



سایکورس

گاهنامه فرهنگی و روانشناسی کانون همتایاران سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

سال سوم / شماره ششم / آذرماه ۱۴۰۰





سایکوست

فهرست

روانشناس خودت باش

۱

افسردگی مسئله شماره یک سلامت در دنیا !!

۷

اقدام زنان، عمل مردان/خودکشی چرا اتفاق می افتد؟

سایکوتراپی

۱۲

حالت مغز در هنگام عاشقی

۱۷

شخصیت وایسته

شاخه نبات

۲۰

۱۰ دلیل بی مینا برای ازدواج

سایکوفان

۲۲

معرفی فیلم

۲۳

معرفی کتاب

۲۷

موج مثبت

سال سوم، شماره ششم آذر ماه ۱۴۰۰

سردبیر: فائزه فدائی

مدیرمسئول: سید حسین حسینی

صاحب امتیاز: کانون همتایاران سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

اساتید راهنمای: سرکار خانم اسحاق زاده (رئیس اسبق اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه)

سرکار خانم پاشیب (رئیس اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه)

آقای اولیایی محمود آبادی (استاد روان شناسی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه)

گرافیست و صفحه آرا: محمدحسین نیک بین

ویراستار: سید حسین حسینی، پویا قری، فاطمه عرب

هیئت تحریریه:

امیرحسین پور، حمید صاعدی، زینب محمدی، عاطفه عباس

زاده، زهرا امیران، فاطمه معنی، زهرا اسراری، زهرا رضایی، هانیه قره

باغی، سحرقه‌مان، فاطمه کیبری مقدم، مرضیه اسدی، نازنین ادیب، فاطمه عرب، پویا قری



آیا شما افسرده‌اید؟!

علت چیست؟

فائزه فدائی



دانشجوی کارشناسی پرستاری

سید حسین حسینی



دانشجوی کارشناسی پرستاری

عاطفه عباس زاده



دانشجوی کارشناسی پرستاری

فاطمه معنی



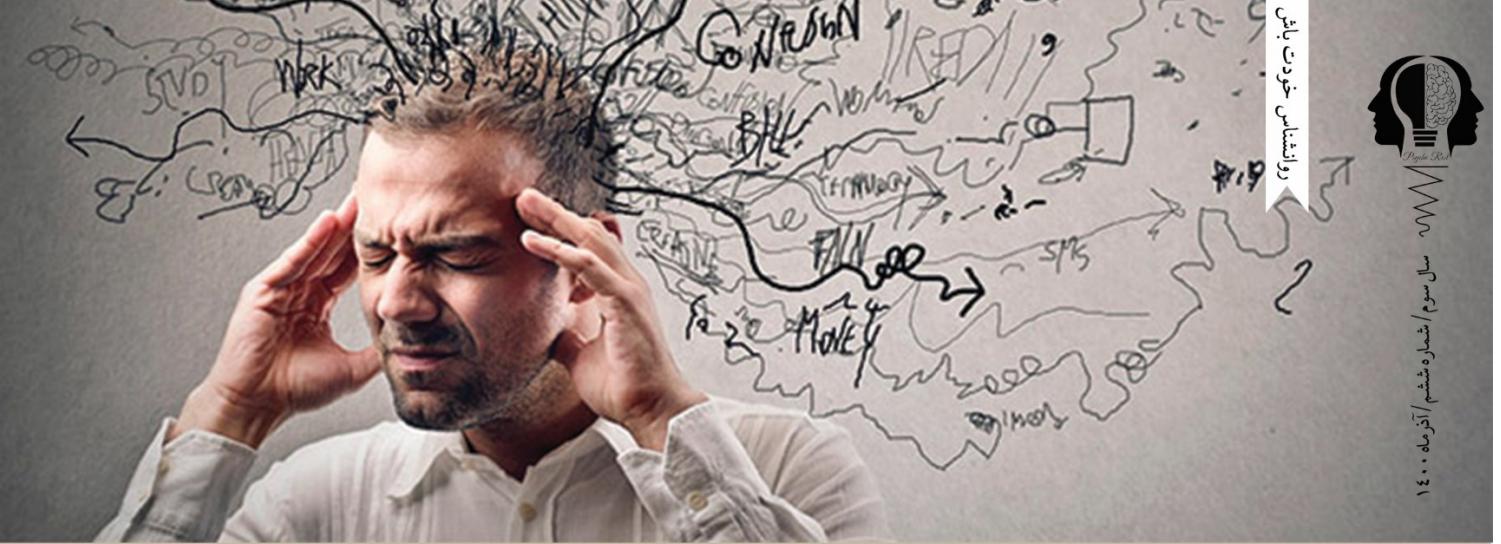
دانشجوی کارشناسی فناوری اطلاعات سلامت

۱۰ تحریف شناختی که انسان را به کام افسرده‌گی می‌کشد.

افسرده‌گی مسئله شماره یک سلامتی در دنیاست به قدری توسعه پیدا کرده که آن را سرماخوردگی اختلالات دماغی نامیده اند، با این حال تفاوت طریقی میان سرماخوردگی و افسرده‌گی وجود دارد. افسرده‌گی کشنده است، با توجه به تحقیقات به عمل آمده در سال‌های اخیر، آمار خودکشی حتی در میان کودکان و پا به سن گذاشته‌ها رشد تکان نداشتند، روش تازه‌ای برای درمان افسرده‌ای داشته؛ و این در شرایطی است که انواع داروهای آرام بخش و ضد افسرده‌گی که شمارش از میلیارد‌ها گذشته، در دهه جاری برای درمان افسرده‌گی تجویز شده است.

به راستی تأسف انگیز است، اما برای آنکه افسرده تر شوید، باید بدانید که درمانی «گذاشته‌اند





اصل سوم به لحاظ فلسفی و درمانی اهمیت فراوان دارد. به این نتیجه رسیده ایم که **افکار منفی تقریبا همیشه بی پایه و اساس هستند** و با آنکه به ظاهر معتبر به نظر می رساند، همان طور که خواهید دید غیر منطقی و به زبان ساده اشتباه هستند. با توجه به پژوهش های انجام گرفته، همه این مشکلات ناشی از طرز فکر و برداشتی است که از مسایل داریم و علت اصلی ناراحتی جز این چیز دیگری نیست. گرفتاری عجیبی است. افسردگی شمانه به خاطر شناخت دقیق حقیقت که ناشی از خطای ذهن است: افسردگی ذاتی نیست؛ ساختگی و از روی ساده دلی است.

اصل دوم این است که در شرایط افسردگی، افکار تحت تأثیر یک منفی گرایی زورمند قرار می گیرند؛ نه تنها خود، بلکه دنیا را تیره و تار می بینند و از آن بدتر، کم کم باور می کنند که اوضاع به همان بدی است که فکر می کنند.

از ابتدای زندگی که افسرده شوید به این نتیجه می رسید که افسردگی لازمه زندگی است، همیشه بوده و خواهد بود. بانگاه به گذشته تمام اتفاقات ناخوشایند را در ذهن زنده می کنید؛ آینده را که مجسم می کنید تنها چیزی که می بینید مسئله و گرفتاری و ناراحتی است. در نتیجه مایوس می شوید؛ احساسی مطلقاً غیر منطقی است اما به قدری حقیقی می نماید که پیش خود می گویید تا دنیا دنیاست و تاروزی که من زنده ام، اوضاع تغییر

نخستین اصل شناخت درمانی این است که حال انسان نتیجه «شناخت ها» و تفکرات اوست. همه چیز بستگی به نگرش شما دارد؛ برداشت ها، طرز تلقی های روانی و باورهایتان تعیین کننده هستند؛ و بستگی به این دارد که حوادث را چگونه تفسیر می کنید و از سایرین و اشیا چه توجیهی دارد. شاید توضیح بیشتری نیاز باشد. با خواندن جملات قبل چه احساسی داشتید؟ شاید به ذهستان رسید که: «شناخت درمانی برای سر من زیاد است، به درد نمی خورد» چه بسا از خیرش به کلی گذشته باشید؛ اما چرا؟ همه اش بستگی به طرز تلقی و اندیشه شما دارد؛ بستگی به این دارد که متن را چگونه دیده اید و از آن چه برداشتی کرده اید. بر عکس شاید کلی هم به وجود آمده باشید، شاید گفته اید، «جانمی جان، مثل اینکه دوای دردم را پیدا کردم، بالاخره راهی پیدا شد که مرا از شر ناراحتی نجات دهد» واکنش احساسی نه تحت تأثیر جملاتی که می خوانید، بلکه تحت تأثیر طرز تفکر شما شکل می گیرد. با رسیدن به هر باور، واکنش احساسی آن را تجربه می کنید. در اصل افکار است که احساس را می آفریند.





خودشناسی: هر طور که فکر می کنید، احساس می کنید.

ریشه هر احساس افسردگی در تفکری منفی است؛ **ریشه را پیدا کنید**، بینید قبل از افسردگی و هنگام آن چه افکاری از ذهستان گذشته است؛ و چون این افکار علت اصلی ناراحتی شما بوده اند، با باز سازی آنها حالتان تغییر می کند.

شاید مردود باشید و اگر این طور است علتش این است که افکار منفی بخشی از زندگی شما و جزیی از آن شده است. به همین دلیل دیوید برنز افکار منفی را «افکار اتوماتیک» نامیده زیرا بدون اراده شما، خود به خود و بدون اینکه خواسته باشد در ذهستان جاری می شوند و شما کمترین شکی به حقانیت وجود خارجی داشتنشان ندارید.

پایه و اساس افسردگی تحریف های دهگانه شناختی است که حاصل تحقیق و پژوهش های چندین ساله دیوید برنز است

تا ینجا متوجه شدیم که هنگام افسردگی روحیه کسل و تصویر ذهنی خراب می شود؛ جسم از انجام وظایف خویش باز می ماند، قدرت اراده تحلیل می رود و اعمال به گونه ای است که انسان را به جانب شکست و ناکامی سوق می دهد. به همین خاطر است که انسان افسرده این قدر بی روحیه است. اما چرا؟ علت چیست؟

نظر به اینکه از آغاز روان درمانی، افسردگی را اختلال احساس دانسته اند. روان شناسان اغلب مکاتب فکری، احساس را در کانون توجه خود قرار داده اند، اما، ما در پژوهش های خود به نتایج دیگری رسیده ایم: افسردگی اختلال احساسی نیست. تغییر ناگهانی احساس هم اتفاقی نیست؛ علتی دارد، هر احساس بد نتیجه تفکری منفی است. طرز تلقی بدینانه بدون منطق زمینه ساز شروع افسردگی و دوام آن است.

شناخت روحیه: قدم نخست درمان

آیا انسان افسرده ای هستید؟ شاید خود شما هم درست ندانید. در این صورت قبل از هر کار باید دید در کجا هستید. تست افسردگی بک، معیار مطمئنی است که می توانید به کمک آن از وجود افسردگی و شدت آن در خود آگاه شوید. با توجه به پژوهش های مفصل دهه گذشته، آزمون بک و سایر آزمون های مشابه برای ارزیابی و تعیین میزان افسردگی، حساب شده و قابل اطمینان هستند. براساس پژوهش های اخیر، آزمون هایی نظر آزمون بک، بسیار بهتر از مصاحبه حضوری روان پزشک و روان شناس، سطح افسردگی را مشخص می کند. با این حساب می توانید با اطمینان تمام از آزمون بک که در صفحه ۲۴ همین شماره در دسترس شما قرار گرفته است، برای اطلاع از چگونگی روحیه خود استفاده کنید.





