

گاهنامه روانشناسی دانشگاه صنعتی همدان
سال دوم / شماره دوم / زمستان ۱۴۰۳



دانشگاه صنعتی همدان
معاونت دانشجویی و فرهنگی

سبک زندگی



بسم الله الرحمن الرحيم

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه صنعتی همدان

سر دبیر: راهله حیدر رضایی

تحریرگر: سحر ملا صالحی

گرافیکست: محمد مهدی طاهری

شماره نشر: سال دوم

شماره: شماره دوم

تعداد صفحات: ۱۱ صفحه

☎: ۰۸۱-۳۸۴۱۱۲۲۹

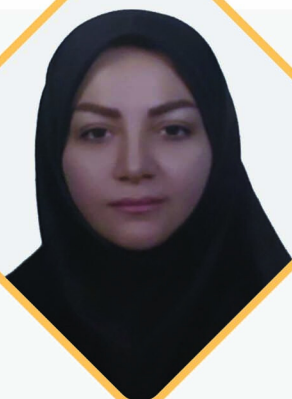
✉: student@hut.ac.ir



دانشگاه صنعتی همدان
معاونت دانشجویی و فرهنگی

سخن سردیر

دانشجویان عزیز و همراهان گرامی



این بار که گاهنامه روانشناسی شماره ۲ در دستان شما قرار می‌گیرد، من با قلبی پر از شوق و اشتیاق می‌نویسم. در این مسیر، شاید لحظاتی احساس خستگی و ناامیدی کنید، شاید روزهایی باشد که فکر کنید همه چیز سخت‌تر از آن چیزی است که باید باشد، اما همین لحظات هستند که شما را به

بهترین نسخه از خودتان تبدیل می‌کنند. من این را باور دارم و به شما می‌گویم که هیچ لحظه‌ای از تلاش شما بی‌نتیجه نمی‌ماند.

علم روانشناسی تنها یک رشته نیست، بلکه راهی است برای درک بهتر خود و دنیای اطرافمان. شما با هر گام کوچک، در واقع دنیای جدیدی را کشف می‌کنید. وقتی به ذهن و روان انسان‌ها نگاه می‌کنید، در واقع به پیچیده‌ترین، زیباترین و در عین حال آسیب‌پذیرترین بخش زندگی بشر می‌نگرید. و شما به عنوان دانشجویان این رشته، در واقع پیام‌آوران تغییر و تحول هستید.

باور کنید که هر مقاله‌ای که می‌خوانید، هر تحقیقی که انجام می‌دهید، نه فقط تلاشی برای یادگیری، بلکه یک گام بزرگ به سوی شکوفایی درونی‌تان است. هیچ‌چیز نمی‌تواند شما را متوقف کند، جز خودتان. شما قدرتی بی‌پایان در درون خود دارید که می‌توانید دنیای اطراف خود را تغییر دهید. تنها کافی است به خودتان ایمان داشته باشید، با تمام وجود در این مسیر قدم بردارید و بدانید که هر چالش، فرصتی است برای رشد بیشتر.

من از شما می‌خواهم که این گاهنامه را تنها یک مجموعه از مطالب علمی نبینید، بلکه هر کلمه، هر خط، هر پاراگراف را به عنوان یک شعله کوچک در دلتان به حساب بیاورید که می‌تواند آتشی بزرگ از انگیزه و شور و شوق در درون‌تان روشن کند. با هر روزی که به سمت هدف‌تان پیش می‌روید، مطمئن باشید که به چیزی بزرگ‌تر از آنچه که تصور می‌کنید خواهید رسید.

پس بیایید با هم، با قلب‌هایی پر از امید، دست در دست هم، به سوی آینده‌ای روشن‌تر حرکت کنیم. شما توانایی تغییر دنیای اطراف‌تان را دارید. تنها باید باور کنید.

با تمام ایمان و انگیزه

سردیر گاهنامه روانشناسی دانشگاه صنعتی همدان

راحله حیدر رضایی

عوامل ایجادکننده اختلالات روانی: بررسی عوامل زیستی، روان شناختی و اجتماعی

الگوهای رفتاری:

رفتارهای ناسازگارانه، مانند اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا یا وابستگی افراطی به دیگران، می‌توانند باعث تشدید مشکلات روانی شوند.

تجربیات گذشته:

تجربه‌های آسیب‌زا در کودکی، نظیر سوءاستفاده جسمی یا روانی، از مهم‌ترین عوامل خطر در اختلالات روانی محسوب می‌شوند. این تجربیات می‌توانند منجر به تغییرات بلندمدت در سیستم استرس و تنظیم عاطفی شوند.

۳. عوامل اجتماعی

محیط اجتماعی و فرهنگی که فرد در آن زندگی می‌کند، نقش بسیار مهمی در سلامت روان دارد. فشارهای اجتماعی، شرایط اقتصادی و فرهنگی، و حمایت‌های اجتماعی از عوامل کلیدی این بخش هستند:

فشارهای اجتماعی:

استرس‌های ناشی از روابط خانوادگی، فشارهای تحصیلی، یا مشکلات شغلی می‌توانند خطر ابتلا به اختلالات روانی را افزایش دهند.

شرایط اقتصادی:

فقر، بیکاری و نابرابری‌های اجتماعی از جمله عوامل مهمی هستند که به شدت بر سلامت روان تأثیر می‌گذارند. افرادی که در شرایط اقتصادی نامناسب زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات نظیر افسردگی و اضطراب قرار دارند.

