■ افرادی که به طور دائم به دلیل شغل شان دچار استرس ونگرانی می شوند ، بیشتر در معرض افسردگی قرار می گیرند. توجه به نتایج تحقیقات نشان می دهدکه بطور کلی مردانی که نگرانی کاری بیشتری دارند ، نسبت به دیگر افراد ۲ برابر بیشتربه افسردگی مبتلا می شوند.

پاییز و افسردگی

درارتباط فصلهای پاییز و زمستان با افسردگی محققان موفق به شناسایی تغییرات فصلی در فعالیتهای شیمیایی مغز شدند .

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان کانادایی اعلام کردند، دلیل بروز اختلالات عاطفی فصلی، کاهش تابش نور در روزهای زمستانی و پاییزی است. این اختلالات می تواند سبب بروز فرسودگی، پرخوری، تمایل به خواب و افسردگی شود که سالیانه بر روی هزاران نفر از مردم انگلستان نیز تاثیر می گذارد. محققان بر این باورند که این فرایند می تواند بر اثر فعال سازی بیش از حد پروتئینی باشد که عامل سروتونین را از مغز پاک می کند. برای اثبات این موضوع دانشمندان دانشگاه تورنتو مغز ۸۸ نفر در سالهای ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۳ را اسکن کردند. این اسکن به گونه ای طراحی شده بود تا بتواند فعالیتهای پروتئین حامل سروتونین را که به سروتونین متصل شده و آن را از لابلای سلولهای مغز پاک می کند ارزیابی کند. هرچه میزان فعالیت این پروتئین بیشتر باشد میزان سروتونین موجود در مغز کاهش یافته و امکان بروز افسردگی در افراد افزایش می یابد. محققان پس از مشاهده نتایج اظهار داشتند که نور می تواند بر میزان فعالیت این پروتئین تاثیرگذار باشد زیرا فعالیت این پروتئین در مغزهایی که در فصلهای زمستان و پاییز، فصل های کم نور سال ، اسکن شده بودند به شکل بارزی با افزایش رو به رو شده بود.

براساس گزارش بی بی سی، این یافته ها می تواند دلایل مهمی در درک تاثیر تغییرات فصلی در سلامت فردی، بروز اختلالات عاطفی فصلی و ارتباط تابش نور با حالت روحی فرد و فعالیتهای مغزی وی به حساب بیاید .

چند روش دور ساختن انرژی منفی

پاسخ ساده است بله چرا نمی شود؟ در زیر اشاره ای است به راه های کسب انرژی مثبت.

■ دوست داشتن، سعی کنید همه را دوست داشته باشید. نفرت داشتن انرژی منفی دارد.
■ بخشش، سعی کنید اشتباهات دیگران را ببخشید. حس انتقام انرژی منفی دارد.
■ همیشه خوبی دیگری را بگویید. بدگویی انرژی منفی دارد.
■ راست بگید یا چیزی نگویید. دروغگویی انرژی منفی دارد.
■ حق دیگران را ضایع نکنید ضایع کردن حق دیگران انرژی منفی دارد.

گرایشهای انحرافی نوجوانان

■ مجید ساتکی-کارشناس روانشناسی

هیچ چیز دردناکتر از این نیست که فرزندی ، تمامی استعدادیهای خود رابه واسطه کج اندیشی والدین با گرایش به انواع بزهکاری ، ازدست بدهد بیشترین زمانی که والدین دچار هراس ودستپاچگی می شوند،زمانی است که نشانه های بزهکاری مانند اعتیاد یا گرایشات خطرناک انحرافی را در نوجوانان خود می یابند ونمی دانند که این عوارض، محصول بذرهایی است که آنها خود کاشته اند .

گرایشات انحرافی نوجوانان از مهمترین پدیده های دروه نوجوانی است که در این جا به انواع گرایشات انحرافی ، عوامل وروشهای برخورد با آنها اشاره می کنیم.

