



دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر
معاونت فرهنگی و اجتماعی
مرکز مشاوره و سلامت



گاهنامه علمی سیب - دانشجویی
شماره ۲ - اسفند ۱۳۹۹



کانون همیاران سلامت روان
دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

صاحب امتیاز نشریه:

کانون همیاران سلامت روان
دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

مدیرمسئول: زینب مطور منیخی

سردبیر: بهناز شیخ

هیئت تحریریه:

بهناز شیخ، محیط زیست ۹۷

فاطمه حکمتی مهر، مدیریت بازرگانی ۹۷

زینب مطور منیخی

زهرا یونسی محیط زیست ۹۷

ندا موسوی محیط زیست ۹۷

هدی عبود زاده، محیط زیست ۹۷

رزیتا فتحی الکترونیک و مخابرات دریایی ۹۸

طراحی و صفحه آرایی:

الینا افرازه

ویراستار:

زینب عبیداوی

فهرست

بیماری اضطراب فراگیر.....	۱
فویای اجتماعی.....	۶
اصطلاح نامه روانشناسی.....	۷
ورزش ذهنی.....	۸
معرفی کتاب.....	۹
دمنوش.....	۱۲
معرفی فیلم.....	۱۳
آشنایی با موسیقی در مفاهیم روانشناسی.....	۱۵
تست اضطراب سنجی.....	۱۷
بازی پنتاگو یا پنتابال.....	۱۹



سخن سردبیر:

به نام خداوند لوح و قلم

در ابتدا خدا را شاکریم که این توفیق را به ما عنایت کرده است تا با تالیف شماره ۲ نشریه سیب بتوانیم در راستای آگاهی دادن درباره مسائل مختلف سلامت روان خدمتگذار باشیم.

همه ما انسان ها برای موفقیت و پیشرفت در زندگی باید همواره در تلاش باشیم و حرکتی رو به جلو داشته باشیم. اما در زمان تصمیم گیری، گفتگوهای درونی ما شروع می شوند و لحظه به لحظه شدت می یابند تا مانع پیشرفت ما شوند. این گفتگوها، ترس ها و بهانه های زیادی را به همراه خود دارند که مانع رسیدن ما به آنچه که در ذهن خود داریم، می شوند. باید بدانیم که بیشتر این ترس ها غیرمنطقی هستند و ما باید با ایمان به توانایی های خود بر این ترس ها غلبه کنیم. در شماره ۲ سیب مطالبی درباره ترس و اضطراب ناشی از آن و راهکارهایی موثر برای مهار آن ارائه دادیم.

از تمام عزیزانی که ما را در جهت تالیف این اثر یاری دادند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

عید نوروز پیشاپیش مبارک

با آرزوی بهترین سال برای شما عزیزان

بهناز شیخ



- احساس افسردگی می کنید یا نگرانی هایی در رابطه با دیگر مشکلات روانی همراه با اضطراب دارید.
- افکار یا رفتار خودکشی دارید (هر چه سریع تر درمان اورژانسی دریافت کنید).
- احتمال کمی دارد که نگرانی زیاد شما خود به خود از بین برود و آنها ممکن است در طی زمان بدتر بشوند. قبل از اینکه اضطراب شما شدیدتر شود، تلاش کنید تا هر چه سریع تر درمان شوید.

دلایل اضطراب فراگیر

همانند بسیاری دیگر از مسائل روانی، دلیل دقیق اختلال اضطراب فراگیر کاملاً مشخص نشده است، اما این دلایل شامل ژنتیک و دیگر عوامل خطر می شود.

عوامل خطر ساز در ابتلا به اضطراب فراگیر

- عواملی که احتمال خطر گسترش اختلال اضطراب فراگیر را افزایش می دهد، شامل این موارد می شود:
- شخصیت: شخصی که خلق و خوی ترسو یا منفی دارد یا کسانی که از هر چیز خطرناکی اجتناب می کنند ممکن است نسبت به دیگران بیشتر مستعد اختلال اضطراب فراگیر باشد.
 - ژنتیک: اختلال اضطراب فراگیر نسبت به عموم جامعه به احتمال بیشتری در خانواده فرد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر وجود دارد.

- زن بودن: زنان بیش از مردان به داشتن اختلال اضطراب فراگیر تشخیص داده می شوند.

عوارض اضطراب فراگیر

- داشتن اختلال اضطراب فراگیر منجر به چیزهایی بیش از نگرانی می شود. این اختلال می تواند:
- به توانایی شما برای اجرای سریع و کارآمد تکالیف آسیب وارد کند، به دلیل اینکه در تمرکز کردن مشکل دارید.
- زمان و تمرکز شما را برای توجه بر دیگر فعالیت ها می گیرد.
- انرژی شما را از بین می برد.
- خواب شما را مختل می کند.

همچنین اختلال اضطراب فراگیر می تواند منجر به دیگر مشکلات طبی و روانی شود یا آنها را بدتر کند، از قبیل:

- افسردگی (که اغلب با اختلال اضطراب فراگیر رخ می دهد).
- سوء مصرف مواد
- مشکل خواب (بی خوابی)
- مشکلات دستگاه گوارش یا روده
- سردرد
- مسائل مرتبط با سلامت قلب

تشخیص اضطراب فراگیر

به منظور تشخیص اختلال اضطراب فراگیر ممکن است متخصص سلامت روان از شما بخواهد:

- یک آزمایش طبی انجام دهید تا مشخص شود آیا شرایط جسمی و طبی خاصی منجر به علائم شما شده است یا خیر؟
- آزمایش ادرار و خون بدهید، اگر مظنون به مشکلات طبی باشید.
- به سؤالاتی در رابطه با علائم و تاریخچه روانی - پزشکی پاسخ بدهید.
- پرسشنامه های روانشناختی پر کنید تا تشخیص دقیق تر انجام شود.

بسیاری از متخصصین به منظور تشخیص اختلال اضطراب فراگیر از ملاک هایی که در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5) فهرست شده است (راهنمایی که توسط انجمن روانپزشکی آمریکا منتشر شده است)، استفاده می کنند. ملاک های اختلال اضطراب فراگیر در DSM-5 یا راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی شامل موارد زیر است:

- اضطراب شدید و نگرانی مفرط (انتظار توأم با تشویش) که در حداقل ۶ ماه گذشته در بیشتر روزها وجود داشته و درباره وقایع و فعالیت های مختلفی هستند (مانند کارکردهای شغلی و تحصیلی)
- کنترل نگرانی برای فرد دشوار است.

اضطراب فراگیر یا GAD چیست؟

اضطراب فراگیر با اضطراب های دیگر متفاوت است. طبیعی است که گاهی اوقات احساس اضطراب کنید، مخصوصاً اگر زندگی شما پر استرس باشد. اما، اضطراب فراگیر (Generalized anxiety disorder) یا منتشر چیست؟ اضطراب و نگرانی شدید و دائمی که به فعالیت های روزمره زندگی آسیب وارد می کند، می تواند علامتی از اختلال اضطراب فراگیر باشد. ممکن است هنگامی که کودک یا بزرگسال هستید، مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر شوید. اختلال اضطراب فراگیر علائمی مشابه علائم اختلال پانیک، اختلال وسواسی-جبری و انواع دیگر اضطراب دارد، اما همه اینها متفاوت هستند. زندگی با اختلال اضطراب فراگیر می تواند چالشی طولانی مدت باشد. در بسیاری از موارد، اختلال اضطراب فراگیر با دارو و روان درمانی بهبود پیدا می کند. همچنین، تغییر در سبک زندگی، یادگیری مهارت های سازگاری و کنار آمدن و استفاده از فنون ریلکسیشن می تواند کمک کننده باشد.

علائم اضطراب فراگیر

علائم اختلال اضطراب فراگیر می تواند متفاوت باشد. این علائم می تواند شامل این موارد باشد:

- نگرانی یا وسواس مداوم درباره مسائل کوچک یا بزرگی که این نگرانی بسیار بیشتر از اثر حادثه است.
- ناتوانی در کنار گذاشتن یا رها کردن نگرانی.
- ناتوانی در آرام شدن، بیقراری و احساس تنش و نگرانی.
- ترس از نگرانی بیش از حد.
- نگرانی از تصمیم گیری به دلیل ترس از تصمیم اشتباه گرفتن.
- تمامی نتیجه گیری های منفی یک موقعیت را در ذهن می آورد.
- مشکل در مدیریت کردن زمان
- عدم اطمینان و بی تصمیمی.
- علائم و نشانه های جسمی اختلال اضطراب فراگیر می تواند شامل این موارد شود:
- خستگی
- تحریک پذیری
- تنش عضلانی یا تیر کشیدن عضلات
- لرزش، احساس انقباض
- مشکل در خوابیدن
- تعریق
- حالت تهوع، اسهال یا سندرم روده تحریک پذیر
- سردرد



ممکن است زمان هایی وجود داشته باشد که نگرانی شما را از پا در نمی آورد، اما هنوز احساس اضطراب می کنید حتی با وجود اینکه دلیل خاصی وجود ندارد. برای مثال، ممکن است شما نگرانی شدیدی درباره امنیت خود داشته باشید یا ممکن است یک حس کلی داشته باشید که چیز بدی در حال رخ دادن است.

اضطراب، نگرانی یا علائم جسمی منجر به پریشانی در نواحی اجتماعی، کاری و دیگر نواحی زندگی شما می شود. نگرانی ها می تواند از یک نگرانی به نگرانی دیگر تغییر کند و ممکن است با افزایش سن تغییر پیدا کند.

