

گفت‌و‌گو با مهدی میر محمدصادقی

افسر دگی طلاق

فرزانه نیکروح‌متین

افسر دگی طلاق

افرادی که پس از گذراندن یک تجربه تلخ در زندگی مشترک به دوران مجردی خود باز می‌گردند، آگاهانه یا ناآگاهانه دچار مجموعه‌ای از آسیب‌های روحی و روانی می‌شوند. هر چند جدایی امری ناخوشایند است اما افراد مطلقه باید بدانند که در پاره‌ای از موارد، طلاق تنها راه است و البته این مساله نباید فراموش شود که به دلیل گرفتاری زن و مرد مطلقه با خویش، درگیری‌های متعدد و تشنج‌زا در زندگی سابق و لج و لجبازی و رفت و آمد در محیط‌های دادگاه، باعث می‌شود این افراد به صورت طبیعی دچار حالت‌های اضطرابی و در جاتی از افسردگی شوند. افسردگی بیش از سایر عوامل، تهدیدکننده حیات جسمی و روانی انسان‌هاست و در جامعه ما، دومین رتبه بیماری‌ها را از نظر تحمیل هزینه روحی، مادی، اجتماعی و اقتصادی به خود اختصاص داده است. در هر صورت بیماری افسردگی در این دست افراد اگر تحت درمان قرار نگیرد، پیامدهای جبران‌ناپذیری برای خود و اطرافیان به دنبال خواهد داشت. در زمینه افسردگی افراد مطلقه، علایم و درمان آن با مهدی میر محمدصادقی، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و مشاور خانواده گفت‌وگو کرده‌ام که در زیر می‌خوانید:

✍ **آیا افسردگی بعد از طلاق در افراد جدashed یک پروسه طبیعی است؟**

بله، ذات افسردگی با از دست دادن در ارتباط است. وقتی ما چیزی و کسی مهم را از دست می‌دهیم، احتمال آنکه دچار افسردگی شویم بسیار زیاد است. در اینجا هم مشخص است زوجین دارند یکدیگر را از دست می‌دهند. البته افسردگی در این مورد بستگی به این دارد که چه کسی خواهان است و چه کسی دیگر خوانده و در برابر جدایی مقاومت می‌کند و نمی‌خواهد همسرش را از دست دهد. کسی که خواهان است و می‌خواهد طلاق بگیرد با طلاق دهد کمتر دچار افسردگی می‌شود و اما همسری که طلاق نمی‌خواهد و مشکلی با زندگی‌اش ندارد، احتمال افسردگی و شدت‌ش در وی بیشتر است. در واقع بیماری افسردگی او جدی است.

✍ **زن و سرمد از منظر روحی و روانی تا چه مدتی درگیر طلاق و پیامدهای آن هستند؟**

معمولا کسانی که پروسه جدایی را طی می‌کنند، دو سال درگیر نتایج و پیامدهای آن هستند. پروسه طلاق به نوعی استعاری، مرگ است، مرگ کسی که همچنان زنده است. معمولا زمانی که طلاق جدی شود تا زمانی که افراد از آن بیرون آیند، دو سال زمان می‌برد، در صورتی که مرگ عزیز شش ماه تا یکسال زمان و انرژی می‌گیرد. فکر کردن به شخصی که زنده است، آیا در آینده ازدواج می‌کند یا نه، روزهایش را چگونه سپری می‌کند و... باعث ایجاد خشم می‌شود که معمولا شدت این خشم هم زیاد است. طلاق هزینه‌بر است، هم از منظر اقتصادی و هم عاطفی. در اینجا ما با مساله اقتصادی کاری نداریم هر چند که این مسائل اقتصادی مخصوصا برای زنان درگیری روحی ایجاد می‌کند (مانند اینکه در کجا سکونت کند، از چه طریقی امرار معاش کند)، حتی در برخی از کشورها هزینه استعاضی طلاق محاسبه می‌شود. اما هزینه‌های عاطفی قابل محاسبه نیست و شدنی هم که بر جای می‌گذارد خیلی بیشتر است. مشکلاتی که برای فرزندان رقم می‌خورد که تا آخر عمر گریبانگیرشان است، مشکلات جنسی، ازدواج‌های دوم که سطح تنش بالاتری دارند و غیره.

