



دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر
معاونت دانشجویی و فرهنگی

گانه علمي سيب - دانشجويي
شماره ۱ - پاييز ۱۳۹۹



کانون همياران سلامت روان
دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

فهرست

صاحب امتیاز نشریه:

کانون همیاران سلامت روان
دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

مدیرمسئول: زینب مطور منیخی

سر دبیر: بهناز شیخ

هیئت تحریریه:

سیده ندا موسوی، محیط زیست ۹۷

زینب مطور منیخی

فاطمه حکمتی مهر، مدیریت ۹۷

عاطفه چوبینه، اقتصاد ۹۷

هدی عبود زاده، محیط زیست ۹۷

رباب زنبوری، شیلات ۹۷

زهرا زارعی، مدیریت ۹۷

زهرا یونسی، محیط زیست ۹۷

بهناز شیخ، محیط زیست ۹۷

طراحی و صفحه آرایی:

رزیتا فتحی - الینا افرازه

ویراستار:

حامد باقری میان دشتی



■ اختلال وسواس فکری-عملی

■ اصطلاحنامه روانشناسی

■ معنویت و سلامت

■ تاثیر ورزش بر روی سلامت و علائم آن

■ تغذیه و سلامتی

■ داستانک ناشنوا باش

■ روانشناسی رنگ

■ فرهنگ شاد زیستن

■ فیلم و موسیقی

■ معرفی کتاب

■ بازی و سلامتی

سخن سردبیر:

به رسم محبت به نام خدا

در دنیای امروزی که همه ی ما درگیر چالش ها و عوامل استرس زای بسیاری هستیم، نوع نگرش و باورهای ما نسبت به زندگی و نوع برخورد ما با مسائل هستند که در بهداشت روانی تاثیر بسزایی دارند.

بهره مندی از بهداشت روانی آدمی را از افسردگی و نگرانی نجات می دهد و باعث می شود ارتباط موثرتری با جامعه برقرار کند برای سلامت روح و روان بهتر است که روحیه شکرگزاری خود را حفظ کنیم و با توکل بر خدا دلهره و تاریکی های روح را از بین برده و عزت نفس خود را در برخورد با مسائل دشوار زندگی بالا ببریم.

در این راستا، در شماره سیب سعی کردیم با ارائه مطالبی درباره بیماری های روحی و فکری و راه حل هایی برای درمان این نوع بیماری ها آگاهی نسبی افراد را برای برخورداری از بهداشت روانی افزایش دهیم.

نشریه سیب از تمام علاقه مندان دعوت می کند که مطالب خود را برای ما ارسال کنند تا در شماره های آتی از آن ها استفاده کنیم.

در آخر از تمام عزیزانی که ما را در تالیف این نشریه یاری کردند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

سپاس

بهناز شیخ

محیط زیست ۹۷





اختلال وسواس فکری - عملی (OCD)

- شک و تردید در وقوع رویدادهای فکری خطرناک (از قبیل عدم اطمینان از قفل بودن درها).
- نگرانی افراطی در مورد عدم صحت، نظم، آراستگی و هماهنگی.
- داشتن وسواس به بدن و یا علائم و نشانه های جسمانی.
- داشتن افکار کفرآمیز و توهین به مقدسات در مورد ادیان.
- داشتن تصورات و افکار جنسی مثل بچه بازی یا همجنس گرایی.
- داشتن افکار مربوط به جمع کردن و احتکار، حتی اصرار در جمع کردن چیزهای بی مصرف.
- داشتن تصورات و افکار خشونت آمیز و یا پرخاشگری (از قبیل چاقو زدن به بدن خود).
- داشتن افکار مزاحم و یا افکار مربوط به موسیقی در ذهن.

تصور کنید که ذهن تان بر روی فکر یا تصویری گیر کرده باشد. این افکار بر خلاف خواسته شما بارها و بارها تکرار می شوند. استرس شدیدی درون شما شکل می گیرد که در پی آن برای نجات دادن خود از وضعیت موجود دست به کار می شوید. اما آیا می توانید در برابر این افکار که خیلی ماهرانه واقعی به نظر می رسند واکنش مناسبی نشان بدهید؟

در واقع اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) نوعی اختلال روانی است که در آن افراد، افکار، احساسات، تصاویر یا احساساتی را ناخواسته و مکرر و در جواب به رفتارها یا اعمال ذهنی و اجباری تجربه می کنند.

افکار وسواسی شایع در اختلال وسواس فکری-عملی

- نشانه های وسواس فکری-عملی در افراد را می توان در چند دسته اصلی تقسیم بندی کرد:
- ترس از آلودگی و کثیفی، ویروس ها، ترشحات جسمانی، مواد شیمیایی و مواد چسبنده.

وسواس های عملی شایع در اختلال وسواس فکری

– عملی

- کنترل کردن (از قبیل کنترل کردن فلکه گاز یا شیرهای آب).
- تکرار کردن اعمال (مثل شستن مکرر دست ها).
- اعمال تشریفاتی ذهنی (از قبیل تکرار کردن کلمات و یا عباراتی خاص با روش و آهنگی به خصوص).
- انجام دادن اعمال با نظم و ترتیب خاص.
- احتکار و جمع آوری کردن.
- شمردن.

برخی از دلایل ابتلا به این بیماری عبارت اند از:

- عوامل ژنتیکی
- کمبود سروتونین
- عوامل استرس زا در زندگی و عوامل محیطی
- تغییرات جسمی و بدنی
- بارداری

در چه سنی اختلال وسواس شروع می شود؟

اختلال وسواس می تواند در هر زمانی از کودکی تا بزرگسالی آغاز شود. اگر چه وسواس در سنین ابتدایی تر هم اتفاق می افتد اما معمولاً دو رده سنی وجود دارد که اختلال وسواس در آنها ظاهر می شود. رده اول بین سن 10 و 12 و رده دوم بین اواخر نوجوانی و اوایل جوانی است.

تشخیص اختلال وسواس فکری – عملی

۱- اهمیت فوق العاده افکار: حالت احساس مسئولیت زیاد و شدید منجر به، به وجود آمدن افکار و باورهایی می شود که بر اساس آن فرد می پندارد که افکارش بی اندازه مهم هستند. در واقع بسیاری از مردم که مبتلا به وسواس هستند، معتقدند که صرف وجود داشتن یک نفر، فکر می تواند موجب بروز عمل بدی شود و با داشتن چنین افکاری بسیار وقیح و زشت می باشد.

۲- خطر بیش از اندازه بزرگ جلوه کردن:

یکی دیگر از جنبه های معنی دادن به وسواس خود این است که میزان تهدیدی که از طرف وسواس خود احساس می کنید را بیش از اندازه بزرگ جلوه دهید و در نتیجه توان و قدرت سازگاری خود را کمتر فرض کرده و در جستجوی کمک نباشید. بنابراین، اگر شما ترس از ابتلا به بیماری ایدز (HIV) را داشته باشید، هر کجا لکه قرمز رنگی را ببینید با تصور اینکه آن لکه خون آلوده به HIV می باشد، این امر در شما پدیدار می شود که شما هیچ وقت قادر نیستید خود را از این جریان محافظت کنید.

۳- ناتوانی در تحمل عدم قطعیت: بسیاری از افراد مبتلا به وسواس معتقد هستند که آنها نیاز دارند با قطعیت کامل بدانند که چیز بدی اتفاق نخواهد افتاد. بعضی دیگر هم معتقدند که آنها قادر به سازگاری با تغییرات غیرقابل پیش بینی نیستند. آنها معتقدند که اگر کوشش زیادی به خرج بدهند و اعمال خاصی را با روش معینی اجرا کنند، می توانند به قطعیت کامل برسند. در واقع این نوع طرز تلقی ها جزء سیاست و بینش آنها می باشد. ولی



واقعیت این است که کوشش زاید برای حصول اطمینان، باعث افزایش شک، و تردید بوده و در نتیجه فرد بیش از پیش دچار عدم قطعیت خواهد شد.

۴- کمال گرایی: بعضی از افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری - عملی معتقدند که بهترین راه حل برای انجام دادن کارها و امور، این است که آنها را باید به طور کامل و بدون عیب و نقص انجام داد و انجام دادن کارها لازم و ضروری است. این افراد معتقدند که شکست در قسمتی از امور به معنی شکست کامل در آن امور می باشد. این نوع باورها باعث می شوند که رفتار فرد تحت تأثیر قرار گرفته و تغییر کنند و او تبدیل به فردی غیرفعال و غیرخلاق شود. به عنوان مثال، صرف کردن ساعت های متمادی برای اصلاح کردن یک امر که فرد می داند درست است ولی فکر می کند که به اندازه کافی خوب نیست و باعث از دست دادن هدف واقعی و نهایی می شود. کمال گرایی ویژگی بسیار رایج اختلال وسواس فکری - عملی می باشد و کسانی که مبتلا به وسواس هستند علاقه مندند که همه چیز را در کنترل خود داشته باشند.