چه زمانی نیاز به دکتر داریم؟

بعضی از اضطراب ها طبیعی هستند، اما به متخصص رجوع کنید اگر:

- احساس می کنید که بیش از اندازه نگران هستید و این نگرانی زیاد به کار، روابط یا دیگر بخش های زندگی آسیب وارد کرده است.



الف- ضدافسردگی ها: ضدافسردگی هایی از قبیل داروهای بازدارنده انتخابی بازجذب سروتونین (SSRI) و بازدارنده بازجذب سروتونین- نوراپی نفرین (SNRI) درمان های رده اول هستند. داروهای ضدافسردگی که برای درمان اختلالات اضطرابی به کار برده می شود، شامل این موارد می شود: اسکیتالوپرام، دولوکستین، ونلافاکسین و پاروکستین. ممکن است دکتر به شما داروهای ضدافسردگی دیگری پیشنهاد نماید.

ب- بنزودیازپین ها: در موارد معدودی ممکن است دکتر داروهای آرامبخش را برای کاهش علائم اضطراب تجویز کند. مثال هایی از این دارو شامل: آلپرازولام، کلرودیازپوکساید، دیازپام و لورازپام می شود. بنزودیازپین ها عموماً فقط برای کاهش اضطراب حاد و برای مدت کوتاه تجویز می شوند. به دلیل اینکه این داروها ممکن است اعتیادآور باشند پس انتخاب خوبی نیستند، اگر شما مشکلاتی در رابطه با سوءمصرف الکل و یا مواد دارید.

سبک زندگی و درمان خانگی در اضطراب فراگیر

در حالی که بسیاری از افرادی که مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر هستند، نیازمند دریافت درمان هایی چون روان درمانی و دارودرمانی هستند تا بتوانند اضطراب خود را کنترل کنند، تغییر در سبک زندگی نیز می تواند سودمند باشد. در اینجا چند پیشنهاد به شما داده می شود:

- از لحاظ جسمی فعال باشید؛ برنامه ای تنظیم کنید که بر اساس آن در بیشتر روزهای هفته از لحاظ جسمی فعال باشید. ورزش یک کاهش دهنده قوی استرس است. ورزش می تواند خلق شما را بهبود ببخشد و به سالم ماندن شما کمک کند. به آرامی ورزش کردن را شروع کنید و مقدار و شدت فعالیت ها را به صورت تدریجی افزایش دهید.
- از الکل و دیگر آرامبخش ها اجتناب کنید؛ اینگونه مواد می تواند اضطراب شما را شدیدتر کند.
- سیگار کشیدن را ترک کنید و مصرف قهوه را کم کنید یا آن را ترک کنید؛ هم نیکوتین و هم کافئین می تواند اضطراب را شدیدتر کند.

- از فنون ریلکسیشن استفاده کنید؛ فنون تصویرسازی، مراقبه و یوگا مثال هایی از فنون ریلکسیشن هستند که می توانند اضطراب شما را کاهش دهد.

- خواب را در اولویت قرار دهید؛ تلاش کنید که به خوبی بخوابید تا احساس آسودگی بکنید. اگر نمی توانید خوب بخوابید، مشکل خواب خود را با دکتر در میان بگذارید.

- غذاهای خوب بخورید؛ خوردن خوراکی های سالم از قبیل سبزیجات، میوه ها، حبوبات و ماهی ممکن است استرس شما را کاهش دهد، اما پژوهش های بیشتری در این زمینه لازم است.

سازگاری و حمایت در اختلال اضطراب فراگیر

به منظور کنار آمدن با اختلال اضطراب فراگیر، کارهایی که می توانید انجام دهید در ادامه بیان شده اند:

- طرح درمانی خود را پیگیری کنید؛ در جلسات درمانی به صورت منظم شرکت کنید. داروها را به موقع و منظم مصرف کنید. پایداری و نظم در دریافت درمان، اثربخشی آن را بیشتر می کند.

- به یک گروه حمایت از افراد اضطرابی بپیوندید؛ در این گروه ها شما می توانید افرادی که همدرد هستند را پیدا کنید، همدیگر را درک کنید و تجربیات خود را به اشتراک بگذارید.

- اقدام کنید؛ با دکتر خود همکاری کنید تا متوجه بشوید که چه چیزی شما را مضطرب می کند و برای کاهش این اضطراب اقدام کنید.

- رهاش کن؛ در نگرانی های گذشته سکونت نکنید. چیزی را که می توانید، تغییر دهید و اجازه دهید بقیه چیزها مسیر خود را طی کنند.

- چرخه را بشکنید؛ وقتی که احساس اضطراب می کنید به یک پیاده روی تند بروید یا یکی از تفریحاتی را که دوست دارید انجام دهید تا تمرکز شما از چیزی که شما را نگران می کند، دور شود و اضطراب شما کاهش پیدا کند.

- اجتماعی شوید؛ اجازه ندهید که نگرانی ها شما را نسبت به کسانی که دوست دارید یا فعالیت هایی لذتبخش، منزوی کند. تعامل اجتماعی و مراقبت از روابط می تواند نگرانی شما را کاهش دهد.

- حداقل سه علامت از علامت هایی که در ادامه معرفی شده اند در بزرگسالان و حداقل یکی از علائم در کودکان وجود داشته باشد: بی قراری یا احساس برانگیختگی و بی تاب، زود خسته شدن، اشکال در تمرکز یا خالی شدن ذهن، تحریک پذیری، تنیدگی عضلانی و اختلال خواب (اشکال در به خواب رفتن یا حفظ تداوم خواب، یا خواب توأم با بی قراری و عدم رضایت از خواب).

- اضطراب یا نگرانی موجب ناراحتی زیاد می شود یا به زندگی فرد آسیب وارد می کند.

- اضطراب به دیگر اختلالات روانی از قبیل حملات پانیک یا استرس پس از سانحه (PTSD)، سوءمصرف مواد یا یک بیماری طبی مربوط نیست.

اختلال اضطراب فراگیر معمولاً همراه با دیگر اختلالات روانی بروز می کند که تشخیص و درمان را چالش انگیزتر می کند. بعضی از اختلالاتی که ممکن است همراه با اختلال اضطراب فراگیر وجود داشته باشد، شامل این موارد می شود:

- هراس ها (فوبیا)
- اختلال پانیک
- افسردگی
- سوءمصرف مواد
- PTSD



مهمترین آزمون ها که تشخیص اختلال اضطراب فراگیر

در ادامه تعدادی از آزمون هایی که برای ارزیابی و تشخیص اضطراب فراگیر مورد استفاده قرار می گیرد، معرفی شده است: مقیاس ارزیابی اضطراب هامیلتون، آزمون ارزیابی توانایی های شناختی (CANTAB)، آزمون ارزیابی پاسخ به استرس (SRE)، پرسشنامه ارزیابی اضطراب بک

درمان اضطراب فراگیر

مؤثرترین درمان اضطراب فراگیر ترکیبی از رویکردهای درمانی است. مدت درمان و نوع درمان با توجه به شدت اختلال اضطراب فراگیر متفاوت است. چهار درمان اصلی برای اختلال اضطراب فراگیر در ادامه ذکر شده است:

- بیوفیدبک
- تحریک مغناطیسی فراجمعه ای (TMS)
- روان درمانی
- دارو درمانی

در بعضی از موارد با نظر روانپزشک برای مراجع دارو تجویز می شود تا روند درمان سریع تر و مؤثرتر انجام شود. چندین نوع از داروها برای درمان اختلال اضطراب فراگیر مورد استفاده قرار می گیرد. در رابطه با فواید و عوارض جانبی احتمالی با دکتر خود صحبت کنید. برای درمان دارویی اضطراب فراگیر از داروهای زیر استفاده می شود:

فوبیا؟ اجتماعی چیست؟



فوبیا یا ترس اجتماعی چه تفاوتی با خجالتی بودن دارد؟

فوبیا یا ترس اجتماعی، که به آن اختلال اضطراب اجتماعی هم می‌گویند، خجالت بیش از حد نیست. در این مقاله با ما همراه شوید تا تفاوت میان خجالت کشیدن و فوبیای اجتماعی را بدانید و ویژگی‌ها و درمان این فوبیا را یاد بگیرید.

تفاوت ترس اجتماعی و خجالتی بودن

بسیاری از افراد، به خصوص در موقعیت جدید یا هنگام روبه رو شدن با افراد غریبه، خجالت می‌کشند یا معذب می‌شوند ولی به محض گرم گرفتن این وضعیت برایشان قابل تحمل است و آرام می‌شوند. در مقابل، این وضعیت برای کسانی که از اختلال اضطراب اجتماعی رنج می‌برند قابل تحمل نیست و نمی‌توانند در موقعیت اجتماعی آرامش خود را حفظ کنند.

باور غلط درباره اختلال اضطراب اجتماعی

در حقیقت، این باور که افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی به حاشیه می‌روند، اغلب ساکت هستند، تجربه اجتماعی ندارند و معمولاً منزوی می‌شوند، افسانه‌ای بیش نیست. البته بعضی از افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی، این خصوصیات را دارند اما بسیاری از بیماران تحت درمان، از نظر اجتماعی بسیار رقابت‌جو و بعضی از نوجوانان حتی در مدرسه محبوب یا ستاره‌ی تیم ورزشی هستند.

ویژگی‌های اختلال اضطراب اجتماعی

چطور این دسته از افراد که از نظر اجتماعی رقابت‌جو هستند، دچار اختلال اضطراب اجتماعی تشخیص داده شده‌اند؟ مؤلفه‌ای که اغلب اشتباه برداشت می‌شود، وضعیت «عملکرد» است.

افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به شدت از طرد شدن، انتقاد، قضاوت یا مورد تایید قرار نگرفتن واهمه دارند. اگرچه ممکن است این پیامدهای به اصطلاح منفی در موقعیت‌های «اجتماعی» رخ دهد، ما در تمام محیط‌های اجتماعی نیاز به «اجرا» نداریم.

بنابراین، فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی تا جایی از نظر اجتماعی حرفه‌ای رفتار می‌کند که احتمال مورد تایید واقع نشدن هنگام اجرا را برای خود متصور شود (مثلاً: سخنرانی، نواختن پیانو در جمع، گل زدن در مسابقه‌ی فوتبال). بدین ترتیب، فوبیای اجتماعی با خجالت کشیدن یکی نیست.

پیشگیری از اضطراب فراگیر

هیچ راهی نیست که به طور قطعی بتوان گفت چه چیزی باعث می‌شود که یک نفر به اختلال اضطراب فراگیر مبتلا شود، اما اگر شما مضطرب هستید می‌توانید گام‌هایی بردارید تا اثر علائم کاهش یابد:

- در اولین فرصت به دنبال درمان بروید؛ همانند بسیاری از اختلالات روانی دیگر، اضطراب سخت‌تر درمان می‌شود اگر شما منتظر بمانید.

- دفتر وقایع روزانه ایجاد کنید؛ یادداشت و بررسی وقایع روزمره می‌تواند به شما و متخصص شما کمک کند تا چیزهایی را که منجر به استرس شما می‌شود و چیزهایی که به نظر می‌رسد حال شما را بهتر می‌کند، شناسایی کنید.

- مسائل زندگی را اولویت بندی کنید؛ شما می‌توانید اضطرابتان را به وسیله مدیریت دقیق زمان و انرژی کاهش دهید.

- از مصرف مواد ناسالم اجتناب کنید؛ مصرف الکل یا مواد و حتی کافئین و نیکوتین می‌تواند منجر به اضطراب شود یا علائم اضطراب شما را بدتر کند. اگر شما به هر کدام از این مواد وابسته هستید، ترک کردن آنها می‌تواند شما را مضطرب کند. اگر شما نمی‌توانید به تنهایی ترک کنید، با دکتر خود در میان بگذارید یا یک طرح درمانی یا گروه حمایتی پیدا کنید که به شما کمک کند.

چگونه اضطراب خود را کنترل کنیم؟

خوشبختانه علم روانشناسی و روانپزشکی در زمینه درمان اضطراب فراگیر پیشرفت داشته است. گام‌های زیر را برای کنترل اضطرابتان بردارید:

۱. آگاه شوید که نگران هستید و به آن به شیوه‌ای جدید نگاه کنید.

۲. راه‌های آرام شدن را یاد بگیرید. برای این کار می‌توانید تمرینات ریلکسیشن را انجام دهید.

۳. حرکت کنید؛ ورزش یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش اضطراب است.

۴. سبک زندگی خود را تغییر دهید.

۵. به اندازه کافی بخوابید.

۶. کافئین را محدود کنید. از مصرف الکل و نیکوتین اجتناب کنید.



اصطلاح نامه

روانشناسی

ورزش ذهنی



ما همواره به دنبال اتفاقی در بیرون، برای رسیدن به خوشبختی هستیم، همواره در تکاپو و دویدن برای رسیدن به فرداهایی رویایی که هیچگاه آنطور که ما در ذهن می‌پنداریم روی نمی‌دهند و شادی و آرامش را در بیرون از خود می‌جوییم؛ به طور مثال؛ در روابط مان، در دارایی‌هایمان؛ به محض اینکه این روابط و این دارایی‌ها از دست بروند ما دچار نوعی رنج خواهیم شد.

ورزش‌های ذهنی مانند مراقبه، یوگا و ریلکسیشن همانند پلی عمل می‌کنند که به ما برای رهایی از این رنج و رسیدن به فرداهایی رویایی کمک می‌کنند.

در ادامه به معرفی یکی از انواع مراقبه به نام مراقبه انسجام قلبی خواهیم پرداخت.

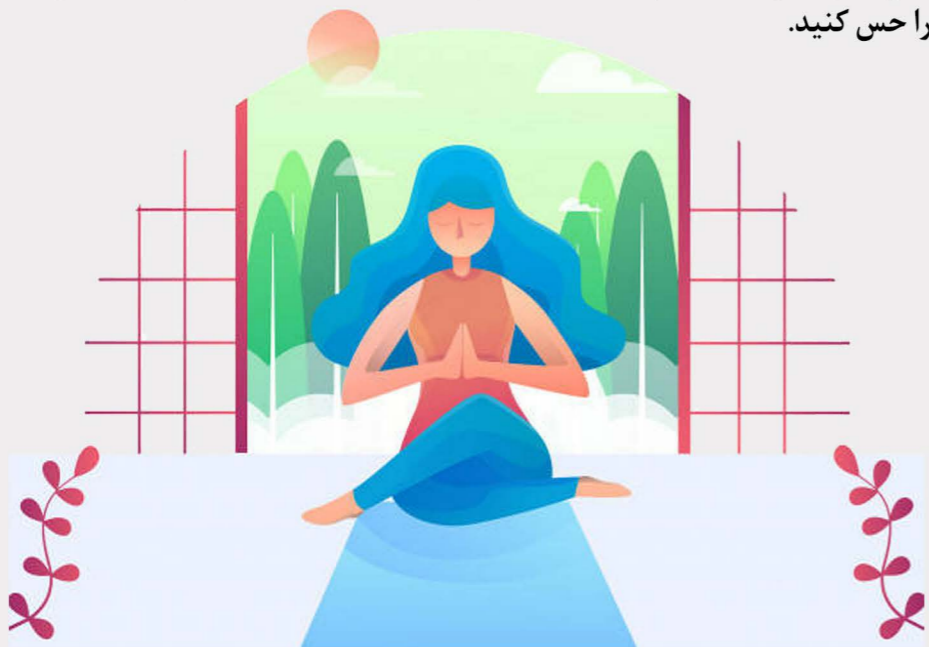
مراقبه انسجام قلبی

این مراقبه براساس تکنیک قفل قلبی مؤسسه HMI تدوین شده است.

چشمان خود را ببندید تا بدنتان استراحت کند، سپس توجه خود را به قلب تان معطوف کنید؛ این کار را آرام و عمیق انجام دهید. اگر ذهن‌تان به این طرف و آن طرف منحرف شد، توجه و هوشیاری خود را به سمت سینه، قلب و نفس‌های خود برگردانید. سپس در حالی که انرژی خود را متوجه مرکز چهارم (قلب) کرده‌اید، به دم و بازدم ادامه دهید و چند احساس متعالی را در خود حس کنید. بهترین احساس متعالی که می‌توانید در خود ایجاد کنید احساس شکر گذاری، عشق و مهربانی است. وقتی این احساسات قلبی را در ناحیه‌ی سینه‌ی خود حس کردید، آن انرژی را به ورای بدن فرستاده و نیت و عزم راسخ خود را به آن اضافه کنید. این انرژی و نیت را به تمام فضای پیرامون خود مخابره کنید.

با ۱۰ دقیقه در روز شروع کرده و هر روز مدت آن را بیشتر کنید. وقتی بارها احساسات متعالی را در بدن‌تان تجربه کردید، آنگاه می‌توانید در تمام طول روز با چشمان باز هم آن را تمرین کنید.

می‌توانید گوشی تلفن همراه خود را تنظیم کنید تا چهار مرتبه در روز به شما یادآوری کند که هر بار یک یا دو دقیقه این احساسات متعالی را حس کنید.



دارو ضد اضطراب Antianxiety drug

داروی کند کننده دستگاه عصبی مرکزی که موجب کاهش تنش می‌شود. کمی خواب‌آلودگی ایجاد می‌کند ولی نه به میزان زیاد. والیوم و لیبرلوم دو نمونه از این داروها هستند. به این داروها آرامبخش نیز گفته می‌شود.

اختلال اضطراب فراگیر

Generalized anxiety disorder

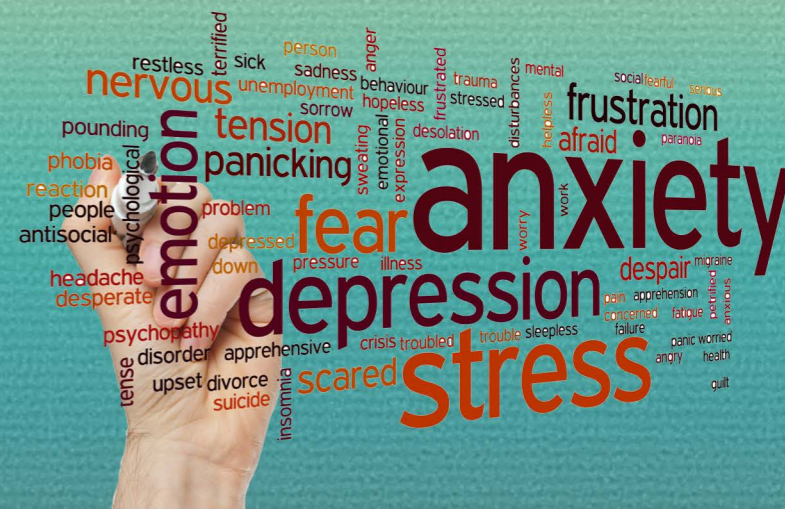
اشخاصی که این اختلال را تجربه کرده‌اند معمولاً به روشنی نمی‌دانند که چرا می‌ترسند. نشانه اصلی این اختلال اضطراب است و به این دلیل فراگیر نامیده می‌شود که با محرک یا رویداد بخصوص فرا خوانده نمی‌شود. بلکه در موقعیتهایی گوناگون رخ می‌دهد. به نظر می‌رسد که این گونه اضطراب کمتر وابسته رویدادهای برونی است و بیشتر در احساسات و تعارض‌های درونی شخص ریشه دارد.

