

دیگه چه خبر؟

■ سارا اساجدی
کارشناس ارشد روانشناسی



افسردگی فصلی

کوتاه شدن طول روز و کاهش تابش نور خورشید و به دنبال آن کاهش ملاتونین در ایجاد این نوع افسردگی نقش دارد و زمینه بروز افسردگی فصلی را خصوصاً در افرادی که آسیب‌پذیری بیولوژیک بیشتری دارند، فراهم می‌کند. افسردگی فصلی که معمولاً با نام اختلال عاطفی فصلی (SAD) شناخته می‌شود، نوعی افسردگی است که هر سال در یک زمان معین در فرد بروز می‌کند. معمولاً از پاییز و زمستان شروع می‌شود و در بهار یا اوایل تابستان خاتمه می‌یابد. این بیماری خیلی جدی‌تر از سندروم کم‌اهمیت «بی‌حوصلگی زمستان» است.

علائم

افرادی که به SAD مبتلا می‌شوند بسیاری از علائم افسردگی را دارند از جمله: دلتنگی، اضطراب، کج‌خلقی، بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌های روزمره، پرهیز از شرکت در فعالیت‌های گروهی و ناتوانی در تمرکز کردن بر روی موضوعی خاص. آن‌ها معمولاً علائم دیگری نظیر خستگی بیش از اندازه، بی‌انرژی بودن، نیاز شدید به خواب، افزایش اشتها و افزایش وزن را نیز تجربه می‌کنند. اما اگر بخواهیم علائم SAD زمستانه را بیان کنیم شامل موارد زیر می‌شود:

احساس خستگی، احساس خواب‌آلودگی، کاهش انرژی، افزایش وزن و اشتها، عدم تمرکز و تمایل به تنهایی.

پیشگیری از افسردگی فصلی

اگر احساس می‌کنید دارای برخی علائم این بیماری هستید به پزشک متخصص مراجعه کنید تا در صورت لزوم مورد آزمایش

قرار بگیرید. اگر تشخیص داده شد که شما مبتلا به این نوع افسردگی هستید، می‌توانید از نکات زیر استفاده کنید تا این بیماری مجدداً در شما بروز نکند:

- سعی کنید تا آنجا که می‌توانید در طول روز، وقت خود را در بیرون از خانه بگذرانید. حتی اگر آسمان ابری است باز هم این کار را انجام دهید؛ چرا که به هر حال نور خورشید در فضا وجود دارد و می‌توانید از فواید آن بهره‌مند شوید.
- از یک رژیم غذایی متعادل، سرشار از ویتامین و مواد معدنی استفاده کنید. این کار انرژی بیشتری به شما می‌دهد و همچنین تمایل شما به غذاهای شیرین و نشاسته‌دار را کاهش می‌دهد.
- سعی کنید حداقل سه روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
- اگر نیاز شد در ماه‌های زمستان با یک مشاور در ارتباط باشید.
- در فعالیت‌های گروهی شرکت کرده و ارتباط خود را با جمع قطع نکنید. در طول زمستان این امر کمک چشمگیری به شما می‌کند.

والدین شاد، فرزندان سالم‌تری دارند!!



یادگیری، کاهش مشکلات رفتاری و جلوگیری از اضافه وزن کودکان را به همراه دارد. پژوهشگران بر این عقیده‌اند که خوردن هرگونه مواد غذایی در وعده صبحانه بهتر از حذف این وعده از رژیم روزانه است. در واقع، صبحانه قابل قبولی که بتواند انرژی روزانه دانش‌آموزان را برای فعالیت یک روز تأمین کند، شامل مصرف پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌هاست که اثرات جسمی و ذهنی بی‌نظیری به‌جا می‌گذارد.

با تنوع در غذا فرزندان را تشویق به تغذیه مناسب کنید
بسیاری از والدین به‌خصوص مادرها مدام از صبحانه نخوردن فرزند دانش‌آموز خود شکایت می‌کنند، ولی محققان معتقدند با ایجاد برخی راهکارهای ساده و به‌کار بردن خلاقیت والدین می‌توانند فرزندان را به صبحانه خوردن تشویق کنند. سعی کنید وعده صبحانه را متنوع کرده و از تکرار آن بپرهیزید. اگر همیشه برای صبحانه نان و پنیر و کره آماده می‌کنید، یک‌بار نیمرو یا غذایی را که کودکان دوست دارد، آماده کنید تا میل به صبحانه خوردن در او بیدار شود. استفاده از ظروف مخصوص کودکان تمایل آن‌ها را به خوردن بیشتر می‌کند. از فرزندان بخواهید در آماده کردن صبحانه به شما کمک کند، این کار تمایل وی را به خوردن صبحانه دوچندان می‌کند.

راهکار دیگر ترغیب فرزندان این است که در کنارش بنشینید و همراه او صبحانه میل کنید. مطمئن باشید کودک با مشاهده شما که در حال خوردن صبحانه‌ای سالم هستید، گرایش بیشتری به صبحانه خوردن پیدا کرده و اهمیت این وعده غذایی مهم را درمی‌یابد.

دوست دارید بچه‌های شاد و سرحال و سالمی داشته باشید؟ آیا دنبال یک خانواده مثبت و پرانرژی هستید؟ پس از خودتان شروع کنید چون پزشکان می‌گویند والدین با داشتن الگوی زندگی سالم و شاد، می‌توانند شادمانی و سلامت را به خانه‌شان ببرند.

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد والدینی که در زندگی فعال‌ترند و اغلب اوقات زمانشان را به انجام کارهایی مانند ورزش اختصاص می‌دهند، مثبت‌اندیش‌اند و مهم‌تر از همه با همسرشان تفاهم دارند، در آینده فرزندان موفق‌تری خواهند داشت. فرزندان به‌ویژه در سنین کودکی از والدین خود بسیار الهام می‌گیرند و سعی می‌کنند تا رفتارهای آن‌ها را تقلید کنند، به همین دلیل والدین فعال و سرزنده باعث افزایش حس اعتماد به نفس و روحیه اجتماعی فرزندان، موفق شدن آن‌ها در زندگی شخصی و اجتماعی می‌شوند. بچه‌هایی که بتوانند احساسات و عواطف شاد درونشان را بشناسند و درک کنند، به‌طور یقین می‌توانند آن را در سراسر زندگی خود حفظ کنند. فراموش نکنید برای انتقال شادی لازم است تا روابط شما با اعضای دیگر خانواده به‌خصوص همسرتان شاد باشد. روابط محبت‌آمیز همراه با احترام و پذیرش، می‌تواند شادی را دوچندان کند.

ذهن دانش‌آموزان با صبحانه هشیار می‌شود!!

پژوهش‌هایی که در مدارس انجام شده نشان می‌دهد بسیاری از بچه‌ها بدون خوردن صبحانه روانه مدرسه می‌شوند که همین مسئله روی روند تحصیلی آن‌ها اثراتی منفی می‌گذارد. این در حالی است که مطالعات نشان می‌دهد با خوردن صبحانه، تمرکز آن‌ها بیشتر شده و عملکرد مغزی‌شان تقویت می‌شود.

خوردن یک صبحانه مفصل با انواع مواد مغذی، کمک زیادی به دانش‌آموزان می‌کند، طوری که عملکرد آموزشی، توانایی



چند قدم تا صمیمی شدن با نوجوانان

تکیه بر نقاط قوت

با مشاهده برخی ضعفها، نوجوان را تحقیر، سرزنش و یا با دیگران مقایسه نکنید. سعی کنید برای از میان بردن ضعفها، نقاط قوت او را تقویت کنید.

اجازه خطا کردن به نوجوان بدهید

کاری نکنید که نوجوان به دلیل خطا کردن، احساس گناه کند. اگر مرتکب اشتباهی شد، فرصت یافتن راه حل را به او بدهید تا او در آینده از مشکلات گریزان نباشد.

مشورت با نوجوان

نوجوانان می خواهند مستقل باشند پس عقاید خود را به آنان تحمیل نکنید. باید او را تحمل کرد و با مشورت گرفتن از او در امور خانه در کسب استقلال یاری اش نمود.

خانواده خوشبخت

خانواده خوشبخت، نشانه‌هایی دارد که در اینجا به چند نمونه آن اشاره می‌شود:

- در بین اعضای خانواده، جمله «به من چه یا به تو چه» رد و بدل نمی‌شود، چون اعضا به گفت‌وگو و مشورت منطقی اعتقاد دارند و احساس مسئولیت می‌کنند.
- افراد به یکدیگر اعتماد دارند و از این اعتماد سوء استفاده نمی‌کنند؛
- با هم اتحاد دارند و در مسائل مختلف، با گفت‌وگو و مشورت به تفاهم می‌رسند؛
- از سلیقه‌ها و عقاید یکدیگر آگاه هستند و به آن احترام می‌گذارند؛
- نگران سلامت روحی و جسمی یکدیگرند و از هم مراقبت می‌کنند؛
- برای رشد یکدیگر تلاش کرده و زمینه را برای پیشرفت خانواده فراهم می‌کنند.

وقتی به خانه می‌رسد فوراً به اتاقش می‌رود، در را می‌بندد و تلفن را برمی‌دارد و مشغول صحبت با دوستانش می‌شود. از این موضوع ناراحتید و نمی‌دانید چطور رابطه‌ای صمیمی با فرزندتان برقرار کنید؟ راهکارهایی به شما پیشنهاد می‌کنیم تا موفق‌تر از پیش باشید:

شناخت شخصیت نوجوان

مشکل اغلب والدین آشنا نبودن با ویژگی‌های دوران نوجوانی است. به همین دلیل رفتارهای ناخوشایند نوجوان را غیرطبیعی می‌پنداریم و همین امر سبب بروز عکس‌العمل‌های نادرست از سوی ما می‌شود و به تیرگی روابط با نوجوان می‌انجامد.

راهنمایی به جای دستور دادن

در برخورد با مسائل نوجوان از خودش کمک بگیرید و به او نشان دهید که نخستین مسئول حل مشکل او، خودش است. والدین فقط وظیفه راهنمایی دارند و باید او را از عواقب کارش باخبر کنند.

اعتمادسازی (جلب اعتماد)

والدین باید اعتماد نوجوان را به خودشان جلب کنند. در غیر این صورت نوجوان برای حل مسائل خود به دیگران مراجعه می‌کند.

تأکید بر محبت و پرهیز از خشونت

اگر ارتباط با نوجوان بر پایه محبت و عشق باشد، باعث اعتماد به نفس در او می‌شود، اما اگر با فشار و خشونت همراه شود، موجب اختلالات عصبی می‌شود.

گوش دادن

رمز ارتباط مؤثر با نوجوان، خوب گوش دادن به حرف‌های او است. پس به سخنان او با علاقه گوش فرا دهید.