۵- احتکار و جمع آوری وسایل: اولین ویژگی احتکار این است که وابستگی عاطفی شدیدی به مالکیت دارد. در واقع می توان گفت افرادی که وسواس احتکار دارند در واقع می خواهند با مالک بودن به آنها هویت خود را آشکار سازند. وقتی فردی مبتلا به وسواس احتکار است، می تواند مالکیت خود را به چیزهای دیگری گسترش دهد که بخواهد از طریق آنها هویت خود را آشکار سازد. بنابراین چنین فردی وقتی مالکیت خود را نسبت به چیزها از دست می دهد در واقع احساس می کند که قسمتی از خودش را از دست داده است. فردی که مبتلا به وسواس احتکار است دوست دارد همه را در کنار و همراه خود داشته باشد و با انجام دادن چنین کاری فکر می کند که از بروز اضطراب و نگرانی جلوگیری می کند. ویژگی دیگر وسواس احتکار، آشفتگی و در هم ریختگی است. برای اینکه فرد همه چیز را در اطراف خود قرار می دهد و فضایی برای سازندگی عادی باقی نمی گذارد.

۶- توجه Attention (توجه به موقعیت های خطرناک): اگر فرد مبتلا به وسواس است، احتمالاً به موقعیت هایی فکر می کند که خطرناک هستند، توجه بیشتری نشان می دهد. در واقع می توان گفت که این امر همان بزرگ کردن موقعیت ها است. در واقع این امر همان حلقه معیوب می باشد، بدین معنی که هر چقدر به افکار مزاحم خود توجه نشان دهید به همان اندازه بیشتر از وجود آن ها آگاهی پیدا کرده و آن ها را بزرگتر و مؤثرتر خواهید یافت و به همین ترتیب تأثیرشان بیشتر خواهد شد.

۷- اضطراب:

افراد مختلف به روش های گوناگون در مورد اضطراب فکر می کنند و آن را بیش از اندازه خطرناک می پندارند. ما در اینجا به سه نوع روش اشاره می کنیم:

الف- بسیار بد جلوه دادن.

ب- مصیبت بار خواندن.

ج- عدم تحمل شکست و ناکامی.

۸- تفسیر اطلاعات مبهم (برداشت های

غیر واقع بینانه): فردی که مبتلا به اختلال وسواس فکری - عملی باشد بیشتر از افراد عادی، اطلاعات مبهم را به طور خطرناک تفسیر می کند؛ به عنوان مثال اگر شما نسبت به بیماری ایدز وسواس داشته باشید، وقتی لکه قرمز رنگی را در پیاده رو ببینید، احتمالاً بیشتر از افراد دیگر آن را به عنوان لکه خون تصور خواهید کرد. در نتیجه بیش از دیگران آن را آلوده دانسته و خطرناک خواهید خواند. باید خاطر نشان سازیم که تفسیر اطلاعات مبهم از ویژگی های منحصر به فرد وسواس نیست، بلکه در تمام بیماری های اضطراب نیز دیده می شود.

تأثیرات وسواس بر روی زندگی:

۱- اتلاف وقت و از دست دادن سرمایه ارزشمند عمر.

۲- عدم توانایی در تمرکز حواس و ایجاد حواس پرتی.



۳- بازماندن از کارهای اصلی.

۴- خسته شدن ذهن و بی حوصله شدن فرد برای فکر کردن درباره موضوعات مهم و اساسی زندگی و تحصیلی.

۵- مشکل در برقراری ارتباط و کاهش کیفیت زندگی.

درمان اختلال وسواس فکری - عملی

شناخت درمانی برای OCD

شناخت درمانی در اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) بر افکار مصیبت‌بار و احساس اغراق‌آمیز، مسؤلیتی که شما بر دوش خود احساس می‌کنید، تمرکز می‌کند. بخش بزرگی از شناخت درمانی برای OCD، شیوه‌های سالم و مؤثر واکنش به افکار وسواس‌گونه را بدون متوسل شدن به وسواس عملی، آموزش می‌دهد.

درمان‌های دیگر برای OCD

علاوه بر درمان رفتاری - شناختی، از درمان‌های زیر نیز برای اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) استفاده می‌شود:

دارو: گاهی اوقات داروهای ضدافسردگی به عنوان مکمل در درمان OCD استفاده می‌شوند. دارو به تنهایی در برطرف کردن نشانه‌های OCD، به ندرت مؤثر است.

خانواده درمانی: از آنجا که OCD، اغلب مشکلاتی را در زندگی خانوادگی و روابط اجتماعی ایجاد می‌کند، خانواده درمانی توصیه می‌شود. خانواده درمانی، درک و شناخت این اختلال را بالا می‌برد و می‌تواند به کاهش ناسازگاری‌های خانوادگی کمک کند. همچنین می‌تواند به اعضای خانواده انگیزه بدهد و به آن‌ها بیاموزد که چگونه به عزیزانشان کمک کنند.

گروه درمانی: گروه درمانی یک روش دیگر در درمان اختلال وسواس فکری-عملی است. گروه درمانی از طریق گرد هم آوردن افراد دیگری که مبتلا به OCD هستند، پشتیبان و دلگرمی ایجاد می‌کند و احساس انزوای این افراد را کاهش می‌دهد.

گردآورنده: بهناز شیخ - مفیض زیست ۹۷



اصطلاح نامه روانشناسی

خود انتقادی Self - Criticism

معنی اصلی این اصطلاح، انتقاد شخص از خود می باشد و معنی ضمنی آن این است که چنین ارزیابی انتقادی نوعی سنجش مبتنی بر واقعیت های مربوط به نقاط قوت و ضعف استعداد ها و کاستی های شخصی می باشد. اینگونه تحلیل از خود به عنوان بخشی از خویشتن پذیری سالم تلقی می شود.

خود آرمانی Ideal Self / Ego - ideal

تصور یا مفهوم خود در زمینه آرمان ها یا به عبارت دیگر مفهوم خود در رابطه با آنچه یک شخص دوست دارد باشد یا بر حسب آنچه به نظر او خوب و مثبت تلقی می شود و ترجیح می دهد که آن چنان باشد.

خود انگاره Self - Concept

تمام آن درک و ذهنیت و احساسی است که یک فرد نسبت به خویشتن خویش دارد. این که فرد خود را در یک زمینه توانا یا ناتوان، در یک زمینه آگاه یا ناآگاه بداند و اینکه خود را نسبت به اطرافیان در چه جایگاهی بداند تشکیل دهنده خودانگاره فرد است.

خود شکوفایی Self - Actualization

گرایش بنیادی هر شخص تحقق بخشیدن هر چه بیشتر به توانایی های بالقوه خود، خود شکوفایی در نظریه های انسانگر درباره شخصیت؛ نظیر نظریه های مازلو، راجرز، یک مفهوم بنیادی است. راجرز معتقد است که اساسی ترین نیروی بر انگیزنده رفتار آدمی خود شکوفایی است. گرایش به تحقق بخشیدن، شکوفا ساختن، حفظ و تقویت یک موجود رشد یابنده در جستجوی تحقق نیروهای بالقوه خود در محدوده وراثت خویش است.

درون‌گرا Introvert

یونگ معتقد بود که مردم در یکی از دو دسته قرار می‌گیرند، افراد درون‌گرا و افراد برون‌گرا. یک فرد درون‌گرا میل دارد اغلب تنها باشد، طوری رفتار می‌کند که کم‌رو به نظر می‌رسد و فعالیت‌های فردی را به فعالیت‌های که مستلزم تعامل اجتماعی است ترجیح می‌دهد. این قبیل افراد هنگامی که در زندگی خود با عوامل فشار روانی مواجه شوند، گرایش پیدا می‌کنند که به درون خود فرو روند.

درون داد / برون داد (I / o) Input / output

اصطلاحی که در نظریه‌های شناختی مختلف (مثل پردازش اطلاعات) برای عرضه اطلاعات به کسی (درون داد) رفتار آن شخص (برون داد) و رابطه بین آنها مورد استفاده قرار می‌گیرد. روانشناسان شناختی در مورد رابطه درون داد / برون داد تقریباً به همانگونه صحبت می‌کنند که رفتار گراها در مورد روابط محرک - پاسخ. فرق عمده آن‌ها این است که رفتار گراها ترجیح می‌دهند، محرک‌ها و پاسخ‌ها را طور عینی و عملیاتی تعریف کنند. شناخت گراها درون داد/ برون داد را بر حسب نمادها، ساختارها و نظایر آن شرح می‌دهند.