اختلال اضطرابی Anxiety disorder

یک اختلال اضطرابی که مشخصه عمده آن تنش و بی‌مناکی حتمی است. ممکن است با نشانه‌های بدنی مانند تپش قلب، احساس خستگی، اختلال خواب و سرگیجه نیز همراه باشد.

اختلال هراس Phobic disorder

هراسها، ترس‌های غیر منطقی از اشیاء و موقعیت‌های خاص هستند و برخلاف نگرانی‌های مبهمی که در اختلال‌های اضطراب فراگیر دیده می‌شود. در اختلال‌های هراس، ترس‌ها کاملاً اختصاصی هستند. وقتی کسی ترس شدیدی در برابر محرک یا موقعیتی نشان می‌دهد که دیگران آن را خطرناک نمی‌دانند، می‌گوییم این شخص دچار هراس (فوبی) است.



ترس مرضی (هراس) Phobia

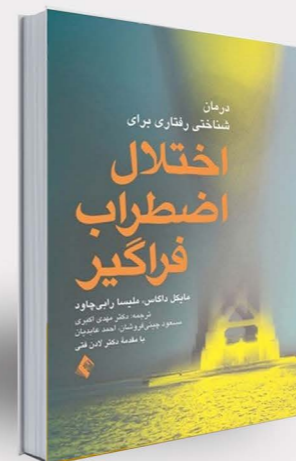
ترس مرضی از شایع‌ترین اختلالات روانی است.

وجه تمایز ترس مرضی و ترس طبیعی:

(۱) ترس طبیعی؛ ترس ناشی از یک منبع واقعاً ترسناک و وحشت‌زا بوده و ترس یک واکنش طبیعی و عادی تلقی می‌شود. در ترس طبیعی فرد نسبت به عامل ترس آگاهی داشته و به عبارتی در ترس طبیعی ادراک ترس با موضوع ترس انطباق دارد.

(۲) ترس مرضی یا فوبیک؛ فرد از شیء یا موقعیتی می‌ترسد که نسبت به عدم ترسناک بودن آن آگاهی دارد. لکن واکنش ترس برای فرد در این موقعیت اجتناب‌ناپذیر است. مانند ترس از مکان‌های باز یا ترس از اجتماع انسانی در این جا واکنش ترس نوعی واکنش دفاعی است که بیمار تلاش می‌نماید تا اضطراب خود را با جابجائی ترس از یک موقعیت یا فرد یا فکر ویژه به یک موقعیت یا فکر دیگر که با اولی ارتباط دارد کم نماید. احساس وحشت آگاهانه از یک موقعیت ویژه در واقع از یک منبع دیگر.

معرفی کتاب



کتاب اختلال اضطراب فراگیر

اختلال اضطراب فراگیر، یک نوع اختلال شایع است که به نگرانی بیش از حد در ارتباط با رویدادهای مختلف روزمره، خود را نشان می‌دهد. یعنی سطح و میزان نگرانی به جایی برسد که توان انجام کارهای ساده روزمره را از فرد بگیرد. بنابراین باید ابتدا نگرانی، اضطراب و سپس اضطراب فراگیر را درک کرد. کتاب اختلال اضطراب فراگیر، مانند راهنمایی کامل و جامع برای درمان نگرانی بیش از حد است که در هر فصل آن، راهبردهای متفاوتی ارائه شده است. این کتاب حاصل سال‌ها تجربه‌ی نویسندگان کتاب است و راهبردهایی که در کتاب پیشنهاد شده‌اند، همگی بارها و بارها مورد آزمایش قرار گرفته‌اند و کارکرد آن‌ها ثابت شده است.

کتاب اختلال اضطراب فراگیر را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

کتاب اختلال اضطراب فراگیر، برای افرادی که دوست دارند در زمینه روانشناسی عمومی مطالعه داشته باشند، کتابی جذاب است. با این حال اگر شما هم از نگران شدن‌های بی حد و اندازه خود، عصبانی شده‌اید، کتاب اختلال اضطراب فراگیر، پیشنهادی کاربردی و مفید برایتان است.

جملاتی از کتاب اختلال اضطراب فراگیر

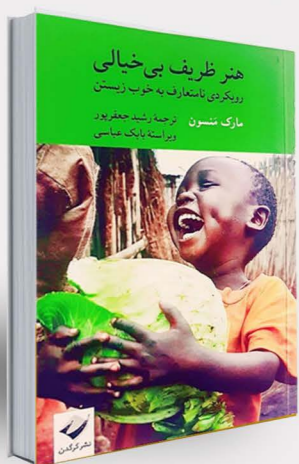
اختلال اضطراب فراگیر (GAD-2)، یکی از اختلال‌های اضطرابی و از شایع‌ترین اختلال‌های روان‌شناختی است که به صورت نگرانی مفرط و بیش از اندازه درباره رویدادهای روزمره مطرح می‌شود. این اختلال می‌تواند برای مدت‌زمان طولانی فرد را درگیر و در نتیجه کارکردهای فرد را دچار مشکل کند.

به‌طور کلی، نگرانی بخشی از ویژگی‌های هر فردی است و همه افراد به‌نوعی نگرانی را در فعالیت‌های روزمره یا زندگی خود تجربه می‌کنند. از این‌رو، شاید بتوان نگرانی را به نگرانی طبیعی و نگرانی شدید یا بیش از حد تقسیم نمود. در نگرانی طبیعی، همچنان که به نظر می‌رسد، فرد نگرانی را تجربه می‌کند اما کنترل آن آسان است و در فعالیت‌های روزمره فرد اختلال ایجاد نمی‌شود، اما در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، میزان این نگرانی آن‌قدر شدید و توان کاه است که فرد توانایی انجام کارها را از دست می‌دهد و به احتمال زیاد در کارکردهای زندگی دچار مشکل می‌شود. در این اختلال، فرد احساس می‌کند که کنترلی بر نگرانی‌های خود ندارد. قدرت تمرکز و تفکر وی بسیار کاهش می‌یابد.

این کتاب شامل چندین راهبرد متفاوت است و در طول فصل‌های مختلف مطرح می‌شود. هر راهبرد مبتنی بر یک مفهوم متفاوت درباره چگونگی درک و مدیریت نگرانی و اختلال اضطراب فراگیر است.

متن پشت جلد

نتایج پژوهش‌های بسیاری نشان می‌دهند که اختلال اضطراب فراگیر شایع‌ترین اختلال اضطرابی است و در صورت درمان نشدن می‌تواند مشکلات اجتماعی، عملکردی و اقتصادی برای افراد ایجاد کرده و زمینه را برای بروز سایر اختلال‌های روان‌شناختی از جمله افسردگی فراهم کند. با توجه به آثار زیان‌بار این اختلال، تلاش برای شناسایی ماهیت آسیب‌شناسی و درمان آن در طی ۲۰ سال گذشته رشد چشمگیری داشته است. این کتاب حاصل ۲۵ سال تجربه و پژوهش یک گروه تخصصی با مدیریت پرفسور مایکل داگاس است که با نگاهی جدید و خلاقانه به آسیب‌شناسی، ارزیابی و درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب فراگیر پرداخته است. آنچه این کتاب را از سایر آثار منتشر شده در این زمینه متمایز می‌کند، معرفی گام به گام یک درمان شناختی رفتاری مبتنی بر عدم تحمل بلا تکلیفی است که به طور اختصاصی برای درمان اختلال اضطراب فراگیر طراحی شده است. نویسندگان این کتاب با ارائه مثال‌ها و دیالوگ‌های بالینی متعدد سعی کرده‌اند علاوه بر ارائه ساختار درمان، به فرآیند اجرای درمان نیز بپردازند. این مدل درمانی منطبق بر آسیب‌شناسی بنیادین این اختلال تدوین شده است و پژوهش‌های انجام شده در زمینه نظری و بالینی مؤید این امر است. این کتاب علاوه بر معرفی یک راهنمای گام به گام درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب فراگیر، به ویژگی‌های دقیق بالینی و ابزارهای کاربردی این اختلال نیز پرداخته است و اثری ماندگار و جامع برای متخصصان بالینی، به ویژه روان‌شناسانی که در این زمینه فعالیت می‌کنند، فراهم کرده است.



کتاب هنر ظریف بی‌خیالی

کتاب هنر ظریف بی‌خیالی را معمولاً می‌توانید در ردیف کتاب‌های پر فروش کتابفروشی‌های بزرگ جهان ببینید. این کتاب، دومین اثر منتشر شده از مارک منسون است.

عمر و توانایی انسان محدودتر از آن است که بخواهد به همه چیز اهمیت بدهد، باید بی‌خیال خیلی چیزها شد. اما چگونه تعیین کنیم به چه چیزهایی اهمیت دهیم و بی‌خیال چه چیزهایی شویم؟ این کتاب تلاش می‌کند به پرسش‌هایی از این قبیل پاسخ دهد، چرا که هرچه جهان پیچیده تر می‌شود، درک مفاهیمی مانند شادکامی، به شدت سخت تر می‌شود.