✍ **در پروسه جدایی و بعد از آن، بیشتر زنان افسرده می‌شوند یا مردان؟**

کلا زنان افسردگی‌شان بیشتر از مردان است و طبق آمارها در کل جهان، آنها دو برابر بیش از مردان افسرده می‌شوند. آمار شیوع افسردگی در زنان ۲۵درصد است، یعنی از هر چهار زن یکی مبتلا به درجاتی از این بیماری است و در مردان این نسبت یک به هشت است. در طلاق هم این قضیه صدق می‌کند که زنان بیشتر دچار افسردگی می‌شوند.

✍ **علایم افسردگی بعداز طلاق با افسردگی بالینی متفاوت است؟**

خیر – فقط اینکه این اشتغال فکری و سمست و سوبش فقط به همرس گذشته می‌رود، خشمم به نسبت زیادتر است و کنجکاوی نیز در مورد همسر قبل دیده می‌شود. گاهی در این پروسه ممکن است که همسران بخواهند دوباره باز گردند به زندگی‌شان و در اینجا توصیه می‌شود دیگران مداخله نکنند چه خانواده و چه مشاوران که نباید بگویند: «برگردی همان آش و کاسه هست» بهتر است یکبار دیگر از این فرصت استفاده کنند فقط چیزی که توصیه می‌شود این است که زوج‌ها پس از برگشتن سریع بچهار نشوند، زیرا احتمال آن است که باز جدا شوند.

✍ **علایم این افسردگی را به‌طور کلی بیان کنید؟**

بی‌حوصلگی، پایین آمدن تمرکز، کم‌شدن حافظه (گاهی افراد فکر می‌کنند مشکلات عصب شناختنی دارند)، بی‌خوابی یا پرخوابی، بی‌اشتهایی یا پراشتهایی، احساس پوچی، عدم امید به آینده، از دست دادن انرژی، خسته‌شدن سریع، گریه و غم، زود جوش آوردن، پایین آمدن آستانه تحمل مخصوصا در مردان، زودرنجی در

و غم، زود جوش آوردن، پایین آمدن آستانه تحمل مخصوصا در مردان، زودرنجی در

و غم، زود جوش آوردن، پایین آمدن آستانه تحمل مخصوصا در مردان، زودرنجی در

و غم، زود جوش آوردن، پایین آمدن آستانه تحمل مخصوصا در مردان، زودرنجی در

خواندن این مطلب برای کودکان و نوجوانان توصیه می‌شود.
خواهر یا برادر تان روی اعصاب‌تان است؟ در مدرسه شرایط خوبی ندارید؟ زندگی همیشه بر وفق مردان‌تان نیست و نمی‌توان با همه آدم‌ها کنار آمد. گاهی اوقات مجبورید کاری انجام دهید که اصلا تمایلی به آن ندارید. طبیعی است که مغز تان هنگ کرده باشد و دنبال یک راه‌حل مناسب برای کنترل این شرایط باشید. پس سوال و جواب‌های زیر – که بچه‌ها از روانشناسان پرسیده‌اند – را بخوانید تا شاید نظرات کارشناسی کمک حالتان باشد:

✍ **خواهرم دیوانه‌ام کرده، چگونه باید او را تحمل کنم؟**

اینکه بعضی اوقات دوست نداشته باشید قیافه خواهر یا برادران را ببینید امری عادی است اما آنها نباید شما را بی‌حوصله کنند. گاهی اوقات اگر بر اعصاب‌تان کنترل دارید با خواهرتان صحبت کنید و سعی کنید دلیل این همه اختلاف را متوجه شوید. احتمالا سه مسایل بی‌ارزش از دست هم دلخوری، به این فکر کنید که می‌توانید با یکدیگر خوب باشید تا هم حوصله‌تان سر جایش بیاید هم اینکه توانایی خندیدن به اتفاقات روزمره را داشته باشید. هنگامی که عصبی هستید و حوصله کاری ندارید پیاده‌روی می‌تواند آرامتان کند. انجام دادن یک فعالیت فیزیکی باعث می‌شود که استرس از شما دور شود. اما اگر بحرانی که بین شما و خواهرتان وجودارد به این راحتی قابل حل نیست مجبورید کمتر سر را یکدیگر افتابی شوید. نگران نباشید هر چه سن‌تان بالاتر رود کمتر با خواهرتان بحث خواهید کرد و به جای آنکه در فکر تغییر دادن او باشید برای خودتان انرژی بگذارید.

✍ **تکلیف‌های مدرسه‌ام زیاد است و نمی‌توانم تنهایی همه آنها را انجام دهم. آیا راه‌حلی وجود دارد؟**

طبیعی است که به محض آمدن از مدرسه به خانه خسته باشید و با دیدن

روانشناسی



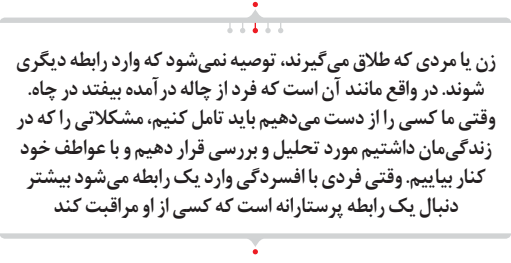
زنان، اعتماد به‌نفس پایین، افسردگی بعد از طلاق گاهی با اضطراب، دلشوره و ترس از آینده، بدبینی نسبت به جنس مخالف، گرایش به الکل و موادمخدر و خودسرانه دارو خوردن همراه است.

✍ **آیا فرد مطلقه افسرده به خودکشی فکر می‌کند؟**

کلا افراد افسرده به خودکشی زیاد می‌اندیشند که فکر کردن به این قضیه برای افراد مطلقه بیشتر است. معمولا افکار خودکشی با شدت افسردگی در ارتباط است.

✍ **چه عواملی تشدیدکننده افسردگی در این دسته از افراد است؟**

نداشتن حمایت اجتماعی، تنهایی و انزوا، مسایل اقتصادی، رفت و آمد زیاد به دادگاه، نبود شبکه دوستان، مشکلات مربوط به حضانت فرزند (اینکه زن یا مرد همسرش را از دست داده و ممکن است فرزندش را هم از دست دهد) مسلما فشار روانی را زیادتر می‌کند. کلا هرچقدر میزان از دست دادن روابط انسانی بیشتر باشد، حمایت یا مداخله فاطی می‌شود. حس اینکه فرد فکر کند طلاقش غیر منصفانه بوده باشد، احساس افسردگی‌اش بیشتر می‌شود. همچنین در پروسه جدایی رد و بدل شدن تهمت‌ها مساله را حادث می‌کند.



✍ **برخی از مشاوران و روانشناسان پیشنهاد می‌کنند برای درمان سریع افسردگی، فرد وارد رابطه عاطفی جدیدی شود، نظر شما در این‌باره چیست؟**

زن یا مردی که طلاق می‌گیرند، توصیه نمی‌شود که وارد رابطه دیگری شوند. در واقع مانند آن است که فرد از چاله در چاله در آمده بيفتد در چاه. وقتی ما کسی را از دست می‌دهیم باید تامل کنیم، مشکلاتی را که در زندگی‌مان داشتیم مورد تحلیل و بررسی قرار دهیم و با عواطف خود کنار بیاایم. وقتی فردی با افسردگی وارد یک رابطه می‌شود بیشتر دنبال یک رابطه پرستارانه است که کسی از او مراقبت کند. در کل ارتباطاتی که افراد مطلقه واردش می‌شوند، ریسک بسیار بالایی برایشان دارد. همچنین اشخاصی که با فرد مطلقه وارد رابطه عاطفی می‌شوند، باید بدانند که

روانشناسی کودک

چند بحران بچه‌های زمانه جدید

کسی مرا دوست ندارد

ترجمه: رامین طبرسی

تکالیف، حالتان از هر چه درس و مشق است به هم بخورد. کمی از کتاب‌هایتان فاصله بگیرید و با انجام حرکات ورزشی بدنتان را شارژ کنید. ۲۰ دقیقه ورزش انجام دادن تکالیف را برایتان ساده‌تر خواهد کرد. اگر تکالیف‌تان واقعا زیاد است با پدر و مادرتان حرف بزنید تا آنها برای حل مشکل‌تان به مدرسه بروند. بعضی از معلمان اگر بدانند که دانش‌آموزشان با دیدن حجم زیادی از تکالیف قید درس خواندن را زده سعی می‌کنند با او راه بیابند.

✍ **از مدرسه جدید منتفرم. امکانش هست مرا غیب کنید؟**

ورود به یک فضای جدید برای بچه‌ها کار سختی است. فکر می‌کنید بقیه با هم رفیق هستند و هیچ‌کس شما را تحویل نمی‌گیرد. برای عادت کردن به



روانشناسی

خودپندارتان را قوی کنید

روانشناسان برای بالا بردن حس اعتمادبه‌نفس در افراد، راهکارهای زیادی را ارائه داده‌اند تا باعث شود قدرت خودپنداری فرد مثبت شود. از مهم‌ترین راهکارهایی که می‌توان بر روی آنها تمرکز کرد و به‌طور معمول نتیجه‌های مثبتی نیز در بر خواهد داشت، روش‌های زیر است، البته موثر واقع شدن این راهکارها نیاز به زمان و تمرین دارد.

اشتباهات تان را بپذیرید: همه افراد در زندگی شان مرتکب اشتباه و خطا می‌شوند اما مهم آن است که خودتان را به خاطر خطاها سرزنش نکنید، به جای آن سعی کنید از این اشتباهات درس بگیرید و آنها را پشت سرگذارید. شکست را کلید موفقیت بدانید نه پایان راه.

احساس گناه نکنید: باید حتما این را بدانید که هر مشکلی که برای شما و دیگران پیش می‌آید در آن مقصر نیستید. پذیرفتن تقصیر یک ویژگی مثبت است اما نه برای پذیرفتن هر خطایی و فکر کردن دایمی به مقصر بودن. شما مسوول همه‌چیز نیستید، باید به دیگران اجازه دهید تا خودشان مسوول رفتارهایشان باشند و این بار سنگین را از دوش خود بردارید. **اغراق نکنید:** هرگاه احساس کردید که حس شخصی و ندای درونی‌تان مسایل مختلف را بزرگ جلوه می‌دهد آن را تصحیح کنید، به‌خصوص هنگامی که به‌طور منفی مبالغه‌آمیز است. همچنین سعی کنید از فکر کردن به وانهایی چون «همیشه» و «هرگز» اجتناب کنید.

با خودتان مهربان باشید: به کار بردن کلماتی چون «ضعیف»، «بازنده»، «حقی»، «بی‌تجربه»، «زشت» و... برای توصیف خود استفاده نکنید. به خودتان یادآور شوید که شما سزاولر رفتاری خوب هستید و خودتان را با کلماتی مثبت وصف کنید.

خود را با دیگران مقایسه نکنید: اگر دایما خودتان را با دیگران مقایسه کنید، همیشه فردی را خواهید یافت که بهتر، باهوش‌تر، زیباتر و قوی‌تر از شماست. مقایسه، اتاق‌وقت است.

دوستان ارزشمندی را انتخاب کنید: برای افرادی که برایتان ارزش قایل هستند زمان بگذارید و به آنچه آنها در مورد شما می‌گویند گوش دهید. در روابط خود با افرادی که دایما در حال تقطیر و سرکوب‌کردن شما هستند، تجدیدنظر کنید.

به خودتان زور نگوئید: از خودتان نه در مقابل خویش و نه دیگران انتقاد



کنکند و انتظارات غیرواقع‌بینانه نداشته باشید. این بسیارخوب است که تمایل داشته باشید کارتان را به نواححسن انجام دهید، اما انتظار کامل‌بودن و تنبیه کردن خودتان، شما را وارد دور خطرناک خواهد کرد.

خود را تشویق کنید: به جای آزار دادن یا تمرکز بر جنبه‌های منفی خودتان را تشویق کنید. باور کنید که این روش مثبت بسیاری در زندگی شما وجود دارد که لازم است خود را به خاطر آنها تشویق کنید.

سر توانایی‌هایتان تمرکز کنید:

از به کار بردن کلمه «می‌شود» و «می‌توانم» بپرهیزید. وقتی از این دست الفاظ استفاده می‌کنید آن را در نهایت باور خواهید کرد. توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت‌تان را همیشه درنظر داشته باشید. **با اعتماد به نفس با دیگران ارتباط برقرار کنید:** اینکه دیگران تا چه اندازه شما را فردی با عزت نفس و اعتمادبه‌نفس بالا می‌دانند بر میزان اعتماد به نفس شما تاثیرگذار است. هنگام برخورد با دیگران تماس چشمی مناسب برقرار کنید، محکم باشید، ظاهری آراسته داشته باشید و سر خود را همیشه بالا نگه دارید و از رفتارهای غیرکلامی و زبان بدن خود آگاه باشید.

مشاوره

خودتان به دنبال منشأ افسردگی‌تان باشید

ترجمه: احسان محمدیه

بسیاری از افراد در زندگی خود احساس افسردگی یا اضطراب می‌کنند اما از منشأ ایجاد این احساسات بی‌خبرند. ارزشمندترین دستاورد در راه شناخت این علل، شناخت ریشه‌های این احساسات است خواه ریشه‌ای فیزیکی و جسمی داشته باشد خواه منشأ ژنتیکی یا ریشه در گذشته یا زاده‌استرس باشد. در این مقاله به شما کمک می‌شود تا شناخت کاملی در مورد منشأ مشکلات خود پیدا کنید و با در کنار هم قرار دادن قطعات گم‌شده این پازل پی به ریشه مشکل خود برده و از شر احساس گناه یا شرمساری موجود در خود خلاص شوید.

آیا در خانواده سابقه افسردگی وجود دارد؟ آیا فردی در خانواده شما بیماری وسواس دارد؟ گوشه‌گیری و تنهایی چطور؟ به چه دلیل این سوالات مهم هستند؟ به دلیل اینکه افسردگی و اضطراب می‌توانند در اعضای مختلف یک خانواده حضور داشته باشند، یعنی یکی از دلایل ایجاد افسردگی خصایص ژنتیکی افراد و موارد وراثتی است.

اگر به افراد خانواده خود دسترسی دارید از آنها در مورد وجود سوابق بیماری در خانواده سوال کنید. درباره همه وابستگان از هر دو سمت پدری و مادری سوال کنید. آیا شخصی در خانواده شما نشانه‌های ابتلا به افسردگی یا اضطراب را از خود نشان داده است؟ دقیقاً نمی‌توان گفت در صورت ابتلا چیه تعداد از خانواده شما، اضطراب و افسردگی شما حتما ریشه ژنتیکی دارد اما هرچه تعداد این افراد بیشتر باشد امکان افسردگی شما از طریق وراثت و عوامل ژنتیکی زیادت‌ر می‌شود.

به‌غیر از مشکلات ژنتیکی، افسردگی می‌تواند ناشی از مشکلات

جسمی دیگر نیز باشد. افسردگی می‌تواند ناشی از مصرف دارو (داروهای

قانونی یا غیرقانونی) یا بیماری‌های فیزیکی دیگر باشد. داروها (خواه

قانونی و از طریق داروخانه، خواه غیرقانونی و از طرق دیگر) عوارض

جانبی بسیاری دارند. بعضی اوقات حل مشکل افسردگی به آسانی و از

طریق کنترل داروهای مصرفی بیمار انجام می‌شود. تقریباً تمام داروهای

مصرفی، احساسات فرد بیمار را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند که این

تاثیرات مثبت نخواهند بود. حتماً با دکتر خود در این مورد صحبت

کنید. شاید بخشی از مشکل به داروی مصرفی شما مربوط باشد البته‌از مصرف دارو بدون نظر پزشک خودداری نکنید.

استفاده بی‌رویه از الکل نیز باعث بروز افسردگی می‌شود. بسیاری از

افراد حتی در صورت استفاده متوسط از این نوشیدنی نیز دچار تغییر

رفتار و حالات روانی می‌شوند. الکل همچنین در صورت مصرف با داروها

می‌تواند تاثیرات مخربی داشته باشد. این تاثیرات تقریباً همراه با اکثر

داروهای مصرفی امروزی ایجاد می‌شوند در بعضی از موارد حتی این

ترکیب می‌تواند مرگبار باشد.

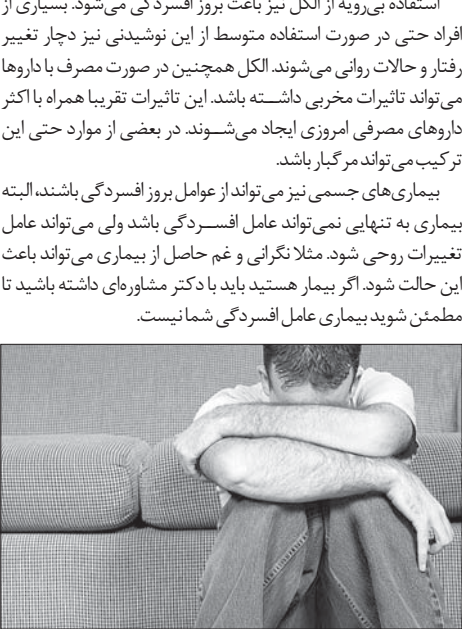
بیماری‌های جسمی نیز می‌تواند از عوامل بروز افسردگی باشند، البته

بیماری به تنهایی نمی‌تواند عامل افسردگی باشد ولی می‌تواند عامل

تغییرات روحی شود. مثلاً تگرانی و غم حاصل از بیماری می‌تواند باعث

این حالت شود. اگر بیمار هستی باید با دکتر مشاوره‌ای داشته باشید تا

مطمئن شوید بیماری عامل افسردگی شما نیست.



غم و ناراحتی که شما در حال حاضر احساس می‌کنید معمولاً ریشه در گذشته شما دارد. به همین علت جست‌وجو در تاریخچه زندگی می‌تواند سرخ‌نمایی در مورد ریشه افسردگی شما در اختیار متخصصین قرار دهد. البته تمرینات این بخش که به نام ساختار منشأ احساسات معروف است کمی زمان‌بر است. در این آزمایش روانشناس، بیمار را به دوران کودکی خود می‌برد. از شما سوالاتی در مورد والدین و تجربیات دوران کودکی‌تان پرسیده می‌شود. بعضی از خاطرات می‌توانند احساسات عظیمی را بیدار کنند. اگر این احساسات غیرقابل تحمل باشند، می‌توانید آزمایش را متوقف کنید. در این صورت باید با روانکاو نیز مشورتی داشته باشید. مطمئناً بعد از پر کردن فرم و انجام آزمایش، بیمار احساس بهتری خواهد داشت زیرا به منشأ مشکلات خود حاقلق تا حدی آگاهی پیدا کرده است. نکته قابل توجه آن است که این آزمایش برای پیدا کردن مقصر یا گناهکار نیست بلکه تنها کمکی به فرد بیمار برای بخشیدن خودش یا گذر از آن احساس بد است. این آزمایش به بیمار آگاهی جدیدی می‌دهد تا شروعی تازه داشته باشد.

نکته دیگر آنکه در یادآوری خاطرات همه جزئیات لازم نیستند، یک خاطره را شاید به دقت به یاد نیاورید ولی احساسات همراه آن، با قدرت و شدت در زندگی افراد تاثیرگذار است. توجه داشته باشید این آزمایش برای پیدا کردن مقصر، مثلاً گرفتن انگشت اتهام به سمت والدین‌تان یا افراد مهم زندگی‌تان نیست. مطمئناً این افراد تاثیر زیادی در زندگی شما داشته‌اند. نقش‌های مثبت بسیاری را در زندگی شما ایفا کر ده‌اند و البته هر کدام از این افراد تاثیرات منفی خود را نیز داشته‌اند. اگر به این حقیقت آگاه باشید که این افراد نیز افراد کاملی نیستند و مشکلات خاص خود را دارند راحت‌تر با این مساله روبه‌رو می‌شوید. این آزمایش فقط برای آگاهی از مشکل است نه برای یافتن گناهکار. در تلاش برای یافتن علت افسردگی یا اضطراب، فرد باید چانهی را که در آن زندگی می‌کند مورد تحلیل قرار دهد؛ چانهی که حاصل شیوه زندگی اوست. چشم خود را باز کنید و خوب مشاهده کنید. چه عواملی در دنیای شما وجود دارند که باعث رنج شما هستند؟ این عوامل می‌توانند از ترافیک روزانه شهری تا از دست دادن عزیزان متغیر باشند. این عوامل باعث رنجش احساسی شما و حتی در بعضی موارد باعث آسیب رسیدن به سلامتی شما می‌شوند. آزمایشاتی نیز برای تشخیص این عوامل وجود دارد که بدون تشخیص آنها امکان معالجه وجود ندارد. توجه داشته باشید که تمامی تغییرات بزرگ زندگی حتی آن دسته که بسیار مثبت هستند نیز باز تاثیرات منفی را می‌توانند به همراه داشته باشند. مثلاً خرید خانه که رویدادی بسیار مثبت است می‌تواند بسیار استرس‌زا نیز باشد.

بدیهی است که هیچ فردی به افسردگی یا اضطراب علاقه ندارد و ترس

از ابتلا به این بیماری‌ها بسیار قابل درک است. اگر همه علل اصلی وقوع

این بیماری‌ها یعنی عامل ژنتیک و جسمی، گذشته شخصی و خانوادگی

یا استرس را در زندگی خود احساس می‌کنید باید از آزمایش دیگری

استفاده کنید تا در تشخیص مهم‌ترین علت بیماری‌تان کمک کند.

depression for dummies