تحریف‌های شناختی

(۳) فیلتر ذهنی: هنگام افسردگی عینک بدینی به چشم می‌زنید و مثبت هارا نمی‌بینند. با این عینک تنها منفی‌ها به ذهنان راه پیدا می‌کنند و چون از وجود عینک بی‌اطلاعید، نتیجه‌هایی که همه چیز منفی است. عادت ناپسندی است که بی‌علت اسباب ناراحتی می‌شود. خانمی که در امتحان پایان ترم از جمع یکصد نمره هفده نمره کم آورد؛ نمرات از دست داده را چنان در ذهنش بزرگ کرد که پیش خود گفت حتماً از دانشکده اخراج خواهم شد. نتیجه امتحان را که دادند، استاد در برگه ارزیابی اش نوشتند بود: «شما از صد، هشتاد و سه گرفته اید و با اختلاف زیاد نسبت به سایر دانشجویان شاگرد اول شده اید».

در واقع حادث جزیی را به قدری بزرگ می‌کنید که حقیقت در سایه اش محو می‌شود.

(۲) تعمیم مبالغه آمیز: فروشنده مایوسی که هنگام رانندگی پرنده‌ای به شیشه اتوموبیل‌ش بروخورد کرده بود می‌گفت: «لعنت به شانس من همه پرنده‌ها باید به شیشه اتوموبیل من بخورند» این نمونه کامل تعمیم مبالغه آمیز است و وقتی از او در این باره سوال شد، معلوم شد که در تمام مدت بیست سالی که رانندگی می‌کند این نخستین پرنده‌ای بود که به شیشه اتوموبیل‌ش بروخورد کرده است.

بدون تعمیم مبالغه آمیز، ناراحتی کم
دوام و زودگذر می‌شود. جوانی که به هزار زحمت راضی شد دختری را به یک میهمانی دعوت کند، وقتی دختر با کمال ادب به او جواب می‌دهد، می‌گوید: «برای همه عمرم کافیست. دیگر کسی را دعوت نمی‌کنم، هیچ دختری حاضر نیست با من قرار بگذارد. بقیه عمرم را باید تنها و بی‌کس زندگی کنم». این جوان به اشتباه به این نتیجه رسیده بود که چون دختر مورد علاقه اش یکبار دعوت اوران پذیرفته، همیشه همین کار را خواهد کرد و دیگر آنکه چون زنها صدرصد مثل هم هستند هرگز هیچ دختری با او قرار نخواهد گذاشت.

(۱) تفکر هیچ یا همه چیز: مبتلایان به این طرز فکر همه چیز را «سیاه یا سفید» می‌بینند. این تفکر شروع و پایه اساس کامل گرایی است؛ مبتلایان به این طرز فکر از هر اشتباه و هر کار ناقصی می‌هراسند زیرا با جزیی ترین خطایی که از آنها سر برند خود را یک پاک باخته نالایق و بی ارزش قلمداد می‌کنند. سیاستمدار بر جسته‌ای می‌گفت: «حالا که در انتخابات فرمانداری ها شکست خورده ام، صفری بیش نیستم». دانشجوی ممتازی که همیشه نمره عالی می‌گرفت وقتی با نمره خوب به کارش خاتمه داد پیش خودش گفت: «حالا یک شکست خورده تمام عیار هستم». اما این ارزیابی واقع بینانه نیست زیرا زندگی انسان بر اساس هیچ یا همه چیز قوام نگرفته است. نهایت گرایی برداشت واقع بینانه ای از زندگی نیست. **هیچ کس نه صدر صد جذاب است و نه زشت زشت** به کف اتاقی که هم اکنون در آن نشسته اید نگاه کنید. آیا کاملاً تمیز است؟ یا نه؛ تمام اطراف و اکناف را چند سانتیمتر خاک روی هم انباشته، پوشانده است. یا اینکه به جای هردو به نسبت تمیز است.

اگر بخواهید همه چیز را به صورت مطلق برگزار کنید، باید به طور دائم در حالت افسردگی به سر برید.



شمامست، در درست بودنش تردیدی به خود راه نمی دهد. به دوستی تلفن می زنید موفق به صحبت نمی شوید؛ بیگم می گذارید که او به شما زنگ بزند، اما چند روز می گذرد و از تلفن او خبری نمی شود. افسرده می شوید و پیش خود می گوید: «حتما دلش نمی خواهد با من دوستی کند» چه اشکالی پیش آمده؟ قضاوت شتاب زده کرده اید، ناراحت می شوید و تصمیم می گیرید که دیگر با او تماسی نگیرید. پیش خود می گوید: «اگر من به او زنگ بزنم پررو می شود. حتما فکر می کند که خبری شده» تحت تأثیر این پیش داوری های منفی از او فاصله می گیرید. سه هفته بعد می فهمید که پیام شما به دست دوستان نرسیده است و بی مورد ناراحت شده اید.

۵) نتیجه گیری شتاب زده: بدون علت نسبت به حوادث و وقایع اطراف خود نتیجه گیری منفی می کنید. دونمونه از نتیجه گیری شتاب زده یکی «ذهن خوانی» و دیگری «اشتباه پیشگو» است.

ذهن خوانی، فرض را بر این می گذارید که دیگران شمارا به دیده حقارت نگاه می کنند و آنقدر مطمئن با این قضیه برخورد می کنید که حتی حاضر به امتحان کردنش نمی شوید. همسرتان به خاطر مشکلی که سر کار داشته در منزل اخم می کند و از شدت ناراحتی حرف نمی زند، سکوت می کند و شما پیش خود می گویید: «حتما از دست من عصبانی است. مگر من چه کرده ام؟».

چه بسا تحت تأثیر این طرز تلقی ها واکنش نامطلوب نشان می دهد، خودرا کنار می کشید و یا اقدام متقابل به مثل می کنید. در نتیجه سابقه دوستی و آشنایی چندین و چندساله تان به سر می رسد.

اشتباه پیشگو، انگار که فال بینی عمری بدینختی و فلاکت را بریتان پیش بینی کرده است. همیشه مترصد هستید که اتفاق ناگواری بیفتند و با آنکه حقیقت ندارد و ساخته توهمنات

ترین تحریف های شناختی است. انسانی با این مشخصات خود را آدم از درجه دوم اهمیت می پندرد و در برخورد با هر نتیجه منفی، آن را در ذهن خود می کارد و نتیجه می گیرد که «بله درست این همان چیزی است که من هستم» اما نوبت به تجربه مثبت که می رسد به خود می گوید: «اتفاقی بود، اهمیتی ندارد». در اصل خود را از تمام تجربه های خوب محروم می کند و توان سنجنی می پردازد. این تحریف گاه به شدیدترین نوع افسرده‌گی منجر می شود.

خانم جوانی که در اثر افسرده شدید بستری شده بود می گفت: «هیچ کس حاضر نیست از من مراقبت کند، من آم بدی هستم، هیچ کس به بدی من نیست، هیچ کس در این دنیا برایم کاری نمی کند». از بیمارستان که مخصوص شد بسیاری از کارمندان و کثیری از بیماران نسبت به او ابراز علاقه می کردند. حادس می زنید در این باره چه گفت؟ «اگر می بینید به من محبت می کنند برای این است که با من در زندگی واقعی برخورد ندارند؛ در غیر این صورت برایم تره هم خورد نمی کردن».



۶) درشت بینی - ریزبینی: یا حوادث را بزرگ می کنیم و از آن غولی می سازیم، یا بر عکس بدون کمترین توجه از کنارش می گذریم. با بزرگ کردن عیوب و کوچک کردن محسن، احساس حقارت را برای خود تضمین می کنید اما بدانید که تقصیر شما نیست؛ تقصیر عینک لعنتی است که به چشم زده اید.

۷) استلال احساسی: احساس را عین واقعیت می بینید. «حوالله انجام هیچ کاری را ندارم، پس از رختخواب بیرون نمی آیم». از دست توبه شدت عصبانی هستم. از قرار، داری سر به سرم می گذاری و می خواهی از من سوء استفاده کنی». «فکر آن میز کثیف که می افتم حالم گرفته می شود. تمیز کردنش غیر ممکن است» شش ماه بعد، بالاخره زحمت تمیز کردنش را می دهید و می بینید آن قدر ها پر زحمت هم نبوده است.

تا اینجا مشخص شد که طرز فکر و برداشت شما، عامل اصلی ابتلاء افسردگی است. برای شناخت کامل تر افسردگی و راه های درمان آن همراه ما در شماره های بعدی نشريه باشید...

و می بازید. به جای اینکه بگویید: «این دفعه باختم»، می گویید: «من اصلا بازنده هستم». گاه نیز برچسب را متوجه دیگران می کنید و دشمنی آن هارا می خرید؛ «منشی دفتر آدم تنبلی است».

۱۰) شخص سازی: خود را مسبب حوادثی می بینید که در اصل مسئول آن نبوده اید. بدون هرگونه دلیل و منطق حوادث ناخوشایندی را به خود نسبت می دهید. آموزگار در حاشیه کارنامه دانش آموزی که خوب درس نخوانده شکایت می کند و مادر این دانش آموز نتیجه می گیرد که: «حتما مادر بدی هستم. معلوم می شود که چه مادر ناموفقی بوده ام».

۸) عبارات باید - بهتر: با گفتن جملاتی مثل «بهتر است این کار را بکنم» یا «باید آن کار را انجام دهم»، مثلاً می خواهید به خودتان انگیزه بدهید، اما نه تنها انگیزه ای پیدا نمی کنید بلکه آن را از دست هم می دهید. به کار بردن انواع و اقسام این باید ها، زندگی را تلخ می کند. وقتی در عمل نمی توانید براساس باید ها و نباید های مورد نظر به خواسته هایتان برسید، وقتی از معیار های مورد نظرتان عقب می مانید، احساس گناه و خجالت بر شما حاکم می شود و چون دیگران نمی توانند انتظارات شمارا برآورند، رنجیده خاطر می شوید. یا باید سطح انتظار را به سطح واقعیات موجود برسانید و یا تاراحتی را تحمل کنید.

۹) برچسب زدن: شدید ترین نوع تعییم مبالغه آمیز است. به استناد یک اشتباه، تصویر ذهنی کاملاً منفی درست می کنید. مثلاً روی شماره ۱۸ شرط می بندید





اقدام زنان، عمل مردان؛ خودکشی چرا تفاوت دارد؟

آیا خودکشی همان چیزی است که در فیلم هادیده ایم؟

سحر قهرمانی
دانشجوی کارشناسی پرستاری

هانیه قره باغی
دانشجوی کارشناسی مامایی

خودکشی عوامل مختلفی دارد که علت عمدۀ افسردگی و ناامیدی است.

نوشتند درباره خودکشی آسان نیست. باور عمومی این است که حتی حرف زدن از خودکشی باعث شود آدم‌هابه فکر شیفتند.

آمارهای انسانی در دهدزه وقت خبر خودکشی آدم معروف منتشر شده است. تعداد خودکشی‌ها بالا از رود، اما وقتی آرت کلینر، نویسنده و روزنامه‌نگار آمریکایی، شنید که یکی از دوستانش از یک آسمان خراش پایین پریده است، نمی‌توانست دست روی دست بگزارد و هیچ کاری نکند.

دست او نمود، افتاد روحی ماضی که کنار خیابان پارک شده بود و تقریباً تمام استخوان هایش شکست. با چندین انداختن تیکه‌های پاره و درحالی که از درد فریادی کشید، به اورژانس بیمارستان منتقل شد. یک سال روحی تخت خوابید و بعد از آن هم هرگز نتوانست روی پایش بایستد. در این مدت، تنها عضوی از بدنش که کاری کرد همان مغزی بود که سال‌ها خودکشی فی‌اندیشید.

پرستاری برایش گفت: «بریدن مج با تیغ تقریباً امکان ندارد موجب مرگ شود، در عوض عصب‌ها و تاندون‌ها آسیب می‌بینند و دست فرد شکل یک پنجه بی‌حس می‌شود». هرچه جلو رفت بیشتر فهمید که اکثر این آسیب‌ها جبران ناپذیر، حاصل تصمیم‌های لحظه‌ای بوده؛ واکنشی هیجانی هنگام رویارویی با یک ناکامی.

روان‌شناسی به او گفت: «نیمی از کسانی که دست به خودکشی می‌زنند، فقط می‌خواهند با کسی حرف بزنند. بیست دقیقه صحبت با دیگران معمولاً به شکلی معجزه آسا فکر خودکشی را از سرشاران بیرون می‌کند».

او در رفت و آمدش به اورژانس این مسئله را بارها دید. کسانی را دید که لوله تفنگ را روی سر خودشان گذاشته و شلیک کرده بودند، جمجمه اشان نابود شده بود اما مغزشان سالم مانده بود؛ یا فلچ شده بودند یا توانایی حرف زدن یا قدرت بعلیeden را از دست داده بودند، اما زنده بودند.

بارها و بارها کسانی را دید که ده‌ها یا صدها قرص خورده بودند و درحال کما به بیمارستان می‌رسیدند. حافظه اشان را از دست می‌دادند، ماه‌ها با مسمومیت دست و پنجه نرم می‌کردند و بدحال و درمانده به خانه بر می‌گشتد.

کلیر کنجکاو شد بداند سرنوشت آدم هایی که خودکشی می‌کنند به کجا می‌کشد؟

مدت‌ها به بخش اورژانس بیمارستان‌ها می‌رفت و با دکترها و پرستارها مصاحبه می‌کرد. اما نتیجه آنقدر برایش هولناک بود که مدت‌ها درباره اش کابوس می‌دید. خودکشی برخلاف آنچه در فیلم‌ها دیده بود، اصلاً در اماییک نبود. اینطور نیست که آدم‌ها مشتی قرص بخورند و همه چیز در آرامش تمام شود. برعکس، در بیشتر مواقع خودکشی اقدامی است ناموفق، با درد و رنجی مافوق تصور و آسیب‌های جبران ناپذیر.

یک بار دکتری برای او توضیح داد که: «مقاآمت بدن ما در برابر آسیب‌ها شگفت‌آور است، انسان‌ها به راحتی از پا در نمی‌آیند».

فاطمه کبیری مقدم
دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی

مرضیه اسدی
دانشجوی کارشناسی پرستاری

SUICIDE



روغن ماشین را عوض کن: در بسیاری از نامه های خودکشی، جزئیات ظاهرها بی اهمیتی به بازماندگان یادآوری می شود. چیزهایی مثل اینکه «یادت نره قبض ها رو پرداخت کنی» یا «شیر حمام چکه می کنه، لطفاً تعمیرش کن». زبان شناسان می گویند این یادآوری ها نشان دهنده عمق پیوند با زندگی روزمره و مسئولیت ها و دغدغه های فرد است. این جزئیات معمولاً از دردناک ترین بخش های نامه برای بازماندگان است.

اما در این نامه ها چه چیز هایی پیدا می شود؟

نامه های خودکشی از نظر فرمی شباهت زیادی به «تقدیم نامه» کتاب ها دارند.

حالم کنید: طلب بخشن و عذرخواهی از نزدیکان و اعضا خانواده رایج ترین چیزی است که در نامه های خودکشی دیده می شود. بیش از هفتاد درصد نامه ها دارای چنین تعابیری است. شاید آدم ها می خواهند پیشاپیش از رنجی که خودکشی آن ها به نزدیکانشان می رسانند، معذرت خواهی کنند.

دوست دارم، از عمق وجود: دو مین موضوع پر تکرار در نامه های خودکشی، اظهار عشق و محبت به عزیزان است. زبان شناسان می گویند فرد با این تعابیر می خواهد به نزدیکانش قوت قلب بدهد که دلیل خودکشی اش ربطی به آن ها نداشته و نباید خودشان را سرزنش کنند.

دیگر تحملش را ندارم: خیلی از نامه های خودکشی طولانی اند و فرد دلایل خودش را برای تصمیمی که گرفته، توضیح داده و معمولاً نتیجه می گیرد که دیگر زندگی برایش تحمل پذیر نیست. اما برخلاف تصور، این نامه ها به شکل قابل توجهی از خشم و گلایه خالی است.

آدم ها در نامه های خودکشی اشان

چه چیز هایی می نویسن؟

بیش از یک سوم کسانی که دست به خودکشی می زنند نامه ای از خود به جا می گذارند. متن هایی که در آن آخرین حرف هایشان را به دنیای زندگان می زنند.

سال ها پیش روان شناسی به نام ادوبن اشنیدمن، به طور اتفاقی به آرشیوی از چند صد نامه خودکشی دست یافت و وقتی مشغول خواندن شد، ناگهان فکری به سرشن زد: آیا با تحلیل این نامه ها

می شود به فهم عمیق تری از خودکشی رسید؟

تحلیل نامه های خودکشی ساده نیست. اشنیدمن در یک آزمایش چند نامه خودکشی واقعی را همراه با چند نامه تقلبی به گروهی از روان شناسان داد تا نامه های واقعی را از جعلی سوا کنند. عملکرد آن ها فوق العاده بد بود. آن ها در نیمی از موارد اشتباه کردند.

ادامه این تحقیقات به ایجاد شاخه پژوهشی «زبان شناسی خودکشی» انجامید. امروزه درک ما از نامه های خودکشی عمیق تر شده و محققان امیدوارند با تحلیل نوشته های فرد به کمک هوش مصنوعی، بتوانند پیش بینی کنند که چقدر در معرض خطر خودکشی است.

از زیبایی خطر خودکشی: (SAD PERSONS)

تفکر منطقی(rational): فقدان تفکر منطقی(وجود سایکوز) احتمال خودکشی را افزایش می دهد.

حمایت اجتماعی(social support): انسوای اجتماعی از دوستان، وابستگان و جامعه، انگیزش خودکشی را افزایش می دهد.

سازمان یافته(organized): بیمارانی که برنامه ویژه ای برای فراهم کردن روش های قابل حصول خودکشی دارند احتمال خودکشی در آنها بالاتر است.

نداشتن همسر(spouse): در بیماران سالمند، و بیوه ها نرخ خودکشی بالاتر است.

بیماری(sickness): وجود یا بیماری شدید یا مزمن احتمال خودکشی را افزایش می دهد.

افسردگی(depression): درصد قابل توجهی از بیماران بستری با تشخیص افسردگی، خودکشی می کنند.

اقدام قبلی(previous): بیمارانی که قبلاً اقدام به خودکشی کرده اند نسبت به جمعیت عادی، ۶۴٪ برابر بیشتر احتمال اقدام به خودکشی دارند. این افزایش خطر مادام العمر بوده و در طول زمان خطر آن کم نمی شود.

الکل(ethanol): تخمین زده می شود ۱۵ درصد از بیماران با سابقه سوءصرف الکل خودکشی می کنند.

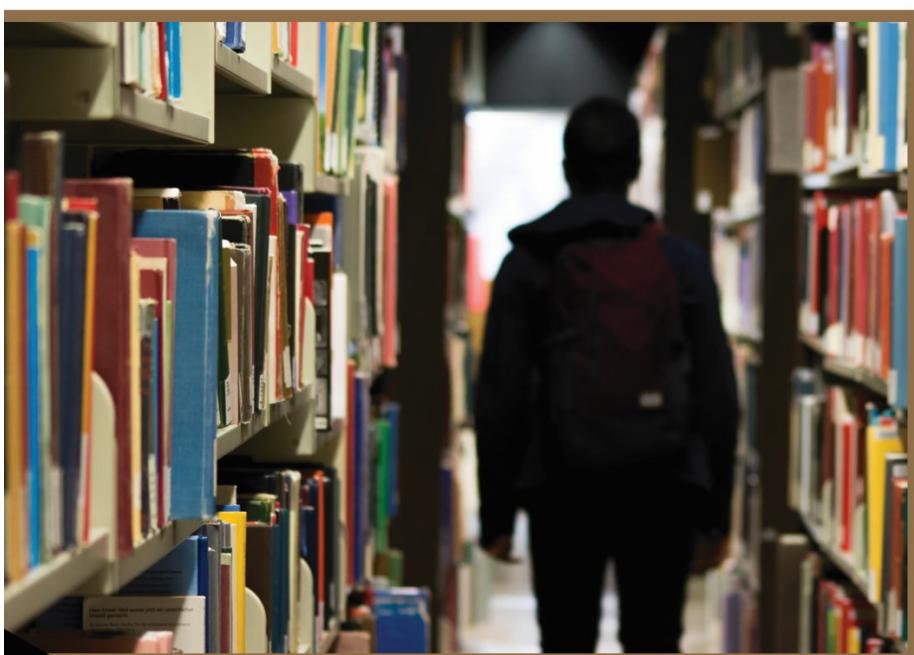
مراحل خودکشی:

- * میل و آرزوی مرگ
- * افکار خودکشی
- * طرح ریزی
- * اقدام به خودکشی
- * و نهایت خودکشی کامل



عوامل خطر خودکشی در محیط های دانشجویی

- افکار خودکشی
- احساس درماندگی
- ناتوانی در کنترل خشم و تکانه ها
- سابقه آسیب رساندن به خود
- ابتلاء به یک بیماری جدی
- سابقه مشکلات روانی
- فقدان و از دست دادن یکی از عزیزان
- شکست عاطفی
- سابقه اقدام به خودکشی در نزدیکان
- ناتوانی در سازگاری با محیط های جدید
- احساس نامیدی
- عصبانیت شدید
- سیستمی اعتقادات مذهبی
- مشکلات مالی



مداخلات توسط غیر متخصصان شامل سه

مهارت برای حفظ زندگی و پیشگیری از خودکشی است:

پرسیدن، ترغیب کردن، ارجاع دادن.

(الف) پرسیدن: از شخص درباره خودکشی پرسید.

زمان و مکانی برای پرسیدن سؤال مشخص کنید.

سعی کنید با فرد، تنها یا در جایی خصوصی باشد.

استفاده از تکنیک های عادی سازی و یا تضعیف شرم ابتدا برای افکار مرگ و در صورت وجود آنها برای افکار خودکشی تکنیک تضعیف شرم:

- تاکید بر مشکلات فرد و به دنبال آن طرح سؤال مرتبط با افکار مرگ یا خودکشی، شرم را کاهش می دهد.

مثال:

- با توجه به تمام مشکلاتی که برایم گفتی آیا شده اخیرا به این فکر کنی که کاش تو این دنیا نبودم؟

- حتی لحظاتی به خودکشی فکر کرده ای؟

تکنیک طبیعی سازی:

مثال: وقتی آدم ها تحت فشار زیادی قرار می گیرند، گاهی به این فکر می کنند که کاش در این دنیا نبودم یا لحظاتی به خودکشی فکر می کنند. شما چقدر به این افکار فکر کرده اید؟

ج) ارجاع دادن: شخص را به منابع مناسب ارجاع دهد.

بهترین ارجاع، زمانی است که شما شخصاً فردی را که نگرانش هستید پیش یک متخصص سلامت روان یا افراد حرفه ای مناسب دیگر برده یا ترتیب قرار با این متخصص ایجاد شود.

دومین ارجاع مناسب زمانی است که شخص موافقت می کند که پیش متخصص برود و شما می دانید که واقعاً قرار ملاقاتی ترتیب می دهد.

سومین ارجاع مناسب، جلب موافقت شخص برای قبول کمک حتی در آینده است.

ب) ترغیب کردن: شخص را برای دریافت کمک ترغیب کنید.

گوش دادن، بهترین مقدمه برای ترغیب کردن; ترغیب یک فرد برای پایان ندادن به زندگی اش یا دریافت کمک، با اقدام ساده گوش دادن شروع می شود. گوش دادن می تواند نجات دهنده زندگی باشد. اول گوش دهد سپس ترغیب کنید.

گوش دادن عالی ترین هدیه ای است که یک انسان می تواند به انسان دیگر بدهد. نصیحت کردن، آسان، فوری، بی ارزش و اشتباه است. گوش دادن نیازمند صرف زمان، صبر و شجاعت است اما همیشه کار درستی است.