مارک منسون، نویسنده کتاب، تلاش می‌کند از طریق مواجهه‌ای صادقانه با ترس‌ها، مشکلات و انتظاراتمان و همچنین با به چالش کشیدن مفاهیمی مانند شادکامی، امید و مرگ، و از خلال داستان‌هایی جذاب که بعضی‌شان از زندگی شخصی اش نشئت گرفته‌اند، دیدگاهی جدید به خواننده منتقل کند که همانند عینک عمل می‌کند. همان‌طور که عینک تفاوتی در واقعیت بیرونی ایجاد نمی‌کند و تنها باعث می‌شود شما واقعیت بیرونی را بهتر ببینید، آموزه‌های این کتاب هم تلاشی است برای بهتر دیدن زندگی، تلاشی در جهت بیرون کشیدن معنای شادکامی از دل واقعیاتی که بعضاً تلخ و دل‌گزا هستند. به باور منسون، انسان‌ها ضعیف و محدودند و رنج عنصر جدایی‌ناپذیر زندگی است. او ما را فرا می‌خواند تا این محدودیت‌ها را بشناسیم و آنها را بپذیریم.

خلاصه کتاب بی‌خیالی این است که:

ما آن قدر فرصت و قدرت و انرژی نداریم که به همه چیز اهمیت بدهیم. باید بی‌خیال خیلی چیزها بشویم تا بتوانیم تمام فکر و ذهن و انتخاب‌ها و تصمیم‌های خود را، روی گزینه‌ی محدود و مشخص، متمرکز کنیم.

بنابراین کتاب هنر ظریف بی‌خیالی درباره‌ی بی‌خیالی نیست؛ بلکه اتفاقاً درباره‌ی توجه بیش از حد به اهداف و ارزش‌های کلیدی و بی‌خیالی و بی‌توجهی نسبت به حاشیه‌های دیگر است (حتی اگر دیگران، آن حاشیه‌ها را، اصل بدانند).

چند جمله از کتاب هنر ظریف پے خیالے

- ◀ کلید زندگی خوب، این نیست که به چیزهای بیشتر و بیشتری اهمیت بدهید؛ بلکه باید به چیزهای کمتری اهمیت بدهید، و تنها چیزهایی را مد نظر قرار دهید که حقیقی، فوری و مهم هستند.
- ◀ یک واقعیت پنهان در زندگی هست؛ این که چیزی به نام بی‌خیالی وجود ندارد. شما باید به چیزی اهمیت بدهید. توجه به چیزهای مختلف و اهمیت دادن به مسائل، بخشی از جسم و بیولوژی ماست.
- ◀ مسئله این است که به چه چیزهایی اهمیت بدهیم، و چگونه به چیزهایی که هیچ اهمیتی ندارند، اهمیت ندهیم.
- ◀ پختگی، زمانی رخ می‌دهد که فرد می‌آموزد تنها به چیزهایی اهمیت بدهد که ارزشمند هستند.
- ◀ پرسش جالب توجه‌تر که مردم هیچ‌وقت از خود نمی‌پرسند، این است که «چه دردهایی در زندگی خود می‌خواهید؟ و حاضرید برای چه چیزی زحمت بکشید؟»
- ◀ برای مثال، بیشتر افراد می‌خواهند که ارتقای شغلی پیدا کنند و درآمد زیادی داشته باشند؛ اما هیچ‌کس نمی‌خواهد شصت ساعت کار در هفته، رفت‌وآمد در فاصله‌ی زیاد بین خانه و اداره، کاغذبازی‌های بیهوده، و ساختار طبقاتی استبدادی شرکت را تحمل کند.
- ◀ همه می‌خواهند روابط عالی داشته باشند؛ اما همه حاضر نیستند مکالمات دشوار، سکوت ناخوشایند، احساسات جریحه‌دار شده و نقش بازی کردن‌های احساسی را تحمل کنند.



دمنوش‌ها

دمنوش‌های گیاهی مثل بابونه، هل، زعفران از آرامش بخش‌های اعصاب و روان هستند که در طب سنتی نیز به آن‌ها برای بهبود سلامت روان اشاره شده است.

استرس، اضطراب، اعصاب نا آرام و ... واژه‌هایی نه چندان غریبه برای انسان‌های جوامع امروزی که فاکتورهای استرس زای بسیاری را اطراف خود دارند و درک می‌کنند نیست ولی مشکل غیرقابل‌رفعی هم نیست چرا که به دلیل پیشرفت علم در طب مدرن و طب سنتی راه و روش‌های بسیاری به عنوان راه حل و دارو برای رفع عوارض استرس و آرام اعصاب و روان شناخته و تجویز می‌شود و در این دنیا پر از خط و خش اعصاب هرکسی برای رسیدن به آرامش روان راهی را انتخاب می‌کند.

می‌دانید که هر داروی آرامبخش عوارض خاص خودش را دارد در حالی که دمنوش آرامش بخش اعصاب و روان موثر ترکیباتی گیاهی دارد که بدون نگرانی از عوارض می‌توان آن را مصرف کرد. در اینجا چند دمنوش نام می‌بریم و آثار کوتاهی از مصرف هر کدام را بیان خواهیم کرد:

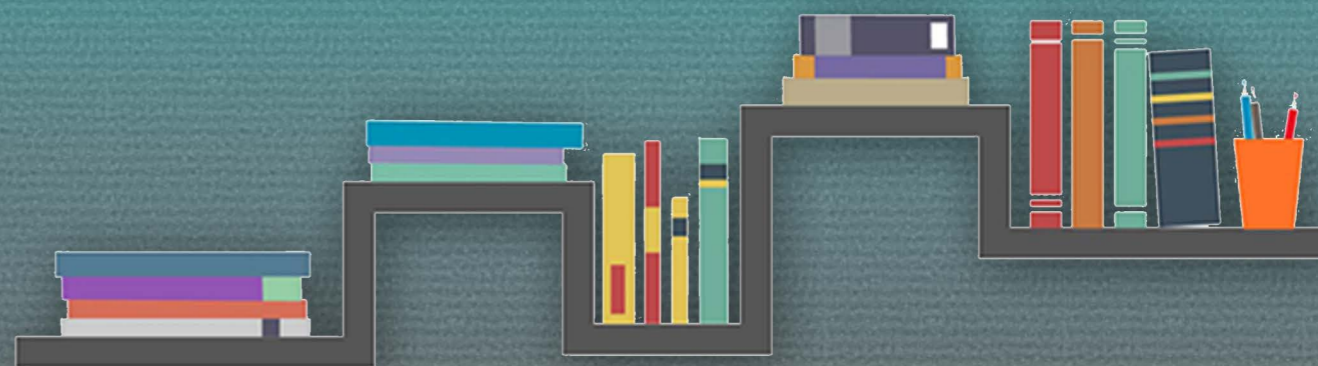
دمنوش آرامش‌چاک بابونه:

طبیعت این گیاه دارویی معتدل و در بابونه‌های صحرایی به سمت گرم و خشک است، گیاهی دارویی با خاصیت ضد صفرا و آرام بخش اعصاب، به ویژه اعصاب معده و روده است. از خواص و فواید دیگر این گیاه که دمنوش آن بسیار طرفدار دارد می‌توان به ضد تب، ضد انگل، ضد یبوست و اشتهاآور بودن آن اشاره کرد.

چای و دمنوش بابونه توسط متخصصان طب سنتی برای درمان‌هایی با هدف تقویت حافظه، تقویت اعصاب، آرامش بخش و خواب‌آور، ضد تشنج، درمان اضطراب و استرس، درمان سرگیجه همچنین خواص قلب و عروقی بابونه شامل گشاد کننده عروق قلبی، پایین آوردن فشار خون، بهتر کردن خون‌رسانی به مغز و کلیه، رقیق کردن خون و کمک کننده به کم‌خونی تجویز می‌کنند.

دمنوش آرامش‌دارچین:

از خواص و فواید درمانی دارچین سخن بسیار است که در چند خط نمی‌گنجد. این ادویه ی مفید برای تنظیم قند خون مفید است و خواص ضداسپاسمی دارد. دارچین ضد میکروب و ضد التهاب بوده و انرژی تان را افزایش می‌دهد و به سادگی می‌تواند یک داروی آرامش بخش اعصاب و روان باشد، ادویه ای که برای درمان بی‌اشتهایی و نفخ معده نیز تجویز می‌شود.



شبکه اجتماعی

شبکه اجتماعی (به انگلیسی: The Social Network) فیلمی درام به کارگردانی دیوید فینچر محصول سال ۲۰۱۰ ایالات متحده آمریکا است. این فیلم دربارهٔ ایجاد شبکه اجتماعی فیس بوک و زندگی مارک زاکربرگ خالق این سایت، در اینترنت و بر اساس کتابی با نام میلیاردرهای تصادفی نوشته بن مزریک (Ben Mezrich)، ساخته شده است. این فیلم در سال ۲۰۱۱ در هشتاد و سومین دورهٔ مراسم اسکار برندهٔ جایزهٔ اسکار بهترین فیلمنامهٔ اقتباسی، جایزهٔ اسکار برای بهترین فیلم و بهترین موسیقی اورجینال شد.

