲ **علائم تفکر:** اضطراب موجب سردرگمی، اختلال در حافظه و تمرکز، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل، کم‌رویی، گوش به زنگی و افکار تکرار شونده می‌شود.

۳ **علائم روانی:** وقتی مضطرب هستید، عصبی، بی‌طاقت، نگران، هشیار، وحشت‌زده، دلواپس، افسرده و هیجان‌زده می‌شوید.

شیوه‌های مقابله با اضطراب

۱ مهارت مقابله‌ای شناخت علایم اضطراب: اولین قدم در مقابله با اضطراب، شناخت علایم اضطراب و چگونگی اثر این علایم بر خودتان است. همان طوری که اشاره شد، اضطراب، هم می‌تواند به شما نیرو ببخشد و شما را برای برخورد با مشکل آماده کند و هم می‌تواند عملکرد طبیعی شما را مختل سازد.

۲ مهارت مقابله‌ای اجتناب از تنبیه و سرزنش بیهوده خویشتن: شما باید قبول کنید که اضطراب بخشی از زندگی است و هر فردی ممکن است به آن دچار شود. پس نباید با افکار منفی، خودتان را سرزنش کنید و با خود جملاتی مثل (من آدم ضعیفی هستم - من عصبی هستم - هیچ‌کس مثل من مضطرب نمی‌شود و ...) را تکرار کنید.

شما باید بر مهارت‌های مقابله با اضطراب مسلط شوید و نیروی باارزش خود را با تنبیه و سرزنش بیهوده خود به هدر ندهید.



۳ مهارت‌های مقابله‌ای کنترل بدن برای خود

آرام‌سازی: شما با متمرکز شدن بر اعضای بدن خود از طریق خودآرام‌سازی می‌توانید بر اضطراب‌تان غلبه کنید. به عنوان مثال فرض کنید، در حال سخنرانی یا انجام دادن کاری در مقابل یک جمعیت هستید که بدن‌تان علایم اضطراب را نشان می‌دهد، به‌جای اینکه وحشت کنید و کنترل خود را از دست بدهید، به خودتان بگویید: «خوب لازم است نفس عمیقی بکشم و آرام باشم». توجه داشته باشید به آرامی از بینی نفس بکشید، ۳ ثانیه نفس خود را نگه دارید و به آرامی از دهان‌تان خارج کنید. این عمل را حداقل ۵ بار در شرایطی که اضطراب دارید انجام دهید.

مزیت استفاده از واکنش‌های بدنی به عنوان علامتی برای شروع خودآرام‌سازی این است که احساس می‌کنید در هر شرایطی آماده مقابله با اضطراب هستید. بدین ترتیب مهارت مقابله‌ای در همه جا همراه‌تان است.

۴ مهارت مقابله‌ای کنترل رژیم غذایی و ورزش: یکی

از راه‌های مقابله با اضطراب کنترل رژیم غذایی و ورزش است. داشتن رژیم غذایی مناسب بدون مواد محرک مثل نیکوتین و کافئین می‌تواند اضطراب شما را کنترل کند. به خاطر داشته باشید که علاوه بر قهوه و چای، بسیاری از نوشیدنی‌های غیرالکلی نیز دارای کافئین هستند. حفظ تعادل در مصرف قند نیز بسیار مهم است. بعد از یافتن یک رژیم غذایی مناسب، بهتر است یک ورزش مناسب را هم در نظر داشته باشید. ورزش، مهارت مقابله‌ای خوبی است، زیرا در سلامت جسم و روان نقش مهمی دارد.

اضطراب امتحان

منظور از اضطراب امتحان، واکنش‌های هیجانی دانشجویان در هنگام امتحانات است که البته می‌تواند غیرمنطقی باشد. امروزه ثابت شده است که آشنایی با روش‌ها و رموز گذراندن امتحان، بیشتر از فراگیری مطالب درسی در کسب موفقیت امتحان‌دهندگان تأثیر دارد.

پاره‌ای از عوامل تشدید اضطراب امتحان عبارتند از:

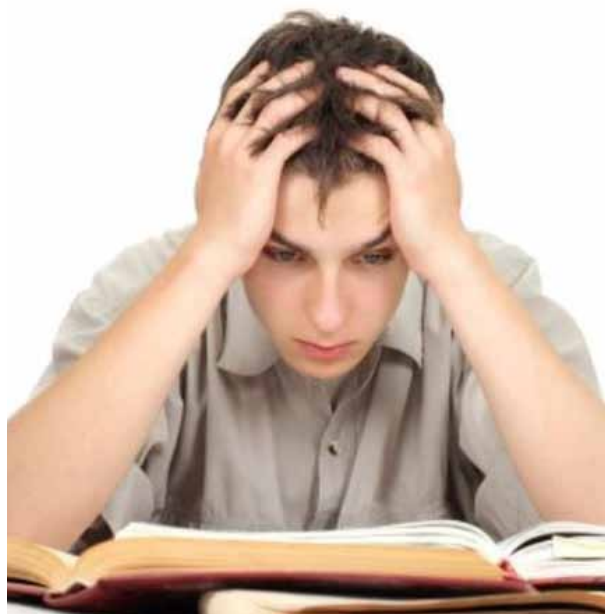
- ۱ تأکیدهای فراوان استادان در کلاس‌های درس
- ۲ یادآوری‌های استادان همراه تهدید و ترساندن
- ۳ سفارش‌های شبانه‌روزی پدر و مادر در خانه
- ۴ شکل چیدن میز و صندلی در سالن امتحان
- ۵ وجود ناظران ناآشنا در سالن
- ۶ بازبدهای بازرسان



کدام یک از علایم زیر را دارید؟

- ۱ احساس داغی
 - اصلاً
 - تقریباً
 - به شدت
- ۲ احساس سرگیجه یا سبکی سر
 - اصلاً
 - تقریباً
 - به شدت
- ۳ احساس بی‌ثباتی
 - اصلاً
 - تقریباً
 - به شدت
- ۴ لرزش دست‌ها
 - اصلاً
 - تقریباً
 - به شدت
- ۵ چهره برافروخته
 - اصلاً
 - تقریباً
 - به شدت
- ۶ نگرانی در مورد اتفاقات بد
 - اصلاً
 - تقریباً
 - به شدت
- ۷ وحشت‌زدگی
 - اصلاً
 - تقریباً
 - به شدت
- ۸ عصبی بودن
 - اصلاً
 - تقریباً
 - به شدت
- ۹ احساس از دست دادن کنترل
 - اصلاً
 - تقریباً
 - به شدت
- ۱۰ ناتوانی در رسیدن به آرامش
 - اصلاً
 - تقریباً
 - به شدت

موارد ۱ تا ۵ علایم جسمی اضطراب و موارد ۶ تا ۱۰ اضطراب ذهنی را می‌سنجد.