درون سازی - برون سازی (از دیدگاه پیازه) Accommodation - Assimilation

درون سازی عبارت است از تلاش شخص در جهت سازگار کردن محیط با ساخت‌های موجود ارگانیسم از طریق همسان کردن آن با خود. یعنی کودک شیء یا مفهوم جدیدی را بر حسب مفاهیم یا اعمالی که تا کنون اکتساب کرده تعبیر و تفسیر می‌کند. مثلاً وقتی دختر بچه ای 5 ساله، شیء متحرکی را در آسمان می‌بیند آن را با مفهومی که خود درباره پرنده دارد همسان می‌کند. روزی هلیکوپتر اسباب بازی را در حال پرواز بالای سرش می‌بیند که سر و صدای زیادی به راه می‌اندازد و می‌کوشد آن را با مفهومی که از پرنده دارد همسان کند ولی صدا، اندازه و شکل هلیکوپتر با مفهومی که او از پرنده در ذهن دارد جور نیست از این رو عمل درون سازی، امکان پذیر نخواهند بود. پیازه معتقد بود که فرآیند مکملی وجود دارد به نام برون سازی که عبارت است از گرایش شخص، به تغییر در برابر آنچه محیط اقتضا می‌کند. به این معنا که شخص اعمال و مفاهیم را تغییر می‌دهد تا آن را با موقعیت‌ها، اشیاء یا اطلاعات جدید سازگار کند. آن دختر 5 ساله تشخیص می‌دهد که برای این شیء جدید یعنی هلیکوپتر که نمی‌تواند آن را با مفهومی که از پرنده دارد همسان کند نیاز به رده بندی جدیدی دارد. اگر از والدینش پیروی کند آنها کلمه جدیدی به او خواهند آموخت و تفاوت‌های بین پرنده و هلیکوپتر را برایش توضیح می‌دهند و این کودک فرصت می‌یابد تا رده بندی جدیدی را بیافریند.

گردآورنده: بهناز شیخ - محیط زیست ۹۷

روانشناسی معنویت



آرامش روانی، گمشده انسان است و انسان تمام تلاش خود را می کند که به گمشده خود برسد. از دیدگاه دین، تنها چیزی که می تواند

باعث آرامش روانی شود، یاد خداست.

تحقیقات انجام شده نشان می دهد دیدگاه های دینی نقش مؤثری در تسکین دردهای روحی، کاهش اضطراب و تحمل فشارهای روانی دارند و افراد مذهبی از ناراحتی روانی بسیار کمتری رنج می برند.

وابستگی دینی مانند دیگر متغیرهای مؤثر بر سلامت روان مانند وضعیت اقتصادی و حمایت اجتماعی عمل می کند و منجر به کاهش شیوع افسردگی می شود.

دین از عوامل مهم تأثیر گذار در سلامت روان است. دین چهره جهان را در نظر فرد دین دار تغییر می دهد. فرد دین دار خود را تحت حمایت و لطف همه جانبه خداوند، یعنی بزرگ ترین نیروی موجود در هستی می بیند.

به فرد دین دار احساس اطمینان و آرامش و لذت معنوی عمیقی دست می دهد. او خداوند را منشأ خیر و برکت می داند. بنابراین، در نظر چنین فردی همه رویدادها، حتی بلاها و مصائب، نعمت و آزمایش از جانب خداوند می باشد. او خود را موظف می داند که سختی هایی را که با قدرت عقل توجیه پذیر نیست با ایمان تحمل نماید تا به تکامل دست یابد.

چنین فردی به واسطه ناملایمات و ناکامی های زندگی دچار ناامیدی و اضطراب نمی گردد، زیرا خداوند را حامی خود می داند. او اطمینان دارد که این حوادث و رویدادها گذرا است و پاداش صبر خود را خواهد گرفت. فرد دین دار با هم نوعان و اطرافیان خود رابطه خوب و مبتنی بر احترام متقابل و محبت برقرار می کند.

گره آورنده: سیره نرا موسوی - مهیلا زیست ۹۷

سلامت معنوی جدید ترین بعد شناخته شده سلامت می باشد و اکنون در کنار ابعاد دیگر سلامتی مانند سلامت جسمی، روانی و اجتماعی قرار گرفته است.

وقتی سلامت معنوی به طور جدی به خطر بیفتد، فرد ممکن است دچار اختلالات روحی مثل احساس تنهایی، افسردگی و از دست دادن معنا در زندگی شود. بنابراین حمایت ناشی از منابع معنوی و مذهبی سودمند است.

مذهب باعث ایجاد دید مثبت درباره زندگی و جهان می شود و فرد را در مقابل حوادث بد زندگی کمک می کند. از طرفی، مذهب به زندگی فرد معنا و هدف می دهد و داشتن معنا و هدف در زندگی نشان دهنده سلامت روان است و باعث افزایش توانایی فرد در انجام دادن کارهای زندگی می شود.

افراد مذهبی با حوادث بد زندگی که پذیرفتنی نیستند راحت تر سازگار می شوند. به همین دلیل مذهب باعث ایجاد امید در فرد می شود و خود امید باعث ایجاد انگیزه و انرژی در فرد می شود و او را به بهتر شدن اوضاع زندگی امیدوار می کند.

افراد مذهبی احساس آزادی شخصی بیشتری نسبت به دیگران می کنند، وابستگی عاطفی کمتری به اطرافیان دارند و از شخصیت های دینی مقاوم الگوبرداری می کنند.

این الگوها فرد را در جهت افزایش تصمیم گیری های مفید برای اطرافیان و خود و کاهش تصمیم گیری های مخرب سوق می دهد و می تواند تا حد زیادی شدت تنش ها و استرس های زندگی را کاهش دهد.

شاید بتوان گفت مهم ترین مشکل انسان، به ویژه در این عصر، اضطراب و افسردگی است، به همین دلیل برخی از دانشمندان دوران کنونی را عصر اضطراب می نامند.

تأثیر ورزش بر روی افسردگی و علائم آن



که کم می‌باشد) تنها بهبود اندکی ایجاد می‌کند.

می‌توانید در صورتیکه فعالیت‌های شدیدتری انجام دهید (مانند دویدن سریع یا دوچرخه‌سواری)، برای بهبود خلق و خوی خود زمان کمتری را به تمرینات ورزشی اختصاص دهید.

مزایای سلامت روان حاصل از تمرینات ورزشی و فعالیت بدنی تنها زمانی که آن را به مدت طولانی ادامه دهید پایدار می‌ماند، این دلیل خوب دیگری است تا بر فعالیت‌هایی که برای شما لذت بخش است، تمرکز کنید و به درمان افسردگی با ورزش بپردازید.

در کل می‌توانید برای ورزش، از پیاده روی یا هر ورزش دیگری که به آن علاقه دارید و از انجام آن لذت می‌برید، برای کاهش علائم و درمان این بیماری استفاده کنید.

گردآورنده: رباب زنبوری - شیلات ۹۷

با اطمینان می‌شود گفت که اغلب مردم به نوعی افسردگی (شدید/ ساده) مبتلا هستند.

افسردگی نوعی بیماری است و برای درمان هر بیماری باید وقت و هزینه‌های زیادی را صرف کنیم تا به درمان برسیم. در اینجا درمانی سرگرم‌کننده و مرغوب را برای افسردگی در اختیار شما قرار می‌دهیم.

تمرین ورزشی

تمرینات ورزشی موجب آزادسازی اندورفین (مواد ضد افسردگی طبیعی) در بدن می‌شود که این مواد باعث کاهش علائم این بیماری می‌شود. گاهی تمرینات ورزشی اثری به اندازه و یا بهتر از داروها در درمان این بیماری داشته است.

حال ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید چه میزان از تمرینات ورزشی کافیست؟

در پاسخ باید بگوییم که:

انجام 30 دقیقه یا بیشتر تمرینات ورزشی به مدت سه تا پنج روز در هفته بطور قابل توجهی علائم افسردگی و اضطراب شما را بهبود می‌بخشد. اما میزان کمتری از فعالیت‌های بدنی (به اندازه 10 تا 15 دقیقه و تنها یکبار

تغذیه و سلامتی

مواد غذایی که سرشار از کافئین هستند و باید از خوردن آن‌ها پرهیز کرد:

شکلات: شکلات برای پیشگیری بسیاری از شرایط پزشکی توصیه می‌شود اما مقادیر قابل توجهی کافئین دارد و باید در مصرف آن تعادل را حفظ کرد.

قهوه: ممکن است اگر صبح قهوه نخورید، احساس سرگیجه، خستگی، تحریک پذیری یا حتی بیماری داشته باشید. قهوه دارای این ویژگی است که بدن به تدریج به آن عادت می‌کند.