داستان فیلم شبکه اجتماعی

مارک زاکربرگ «Mark Zuckerberg» که دارایی او در حال حاضر (در دسامبر سال ۲۰۰۹) ۷۴ میلیارد دلار برآورد می‌شود. فیلم شبکه اجتماعی از سال ۲۰۰۳ آغاز می‌شود و زاکربرگ را نشان می‌دهد که دانشجوی دانشگاه هاروارد است. او پس از شکست رابطه عاطفی خود در دانشگاه به اتاق خود رفت و وبسایتی به نام فیس‌مش «Face Mash» راه اندازی کرد. این سایت آنقدر مورد توجه قرار گرفت که سرورهای سیستم اینترنت دانشگاه دچار اختلال شد. با این کار زاکربرگ شش ماه از تحصیل محروم شد. وقتی برمی‌گردد دوقلوهای وینکلوس از او درخواست می‌کنند که یک وبسایت دوست‌یابی برای آن‌ها راه بیندازد. پیشرفت مارک زاکربرگ همچنان ادامه داشت تا این‌که فیس‌بوک را ایجاد کرد. فیس‌بوک توانست توجه پانصد میلیون نفر را به خود جلب کند.

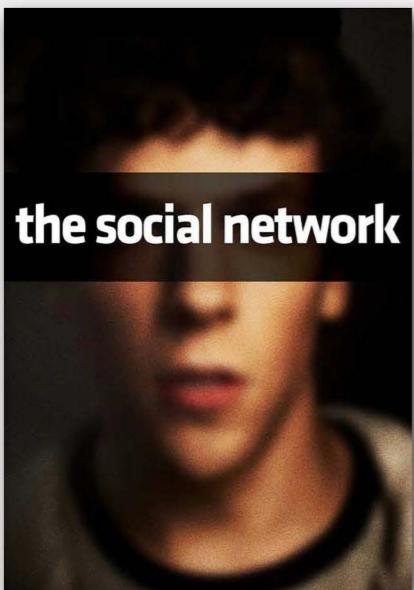
نقد فیلم - The Social Network

فیلم The Social Network فیلمی ست درام محصول ۲۰۱۰ ساخته ی کارگردان نام آشنای هالیوودی، دیوید فینچر و بر اساس فیلمنامه ای از آرن سورکین. سورکین این فیلمنامه را بر اساس رمانی به قلم بن مزریچ با عنوان میلیونرهای تصادفی (۲۰۰۹) نوشته است. داستان فیلم به نحوه ی ظهور سایت شبکه اجتماعی Facebook در دنیای اینترنت و جذب ۵۰۰ میلیون کاربر در مدتی بسیار کوتاه، و نیز ماجراهای قانونی بعد از آن می پردازد. در نوشتن فیلمنامه ی این فیلم هیچ یک از کارمندان اصلی فیس بوک همکاری نداشته اند. این درحالی است که ادواردو ساورین، از دوستان سابق مارک زاکربرگ (مبدع اصلی فیس بوک) و از شاکیان وی بعد از موفقیت سایت برای نوشتن کتاب به مزریچ کمک کرده است. اما ناتالی پورتمن که از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۳ در دانشگاه هاروارد (مجله تحصیل زاکربرگ و تولد فیس بوک) دانشجو بوده، سورکین را در نوشتن فیلمنامه یاری کرده است.

فیلم The Social Network شاید در نگاه اول بسیار شبیه به یک فیلم مستند به نظر بیاید اما توجه به این نکته ضروری است، که کمتر کارگردانی توانایی چنین استفاده هوشمندانه ای از موزیک، فیلمبرداری و سایر عناصر فیلم‌سازی برای تبدیل یک شبه مستند به یک فیلم درام مهیج دارد.

درس‌هایی که از فیلم شبکه اجتماعی یاد می‌گیریم:

- ۱- در زندگی چیزهایی مهم‌تر از درس و مدرسه وجود دارد؛
- ۲- داشتن ایده مهم نیست، اجرا کردن آن مهم است؛
- ۳- تغییرات خیلی سریع اتفاق می‌افتد؛
- ۴- درک کنید که چگونه خدمات ارائه دهید؛
- ۵- موفقیت را به عنوان نتیجه نهایی خود تجسم کنید؛
- ۶- فکرها و ایده‌های بلندمدت داشته باشید؛
- ۷- محصول عالی ارائه دهید، پول خودش می‌آید؛
- ۸- قرار نیست همه ایده‌ها در نکات مثبت و خوب زندگی نهفته باشد؛
- ۹- سعی کنید شخصیت خود را ثابت نگه دارید.



معرفی فیلم



در جستجوی خوشبختی

در جستجوی خوشبختی (به انگلیسی: The Pursuit of Happiness) فیلمی درام و زندگی‌نامه‌ای محصول ۲۰۰۶ ایالات متحده آمریکا به کارگردانی گابریل موچینو است. داستان فیلم بر اساس بی‌خانمانی حدوداً یک‌ساله‌ی کریس گاردنر است که ویل اسمیت نقش وی را بازی می‌کند.

داستان این فیلم، زندگی کریس گاردنر سیاه پوست، خرده فروش اسکنرهای پزشکی است که به سختی اوضاع زندگی را می‌گذراند. در مقطعی، اوضاع زندگی چنان برای خانواده او دشوار می‌شود، که همسرش او را ترک می‌کند و از این پس ماجراهای فیلم در جستجوی خوشبختی به نحوه ادامه زندگی مشقت بار او و پسرش اختصاص می‌یابد.

تلاش‌های کریس گاردنر برای نجات از وضعیتی که در آن گرفتار شده بسیار دیدنی است. این فیلم که برداشتی از یک داستان واقعی است، نمونه جذابی است از تلاش انسانی است برای رفع مشکلات در بدترین شرایط.

نقد فیلم فیلم:

احتمالاً فیلم در جستجوی خوشبختی ۲۰۰۶ The Pursuit of Happiness تنها فیلمی که شما در ژانر موفقیت یا سبک‌های مشابه نگاه کرده‌اید، نیست؛ اما این اثر از چند لحاظ در نوع خود منحصر به فرد محسوب می‌شود.

مهم‌ترین وجه تمایز در جست و جوی خوشبختی با سایر فیلم‌های مشابه نوع روایت داستان است. دیدن بخش کوچکی از سختی‌ها و مشقت‌های افراد در راه رسیدن به موفقیت، در این گونه فیلم‌ها برای ما تبدیل به عادت شده است.

اما ویژگی جالب در جستجوی خوشبختی این است که شخصیت اصلی فیلم، از همان ابتدا تا انتها در حال دویدن، تلاش کردن و شکست خوردن است.

در نهایت هم کارگردان برای نشان دادن نتیجه این تلاش‌ها و دوندگی‌ها، به نوشتن چند خط از شرایط کنونی زندگی کریس گاردنر در انتهای فیلم بسنده می‌کند. به نظر می‌رسد که این نوع روایت، بسیار نزدیک‌تر از روش‌های دیگر به زندگی واقعی افراد است.

مسئله ی دیگری که بر ارزش فیلم در جستجوی خوشبختی ۲۰۰۶ The Pursuit of Happiness اضافه کرده است، برانگیختن حس همزادپنداری در مخاطب است. کارگردانی قوی و بازی بی نظیر ویل اسمیت باعث می‌شود که ما در جای جای فیلم، غم و ناامیدی را عمیقاً تجربه کنیم.

درس‌ها و عبرت‌ها آموزنده فیلم در جستجوی خوشبختی:

- ۱- دغدغه خوشبختی
- ۲- تلاش برای حل مشکلات
- ۳- قدرت انتخاب
- ۴- روحیه پر از انرژی
- ۵- اهمیت تربیت فرزندان



۱- موسیقی نیاز انسان

موسیقی نیازی فیزیولوژیک، ذهنی، احساسی، اجتماعی و فرهنگی در زندگی انسان است و از طریق این نیازها ریشه گسترده در تار و پود زندگی بشر پیدا کرده است. موسیقی رابطه زیستی و فیزیولوژیک با مغز آدمی دارد.

۲- استفاده از موسیقی

این پرسش همواره مطرح بوده است که هر کسی باید روزانه چه اندازه موسیقی گوش دهد؟ شنیدن موسیقی تا حدودی مانند خواندن کتاب به شرایط مختلف روحی، علاقه و نیاز و ظرفیت عصبی فرد بستگی دارد. برای استفاده از موسیقی باید به موسیقی خوب، عادت کنیم. آثار ملی و اصیل را خوب و با هشیاری درک کنیم و تنها به موسیقی برای شور و حال و یا تفنن گوش نکنیم. بنابراین با توجه به احساسها، هیجانها، نیازها و به طور کلی با توجه به حال خود باید موسیقی را نیز جزء برنامه قرار داد.

۳- موسیقی و پزشکی و روان پزشکی و روان شناسی

تحقیقات نشان می دهد که موسیقی از طریق تأثیر بر هورمون های مختلف، ضربان قلب و فشار خون، تغییر پتانسیل الکتریکی عضله ها و هم چنین تقویت مهارت ها و حرکات بدن و زمینه های روان شناختی وارد عمل شده است به عبارت دقیق تر موسیقی با تحریک مرکز عواطف در مغز (سیستم لیمبیک) بر اعصاب مرکزی و خودکار واکنش های بیوشیمی و عضلانی اثر گذاشته و همچنین با تأثیر بر حافظه و یاد آوری خاطرات و احساس های گذشته تغییراتی را در شرایط فیزیولوژیک و پزشکی بر جای می گذارد.

۴- آرامش روانی با موسیقی طبیعت

ضرب آهنگ و حرکت منظم امواج دریا، سکوت و آرامش سبزه زار و بیشه زار با نغمه پرندگان و صدای جیرجیرک ها در جنگل هم می توانند احساس آرامش طبیعت را به وجود آدمی منتقل سازند. امواج دریا طراوت زندگی را منتشر می کند. صلابت و قدرت آن، روح را تسلیم جریان و سیر خود می کند و آن را در بستر خود آرام می سازد.

نتیجه گیری:
به طور کلی موسیقی از طریق مغز بر هورمون های مختلف اثر می کند. موسیقی آرام بخش بر هورمون های استرس اثر می گذارد و تنش و فشار را با ایجاد امواج آلفا کم می کند. البته موسیقی بر محتوای فکر و اندیشه اثر نمی گذارد و قدرت حل مسئله را صرفاً با کم و زیاد کردن فعالیت امواج مغزی و ترشح هورمون ها بر حالات و خلقیات اثر می کند و با ایجاد نشاط و روحیه ندارد. سیستم ایمنی بدن را در برابر استرس قوی تر کند.



آشنایی با موسیقی در مفاهیم روانشناسی

موسیقی سیستم عواطف (لیمبیک) مغز را به سرعت تحریک می کند و به تحریک احساسی و فراقنی حالت های درونی و هم حسی منجر می شود و در بسیاری از مواقع که کلام و بیان پاسخگو نیست، می تواند موجب همدردی و هم حسی شود و از همه مهم تر احساس ها را وسعت بخشد.

استفاده بشر از موسیقی، امری آسان و قابل دسترس بوده است، چون ریتم و ملودی، به عنوان دو رکن اساسی موسیقی، در سرشت انسان وجود داشته و از طرفی آواگریها و حرکات ریتمیک نیز نیازی به تکلم نداشته است. از این رو، در بیشتر قبایل ابتدایی مراسم و آیین های مختلف موسیقایی که وسیله ای برای ابراز همبستگی جمعی و از بین بردن ترسها و غمها و ایجاد آرامش و شادی و اراده در بین افراد قبیله بوده، برگزار می شده است.

موسیقی زبان آرزوها، انتظاراتها و عواطف بشری است و هر قوم و ملتی برحسب ویژگی های عاطفی و فرهنگی خود، موسیقی خاصی دارد. با درک موسیقی، عواطف زیبا، همدردی و تفاهم بیشتر قلبی میسر خواهد شد.

پژوهشگران توصیه می کنند که والدین روزانه یک ساعت برای فرزندان کوچک خود موسیقی پخش کنند. این عمل موجب بهتر شدن وضعیت تغذیه، خواب و افزایش وزن آنها می شود.



آزمون شدت اضطراب برنز

راهنمایی: در جدول زیر برخی از نشانه های اضطراب درج شده است. در هر مورد با توجه به شدت اضطرابی که در هفته قبل داشته اید، یکی از ستون های سمت چپ جدول را با علامت X مشخص سازید. اگر می خواهید شدت اضطراب خود را به صورت هفتگی داشته باشید، پاسخ ها را روی پاسخ نامه ای که به همین منظور ارائه شده است یادداشت کنید.

گروه ۱: احساسات نگران کننده	۰-ابدأ	۱-کمی	۲-به اندازه ای	۳-خیلی زیاد
۱- اضطراب، دستپاچگی، نگرانی، ترس				
۲- احساس عجیب، غیر واقعی و یا مبهم بودن اشیاء				
۳- احساس جدا بودن از تمام یا بخشی از جسم خود				
۴- هراس ناگهانی و غیرمنتظره				
۵- احساس سرنوشت شوم				
۶- احساس گرفتگی، فشار روانی				
گروه ۲: افکار نگران کننده				
۷- دشواری در تمرکز				
۸- پرش ذهن از موضوعی به موضوع دیگر				
۹- خیالات هراس انگیز				
۱۰- ترس از دست دادن کنترل خود				
۱۱- ترس از دیوانگی و اختلال مشاعر				
۱۲- ترس از بیهوش شدن				
۱۳- ترس از بیماری جسمی، حمله قلبی یا مردن				
۱۴- ترس از مضحکه شدن				
۱۵- ترس از تنها ماندن و منزوی شدن				
۱۶- ترس از انتقاد و تائید نشدن				
۱۷- پیش بینی حوادث وحشتناک				
گروه ۳: نشانه های ناراحتی جسمانی				
۱۸- تپش قلب				
۱۹- درد، فشار و گرفتگی در ناحیه سینه				
۲۰- گرفتگی سر انگشتان پا یا دست				
۲۱- تشویش و دلهره				
۲۲- یبوست و اسهال				
۲۳- بیقراری، از جا پریدن				
۲۴- گرفتگی عضلات				
۲۵- عرق کردن بدون تب				
۲۶- احساس ورم در ناحیه گلو				
۲۷- لرزش و تکان بدن				
۲۹- احساس سرگیجه، حواس پرتی یا از دست دادن کنترل				
۳۰- احساس خفگی، دشواری در تنفس				
۳۱- درد در ناحیه سر، گردن و پشت				
۳۲- احساس گرما یا سرمای ناگهانی				
۳۳- احساس خستگی، ضعف یا بی حالی				

جمع امتیازات: تاریخ:

پاسخ نامه

جدول اندازه گیری شدت اضطراب برنز

راهنمایی: با توجه به جدول آزمون شدت اضطراب برنز، امتیاز روزانه هریک از ۳۳ تا سوال مربوط به نشانه های اضطراب را در این جدول یادداشت کنید. (۰=ابدأ، ۱=کمی، ۲=تا اندازه ای، ۳=خیلی زیاد)
پس از تکمیل پرسشنامه، امتیازات به دست آمده را جمع کنید. امتیاز به دست آمده در فاصله ۰ و ۹۰ قرار می گیرد. برای تفسیر امتیاز به دست آمده از جدول راهنمای زیر استفاده کنید.

در ادامه مطلب، آزمون های تکمیلی دیگری برای اندازه گیری شدت اضطراب ارائه شده که می توانید آنها را انجام دهید. در انتهای جدول، امتیازات به دست آمده را جمع کنید و تاریخ انجام آزمون را یادداشت نمایید. می توانید به کمک امتیازات به دست آمده، تأثیر دارودرمانی، روان درمانی، با تمرینات خودیاری ارائه شده در کتاب را با هم مقایسه کنید.

در صورت تمایل می توانید از آزمون اندازه گیری شدت اضطراب، بیش از یک بار در هفته استفاده کنید. اگر به خصوص پرسش نامه را در زمانی که احساس امنیت عاطفی کمتری دارید تکمیل می کنید، مورد را با ذکر این موقعیت یادداشت کنید. مثلاً در شرایط ناراحتی شدید، امتیاز ۶۷ نشانه اضطراب فوق العاده زیاد است. می توانید کنار امتیاز خود عبارت «در حالت شدید روحی» را بنویسید. به همین شکل اگر در بهترین شرایط روحی پرسش نامه را تکمیل می کنید موضوع «در شرایط مطلوب روانی» را در کنار امتیاز خود بنویسید. با مقایسه بهترین و بدترین نتیجه به دست آمده می توانید دامنه نوسان روحیه خود را مشخص سازید. «آزمون شدت افسردگی برنز» را نیز می توانید به همین شکل در مدت دو دقیقه تکمیل کنید. همان طور که می بینید، این آزمون از ۱۵ نشانه متداول افسردگی تشکیل شده است. کافی است با توجه به روحیه خود در سمت چپ جدول، در یکی از ستونهای شدت افسردگی: ۰ = «ابدأ»، ۱ = «کمی»، ۲ = «تا اندازه ای» و ۳ = «خیلی زیاد» علامت X بگذارید.

شدت اضطراب	امتیاز
اضطراب ناچیز	۰ - ۴
مرز اضطراب	۵ - ۱۰
اضطراب خفیف	۱۱ - ۲۰
اضطراب متوسط	۲۱ - ۳۰
اضطراب شدید	۳۱ - ۵۰
اضطراب بسیار زیاد-وحشت	۵۱ - ۹۹

-۱	-۱	-۱	-۱	-۱	-۱	-۱
-۲	-۲	-۲	-۲	-۲	-۲	-۲
-۳	-۳	-۳	-۳	-۳	-۳	-۳
-۴	-۴	-۴	-۴	-۴	-۴	-۴
-۵	-۵	-۵	-۵	-۵	-۵	-۵
-۶	-۶	-۶	-۶	-۶	-۶	-۶
-۷	-۷	-۷	-۷	-۷	-۷	-۷
-۸	-۸	-۸	-۸	-۸	-۸	-۸
-۹	-۹	-۹	-۹	-۹	-۹	-۹
-۱۰	-۱۰	-۱۰	-۱۰	-۱۰	-۱۰	-۱۰
-۱۱	-۱۱	-۱۱	-۱۱	-۱۱	-۱۱	-۱۱
-۱۲	-۱۲	-۱۲	-۱۲	-۱۲	-۱۲	-۱۲
-۱۳	-۱۳	-۱۳	-۱۳	-۱۳	-۱۳	-۱۳
-۱۴	-۱۴	-۱۴	-۱۴	-۱۴	-۱۴	-۱۴
-۱۵	-۱۵	-۱۵	-۱۵	-۱۵	-۱۵	-۱۵
-۱۶	-۱۶	-۱۶	-۱۶	-۱۶	-۱۶	-۱۶
-۱۷	-۱۷	-۱۷	-۱۷	-۱۷	-۱۷	-۱۷
-۱۸	-۱۸	-۱۸	-۱۸	-۱۸	-۱۸	-۱۸
-۱۹	-۱۹	-۱۹	-۱۹	-۱۹	-۱۹	-۱۹
-۲۰	-۲۰	-۲۰	-۲۰	-۲۰	-۲۰	-۲۰
-۲۱	-۲۱	-۲۱	-۲۱	-۲۱	-۲۱	-۲۱
-۲۲	-۲۲	-۲۲	-۲۲	-۲۲	-۲۲	-۲۲
-۲۳	-۲۳	-۲۳	-۲۳	-۲۳	-۲۳	-۲۳
-۲۴	-۲۴	-۲۴	-۲۴	-۲۴	-۲۴	-۲۴
-۲۵	-۲۵	-۲۵	-۲۵	-۲۵	-۲۵	-۲۵
-۲۶	-۲۶	-۲۶	-۲۶	-۲۶	-۲۶	-۲۶
-۲۷	-۲۷	-۲۷	-۲۷	-۲۷	-۲۷	-۲۷
-۲۸	-۲۸	-۲۸	-۲۸	-۲۸	-۲۸	-۲۸
-۲۹	-۲۹	-۲۹	-۲۹	-۲۹	-۲۹	-۲۹
-۳۰	-۳۰	-۳۰	-۳۰	-۳۰	-۳۰	-۳۰
-۳۱	-۳۱	-۳۱	-۳۱	-۳۱	-۳۱	-۳۱
-۳۲	-۳۲	-۳۲	-۳۲	-۳۲	-۳۲	-۳۲
-۳۳	-۳۳	-۳۳	-۳۳	-۳۳	-۳۳	-۳۳

جمع کل:
تاریخ:

باز پنتاگو (پنتابال)



تاریخچه:

پنتابال در سال ۲۰۰۴ در کشور سوئد طراحی شده و تا کنون ۱۰ جایزه جهانی را به عنوان بازی برتر فکری دریافت کرده است. از جمله می توان به دریافت جایزه ی بازی برتر سال در سه سال متوالی (۲۰۰۵-۲۰۰۷) در کشورهای مختلف اشاره کرد. این بازی در عین سادگی، پیچیده و عمیق نیز هست و این قدرت را دارد که با حرکاتی ساده، ذهن شما را بچرخاند و توانایی تفکر منطقی و تحلیل شرایط را برایتان به ارمغان آورد.

هدف:

تلاش کنید پیش از رقیبتان پنج مهره خود را در هر جای صفحه در یک ردیف عمودی، افقی یا اریب پشت سر هم قرار دهید.

راهنمای کامل قواعد بازی:

شروع: این بازی دو نفره با یک صفحه خالی که شامل ۴ صفحه کوچک تر قابل چرخش می باشد شروع می شود. در ابتدا رنگ مهره بازی هر یک از بازیکنان را مشخص کنید. سپس برای تعیین شروع کننده بازی یکی از بازیکنان یک مهره را به صورت اتفاقی از کیسه بیرون بکشد تا رنگ شروع کننده مشخص شود.
هدف: شما باید تلاش کنید تا پیش از رقیبتان بتوانید ۵ مهره خود را در یک ردیف (افقی، عمودی یا اریب) پشت سر هم قرار دهید.

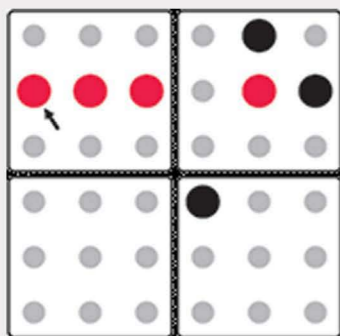
روش بازی:

هر یک از شما در نوبت خود یک مهره را در هر جای صفحه که می خواهید قرار دهید و بعد از آن باید حتما یکی از ۴ صفحه کوچک بازی را به دلخواه انتخاب کنید و به سمت راست یا چپ فقط به اندازه ۹۰ درجه بچرخانید. شما در انتخاب هر کدام از ۴ صفحه کوچک برای چرخاندن آزاد می باشید یعنی در هر نوبت بعد از گذاشتن مهره در یکی از ۴ صفحه کوچک می توانید همان صفحه یا یک صفحه دیگر را بچرخانید. در اوایل بازی صفحه های خنثی به شما این اجازه را می دهند تا بتوانید از چرخاندن صفحه بعد از گذاشتن مهره صرف نظر کنید. (صفحه خنثی به صفحه کوچکی که خالی می باشد یا تنها یک مهره در خانه مرکزی آن قرار داده شده است گفته می شود. چرخش صفحه خنثی هیچ تغییری در وضعیت بازی ایجاد نمی کند). بنابر این فقط تا زمانی که صفحه خنثی در بازی وجود داشته باشد چرخاندن بعد از گذاشتن مهره برای شما اختیاری می باشد.

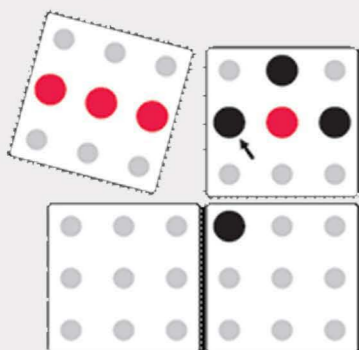
برنده:

اولین کسی که بتواند ۵ مهره خود را پشت سر هم ردیف کند، برنده بازی می باشد. این ردیف ۵ تایی مهره ها می تواند در ۲ یا ۳ صفحه کوچک بازی قرار گرفته باشد.

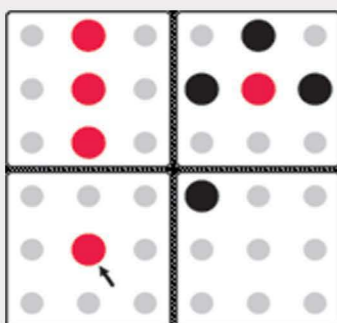
برای مثال قسمتی از یک بازی نمونه را توضیح می دهیم: فرض کنیم بازی در وضعیت شکل (۱) قرار دارد و نوبت بازی قرمز است. بازیکن قرمز مهره ای را در صفحه قرمزی دهد (نشان داده شده با فلش) حال باید یکی از صفحات را ۹۰ درجه بچرخاند اما چون هنوز یکی از صفحات (پایین چپ) خنثی است از این کار صرف نظر می کند.



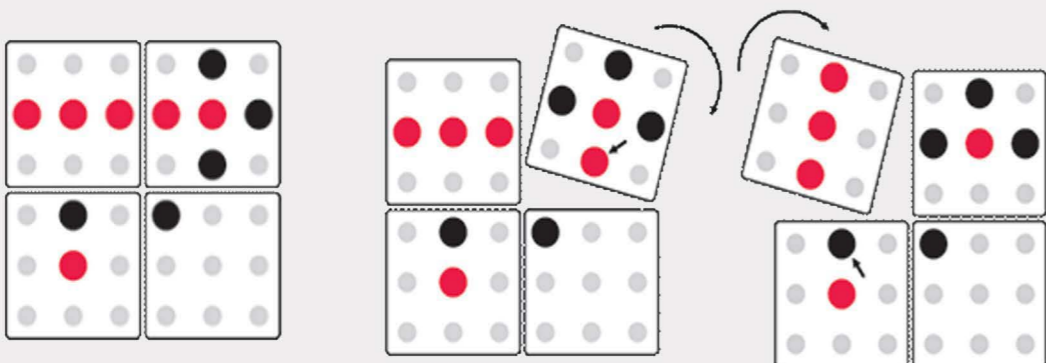
در شکل (۲) می بینیم که بازیکن سیاه برای اینکه جلوی برد قرمز را بگیرد یک مهره در صفحه قرمزی دهد (نشان داده شده با فلش) اما این دفاع کافی نیست بنابراین صفحه بالا چپ را هم ۹۰ درجه می چرخاند.



همان طور که در شکل (۳) دیده می شود بازیکن قرمز بازی هوشمندانه ای را در پیش می گیرد و خانه مرکزی صفحه پایین چپ را از آن خود می کند از آن جا که این صفحه هنوز خنثی است قرمز از چرخش صرف نظر می کند. همان طور که در حرکت بعد خواهید این بازی باعث می شود که بازیکن سیاه در دوراهی قرار گرفته و به سوی شکست پیش رود.



حال در شکل (۴) می بینیم که بازیکن سیاه در شرایط نا مناسبی قرار گرفته و راه دیگری ندارد جز آنکه مهره ای را در صفحه پایین چپ (نشان داده شده با فلش) قرار دهد و سپس صفحه بالا چپ را بچرخاند. در حرکت آخر بازیکن قرمز مهره ای را در صفحه قرمزی دهد و سپس همان صفحه را ۹۰ درجه می چرخاند (شکل ۵) با ردیف شدن ۵ مهره قرمز برنده بازی می شود (شکل ۶)



بر روی این کره ی خاکی حقیقتی بزرگ
وجود دارد. هرکس که باشی یا هر کاری که
انجام می دهی، وقتی واقعا از صمیم قلب
چیزی را بخواهی، آنگاه این خواسته ی تو از
روح جهان سرچشمه می گیرد و تو مامور
انجام آن بر روی زمین می شوی.
(کیمیاگر - پائولو کوئلیو)

نظرات و پیشنهادات خود را برای ما ارسال فرمائید.:



sib.kmsu@gmail.com



@kanoon.hamyaran_kmsu



گانه علم سبب - دانشجویی

شماره ۲ - اسفند ۱۳۹۹



دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر
معاونت فرهنگی و اجتماعی
مرکز مشاوره و سلامت



کانون همیاران سلامت روان
دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر