

از آنجایی‌که مردان توانایی برخورد یا کنار آمدن با مشکلات را ندارند و توانایی روانی زنان در این گونه مسایل بیشتر می باشد و علت آن نیز ترسحات هورمون «استروژن» است ، هنگام متار که مردان به دلیل وابستگی به همسر از نظر مسایل تربیتی و مسایل حاکم بر زندگی ضربه بیشتری را متحمل می شوند.

مردان قربانی تاثیرات زیانبار طلاق

دکتر مظاهری دبیر انجمن روان پزشکان ایران، تاثیرات زیانبار طلاق در خانواده را به ترتیب بر دوش فرزندان، سپس مردان و در انتها زنان دانست و اظهارداشت: از آنجایی که مردان توانایی برخورد یا کنار آمدن با مشکلات را ندارند و توانایی روانی زنان در این گونه مسایل بیشتر می باشد و علت آن نیز ترسحات هورمون «استروژن» است، هنگام متار که مردان به دلیل وابستگی به همسر از نظر مسایل تربیتی و مسایل حاکم بر زندگی ضربه بیشتری را متحمل می شوند.

دکتر مظاهری افزود: از آنجایی که مردان به‌خاطر مشغله کاری خارج از محیط خانواده نمی‌توانند همانند زنان زندگی را اداره کنند و عدم آشنایی با مشکلات محیط خانواده‌اعم از تربیت فرزندان و مسایل حاکم بر خانه، دچار شکست روحی روانی می‌شوند.

طلاق: فرایندی با ابتدا و بی انتها

دکتر مهاجری جامعه شناس و آسیب شناس اجتماعی بر این باور است که فرآیند طلاق، براساس مطالعات جامعه شناختی فرایندی است که ابتدا دارد، اما انتهایی ندارد، به این معنا که طلاق صد در صد اتفاق نمی افتد و صرفا این مساله به شکل حقوقی پایان می پذیرد، اما مسایل عاطفی ناخودآگاه در ذهن طرفین می ماند. افسردگی رایج ترین بحران مردان بعد از طلاق دکتر توکلی روانپزشک، در تشریح پیامدهای طلاق بر روی مردان گفت: غالباً احساساتی نظیر ناامیدی، یاس، افسردگی، کاهش اعتماد به نفس، کاهش پذیرش شخصیت فردی، زیر سوال بردن زیباییهای شخصی و زیر سوال بردن تواناییهای شخصی و فردی بعد از متار که به شکل گسترده و پنهان در مردان شکل می گیرد.

دکتر توکلی افسردگی را رایج‌ترین بحران مردان بعد از متار که دانست و گفت: افسردگی در این دوران بسیار شایع است؛ زیرا مردان نمی‌دانند چه وضعیتی در انتظار آنهاست، به طور کلی در دوره‌ی پس از طلاق، خشم و تاسف و عشق و نفرت در هم می‌آمیزند. ممکن است بعضی افراد مرد احساس راحتی کنند؛ زیرا بر این باور است که دیگر فشارها و دخالتها تمام شده؛ اما ترس از آینده‌ی نامعلوم، این احساس راحتی موقت را از بین می‌برد. در این دوران، مردان با یادآوری‌های مکرر گذشته و بررسی رابطه‌ی ازم هم‌گسخته‌ی خودشان، دچار اختلال تمرکز می‌شوند نمی‌توانند به هیچ‌چیزی به طور طبیعی فکر کنند.

دکتر مهاجری پیامدهای منفی اقتصادی بعد از طلاق را در دو دهه اخیر بر رنگ تر دانست و گفت: یکی از پیامدهای منفی طلاق برای مردان که در دو دهه گذشته رواج پیدا کرده است مسایل اقتصادی ناشی از مهریه‌های سنگین است.