روش‌های غلبه بر اضطراب ناشی از امتحان

- ۱ استفاده از امتحانات فرضی که دارای فواید زیر است:
 - کاهش میزان اضطراب
 - خنثی‌سازی تدریجی حساسیت فرد نسبت به آزمون اصلی و جلسه امتحان
- ۲ آشنایی با روش مطالعه صحیح:
 - لازم است در مطالعه، هدف و برنامه خود را مشخص کنید و هدف‌ها را جزیه‌جزیه تنظیم نموده و در حین مطالعه، آنها را به یاد داشته باشید.
- ۳ انتخاب محل مناسب برای مطالعه شامل
 - آماده کردن وسایل کار
 - استفاده از نور کافی
- ۴ تمرین و مرور دروس در طول دوره تحصیل و پیشگیری از انباشته شدن درس‌ها



استرس

اثرات جسمی و روانی ناشی از وقایع، رویدادها و مشکلات را استرس گویند. هر رویداد زندگی و یا هر مشکلی که برای شما یا یکی از نزدیکان، دوستان خانواده، آشنایان و ... اتفاق می‌افتد و روی جسم و روان شما اثر می‌گذارد، عامل استرس نامیده می‌شود. امروزه آشکار گردیده است که استرس یا تنش، عامل مؤثر اولیه بر سلامت روانی است. نتایج پژوهش‌هایی که با کاربرد مقیاس دگرگونی زندگی صورت گرفته بیان‌گر رابطه‌ای پایدار بین تعداد رویدادهای استرس‌زای زندگی با سلامت جسمانی و روانی فرد است. اساساً استرس، پاسخ بدن به هرگونه تقاضا، تغییر یا تهدید درک شده است. عامل فشارزا یا استرسور وضعیت یا اتفاقی است که این پاسخ را تحریک می‌نماید. استرس ذاتاً خوب یا بد نیست، بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی داشته باشد. استرس زمانی سالم تلقی می‌شود که سبب تسهیل هوشیاری شده و کمک به رشد و تکامل شخصی بنماید، یا فرد را در برآوردن نیازهایش کمک کند و زمانی نامطلوب و ناسالم تلقی می‌شود که احساس بیچارگی را سبب شده و فرد را مستعد بیماری نماید.

بیماری‌های جسمی و استرس

عامل استرس علاوه بر اثرات روانی، اثرات و پیامدهای جسمی متعددی نیز دارد. هیچ عضو یا ارگانی از بدن از اثرات آن مصون نیست.

عامل استرس می‌تواند روی هر دستگاهی از بدن اثرات زیان‌بار داشته باشد. بعضی از این اثرات زودگذر است، مثلاً وقتی شما در اثر شنیدن خبر ناراحت‌کننده‌ای دچار استرس می‌شوید، ممکن است فشارخون شما بالا رفته و تعداد نبض افزایش پیدا کند، احساس تپش قلب نمایید، احساس ناراحتی در ناحیه معده داشته و دچار سرگیجه، سردرد، تعریق و لرزش شوید. اثرات زودگذر چندان مشکل‌آفرین نیست، اما آنچه اهمیت بیشتری دارد اثرات جسمی پایدار است. مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری‌های پوستی، بیماری‌های گوارش، بیماری‌های تنفسی، سردردها. عامل استرس فرد را مستعد ابتلا به بیماری‌های عفونی (به ویژه عفونت‌های ویروسی) و بیماری‌های سیستم ایمنی می‌سازد. ثابت شده است، کسانی که دچار بیماری‌های بدخیمی (سرطان) می‌شوند، در معرض عوامل استرس بیشتری قرار داشته‌اند. شاید شما هم ابتلا به عفونت‌های ویروسی (نظیر سرماخوردگی، آفت و تبخال) و اختلالات گوارش (نظیر سوءهاضمه، گاستریت یا زخم معده) را بلافاصله پس از عامل استرس تجربه کرده باشید.

شیوه‌های مقابله با استرس

به دو طریق می‌توان با استرس مقابله کرد:

- ۱ پیش‌بینی، شناسایی و پیشگیری از استرس
- ۲ سازگاری با استرس

در طریق اول باید سعی کرد، رویدادهای زندگی را پیش‌بینی نموده تا آنجا که مقدور است جلوی وقوع آن را گرفت. بعضی از وقایع قابل پیش‌بینی و پیشگیری است. علی‌رغم تمهیدات، بازهم بسیاری از حوادث و اتفاقات رخ می‌دهد که قابل اجتناب نیست. بسیاری از مشکلات اقتصادی یا اجتماعی غیرقابل اجتناب است. بسیاری از عوامل ایجادکننده رویدادهای استرس‌آمیز زندگی، از کنترل فرد خارج است و یک نفر به تنهایی نمی‌تواند آن عوامل را رفع نماید و مانع بروز حادثه و استرس گردد. بنابراین ضروری است در درجه اول توکل بر خداوند داشته باشید و با صبر و حوصله به مقابله با استرس بشتابید.

تغییر سبک زندگی و تعریف واضح و منطقی از انتظارات و آرزوهای خود تاثیر زیادی در کاهش استرس دارد. ورزش کردن، ارتباط با آب، ارتباط با طبیعت، تقویت روابط بین فردی و اجتماعی و گوش دادن به موسیقی‌های متناسب با فرهنگ تاثیر زیادی در کاهش استرس دارد.

در پیشامدها و حوادث توکل بر خداوند داشته باشید و صبرپیشه کنید
 «و بشارت ده صابرين را، کسانی که وقتی مصیبتی به آنان می‌رسد، می‌گویند: ما از خدائیم و بسوی او بازمی‌گردیم» قرآن کریم آیه ۶۵۱ سوره بقره»



راه کارهای پیشگیری از ایجاد استرس های شایع



راه کارهای سازش با استرس

۱ استرس های مربوط به حوادث رانندگی شامل آسیب دیدگی، قطع عضو، خسارت های مادی، آسیب و یا فوت آشنایان و وابستگی، شاهد صحنه تصادف بودن و یا شاهد مرگ دیگری بودن، است. با رعایت دقیق قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی میزان حوادث رانندگی کاهش می یابد و خطر وقوع حادثه برای فردی که بیشترین رعایت مقررات را می کند، بسیار ناچیز است.

۲ حتی الامکان از وام گرفتن، قرض گرفتن و خرید اقساطی اجتناب کنید. فقط در شرایطی اقدام به این کارها بکنید که از توانایی بازپرداخت اقساط آن کاملاً مطمئن باشید.

۳ در برنامه ریزی های روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه دقت کنید و زمان کافی برای انجام هر کاری را در نظر بگیرید. تعجیل در انجام کارها، چند کار را توأم با هم انجام دادن، سروقت در قرارها حاضر نشدن، به تأخیر افتادن کارهای روزانه، دیر رسیدن به محل کار، دیر وقت به منزل رسیدن و ... همگی استرس محسوب می شوند.

۴ خودشناسی، اصلاح رفتار، بازنگری عملکرد و برخوردهای روزانه، تعالی شخصیت، خویشتن داری، صبر و حوصله، گذشت، ایثار و ... مانع بروز بعضی از استرس های اجتماعی و خانوادگی می شوند. استرس هایی نظیر درگیری های لفظی، عصبانیت ها، پرخاشگری ها، ناسازگاری ها، اختلاف با همسایه یا همکار یا همسر، کینه و نفرت و ... همگی ناشی از عدم رعایت موارد فوق است.

۵ قناعت و صرفه جویی مانع بعضی از استرس های اقتصادی می شود.

۶ صبر و حوصله و خویشتن داری در مواقع حوادث طبیعی و غیرطبیعی می تواند از تأثیرات استرس آمیز این گونه حوادث به میزان قابل توجهی بکاهد.



۱ پرهیز از عجله

۲ دوری از اضطراب و عصبانیت

۳ داشتن صبر و حوصله

۴ یافتن راه حل های منطقی

۵ تسلیم شدن در برابر مشکلات

۶ توکل به خدا و خود را به خدا واگذار کردن و تقویت صبر و پایداری

۷ نرمش و ورزش منظم حداقل سه جلسه در هفته و هر جلسه حداقل به مدت نیم ساعت

۸ مراقبه یا تمرین تمرکز و آموزش آرام سازی

۹ لبخند و شادی و خنده در مقابله با استرس معجزه می کند

۱۰ اجتناب از عصبانیت و خصومت

۱۱ استفاده از دوش آب سرد در مواقع عصبانیت

۱۲ در نظر گرفتن اوقات معینی در طول هفته برای استفاده از اوقات فراغت به نحو مطلوب

۱۳ انجام کارهای هنری مورد علاقه

۱۴ گفتگوی دوستانه و محبت آمیز با اعضای خانواده

۱۵ مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم گیری های عجولانه و فردی

۱۶ اوقاتی را به خود - فقط به خود - اختصاص دادن

۱۷ آموزش از طریق وسایل ارتباطی جمعی

خشم

خشم یکی از هیجان‌های پیچیده انسان است. خشم واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است. همه ما در طول زندگی با موقعیت‌های خشم‌برانگیز روبه‌رو شده‌ایم. اشکال خشم این است که اگرچه بخشی از زندگی است، ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد.

تعریف خشم

ارایه تعریفی از خشم بسیار دشوار است، زیرا افراد از نظر زمان و علت خشم و نحوه واکنش به آن کاملاً متفاوت هستند. هیجان‌هایی که غالباً با خشم همراه هستند، عبارتند از: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه‌توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، تحقیر، رنجش و ...

چون تعاریف و تجربیات ما از این احساسات متفاوت است، توصیف دقیق آنها غیرممکن است.

نکته مهم، شناخت این مساله است که چه وقت خشم برای شما مشکل ایجاد می‌کند و زندگی شما را به طور جدی به خطر می‌اندازد و مواقع روبه‌رو شدن با آن، چگونه می‌توان مقابله کرد.

شیوه‌های مقابله با خشم

۱ مهارت مقابله‌ای بررسی منطقی بودن ارزیابی‌های اولیه خود: یک نقطه شروع خوب برای آموختن نحوه مقابله با خشم، تجزیه و تحلیل ارزیابی‌های اولیه خود است. وقتی ارزیابی اولیه از رویدادی ناکام‌کننده و مشکل‌ساز به عمل می‌آورد، باید معین کنید آیا مساله، ارزش ناراحت شدن را دارد یا نه. اینجاست که می‌توان از مهارت‌های تفکر منطقی خود بهره‌مند شد. همه ما خواسته‌ها و تقاضاهای غیرمنطقی از زندگی داریم و انتظار داریم که دیگران همیشه با ما خوب رفتار کنند، چون در غیر این صورت خشمگین می‌شویم. پس طبق مهارت مقابله‌ای فوق باید خواسته‌های غیرمنطقی خود را بشناسید و آنها را به خواسته‌های واقع‌بینانه‌تر تبدیل کنید تا بدین وسیله با دلایل غیرمنطقی خشمگین نشوید.

۲ مهارت مقابله‌ای استفاده از روش خودآرام‌سازی برای حفظ کنترل خود در مواقع ناکامی یا وقتی که مورد بی‌حرمتی واقع شده‌اید: وقتی عصبانی هستید استفاده از مهارت خودآرام‌سازی بسیار مفید و اثربخش است. برای این کار در حالت راحتی دراز بکشید یا بنشینید، چند نفس عمیق و آرام بکشید، طوری که پر شدن اکسیژن را در ریه‌های تان احساس کنید. آرام و آهسته نفس بکشید (نفس‌های عمیق و آرام). به خودتان بگویید: «نفس عمیق بکش... نکه دار... بیرون بده».

تمام افکار و نگرانی‌های خود را از ذهن تان خارج کنید. فقط نفس آرام بکشید و همان‌طور که به نفس‌های عمیق و آرام خود ادامه می‌دهید، به پاهای تان توجه کنید. عضلات پاهای تان را با هم یا یکی یکی سفت کنید. آنها را چند ثانیه به این حالت نگه دارید و سپس رها کنید. وقتی عضلات پاها شل می‌شوند، خون به راحتی در آنها جریان می‌یابد، به همین دلیل در پاهای تان احساس گرمی می‌کنید. سپس بر روی بازوها و دست‌های تان تمرکز

دهید. دست‌های تان را با هم یا یکی یکی سفت کنید. همین کار را با بازوهای خود انجام دهید، بعد از اینکه چند بار بازوها و دست‌های خود را سفت و شل کردید، همه تنیدگی آنها را خارج کنید، یعنی آنها را به حالت شل رها کنید.

حال بر گردن و شانه‌های تان تمرکز کنید. شانه‌های خود را بالا بکشید و عضلات گردن و شانه را سفت کنید. اگر در این حالت زیاد بمانید، عضلات گردن تان سفت می‌شود و پشت تان درد می‌گیرد. این کار را چند بار تکرار کنید، با شل کردن عضلات شانه و گردن متوجه تفاوت بین عضلات شل و تنیده می‌شوید. یادگیری طرز تشخیص تنیدگی، مهارت بارزشی است، زیرا با این عمل می‌توانید متوجه شوید که چه وقت تمرین آرام‌سازی روی شما اثر می‌گذارد. به نفس عمیق و آرام ادامه دهید. حال روی عضلات چهره‌تان تمرکز دهید. عضلات چانه‌تان را سفت کنید. احتمالاً از اینکه می‌بینید چقدر این عضلات سفت هستند، تعجب خواهید کرد. چشم‌های تان را محکم ببندید و به شدت اخم کنید، حال عضلات چهره‌تان را کاملاً شل کنید. جریان خون را وقتی چهره‌تان شروع به گرم شدن و راحت شدن می‌کند، احساس می‌کنید. به نفس کشیدن آرام و عمیق ادامه دهید، در این حالت همه قسمت‌های بدن تان در حالت آرامش و راحتی قرار می‌گیرند. بنابراین خودآرام‌سازی، مهارتی است که می‌توانید با استفاده از آن کارهای خوبی برای خودتان انجام دهید. این فرصتی است تا شما از ناملایمات زندگی روزمره فرار کنید، زمانی است تا در درون تان آرامش بیابید و به بدن تان اجازه دهید تا کار خارق‌العاده خود را انجام دهد.

برای پی بردن به این که افسرده هستید یا خیر، به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱ موفقیت در کارهای کوچک، شما را به ادامه کار تشویق می‌کند؟

۲ وقتی کاری را درست انجام می‌دهید، مدتی از آن لذت می‌برید؟

۳ فقط در صورتی احساس رضایت می‌کنید که کارها را صددرصد کامل انجام دهید؟

۴ اغلب در مورد خودتان مثبت فکر نمی‌کنید؟

۵ سعی می‌کنید کارهای سخت را زودتر انجام دهید تا از آنها لذت ببرید؟

۶ آیا برای رسیدن به اهداف تان در جریان کار به خودتان پاداش می‌دهید؟

اگر شما تصور خوبی از خودتان داشته باشید، با عبارت ۱ و ۲ و ۵ و ۶ موافقید و با عبارات ۳ و ۴ مخالف هستید. اگر از شما سؤال شود بهترین دوست شما کیست؟ پاسخ خواهید داد «خودتان».



فصل چهارم

مراقبت و شیوه‌های درمان

مقدمه

همان‌طوری که در مباحث قبل اشاره شد، اختلالات روانی - رفتاری انواع مختلف دارند و با شدت‌های متفاوتی افراد را مبتلا می‌سازند. درمان نیز متناسب با علل بیماری‌ها، مدت، سن و شرایط دیگر متفاوت است. در سال‌های اخیر روش‌های درمانی موفق‌تری پیدا شده است که می‌توان آنها را با روش‌های موفق درمانی در بیماری‌های جسمی نظیر سل، جذام، مالاریا و تیفوئید مقایسه کرد. روش‌های درمانی رفتاری و دارویی که گاهی به صورت توأم مورد استفاده قرار گرفته است، اثرات امیدبخش نشان داده‌اند. شناخت و کسب اطلاعات در زمینه شیوه‌های درمان به‌منظور مراجعه به موقع به مراکز بهداشتی - درمانی و افراد متخصص ضروری است.

در این قسمت شما با روش‌های درمانی مختلف (دارودرمانی و روش‌های غیردارویی) آشنا خواهید شد.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ انواع شیوه‌های درمان را نام ببرد.
- ۲ اهمیت درمان اختلالات روانی - رفتاری را درک کند.
- ۳ روش‌های غیردارویی را نام برده و روش درمان دارویی را بیان کند.
- ۴ روش‌های درمان‌های اجتماعی را به اختصار توضیح دهد.
- ۵ روش روان‌درمانی را بیان کند.
- ۶ درمان اختلالات شایع (افسردگی و اضطراب) را مختصراً ذکر کند.

شیوه های درمان اختلالات روانی - رفتاری به طور کلی به دو دسته تقسیم می شوند:

- روش دارودرمانی
- روش های غیردارویی

روش های دارودرمانی

دارودرمانی روش درمان مناسبی برای درمان اختلالات روانی - رفتاری شدید و حاد است. در چند دهه اخیر داروهای بسیار مؤثری، برای درمان بیماری های اعصاب و روان کشف شده است که از آن جمله داروهای ضدافسردگی و اضطراب است. به بیماران و بستگان آنها باید در مورد دلایل تجویز دارو و منافع مورد انتظار و خطرات احتمالی دارو آموزش داده شود. دارو به مقدار مؤثر و به مدت کافی باید مورد استفاده قرار گیرد و تجویز آن مستلزم تبحر و مراقبت بالینی مداوم است. با درمان دارویی می توان افسردگی، اضطراب و رفتارهای ناشی از این اختلالات را کنترل و درمان کرد و خلق، عاطفه، آشفته گی های فکری و اختلال ادراکی آنها را بهبود بخشید. پاسخ درمانی و پیدایش عوارض جانبی باید از نزدیک کنترل شده و دوز دارو مطابق وضعیت بیمار تعدیل شده و درمان مناسب برای عوارض دارویی هرچه سریع تر انجام گیرد. برخی باورهای نادرست در مورد دارودرمانی وجود دارد که مانع پذیرش مصرف دارو و یا مراجعه به پزشک خانواده یا روان پزشک برای معاینه و درمان می شود که باید برای اصلاح آنها اقدام شود. شایع ترین این باورهای نادرست و باور صحیح متناظر آن در جدول شماره ۲۹ ذکر شده است.

جدول شماره ۲۹: باورهای غلط و صحیح در مورد درمان بیماری های روانی

باور نادرست	باور صحیح
مصرف دارو به این معنی است که من دیوانه هستم.	مصرف داروهای روان پزشکی مانند مصرف داروهایی که مثلاً برای دیابت یا آسم هستند، فقط با هدف درمان است.
داروهای روان پزشکی اعتیادآور هستند.	بعد از مصرف داروها به مدت و میزان کافی می توان در صورت برطرف شدن بیماری زیر نظر پزشک دارو را کم و قطع کرد و اعتیاد آور نیست.
همه داروهای روان پزشکی چاق کننده و خواب آور هستند.	هر چند برخی داروها عوارضی مانند افزایش وزن و خواب آلودگی دارند ولی این مربوط به همه داروهای روان پزشکی نیست و در صورت نگرانی از این مساله می توانید از پزشک خود بخواهید که داروهایی تجویز کند که این عوارض را نداشته باشند.

روش درمان غیردارویی شامل:

رفتار درمانی، درمان های شناختی، گروه درمانی روان درمانی، درمان های حمایتی و کار درمانی است. این درمان ها معمولاً زیر نظر یک متخصص روان پزشک یا روان شناس انجام می گیرد.

۱ روان درمانی: روان درمانی عبارتست از رابطه پزشک و بیمار، یا درمان گر و بیمار برای کاهش علائم بیماری. در جریان روان درمانی، به بیمار فرصت بازنگری و بازسازی تجربیات و جریانات گذشته زندگی داده می شود و از این طریق به شناخت او از خویشتن، پرداخته می شود.

این افراد با روش های بسیار ساده ای



گرچه خودکشی و احتمال آن در تعدادی از اختلالات روانی نظیر افسردگی، سوءمصرف مواد، اختلال هویت و اختلالات شخصیتی و ... میزان بروز بالایی دارد، ولی برای افسردگی، سه برابر بیشتر از سایر اختلالات روانی است. رفتار خودکشی معمولاً شامل ژست های خودکشی، اقدام به خودکشی و خودکشی منجر به مرگ است.

اقدام به خودکشی باید جدی گرفته شود و روش، زمان و مکان این اقدامات حتماً بررسی شود. زمانی که احتمال خطر خودکشی بالاست، حتماً بیمار باید در بخش بستری تحت مراقبت شدید قرار گیرد. بررسی خطر خودکشی باید حداقل سه ماه به دنبال یک حمله افسردگی ادامه داشته باشد.

در حین مصاحبه با بیمار، سابقه فردی و خانوادگی افسردگی یا تغییرات خلق، تغییرات شناختی شامل افکار خودکشی، تغییرات رفتاری و اجتماعی و تغییرات جسمی نیز باید مورد بررسی دقیق قرار گیرند.

مراقبت و درمان اضطراب

موفق ترین درمان برای بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی، درمان های دارویی با درمان های سرپایی زیر نظر پزشک و روان شناس همراه با درمان های رفتاری و شناختی است و نیازی به بستری ندارد، مگر اینکه برای خود یا دیگران خطرناک باشند. برقراری رابطه خوب درمانی با بیمار به عنوان کلیدی برای کاهش اضطراب بیمار ضروری است.



نظیر همدلی، گوش دادن به مشکلاتشان، صحبت با خانواده آنها، حمایت روانی و ایجاد تغییر در محیط زندگی برای ایجاد سازش بیشتر، بهبود چشم گیری پیدا می کنند.