مثال: همه ما گاهی در حل مسائل و مشکلات خود می مانیم و نیازمند دریافت کمک از افراد متخصص هستیم آیا به من اجازه می دهید یک قرار ملاقات با... ترتیب دهم؟





سرنخ‌های خودکشی

سرنخ‌های رفتاری

- اهداء بدن به دانشکده پزشکی
- تهیه اسلحه
- جمع کردن قرص
- تعیین تکلیف امور شخصی و مالی برای بعد از مرگ
- نوشتن یا بازنویسی وصیت نامه
- برنامه ریزی برای مراسم تدفین
- بخشش پول یا دارایی‌های ارزشمند
- تغییرات رفتاری به ویژه فریاد زدن و پرت کردن اشیا یا عدم همراهی با خانواده، دوستان یا همسالان
- رفتارهای مشکوک؛ مثل بیرون رفتن در زمان‌های عجیب روز یا شب
- دست تکان دادن یا بوسه خدا حافظی (اگر قبل‌اً چنین عادتی نداشته)
- علاقه مندی یا عدم علاقه مندی ناگهانی به مکان‌های مذهبی یا مذهب
- برنامه ریزی برای ملاقات با یک دکتر بدون هیچ دلیل جسمی آشکار یا با فاصله خیلی کم از آخرین ملاقات منظم خود با پزشک
- از دست دادن مهارت‌های جسمی
- آشتفتگی عمومی یا ناتوانی در درک، قضاوت یا حافظه
- عود مصرف مواد مخدر یا الکل بعد از یک دوره بهبودی

سرنخ‌های موقعیتی

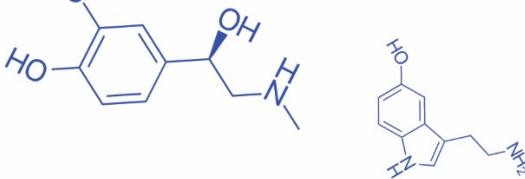
- طرد شدن ناگهانی از سوی یکی از عزیزان (مثل دختر یا پسری که با اوی در رابطه بوده) یا جدایی و طلاق ناخواسته
- نقل مکان به ویژه نقل مکان‌های ناخواسته
- فوت همسر، فرزند، دوست (به ویژه اگر با خودکشی یا تصادف اتفاق افتاده باشد)
- تشخیص یک بیماری کشنده
- پرخاشگری و مشاجره با دوستان یا اقوام بدون هیچ دلیل مشخصی
- دستگیر شدن و زندان رفتن
- پیش‌بینی از دست دادن امنیت مالی
- از دست دادن مشاور یا درمانگر محبوب.

سرنخ‌های مستقیم کلامی

- تصمیم دارم خودم را بکشم
- ای کاش مرده بودم
- می خواهم خودکشی کنم
- می خواهم همه چیز را تمام کنم
- اگر فلان و فلان اتفاق نیفتد، خودم را خواهم کشت

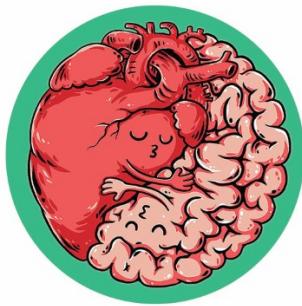
سرنخ‌های غیرمستقیم یا رمزی کلامی

- دیگر نباید مراقب من باشد
- به زودی دیگر مجبور نیستید نگران من باشید
- خدا حافظ، وقتی برگردید من اینجا نخواهم بود
- روزگارم گاهی خوب بود، اما همه ما باید خدا حافظی کنیم
- از نحوه رفتار با من پشیمان خواهی شد
- می دانی پسر، به زودی به منزل اصلی ام باز خواهم گشت
- بیا، این را بگیر (وسیله یا دارایی محبوب و گران‌بها)؛ من نیازی به این ندارم
- دیگر هیچ کس نیازی به من ندارد
- اگر به طور ناگهانی بمیرید، کلیه هایتان را چطور برای پیوند نگه می دارند؟
- از زندگی خسته ام
- هدف ادامه دادن چیست؟
- خانواده من بدون من بهتر خواهد بود
- اگر من بمیرم چه کسی دلش می سوزد؟
- نمی توانم بیشتر از این ادامه دهم فقط می خواهم بروم
- از همه چیز خیلی خسته ام
- تو بدون من بهتری
- من آن آدم سابق نیستم
- من دیگر تسلیم شدم، زندگی بی فایده است
- به زودی من اینجا نخواهم بود



در واقع به علت وجود همین سیستم پاداش است که شما معتقد می‌شوید؛ سیستم پاداش مسئول ترشح دوپامین و ایجاد حس خوب و خوشایند در شما است. به این معنی که چیزی باعث ترشح دوپامین در بدن شما می‌شود، شما حس خوبی پیدا می‌کنید، بیشتر آن را می‌خواهید، دوپامین بیشتر ترشح می‌شود، حال تان خوب‌تر می‌شود، باز هم بیشتر می‌خواهید و همین‌طور ادامه پیدا می‌کند.

مسئله فقط ترشح دوپامین نیست



عشق انقلابی در هورمون‌های شما ایجاد می‌کند. چند هورمون اصلی در بدن هستند که نسبت به عشق حساس هستند و وقتی جوانه‌های عشق در قلب شما شروع به رشد می‌کنند؛ این هورمون‌ها هم از خواب بیدار می‌شوند و شما را تا جایی می‌برند که جز به وصال به چیز دیگری فکر نمی‌کنید.

به گزارش نوروسافاری جمله‌ای معروفی درباره حالت مغز در هنگام عاشقی وجود دارد که تمام ماجرا را خلاصه می‌کند:

حالت مغز در هنگام عاشقی، بسیار شبیه
حالت آن در هنگام اعتیاد است.

عشق مانند اعتیاد است و وقتی عاشق می‌شویم درست همان نقطه از مغز هنگام اعتیاد شدن، شروع به فعالیت می‌کند. وقتی عاشق می‌شویم، نمی‌توانیم از فکر کردن به او دست برداریم،

احتمالاً شما هم تا به امروز تصور می‌کردید کار مغز برنامه‌ریزی و تفکر منطقی است و کاری با عشق و احساسات ندارد. داشتمدان توانسته‌اند عشق را در زیر ذره‌بین آزمایشگاه قرار دهند و تمام اتفاقات ریز و درشتی را که در بدن یک فرد عاشق رخ می‌دهد مطالعه کنند. البته همه‌ی ما عشق را در قلبمان احساس می‌کنیم، چون در هنگام عشقی قلب ما به تپش می‌افتد و ما می‌توانیم این را احساس کنیم



عشق، پشت‌شیشه رنگی هورمون‌ها

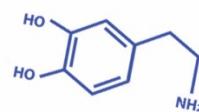
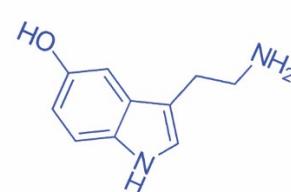
ماجرای هدیه‌دادن شکلات در روز عشق

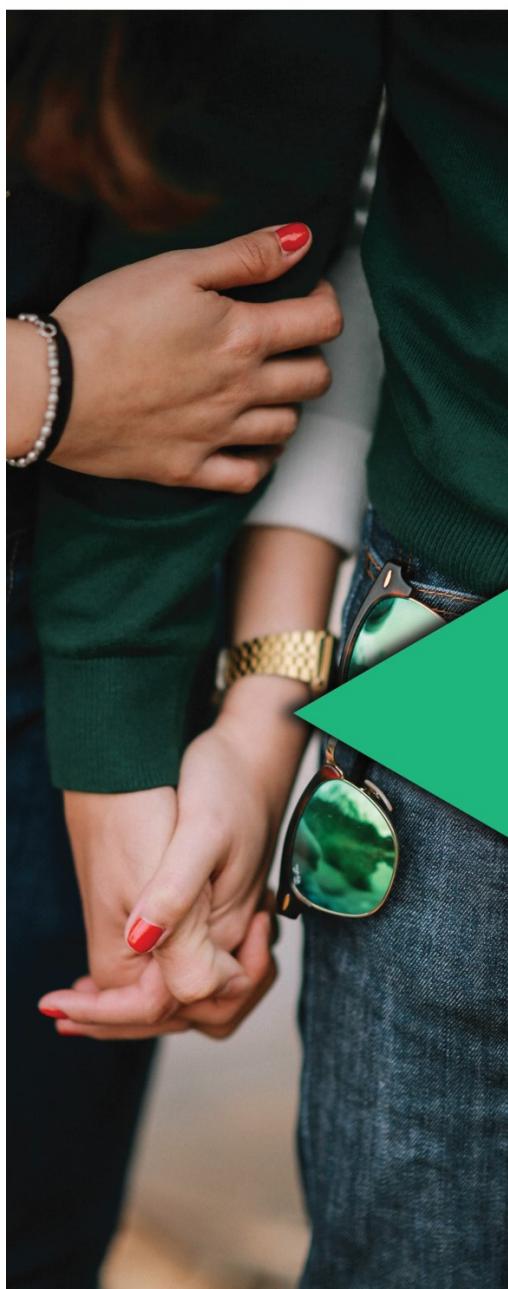
فی تواند دلیل علمی هم داشته باشد!!!

می‌خواهید هر لحظه را در کنار او بگذرانید، بدون او احساس ناآرامی و بی‌قراری می‌کنید و حاضر هستید هر کاری بکنید تا به او برسید؛ دقیقاً حالتی که افراد دچار اعتیاد تجربه می‌کنند. دلیل آن فعل شدن همان قسمتی از مغز است که اشاره کردیم.

این قسمت از مغز **ناجیه‌ی ونترال تگمتال** نام دارد، ولی برخلاف نامش اصلاً پیچیده نیست و جزو نواحی پایه‌ی مغز با کارکرد ساده که مسئول پاداش و برانگیختگی است.

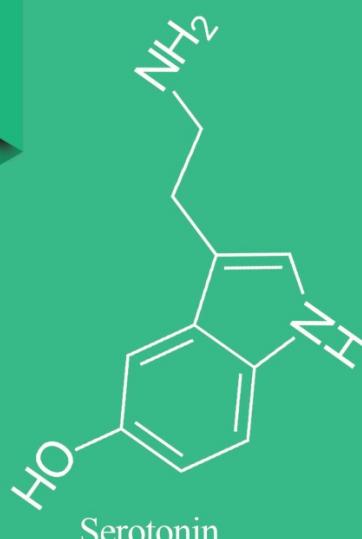
ولی آنچه در مغزمان رخ می‌دهد را نمی‌توانیم حس کنیم. پیش از بررسی مغز افراد عاشق درون دستگاه تصویربرداری مغزی، نمی‌دانستیم وقتی عاشق می‌شویم چه اتفاقاتی در مغز و بدن ما روی می‌دهد. اما امروزه می‌دانیم که وقتی عاشق می‌شویم اتفاقات بسیار زیادی در مغز رخ می‌دهد که بسیاری از حالات و رفتارهای عاشقانه، ناشی از آن است.





دو هورمون استروژن و تستوسترون در هنگام عاشق شدن فعلی می‌شوند و مسئول حفظ و بروز ویژگی‌های زنانه (استروژن) و مردانه (تستوسترون) هستند. البته هردوی این هورمون‌ها هم در زنان و هم در مردان وجود دارند، ولی میزان و نقش آن‌ها با هم متفاوت است. ترشح این هورمون‌ها با فعالیت هیپotalamus همراه است و منجر به ایجاد جاذبه بین دو جنس می‌شود؛ این هورمون‌ها به بقای نسل انسان کمک می‌کنند.

هر هورمون مسئول تعادل خلق، اشتتها، خواب، حافظه و جاذبه‌ی جنسی، در هنگام عاشق شدن کاهش پیدا می‌کند و باعث کم خواهی، اختلال خوردن، بی‌قراری و بهم ریختگی خلق شما می‌شود. کم شدن میزان سروتونین باعث افزایش حالت وسوس و فکری می‌شود؛ حالتی که در آن نمی‌توانید از شب و روز فکر کردن به طرف مقابل تان دست بردارید.

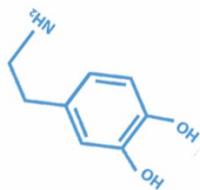


اکسی توسین:

اکسی توسین که به هورمون عشق معروف است نوعی انتقال‌دهنده‌ی عصبی قدرتمند در مغز است که در ایجاد رابطه، اعتماد، بخشنده‌گی، فعالیت جنسی و همدلی با دیگران نقش دارد و احساسات ما را در ارتباط با آن‌ها تحت تأثیر قرار می‌دهد. اکسی توسین هورمون مادرانه نیز است و در تولد فرزند و مراقبت از او نقش فعالی دارد. وقتی اکسی توسین هورمون مادرانه را در آغوش می‌گیریم یا می‌بوسیم، ترشح هورمون اکسی توسین شدت پیدا می‌کند و به همین دلیل است که نامش را هورمون عشق گذاشته‌اند. اکسی توسین هم مثل دوپامین به شما حال خوش می‌دهد و باعث پیوند عمیق و حسن آرامش و دلبستگی به طرف مقابل می‌شود.

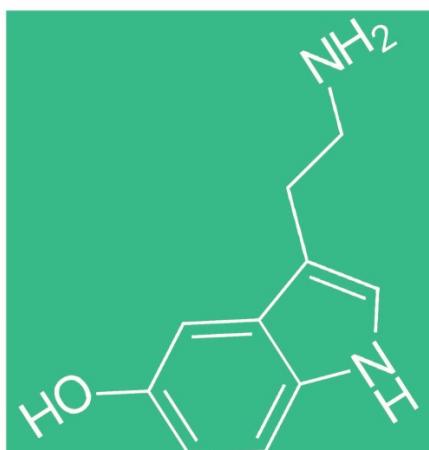
دوپامین:

یکی دیگر از انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز است و همان‌طور که گفته شد، سیستم پاداش و لذت را در مغز کنترل می‌کند و همان هورمونی است که در هنگام مصرف شیرینی و شکلات یا کوکائین آزاد می‌شود. دوپامین به تنظیم حرکت و واکنش‌های عاطفی کمک می‌کند و به ما انگیزه می‌دهد تا وقتی احتمال پاداش را دادیم، برخیزیم و برای رسیدن به چیزی که می‌خواهیم گام برداریم. گاهی هم دوپامین باعث می‌شود دست به خطر بزنیم و احتیاط را نادیده بگیریم، که شاید همیشه خوب نباشد. میزان دوپامین به ویژه در مرحله‌ی شیفتگی اولیه به شدت بالا می‌رود.



مشهورترین ماده شیمیایی مربوط به عشق همان **فنیل اتیل آمین** است، نوعی آمین که به طور طبیعی در مغز تولید می‌شود. (فنیل اتیل آمین) یک آمفاتامین طبیعی، شبیه داروهای موجود در بازار است و می‌تواند موجب تحريكات مشابهی شود. این همان ماده‌ای است که احساسات مانند پرواز کردن در آسمان و بر فراز جهان بودن ناشی از کشش به سوی معشوق را در شما پدید می‌آورد. این ماده که در اصطلاح مولکول عشق نیز نامیده می‌شود در نتیجه یکسری اعمال ساده‌ی فریبند مانند تلاقي دو نگاه یا تماس دو دست از مغز ترشح می‌شود. هیجانات سرگیجه‌آور، ضربان تندر قلب و نفس زدن‌های بردگیریده و همه‌ی اینها متأسفانه چیزی جز نشانه‌های بالینی مصرف پیش از حد این ماده‌ی شیمیایی در بدن فرد عاشق نیستند.

آزمایش‌های نشان می‌دهد اندوه و درد روانی دقیقاً همان بخش‌هایی از مغز را که موقع درد جسمی فعال می‌شود، فعال می‌کند؛ این یعنی شما واقعاً درد می‌کشید. شکست عشقی چیزی مانند ترک اعتیاد است؛ همان نگرانی‌ها، بی‌قراری‌ها و احساسات شدید منفی سراغ شما هم می‌آید، و برای اینکه از آن رها شوید باید به خودتان زمان بدهید. عاشق شدن علاوه بر بروز احساسات درون انسان، دارای آثاری ذهنی و جسمانی نیز است. عشق به عنوان یکی از احساسات ویژه انسانی دارای نشانه‌های خاصی است.



آدرنالین و کورتیزول :
هormون‌های معروف استرس، در عشق و جاذبه‌ی بین فردی نیز نقش دارند و باعث برانگیختگی و کشش بیشتر می‌شوند.

همین تغییر هormونی است که آن تپش‌های قلب، عرق‌کردن‌های دست، گل‌انداختن‌های گونه و بی‌حسی نسبت به سرمه، گرما، درد، ترس و اتفاقات مختلف اطراف را ایجاد می‌کند. انقلاب هormونی دوران عاشقی به شما از رژی مضاعف می‌دهد و باعث می‌شود فکر کنید که می‌توانید برای رسیدن به عشق‌تان بر همه مشکلات عالم غلبه کنید. همه‌ی عشق‌ها قرار نیست به سرانجام برسند، و این یکی از تلخ‌ترین حقایق روزگار است. وقتی کسی شما را پس می‌زند یا به دلیلی نمی‌توانید به هم برسید، نه تنها قلب شما به درد می‌آید بلکه مغزتان هم نسبت به این مسئله واکنش نشان می‌دهد. بررسی مغز افرادی که شکست عشقی خورده‌اند در دستگاه ام‌آرآی نشان می‌دهد؛ این افراد، نقاطی از مغز که با دلیستگی عمیق و عطش شدید نسبت به طرف مقابل مرتبط است، فعال می‌شود، به این معنی که طرد عاطفی، آتش عشق را شعله‌ورتر می‌کند.

مسئله‌ی جدایی و فراموش کردن، طرف مقابل را به تجربه‌ای دردناک و غم‌انگیز تبدیل می‌کند و حالا می‌فهمیم که این همه سوز و گداز عاشق‌ها طی قرن‌ها به‌چه دلیل بوده است.





عشق دوپامین بهنوبی خود تولید اکسی توسمین را تحریک می کند که گاهی «ماده‌ی شیمیایی آغوش» نامیده می شود. اکسی توسمین بیش از همه به نقشی که در ایجاد انقباض حین زایمان و کمک به شیردهی نوزاد دارد شناخته می شود. دانشمندان اکنون بر این باور هستند که هر دو جنس هنگام آغوش و نوازش این هورمون پرورشی را ترشح می کنند و میزان آن در زمان ارگاسم به اوج می رسد. اکسی توسمین نیاز به آغوش گرفتن را در عاشقها به وجود می آورد و سبب می شود که تماس نزدیک با جفت افزایش باید.

اما دانشمندان می گویند در حال حاضر از این کشف می توان در تنظیم بعضی واکنش های شیمیایی دیگر یا درمان بیماری ها یا پژوهش های سودمندتر دیگر استفاده کرد.

هلن فیشر، انسان شناس دانشگاه راتجرز (Rutgers University) می گوید وقایی شرایط خاص فراهم شود، بدن انسان معجونی از سور عشق تولید می کند و مردان آسان تر از زنان این کار را می کنند که این به دلیل طبیعت دیداری تر آن ها است. مقادیر زیاد دوپامین به ترشح نورابی نفرین بیشتر می انجامد که مرکز حافظه کوتاه مدت، بیش فعالی، بی خوابی و رفتار جهت دار را تقویت می کند. به عبارت دیگر دو طرف در این مرحله از عشق، به شدت روی رابطه خویش مرکز دارند و به اغلب چیزهای دیگر توجهی نمی کنند.

ممکن است کسانی به این مولکول عشق معتقد شوند، به مقادیر زیاد مواد آمفتامین مانند دوپامین، نورابی نفرین و فنیل اتیل آمین نیاز دارند. از آنجا که بدن نسبت به این مواد شیمیایی مقاومت پیدا می کند، برای رسیدن به همان درجه، مقدار مصرف این افراد رفته رفته افزایش پیدا می کند. در نتیجه برای برآوردن نیاز خود ناچار هستند روابط شبان را مدام تجدید کنند. از انجام بعضی فعالیت های پرتنش مانند سقوط آزاد از هواییما پیش از باز کردن چتر نجات یا با خوردن شکلات نیز می توان مقداری PEA دریافت کرد. شاید به همین دلیل باشد که شکلات هدیه مناسبی برای روز عشق به شمار می آید. یکی از موادی که همراه PEA آزاد می شود ماده شیمیایی عصبی دوپامین است.



به گفته‌ی پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا، هورمون اکسی توسمین که در ارتباط با توانایی حفظ روابط سالم بین اشخاص و مرزبندی‌های روان‌شناسی سالم با افراد دیگر است، وقتی در هنگام ارگاسم ترشح می شود، به تدریج یک پیوند عاطفی ایجاد می کند؛ هرچه رابطه جنسی بیشتر شود، این پیوند هم قوی تر می شود. سرانجام دو طرف به هم عادت می کنند و به همین دلیل است که جدا شدن این قدر کار دشواری است.

پژوهشگران دانشگاه کالج لندن کشف کرده اند که افراد عاشق، سروتونین کمتری دارند و دیگر اینکه مدارهای عصبی مرتبط با ارزیابی دیگران در آن ها سرکوب شده است. این مقدار اندک سروتونین همان چیزی است که در افراد مبتلا به اختلال وسوس فکری-عملی دیده می شود و این احتمالاً توضیح می دهد که چرا عاشق درباره معشوق خود این همه وسوس فکری دارد.

پژوهشی که چندی پیش در دانشگاه ایموري انجام شد نشان می دهد که ول های ماده (نوعی جونده کوچک) در پاسخ به آزاد شدن دوپامین در مغزشان جفت خود را انتخاب می کنند. وقتی در حضور یک ول نر به آن ها دوپامین تزریق می شود، بعدا در میان جمعی از نرها فقط او را انتخاب خواهد کرد. انسان اکنون در ابتدای راه جداسازی ترکیب شیمیایی عشق و ساخت داروهایی است که می تواند موجب این واکنش هادر ماشوند. یعنی دارو را مصرف می کنید و بعد عاشق اولین کسی می شوید که می بینید؛ تصور کنید جهان با چه افتضاحی رویه را خواهد شد.



ناغهان ایرادهای همسرتان را می‌بینید. تعجب می‌کنید که چرا عرض شده است. در واقع همسر شما احتمالاً به هیچ وجه تغییر نکرده است؛ موضوع فقط این است که اکشنون می‌توانید اورا بی‌پرده ببینید نه از پشت شیشه‌ی رنگی هورمون‌ها. در این مرحله رابطه‌ی اقدار قوی است که ادامه یابد یا به همین جا ختم می‌شود. برای مثال اندورفین‌ها هنوز می‌توانند به فرد احساس خوشبختی و امنیت بدنه‌ند. وازوپرسین به کمک اتان می‌آید و همچنان در ایجاد وابستگی نقش بازی می‌کند. غم ناشی از مرگ همسر نیز کار اندورفین‌ها است که در شخص اشتیاق با هم بودن به وجود می‌آورند. حتی دانشمندان سرخخت نیز می‌پذیرند که **شیمی‌همه چیز نیست.** فرهنگ، شرایط، شخصیت و ده‌ها متغیر دیگر کمک می‌کنند تصمیم بگیریم به چه کسی توجه کنیم و در چه زمانی بی‌تفاوت بمانیم.

ما به فرد دیگری احساس جاذبه‌ی می‌کنیم و تماسای او باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شود که احساس خوبی به ما دست می‌دهد. دوست داریم که برای همیشه با او باشیم. در این هنگام قسمتی از دستگاه لیمبیک یا سامانه‌ی عصبی احساسی ما که اتفاقاً یکی از بخش‌های باستانی مغز انسان است، فعال می‌شود.

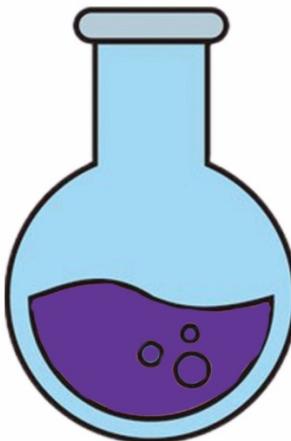
این شامل اینسولا (Insula)، قسمتی که مرتبط با تجربیات شدید احساسی هست هم می‌شود. جسم مخطوط شکمی هم بهشدت فعال می‌شود. این قسمت مربوط به فرایند پاداش مغز است و مثلاً وقتی یک چهره‌ی جاذب می‌بینیم فعال می‌شود.

در آزمایش‌هایی که در آن‌ها این هورمون به مردان تزریق شد، تمام شواهد مورد نیاز به دست آمده است. جدا کردن مردان پیش از آمیزش نشان داد که نسبت به تمام زنان بی‌تفاوت بودند. در حالی که ۲۴ ساعت پس از آن نتیجه تغییر می‌کند و حسادت‌های شوهرانه نیز آغاز می‌شود.

به این ترتیب وازوپرسین که در واقع یک هورمون **ضدادراری** است، با تشکیل رابطه‌ی تک‌همسری بلندمدت در ارتباط است.

دکر فیشر معتقد است که اکسی‌توسین و وازوپرسین با مسیرهای دوبامین و نوراپی‌نفرین در مغز تداخل می‌کنند. شاید به همین دلیل باشد که با افزایش دلبلستگی عشق‌شورانگیز کمرنگ می‌شود. دانشمندان می‌گویند که پس از دوره‌ی معینی که بین یک سال و نیم تا چهار سال طول می‌کشد، بدن فرد به محرك‌های عشقی عادت می‌کند

پس از ایجاد مقاومت در برابر مواد انگیزانندگان همچون PEA، عشق‌شورانگیز به سردی می‌گراید و تبدیل به چیزی می‌شود که هلن فیشر در کتاب «آناتومی عشق»، دلبلستگی می‌نامد. در این مرحله مغز شما شروع به تولید اندورفین (Endorphin) می‌کند. این افیون مغز بیشتر شبیه مورفين است تا آمفاتامین و بیشتر مخدر است تا محرك. به گفته‌ی فیشر، برخلاف PEA، اندورفین‌ها ذهن را ساکت می‌کنند و به تدریج می‌کشند. در نتیجه آنچه گاهی «اضطراب جدایی» نامیده می‌شود در عمل ممکن است نوعی کنار گذاشتن مخدر باشد. نرخ طلاق در سال‌های چهارم ازدواج به اوج خود می‌رسد؛ در این زمان شالوده‌های شیمیایی عشق‌شورانگیز فرو می‌ریزد.



“

گونه‌هایی که تا آخر با همسرشان می‌مانند
معمولًا دارای مقدار زیادی از وازوپرسین هستند

حتی وقتی واقعاً دیگر علاوه‌ای به طرف مقابل ندارید و می‌دانید که باید اورا ترک کنید، اغلب احساس می‌کنید که نمی‌توانید، زیرا به او اعتیاد شیمیایی پیدا کرده‌اید. ترک اکسی‌توسین وقتی که شما را به فرد نامناسبی قلاب کرده باشد، می‌تواند حتی از ترک اعتیاد هم دشوارتر باشد.

در واقع مسکن اکسی‌کاتین (Oxycontin) که ساختاری مشابه اکسی‌توسین دارد، یکی از اعتیاد‌آورترین داروها به شمار می‌آید. در دنیا ای پیام‌های شیمیایی، انسان به لحاظ علمی یک گونه‌ی تک‌همسر (Monogamus) به شمار نمی‌آید؛ مادر میان آن سه در صد از گونه‌هایی که تک‌همسر هستند جایی نداریم. گونه‌هایی که تا آخر با همسرشان می‌مانند معمولًا دارای مقدار زیادی از یک ماده‌ی شیمیایی دیگر به نام وازوپرسین (Vasopressin) هستند. که در اصطلاح **هورمون تک‌همسری** نامیده می‌شود.





شخصیت وابسته

امیر حسین پور

دانشجوی کارشناسی پرستاری عمومی

سروش صاعدي

دانشجوی کارشناسی پرستاری

از دیگر ویژگی‌های این شخصیت این است که این افراد خیلی راحت برای حفظ آرامش و شرایط خوب رابطه اشان، فعالیت‌های پژوهش را به عهده می‌گیرند و وعده‌هایی که شاید حتی قادر به انجام آنها نباشد را می‌دهند. متأسفانه به این خاطر که افرادی هستند که در روابط‌شان باج مالی و باج عاطفی می‌دهند، بیشتر اوقات مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند. بسیار دیده شده که چون شخصیت‌های وابسته در خانه‌ها بیشتر است، فرد وابسته تمام دارایی، حقوق و دستاوردهای مالی و حتی جسم خودش را در اختیار فرد مقابل قرار داده تا فرد را در رابطه نگه دارد.



در ارتباط با افرادی با این شخصیت احساس گناه می‌کنند چراکه نمی‌توانند این میزان از رسیدگی، دلگرمی و عشقی را که به شما می‌دهند، به آنها بدهید؛ درنتیجه احساس می‌کنند که آنها مایه بیشتری می‌گذارند و شما فرد مناسب این رابطه نیستید. بیشتر اوقات افراد شروع می‌کنند تا فرد وابسته تلاش کند استقلال بیشتری پیدا کند و از وابستگی دربیاید اما درنهایت در فرد وابسته احساس نامنی و اضطراب که مهم‌ترین حالت روانی این شخصیت است، تشدید پیدا می‌کند و احساس می‌کند که می‌خواهند بین خودشان و او فاصله ایجاد کنند.

یک شخصیت وابسته همیشه نیاز دارد که دیگران از او حمایت کنند. این شخصیت‌ها دائمًا تلاش می‌کنند تا دیگران را راضی نگه‌دارند و آنها را خشنود کنند و حتی خیلی وقت‌ها نیازهای خودشان را نادیده می‌گیرند. بیشتر اوقات ما ایشان را به عنوان آدم‌های مهربان یا خوش خدمت می‌شناسیم اما در حقیقت این افراد دائمًا در تلاش‌اند تا خودشان نباشند و نیازهایشان را نادیده بگیرند. ترس از تنها ماندن و نداشتن کسی در زندگی باعث می‌شود تا آنها نقشی منفعل به خود بگیرند تا از این طریق دیگران را مجاب کنند تا با آنها در ارتباط بمانند.



وابسته نباش....



- ارتباطی که در ادامه آن بالاخره سرتان را به در و دیوار می کویید.

سرانجام رابطه با شخصیت و ابسته چیست؟

● به نقل از سرکار خانم استاد سمنانه اسحاق زاده، رئیس اسبق اداره مشاوره و

سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تربیت حیدریه



مراجع، دانشجوی پسر ترم ۷ بود، تعریف می کرد که من ساکن تربیت نیستم و اینجا با دوستانم خونه داریم. با یکی از هم کلاسی هام وارد ارتباط شدم، قصد من واقعاً آشنایی بیشتر بود و قصد سوءاستفاده نداشتم، واقعاً می خواستم با هم بیشتر آشنا بشیم و این آدم از اون گرینه هایی بود که فکر می کنم به درد ازدواج می خورد.

ارتباط ما اینظوری شروع شد که من دیدم این آدم خیلی مهربونه؛ تو برخورد با بچه ها، هم کلاسی ها، تو گروه هایی که با هم دیگه عضو بودیم و... آدمی بود که به دیگران توجه می کرد، دغدغه‌ی دیگران رو داشت.

جمله های مراجع دقيقاً این بود، توجه کنید؛ می گفت: «شبيه بقيه دخترا نبود، اون فريباکاري که من تو بقيه‌ی دخترا می ديدم تو اين نمي ديدم، خيلی ساده و رو راست بود، تو رفشارش خيلی صداقت داشت».

خب من از اين ويزگي هاش خيلی خوشم او مد، ظاهرش هم خوب بود و همه‌ی اينا دست به دست هم داد که من عاشق اش بشم بهش پيشنهاد دادم و اون هم خوشبختانه قبول کرد و ما با هم دیگه وارد ارتباط شديم. از همون اوایل ارتباط به من ثابت کرد که چقدر منو دوست داره، واقعاً به من علاقه داشت، ميدونستم که دختر خوب و نجبي خم هست.

خودش ساکن خوابگاه بود، ترم پايينى خودمون بود. مثلاً غذا درست می کرد، یك درست می کرد، شيريني درست می کرد، موقع امتحانا خيلی هواي منو داشت؛

اگر به من زنگ می زد و من جواب نمی دادم،



اون آدم محکم تر باشه، قوی تر باشه ولی وقتی می دیدم که دست به کارایی میزنه که خودش رو تحریر می کنه واقعاً به شکل خیلی وحشتناکی حس می کردم که از این آدم خوش نمیاد، این آدم خیلی ارتقای خودش رو میاورد پایین به خاطر اینکه من اونو بولش کنم، از ترس اینکه من رهاش کنم حاضر بود هر کاری رو انجام بد. در نهایت هم دیدم نمی تونم به این وضعیت ادامه بدم، کم کم تماس ها را کمتر کردم، کمی باهاش سرد شدم بعضی وقتاً فکر می کردم اصلاً خودم دارم آزاردهنده رفتار می کنم، خیل وقتاً دارم بهش توهین می کنم اما اون هی بیشتر تلاش می کرد که رابطه‌ی ما دوباره صمیمی و گرم بشو. به هر حال رابطه امو باهاش تموم کردم؛ واقعاً دلم می خواست کسی که با من تو رابطه‌ی عاطفی پایداره، به کم بیشتر از این گوش به فمانی ها باشه، اصلاً دل زده شده بودم نسبت به این قضیه، ولی الان مسئله‌ام اینه که با اینکه چند ماهه از اون موضوع می گذرد، احساس عذاب و جدان منورها نمی کنه؟ همین فکر می کنم به اینکه گذشته چه اتفاقی افتاده بود؟! اون آدم چقدر به من علاقه داشت! چقدر برآ من فداکاری انجام می داد؟ در حالی که مطمئنم که کارم درسته اما هنوز احساس عذاب و جدان دارم!!!.

میدونستم که در مورد فلان مسئله نظرش با من مخالفه، مثلاً در مورد سیاست حرف می زدیم، در مورد مذهب حرف می زدیم اما اون اصلاً حاضر نمی شد نظرش رو بگه و با من مخالفت کنه، اصلاً بعضی وقتاً فکر می کنم که از من می ترسه، یا مثلاً فکر می کنم که من حرفانش قبول نمی کنم اصلاً هیچ وقت نشد که این آدم اختلاف نظری پیش بیاره که بدونه من ناراحت می شم، من عصبانی میشم، خیلی وقت ها ولی من از دست اون عصبانی و ناراحت بودم چون هیچ وقت نتوانست روی پای خودش بایسته. همیشه ته صحبت های ما مأگریه بود، تازگی ها متوجه شده بودم که مثلاً وقتی که با هم دیگه به یه مشکلی بر می خوریم، حالش خیلی بد می شد؛ اینو با دوستاشم در میون میذاشت و تلاش می کرد اونا رو به عنوان واسطه قرار بده تا دوباره ما برگردیم به همون صمیمیت و دوستی که از قبل داشتیم. من دوستش داشتم؛ واقعاً خیلی فداکاری ها برآم کرده بود اما دلم می خواست

پشت سر هم زنگ می زد؛ اگه رد می دادم یک ریز زنگ می زد، یک بار دیدم ۳۰ تامیس کال دارم ازش واقعاً هم از دستش عصبانی بودم و باهاش دعوا کردم گفت: «بیبن! من جایی ام نمی تونم جوابات رو بدم»، که شروع کرد به گریه کردن و باز دوباره سعی کرد از دل من در بیاره؛ یعنی هر کاری می کرد که دوباره همه چیز بین من و اون به حالت اول برگرده. خیلی وقت ها حس می کردم من تو عصبانیت زیاده روی کردم، خیلی وقت ها احساس کردم که مثلاً بهش پرخاشگری هم کردم حتی به وقتی امتحان کردم این که من هر کاری با این آدم می کنم، آخرش اون بالاخره تلاش می کنم که ما برگردیم سر نقطعه اول، همون جایی که گفتیم: «به هم دیگه علاقه مند هستیم و هم دیگر رو دوست داریم». حالاً اگر من عصبانیت بیشتر می شد، اون کلا بهم می ریخت؛ اصلاً احساس می کردم هر لحظه ممکنه بمیره از بس که ناراحت می شد و بهم می ریخت. انقدر تو ارتباط با من مطیع بود، انقدر گوش به فرمان بود که دیگه احساس لزدگی نسبت به این قضیه داشتم.



۵. ازدواج اجباری:
 ازدواج اجباری در ایران با بالاترین آمار طلاق و مشکلات بعدی همراه است. گاهی اجبار، اجبار والدین و فرهنگ است و گاهی اجبار به دلیل بودن در یک رابطه عاطفی و داشتن احساس کنایه و احساس مسئولیت نسبت به طرف مقابل تبدیل به دلیلی برای ازدواج می‌شود. در واقع گاهی برخی افراد در رابطه ای پیش از ازدواج افراط نموده اند و رابطه به جایی که "تباید" رسیده است و همین مسئله، تبدیل به دلیلی برای ازدواج می‌شود.

۱. ازدواج با هدف شورش علیه والدین:
 فرزندانی که در آتش تعارضهای طولانی مدت والدین سوخته اند، آنها بی که قربانی پدر و مادری معتاد بوده اند و آنها بی که قربانی آثارهای جسمانی، هیجانی و گاها جنسی در خانواده بوده اند، دلایل موجهی دارند تا از خانواده به نحوی فرار کرده و از آنها دور شوند. در خانوادهایی که روابط منسجمی بین والدین وجود ندارد ممکن است فرزندان برای گرفتن انتقام و داشتن خشم علیه والدین دست به انتخاب همسری بزنند که بر خلاف ارزش‌های خانواده والدین باشد و از طریق این ازدواج، خشم خود نسبت به والدین را تسکین دهند.

۲. ازدواج برای یافتن استقلال:
 ما باید قبل از ازدواج به رشد و بالندگی رسیده باشیم و ازدواج فضایی برای جست و جوی استقلال نیست. استقلال امری است که فرد فقط به تنها می‌تواند به آن برسد.

۳. ازدواج برای فرار از تحمل و تجربه شکست عاطفی:

ازدواج مرهمی برای شکستهای عاطفی ما نخواهد بود و این دلیل مناسبی برای حرکت به سوی ازدواج نخواهد بود.

۴. ازدواج به دلیل فشارهای اجتماعی:
 برای دختران و پسرانی که در سنین ازدواج قرار گرفته‌اند گاهی سخنانی همچون "همسالان تو ازدواج کرده اند و تو عقب تر از آنان هستی، تو چرا ازدواج نمی‌کنی؟" و پیام‌هایی از این قبیل می‌تواند دلیلی برای ازدواج افراد باشد. در ازدواج نباید عجله کرد.

دلیل بی‌مینا ازدواج





۹ احساس گناه:

گاهی به دلیل احسان گناه یا ترحم با کسی که در رابطه هستیم ازدواج میکنیم که این هم دلیلی نادرست برای ازدواج است.

۱. احساس کمبود و تھی بودن:

گاهی افراد به دلیل نداشتن هدایت در زندگی و یا وجود ناکامی و نارضایتی در زندگی خود، به ازدواج روی مسی آورند که این دلیل اشتباہی برای ازدواج می باشد. ازدواج یک رابطه صمیمانه است نه رابطه ی درمانی پس باید راه دیگری برای حل مشکل خود پیدا کنند.

۸. ازدواج صرفایه دلیل داشتن احساس تنها یی:

این احساس تنها یی به دو شکل است، یا فرد به دلیل کمبود اطراقیانش، احساس تنها یی دارد و یا به شکلی است که با وجود اینکه اطراقیان زیادی دارد، اما باز هم احساس تنها یی می‌کند. در هر دو صورت فرد برای رهایی از این احساس به فکر ازدواج می‌افتد که این دلیل او برای ازدواج کاملاً اشتباه می‌باشد، زیرا باعث ایجاد توقعات بیمارگونه از همسر شده و ممکن است به شکست عاطفی منجر شود. از طرفی نوعی از تنها یی وجود دارد به این

نهایی نفسانی "که هیچکس نمی‌تواند آن را پرکند و هر کس در زندگی خود ممکن است با آن مواجه شود. بنابراین فرد باید تلاش کند تا این تنهایی را از راه‌های دیگری برطرف کند تا اینکه بخواهد با ازدواج آن را رفع کند.

۶. فشارهای

ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی احتمالاً نمیتواند به ازدواج موفقی منجر شود. چرا که دیگر عوامل مرتبط با ازدواج، معمولاً از چشم دور میمانند. در این گونه ازدواج زیبایی های ظاهری همسر بیشتر مدنظر قرار می گردد و شتاب و تعجیل نیز عامل تأثیرگذار منفی دیگری است.

اقتصادی:

شواهد نشان می دهد اگر صرفا به این دلیل وارد ازدواج می شوید بسیاری از جنبه های مهم و تاثیرگذار در انتخاب همسر را نادیده می گیرید و باریسک شکست در ازدواج و نارضایتی زناشویی مواجه خواهید شد.

معرفی فیلم

ویل هانتینگ نابغه

Good Will Hunting

بعد از آن، اسکایلر؛ یک دختر دانشجوی پزشکی هاروارد است که عاشق ویل شده و نمی‌تواند نابودی تدریجی ویل را تحمل کند.

و آخرین آنها چاکی؛ دوست کودکی ویل است که به او می‌گوید: «تو یک بليط لاتاری برنده داری. اگر بخواهی تا بیست سال آینده

مثل من زندگی کنی، به ما ظلم کرده‌ای».

ویل پس از سرکوب‌های شدید کودکی، فردی بی‌اعتماد و افسرده است و تنها پناه خود را در کنار دوستانش می‌یابد. دوستانش می‌خواهند که او پیشرفت کند ولی این به این معنی است که ویل باید دست از مکانیسم‌های دفاعی قدیمی و بیمارگونه خود بردارد و این تهدیدی برای اوست. او احساس می‌کند با این کار به دوستانش خیانت خواهد کرد و زخم‌های قدیمی اش دوباره باز خواهد شد.

زیبایی این فیلم پایان آن نیست، بلکه مسیر رسیدن به آن است.

او آدم لجیازی است و ولگردی و وقت گذرانی با دوستانش اش را ترجیح می‌دهد. در میانه همین خوش گذرانی‌ها با پلیس درگیر می‌شود و پایش به زندان باز می‌شود.

پروفسور بالاخره او را پیدا می‌کند، اما آیا ویل راضی به همکاری با او می‌شود؟ آیا با فرصت‌های پیش رویش رو به رو می‌شود؟

او در تله خود-تخریبی گیر افتاده و حالا چند نفر سعی در نجات او دارند.

اولین فرد، پروفسور لمبو، استاد ریاضیات با مدال‌های بسیار است و هدرفت نبوغ ویل او را عذاب می‌دهد.

همچنین استاد دانشگاه "شان مک گوایر" که از همکلاسی‌های قدیمی پروفسور لمبو بوده و روانشناسی تدریس می‌کند، نقش مؤثری دارد. بازی رایین ویلیامز در نقش شان مک گوایر از نقش‌های به یاد ماندنی اوست.

دیدن یک انسان نابغه که نبوغ خود را نمی‌شناسد می‌تواند بسیار دردآور باشد؛ این که چطور شرایط و رخداد‌های گذشته یک انسان را از پیشرفت باز میدارد و او را به سمت خود-تخریبی می‌کشاند.

"ویل هانتینگ نابغه" داستان یک جوان اخراج شده از دیبرستان است که به عنوان مستخدم در یکی از بهترین دانشگاه‌ها کار می‌کند و باقی وقت اش را با دوستانش به ولگردی می‌گذراند.

یکی از پروفسور‌های ریاضیات، مسئله‌ای بسیار دشوار را روی تخته داخل راهرو می‌نویسد و اعلام می‌کند که هر کس بتواند آن را اثبات کند جایزه دریافت خواهد کرد. تنها کسی که قادر به اثبات آن است، ویل هانتینگ تمیزکار است. اما او نمی‌خواهد شناخته شود و خود را از پروفسور پنهان می‌کند.

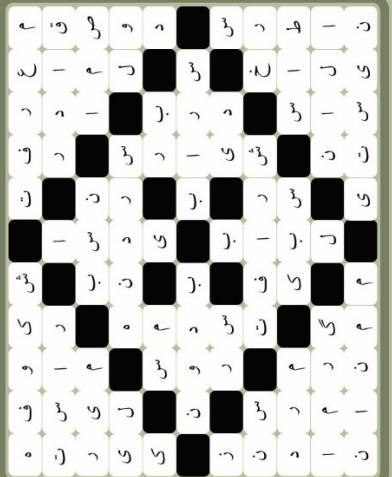


نازنین ادیب

دانشجوی کارشناسی پرتوشناسی



نیکو
جنگل
نمایه



اً معرفی کتاب

می‌آموزد



شاید بتوان گفت که افسرده‌گی شایع ترین بیماری قرن حاضر است. مدت‌ها اعتقاد بر این بود که دارودرمانی، تنها راه مداوای این بیماری است؛ در حالی که روشی انقلابی به نام "شنایخت درمانی" اثرات مثبت فراتری نسبت به سایر روش‌ها دارد. این نوع درمان، یکی از موثرترین روش‌های روان‌درمانی است که به ما می‌آموزد چگونه نحوه‌ی دید و شناخت خود از مسائل را تغییر دهیم. چراکه حالات روحی پریشان و آشفته، نتیجه‌ی شناخت‌های تحریف شده است.

با مطالعه این کتاب، شما با اصولی بر پایه شناخت درمانی آشنا می‌شوید که به درمان افسرده‌گی بدون نیاز یا با نیاز کمتر به دارو کمک می‌کند. در این کتاب به زبانی ساده برای کنترل تحریفات فکری که منجر به افسرده‌گی، رخوت، طفره رفقن و کمبود اعتماد به نفس می‌گردد، برنامه‌ای سیستماتیک ارایه داده شده و به خواننده می‌آموزد که چگونه با تغییر دادن نحوه تفکر خود، حالات روحی خوبی را دگرگون کند، با مشکلات روحی کنار بیاید.

و از افسرده‌گی، بدون استفاده از دارو رهایی بابد

در این کتاب به طور عمده با مواردی نظیر؛ انواع تفکر تحریف شده، تقویت اعتماد به نفس، روش‌های رهایی از وابستگی به دیگران، نحوه‌ی رفتار در مقابل انتقادات و خصوصیات، راه‌های اجتناب از احساس گناه و ... روپرتو می‌شوید.

اگر هر صبح با بیزاری از خواب بیدار می‌شوید، اگر به انجام هیچ کاری علاقه ندارید، اگر فکر می‌کنید کار شما بی ارزش است، اگر تحمل انتقاد را ندارید، اگر خود را یک بازنده مادرزاد می‌بینید و با تمام احساسات بد خود می‌خواهید بر این مشکلات روحی غلبه کنید، این کتاب قطعاً کمک شایانی به شما خواهد کرد.

پویا باقری
دانشجوی کارشناسی پرستاری



تست افسردگی بک

افسردگی حالت هیجانی ناخوشایندی است که معمولاً با نامیدی، بدینی و نبود انگیزه نسبت به ادامه زندگی همراه است.

تست افسردگی بک یکی از معترن و بهترین تست‌های افسردگی است. در این پرسشنامه که برای افراد

بالاتر از ۲۱ سال تهیه شده، ۲۱ سؤال مطرح گردیده و هر سؤال چهار عبارت دارد.

(۷)

- الف) از خودم راضی هستم
- ب) از خودم ناراضی هستم
- ج) از خودم بدم می‌آید
- د) از خودم متنفرم

(۳)

- الف) ناکام نیستم
- ب) ناکام تر از دیگرانم
- ج) به زندگی گذشته ام که نگاه میکنم هرچه میبینم، شکست و ناکامی است.
- د) کاملاً آدم شکست خورده ای هستم

(۸)

- الف) بدتر از سایرین نیستم
- ب) از خودم به خاطر خطاهایم انتقاد می‌کنم
- ج) همیشه خودم را به خاطر خطاهایم سرزنش می‌کنم
- د) برای هر اتفاق بدی خودم سرزنش می‌کنم

(۴)

- الف) مثل گذشته از زندگی ام راضی هستم
- ب) مثل سابق از زندگی لذت نمیرم
- ج) از زندگی رضایت واقعی ندارم
- د) از هرچیز و هر کسی ناراضی هستم

(۹)

- الف) هرگز به فکر خودکشی نمی‌افتم
- ب) فکر خودکشی به سرم زده ولی اقدامی نکرده
- ام ج) به فکر خودکشی هستم
- د) اگر بتوانم خودکشی می‌کنم

(۵)

- الف) احساس گناه نمی‌کنم
- ب) گاهی اوقات احساس گناه می‌کنم
- ج) اغلب احساس گناه می‌کنم
- د) همیشه احساس گناه می‌کنم

(۱۰)

- الف) بیش از حد معمول گریه نمیکنم
- ب) بیش از گذشته گریه میکنم
- ج) سر هر موضوع کوچکی به گریه می‌افتم
- د) قبل از گریه میکرم، اما حالا با اینکه دلم میخواهد نمیتوانم گریه کنم

(۶)

- الف) انتظار مجازات ندارم
- ب) احساس میکنم ممکن است مجازات شوم
- ج) انتظار مجازات دارم
- د) احساس میکنم همیشه مجازات میشوم





(۱۱)

- الف) کم حوصله تراز گذشته نیستم
ب) کم حوصله تراز گذشته هستم
ج) اغلب کم حوصله هستم
د) همیشه کم حوصله هستم

(۱۲)

- الف) به خوبی گذشته کار می کنم
ب) به خوبی گذشته کار نمی کنم
ج) برای اینکه کاری بکنم به خودم فشار زیادی می آورم
د) دستم به هیچ کاری نمی رود

(۱۳)

- الف) مثل همیشه مردم را دوست دارم
ب) به نسبت گذشته، کمتر مردم را دوست دارم
ج) تا حدود زیادی علاقه ام را به مردم از دست داده ام
د) از مردم قطع امید کرده ام و به آن ها علاقه ای ندارم

(۱۴)

- الف) مانند گذشته تصمیم می گیرم
ب) کمتر از گذشته تصمیم می گیرم
ج) نسبت به گذشته تصمیم گیری برایم دشوارتر شده است
د) قدرت تصمیم گیری را از دست داده ام

(۱۵)

- الف) به خوبی گذشته کار می کنم
ب) به خوبی گذشته کار نمی کنم
ج) برای اینکه کاری بکنم به خودم فشار زیادی می آورم
د) دستم به هیچ کاری نمی رود

(۱۶)

- الف) مثل همیشه خواب می خوابم
ب) مثل گذشته خوابم نمیرد
ج) یکی دو ساعت زودتر از قبل از خواب بیدار میشوم و خوابیدن دوباره برایم مشکل است
د) چند ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار میشوم و دیگر خوابم نمیرد

(۱۹)

- الف) اخیرا وزن کم نکرده ام
ب) بیش از دو کیلو و نیم وزن کم نکرده ام
ج) بیش از پنج کیلو از وزن بدنم کم شده است
د) بیش از هفت کیلو وزن کم کرده ام

(۲۰)

- الف) بیش از گذشته بیمار نمی شوم
ب) از سردرد و دل درد و یبوست کمی ناراحتم
ج) به شدت نگران سلامتی خود هستم
د) آن قدر نگران سلامتی خود هستم که هیچ کاری را با لذت انجام نمی دهم

(۲۱)

- الف) میل جنسی ام تغییری نکرده است
ب) میل جنسی ام کمتر شده است
ج) میل جنسی ام خیلی کم شده است
د) کمترین میل جنسی در من نیست



(۱۷)

- الف) بیشتر از گذشته خسته نمی شوم
ب) بیش از گذشته خسته می شوم
ج) انجام هر کاری خسته ام میکند
د) از شدت خستگی هیچ کاری از عهده ام ساخته نیست

(۱۸)

- الف) اشتایم تغییری نکرده است
ب) اشتایم به خوبی گذشته نیست
ج) اشتایم خیلی کم شده است
د) به هیچ چیز اشتها ندارم





تحلیل روانشناختی تست

در هر سؤال ، گزینه الف؛ صفر امتیاز ، گزینه ب؛ یک امتیاز ، گزینه ج؛ دو امتیاز و گزینه د؛ سه امتیاز دارد. پس از جمع زدن امتیازها، وضعیت افسردگی خود را به شرح زیر مشاهده نمایید.



امتیاز ۰ تا ۹ : فقدان افسردگی یا کمترین حد افسردگی

امتیاز ۱۰ تا ۱۸ : افسردگی خفیف تا متوسط

امتیاز ۱۹ تا ۲۹ : افسردگی متوسط تا شدید

امتیاز ۳۰ تا ۳۶ : افسردگی شدید

امتیاز ۳۷ تا ۴۰ : انکار احتمالی افسردگی ، ارائه‌ی تصویری خوب از خود . این نمره در مورد افراد در شرایط عادی غیر معمول است.

امتیاز بالاتر از ۴۰ : این نمره به گونه‌ای معنی دار بالاتر از افرادی است که افسردگی شدید دارند که احتمالاً نشان دهنده‌ی اغراق درباره افسردگی است. ممکن است نشان دهنده نوعی اختلال شخصیت باشد که از طریق روانشناس تشخیص داده می‌شود. احتمال افسردگی شدید نیز وجود دارد.



موج مثبت

دوست من

این تصمیم تو است

تصمیم بگیر

بلند شو

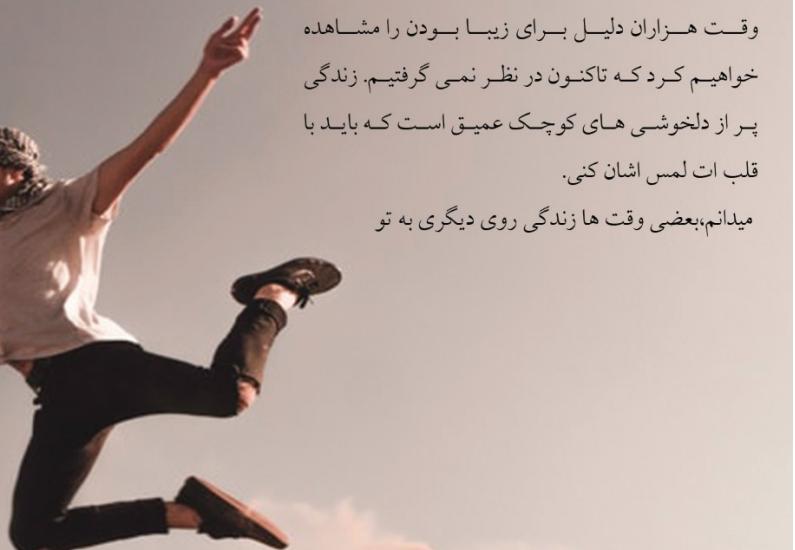
و زندگی را از نوبساز

نشان می دهد؛ سخت مشکل می شود و این مشکلات عمیق می شوند، شاید راه گلوبیت را بینند و بغض شوند و گاهی نیز از چشمانت به دنیا لبریز شوند. اما تو، یقین داشته باش؛ آن خدای بزرگی که جهان را با این عظمت، بدون هیچ نقصی خلق کرده، حل مشکلات تو برایش اصلاً چیز پیچیده‌ای نیست. خودت را به خدا بسپار و زندگی را بی دغدغه ادامه بده، خودت را در آگوش خدارها کن. زندگی کوتاه تراز آن است که لحظات زیباییش را با نامیدی و خفقان و حرمان بگذرانی آن هم زمانی که تو میتوانی درست بر عکس، زندگی ات را با امید و انرژی و عشق و محبت پر کنی. قطعاً زیباترین هدیه ای که تمویانی به قلب ات بدھی، امید است و آرزو. عزیز من! گاهی فقط نگاه تو است که بد و خوب را مجرماً می کنند. به قول سهراب سپهری؛ شاید واقعاً لازم است که چشم هایمان را بشویم و جور دیگری به دنیانگاه کنیم.

اگر به کنکاش در زندگی بنشینی؛ همیشه چیزی هست که تو را به جلو هل می دهد، چیزی هست که تو را به زندگی و امی دارد؛ چیزی که امید را در قلب ات روشن می کند، شوق را در چشمان ات می آورد و ذوق را در پوست ات می دواند و در نهایت زندگی را زیباتر برایت به ارمغان می آورد.

فقط باید در گوشه ای دنج و خلوت بنشینی و در دریای زندگی غرق شوی و در خیال جوان خود پرواز کنی. آن وقت است که بی نهایت، مثال برای منحصر بودن زندگی می بابی؛ گاهی یک نفر برای تو می شود همان حال خوب، گاهی یک لخند ناگهانی، گاهی گرمای دلپذیر خورشید بعد از تحمل سرما، گاهی هوا پاک صبح پاییز، گاهی صدای برگ‌های خشک زیر پایت، گاهی یک لیوان چای داغ در کنار پنجره بخار گرفته اتاق، گاهی یک نگاه مهربان بعد از یک روز سخت ...

فقط کافیست قصد کنیم که زیبایی ها را ببینیم، آن وقت هزاران دلیل برای زیبا بودن را مشاهده خواهیم کرد که تاکنون در نظر نمی گرفتیم. زندگی پر از دلخوشی های کوچک عمیق است که باید با قلب ات لمس اشان کنی. میدانم، بعضی وقت ها زندگی روی دیگری به تو



از تمام سروران و عزیزانی که در راهنمایی و جمع آوری اطلاعات چه برای این شماره و چه شماره های قبل، از هیچ کمکی درین نکردند و برای بهتر شدن هر چه بیشتر نشریه، وقت گران بهای خود را در اختیار نشریه قرار دادند، تقدیر و تشکر ویژه داریم.

همچنین تشکر و قدردانی ویژه داریم از همه علاقه مندان به مطالب نشریه سایکورست که با خواندن مطالب و به اشتراک گذاشتن پیشنهادات و انتقادات خود، همواره مجرب به پیشرفت و انگیزه بیشتر کادر نشریه سایکورست شده اند.

چنانچه هر گونه پیشنهاد یا انتقادی در هر قسمی از نشریه دارید، می توانید با آیدی **تلگرام مدیر مسئول** نشریه که در زیر مشخص شده، ارتباط برقرار کنید.

ممنون از لطف و توجه همه شما

آیدی مدیر مسئول نشریه سایکورست؛ سیدحسین حسینی

@mr_seyedhh

آدرس صفحه اینستاگرام کانون همتایاران سلامت روان

@hamtayaran_thums

منابع جمع آوری اطلاعات:

کتاب «افسرد گی چرا؟» و «ازحال بد به حال خوب» دیوید برنز

مجله علمی نوروسافاری

گفتگو با سرکارخانم سمانه اسحاق ژاده، استاد روانشناسی و رئیس اسبق اداره مشاوره و سلامت روان

دانشگاه علوم پزشکی تبریز حیدریه

مصالحه حضوری با فرد افسرده توسط عضو فعال هیئت تحریریه سرکارخانم عاطفه عباس زاده

کارگاه آموزشی «مدخله در بحران خودکشی» دکتر حمید پورشریفي، دانشیار روان شناسی سلامت

گریده پادکست رادیو راه «افسرد گی و دلیلی برای زنده ماندن» از مجتبی شکوری، توسط عضو فعال

هیئت تحریریه سرکارخانم هانیه قره باغی