متاسفانه بخاطر رسم و عرف اشتباه حاکم بر جامعه مردانی که توان مالی کمتری دارند

معمولاً همه ما دوست داریم که ناراحتی را با سرعت هر چه تمام‌تر از خودمان دور کنیم. با روی آوردن به فعالیت فیزیکی، تجسم تجربیات خوشایند و آرامش‌بخش یا شوخی کردن در موقعیتی که باعث ناراحتی ما شده است، سعی می‌کنیم احساس ناراحتی‌مان را از بین ببریم. بعضی افراد که ذاتاً افرادی دلسوز هستند، سعی می‌کنند با نگاه نکردن به اخبار خودشان را از احساس ناراحتی دور نگه دارند. می‌توانم درک کنم که چرا. در مواجهه با فجایی مثل فاجعه متا، این احساسی بودن می‌تواند منجر به خستگی یا افسردگی شدید شود. اما من می‌گویم اجازه بدهید قلیتان هزارتکه شود. حالتان بهتر خواهد شد. دلپیش این است:

✱ ۳ دلیل اینکه ناراحتی به شما قدرت می‌دهد

ناراحتی همیشه هم آنقدرها بد نیست. درواقع، ناراحتی می‌تواند نقطه شروع مسیر شما به قلب شادی افراد که ذاتاً افرادی دلسوز هستند، سعی می‌کنند با نگاه نکردن به اخبار خودشان را از احساس ناراحتی دور نگه دارند. می‌توانم درک کنم که چرا. در مواجهه با فجایی مثل فاجعه متا، این احساسی بودن می‌تواند منجر به خستگی یا افسردگی شدید شود. اما من می‌گویم اجازه بدهید قلیتان هزارتکه شود. حالتان بهتر خواهد شد. دلپیش این است:

«من این را دوست دارم. من آن را دوست ندارم. من این را می‌خواهم. من آن را نمی‌خواهم.»
لحظه‌هایی زودگذر در زندگی خواهند بود که اوضاع به‌کام ما پیش خواهد رفت و تجربه‌ای از لذت خواهیم داشت. اما این شادی دائمی نیست، همه فشاری که برای رسیدن به چیزهایی که می‌خواهیم تحمل می‌کنیم و همه چیزهای دیگر را در می‌کنیم، فقط مشکلات و رنج و غصه بیشتر برپایمان خواهد آورد. به ندرت پیش می‌آید که بیشتر از یک لحظه احساس رضایت داشته باشیم. دوباره وارد مسیری برای به دست آوردن

یکشنبه ۳ آبان ۱۳۹۴

۱۱ محرم ۱۴۳۷

Oct 25, 2015

سال بیستم

شماره ۵۶۰۲

مردان بعد از طلاق چه آسیب‌هایی می بینند؟



براساس هیجان، احساسات، چشم و هم‌چشمی و بیان عشق و علاقه خود مهریه های سنگینی را که دور از عقل و منطق است تقبل می کنند و دلیل برخورد خود را جمله بی معنای «کی داده، کی گرفته» می دانند.

این مساله باعث ضررهای سنگین اقتصادی، روانی و اجتماعی برای مرد می شود و سپس مرد را دچار عقده های نهفته برای بازپرداخت مهریه می کند، و در صورت عدم توان پرداخت مرد دچار فرایند قضایی تازه ایی می شود که تبعات روانی منفی در پی خواهد داشت.

سوختن و ساختن یا سوختن و

سوزاندن

دکتر مهاجری در تشریح این نظریه گفت: فرایند طلاق در بررسیهای جامعه شناسان ۱۳ مرحله است، هفتمین مرحله آن طلاق پنهان است که با رنگ باختن عش و علاقه در محیط می کند، و در صورت عدم توان پرداخت مرد دچار فرایند قضایی تازه ایی می شود که تبعات روانی منفی در پی خواهد داشت.

دکتر مهاجری در تشریح این نظریه گفت: فرایند طلاق در بررسیهای جامعه شناسان ۱۳ مرحله است، هفتمین مرحله آن طلاق پنهان است که با رنگ باختن عش و علاقه در محیط می کند، و در صورت عدم توان پرداخت مرد دچار فرایند قضایی تازه ایی می شود که تبعات روانی منفی در پی خواهد داشت.

دکتر مظاهری با اشاره به فرهنگ حاکم بر جامعه که از کودکی به دختران اجازه گریستن در صورت بروز مشکل را می دهد، افزود: جامعه ما به زن اجازه گریه کردن را می دهد، از دوران کودکی دختر بچه حق گریستن دارد در صورتی که اگر پسر بچه ای گریه کند همه او را سرزنش می کنند، این تلقین از دوران کودکی مدام در ذهن مرد شکل می گیرد و از آنجایی که عمدتا مردان غرور مردانه ای دارند از گریستن و یا بیان

در بچه

مشاوره‌ها و درمان ناراحتی‌هایشان هستند در حالی که مردان غالباً به‌دنبال لذت‌های موقتی اند.

با از بین رفتن قبح فرآیند طلاق و افزایش آمار رو به رشد آن، روزانه افراد بسیاری را در قالب دوست یا آشنا مشاهده می‌کنیم که خواسته یا ناخواسته درگیر این اتفاق شوم شده اند. اما در این بین تأثیر طلاق بر روی مردان به صورت ناهنجاری هایی در جامعه بروز می کند، گاهی برای مقابله با مشکلات ناشی از طلاق به مسایلی پناه می برند که از لحاظ عرف جامعه مذموم و نکوهیده است و برای خود شخص بار منفی بسیاری دارد. بی شک عدم اندیشه و وجود راهکار مناسب برای مقابله با این مشکلات، جامعه را به سوی ورطه‌ای هولناک سوق می دهد، ورطه ای که هر لحظه هر کدامان را به سوی خود می کشد و می بلعد.

بحران مردان بعد از طلاق

مردانی می توانند پس از طلاق موفق تر عمل کنند که تحمل مسئولیت انتخاب خودشان را داشته باشند.

برای کاهش آسیب های بعد از طلاق می توان راهکار تعریف کرد.

۱. تحمل مسئولیت انتخاب. مردانی می توانند پس از طلاق موفق تر عمل کنند که تحمل مسئولیت انتخاب خودشان را داشته باشند. در واقع بپذیرند که طلاق انتخاب خود آنها بوده و لزوما از بیرون به آنها دیکته نشده است. به جای گشتن به دنبال مقصر، شیوه زندگی خود را تحلیل کنند.

۲. از مشاور و متخصص کمک بگیرند. برای شناخت زندگی پس از طلاق و مسئولیت های بعدی که به ویژه پس از طلاق بر عهده آنهاست، از وزان شناسان خانواده راهنمایی بگیرند.

۳. حتما مسیر گفت و گوی را با همسر قبلی خود محفوظ داشته باشند. در واقع از قطع ارتباط مطلق پرهیز کنند. همیشه زمینه بازگشت به زندگی مجدد را باز نگه دارند. حتی در قانون شرع اسلام، در بین ۴ نوع طلاق، طلاق رجعی داریم که اگر زوجین پیش از سرآمدن عد ۳ ماه و ۱۰ روز است به هم برگردند، بدون عقد دوباره زن و شوهر هستند. در واقع این موضوع می تواند از بسیاری از پیامدهای فردی، خانوادگی و اجتماعی از جمله انحرافات جنسی و ... پیشگیری کند و تلاش برای تفاهم مجدد را موجب شود.

۴. به هیچ وجه اصرار به قطع رابطه کامل فرزندان با مادر خود نکنند.

۵. به هیچ وجه در مقابل فرزندان از مادر آنها بدگویی نکنند، ولو اینکه مادر مقصر باشد. در واقع ذهن بچه ها مقصر را شکل ندهند.
۶ شبکه روابط اجتماعی را هم برای خود و هم با مدیریت خود برای فرزندانشان شکل دهند. در واقع نباید بگذارند طلاق روابط اجتماعی منفی را جایگزین روابط اجتماعی مثبت کند.
۷. باخواستند که بچه ای از همسر دوم خود داشته باشند، زمینه آشنایی فرزند یا فرزندان را با فرزند یا فرزندان اولی که با آنها زندگی می کنند در میان بگذارند و موضوع را طرح کنند. به عبارتی حق انتخاب دهند.

۸. مردان پیش از رسمیت دادن به ازدواج مجدد خود، زمینه آشنایی فرزند یا فرزندان را با آن خانم فراهم کند. در این مورد می توانند از مشاور تخصصی در این زمینه کمک بگیرند.

مشاوره‌ها و درمان ناراحتی‌هایشان هستند در حالی که مردان غالباً به‌دنبال لذت‌های موقتی آمار رو به رشد آن، روزانه افراد بسیاری را در قالب دوست یا آشنا مشاهده می‌کنیم که خواسته یا ناخواسته درگیر این اتفاق شوم شده اند. اما در این بین تأثیر طلاق بر روی مردان به صورت ناهنجاری هایی در جامعه بروز می کند، گاهی برای مقابله با مشکلات ناشی از طلاق به مسایلی پناه می برند که از لحاظ عرف جامعه مذموم و نکوهیده است و برای خود شخص بار منفی بسیاری دارد. بی شک عدم اندیشه و وجود راهکار مناسب برای مقابله با این مشکلات، جامعه را به سوی ورطه‌ای هولناک سوق می دهد، ورطه ای که هر لحظه هر کدامان را به سوی خود می کشد و می بلعد.

برای شاد کردن همه دنیا را شعله‌ور خواهد کرد.
۳.هیچ‌چیز حتی برای یک لحظه یکسان نمی‌ماند

ناراحتی زمانی ایجاد می‌شود که شرایط تغییر می‌کند – یک رابطه تمام می‌شود، کسی می‌میرد، از کارمان اخراج می‌شویم، بیماری بدتر می‌شود، دوستی آسیب جسمی می‌بیند، یک فاجعه اتفاق می‌افتد و … .
ناراحتی ناپایداری دنیا را با ما نشان می‌دهد و می‌تواند در فراموش کردن کمکمان کند.

تغییر تنها ثبات زندگی است. تازمانیکه یاد نگیریم تغییر را بپذیریم، همیشه رنج خواهیم کشید. پذیرش زیبایی ناپایداری، فواید زیادی برایمان دارد. با این کار، قدر هر لحظه گرانقدر در زندگی‌مان را خواهیم دانست و عاقلانه‌تر و بهتر زندگی خواهیم کرد.

جمله‌ای برای تفکر: بگذارید ناراحتی تلاش شما برای کمک کردن را دوبرابر کند.

جمله‌ای که امروزه برای تفکر انتخاب کرده‌ام یکی از جملات دالای لاما است. نشانمان می‌دهد چطور ناراحتی می‌تواند بر تصمیم ما برای کمک و خدمت کردن به دیگران تأثیر مثبت بگذارد.

«تا زمانیکه فضا وجود داشته باشد و موجودات زنده‌اند، من هم هستم تا بدیختی دنیا را از بین ببرم.»
شانتیدوا (Shantideva)

رویکردی سالم به ناراحتی

توصیه من این نیست که همه در ناراحتی خود بمانند – این افسردگی خواهد شد. درک، ابراز و حل غم و غصه به سلامت و شادی منجر خواهد شد. غم و غصه سرکوب‌شده موجب ایجاد فشار خواهد شد. درعین‌حال، لازم نیست به محض اینکه ناراحتی برایمان پیش آمد، آن را کنار بزنیم. ناراحتی می‌تواند دری برای درک بیشتر ما باشد. من به این دلیل از ناراحتی احساس قدرت می‌کنم که کمک می‌کند ببینم چه چیزهایی واقعا در زندگی اهمیت دارند: مهربانی، عشق و محبت. شما چطور به ناراحتی‌های زندگی‌تان نگاه می‌کنید؟ آیا ناراحتی به زندگی شما هم مفهوم و شادی بیشتری بخشیده؟

سر به هوا بودن کودکان خطرناک است!



صرع غایب یک اختلال جدی اما شایع مغز است.هوشیاری بیمار در این نوع صرع مختل نمی‌شود و تظاهرات صرعی به صورت حرکتی ظاهر می‌شود.

صرع غایب چیست؟

صرع «غایب»: نوعی صرع است که در دانش آموزان دیده می‌شود و علت نامگذاری آن، غیبت فرد از محیط پیرامونی با کاهش آگاهی است. توصیه می‌شود اولیای مدرسه و والدین به جای گفتن واژه‌هایی مانند «سر به هوا» کودک را نزد پزشک ببرند.

بهرامی درباره علل بی‌توجهی و مات ماندن برخی دانش‌آموزان سر کلاس، اظهار داشت: اولیای مدرسه و والدین باید به این نکته توجه کنند که گاهی خیره شدن و مات ماندن در کودکان علامت ابتلاء به صرع است. وی افزود: این نوع صرع به نام «غایب» نامگذاری شده است و علت آن غیبت فرد از محیط پیرامونی با کاهش آگاهی برای چند لحظه است.

به جای گفتن واژه‌هایی مانند «سر به هوا» کودک را نزد پزشک ببرید

این نورولوژیست گفت: صرع غایب که در دانش‌آموزان دیده می‌شود با شرح حال، سابقه فامیلی و بررسی نوار مغز قابل تشخیص است. توصیه می‌شود اولیای مدرسه و والدین به جای گفتن واژه‌هایی مانند «سر به هوا» کودک را نزد پزشک ببرند.
بهرامی افزود: نوع دیگری از صرع که با مات‌زدگی و خیره شدن همراه است، علایمی از حرکات چشم، دهان، دست، پا یا احساس خاصی سر دل دارد.

گاهی خیره‌شدن به دلیل مشکلات روانی یا اقتصادی است

وی خاطر نشان کرد: گاهی خیره شدن و مات زدگی نیز به علت مشکلات روانی و مسایل اقتصادی و خانوادگی است. تشخیص افتراقی صرع از مسائل اجتماعی و اقتصادی با شرح حال، معاینه بالینی و نوار مغزی امکان‌پذیر است.

اعتیاد به خرید در افراد افسرده

سیما فردوسی روانپزشک در بیان اختلالات رفتاری متفاوتی که افسردگی در افراد ایجاد می‌کند، گفت: افسردگی امکان دارد در افراد باعث ایجاد اختلالات رفتاری گوناگونی از قبیل مشکلات رفتاری در غذا خوردن، خرید کردن و حتی در خواب افراد شود.

وی در ادامه افزود: افراد افسرده غالباً در رفتارهای خود دچار افراط یا تفریط می‌شوند به طور مثال اعتیاد به خرید یکی از اختلالات رفتاری است که برخی از افسردگی‌ها سبب آن است که فرد مبتلا به این مشکل رفتاری، دچار ولخرجی بی حد و حساب، به شکلی نامتناسب و افراط‌گانه است فرد افسرده با انجام این عمل، لذت برده و اضطرابهای درونی خود را کاهش می‌دهد.

این روانپزشک با بیان اینکه شیوع این نوع عارضه افسردگی در بزرگسالان بیشتر است و در هر دو جنس دیده می‌شود، گفت: افسردگی در کودکان نیز غالباً با عوارضی همچون، کج خلقی، کم خوابی، گریه و قهر کردن، بیزاری از مدرسه و درس، تمایل به تنهایی و دوری از جمع دوستان همراه است.
دکتر فردوسی در پایان خاطر نشان کرد: با مراجعه به روانپزشک و انجام راهکارهای رفتار درمانی و در صورت نیاز به دارو درمانی می‌توان افسردگی و عوارض ناشی از آن را برطرف کرد و در صورت عدم توجه و درمان این بیماری در کودکان، افسردگی و عوارض ناشی از آن سلامت روانی فرد را در تمام طول رشد و زندگی و حتی در بزرگسالی به خطر انداخته و غالباً چنین کودکانی در بزرگسالی با مشکلات گوناگون این عارضه در اکثر جنبه‌های زندگی خود مواجه خواهند شد و از این رو به والدین چنین کودکانی توصیه اکید می‌شود برای درمان افسردگی کودک خود حتما اقدامات لازم را انجام دهند.

عوامل تأثیر گذار در روان اجتماعی افراد

یک روان‌پزشک با بیان اینکه سلامت روانی وامدار جوامع بدون خشم است، تأکید کرد: امروزه در اغلب کشورهای جهان، فاصله میان فقیر و غنی در حال افزایش است و این عامل یکی از مهمترین عوامل تأثیر‌گذار بر سلامت روانی و اجتماعی جامعه است.

دکتر «علی زجاجی» با بیان اینکه نقش عوامل گوناگون اجتماعی در تضعیف یا ارتقای سلامت روان، شناسایی شده‌اند، گفت: در جهان امروزی تأثیر غیر قابل انکار عوامل اجتماعی در سلامت روانی به اثبات رسیده است.
این آثار شامل نشانه‌های اختلالات روانی است و طیف گسترده‌ای از مشکلات را دربرمی‌گیرد. وی اضافه کرد: شرایط سخت بارداری و دوران جنینی، اوضاع نابسامان دوران کودکی، تجربه جنگ، مهاجرت اجباری و داوطلبانه، آزار و شکنجه، به انزوا کشیده شدن اجتماعی، بیکاری، محرومیت اجتماعی، فقر، تحصیلات پایین و تبعیض‌ها و نابرابری‌های اجتماعی از جمله شرایط اجتماعی جهان امروز است که به شدت بر روی روان اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد.

این روان‌پزشک با اشاره به اینکه سلامت روانی در جوامع برابر، عادل و بدون خشونت بیشتر دیده می‌شود، تصریح کرد: متأسفانه به رغم دانشی که در زمینه عوامل اجتماعی موثر بر سلامت روان حاصل می‌شود، شواهد کمی وجود دارد که به سمت جوامع عادل، برابر و بدون خشونت پیش می‌رود. زجاجی خاطرنشان کرد: امروزه در اغلب کشورهای جهان، فاصله میان فقیر و غنی در حال افزایش است و این عامل یکی از مهمترین عوامل تأثیر‌گذار بر سلامت روانی و اجتماعی جامعه است همچنین در دهه دوم قرن ۲۱ که در حال حاضر در آن قرار داریم، فعالیت‌های جنگی در سراسر جهان افزایش یافته است که منجر به تزلزل سلامت روانی و اجتماعی جامعه می‌شود.

آرایش و محافظت از پوست در ۵۰ سالگی

خانم‌ها با ورود به میانسالی به کرم‌های ضدآفتاب با SPF۳۰ و بالاتر نیاز دارند. به آنها توصیه می‌شود حتی در منزل هم از ضدآفتاب استفاده کنند. خانم‌هایی که مرز ۵۰ سالگی را گذرانده‌اند حتما باید از کرم‌های دورچشم و ضدچروک برای پیشگیری از زیادت‌تر شدن چروک‌ها استفاده کنند. استفاده از کرم‌های لایه بردار به صورت ماهانه و زدن کرم‌های روشن‌کننده هر ۲ تا ۳ روز یک‌بار برای خانم‌ها در این سن توصیه می‌شود. انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، به‌خصوص آنهایی که رنگ قرمز، نارنجی و زرد دارند، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و مصرف حداقل ۵ وعده از آنها در طول روز به تمام خانم‌ها در ۵۰ سالگی برای حفظ سلامت پوست‌شان توصیه می‌شود.

در سن ۵۰ سالگی چگونه آرایش کنیم؟

– رنگ ابروها با افزایش سن کمتر می‌شود؛ پس مداد ابرویی که برای ۲۵ سالگی استفاده می‌شود، برای ۵۰ سال مناسب نیست و به رنگ تیره‌تری احتیاج دارید. البته بهتر است برای ابروها از سایه‌های ابرو استفاده کنید تا با هاشور زدن میان ابروها، چهره مصنوعی نشود.

– بسیاری افراد به دلایل مختلف با افزایش سن از رژگونه استفاده نمی‌کنند ولی یک لایه قرمز رنگ ملایم می‌تواند شادابی و جوانی را به پوست هدیه کند. رژگونه را به قسمت پایین گونه نزدیک چون باعث افتاده به نظر رسیدن آن می‌شود.

– به کار بردن خط چشم و ریمل روی پلک پایین باعث می‌شود چشم‌ها افتاده‌تر به نظر برسند. در عوض اگر مژه‌های پلک بالا با ریمل حجم دهنده آراسته‌ش شوند بهترین تأثیر را خواهند داشت. در این سن دور سایه زدن را خط بکشید.

– اگر می‌خواهید چین و چروک و خطوط زیر چشم‌تان را ببوشانید، مراقب باشید تا استفاده بیش از حد از مواد پوشاننده زیر چشمی، چروک‌های اطراف چشم‌تان را بیشتر نمایان نکند؛ قبل از اینکه دست به کار شوید دور چشم‌تان را مرطوب کنید تا پنهان کردن خطوط اطراف چشم و تیرگی دور چشم آسان‌تر شود.

– به شما پیشنهاد می‌کنیم در این سن دور رژ لب‌های تیره را خط بکشید تا چهره جوان‌تری داشته باشید. رنگ تیره در رژ لب باعث می‌شود سن‌تان بیشتر نشان داده شود؛ البته در مهمانی‌های رسمی می‌توانید از رنگ‌های تیره‌تر استفاده کنید.