انواع گرایشات انحرافی یک نوجوان:

فرار از منزل ، دزدی ، ضرب وشتم ، مصرف مواد مخدر والکل ، قاچاق ، روابط نامشروع و... نمونه هایی از گرایشات انحرافی نوجوانان است. نوجوانانی که این نوع گرایشات را نشان می دهند غالبا به جامعه ستیزهای اجتماعی شده مشهور هستند ، که بیشترین علت گرایش آنها ، تعارضات وکشکمش های روانی می باشد .

شایع ترین نوع گرایشات انحرافی نوجوانان به اعتیاد ورفتارهای غیر اخلاقی می باشد . عوامل گرایشات اخلاقی نوجوانان را می توان به عوامل مهیا ساز، عوامل آشکار ساز ، عوامل تشدید کننده وعوامل نگهدارنده تقسیم بندی کرد.

عوامل مهیا ساز:

این دسته از عوامل ، مجموعه ای از رویدادها وحوادثی می باشند که زمینه های بروز یک انحراف را در نوجوان به وجود می آورند . مجموعه ای از رویدادهای ارثی ژنی وروشهای تربیتی خانواده

گر والدین به توصیه های انجام شده دراین مقاله توجه کنند ، می توان اطمینان داشت که مانع تشدید بحران های انحرافی نوجوان خود خواهند بود

که زمینه های مناسب برای این قبیل گرایشات محسوب می شوند .

غالبا وجود این عوامل بلافاصله با ظهور علائم رفتاری بزهکاری همراه نیست بلکه اثرات افزایش تدریجی دارند . این دسته عوامل غالبا رویدادهایی هستند که قبل از ازدواج نوجوانی رخ داده اند.

نمونه هایی از این عوامل عبارتند از : تجربه های بزهکارانه قبل از ده سالگی ، وضعیت اقتصادی ضعیف خانواده ، بی ثباتی خانواده ، شامل درگیری والدین که طی آن کودک شاهد خشم وزد و خورد والدین می باشد .

طلاق ، همسالان بزهکار ، محرومیت های عاطفی پنهان وآشکار ، تعارضهای شدید بین شیوه های تربیتی والدین و واقعیات جامعه ونیازهای کودک ونوجوان ، تضاد بین ارزشهای ترویجی خانواده ورفتارهای متعارض والدین .

این نوع عوامل امکان انحراف های نوجوانی رابه مراتب افزایش می دهد که منش این عوامل را می توان به شرح زیر تقسیم کرد .

این عوامل مهارت مانع آوری کودک برای حل مسایل خود می شود علاوه برآن منبع قابل توجهی از حقارت را در کودک پدید می آورد . به همین دلیل کودک در دوره نوجوانی ابزارهای لازم را برای حل تعارضهای مربوط به حقارت ندارد وعلاوه بر آن خود را فاقد توانایی حل مشکلات می بیند و از طرف دیگر هیچ نوع حمایت واقعی برای مقابله کردن با مشکلات را در اطراف خودمشاهده نمی کند .

گویا در پناه گرایشات انحرافی به خود شجاعت وافتخار می دهد، شجاعت وافتخاری که در پشت آن کوهی از حقارت وجود دارد . نمونه های بارز این کنش را در اعتیاد می توان یافت . تحقیقات بالینی نشان می دهد که در بسیاری از موارد رفتار انحرافیات نوجوانی محسوب می شود . طلاق ، رها کردن کودکان در دریای خطر ناک است بدون آنکه به آنها شنا کردن را آموزش داده باشیم.

عوامل آشکار ساز:

این قبیل از عوامل مجموعه ای از رویدادها و عناصر فردی یا محیطی می باشند که غالبا پس از رخ دادن آنها به فاصله ای اندک با ظهور نشانه های انحرافی روبه روهستیم .

این دسته از عوامل گرایشات انحرافی نوجوانان غالبا با عوامل مهیا ساز اشتباه گرفته می شود . یکی از دلایل اشتباه در تشخیص وتفاوت انحرافی نوجوانان غالبا با گذری این عوامل را مشکل می سازد . شکست در یک عشق به ظاهر جبران ناپذیر ، فوت عزیزان ، جدایی نابهنگام بدون طلاق ، اخراج از مدرسه ، به دلیل افت کامل یا رفتارهای دیگر ، ازبین رفتن اعتماد نوجوان به والدین به صورت ضربه ای ، تجارت اعمال بزهکارانه در مراسم مختلف، نمونه هایی از عوامل آشکار کننده می باشند.

عوامل تشدید کننده :

علاوه بر عوامل مهیاساز وآشکار کننده ، بسیاری از رویدادهای پیرامونی به عنوان عوامل محسوب می شوند که روند انحراف را در نوجوان تشدید می کنند . عوامل تشدید کننده به هر نوع عامل گفته می شود که پس از تظاهر علایم انحراف یا اختلال به نوعی به تشدید وضعیت بیماری یا انحراف بینجامد . اولین اقدام برای والدین شناسایی این دسته از عوامل وکنترل آنهاست .

برای نمونه زمانی که درگیری والدین موجبات گرایش به انحراف نوجوان را فراهم ساخته است. تصمیم به جدایی والدین یک عامل تشدید کننده محسوب می شود یا زمانی که والدین بواسطه یک انحراف جزیی ، نوجوان خود را مورد تنبیه بدنی شدید قرار می دهند ، یک عامل تشدید کننده را به وجود آورده اند.

تجربه های بزهکارانه قبل از ده سالگی ، وضعیت اقتصادی ضعیف خانواده ، بی ثباتی خانواده ، شامل درگیری والدین که طی آن کودک شاهد خشم وزد و خورد والدین می باشد .

عوامل نگهدارنده :

این دسته از عوامل باعث تشدید وضعیت انحرافی نخواهد شد بلکه مانع از تاثیر گذاری روشهای درمانی واقدامات مداخله کننده می شود . خصیصه های شخصی نوجوان ،شرایط وبافت خانوادگی از لحاظ فرهنگی ، وضعیت سکونت در منطقه جرم خیز ، باورها واعتقادات غلط والدین در خصوص رفتارهای نوجوان خود نمونه هایی از عوامل نگهدارنده است.

اگر والدین به توصیه های انجام شده دراین مقاله توجه کنند ، می توان اطمینان داشت که مانع تشدید بحران های انحرافی نوجوان خود خواهند بود .

هر چند برای جلوگیری از بازگشت به انحراف می بایست توسط درمانگر عوامل مهیا ساز و آشکار ساز ریشه کن شوند.

مشاوره

یادگیری "جراتمند بودن"

■ حسن علی شاهدادی- کارشناس مشاوره

جراتمند بودن چیست ؟ چگونه جراتمند شوید؟

دفاع از حقوق خود واجازه بهره جوئی از این حقوق را ندادن، یک تعریف جراتمند بودن است. جراتمندی همچنین به معنی انتقال روشن انچه در واقع می خواهید ، احترام گذاردن به حقوق واحساسات دیگران است.

جراتمندی ابراز صادقانه ومناسب احساسات ، عقاید ونیازهای شخص است . جراتمندی اتخاذ موضع خود تحلیلی وسپس عمل است آنگاه نتایج ارزشمند حاصل می آید.

چگونه جراتمندی از پرخاشگری تفاوت می یابد؟

پرخاشگربودن به معنی حمایت از خود به شیوه ای است که در آن به حقوق دیگران تجاوز می شود. رفتار پرخاشگرانه نوع تنبیه گرانه ،سرزنش آمیز و تحکم جویانه است.پرخاشگری می تواند تهدید ، توهین وحتی تنبیه بدنی راشامل شود . پرخاشگری می تواند شامل ریشخند ، عبارات طعنه آمیز،غیبت و... (لغزش زبانی) شود.

چه چیزباعث می شودمردم از جراتمند بودن اجتناب ورزند ؟

اکثر مردم به دلیل ترس از ناراحتی دیگران وازدست دادن دوستی آنها ازجراتمندی دست می شویند.

معهذا هر چند ممکن است شما با کنار گذاردن جراتمندی از ناخرسندیهای فوری وبلافصل پرهیز کنید ولی چنین کاری در دراز مدت رابطه را به مخاطره می افکند و آنگاه احساس شما این خواهد بود که مدت بهره هایی را ازدست می دهید.

شما از چه میزان جراتمندی برخوردارید؟

از خودتان سوالات زیر راپرسید.

آیا شما احساسات وتوجیهات خود را به روشنی به دیگران بیان می کنید ؟

آیا شما در صورت نیاز، از دیگران کمک درخواست می کنید؟

آیا شما خشم وعصبانیت را به نحو مناسب ابراز می دارید؟

آیا وقتی گیج می شوید سئوال می پرسید؟

آیا وقتی متفاوت از دیگران فکر واحساس می کنید ، عقاید خود را داوطلبانه بیان می داری ؟

آیا شما وقتی نمی خواهید کاری انجا م دهید می توانید نه بگوئید؟

آیا شما در مجموع به شیوه اعتماد آمیز ، با قدرت وصلابت صحبت می کنید؟

آیا وقتی با مردم حرف می زنید به آنها نگاه می کنید

چهارنوع جراتمندی به شیوه مثبت:

جراتمندی اساسی

این نوع جراتمندی ، ابراز ساده ومستقیم باورها ، احساسات، یا عقاید شما است و معمولا از طریق عبارات ساده ای چون (من می خواهم) یا (من احساس می کنم ابرازمی شود.)

ادامه دارد

استرس های شغلی ، خوب یابد ؟

نتایج تحقیقات نشان داده است که واکنش های روانی افراد به محیط خود، ممکن است بر جسم این افراد تاثیر بگذارد وخود رابه صورت اختلالات فیزیولوژیک مانند فشار خون بالا،زخم معده، سردرد ودیگر بیماریها ونیز مشکلات روانی مانند تنش های عصبی، احساس افسردگی وجز، اینها را به وجود آورد که همگی بر سلامت روانی وجسمی افراد تاثیر سوء برجای می گذارند.

دکتر علیزاده ، جامعه شناس می گوید: از سوی دیگر ، استرس شایع ترین اختلال روانی است که معمولا درموقعیت های مختلف با آن در گیر هستند ، یکی از همین موقعیت ها ی مختلف استرس شغلی محسوب می شود ، استرسی که زن خانه دار ازموقع انجام دادن کارهای منزل دارد تامدیری که باید پروژه ای را بدون نقص تحویل دهد . البته همه این استرس ها منفی نیست : استرس های شغلی به ۲ گروه استرس منفی ومثبت تقسیم می شود، استرس مثبت درواقع کمک می کند تا شما با دقت ، سرعت ونظم بیشتری کارها را انجام دهید وی ادامه می دهد: استرس منفی در واقع به جنبه های منفی آن بر می گردد وسبب شده فرد کارایی خود را ازدست بدهد . اوبه علائم استرس شغلی اشاره می کند ومی گوید: عدم توانایی ارتباط با همکاران ، گوشه گیری ، تاخیر در حضور، زود رنجی وحساس شدن ، بی حوصلگی و... از علائم شایع این نوع استرس هاست.

افرادی که به طور دائم به دلیل شغل شان دچار استرس ونگرانی می شوند ، بیشتر در معرض افسردگی قرار می گیرند. توجه به نتایج تحقیقات نشان می دهدکه بطور کلی مردانی که نگرانی کاری بیشتری دارند ، نسبت به دیگر افراد ۲ برابر بیشتربه افسردگی مبتلا می شوند.

به گفته پزشکان بعد از کمر دردها ، استرس دومین عامل بیماری های ناشی از کار در ایران است.

ایران سال هاست که در بسیاری از کشورهای پیشرفته ریشه کن شده اند ومحیط های کاری آنها عاری از این بیماری هاست ؛ اما در ایران در بسیاری از موارد ، افراد اطلاعات خوبی راجع به این بیماری ندارند . دکتر رامین مهرداد متخصص طب کار می گوید: بیماری شغلی ، بیماری است که در اثر کار به وجود بیاید یا تشدید شود یا کار نقشی در به وجود آمدن آن داشته باشد . بعضی از بیماریها مانند سیلیوکوز بسیار شغلی هستند، اما بیماری های دیگر مانند کمردرد باشیوع بسیار بالا در کشور داریم که تشخیص شغلی بودن آنها بسیار دشوار است به عنوان مثال انواع استرس ها دچار یک بیماری روحی ، روانی ، یاقلبی می شوند ، چقدر از آن به دلیل شغلش بوده ، دشوار است.عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه می دهد :تقریبا هر انسانی که به سن ۲۰ سالگی می رسد دریک جایی مشغول به کار می شود ودرمحیط کار خود با یک سری آلاینده ها در ارتباط است که در آینده دچار بیماری خواهندشد که می توان با علم طب کار از به وجود آمدن این بیماری ها جلوگیر ی کرد .

همچنین از لحاظ اقتصادی نیز به نفع کشور وکارفرما ووزارت بهداشت است ، به نحوی که خیل عظیم آمار مراجعه کنندگان به درمانگاه ها را کاهش می دهدوبا این وجود متخصصان معتقدند که استرس هر چقدر هم که جدی وناشی از مشکلات باشد ، اما شک نکنید که قابل کنترل است وباید کنترل شود . توصیه هایی نظیر مرتب کردن محیط یا میز کار ، ورزش کردن قبل از شروع کار ، بدبین نبودن به همکاران ، برقراری ارتباط موثر با همکاران ، استفاده ازروشهای آرامش بخش ریلا کسیشن مانند نفس عمیق کشیدن و... جلوگیری از حس رقابت وزیاده خواهی از جمله توصیه هایی است که می تواند مفید واقع شود .

سخنانی از بزرگان

انیشتین :
■ مرد به این امید با زن ازدواج می کند که زن هیچگاه تغییر نکند . زن به این امید با مرد ازدواج می کند که روزی مرد تغییر کند و همواره هر دو ناامید می شوند .

ناپلئون بناپارت :
■ هنگامی که دشمنت در حال اشتباه کردن است ، در کارش وقفه نینداز .

آلبرت انیشتین :
■ هیچ وقت چیزی رو خوب نمی فهمی مگر اینکه بتونی به مادربزرگت توضیحش بدی !

اسکار وایلد :
■ همیشه دشمنانت را ببخش ، هیچ چیز بیش از این آنها را ناراحت نمی کند .

ژوزف استالین :
■ مرگ یک نفر تراژدیه ، مرگ یک میلیون نفر آمار !

مهاتما گاندی :
■ آنچنان زندگی کن گویی که فردا خواهی مرد ، آنچنان بیاموز گویی که تا ابد زنده خواهی ماند .

فرم اشتراک دریا

علاقمندان می توانند با ارائه این فرم به دفتر روزنامه از اشتراک رایگان بهره مند شوند

در صورت گرفتن اشتراک یکساله ، شش ماه رایگان و اشتراک شش ماهه ، سه ماه رایگان می باشد

آدرس : بندرعباس - میدان ابوذر - جنب داروخانه هلال احمر - پاساژ کامپیوتری هرمز - طبقه چهارم - روزنامه دریا

تلفن: ۲۲۴۶۳۸۴-۲۲۴۳۷۳۴-فاکس: ۲۲۴۶۶۰۰

نام ونام خانوادگی :
آدرس : تلفن :
صندوق پستی / کد پستی
خواهان اشتراک یکساله ☐ شش ماهه ☐ سه ماهه ☐ به مبلغ ریال می باشم
امضاء