حمایت اجتماعی:

کمبود حمایت اجتماعی، انزوا و تنهایی می‌توانند سلامت روان فرد را به شدت تهدید کنند. برعکس، حمایت‌های اجتماعی قوی نقش محافظتی در برابر اختلالات روانی ایفا می‌کنند.

نتیجه‌گیری

اختلالات روانی نتیجه تعامل پیچیده عوامل زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی هستند. درک این عوامل نه تنها به فهم بهتر این اختلالات کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به طراحی روش‌های پیشگیری و درمان مؤثرتر منجر شود. ازاین‌رو، تلاش برای بهبود آگاهی عمومی و توسعه خدمات روان‌شناختی و اجتماعی گامی حیاتی در راستای ارتقای سلامت روان جامعه است.

اختلالات روانی یکی از مسائل مهم سلامت عمومی هستند که به دلایل متعددی می‌توانند زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهند. درک دقیق این اختلالات مستلزم شناخت عوامل پیچیده‌ای است که در شکل‌گیری آن‌ها نقش دارند. این عوامل را می‌توان در سه دسته کلی زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی طبقه‌بندی کرد. در ادامه، هر یک از این عوامل بررسی می‌شود.

۱. عوامل زیستی

عوامل زیستی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها در شکل‌گیری اختلالات روانی هستند. ژنتیک، ساختار مغز، و عملکرد شیمیایی آن از مهم‌ترین عناصر زیستی محسوب می‌شوند:

ژنتیک:

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که برخی از اختلالات روانی نظیر اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی و افسردگی می‌توانند دارای زمینه‌های ژنتیکی باشند. اگرچه ژن‌ها به تنهایی تعیین‌کننده نیستند، اما مستعدسازی فرد برای ابتلا به این اختلالات، یکی از اثرات مهم آن‌هاست.

ساختار مغز:

تحقیقات تصویربرداری مغزی نشان داده است که تغییرات ساختاری در بخش‌هایی از مغز، مانند هیپوکامپ و قشر پیش‌پیشانی، می‌تواند با برخی اختلالات نظیر افسردگی و اضطراب مرتبط باشد.

شیمی مغز:

عدم تعادل در انتقال‌دهنده‌های عصبی نظیر سروتونین، دوپامین و نوراپی‌نفرین یکی از عوامل کلیدی در بروز اختلالات نظیر افسردگی و اختلالات اضطرابی است.

۲. عوامل روان‌شناختی

عوامل روان‌شناختی تأثیر قابل‌توجهی در شکل‌گیری و تداوم اختلالات روانی دارند. این عوامل شامل فرآیندهای شناختی، الگوهای رفتاری و تجربیات گذشته است:

فرآیندهای شناختی:

تفکرات منفی، تعمیم‌های افراطی و تحریف‌های شناختی می‌توانند به بروز و تداوم اختلالات نظیر افسردگی و اضطراب کمک کنند. نظریه‌های شناختی مانند مدل شناختی بک (Beck) تأکید دارند که طرز تفکر فرد در مورد خود، دنیا و آینده نقش بسزایی در اختلالات روانی دارد.

پرخاشگری و تفاوت آن با قاطعیت: بررسی مفاهیم و تأثیرات روان شناختی

وضوح و شفافیت:

قاطعیت شامل بیان روشن و مستقیم نیازها و خواسته‌ها است.

کنترل هیجانات:

فرد قاطع احساسات خود را کنترل می‌کند و با آرامش صحبت می‌کند.

فواید قاطعیت

قاطعیت به بهبود روابط بین فردی، افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش استرس کمک می‌کند. این مهارت باعث می‌شود فرد بتواند بدون احساس گناه یا اضطراب نیازهای خود را مطرح کند.

تفاوت‌های اصلی بین پرخاشگری و قاطعیت

چگونه می‌توان قاطعیت را جایگزین پرخاشگری کرد؟
تبدیل رفتارهای پرخاشگرانه به قاطعیت نیازمند تمرین و تغییر نگرش است. برخی از راهکارهای مفید عبارتند از:

۱. خودآگاهی:

شناخت احساسات و نیازهای خود و پذیرش آن‌ها.

۲. مدیریت هیجانات:

استفاده از تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق یا تمرین ذهن‌آگاهی برای کنترل خشم.

۳. تقویت مهارت‌های ارتباطی:

تمرین بیان شفاف و محترمانه نیازها و خواسته‌ها.

۴. تمرین نه گفتن:

یادگیری نه گفتن به درخواست‌های غیرمنطقی بدون احساس گناه.

نتیجه‌گیری

پرخاشگری و قاطعیت دو رفتار متفاوت با پیامدهای گوناگون هستند. در حالی که پرخاشگری به روابط و سلامت روان آسیب می‌زند، قاطعیت باعث بهبود ارتباطات و افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود. با یادگیری و تمرین مهارت‌های قاطعیت، می‌توان رفتارهای پرخاشگرانه را کاهش داد و روابطی سالم و مبتنی بر احترام ایجاد کرد.