نوشابه های انرژی زا: 454 گرم از نوشابه های انرژی زا حاوی 140 تا 350 میلی گرم کافئین هستند. ترکیباتی مانند گوارانا Guarana می تواند کافئین اضافه را پنهان کند. شکر و شیرین کننده های مصنوعی نیز نوشیدن این نوشابه ها را آسان می کنند.

جایگزین های مناسب برای ماده های کافئین دار:

آب لیمو: می توان برای خود از یک لیموی تازه و یک لیوان آب گرم و مقداری نعناع، نوشیدنی طبیعی و سالم تهیه کرد. نوشیدن آب لیموی گرم در صبح گوارش را بهبود و سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند و سرشار از ویتامین ث می باشد که استرس را کاهش می دهد.

آب: مصرف آب به میزان کافی، لازم و ضروری است از آنجایی که بیش تر بدن مان را آب تشکیل داده است، کمبود آب بدن (یا دهیدراسیون)، کمبود اکسیژن و خستگی را در پی دارد.

آجیل ها: آجیل ها خوراکی های بسیار انرژی زایی هستند و جایگزین عالی برای ماده های غذایی کافئین دار می باشند.

اسموتی میوه و سبزیجات: با استفاده از مخلوط کن، افراد می توانند برای خود اسموتی درست کنند تا قطعات کامل میوه یا سبزیجات را با آب یا آبمیوه ترکیب کنند و آن را میل کنند.

گردآورنده: زینب مطورمنیفی

سلامتی شما در اولویت قرار دارد و باید به آن اهمیت ویژه ای داد. مراقبت از سلامتی و بدن، تأثیر مثبتی بر سلامت و زندگی خانواده شما دارد. با داشتن سلامت روانی و جسمی بهتر می توان به هموعان خود کمک کرد، همچنین آسیبی به اجتماع وارد نمی شود و یا آن را به میزان چشم گیری کاهش می دهد.

امروزه ثابت شده که تغذیه تأثیر مهمی بر اعصاب و روان انسان دارد و تغذیه ناکافی و غلط می تواند آثار نامطلوبی بر اعصاب و روان انسان بگذارد و موجب افسردگی شدید و اختلالات عصبی جدی شود. دکتر غلامرضا حاجتی در حاشیه سی امین کنگره سالانه انجمن روانپزشکان ایران که در بیمارستان میلاد برگزار شد، گفت:

اختلال اضطرابی با 15.6 درصد شیوع، از شایع ترین بیماریهای روانی است.

بیماریهای روانی اختلال اضطرابی با 15.6 درصد شیوع بیشترین گروه بیماریهاست که شامل پنیچ (هول)، وسواس، استرس پس از حادثه و انواع فوبیا از شایعترین بیماریهای روانی است. این بیماریها در زنان 2 برابر مردان است و در کشور ما نسبت به بیشتر کشورهای دنیا شیوع بیشتری دارد.

افرادی که مبتلا به اضطراب و استرس هستند برای کاهش علائم و کنترل آن باید مصرف کافئین و دریافت قند، شکر و محصولات غذایی شیرین شده با شکر را کاهش دهند.

کافئین: نوعی ماده ی انرژی زا است که بر بدن شما تاثیری همانند تاثیر استرس بر بدن دارد؛ کافئین بر سیستم عصبی نیز تاثیر دارد. برخی مردم از اثرات شدید کافئین همچون لرزش دست و احساس غم یا اضطراب بصورت دائم رنج می‌برند. همچنین بر قلب و خون نیز تاثیر می گذارد و رگ ها را تنگ تر می کند که باعث می شود قلب خون را سریع تر پمپاژ کند.

ناشنوا باش

روزی روزگاری بر اثر اتفاقی دخترکی پدر خود را از دست داد و برای ادامه زندگی خود مجبور به کار کردن شد.

او که سن زیادی نداشت و حرفه خاصی هم بلد نبود تصمیم به گل فروختن سر چهار راه ها گرفت. روزی گل های خود را به سر چهار راه برد تا آن ها رو بفروشد و همان جا با دخترکی به نام یاس که او هم گل فروش بود و هم سن خودش بود آشنا شد و کم کم دوست شدند. روزها گذشت و هیچ کدام، هیچ گلی را نفروختند. یاس که از این روال زندگی نا امید شده بود، مدام به دخترک می گفت ما توانایی گل فروختن را هم نداریم؛ و یاس و نا امیدی کل زندگیش را فرا گرفته بود. هر روز به سر چهار راه می رفتند و هیچ گلی را نمی فروختند و با کلی خستگی به خانه بر می گشتند ولی با این وجود دخترک دست از تلاش بر نمی داشت و هر روز به سر چهار راه می رفت و کار خود را ادامه می داد و هرگز نا امید و مأیوس نشد و همچنان هر روز یاس به او می گفت تو نمی توانی خودت را از این شرایط نجات دهی، و ما برای همیشه بد شانس خواهیم ماند. بعد از گذشت مدت زمانی دخترک توانست گل های خود را بفروشد و پول زیادی را بدست آورد. یاس از این موضوع تعجب کرد و با خود اندیشید چطور می شود وقتی که ما اعتقاد داشتیم که او نمی تواند موفق شود، اما تمام گل های خودش را فروخت و خودش را از بی پولی نجات داد؟

یاس به سمت دخترک رفت و از او سوال کرد چطور توانستی همه گل های خود را بفروشی و خودت را نجات دهی؟

اما دخترک فقط به او نگاه کرد و هیچ پاسخی نداد هر چقدر یاس با دخترک صحبت کرد او جوابی نداد.

دخترک همچنان به کار خود را ادامه می داد و روز به روز موفق تر می شد. پس از گذشت زمانی یاس متوجه شد که دخترک قهرمان، ناشنوا بوده است و در تمام مدتی که به او القا می کرد که موفق نمی شوی او فکر می کرد که یاس در حال تشویق کردن او هست و بنابراین

تلاش خود را روز به روز بیشتر و بیشتر کرد تا پس از مدتی توانست یک گلخانه بزرگ بزند و گل های زیادی را در آنجا پرورش دهد و بفروشد.

در زندگی همه ما نیز قطعا افرادی وجود دارند که مدام با افکار منفی و سخنان منفی خود سعی می کنند که موفقیت ما را تحت الشعاع قرار دهند و یا حتی برخی مواقع چون مسیری که انتخاب می کنیم با مسیر حرکت آنها یکی نیست فکر می کنند کارهای ما بیهوده و بی دلیل است و نهایتا هیچ نتیجه ای نخواهد داشت اما چیزی که اهمیت دارد این است که هر گاه در زندگی درباره ی انتخاب ها و اهداف شما نظر می دهند یا سعی می کنند شما را از ادامه مسیر منصرف کنند باید ناشنوا باشید تا سخنان آنها انرژی و انگیزه شما را از بین نبرد.

فراموش نکنید که در پس هر تصمیمی قطعا انگیزه و علتی نهفته است. بنابراین هر موقع تصمیم گرفتید نا امید شوید یا به خاطر حرف دیگران پا پس بکشید به خود یاد آوری کنید علت حضور شما در مسیر فعلی انگیزه ها و اهداف شخصی تان است. پس دلیلی ندارد که نظرات دیگران شما را از رسیدن به آرزویی که انگیزه اش را دارید باز دارد.

نویسنده: عاطفه پویینه - اقتصار ۹۷



روانشناسی رنگ ها



البته طبق پژوهش های انجام شده در بسیاری از موارد، تأثیرات رنگ ها در تغییر حالت افراد، تأثیراتی زود گذر و موقتی بوده است؛ به عنوان مثال: قرار دادن افراد در اتاق آبی ممکن است در ابتدا احساس آرامش در آن ها بوجود آورد اما این اثر پس از آنکه آن ها آرامش خود را بازیافتند، به تدریج کاهش خواهد یافت.

از رنگ ها علاوه بر درمان، در بسیاری از موارد دیگر نیز استفاده می شود. تا به حال دقت کرده اید که چرا شرکت های تبلیغاتی، طراحان اتومبیل و دکوراتورها از اشکال و شمایل بخصوصی و با رنگهای خاص استفاده می کنند؟ دلیلش این است که یک تأثیر روانی در ورای رنگ ها وجود دارد و هر رنگ دارای قدرت تاثیرگذاری ویژه ای می باشد. بعضی از واکنش های ما نسبت به رنگ ها به صورت رفتارهای اکتسابی و برخی دیگر به صورت پاسخ های فیزیولوژیکی نمود پیدا می کند. درک کردن بهتر رنگ ها می تواند در زندگی روزمره و یا شغلی شما تأثیرات فراوانی بگذارد و محاسن زیادی برایتان به ارمغان بیاورد.

