

اگر نمی توانید بیشتر زندگی کنید
عمیق تر زندگی کنید

ایتالیایی

گوناگون





نشانه های افسردگی در کودکان که باید جدی بگیرید

فرماندهی اجتماعی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی

اداره کل مشاوره و روانکاری اجتماعی
ملازمداری شماره ۹۶۵۸

فرماندهی اجتماعی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی

عصبانیت، خشم و یا حساس بودن

احساس اندوه و ناامیدی پایدار

کناره گیری از فعالیت‌هایی که در گذشته لذت بخش بوده و کناره گیری از خانواده و دوستان

افزایش حساسیت به انتقاد یا طردشده

تغییر در اشتها (کم یا زیاد شدن)

تغییر در خواب (بی خوابی یا خواب زیاد)

گره یا بداخلاقی

سختی در تمرکز


خستگی و کاهش انرژی

فکر یا صحبت در مورد مرگ یا خودکشی

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس

آدرس: نپل حر - روبروی کلانتری ۱۱ زند

☎ ۰۷۱۳۲۲۷۰۰۶




طرح جامع کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی

فرماندهی اجتماعی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی

جمهوری اسلامی ایران
سازمان امور اجتماعی

پیشگیری از اعتیاد



فشار گروه همسالان

یکی از عوامل مهم در ابتلای جوانان و نوجوانان به اعتیاد است.

و نیاز به کار روانشناختی شخصی دارد. چه کار باید کرد؟

انگیزه های اساسی هرچه که باشد، پرخاشگری کلامی و بی احترامی را نباید در یک رابطه تحمل کرد. بنابراین، اگر در این موقعیت قرار گرفتید، برخی از اقدامات زیر را امتحان کنید:

- ۱- آنچه را رخ می دهد، بپذیرید و به وجود آن اقرار کنید. این اولین قدم اساسی است. شما باید از توجیه یا دست کم گرفتن و شوخی بر گزار کردن، رفتارهای همسران دست بردارید. مواجهه با این واقعیت و پذیرش آن دردناک است، اما عواقب عاطفی ادامه دادن به آن بیشتر خواهد بود.
- ۲- دلایلی را که ممکن است باعث پرخاشگری همسران نسبت به شما شود، شناسایی کنید. آیا او شرایط سختی را پشت سر می گذارد؟ آیا کنترل استرس یا اضطراب برایش سخت است؟ آیا این ویژگی شخصیتی اوست؟ در واقع، همیشه مهم است که بدانیم پشت این نوع رفتار چیست و از کجا آب می خورد. سپس، مناسب ترین اقدامات را برای حل تعارض خواهید دانست.
- ۳- خود را قاطعانه بیان کنید. اجازه دهید شریکتان بداند که چه نوع نگرش ها و رفتارهای او به شما آسیب می زند و چه انتظاراتی از رابطه دارید.
- ۴- مرزها را تعیین کنید. همه ما گاهی اوقات، روز بدی را پشت سر می گذاریم یا در زمان های خاصی احساس استرس و عصبانیت بیشتری می کنیم. با این حال، خطوط قرمز خاصی وجود دارد که تحت هیچ شرایطی نباید از آنها عبور کرد. این مرزها را به روشنی و شفافیت بین خود تعیین و رعایت کنید.

با همسری که احترام ما را نگه نمی دارد چطور رفتار کنیم؟

- ۴- از صحبت کردن، از طعنه و کنایه استفاده می کنند تا شما را در مقابل دیگران آزار دهند و به تمسخر بگیرند.
 - ۵- نسبت به شما همدلی ندارند.
 - ۶- هدف شان تسلط بر شما و کم ارزش دانستن شماست.
 - ۷- همیشه به نظر یا عقاید شما واکنش بدی نشان می دهند. چرا برخی همسران پرخاشگر هستند؟
- گاهی اوقات پرخاشگری کلامی و بی احترامی مشهود است هر چند هرگز هیچ توجیهی برای شریک زندگی شما وجود ندارد که بخواهد به شما توهین کند، سران فریاد بزند، تحقیرتان کند یا شما را مسخره کند. با این وجود، فهمیدن اینکه این رفتارها از کجا آب می خورد، می تواند مفید باشد. به عنوان مثال، پرخاشگری کلامی می تواند به دلیل یکی از شرایط زیر باشد:
- ۱- شریک زندگی شما از موقعیت شخصی پیچیده یا استرس زایی عبور می کند؛ (مرگ عزیزان، ورشکستگی مالی، شکست تحصیلی و ...) و در نتیجه ناتوانی در مدیریت احساسات خود، بحان یا اضطرابش را به صورت واکنش نامناسب نسبت به شما بروز می دهد.
 - ۲- به عنوان یک زوج، شما در ارتباطی منفی و خصمانه غوطه ور هستید که هر دوی شما در آن مشارکت دارید. در واقع بی احترامی متقابل است و روند آن رو به افزایش است.
 - ۳- شریک زندگی شما دارای الگوی شخصیتی خاصی است، که با پرخاشگری، تسلط یا عدم همدلی مشخص شده است و در طول زمان آن شخصیت را حفظ می کند. این می تواند به دلیل آسیب های گذشته باشد

- برخی از این سبک های ارتباطی (مانند منفی یا خشونت آمیز) به وضوح مضر هستند و شامل تحقیر، توهین و بی احترامی می شوند. با این حال، دیگر سبک های ارتباطی، مانند سبک های محتاطانه یا اجتنابی، با نوعی ارتباط سرد و ناگهانی مشخص می شوند که ممکن است به شریک زندگی آسیب برساند، اما به خودی خود به معنای پرخاشگری نیست. این امر به ویژه زمانی مهم است که شیوه های ارتباطی و مقابله ای هر دو عضو زوج کاملاً متضاد باشد. به عنوان مثال، اگر یکی از طرفین نیاز به صحبت و ابراز احساسات داشته باشد و دیگری اجتناب کند و ترجیح دهد تنها باشد، این تفاوت در شیوه های ارتباطی باعث درگیری می شود. اغلب، در این نوع موقعیتها، فشار از طرف شخص صریح تر می تواند طرف مقابل را وادار کند که خود را کنار بکشد و فرار کند. به همین دلیل، ضروری است که سبک ارتباطی خود و شریک زندگی خود را بشناسید تا بتوانید تعادل را پیدا کنید.
- نشانه های همسر پرخاشگر کلامی**
- برای روشن شدن اینکه آیا قربانی پرخاشگری کلامی هستید یا خیر، در اینجا برخی از نشانه های رفتاری معمولی از ارتباط توهین آمیز آورده شده است:
- ۱- شریک زندگی شما بدون اینکه بخواهد شما را بفهمد، قضاوتتان می کند.
 - ۲- هر تلاشی برای گفتگو با همسران، به فریاد زدن و مشاجره ختم می شود.
 - ۳- شما را مسخره می کنند.

به گزارش بهداشت نیوز روابط زناشویی همیشه پیچیده است، اما خطوط قرمز خاصی وجود دارد که هرگز نباید از آنها عبور کرد. به عنوان مثال، اگر شریک زندگی شما به صورت کلامی به شما پرخاش می کند، مهم است که اقداماتی را انجام دهید تا این کار او تبدیل به یک عادت نشود. آیا جزو آن کسانی هستید که دائماً سوی همسران مورد پرخاشگری کلامی قرار می گیرید؟ آیا اغلب از خود می پرسید که چرا شریک زندگی تان نسبت به شما پرخاشگر است؟ آیا ناراحتید که چرا همسران هیچ احترامی برای شما قائل نیست و هرگز احساسات شما را در نظر نمی گیرد. واقعیت این است که، مشکلات ارتباطی مثل مورد شما، یکی از عوامل اصلی احساس ناراضی در روابط عاشقانه است. روابط انسانی پیچیده است و مسئولیت اغلب یک طرفه نیست. به هر حال، یک زوج از دو نفر تشکیل شده است که در پویایی مشترک شرکت می کنند. زندگی ای که بدون همکاری هر دو طرف حفظ نمی شود، با این حال، آزار روانی یا کلامی می تواند به اندازه ای به عزت نفس شما آسیب وارد کند که یا قادر به تشخیص آنچه اتفاق می افتد نباشید، یا ندانید که چگونه برای رفع آن اقدام کنید. اولین جنبه ای که باید در نظر داشت این است که تصور شما از صمیمی ترین روابط همیشه درست نیست. در واقع، آسیب پذیری عاطفی شما زمانی که در سطح عمیقی با دیگری ارتباط برقرار می کنید، می تواند باعث شود که خود را قربانی تصور کنید و به دیگری به عنوان مجرم برجسب بزنید. با این حال، در واقع، مشکل ممکن است واقعاً یکی از ارتباطات باشد. سانچز-آراگون و دباز-لوینگ شش الگوی ارتباطی ممکن را در یک زوج توصیف کردند که به رضایت تجربه شده توسط هر دو شریک مربوط می شود.