پرخاشگری و قاطعیت دو مفهوم کلیدی در روان‌شناسی اجتماعی و ارتباطات بین فردی هستند که اغلب با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند. در حالی که هر دو به رفتارهایی مرتبط هستند که در آن فرد می‌کوشد نیازها و خواسته‌های خود را بیان کند، تفاوت‌های بنیادینی در ماهیت، اهداف و پیامدهای این رفتارها وجود دارد. این مقاله به بررسی مفهوم پرخاشگری، قاطعیت و تفاوت‌های آن‌ها می‌پردازد.

پرخاشگری: تعریفی از رفتار آسیب‌زا

پرخاشگری رفتاری است که هدف آن آسیب رساندن به دیگران، چه به صورت فیزیکی و چه به صورت روانی، است. این رفتار می‌تواند ناشی از احساسات منفی مانند خشم، ترس یا ناکامی باشد و اغلب به عنوان یک پاسخ ناسازگارانه به چالش‌ها یا تهدیدات دیده می‌شود.

انواع پرخاشگری

۱. پرخاشگری فیزیکی:

شامل رفتارهایی است که به دیگران آسیب جسمی می‌رساند، مانند ضرب و جرح.

۲. پرخاشگری کلامی:

شامل استفاده از کلمات آسیب‌زا، توهین یا فریاد کشیدن بر سر دیگران است.

۳. پرخاشگری غیرمستقیم یا منفعلانه:

شامل رفتارهایی است که به طور غیرمستقیم به دیگران آسیب می‌زند، مانند شایعه‌پراکنی یا نادیده گرفتن عمدی.

پیامدهای پرخاشگری

پرخاشگری معمولاً به روابط آسیب می‌رساند و منجر به ایجاد تنش، انزوا و احساس گناه یا پشیمانی در فرد پرخاشگر می‌شود. همچنین، تداوم این رفتار می‌تواند به مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب و افسردگی منجر شود.

قاطعیت: ابراز محترمانه خواسته‌ها

قاطعیت رفتاری است که در آن فرد به طور مستقیم و محترمانه نیازها، احساسات و خواسته‌های خود را بیان می‌کند، بدون اینکه به حقوق و احساسات دیگران آسیب برساند. قاطعیت یک مهارت ارتباطی مؤثر است که بر خودآگاهی و احترام به دیگران تأکید دارد.

ویژگی‌های قاطعیت

احترام به دیگران:

در قاطعیت، فرد نظرات خود را با احترام و بدون تحقیر دیگران بیان می‌کند.

تکنیک‌های خودمراقبتی در برابر افسردگی: راهکارهایی برای بهبود سلامت روان

تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، نظیر مدیتیشن و تمرین‌های تنفسی، به کاهش استرس و افزایش آگاهی از لحظه حال کمک می‌کنند. این روش‌ها می‌توانند افکار منفی را کاهش دهند و احساس آرامش را تقویت کنند.

نوشتن احساسات:

یادداشت کردن افکار و احساسات به فرد کمک می‌کند تا آن‌ها را بهتر درک کرده و با آن‌ها کنار بیاید.

۵. انجام فعالیت‌های لذت‌بخش

تمرکز بر علایق:

شرکت در فعالیت‌هایی که فرد به آن‌ها علاقه دارد، مانند هنر، موسیقی، باغبانی یا خواندن کتاب، می‌تواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند.

تجربه‌های جدید:

امتحان کردن فعالیت‌های جدید، مانند یادگیری یک مهارت یا زبان تازه، می‌تواند حس هیجان و انگیزه را تقویت کند.

۶. مراقبت از افکار و نگرش‌ها

تغییر الگوهای منفی:

شناسایی و اصلاح افکار منفی و جایگزینی آن‌ها با افکار مثبت‌تر می‌تواند به بهبود خلق‌وخو کمک کند.

سپاسگزاری:

تمرین روزانه سپاسگزاری و تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی می‌تواند احساسات مثبت را افزایش دهد.

۷. پذیرش و درخواست کمک

پذیرش وضعیت:

پذیرش اینکه افسردگی یک بیماری است و نیاز به مراقبت دارد، گامی مهم در مسیر بهبودی است.

درخواست کمک حرفه‌ای:

در صورت شدت یافتن علائم، باید به روان‌درمانگر یا مشاور مراجعه کرد. دریافت حمایت حرفه‌ای نقش مهمی در درمان افسردگی دارد.

نتیجه‌گیری

تکنیک‌های خودمراقبتی، مانند تنظیم فعالیت‌های روزانه، تقویت روابط اجتماعی و توجه به سلامت جسمانی، می‌توانند تأثیر قابل‌توجهی در کاهش علائم افسردگی و بهبود کیفیت زندگی داشته باشند. اگرچه این روش‌ها نمی‌توانند جایگزین درمان حرفه‌ای شوند، اما به‌عنوان بخشی از یک رویکرد جامع می‌توانند نقش مهمی در مدیریت افسردگی ایفا کنند. مراقبت از خود، اولین گام در جهت بازیابی سلامت روان و ایجاد یک زندگی معنادار و رضایت‌بخش است.

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است که می‌تواند بر کیفیت زندگی فرد تأثیرات جدی بگذارد. اگرچه درمان حرفه‌ای، مانند روان‌درمانی و دارودرمانی، نقش حیاتی در مدیریت افسردگی دارد، اما تکنیک‌های خودمراقبتی می‌توانند به‌عنوان مکمل مؤثر به بهبود وضعیت روانی کمک کنند. در این مقاله، به معرفی تکنیک‌های مؤثر خودمراقبتی برای مقابله با افسردگی می‌پردازیم.

۱. تنظیم فعالیت‌های روزانه

ایجاد ساختار:

داشتن یک برنامه منظم روزانه می‌تواند به کاهش احساس آشفتگی و سردرگمی کمک کند. برنامه‌ریزی برای فعالیت‌هایی نظیر کار، استراحت و تفریح می‌تواند حس کنترل و پایداری را افزایش دهد.

تمرکز بر اهداف کوچک:

به جای تلاش برای انجام کارهای بزرگ، تمرکز بر دستاوردهای کوچک و قابل‌دستیابی می‌تواند انگیزه فرد را تقویت کند.

۲. توجه به سلامت جسمانی

تغذیه سالم:

مصرف غذاهای غنی از ویتامین‌ها و مواد مغذی، نظیر میوه‌ها، سبزیجات، ماهی و مغزها، به بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند. پرهیز از غذاهای فرآوری‌شده و قندهای مصنوعی نیز اهمیت دارد.

فعالیت بدنی:

ورزش منظم، حتی به مدت ۳۰ دقیقه در روز، باعث آزاد شدن هورمون‌های شادی‌آور مانند اندورفین می‌شود و به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند. ورزش‌هایی نظیر پیاده‌روی، یوگا یا شنا می‌توانند گزینه‌های مناسبی باشند.

خواب کافی:

تنظیم الگوی خواب و اطمینان از استراحت کافی برای حفظ سلامت روان ضروری است. تلاش برای خوابیدن و بیدار شدن در زمان‌های مشخص می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد.

۳. تقویت ارتباطات اجتماعی

حمایت اجتماعی:

برقراری ارتباط با دوستان و خانواده و به اشتراک گذاشتن احساسات می‌تواند حس تعلق و حمایت را افزایش دهد.

گروه‌های حمایتی:

شرکت در گروه‌های حمایتی یا جلسات روان‌شناختی گروهی می‌تواند به کاهش احساس انزوا کمک کند.

۴. مدیریت استرس و هیجانات

تمرین ذهن‌آگاهی:

هویت من منسجم

۷. حمایت اجتماعی: روابط سالم با خانواده و دوستان نقش مؤثری در تقویت هویت منسجم دارند

۸. یادگیری مستمر: مطالعه و یادگیری درباره موضوعات مختلف به فرد کمک می‌کند تا هویت خود را در زمینه‌های متنوع گسترش دهد و دیدگاه‌های جدیدی درباره خود و جهان کسب کند.

نتیجه‌گیری: هویت من منسجم پایه و اساس رشد روانی و اجتماعی فرد است. این انسجام به افراد اجازه می‌دهد تا با اعتمادبه‌نفس بیشتری در مسیر زندگی گام بردارند و با چالش‌های پیش رو بهتر مقابله کنند.

هویت یکی از مفاهیم اساسی در روانشناسی و فلسفه است که بیانگر درک فرد از خود و جایگاه او در جهان است. دستیابی به هویتی منسجم، که در آن فرد بتواند یکپارچگی و ثبات در افکار، احساسات و باورهای خود تجربه کند، یکی از مهم‌ترین مراحل رشد روانی محسوب می‌شود. هویت منسجم، مهم‌ترین تکلیف دوران نوجوانی است و نقش کلیدی در ورود به بزرگسالی سالم دارد. فردی که هویتی منسجم دارد: خود را با وضوح و شفافیت می‌شناسد. ارزش‌ها، اهداف و باورهای مشخصی دارد. احساس تداوم و انسجام در زمان و مکان را تجربه می‌کند (ذهن آگاهی). فرآیند شکل‌گیری هویت منسجم با چالش‌های گوناگونی روبه‌رو است که می‌توان آن‌ها را به عوامل درونی و بیرونی تقسیم کرد:

چالش‌های درونی: تعارضات شخصی: افراد ممکن است بین خواسته‌ها و انتظارات متناقض درونی دچار سردرگمی شوند. ابهام نقش: وقتی فرد نتواند نقش خود را در خانواده، جامعه یا محیط کاری به درستی شناسایی کند، ممکن است دچار بحران هویت شود.

چالش‌های بیرونی فشارهای اجتماعی: انتظارات جامعه، خانواده و دوستان می‌توانند هویت فرد را تحت تأثیر قرار دهند و انسجام آن را مختل کنند. تغییرات فرهنگی و جهانی‌شدن: مواجهه با هنجارهای متضاد فرهنگی و جهانی می‌تواند فرآیند هویت‌یابی را پیچیده‌تر کند.

برخی از راه‌های دستیابی به من منسجم

۱. افزایش خودآگاهی و خودپذیری: هویت منسجم به افراد کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و به ویژگی‌ها و نقاط ضعف خود احترام بگذارند.

۲. پایداری در تصمیم‌گیری: افرادی که هویتی منسجم دارند، اهداف و ارزش‌های مشخصی دارند که به آن‌ها در انتخاب مسیر زندگی و تصمیم‌گیری کمک می‌کند.

۳. سلامت روانی بهتر: تحقیقات نشان داده است که انسجام هویت با کاهش اضطراب، افسردگی و استرس همراه است.

