

هراس اجتماعی

هراس اجتماعی، ترس از موقعیت‌های اجتماعی راشامل می‌شودمانندسخنرانی در جمع، مهمانی رفتن ملاقات با افراد نا آشنا…همه افراددر موقعیت‌هایی مثل سخنرانی یا ورودبه یک جمع غریبه کمی اضطراب دارند که کاملاً طبیعی است. اما افراد مبتلا به هراس اجتماعی به میزان زیادودر دسر آفرینی فکر می‌کنند که زیر ذره بین یا قضاوت دیگران قرار دارند ومی ترسند که رفتار آن‌ها در جمع موجب تمسخر قرار بگیرد.این افراداغلب از این مینرسند که دیگران نشانه‌های آنان را ببینند. این نشانه‌ها شامل سرخ شدن، لرزیدن ویاعرق کردن است. افراد مبتلا به هراس اجتماعی از این موقعیت‌ها به خاطر ترس‌های خود فراری می‌کنند. ودر صورتی که مجبور شوند در این موقعیت‌ها قرار بگیرند با ناراحتی زیاد آن را تحمل می‌کنند و به شدت دچار خجالت واضطراب می‌شوند. در نتیجه عملکرد مطلوبی نخواهند داشت. مثلا هراس اجتماعی در شخص مبتلا ممکن است باعثت تحصیلی وی شود. فردی که دارای این مشکل است از نامعقول بودن ترس خود آگاه است ،اما قادر به تغییر افکار و کنترل اضطراب خود در این موقعیت‌ها نیست. کودکان ممکن است از مشکل خود آگاهی نداشته باشند. **سن شروع**: هراس اجتماعی معمولاً از دوره نوجوانی شروع می‌شود ویا سابقه کمرویی در دوران کودکی همراه است و گاهی ممکن است به دلیل تغییر ناگهانی در زندگی فرد اتفاق بیفتد؛مثلا در تقاضای سایر مشکلاتی که ممکن است باین اختلال همراه باشد.۱- استفاده از مواد مخدر برای سرکوب ترس واضطراب و افزایش اعتماد به نفس۲- عدم پیشرفت و اخراج از مدرسه یا محل کار در اثر اضطراب امتحان واجتناب از حضور ۳- دوستان کمتری دارند و کمتر ازدواج می‌کنند.۴- بروز افکار خودکشی ۵- پر خوری عصبی عواملی که در بروز این این اختلال نقش دارند:

۱- عوامل ژنتیکی:بروز این اختلال در افرادی که یکی از بستگان درجه اول آنها مبتلا است. مشاهده شده،با این حال عوامل محیطی هم نقش زیادی در این اختلال دارند. ۲- خلق وحو:کودکانی که کمرو هستند،هنگام نوجوانی درصد بیشتری این هراس در آنها دیده می‌شود. ۳- استرس ها ونقش والدین :موقعیت‌های ناخوشایند در زندگی فردمثل مسخره شدن یکی از عوامل محیطی است که در این اختلال نقش دارد.الگو برداری از رفتار والدین نیز از عوامل محیطی اثر گذار است.بسیاری از افراد مبتلا به هراس اجتماعی ،مهارت‌های اجتماعی را نیاموخانه‌اند. در فرهنگ ما همیشه از کودکی که ساکت است یا لقب بچه خوب یادمی‌شودواین رفتار والدین باعث تقویت رفتار کودک ودر نهایت به کمرویی او منجر شده که در بزرگسالی به هراس اجتماعی تبدیل می‌شود.

روش های درمان : بسیاری از افراد این اختلال هستند در طی دوران زندگی خود با کمک دیگران ،به روش‌هایی برای بهبود خود می‌رسند و با افزایش سن از شدت آن کاسته میشود.اما برای درمان بهتر باید از روان درمانی ودرمان دارویی نیز کمک گرفت. در مواردی که هراس شدت ندارد، یک دوره کوتاه درمانی کافی است.درمان شناختی –رفتاری از روش‌های موثر و کوتاه مدت برای درمان این اختلال است. در این روش درمانی ، درمانگر سعی می‌کند به در مان‌یو کمک کند که افکار منفی خودرا تشخیص داده ومیزان درستی و تطبیق آنهارا با واقعیت بسنجد وغیر این صورت افکار نادرست را به کمک درمانگر تغییر نموده.نمونه ای از این افکار: کاری انجام نمی‌دهم مگر اینکه بی نقص باشد.این روش به درمان‌یو کمک می‌کند از موقعیت‌های ساده شروع کرده با موقعیتی وریور شود که قبلا از آن ترس داشته است. در این موقعیت متوجه می‌شود که آنچه از آن مینرسید معمولاً اتفاق نمی‌افتد ودر نتیجه کمتر از گذشته از آن می‌ترسد. در کنار آن می آموزد که مهارت‌های اجتماعی چگونه‌اند وعملکرد بهتری در موقعیت‌های اجتماعی داشته باشد.در مواقعی که هراس اجتماعی عمیق تر وطولانی مدت تر است.همراه با روان‌ درمانی از دارو نیز استفاده می‌شود.اقدامات خفیف ترحیجون موارد زیر نیز کمک کننده تر است:۱-صحبت مقابل آینه۲-انجام ورزش‌های هوازی مانند شنا وپیاده روی ۳-یادگیری تن آرامی واستفاده از آن در موقعیت‌های استرس زا

۱۳۹۳/۰۳/۱۷ریاب فرهنگ-روانشناس بالینی مشاورمدارس ناحیه دو شیراز

کاهش وزن با چای گیاهی

یکی از روش های کم کردن وزن و لاغر شدن، استفاده از چای های گیاهی است که لاغر تان می کنند. در این مقاله با این چای ها آشنا شوید.
چای قره قاق : میزان قند خون را متعادل می کند و اشتهای فرد را کاهش می دهد.

چای اولنگ :

(چای چینی) ثابت شده است که کلسترول را کاهش می دهد و به روند چربی سوزی کمک می کند.



چای گل بابیه :

حاوی فلاوانوئید و ماده معدنی است که در کاهش جذب چربی به بدن کمک می کند.

چای انیس :

دارای خاصیت ضد میکروبی است. در حفظ سلامت دستگاه گوارش موثر است و آب بدن را کاهش می دهد.

چای سبز EGCG :

برای حفظ سلامت متابولیسم مفید است. مصرف این چای باعث کاهش وزن و سوخت کالری می شود.

چای رز :

این نوشیدنی عاری از کافئین نسبت به چای سبز آنتی اکسیدان بیشتری دارد. سموم را از بدن خارج می کند و از بروز یبوست پیشگیری می کند.

در زیباسازی پوست مفید است و ویتامین های متعددی دارد.

چای هلنقا : باعث تسریع روند هاضمه می شود. ایمنی بدن را در برابر عفونت‌ها افزایش می دهد و سوء هاضمه را برطرف می کند.

چای سفید :

این چای میزان جذب چربی در بدن را کاهش می دهد و با استرس نیز مقابله می کند.

چای ماته :

این چای حاوی ماده شیمیایی است که به روند چربی سوزی کمک می کند.

عمومی

دروغگویی

-اگر می‌خواهید مطمئن شوید مه او دروغ گفته است چند روز بعد راجع به موضوعی که در مورد آن دروغ گفته است از او سوال کنید تا برایتان یک داستان با مطالب متفاوت تعریف کند

-اگر قدری به صحبت آنها شک دارید شما را منتهم به بی‌اعتمادی می‌کند و خیلی سریع با این کار به بحث خاتمه می‌دهد

-معمولاً پر حرف هستند و در مورد هر چیزی اظهار نظر می‌کنند

-معمولاً کسانی هستند که در زندگی شخصی یا خانوادگی دچار مشکل هستند. پس در مورد حرف‌های چنین افرادی بیشتر دقت نمایید

راه های کنترل دروغگویی:

۱- اصلاح الگوول مورد علاقه فرد.

۲- جبران وعده‌های داده شده.

۳- آمادگی شنیدن حقایق تلخ و شیرین.

۴- توجه به حالات و احساسات مثبت و منفی.

۵- سوال بیخ نکردن و پرهیز از طرح سؤالاتی که جنبه دام و تله دارند.

۶- تع دیل انتظارات از فرد (به عبارتی نباید بیش از توانایی از فرد انتظار داشت).

۷- نشان دادن ارزش راست گویی.

پنج دلیل موهبه پژوهشی برای خودداری از دروغگویی :

۱. پرهیز از دروغ‌گویی، استرس شما را تا حد زیادی کاهش استرس می‌دهد. مطالعات روانشناسی تایید می‌کنند که دروغ گفتن هر چه بیشتر تکرار شود خطر ابتلا به اختلالات جدی روانی شامل افسردگی، اضطراب و استرس را افزایش می‌دهد. استرس درواقع پیش‌فاکتور بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات جدی است چون به سیستم ایمنی بدن آسیب می‌رساند. روی اشتها تأثیر سوء می‌گذارد، احساس خشکی و عصبانیت را تشدید می‌کند و احتمال بروز سردردهای مکرر را افزایش می‌دهد.

۲. یکی از مزایای مهم راست‌گویی تقویت سیستم ایمنی بدن است. شکی نیست که خنده و رضایت خاطر بهترین دارو است چون افکار شادو مثبت باعث تولید هورمون آندروفین در بدن می‌شود که احساس خوشایندی به انسان می‌دهد و عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. از طرفی مطالعات نشان می‌دهد که دروغ گفتن انسان را به طور ناخودآگاه گرفتار نگرانی می‌کند و ترس از فاش شدن حقیقت، انسان را مضطرب می‌کند. همین امر موجب کاهش هورمون آندروفین و در نتیجه کاهش توان سیستم ایمنی می‌شود.اگر راست بگویید، شب‌ها خواب راحت‌تری خواهید داشت. آمارها نشان می‌دهد افرادی که عادت به دروغ‌گویی دارند، بیشتر در معرض اختلالات خواب هستند،شب‌ها خواب‌شوارتری دارند و حتی بیشتر دچار کابوس‌های شبانه می‌شوند. این آشفتگی خواب نیز به نوبه خود باعث بروز اختلالات مهم‌تر مثل افسردگی و سردرد می‌شود.

۳. راست‌گویی برای کمک به هضم غذا نیز مفید است. یک دروغ بزرگ مثل یک لقمه چربی بزرگ و مضر در معده شما می‌ماند و عملکرد دستگاه گوارش را دچار اختلال می‌کند. اصرار بر دروغ گفتن احتمال ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر، حالت تهوع، اختلالات اشتهایی و سایر اختلالات تغذیه‌ای را افزایش می‌دهد.

۵. دروغ‌گویی خطر ابتلا به سرطان را تشدید می‌کند. دروغ‌گویی عامل افزایش استرس است و استرس زیاد نیز به نوبه خود در بروزجلوگیری از انواع خاصی از سرطان‌ها نقش دارد

سحر کریمی زاده -روانشناس بالینی مشاورمدارس ناحیه دو شیراز

۱۳۹۳/۰۳/۱۷

بیش فعالی،علائم و نشانه‌ها

مشخصه دیگر کودکان بیش فعال نوع کم توجه، فراموشکاری آنان است به طوری که ممکن است دانشا وسایل خودرا در مکانی گم کرده و یا جا بگذارند. همچنین این کودکان در برنامه ریزی برای کارهای خودمشکل دارند برای نمونه، اگر قرار باشد سه تا کار را در روز انجام دهد نمی‌داند اول کدام یک را در اولویت قرار دهد و نمی‌تواند از پس آن برآید.

معمولاً پدر و مادر باید برایش برنامه‌ریزی می‌کنند و همیشه باید کسی او را در برنامه‌ریزی برای کارهایش کمک کند. ” نوع دیگر بیش‌فعالی، رفتارهای تکانه‌ای کودکان است و مشخصه بارز کودکان بیش فعال با رفتارهای تکانه‌ای، این است که صبر و تحمل کمی دارند و میان صحبت‌های دیگران می‌پرند و نمی‌توانند صبر کنند که صحبت‌های طرف مقابل تمام شودو یا حوصله‌ایستادند تا نصف در حیطاط مدرسه ندارند. ” ممکن است که کودکان بیش فعال تمام نشانه‌های گفته شده را نداشته باشند، اما این کودکان باید حداقل معیارها را داشته باشند و با تشخیص واینز شک کودک است که مشخص می‌شودکودکی طبیعت پرتحرکی داردو یا دچار بیش‌فعالی است. ”بیش‌فعالی در بیشتر موارد علت واضعی ندارداما نکته مهم در این میان، ژنتیک و عوامل بیولوژیک است که نقش مهمی در بروز این اختلالات در کودک دارد. نقش تغذیه در بروز بیش‌فعالی و یا بهبود آن مسئله‌ای است که هنوز ثابت نشده است و در برخی مطالعات گفته شده مصرف اسیدهای چرب و برخی ویتامین‌ها موجب بهبودبیش‌فعالی می‌شود. اما مطالعات فعلی هنوز آن را اثبات نکرده است و می‌توان در کنار مصرف داروها برای درمان بیش‌فعالی از مصرف اسیدهای چرب و امگا۳ نیز استفاده کرد و ضروری هم برای کودک ندارداما نمی‌توان صرفاً از آن برای درمان بیش‌فعالی کودک استفاده کرد. ” درمان‌های دارویی و به کارگیری روش‌های شناخت درمانی و آموزش فرزند پروری به والدین از جمله روش‌های درمان بیش‌فعالی کودک و نوجوان است. ”

کارشناس روانشناسی بالینی ؛اعظم ایزدی

۱۳۹۵/۰۳/۲۷

دندان عقل فایده‌ای هم دارد؟

شماره هفت آسیب وارد کند و باعث پوسیدگی آن شودو کشیدن آن توسط دندان پزشک و با توجه به زاویه گرانی که روی دندان‌های فردانجام می‌شود، صورت می‌گیرد. قربانی درباه طول عمر دندان عقل

گفت: طول عمر این دندان همانند دیگر دندان‌ها است فقط چون دیرتر درمی‌آید، به تناسب آن مدت زمان بیشتری هم طول می‌کشد تا پوسیده شود و اگر به طور مرتب بهداشت دهانی رعایت شود، احتمال پوسیدگی آن بسیار کم است. وی اضافه کرد، به دلیل فضای کم فکی در خانه‌ها، جراحی دندان عقل در آن‌ها بیشتر صورت می‌گیرد، اگر رشد آن به صورت طبیعی و در فضای کافی باشد، نه تنها هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند بلکه در هضم و جویدن غذا هم کمک بسیاری می‌کند.



تاب آوری

در سال‌های اخیر، رویکرد روانشناسی مثبت، با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان، مورد توجه پژوهشگران حوزه‌های مختلف روانشناسی قرار گرفته است. این رویکرد، هدف غایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که به‌زیستی و شادکامی انسان را فراهم می‌کند. از این رو عواملی که موجب تطابق هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی را سبب گردند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند. در این میان، تاب آوری جایگاه ویژه‌ای، مخصوصاً در حوزه‌های روانشناسی تحولی، وروانشناسی خانواده و بهداشت روانی، به‌خود اختصاص داده‌است. مفهوم تاب آوری یک راه حل امیدبخش و خوشایند است زیرا سرانجام سختی‌ها و شرایط بد دوران کودکی می‌تواند بالقوه ویرانگر و ناامیدکننده باشد. شواهد روشنی در مورد وجود رابطه میان وقایع ناخوشایند و سختی زندگی در دوران کودکی با بروز اختلالات روانی در سال‌های بعدی زندگی وجود دارد که از این اختلالات می‌توان افسردگی، سوء مصرف مواد و خودکشی را نام برد.افراد تاب آور دارای رفتاری خودشکنانه نیستند. از نظر عاطفی آرام بوده و توانایی مقابله با شرایط ناگوار را دارند. راه‌های بدست آوردن تاب آوری داشتن سرسختی، خود آفرایی، مقابله سرکوبگرانه، داشتن خلق و خو و احساسات مثبت می‌باشد.

تاب آوری (**resilience**) به فرایند بازگشت فرد به کارکرد طبیعی پس از یک رویداد استرس زا یا تجربه ناراحت‌کننده اطلاق می‌گردد.

افراد تاب آور چهار خصیصه اصلی دارند: کفایت اجتماعی- مهارت‌های حل مسئله- خودمختاری- هدفمندی و خوش بینی به آینده ویژگی‌های افراد تاب آور:۱. داشتن بینش : توانایی در دیدن اشیاء همان‌طور که هستند نه آنگونه که باید یا می‌توانند باشند، پذیرش واقعیت و صادق بودن با خود.۲. احساس ارزشمندی: پذیرفتن خودبه‌عنوان فردی ارزشمند، ایجاد تمایز بین رویدادها، موضوعات و رفتارهای منفی و خود. ۳. همدلی: برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران که گاهی اوقات به هم پیوستگی اجتماعی‌نماید می‌شود یعنی احساس تعلق به افراد، گروه‌ها و نهادهای اجتماعی.

۴. نظم و ترتیب: حس سازمان‌یافتگی، نظم و آیین مندی خاص که ساختار، ثبات و امنیت در زندگی فرد وجود می‌آورد
۵. شوخ طبعی: توانایی در دیدن جنبه روشن موقعیت ،جدی نگرفتن بیش از حد خود که به حفظ یک دیدگاه متعادل تر کمک می‌کند.
۶. مهارت‌های حل مسئله : توانایی در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات شخصی و پیدا کردن راه حل‌های فوری و راهبردهای دراز مدت برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی‌شوند
۷. توانمندی‌های اجتماعی : برخورداری از طیف وسیعی از مهارت‌ها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارت‌های گفتگو، جراتمندی و گوش دادن، آمادگی برای گوش دادن به دیگران واحترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است.

۸. خوش بینی: اعتقاد راسخ به اینکه آینده‌ی می‌تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی، این باور که شما می‌توانید زندگی و آینده خودرا کنترل کنید.

سه عامل محیطی موثر در رشد این ویژگی‌ها عبارتند از:

۱. روابط حمایت‌گر و توأم با توجه و وجود شبکه‌ای از افراد که از همدیگر حمایت می‌کنند
۲. معیارها و انتظارات بالا اما معقول خانواده و جامعه در مورد رفتار

۳. فرصت مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی

شراهه رحیمی -روانشناس بالینی مشاورمدارس ناحیه دو شیراز

تأثیر گذاری اسم بر شخصیت فرد

انتخاب اسم برای برخی پدر و مادرها آنچنان سخت است که گاه‌از مدت‌ها پیش از تولد فرزندشان یا حتی پیش از دوران بارداری، برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند و پس از تولد نیز همچنان نام مناسبی پیدا نمی‌کنند. انتخاب اسم برای برخی پدر و مادرها آنچنان سخت است که گاه‌از مدت‌ها پیش از تولد فرزندشان یا حتی پیش از دوران بارداری، برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند و پس از تولد نیز همچنان نام مناسبی پیدا نمی‌کنند.

گاهی انتخاب این نام سبب ایجاد اختلاف بین زن و مرد یا حتی خانواده‌های دو طرف می‌شودو در برخی موارد نیز چشم‌وهم‌چشمی در انتخاب نام با روردریاستی با دیگران، سبب می‌شود که والدین در نهایت نامی که می‌خواهند را برای فرزندشان انتخاب نکنند. اما دکتر کیومرث فرحبخش، روان‌شناس و مدیر گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی، به این باور است که نام انتخابی از سوی خانواده‌ها برای فرزندانشان بیش از هر چیز نشان‌دهند فرهنگ و باور خانواده‌هاست و به همین دلیل باید بدون هیچ تعارف و البته با مشورت زوجین انتخاب شود به تنهایی نمی‌توان گفت که اسم یک فردوی شخصیتش تأثیر گذار است یا نیست. اما به‌طور کلی می‌توان گفت که بی‌تردید نام نامحتوا و پرمعنایی که برای یک فرد انتخاب شود، حس خوبی را به او القا می‌کند و حس خوب هم به ویژه در محیط‌های اجتماعی، اعتمادبه‌نفس افراد را بالا می‌برد، برعکس آن هم وجود دارد؛ برای نمونه، فردی که نام باسمایی نداشته باشد، دچار سرخوردگی می‌شود، مدام حس منفی همراهش خواهد بود و از صدا کردن نامش در جمع مضطرب می‌شود و حتی ممکن است دچار گوشه‌نشینی بشود.

هنگامی که پدر و مادر نامی را برای فرزند خود انتخاب می‌کنند، یعنی آن نام، معنای آن یا ویژگی‌های صاحب آن نام را دوست دارند، بنابراین باید تلاش کنند تا صفات و ویژگی‌های آن نام نیز در فرزندشان ایجاد شود. وقتی کسی یک نام ایرانی برای فرزندش انتخاب می‌کند؛ یعنی به فرهنگ و سنت ایرانی علاقه‌مند است. همین ویژگی‌ی درباری والدینی که نام مذهبی برای فرزندشان انتخاب می‌کنند، نشان‌دهنده‌ی این است که آن خانواده توجه زیادی به امور مذهبی و دینی دارند؛ بنابراین بهتر است که صفات صاحب نام نیز مشابه نامش و نشان‌دهنده‌ی فرهنگ خانواده‌اشند، چرا که به عبارت دیگر، اسم‌هایی که والدین برای فرزندانشان انتخاب می‌کنند، بیانگر ارزش‌هایی است که در خانواده وجود دارد.

از سوی دیگر، گاهی والدین دنبال نام‌هایی خاص برای فرزندانشان هستند که به نظرم این تفکر درستی نیست، گاه نیز والدین به دلیل اینکه نام فرزندشان با یکی از اقوام یکی است، آن را تغییر می‌دهند، در حالی که با یک پسوند یا پیشوند می‌توان مشکل را حل کرد، مثلاً به علی بگویند امیرعلی. اسم باید دارای حسن شهرت باشد، متعلق به افراد خوشنام باشد. همچنین لازم است در انتخاب نام به فرهنگ و رسوم منطقه هم توجه شود؛ مثلاً نمی‌توان اسمی را که در فرهنگ اروپایی دارای معنی خوبی است، برای کسی که در ایران به دنیا آمده انتخاب کرد یا اینکه اسم یک فرمان‌اسطوره‌ای در آسیای شرقی را برای فرزندمان در ایران انتخاب کنیم، اگرچه از حسن شهرتی هم برخوردار باشد.

با دخالت اطرافیان چه باید کرد؟

اگر اراده نظر اطرافیان درباره انتخاب نام کودک به همسران جوان، در حد مشورت باشد، نمی‌توان نام آن را دخالت گذاشت، اما دیگران حق ندارند نظر خودرا درجای تحمیل کنند. به هر حال این والدین هستند که در نهایت باید تصمیم خودرا دربار انتخاب نام بگیرند. گاهی هم فرزندان اصرار دارند که برای خواهر یا برادر تازه به دنیا آمد خودنامی انتخاب کنند، در این شرایط بهتر است والدین به نظر فرزند خود نیز توجه کنند. اما در هر حال به هیچ وجه نباید در انتخاب نام روردریاستی داشت. والدین فراموش نکنند که نام فرزندشان نشانگر هویت و فرهنگ خانوادگی آنان است و از این رو خودشان باید بهترین تصمیم را با شناختی که از موقعیت فرهنگی خود دارند، بگیرند.