۲ درمان های اجتماعی (بازتوانی): روش بازتوانی برای بیماران با بیماری طولانی (مزمن) که به طور کامل بهبود نمی یابند و نمی توانند به طور مستقل زندگی کنند، به کار می رود.

در این روش، بیماران با اقدامات ساده ای نظیر فعالیت های تفریحی و ورزشی، آموزش کارهای ساده و تکراری (سیدبافی)، جدا نکردن شان از زندگی معمولی، برگشت سریع به محیط خانواده و اجتماع و آموزش راه و رسم زندگی خانوادگی و اجتماعی، بهبود چشم گیری پیدا می نماید.

۳ کاردرمانی: در روش کاردرمانی، بیماران به دلیل سرگرم کار بودن کمتر بیمار می شوند و سریع تر پیشرفت می نمایند. از زمان پیشرفت روان پزشکی، کاردرمانی نیز به عنوان یک روش درمانی شروع به رشد کرد.

گاهی می توان کاردرمانی را به طور خصوصی و فردی برای بیمارانی که حالت مخرب دارند، انجام داد، ولی اکثراً کاردرمانی به صورت گروهی انجام می گیرد.

گاهی شوک درمانی روش مفیدی در بعضی از بیماری های روانی شدید مثل افسردگی شدید و بعضی بیماری های بدون پاسخ به روش های دیگر یا دارای فوریت برای درمان سریع است. اگر الکتروشوک به موقع و به جا استفاده شود، برای بیمار مفیدتر و کم ضررتر است.

مراقبت و درمان افسردگی

ترکیب دارو درمانی و درمان های روان شناختی مختلف از مؤثرترین راه های درمانی اختلال افسردگی به شمار می روند. بعضی از داده ها حاکی از آن است که دارودرمانی یا درمان های روان شناختی به تنهایی هم مؤثر هستند. در درمان افسردگی باید به خطر خودکشی و دیگرکشی، کاهش بارز توانایی در مراقبت از خود از نظر تغذیه، بهداشت فردی و سلامت توجه کنید.





فصل پنجم

پیشگیری از اختلالات روانی - رفتاری در دوره جوانی

مقدمه

عدم سازش و وجود اختلالات رفتاری در جوامع انسانی بسیار مشهود و فراوان است. در هر طبقه و صنفی و در هر گروه و جمعی، اشخاص نامتعادلی زندگی می‌کنند. هیچ فرد انسانی در برابر امراض مصونیت ندارد. البته دانستن اینکه هر شخصی ممکن است گرفتار ناراحتی روانی شود، خودبه‌خود کافی نیست؛ زیرا بهداشت روانی تنها منحصر به تشریح علل اختلالات رفتار نیست، بلکه هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع ناراحتی‌ها است. پیشگیری به معنای وسیع آن، عبارتست از به وجود آوردن عواملی که مکمل زندگی سالم و طبیعی است، به‌علاوه درمان اختلالات جزئی رفتار، به منظور جلوگیری از وقوع بیماری‌های شدید روانی.

امروزه میلیون‌ها نفر، از انواع بیماری‌های روانی در رنجند، اما تسهیلات بهداشت روانی که در دسترس آن‌ها قرار دارد، بسیار ناچیز است. درصد بیشتری از امکانات ناچیز به بیماران مزمن تعلق دارد. بنابراین اتخاذ راه‌های پیش‌گیری مناسب به منظور مبارزه با اختلالات روانی - رفتاری حایز اهمیت است. این فصل با ارایه اطلاعاتی از قبیل (تعریف بهداشت روانی، تعریف پیشگیری و اهمیت آن، سه سطح پیشگیری، شیوه‌هایی برای پیشگیری، اصول بهداشت روانی و اقدامات انجام گرفته در سطوح پیشگیری برای جوانان) به شما کمک می‌کند.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ پیشگیری را تعریف کرده و اهمیت و سطوح آن را بیان کند
- ۲ چهار مورد از اقدامات سطوح پیشگیری اولیه و ثانویه در دوره جوانی را توضیح دهد.
- ۳ پنج مورد از شیوه‌های مناسب برای پیشگیری را نام ببرد.
- ۴ چهار مورد از اصول بهداشت روانی را ذکر کند.
- ۵ شیوه مناسب قاطعانه عمل کردن برای پیشگیری از مشکلات روانی را توضیح دهد.
- ۶ شیوه پیشگیری «چگونه می‌توان سرخوش بود» را بیان کند
- ۷ شیوه پیشگیری «چگونه با زندگی کنار بیایید» را شرح دهد.
- ۸ نیازها و خواسته‌های خود را به طور صریح به دیگران اعلام کند
- ۹ در هنگام برخورد با عوامل مخاطره‌آمیز، مهارت مناسب به‌کار ببرد.
- ۱۰ با نزدیکان خود روابط دوستانه و صمیمی برقرار کند.

و روانی.

سطح پیشگیری ثانویه

پیشگیری ثانویه عبارت است از مداخله زودهنگام در شناخت و درمان سریع یک بیماری یا اختلال با این هدف که از شیوع و گسترش آن (از نظر تعداد موارد) توسط کوتاه کردن مدت آن کاسته شود. بنابراین هدف، شامل مراحل زیر است:

- ۱ کاستن علایم اختلال (کم کردن درد و رنج)
- ۲ محدود کردن ادامه اختلال و رساندن آن به کمترین میزان شیوع

براساس نظر یکی از محققان پیشگیری دو روش اساسی در پیشگیری ثانویه وجود دارد:

- ۱ شناسایی زودهنگام هرگونه علایم اختلال به منظور مداخله و درمان تخصصی و جلوگیری از عواقب آن
- ۲ شناسایی نشانه های اختلال در تاریخچه رشد و تکامل فرد به منظور یافتن کوتاه ترین و مؤثرترین روش درمان و پیشگیری

سطح پیشگیری ثالثیه

پیشگیری ثالثیه عبارت از کاستن از گسترش عوارض جنبی که در حاشیه یک بیماری یا اختلال اصلی وجود دارد (که اغلب ماهیت مزمن دارد). این سطح از پیشگیری به فعالیت های توان بخشی اشاره دارد. این سطح افرادی را که مبتلا به بیماری های مزمن روانی طولانی مدت هستند، قادر می سازد با حداکثر توانایی های جسمانی و روانی و اجتماعی خود فعالیت کنند.

در این زمینه، آموزش مهارت های شغلی و اجتماعی بسیار مفید واقع می شود.



تعریف بهداشت روانی و سطوح پیشگیری

بهداشت روانی عبارت است از مجموعه عواملی که در پیشگیری از ایجاد و یا پیشرفت اختلالات روانی در انسان نقش مؤثر دارند. همان طور که گفته شد بیماری های روانی چندعلتی هستند و در پیشگیری آنها باید این مساله در نظر گرفته شود. در سال ۱۹۶۴ جرال کپلن بر آن شد که بر اساس طبقه بندی بهداشت عمومی، بهداشت روانی را نیز در سه سطوح پیشگیری مورد بررسی قرار دهد که عبارتند از: پیشگیری اولیه، پیشگیری ثانویه و پیشگیری ثالثیه.

سطوح پیشگیری

سوال: به نظر شما برای پیشگیری از بیماری های روانی چه می توان کرد؟

سطح پیشگیری اولیه

پیشگیری اولیه یا نوع اول را کپلن چنین تعریف می کند. «کاهش در مقدار بروز موارد اختلال روانی در یک جامعه، به وسیله مقابله کردن با شرایط آسیب زا قبل از اینکه ایجاد شوند؛ هدف آن پیشگیری از بیمار شدن یک فرد خاص نیست، بلکه کوشش می کند که خطر ابتلا به اختلالات را در کل جامعه مورد نظر کاهش دهد.

پیشگیری اولیه به کاربرد روش ها و ابزاری که در جلوگیری از ظهور بیماری مؤثر هستند، اشاره می کند و رفتارهای مثبت را تقویت می کند. هدف مداخله در پیشگیری اولیه جلوگیری از شروع بیماری یا اختلال است، به نحوی که احتمال آن را در مقطع زمانی خاص کاهش دهد.

بنابراین پیشگیری اولیه را می توان در دو دسته از فعالیت های عمده خلاصه کرد:

- ۱ فعالیت هایی که از ایجاد بیماری ها یا اختلالات روانی جلوگیری می کنند (منظور مراقبت های ویژه است).
- ۲ مداخله های تحقیقی برای تقویت و تحکیم سلامت جسمی

اقدامات مورد نیاز در سطوح پیشگیری برای گروه سنی جوان

پیشگیری اولیه

اقداماتی که در این سطح برای جوانان لازم است، عبارتند از:

۱ آموزش:

- آموزش روش ارتباط صحیح کلامی بین زوجین و ترغیب آنها به صراحت در کلام و ابراز آشکار خواسته‌ها و تمایلات بین زن و شوهر
- آموزش عوامل خطرزا در نشست‌های جمعی مددجویان و کلاس‌های گروهی
- آموزش علایم هشداردهنده شایع به خانواده‌ها و ترغیب به شناسایی افراد مبتلا به هر علامت

۱ مشاوره:

- انجام مشاوره قبل از ازدواج و معرفی به مشاور ژنتیک در صورت ازدواج فامیلی
- مداخله در بحران و معرفی افراد در معرض مشکلات عدیده و پیچیده به مراکز بهداشتی-درمانی
- کمک به جلب مشارکت اجتماعی و خدماتی برای خانواده در معرض بحران مثل طلاق، بیکاری، اعتیاد و ...

۱ شناسایی:

- شناسایی عوامل خطر در خانواده و ارجاع بیماران به مراکز بهداشتی-درمانی
- شناساندن مراکز مشاوره‌ای و خدماتی بهداشت روان به افراد حوزه مسوولیت و ترغیب به مراجعه و بیان مشکلات و دریافت کمک از این مراکز

پیشگیری ثانویه

- ۱ تشخیص علایم هشداردهنده در بیماران روانی و ارجاع به موقع به مرکز بهداشتی-درمانی
- ۲ تصحیح باورهای غلط بیماران نسبت به اقدامات درمانی روان‌پزشک (مثل عوارض دیرپای دارویی، اعتیاد به داروها و ...)
- ۳ ترغیب به ترک روش‌های درمانی سنتی غیرعلمی (مثل طلسم، جادو، سرکتاب و ...)
- ۴ پیگیری در درمان و اطمینان از مراجعه منظم و به‌موقع بیماران به مرکز بهداشتی-درمانی و مصرف منظم و به‌موقع داروها
- ۵ معرفی افراد نیازمند به سیستم‌های مددکاری اجتماعی مثل کمیته امداد امام خمینی (ره)، سازمان بهزیستی و ...
- ۶ کمک به استفاده از سیستم خدمات بیمه درمانی برای این بیماران و جلب حمایت و سرپرستی از افراد خانواده تحت تکفل این بیماران برای جلوگیری از موارد جدید اختلال در خانواده (کمک به پیشگیری نوع اولیه)

پیشگیری ثالثیه

- ۱ آموزش و توجیه بیماران و خانواده آنها به پذیرش درمان طولانی و گاهی مادام‌العمر با ذکر مثال از بعضی بیماری‌های جسمی که الزاماً درمان طولانی‌مدت و مادام‌العمر نیاز دارند (مثل دیابت، فشارخون، رماتیسم و ...).
- ۲ ترغیب بیمار و خانواده برای پذیرش شرایط جدید زندگی در بیمار و مدارا و سازش با علایم اختلال که احتمالاً قابل رفع نیستند، مثل ناتوانی در تصمیم‌گیری‌های هرچند ساده، ناتوانی در حضور در محیط‌های استرس‌آمیز شغلی (مثل حسابداری، رانندگی و ...)
- ۳ کمک به بیمار برای شناسایی توان باقی‌مانده خود و برگشت سریع‌تر به زندگی معمولی و هماهنگ کردن توقعات اطرافیان از او.

شما بیشتر اوقات زندگی خود
را چگونه توصیف می‌کنید؟
مثبت یا منفی؟

شما چه کارهایی می‌توانستید
انجام دهید تا از سلامت روانی
بیشتری برخوردار باشید؟



■ آیا مردم من را دوست دارند؟

اگر به این پرسش‌ها با صداقت جواب داده شود، می‌توانید به مقدار زیادی به عواطف، احساسات و طرز سازش خود با محیط پی ببرید.

فرد سالم احساس می‌کند که افراد اجتماع او را می‌پسندند و او نیز با نظر موافق به آن‌ها می‌نگرد و برای خود احترام قایل است، اما شخص غیرعادی به این طریق عکس‌العمل نشان نمی‌دهد. او معمولاً بدبین است و اذعان می‌کند که هیچ‌وقت دوست واقعی در زندگی نداشته است و خود او نیز به کسی اعتماد ندارد، به علاوه برای خود نیز ارزش قایل نیست.

۲ شناختن محدودیت‌ها در خود و افراد دیگر: یکی

دیگر از اصول بهداشت روانی، روبه رو شدن مستقیم با واقعیت زندگی است. برای رسیدن به این مقصود نه تنها لازم است که عوامل خارجی را بشناسید و بپذیرید، بلکه ضروری است تا شخصیت خود را آن‌طور که واقعاً هست نیز قبول کنید، چون کشمکش و خصومت با واقعیت‌های زندگی، اغلب سبب بروز اختلال روانی می‌شود. شخص سالم در عین حالی که از خصوصیات مثبت و برجسته خود استفاده می‌کند، با محدودیت‌ها و نواقص خود نیز آشنایی دارد.

خیلی از شما ممکن است فردی را بشناسید که نه تنها نواقص خود را نپذیرد، بلکه با آن به جنگ و ستیز هم بپردازد و به جای استفاده از استعدادها و منابع دیگر خود، سعی کند کاری را که انجام آن برایش میسر نیست، برعهده بگیرد. مثلاً به جای به کار بردن استعدادهای روانی و اجتماعی خود، کوشش کند که حتماً ورزشکار شود، در صورتی که این امکان برای او موجود نیست. اگر چه جدیت برای رسیدن به هدف امری است شایسته تحسین، ولی سعی بیهوده به‌منظور دست‌یابی به مقصودی که امکانات جسمی و روانی برای آن فراهم نیست، ناپسند است.



اصول اساسی بهداشت روان

همان‌طور که ذکر شد، هدف اصلی بهداشت روانی، پیشگیری است و این منظور به وسیله ایجاد محیط فردی و اجتماعی مناسب حاصل می‌شود.

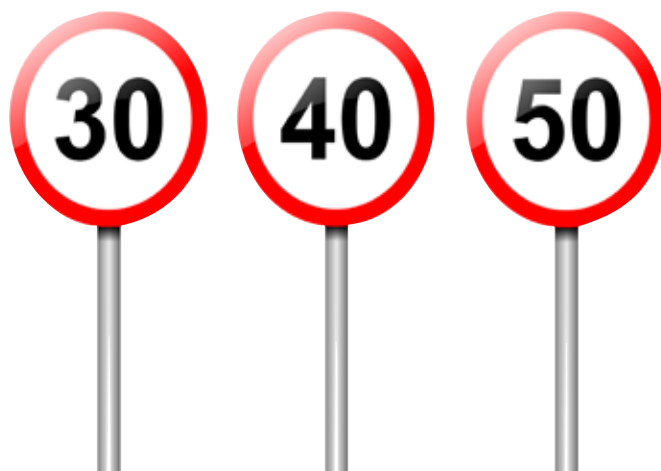
۱ احترام فرد به شخصیت خود و دیگران: یکی از اصول

بهداشت روانی، احترام شخص به خود است و این که خود را دوست بدارد. در مقابل، یکی از علایم بارز غیرعادی بودن، تنفر از خویش‌ن است.

در این رابطه شما می‌توانید سؤالات زیر را از خودتان بپرسید.

■ آیا مردم را دوست دارم؟

■ آیا به خودم احترام می‌گذارم؟



۳ دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی

است: یکی دیگر از اصول بهداشت روانی پی بردن به علل رفتار است. در هر عملی باید اصل علت و معلول حکم فرما باشد، زیرا از نظر علم، هیچ پدیده‌ای خودبه‌خود به وجود نمی‌آید ولی اغلب پیدا کردن دلایل نهفته و اصولی رفتارها مشکل است.

روان‌شناسان چون می‌دانند رفتار بشر معلول علل به‌خصوص است، برای رفتارهایی که فرد دارد، او را سرزنش نمی‌کنند، به همان دلیل که پزشک بیماری را که مبتلا به سرطان باشد، مورد سرزنش قرار نمی‌دهد. بنابراین از نظر دانشمندان، روان‌شناسی در رفتار «خوب و بد» مطرح نیست، بلکه هر رفتاری علتی دارد و اگر رفتاری برای فرد و جامعه مضر باشد، باید مانند برطرف کردن مرض جسمی سعی بر درمان آن داشت.

۴ آشنایی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست:

یکی دیگر از اصول بهداشت روانی، تابع بودن رفتار فرد بر تمامیت وجود اوست، بدین معنی که روان تابع کارکرد مغز است و هر انسانی بر اثر ارتباط خصوصیات روانی و جسمی موجود، دست به عمل می‌زند. به عبارتی هیچ رفتاری مستقل و جداگانه از سایر اعمال و ویژگی‌های فرد بروز نمی‌کند. مثلاً اگر شما با اطمینان خاطر و راحتی فکر به جلسه امتحان وارد شوید، شانس شما بیشتر خواهد بود تا اینکه با ترس، بی‌اعتمادی و اضطراب در جلسه حاضر شوید.

۵ شناسایی نیازها و محرک‌ها در رفتار و اعمال خود: یکی

دیگر از اصول بهداشت روانی، دانستن و ارزش دادن به احتیاجات اولیه افراد است. بعضی از این احتیاجات، جسمانی است، مانند احتیاج به غذا، آب و استراحت و گروهی از آنها روانی است، مانند نیاز به دوست داشته شدن و دوست داشتن، نیاز به محبت و دل‌تنگی، نیاز به خودشکوفایی و کمال و نیاز به پیشرفت. بشر دائماً تحت تأثیر این نیازهاست و به نسبت محرومیت و یا ارضای آنها رفتار می‌کند. بنابراین زندگی او هیچ‌وقت در حال سکون مطلق نیست، بلکه دائماً در کشمکش و تلاش برای به دست آوردن نیازهای جسمی و روانی است.



بنابراین اگر شما این اصول را بپذیرید، مسلماً واقع بینانه با مشکلات زندگی مقابله می‌کنید و با وجود موانع، دل‌سرد نمی‌شوید، زیرا می‌دانید که زندگی یعنی کشمکش با عوامل مختلف.

پرسش

- ۱ به نظر شما بعضی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا احساس خوشبختی کنید، کدامند؟
- ۲ کدام‌یک از آن کارها را بیشتر به انجام رسانده‌اید؟
- ۳ آیا در انجام دادن آنها موفق بوده‌اید؟
- ۴ آیا می‌توانید روش‌های دیگری را برای رسیدن به سرخوشی به یاد آورید؟

برای پیشگیری از مشکلات روانی، قاطعانه عمل کنید.

قاطعیت، یعنی شناخت احساسات خودتان و اعلام صریح نیازها و خواسته‌های خود به دیگران. برخلاف خشونت که وسیله‌ای بسیار ناسالم‌تر برای بیان احساسات است.

برای این که قاطع‌تر باشید، باید از حق خود دفاع کنید و محدوده‌های را که دیگران حق تجاوز به آن ندارند، مشخص سازید. ولی توقع دگرگونی فوری را نداشته باشید. قاطع شدن، به زمان و تمرین نیاز دارد.

همان‌طور که روان‌شناسی به نام جریلین راس، رئیس انجمن اختلالات اضطرابی امریکا، اشاره کرده است: «اگر شما همیشه در مقابل هر درخواستی پاسخ بله داده‌اید، مدتی طول خواهد کشید تا تصمیم بگیرید چه چیزهایی واقعاً مهم یا بی‌اهمیت‌اند.»

ولی قاطعانه عمل کردن، حتی در اشکال بسیار خفیف آن، می‌تواند به شما کمک کند تا درباره خود و زندگی‌تان احساس بهتری پیدا کنید. علت این امر آن است که هرگاه شما برای دفاع از خود صحبت کنید یا اقدامی به عمل آورید، مثل این است که پشت فرمان اتومبیل نشسته و هدایت آن را در دست گرفته‌اید. این احساس هدایت همیشه با استرس کمتری همراه است، تا اینکه در صندلی عقب اتومبیل بنشینید و مجبور باشید هر جا که راننده می‌خواهد، بروید.

شما تا به حال برای دفاع از حق خودتان قاطعانه عمل کرده‌اید؟

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از مشکلات روانی



راه کارهایی برای داشتن سرخوشی در زندگی

۱ به اندازه کافی به خودتان برسید. کمک به رفع نیازهای دیگران بدون شناسایی و ارضای نیازهای خودتان ناممکن است. ببینید چه کارهایی شما را خوشحال می‌کند، پس وقت کافی برای انجام دادن آنها در نظر بگیرید.

۲ در روابط نزدیک و صمیمانه سرمایه‌گذاری کنید. وقت و محبت خود را به اشخاصی که دوست دارید، هدیه کنید.

۳ در به انجام رساندن کارهایی که دوست دارید، تلاش کنید. به دنبال چالش‌هایی بگردید که به ارضای نیاز شما برای انجام دادن کارهای دارای معنی و هدف از نظر خودتان کمک می‌کنند.

۴ خوش‌بین باشید. اگر همیشه در پی آن باشید که ببینید شما یا زندگی‌تان چه کمبودهایی دارند، آن عیب‌ها را خواهید یافت و احساس‌تان نسبت به خود، از آنچه هست بدتر خواهد شد. پس به دنبال جنبه‌ها و جلوه‌های مثبت زندگی خود بگردید.

۵ به خودتان نیرو و انرژی بدهید. رسیدگی به وضع سلامت جسمانی برای مراقبت از سلامت روانی اهمیت اساسی دارد.

۶ از افراط و تفریط بپرهیزید. روحیه همه گاهی قوی و گاه ضعیف می‌شود، ولی سعی کنید به نوعی حالت تعادل یا حد وسط برسید.

۱ بپذیرید که هیچ‌چیز کامل نیست، ولی در هر رشته از فعالیت‌ها منجر به کامیابی، درجات بالایی وجود دارد. از اینکه برای رسیدن به این درجات نسبتاً بالا تلاش می‌کنید، خشنود باشید.

۲ با هر موقعیتی در زندگی روبه‌رو می‌شوید، ابتدا بررسی کنید، ببینید آیا آن موقعیت واقعاً ارزش تلاش و جنگیدن را دارد یا نه.

۳ سعی کنید ذهن خود را همیشه بر جنبه‌های لذت‌بخش زندگی و کارهایی که ممکن است سبب بهتر شدن موقعیت شما شوند، متمرکز سازید. هیچ‌چیز به اندازه شکست و ناکامی به کارایی شما صدمه نمی‌زند و هیچ‌چیز به اندازه موفق شدن به آن کمک نمی‌کند.

۴ حتی پس از تحمل بزرگ‌ترین شکست‌ها، سعی کنید با به یاد آوردن و برشمردن موقعیت‌های قبلی خود که هیچ‌کس نمی‌تواند آن‌ها را انکار کند، با افکار مربوط به شکست و بی‌ارزشی مبارزه کنید.

۵ هنگام روبه‌رو شدن با وظیفه‌ای که بسیار دردناک، ولی درعین حال برای رسیدن به اهداف‌تان اجتناب‌ناپذیر است، انجام دادن آن را به تأخیر نیندازید.

۶ برای درمان دم‌لی چرکین، بهتر است مستقیماً آن را با نوک چاقو از وسط ببرید و به درد و ناراحتی خاتمه دهید، تا اینکه با بریدن تدریجی سطح آن با نوک چاقو درد را طولانی‌تر سازید.

۷ به خاطر بسپارید که فرمول از پیش ساخته‌ای برای موفق شدن که مناسب حال همه باشد، وجود ندارد.



نکاتی برای قاطعانه عمل کردن

۱ تصور نکنید که آن‌ها یعنی افراد با قدرتی که شما صدای انتقاد آمیزشان را در مغز خود می شنوید، همیشه درست می گویند یا حق دارند. اظهارنظرها و انتقادهای افراد دیگر از یک کتاب «حقایق» گرفته نشده است. از حق خود برای تصمیم گیری درباره منافع خودتان بهره بگیرید. سعی کنید که بگویید: من موضوع و دیدگاه شما را درک می کنم، ولی انجام کارها به صورت دیگری برای من راحت تر است. توضیح دهید که شما به نظریه های آن‌ها احترام می گذارید، ولی عقاید شما با آرای آن‌ها تفاوت دارد و نحوه عمل آنها با روشی که شما برای زندگی خود انتخاب کرده اید، جور در نمی آید.

۲ محتوای حرف‌هایی را که به خود می‌زنید، تغییر دهید. بسیاری از مردم همواره خود را به دلیل تنبل بودن یا نداشتن نظم و ترتیب مورد سرزنش قرار می دهند، به جای این نوع سرزنش و انتقاد از خود، حواس خود را بر کارهای خوب و درست‌تان متمرکز کنید، چون اگر در مورد خود احساس خوبی داشته باشید، برای‌تان آسان تر است که در برابر دیگران از حقوق‌تان دفاع کنید.

۳ اولویت‌های خود را پیشاپیش تعیین کنید. شما نمی‌توانید در آن واحد فرد کاملی باشید، کارمند کامل، دانشجوی کامل، همسر کامل و... با آگاهی کامل تصمیم بگیرید کدام یک از این‌ها برای شما در درجه اول اهمیت قرار دارد. در این باره با کسانی که در زندگی روزمره شما دخیل هستند، گفت‌وگو کنید. اگر احساس می‌کنید که درس خواندن و گرفتن درجه دانشگاهی برای شما در درجه اول اهمیت قرار دارد، این مطلب را صریحاً به خودتان و دیگران بگویید.

۴ الگوها و موقعیت‌هایی را که باعث می‌شوند شما احساس کنید اختیار از دست‌تان خارج شده است، کشف کنید. اگر شما اغلب صبح‌ها به علت نرسیدن به اتوبوس بعدی دیر به دانشگاه یا محل کار می‌رسید، سعی کنید اتوبوسی را که زودتر از محل شما حرکت می‌کند، سوار شوید و یا از تاکسی و وسیله دیگری برای رسیدن به مقصد استفاده کنید. اگر نتوانستید پیشاپیش برنامه‌ای برای کارهای خود ترتیب دهید، همیشه با بحران‌هایی روبه‌رو خواهید شد که بر عزت‌نفس و نظرتان نسبت به خودتان تأثیر می‌گذارد.

۵ گمان نکنید برای نشان دادن قاطعیت باید پررو و تندخو باشید. بیشتر مردم یاد گرفته‌اند از طریق کوشش در انجام دادن همه خواست‌های دیگران با آن‌ها کنار بیایند. ولی آن‌ها دیر یا زود، به اندازه‌ای عصبانی و سرخورده می‌شوند یا کاسه صبرشان لبریز می‌شود که به ناگزیر احساسات خود را به صورت انفجاری بروز می‌دهند. آن‌ها گمان می‌کنند که قاطع بودن یعنی این و چنان از این رفتار خود بدشان می‌آید که ترجیح می‌دهند به همان حالت انفعالی سابق برگردند. ولی قاطع بودن به معنی سر دیگران داد زدن یا بد و بیراه گفتن نیست. قاطعانه سخن گفتن نوعی ارتباط کلامی مستقیم و محکم، ولی توأم با محبت و ادب است که از حاشیه رفتن و تعارف کردن جلوگیری می‌کند.

۶ آنچه در دل دارید، بگویید. بسیاری از مردم از بیان نظرها و عقاید خود می‌پرهیزند، چون از واکنش دیگران در برابر حرف‌های خود می‌ترسند. ولی بعداً از اینکه سکوت کرده و حرف نزده‌اند، احساس پشیمانی می‌کنند. یاد بگیرید هر وقت موقعیت ایجاب می‌کند، حرف بزنید و عقاید خود را بگویید. اما به همان اندازه مواظب موقعیت‌هایی باشید که باید سکوت کنید و عقایدتان را پیش خودتان نگه دارید.