۴. رشد اجتماعی: هویت منسجم به افراد اجازه می‌دهد تا نقش‌های اجتماعی خود را با موفقیت ایفا کنند و روابط معنادارتری با دیگران برقرار کنند.

۵. خوداندیشی و بازتاب شخصی: تفکر درباره تجربیات، باورها و اهداف زندگی می‌تواند به انسجام هویت کمک کند.

۶. تجربه‌های متنوع: مواجهه با موقعیت‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی می‌تواند به گسترش دیدگاه فرد و شناخت بهتر خود منجر شود

اعتیاد مجازی

امروزه اعتیاد صرفاً محدود به استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی نمی شود بلکه سایر رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به اینترنت نیز وجود دارد که شایسته توجه است. اعتیاد به اینترنت به شکل سوء مدیریت در استفاده از این فناوری و استفاده افراطی و خارج از کنترل آن تعریف می شود که با پیامدهای منفی همراه است. به طوری که استفاده اعتیاد گونه از اینترنت با مشکلات روان شناختی همچون افسردگی، اضطراب و در دوره تحصیلی با افت تحصیلی همراه است. علاوه بر آن با افزایش اعتیاد به اینترنت رفتارهای تعلل ورزانه و ویژگی های روان رنجوری افزایش پیدا میکند و باعث افزایش نارضایتی افراد مهم زندگی همچون والدین و دوستان می شود. با گسترش اینترنت و محبوبیت بیش از پیش شبکه های اجتماعی، اختلال اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی هم بیشتر از قبل شناخته شده است. آیا شما بیش از حد در اینترنت به بازی های کامپیوتری می پردازید؟ به شکلی اجبارگونه آنلاین خرید می کنید؟ به طور طبیعی نمی توانید جلوی خودتان را بگیرید که تلگرام یا اینستاگرام را چک نکنید؟ آیا استفاده بیش از حد شما از کامپیوتر با ارتباطات روزانه، کار و دانشگاه شما تداخل دارد؟ اگر جواب شما به هر یک از سؤالات بالا مثبت است، احتمالش هست که مبتلا به اعتیاد به اینترنت شده باشید. اعتیاد به اینترنت یک نوع اعتیاد رفتاری است که باعث وابستگی فرد به استفاده از اینترنت، شبکه های اجتماعی یا سایر ابزارهای آنلاین می شود. این وابستگی اغلب به دلیل کنار آمدن با استرس های روزمره زندگی ایجاد می شود. اینترنت در تمام جنبه های زندگی ما وجود دارد و ما را محاصره کرده است. بیشتر ما، به شکل روزانه از آن استفاده می کنیم. درمان اعتیاد به اینترنت این روزها بسیار سخت شده و به همین دلیل است که این معضل بسیار مشکل ساز و حتی نسبت به درمان مقاوم است. هر فردی در زندگی به کارهایی علاقه دارد که دوست دارد همیشه آنها را دنبال کند. تا زمانی که این عادات باعث آسیب رسیدن به فرد یا استرس نشوند مشکلی وجود ندارد. برای مثال اگر یک روز در هفته به بازی های کامپیوتری می پردازید یا گاهی فروشگاه های آنلاین را تماشا می کنید به این معنا نیست که به اعتیاد به بازی کامپیوتری یا اعتیاد به اینترنت مبتلا شده اید.

در اینجا بهتر است تفاوت عادت و اعتیاد را روشن کنیم:

عادت: کاری است که به طور مرتب انجام می دهید؛ چرا که برای آن تمرین کرده اید یا آن را وارد روتین روزمره تان کرده اید. مثلاً شستن ظرف ها بعد از شام نمونه ای از یک عادت خوب است. اما عاداتی مثل ناخن جویدن در استرس جزء عادات

بد به شمار می آیند.

اعتیاد: به معنی درگیر شدن در یک فعالیت یا مصرف یک ماده مخدر است که فرد احساس می کند در ازای آن پاداش دریافت می کند. فرد معتاد، از اینکه رفتار یا ماده مخدر برایش مضر است آگاه است؛ اما توان ترک آن را ندارد.

موضوع مشکل ساز در مورد این اختلال این است که چنانچه شما به آن مبتلا باشید، در عصر دیجیتال، اینترنت همه چیز را در بر گرفته و همگی به شکل نامحدودی توسط تکنولوژی محاصره شده ایم و به عنوان یک جامعه، بیشتر کارهایی که انجام می دهیم می تواند توسط اینترنت صورت می پذیرد، بنابراین حل مسئله وابستگی به اینترنت دشوار می شود. اگر شما مبتلا به این اختلال باشید، احتمالاً استفاده بیش از حد از اینترنت، روی روابط شخصی، زندگی کاری، وضعیت مالی یا درس شما تأثیر گذاشته است. افراد مبتلا به این اختلال ممکن است خودشان را از دیگران جدا کنند و زمان زیادی را در انزوای اجتماعی بگذرانند و بدین ترتیب تأثیر منفی بر روابط شخصی خود بگذرانند. همچنین ممکن است عدم صداقت و اعتماد بروز پیدا کند به دلیل اینکه افراد وابسته به اینترنت تلاش می کنند تا مقدار زمان آنلاین بودن خود را انکار یا پنهان کنند. علاوه بر این، این افراد ممکن است نقاب های آنلاین برای خود ایجاد کنند تا رفتار آنلاین خود را تحت پوشش آن انجام دهند. ممکن است مشکلات مالی جدی نیز به دلیل کار نکردن یا ورشکستگی به علت خریدهای آنلاین مکرر، بازی آنلاین یا قمار آنلاین، به وجود آید. همچنین معتادان به اینترنت ممکن است در ایجاد ارتباطات جدید دچار مشکل شوند و از نظر اجتماعی منزوی شوند، زیرا آنها در محیط آنلاین نسبت به محیط فیزیکی احساس راحتی بیشتری دارند. استفاده درست و نداشتن افراط و تفریط باعث می شود افراد درگیر و معتاد به این فضا نشوند.

شکست عاطفی

از انتظار نیست عشق یکی از علائم تعلق در هر فرد بوده و به گفته مازلو از نیازهای اصلی انسان است و این نیاز باید ارضا شود تا فرد بتواند به صورت غیر خودخواهانه رفتار کند، اما در واقعیت هر رابطه عاشقانه ای موفق نیست و افرادی که شکست عاطفی را تجربه می کنند علائم گوناگونی را از خود بروز می دهند. در همین رابطه پارکیس در پژوهش خود گزارش کرد که شکست عاطفی در دوران جوانی یکی از بزرگترین ضربه هایی است که می تواند برای هر فردی روی دهد. انحلال در رابطه ای عاطفی، تجربه ای ناخوشایند است که موجبات افت تحصیلی، افسردگی و خشم، بی حوصلگی و خستگی، احساس درماندگی، گناه، هراس، نا امیدی، افت تمرکز، علائم جسمانی مانند سردرد و بی نظمی خواب و همچنین کاهش عزت نفس و خودکارآمدی را در فرد ایجاد می کند. برای درمان مشکلات روان شناختی که متعاقب شکست عاطفی در فرد ایجاد می شود علاوه بر درمان های دارویی، درمان های روان شناختی متعددی وجود دارد که یکی از این درمان ها درمان شناختی رفتاری (CBT) است.

سخن آخر

شکست عاطفی اتفاق تلخ و ناگواری است که احساسی شبیه به تجربه از دست دادن به خاطر مرگ را به شما منتقل می کند. شاید در بسیاری از موارد ما بتوانیم از بروز شکست عاطفی جلوگیری کنیم، اما می توانیم با به کارگیری روش های درست و اصولی به خوبی آن را مدیریت و کنترل کنیم. اگر در طول زندگی خود با شکست عشقی و پیامدهای ناخوشایند آن روبه رو شدید، با مراجعه به یک روان درمانگر متخصص، آن را مدیریت کنید.

وجود عشق می تواند زیباترین تجربه زندگی هر فرد باشد که اگر در زمان مناسب و به درستی رخ دهد، نیاز به عشق و دوست داشتن هر فرد، که از جمله نیازهای اولیه زندگی اوست، ارضا خواهد شد. اما در مواردی هم اتفاق می افتد که در جریان یک رابطه عشقی و عاطفی، با شکست یا سرخوردگی مواجه می شوید. شکست عاطفی موضوعی است که ممکن است افرادی با سنین مختلف آن را تجربه کنند و می تواند طیف گسترده ای از انسان ها را تحت تاثیر قرار دهد.

یکی از پرچالش ترین مسائلی که امروزه می تواند برای افراد در طول زندگی آنها اتفاق بیافتد تجربه شکست عاطفی است که عمدتاً همراه با پیامدهای منفی گوناگونی است و حتی می تواند تجربه نشانگان ضربه عشق را در فرد رقم بزند. این نشانگان که توسط راس (۱۹۹۹) معرفی شد منجر به رکود شخصی در عملکردهای اجتماعی شغلی و تحصیلی می گردد و به ترس حل نشده از شکست عاطفی اشاره دارد که مجموعه علائمی همچون اختلالات خواب نگرانی خشم تعارض ناراحتی مشکلات تمرکز و ناامیدی درباره آینده را به همراه دارد. شکست عاطفی، برای همه ی ما اتفاق دردناک است؛ چراکه نیاز به رابطه عاطفی، تعلق، و احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن از نیازهای حیاتی و بنیادی انسان هاست. پایان یافتن رابطه عاطفی احساسات و زندگی روزمره ما را تحت تأثیر قرار می دهد. شدت تأثیری که تمام شدن رابطه بر ما می گذارد به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله: میزان صمیمیتی که در آن رابطه تجربه کرده ایم، مدت زمان رابطه، میزان اهمیتی که رابطه و شریک عاطفی مان برای ما داشته اند، و همچنین نحوه ی پایان یافتن رابطه. یافته های پژوهشی نشان می دهد تجربه احساس تنهایی پس از شکست عاطفی بسیار شایع است و فرد به دلیل احساس طرد شدگی در از سرگیری روابط بین فردی یا حفظ آن با نارسایی مواجه است. همچنین به دلیل عدم پذیرش اجتماع و ترس از عدم تایید این افراد از سمت نزدیکان حمایتی نیز دریافت نمی کنند که منجر به کناره گیری بیشتر و بروز احساس گناه شرم در آنان می گردد در همین راستا یکی از عوامل مهمی که می تواند یاری رسان باشد، شیوه کنار آمدن با هیجان های نشأت گرفته از این بحران است. با ورود به دانشگاه دوره ای بسیار حساس در زندگی هر شخص شروع می شود و در بیشتر مواقع دانشگاه نقطه آغاز تغییرات عمده در زندگی فرد خصوصاً روابط اجتماعی و انسانی است. ورود به دانشگاه به منزله تجربه های جدیدی اعم از ارتباط با جنس مخالف است و دوری از خانواده موجب بروز نیازهای عاطفی شده و احتمال درگیر شدن در روابط عاطفی را افزایش می دهد. در این وهله بروز پدیده عشق دور

جذابیت طرحواره‌ای

نیکوست از بهارش پیداست، شما یا کسی را انتخاب می‌کنید که از همان اول مشخص است که ته این رابطه چه می‌شود، برای مثال فرض کنید که من طرحواره رها شدگی دارم و همان اول می‌دانم که کسی که به او علاقه مند هستم، انسان وفاداری نیست اما می‌بایستی این کار را کنم تا طرحواره رها شدگی مانند خون آشامی به خواسته خودش برسد درست مثل انگل‌هایی که در بدن یک فرد است و به دنبال یک میزبان است. حال برای اینکه در دام تله‌ها و طرحواره‌ها به طور ناخودآگاه نیفتیم ابتدا باید تله‌ها و طرحواره‌ها را شناسایی و سپس به تعدیل آن‌ها بپردازیم در این باره هم می‌توان از یک طرحواره درمانگر کمک گرفت.

طرحواره‌ها الگوهای فکری-احساسی ناسازگاری هستند که در دوران کودکی در ما به وجود آمده‌اند. در صورتی که والدین یا شرایط محیطی که فرد در آن بزرگ شده، نیازهای هیجانی او مثلاً نیاز به دلبستگی ایمن را برآورده نساخته باشند طرحواره‌های ناسازگار در فرد شکل می‌گیرد. طرحواره‌ها تا بزرگسالی با ما هستند و روی تصمیمات مهم زندگی ما مانند انتخاب رشته تحصیلی، شغل، انتخاب شریک عاطفی و غیره تاثیر می‌گذارند. طرحواره‌ای که در ما شکل گرفته برای تداوم یافتن به خوراک نیاز دارند و روابط بین فردی از جمله جاهایی است که به طرحواره یا تله ما خوراک می‌رساند. جذابیت طرحواره‌ای یعنی فرد به طور ناخودآگاه به سمت افرادی جذب می‌شود که باعث فعال ماندن طرحواره‌اش می‌شود. مثلاً کسی که تله بی‌اعتمادی دارد ناخودآگاه به سمت کسی که اهل صمیمیت نیست جذب می‌شود و روابط سطحی برقرار می‌کند. یا فردی که طرحواره محرومیت هیجانی دارد ممکن است جذب افراد سرد و بی‌عاطفه شود، زیرا این سردی برایش آشناست و باور دارد که اگر قلب یک انسان سرد و بی‌عاطفه را به دست بیاورد، واقعا دوست داشتنی است.

آیا تا به حال عبارت جذابیت طرحواره‌ای به گوش‌تان خورده است؟ اجازه دهید با چند جمله آشنا شویم. از رابطمون راضی نیستم اما نمی‌تونم ازش دل بکنم. همش تحقیرم می‌کنه، بهم احساس بی‌عرضه بودن و بی‌ارزشی میده ولی با این حال هنوزم دوسش دارم. این‌ها تنها چند جمله از صحبت‌های افرادی است که بر اساس جذب افراد نامناسب شده‌اند و دلیلش طرحواره و تله‌های ناسازگار خود آن‌هاست.

اریک فروم کتابی به نام هنر عشق ورزیدن نوشته است که در این کتاب توضیح می‌دهد که عشق چهار رکن دارد:

1: احترام: اگر من عاشق شما هستم به شما احترام می‌گذارم.

2: دانایی نسبت به خواسته‌ها: من نسبت به نیازهای دنیای شما، ارزش‌های شما و اینکه چه چیزی برای شما مهم است یا نیست دانا می‌شوم.

3: احساس مسئولیت: من حس مسئولیت دارم. دوست دارم برای شما کاری انجام بدهم.

4: دلسوزی: دلم برای شما می‌سوزد نگران شما هستم.

اگر که شما علاقه مند به کسی می‌شوید که این چهار ویژگی در او نیست این جذابیت طرحواره‌ای است و شما گرفتار طرحواره‌ای هستید و به خاطر طرحواره‌تان است که به آن فرد علاقه مند هستید.

تعجب نکنید که چرا داستان شما تکرار می‌شود سالی که

پرسشنامه افسردگی بک BDI-II

- نام و نام خانوادگی: سن: جنسیت: رشته تحصیلی: تاریخ: مقطع تحصیلی: محل سکونت: تلفن تماس:

این پرسشنامه حاوی ۱۲ گروه جملات است. لطفاً هر گروه از جملات را به دقت بخوانید. سپس در هر گروه از جملات یک جمله را انتخاب کنید که بهتر از همه گویای احساس شما طی ۲ هفته گذشته تا به همین امروز است. دور شماره کنار جمله ای که انتخاب کرده اید یک دایره بکشید. اگر به نظرتان می رسد که در یک گروه از جملات، چند جمله به یک اندازه در مورد شما صدق می کند، دور شماره های را که از همه بالاتر است دایره بکشید. دقت کنید که در هیچ گروه از جملات بیشتر از یک جمله را انتخاب نکنید. این قاعده شامل همه گروه جملات مثلاً جمله شماره ۲۱ (تغییر در الگوی خواب) و شماره ۲۱ (تغییر در اشتها) نیز می شود.

(۱)

0 غمگین نیستم

1 غمگین هستم

2 غم دست بردار نیست

3 تحمل را از دست داده ام

(۲)

0 به آینده امیدوارم

1 به آینده امیدی ندارم

2 احساس می کنم آینده امید بخشی در انتظارم نیست

3 کمترین روزنه امیدواری ندارم

(۳)

0 ناکام نیستم

1 ناکام تر از دیگرانم

2 به زندگی گذشته ام که نگاه می کنم ، هر چه می بینم شکست و ناکامی است

3 آدم کاملاً شکست خورده ای هستم

(۴)

0 مثل گذشته از زندگی ام راضی هستم

1 مثل سابق از زندگی لذت نمی برم

2 از زندگی رضایت واقعی ندارم

3 از هر کس و هر چیز که بگویم ناراضی هستم

(۵)

0 احساس تقصیر نمی کنم

1 گاهی اوقات احساس تقصیر می کنم

2 اغلب احساس تقصیر می کنم

3 همیشه احساس تقصیر می کنم

(۶)

0 انتظار مجازات ندارم

1 احساس می کنم ممکن است مجازات شوم

2 انتظار مجازات دارم

3 احساس می کنم مجازات می شوم

(۷)

0 از خود راضی هستم

1 از خود ناراضی ام

2 از خود بدم می آید

3 از خود متنفرم

(۸)

0 بدتر از سایرین نیستم

1 از خود به خاطر خطاهایم انتقاد می کنم

2 همیشه خودم را به خاطر خطاهایم سرزنش می کنم

3 برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می کنم

(۹)

0 هرگز به فکر خودکشی نمی افتم

1 فکر خودکشی به سرم زده اما اقدامی نکرده ام

2 به فکر خود کشتی هستم

3 اگر بتوانم خودکشی می کنم

(۱۰)

0 بیش از حد معمول گریه نمی کنم

1 بیش از گذشته گریه می کنم

2 همیشه گریانم

3 قبلاً گریه می کردم ، اما حالا با آنکه دلم می خواهد نمی توانم گریه کنم

(۱۱)

0 کم حوصله تر از گذشته نیستم

1 کم حوصله تر از گذشته هستم

2 اغلب کم حوصله هستم

3 همیشه کم حوصله هستم

(۱۲)

0 مثل همیشه مردم را دوست دارم

1 به نسبت گذشته کمتر از مردم خوشم می آید

2 تا حدود زیادی علاقه ام را به مردم از دست داده ام

3 از مردم قطع امید کرده ام ، به آنها علاقه ای ندارم

پاسخنامه BDI

جنس:

سن:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ:

تحصیلات:

ردیف	۰	۱	۲	۳
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				
۱۷				
۱۸				
۱۹				
۲۰				
۲۱				
جمع				

(۱۳)

۰ مانند گذشته تصمیم می گیرم

۱ کمتر از گذشته تصمیم می گیرم

۲ نسبت به گذشته تصمیم گیری ام را از دست داده ام

۳ قدرت تصمیم گیری ام را از دست داده ام

(۱۴)

۰ جذابیت گذشته ها را دارم

۱ نگران هستم که جذابیتم را از دست بدهم

۲ احساس می کنم هر روز که می گذرد جذابیتم را بیشتر از دست می دهم

۳ زشت هستم

(۱۵)

۰ به خوبی گذشته کار می کنم

۱ به خوبی گذشته کار نمی کنم

۲ برای اینکه کاری بکنم به خودم فشار زیادی وارد می کنم

۳ دستم به هیچ کاری نمی رود

(۱۶)

۰ مثل همیشه خوب می خوابم

۱ مثل گذشته خوابم نمی برد

۲ یکی دو ساعت زودتر از معمول بیدار می شوم ، خوابیدن دوباره برایم مشکل است

۳ چند ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار می شوم و دیگر خوابم نمی برد

(۱۷)

۰ بیشتر از گذشته خسته نمی شوم

۱ بیشتر از گذشته خسته می شوم

۲ انجام هر کاری خسته ام می کند

۳ از شدت خستگی هیچ کاری از عهده ام ساخته نیست

(۱۸)

۰ اشتهایم تغییری نکرده است

۱ اشتهایم به خوبی گذشته نیست

۲ اشتهایم خیلی کم شده است

۳ به هیچ چیزی اشتها ندارم

(۱۹)

۰ اخیراً وزن کم نکرده ام

۱ بیش از دو کیلو و نیم وزن کم نکرده ام

۲ بیش از پنج کیلو از وزن بدنم کم شده است

۳ بیش از هفت کیلو وزن کم کرده ام

(۲۰)

۰ بیش از گذشته بیمار نمی شوم

۱ از سر درد و دل درد و یبوست کمی ناراحتم

۲ به شدت نگران سلامتی خود هستم

۳ آنقدر نگران سلامتی خود هستم که دستم به هیچ کاری نمی رود

(۲۱)

۰ میل جنسی ام تغییری نکرده است

۱ میل جنسی ام کمتر شده است

۲ میل جنسی ام خیلی کم شده است

۳ کمترین میل جنسی در من نیست

توصیه هایی برای مطالعه