با وجود این که اثر رنگ ها تا حدودی ذهنی است و در مورد اشخاص مختلف فرق می کند اما برخی از تأثیرات رنگ ها دارای معنی یگانه ای در سراسر جهان هستند. رنگ هایی که در طیف رنگ ناحیه ی قرمز قرار دارند به عنوان رنگ گرم شناخته می شوند که این دامنه اش از احساسات گرم و صمیمانه تا احساس خشم و عصبانیت متغیر است. رنگ هایی که در ناحیه ی آبی طیف قرار دارند رنگ های سرد نامیده می شوند و شامل آبی، ارغوانی، سبز هستند. این رنگ ها معمولا آرامبخش هستند اما گاهی نیز ممکن است احساس غمگینی و بی تفاوتی را به ذهن آورند.

روان شناسی رنگ ها به عنوان روش درمان

در برخی از فرهنگ های قدیمی، از جمله مصر و چینی ها از رنگ ها برای درمان استفاده می شده است که به این کار گاهی نور درمانی نیز گفته می شود. هنوز هم به عنوان روش درمان جایگزینی مورد استفاده قرار می گیرد که در این درمان از انواع رنگ ها و با توجه به تأثیری که می توانند داشته باشند برای درمان انواع بیماری ها استفاده می شوند. در این روش از رنگ قرمز، برای تحریک بدن و ذهن و افزایش تمرکز استفاده می شود و از رنگ زرد برای تحریک اعصاب استفاده می شود همچنین از رنگ نارنجی برای بالا بردن سطح انرژی و از رنگ آبی برای کاهش درد و تسکین بیمار استفاده می شود و رنگ نیلی نیز برای تسکین ناراحتی های پوستی مورد استفاده قرار می گیرد.

گردآورنده: زهرا یونس - مهیلا زیست ۹۷



فرهنگ شادزیستن

خنده، شوخی و شادمانی ویژگی شایسته انسان‌هاست. این ویژگی‌ها که از گستره احساسات آنان دستچین می‌شود نشان از نشاط روحی داشته و موجب بردباری و شکیبایی آدمی می‌شود. ره آورد این صفات سه‌گانه رهایی انسان از فرسودگی خاطر و دوری از پژمردگی گلبرگ‌های وجود بوده که در پرتوی آن آرامش، آینده‌نگری و بصیرت افزون‌تری در تصمیم‌گیری‌ها فراهم شده و دشواری کمتر و کامیابی بیشتری در مسیر زندگی خواهد بود. به جرأت می‌توان گفت که این موضوع از اهمیت بسیار والایی در زندگی برخوردار می‌باشد.

شادی به معنای درک رو به رشد یک ایده آل ارزشمند است؛ هرگاه احساس کنید که قدم به قدم در حال حرکت به سمت چیزی هستید که برای تان مهم است، یعنی حرکت به سمت مهمترین هدف‌های تان، به طور خودکار احساس شادی و رضایت می‌کنید و رضایت فردی و سلامتی زیادی را حس خواهید کرد.

شادی و سرور از حالت‌های درونی انسان است که نمودهای بیرونی هم دارد. این حالت محصول و معلول نوعی آگاهی از تحقق اهداف و آرزوها است و زمانی ایجاد می‌شود که انسان به یکی از اهداف و آرزوهای خود دست یابد یا اینکه احتمال تحقق آن را بالا بداند. شادی از حس رضایتمندی و پیروزی به دست می‌آید. وقتی انسان به هدف خود نمی‌رسد یا آرزوی خود را بر باد رفته می‌بیند حالت غم و اندوه بر او چیره می‌شود یعنی حزن و اندوه حالتی است که از حس نارضایتی و شکست به دست می‌آید. انسان موجودی شادخواه و لذت طلب است. هرگز داشتن مال و اموال نشانه خوشبختی و بی‌توانی و فقر نشانه بدبختی نیست؛ اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا بدبخت‌ترین افراد باشند در حالی که همیشه چنین نیست. تمام شوهرها و لذیذ‌های بهشت زندگی منتظر کسانی هستند که با تلاش و تفکر و مقاومت،

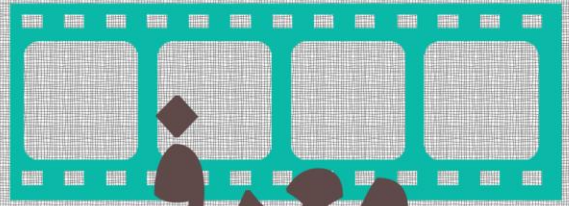
خود را به این بهشت می‌رسانند. بهشت در نزدیکی ماست ولی برای کسانی متجلی می‌شود که دلشان ناب بی‌غش باشد. این افراد با دلیل و بزرگواری زندگی می‌کنند تا همیشه شاد و با نشاط باشند و از زندگی بهره‌مند شوند درست است که گفته‌اند؛ زندگی به یک شب تار می‌ماند باید چراغ خود را به دست خود برافروزیم و زندگی خود را روشن کنیم.

آیا دقت کرده‌اید وقتی که احساس خوبی درباره خود دارید دیگران هم بهتر از همیشه به نظر می‌رسند جهان بازتاب عکس‌العمل خود ماست وقتی از خودمان بیزاریم، از همه بیزاریم و وقتی که به همین که هستیم می‌اندیشیم و عشق می‌ورزیم جهان در نظرمون دوست داشتنی است. بهتر است افکار شادی و سلامت داشته باشیم و سلامتی را حق انسانی و شایسته خود بدانیم، با خود ملایم باشیم، خانواده خود را بپذیریم و دوست‌داریم و بدانیم یکی از کلیدهای شادی و خرسندی، تمرکز ذهن بر لحظه‌ی حال است. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم و از لحظه چیز بهتری بسازیم که آن شادی است.

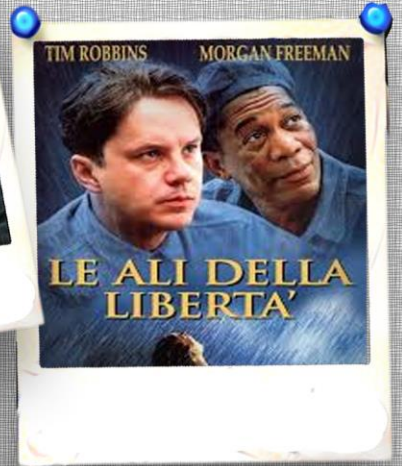
گردآورنده: فاطمه حکمتی مهر - مدیریت ۹۷

آبراهام لینکلن:

اغلب مردم تقریباً به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند ما هرگز نمی‌دانیم که در آینده چه شادی‌ها و ثروت‌ها و نعمت‌هایی در انتظار ما است پس لحظه حال را غنیمت بدانیم و نهایت استفاده را از آن ببریم



معرفی فیلم



یک فیلم درام جنایی به کارگردانی فرانک دارابونت و بازی عالی تیم رایبیز، مورگان فریمن، باب گانتون به عنوان برترین فیلم تاریخ سینمای جهان شناخته می‌شود. رستگاری در شاوشنک داستان یک کارمند بانک به نام اندی دوفرین (با بازی تیم رایبیز) است که به جرم قتل همسرش به زندان شاوشنک منتقل می‌شود. در طی دو دهه بعد او با یک زندانی به نام آلیس ردینگ (با بازی مورگان فریمن) دوست می‌شود و در یک عملیات پولشویی به رهبری سرپرست زندان ساموئل نورتون (با بازی باب گونتون) نقش مؤثری دارد.

نقاط قوت:
داستان جذاب و آموزنده
موسیقی زیبا و آرام بخش
کارگردانی و فیلم برداری بی نقص
بازی تماشایی تیم رایبیز و مورگان فریمن
نقاط ضعف: اسم فیلم (۴)

دست نیافتنی‌ها Intouchables The Intouchables

فیلمی کمدی درام به کارگردانی مشترک الیور ناکاشه و اریک تولدانو است که در سال ۲۰۱۱ در فرانسه ساخته شده است. فیلم در مورد مردی به نام فیلیپ یک میلیونر روشنفکر از طبقه اشرافی پاریس است. وی بعد از تصادف از گردن به پایین فلج شده است و برای همین نیازمند شخصی برای مراقبت شبانه روزی از خود می‌باشد. دریس که یک سیاه پوست بیکار است صرفاً جهت پر کردن فرم عدم استخدام خود جهت گرفتن بیمه بیکاری به فیلیپ مراجعه می‌کند. فیلیپ به او پیشنهاد یک ماه کار آزمایشی به عنوان پرستار شبانه روزی خود را می‌دهد و دریس نهایتاً می‌پذیرد.

نقاط قوت:

از گنجاندن داستان های فرعی بیش از حد در سیر اصلی روایت اجتناب می‌کند. فیلم برداری و موسیقی عالی فیلم

نقطه ضعف:

فیلم خیلی ساده ای است و هیچ اتفاق خاصی یا هیجانی ندارد فقط و فقط روایت یک رفاقت ساده بین دو انسان تنها است.

نقاط ضعف:

فیلم بیش از حد طولانی
عدم وجود یک تم مشخص در پلات
فیلمنامه نه چندان قوی

نقاط قوت:

جلوه های ویژه قوی
بازی زیبای دیکاپریو
فیلم برداری و کارگردانی قوی

هوانورد The Aviator

فیلمی زندگینامه ای محصول سال ۲۰۰۴ آمریکا به نویسندگی جان لوگان و کارگردانی مارتین اسکورسیزی است. این فیلم بر اساس داستان زندگی هوارد هیوز کارگردان، تهیه‌کننده و خلبان مشهور آمریکایی است که همواره به دنبال شکستن رکورد های سرعت و فاصله پرواز بود. هیوز که عاشق سینما و هوانوردی بود تمام ثروت به جای مانده از پدرش را صرف تولیدات سینمایی و ساخت یک هواپیمای جدید غول پیکر نمود. او به اختلال شخصیت و وسواس فکری و عملی مبتلا بود.

گردآورنده: هری عبودزاده - مهیبت زیست ۹۷

تأثیر موسیقی بر سلامت روان

برنامه آموزش موسیقی درمانی در جهان در دانشگاه میشیگان آغاز شد.

چه نوع بیماری هایی با موسیقی درمانی درمان می شوند؟

به طور کلی عمدتاً بیماری هایی که به نحوی با مسائل روانی فرد در ارتباط هستند یا حالات روانی می تواند نقش مؤثری در بهبود آنها داشته باشند، در پاسخ مثبت به موسیقی درمانی شناخته شده هستند. همچنین بیماری های جسمی که منشأ روانی دارند با این روش بهبود پیدا می کنند. امروزه در خیلی از امکانات روان درمانی، موسیقی درمانی به عنوان بخشی از آنها مورد استفاده قرار می گیرد. در بیماری های زیر موسیقی درمانی می تواند به خوبی مکمل یا حتی جایگزین درمان سنتی باشد:

جنون جوانی (اسکیزوفرنی) - اختلالات خلقی (مثل افسردگی و شیدایی) - اختلالات شخصیت - اختلالات اضطرابی - اختلالات جسمی - مغز - سوء استفاده از مواد (اعتیاد) - اختلالات خوردن و اختلالات روحی دوران کودکی.

اثر آرام بخش

بر خلاف مطالعه فنلاندی، محققان دانشگاه کوئینزلند استرالیا دریافته اند که موسیقی با شدت بالا از جمله هوی متال، ایمو، پانک و اسکریمو باعث افزایش احساسات مثبت برای شرکت کنندگان با حالت عصبانی می شود. در واقع آنها را آرام می کند. در زندگی روزمره، مردم خاطرات عاطفی شان را در ارتباط با آهنگ خاص یا نوعی موسیقی پیش از موسیقی های دیگر گوش می دهند، مطالعات تصویربرداری از مغزشان نشان می دهد که گوش دادن به موسیقی مورد علاقه باعث فعالیت سیستم دوپامینرژیک (پاداش) در مغز می شود. این سیستم در خوردن، روابط جنسی و مصرف مواد مخدر نیز موثر است و منجر به ترشح دوپامین می شود. موسیقی درمانی استفاده عمدی یا استراتژی است که با استفاده از موسیقی به اثرات مثبت در زندگی روزمره دست پیدا می کنند.

گردآورنده: هدی عبودزاده - مهیلا زیست ۹۷

روانشناسان برای موسیقی، کارکردهای مختلفی تعریف کرده اند و معتقدند «هنر پنجم» بر کاهش اضطراب و تنش، کنترل هیجانات، عواطف و احساسات، ثبات و آرامش ذهن، دور کردن افکار و اندیشه از وقایع ناگوار و تجارب تلخ و همچنین بهبود افسردگی تأثیرگذار است.

تحقیقات نشان داده که موسیقی های آرام (مانند موسیقی کلاسیک با تمپوی پایین)، آرام بخش هستند، احساسی که از 30 دقیقه گوش دادن به چنین موسیقی بوجود می آید معادل آرامشی است که از خوردن یک قرص والیوم حاصل می شد. از آنجا که در این نوع موسیقی، شعری وجود ندارد، ملودی، تن، آهنگ و ریتم است که تأثیرگذار است و هر دو نیم کره مغز را درگیر جریان خود می کند.

بر طبق تحقیقات مشابه، موسیقی ممکن است تأثیر منفی نیز داشته باشد. بر حسب اینکه موسیقی را خوب یا بد گوش بدهیم، می تواند تأثیر مثبت و یا مانند زهر در بدن عمل کند.

حواس وسیله ارتباط آدمی با عالم خارج است. اصوات موسیقی از طریق گوش به مغز می رسد و حواس و عواطف را تحریک می کند و با ایجاد انرژی موجب انگیزه و فعالیت می شوند. نغمه های موسیقی بر حسب ترکیب فواصل و ریتم، دارای ارتعاشات خاصی هستند که با تحریکات ارتعاشات سلول های عصبی، احساس و انگیزه ای را تقویت و یا منتقل می سازد.

تاریخچه استفاده از موسیقی به عنوان روشی برای درمان به زمان ارسطو و افلاطون باز می گردد. از آن زمان به بعد رگه هایی از استفاده از اصوات و آهنگ ها برای درمان بیماری های مختلف بکار رفته است. اما در قرن بیستم، فکر رسمی استفاده از موسیقی برای درمان مصدومین جنگ جهانی اول آغاز شد و هر چند استفاده از این روش درمانی با مشکلاتی همراه بود اما با قدم هایی که برداشته شد، بتدریج این شاخه درمانی تکامل یافت و انجمن های متعددی تشکیل گردید. به طوری که در سال 1944 اولین

معرفی کتاب

در دنیای کنونی با این همه انرژی منفی و ترس ها، جای تعجب نیست که بسیاری از ما خود را در بدترین شرایط حالت و افکار و احساسات می بینیم. وقتی افکار منفی یک الگوی خاصی پیدا می کنند، ماریپیچ و ادامه دار می شوند. در واقع این افکار غیر منطقی و نامناسب هستند ولی وقتی عصبانی و غمگین یا افسرده هستیم ممکن است به صورت فریبکارانه واقع بینانه به نظر برسند و عملکرد ما را تحت تاثیر قرار دهند.

کتاب از حال بد به حال خوب، کتابی در زمینه شناخت درمانی است. شناخت درمانی به حل مشکلات روانی افراد می پردازد که تلاش می دارد با شناخت باورهای فرد به تصحیح آن ها پردازد. هدف این کتاب داشتن حال خوب است. تا به حال به این فکر کردید چگونه می توان حال خوب داشت؟ دیوید برنز در این کتاب درباره روش انقلابی و در عین حال بی نیاز از دارو برای درمان افسردگی سخن می گوید.

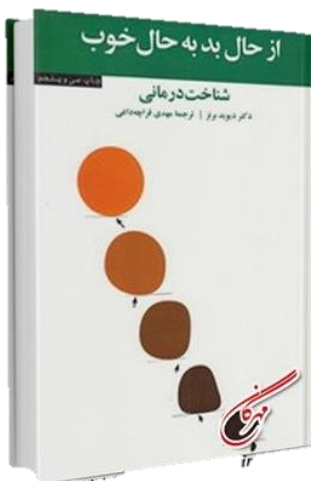
وسواس، عزت نفس، اعتماد به نفس، ترس، اضطراب، فوبیا، اهمال کاری، ضعف در مهارت های ارتباطی و کنار آمدن با آدم های دشوار از جمله موضوعاتی است که برنز به هر یک، بخش مستقلی را اختصاص داده است و آموزش ها و تمریناتی مرتبط با شناخت درمانی به شما ارائه می کند تا با کمک آن ها بتوانید احساسات خود را مؤثرتر بازگو کرده، افکار و احساسات دیگران را بهتر بشنوید و درک کنید.



برای برخی امتیاز دادن به احساسات منفی دشوار است زیرا این کار را مصنوعی و به شدت اضطراب‌آمیز احساس می‌کنند. با این حال شیوه مؤثری است زیرا وقتی به خود امتیاز می‌دهید، می‌توانید بعداً از میزان بهبود خود مطلع شوید. در عین حال به شما کمک می‌کند تا تفکر «هیچ یا همه چیز» را رها کنید. تخفیف شدت اضطراب از ۱۰۰ به ۵۰ با آنکه بهبود قطعی نیست، نشانه احساس بهتر شماست. وقتی از خود به خاطر این اندازه پیشرفت تعریف می‌کنید روحیه بهتری پیدا می‌کنید و سرانجام به حل مشکل احساسی خود نائل می‌شوید. با همین استدلال ممکن است پس از تکمیل جدول روحیه روزانه هنوز ناراحت باشید. اما با این اقدام اطلاعات مهمی به دست می‌آورد. می‌توانید برای کمک به خود از روش «راهنمای مشکل‌گشا» که بعداً به آن می‌پردازیم استفاده کنید و از علت ناراحتی خود باخبر گردید. پس از شناسایی مسئله، احساس بسیار بهتری پیدا می‌کنید.

در جدول گزارش روزانه روحیه به احساسات منفی خود امتیاز بدهید و به مرحله بعد بروید.

سخن پایانی



به افرادی که علاقه مند به داشتن حال خوب هستند به خصوص در مواردی که دسترسی به روانشناس ندارند، پیشنهاد می‌کنم این کتاب را مطالعه کنند و آزمون‌های آن را به طور منظم انجام دهند و نکته مهم این است تنها با انجام مستمر آزمون‌ها می‌توان به نتیجه مطلوب دست پیدا کرد.

دو نمونه تفسیر غلط که در کتاب از حال بد به حال خوب می‌خوانید:

۱- فیلتر ذهن

بعضی از افراد از هر اتفاقی که برای آن‌ها رخ می‌دهد برداشتی منفی دارند و در نتیجه آن زندگی را ناخوشایند تلقی می‌کنند که چنین تفکری باعث ایجاد افسردگی شدید می‌شود و آسیب‌های جبران‌ناپذیری به وضعیت جسمی و روانی فرد وارد کند.

در واقع وضعیت افرادی که در زندگی خود از فیلتر ذهنی استفاده می‌کنند دقیقاً مانند کسانی است که یک عینک به چشم خود زده‌اند و هر چیزی را منفی می‌بینند.

۲- عبارت‌های بایدی

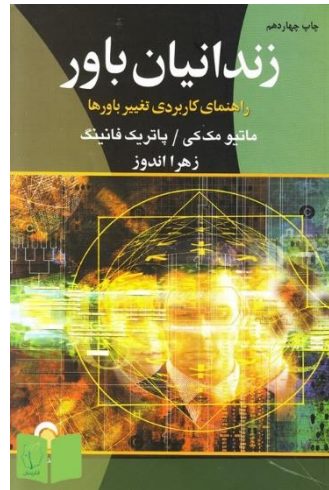
برخی افراد با استفاده از عبارت‌هایی که دربردارنده کلمه «باید» هستند، در دام تفکرهای اشتباه می‌افتند. مثلاً این افراد می‌گویند: من باید این آزمون را با بهترین نتیجه پشت سر بگذارم. چنین تفکری باعث ایجاد استرس شدید در فرد می‌شود و عملکرد آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بخشی از کتاب از حال بد به حال خوب

احساسات منفی خود را بنویسید و از یک تا صد برای آنها امتیازی در نظر بگیرید. از کلماتی مانند غمگین، دلسرد، مأیوس، خشمگین، آزرده، نگران، خجالتی، ناراحت یا گناه کار استفاده کنید.

امتیاز ۱ مربوط به هر احساسی است که شدت ناخوشایندی آن بسیار کم است و حال آنکه امتیاز ۱۰۰ مربوط به احساسی است که آن را به شدت لمس می‌کنید و وجود شما را قبضه کرده است. توجه داشته باشید که اغلب با بیش از یک احساس منفی رو به رو هستید. از جمله، با رجوع به جدول روحیه روزانه مارگارت می‌بینید که او برای دو احساس منفی نگران و گناه کار امتیاز ۹۰ را در نظر گرفت و این نشان می‌داد که از حادثه عوض شدن مسواک بچه‌ها بسیار ناراحت است.

کتاب زندانیان باور



باور ها زمانی در ما شکل می گیرند که برای اولین بار با رخ دادن یک اتفاق برای ما، احساسی درون ما بوجود می آید. به بیانی ساده تر هنگامی که ما در حالت خوشایند یا

ناخوشایند هستیم، ناخودآگاه ما بشدت در دسترس است و هر اتفاقی که باعث تاثیر گذاری بر روی آن شود، پس از مدتی تکرار به باور تبدیل می شود.

باورها کلید اساسی برای خوشبختی و شادی اند. باورهای اساسی و مرکزی شما بستر شخصیت شما را می سازند. آنها احساس ارزشمندی، شایستگی، تعلق خاطر، دوست داشتن، امنیت، اعتماد به نفس و غیره را در شما تعیین می کنند. باورهای مرکزی منفی می تواند شما را محکوم و زندانی کند. این کتاب توسط ماتیو مک کی و پاتریک فانیگ در

سال 1991 در آمریکا منتشر شد. هدف این کتاب بیان این نکته است که هر چه بیشتر درون احساسات و باورهای غلط و منفی خود غرق شویم، بیشتر پیامد های منفی را جذب می کنیم و برای حل این مسئله راه حل هایی را ارائه می دهد.

بخشی از کتاب زندانیان باور

پیامد های باورهای مرکزی در حوزه ی ارتباطات، به طور ملموس تری دیده می شود. باور های مرکزی به راستی می توانند یک دوستی عاشقانه، ازدواج یا یک خانواده

ایجاد کنند یا از هم بپاشند. اگر معیار های فوق العاده بالایی برای خود و دیگران دارید، ممکن است هرگز کسی را پیدا نکنید که آن معیار های ایده آل را داشته باشد. اگر به در دسترس داشتن عشق و تغذیه ی کافی در دنیای اطرافتان

شک دارید، ممکن است مجذوب هر کسی که به طرفتان می آید شوید و یا به طور کلی از جستجو برای یافتن شریک دست بکشید. همچنین ممکن است فقدان عشق را در زندگی تان احساس کنید فقط به این دلیل که باور ندارید ارزش آن را داشته باشید.

سخن پایانی

من معتقدم خیلی ها در کل زندگی شان قربانی افکار منفی شان می شوند. گاهی احساس می کنند که دیگر هیچ کنترلی روی افکار خود ندارند و حتی بدترین پیام هایی را که در دسته افکار تحریف شده قرار می گیرند، باور می کنند.

نکته اینجاست که هر چه بیشتر روی یک فکر تمرکز کنیم و به آن بها دهیم نتیجه همان افکار را در زندگی خود خواهیم دید پس بکوشیم با به کار گیری شناخت درمانی، هنگام مواجهه با افکار ورودی به ذهن، به شیوه ای مؤثر برخورد کنیم.

گردآورنده: بهناز شیخ - مهیبت زیست ۹۷

بازی و سلامتی

۵. قدرت تخیل

۶. مهارت های حل مشکل

۷. حافظه (به خصوص حافظه مکانی)

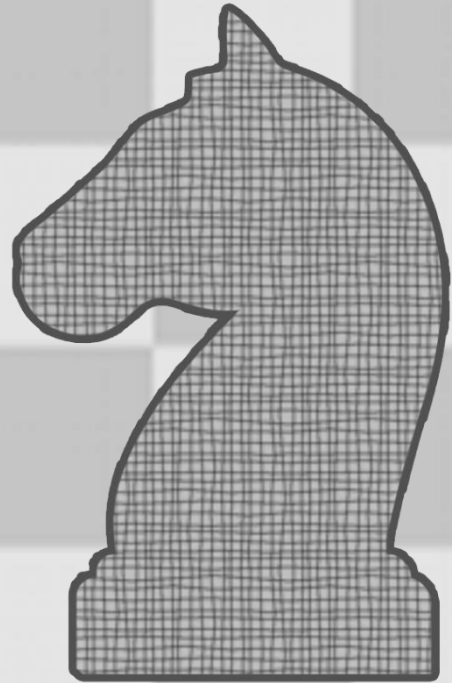
۸. چابکی ذهنی

به مختصر در مورد تعدادی از فواید بازی شطرنج برای سلامت جسم و ذهن می پردازیم:

۱. بهبود رشد مغز: بازی هایی نظیر شطرنج که مغز را به چالش می کشند واقعا می توانند باعث تحریک و رشد دندریت ها شوند.

۲. تمرین هر دو طرف مغز: یک مطالعه علمی نشان داد وقتی از بازیکنان شطرنج خواسته می شود موقعیت های شطرنج و شکل های هندسی را مشخص کنند هر دو نیمکره چپ و راست مغز بسیار فعال می شوند. زمانی واکنش آنها به اشکال ساده یکسان بود، اما بازیکنان از هر دو طرف مغز خود استفاده کرده تا سریع تر به سوالات موقعیت شطرنج پاسخ دهند.

۳. افزایش ضریب هوشی: آیا افراد باهوش شطرنج بازی می کنند یا شطرنج باعث می شود افراد باهوش تر شوند؟ حداقل یک مطالعه علمی نشان می دهد که انجام این بازی می تواند ضریب هوشی فرد را بالا ببرد. مطالعه ای بر روی 4000 دانش آموز ونزوئلایی پس از چهار ماه آموزش شطرنج نشان داد که نمرات ضریب هوشی پسران و دختران افزایش چشمگیری داشته است. بنابراین یک تخته شطرنج بگیرید و ضریب هوشی خود را بهبود ببخشید.



مقدمه

بازی شطرنج به عنوان یکی از بهترین ورزش ها برای فعالیت مغز به شمار می رود؛ این بازی معمولا مخصوص آدم هایی شناخته می شود که از هوش و استعداد نسبتا خوبی برخوردار هستند. شطرنج بهترین ورزش برای مغز است. این بازی هنوز هم در بین شرکت کنندگان در هر رده ی سنی از جوانان تا سالمندان به طور گسترده در سراسر جهان محبوب است.

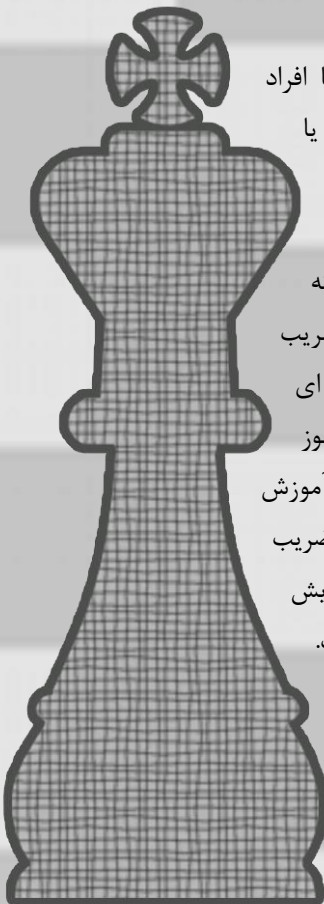
کودکانی که در سنین پایین به انجام بازی شطرنج می پردازند، بیشتر از سایر کودکان می توانند به ویژگی های زیر، دست پیدا کنند:

۱. تمرکز

۲. عزت نفس

۳. صبر

۴. مهارت های تفکرمنطقی

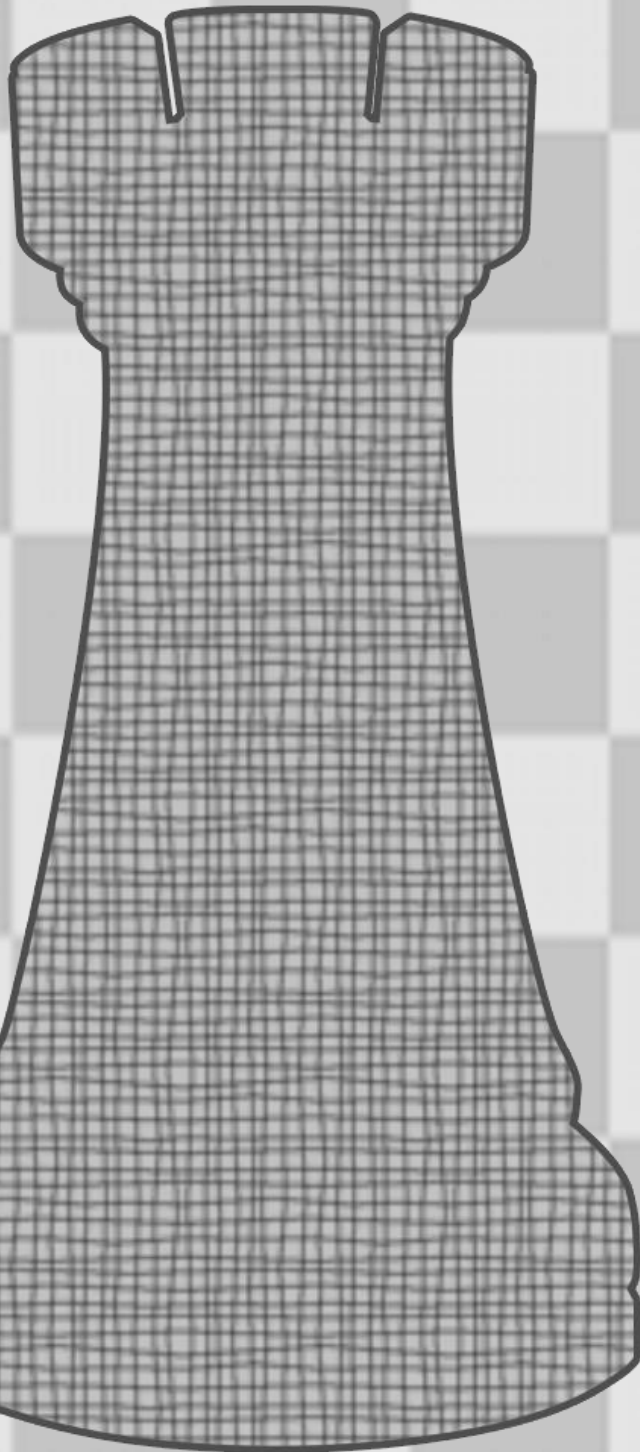


۴. کمک به جلوگیری از آرایمر: با افزایش سن به همان اندازه که شما یک تمرین عضلانی برای حفظ سلامتی و حفظ تناسب اندام انجام می دهید، تمرین دادن مغز نیز اهمیت بیشتری می یابد. مطالعه جدیدی که در یک مجله پزشکی انجام شده است نشان می دهد که افراد بالای ۱۵ سال که به بازی های ذهنی مانند شطرنج مشغول هستند، نسبت به همسالان خود که سرگرم این بازی نیستند کمتر دچار زوال عقل می شوند. جمله ی «استفاده از آن یا از دست دادن آن» قطعاً در این جا صدق می کند، زیرا یک مغز بی تحرک می تواند قدرت ذهنی را کاهش دهد. این همه دلیل برای این است که بیشتر شطرنج بازی کنیم قبل از این که ۷۵ ساله شویم.

۵. افزایش مهارت های حل مشکل: انجام مسابقه شطرنج نیازمند تفکر سریع و توان حل مشکل -بدون نیاز به تفکر- است، زیرا بازیکن حریف دائماً در حال تغییر مؤلفه های بازی است.

۶. یادگیری مهارت برنامه ریزی و پیش بینی: یکی از آخرین بخش هایی از مغز که در طول نوجوانی پیشرفت می کند قشر پیش پیشانی است. ناحیه ای که مسئول قضاوت، برنامه ریزی و کنترل نفس است. از آنجا که بازی شطرنج نیازمند تذکر استراتژیک و تحلیلی است، به بهبود رشد قشر پیش پیشانی و بهبود توانایی تصمیم گیری به تمام بخش های زندگی کمک می کند. بهبود این توانایی ها باعث می شود انسان از انتخاب غیر مسئولانه و گزینه های پرخطر پرهیز کند.

گردآورنده: زهرا زارعی - مدیریت ۹۷



Sudoku



گردآورنده: زهرا زارعی - مدیریت ۹۷

	3	7	6					
6							3	
9				2				
	4	9		3		7		
5			2		8			6
		6		4		5	8	
				5				3
	1							2
					1	8	6	

پاسخ خود را به ایمیل نشریه ارسال کنید. به قید قرعه به دونفر از برندگان جوایز نقدی اهداء می شود.

sib.kmsu@gmail.com

مردی سوارکار به سرعت در حال تازیدن بود. به نظر میرسید به جای مهمی می‌رود. مرد دیگری در کنار جاده ایستاده بود فریاد زد: کجا می‌روی؟ مرد سواره پاسخ داد: نمیدانم از اسب بپرس! این داستان زندگی اغلب مردم است، کسانی که سوار بر اسب عادت‌هایشان هستند بدون هیچ ایده‌ای. وقت آن رسیده که افسار کنترل را بدست خود بگیرید و زندگی تان را به سمتی ببرید که واقعا میخواهید.

اگر زندگی را به دست خلبانی خودکار داده‌اید و مجاز میدانید که عادت‌ها شما را به هر جا که میخواهند ببرند، علت چیست؟

خود را از این قلاب‌ها سازید تا در شرایط خوبی قرار گیرید. 95 درصد همه‌ی چیزهایی که ما احساس میکنیم، فکر میکنیم، انجام میدهیم و یا به دست می‌آوریم حاصل یک عادت آموخته شده است. البته ما با غرایز (نه عادات) متولد میشویم، ما عادت‌ها را با تکرار و مرور زمان میسازیم.

گزیده‌ای از کتاب اثر مرکب، دارن هاردی

نظرات و پیشنهادات خود را برای ما ارسال فرمایید.

sib.kmsu@gmail.com



گاهنامه علمی سب - دانشجویی

شماره ۱ - پاییز ۱۳۹۹



دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر
معاونت دانشجویی و فرهنگی



کانون همیاران سلامت روان
دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر