



مسیر بازگشت به زندگی پسا تجاوز

دستگیری متجاوز سر بالی که قربانی هایش را از طریق بر نامه دیوار پیدا می کرده، بهانه‌ای شد تا از نحوه مدیریت آسیب‌های این تجربه تلخ بگوئیم

پرستو عادل صدیق | روان‌شناس

محوری

دستگیری مردی که از طریق آگهی‌های اپلیکیشن دیوار، زنان را فریب می‌داد و پس از سرقت، به آن‌ها تجاوز می‌کرد و به شدت تنگ‌شان می‌زد، بار دیگر افکار عمومی را با خشونت عمیق و تکان دهنده روبه‌رو کرد. این وقایع اگر چه در ظاهر یک «خبر» هستند، اما در باطن، باز تاب زخم‌هایی روانی‌اند که برای قربانی، تا سال‌ها یا حتی تا پایان عمر باقی می‌ماند. ماجرا از این قرار بود که رسیدگی به شکایت‌های سریالی چندین زن در نقاط مختلف پایتخت از نیمه دوم سال ۱۴۰۳ در دستور کار پلیس قرار گرفت. نقطه اشتراک اظهارات خانم‌هایی که شاک‌ی بودند این بود که همگی آن‌ها در سایت دیوار طعمه مرد جوانی شده و پس از این که آن‌ها را با فریب به محل قرار کشانده بود، با موتورسیکلت این افراد را بوده و در محل خلوتی از حاشیه شهر آن‌ها را تحت آزار و اذیت جنسی و تجاوز قرار داده بود. در ادامه روایتی روان‌شناختی از خشونت جنسی، آگاهی اجتماعی و ضرورت درمان آن خواهیم داشت.

تروما؛ ادامه یک حادثه کوتاه

تجر به خشونت جنسی، نوعی تروماست که پیامدهای روانی آن ممکن است تا سال‌ها ادامه یابد. زانی که قربانی چنین خشونت‌ی می‌شوند، اغلب با کابوس، اضطراب، بی‌اعتمادی، اختلال خواب و احساس بی‌ارزشی مواجه‌اند. در مورد کودکان و نوجوانانی که از سوی افراد معتمد – مثل معلم یا آشنا – مورد آزار قرار می‌گیرند، این زخم‌ها معمولاً پنهان و ریشه‌دار ترند و می‌توانند بر شخصیت، هویت و روابط آینده آن‌ها اثر بگذارد.‌

با این اتفاق تلخ چه کنیم؟

اگر این اتفاق برای شما یا یکی از اطرافیان‌تان افتاده است، چه باید کرد؟

ارتباط همکاران

در مقام یک مافوق، به جای تایید کلی کار، کارمندان را تشویق و تایید کنید



بهداشت خواب

اتاق مشاوره

دلیل کمتر گفته شده درباره‌از دست‌دادن حافظه

خواب کافی و سالم نه تنها فرصتی را برای استراحت و شارژ شدن بدن فراهم می‌کند، بلکه در ارتقای توانایی مغز برای یادگیری و به خاطر سپردن نیز بسیار مهم است. به گزارش «خبرآنلاین»، در مقابل «بی‌خوابی» فرایند زوال و از دست دادن حافظه را تسریع می‌کند. در طول خواب، در حالی که بدن استراحت می‌کند، مغز مشغول پردازش اطلاعات روز و تشکیل خاطرات است.

خواب چگونه بر حافظه اثر می‌گذارد؟

بدون خواب کافی، مغز مه‌آلود می‌شود، قدرت قضاوت و تصمیم‌گیری کاهش می‌ابد و مهارت‌های حرکتی نیز ممکن است مختل شوند. کمبود خواب، توانایی فرد برای تمرکز و یادگیری کارآمد را مختل می‌کند. مطالعات مربوط به تست‌های حافظه نشان می‌دهد که افراد پس از یک خواب شبانه باحتی یک چرت کوتاه عملکرد بهتری دارند. همچنین خواب برای تثبیت یک خاطره ضروری است تا حافظه بتواند آن را در آینده به خاطر آورد. دانشمندان دقیقاً نمی‌دانند خواب چگونه حافظه را تقویت می‌کند، اما به نظر می‌رسد که این عمل، هیپوکامپ و نئوکورتکس مغز را درگیر می‌کند، بخشی از مغز که در آن خاطرات طولانی مدت ذخیره می‌شود. تصور می‌شود که در طول خواب، هیپوکامپ وقایع روز را برای نئوکورتکس تکرار می‌کند. نئوکورتکس بخشی است که خاطرات را مرور و پردازش می‌کند و به ماندگاری طولانی مدت آن‌ها کمک می‌کند.

۱ احساسات‌تان را بپذیرید. ترس، خشم، شرم یا سر درگمی کاملاً طبیعی‌اند. انکار یا سرکوب آن‌ها، تنها روند بهبود را کند می‌کند.

۲ خودتان را سرزنش نکنید. هیچ رفتار، لباس یا موقعیتی، مجوز تجاوز نیست. مجرم، تنها کسی است که مرتکب خشونت شده.

۳ از یک روان‌شناس متخصص در حوزه تروما کمک بگیرید. روان‌درمانی می‌تواند در بازبایی حس امنیت، اعتماد و کنترل بر زندگی بسیار مؤثر باشد.

۴ تجربه‌تان را با کسی که به او اعتماد دارید، در میان بگذارید. صحبت کردن با یک دوست، مشاور یا عضو خانواده، گام مهمی برای خروج از انزواست.

۵ تصمیم‌گیری در باره شکایت قانونی، باید با آمادگی روانی همراه باشد. این روند فشار زیادی دارد و لازم است با حمایت اطرافیان و مشاوره حرفه‌ای همراه شود.

نقش خانواده؛ مرز بین رنج‌ور‌هایی

نحوه برخورد خانواده با قربانی نقش تعیین‌کننده‌ای در روند بهبودی او دارد. خانواده‌هایی که با باور، پذیرش و حمایت واکنش نشان می‌دهند، مسیر درمان را هموارتر می‌کنند. اما سرزنش، انکار یا سکوت، به معنای تحمیل رنجی مضاعف است. چند توصیه به اطرافیان و خانواده‌های قربانی تجاوز هم داریم:

✱ قربانی را بدون قیدو شرط باور کنید؛ حتی اگر پذیرش ماجرا سخت باشد.

✱ به جای پرسش‌های قضاوت‌گر، بپرسید: «الان چه کاری از دستم برمی‌آید؟»

✱ عجله نکنید. بهبود روانی نیازمند زمان، صبر و همراهی است.

✱ در صورت نیاز، خودتان نیز از مشاوره خانوادگی بهره‌بگیرید.

اگر آسیب دیده‌اید...

زخم روانی ناشی از خشونت جنسی، اغلب بی‌صدا و پنهان است؛ اما پیامدهای آن می‌تواند زندگی فرد را به کلی تحت‌تأثیر قرار دهد. درمان این زخم‌ها نیازمند فضایی امن، حمایت‌گر و بدون قضاوت است؛ جایی که قربانی بتواند بدون ترس، حرف‌زند، گریه کند، و بازسازی را آغاز کند. اگر آسیب دیده‌اید، به خودتان فرصت ترمیم بدهید. این آسیب، هویت شما را تعریف نمی‌کند. شما هنوز همان فرد باارزشی هستید که حق زیستن، دوست داشتن و دوباره برخاستن دارید. کمک خواستن، نشانه ضعف نیست؛ بلکه اولین گام شجاعانه برای بازگشت به زندگی است. اگر عضوی از خانواده قربانی هستید، بدانید حضور آرام، درک همدلانه و همیز از قضاوت، می‌تواند مسیر زندگی یک انسان را تغییر دهد.

فراموش نکنیم که درمان زخم‌های روان، نه فقط وظیفه روان‌شناس بلکه مسئولیتی انسانی و جمعی است.

از دنیای روان‌شناسی

تسکین دردهای جسمانی بانگاه‌به‌تصاویر طبیعت

یک مطالعه پیشگام بیش از ۴۰ سال پیش نشان داد بیماران بستری در بیمارستان که از پنجره به فضای سبز دید داشتند، کمتر از بیمارانی که پنجره اتاقشان در بیمارستان به دیوار آجری مشرف بود، به داروهای مسکن نیاز داشتند و سریع‌تر بهبودی افتند. به گزارش ای‌اف‌پی، ماکسیمیلیان استینینگر، دانشمند علوم اعصاب دانشگاه وین و نویسنده اصلی مطالعه‌ای که در نشریه «ارتباطات طبیعت» منتشر شد، می‌گوید دلایل اصلی این تأثیر تاکنون نامشخص بود.

نحوه انجام این پژوهش

محققان برای کشف این موضوع، فعالیت مغزی ۴۹ داوطلب را با استفاده از تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI) ثبت کردند. آن‌ها از شرکت‌کنندگان خواستند در حالی که یکسری شوک الکتریکی که برخی در دنا ک‌تر از بقیه بودند به پشت دست چپ آن‌ها وارد می‌شد، به تصاویر مختلف نگاه کنند. صحنه اول دریاچه‌ای را نشان می‌داد که اطراف آن درختانی در حال تکان خوردن در باد بودند، در حالی که صدای خش‌خش برگ‌ها و آواز پرندگان در پس‌زمینه پخش می‌شد. در صحنه دوم، برخی عناصر شهری مانند ساختمان‌ها، نیمکت‌ها و کوچه‌ها اضافه شدند، در حالی که سروصدای شهر هم اضافه شد. صحنه سوم هم یک دفتر کار بود، با مبلمانی بی‌روح و صدای محو کار کردن در پس‌زمینه. شرکت‌کنندگان تنها گزارش دادند که هنگام نگاه کردن به مناظر طبیعی درد کمتری احساس کردند، بلکه اسکن‌ها هم نشان داد که

در مغز آن‌ها تفاوتی وجود دارد. مناظر طبیعی در بخشی از مغز که مربوط به درک درد است، به نام نوکسی‌سپشن، فعالیت کمتری ایجاد کردند. البته سایر نواحی مرتبط با تنظیم درد در مغز به میزان قابل توجهی تحت تأثیر قرار نگرفتند.

✱ نقش «نظر به بازبایی توجه» در این ماجرا

محققان گفتند این نتایج ممکن است به این دلیل باشد که محیط‌های طبیعی توجه مردم را جلب می‌کنند و فکر آن‌ها را از احساس درد منحرف می‌کند. این موضوع در روان‌شناسی به عنوان «نظریه بازبایی توجه» شناخته می‌شود. به گفته الکس اسمالی، همکار نویسنده مطالعه از دانشگاه آکسفورد در بریتانیا، «این واقعیت که این اثر تسکین‌دهنده درد می‌تواند از طریق قرارگیری در معرض طبیعت مجازی (که به راحتی در دسترس است) حاصل شود، پیامدهای عملی مهمی دارد. همچنین برای تحقیقات به منظور درک بهتر تأثیر طبیعت بر ذهن، دریچه‌ای جدید می‌گشاید.»

تکنه‌ها

۵ ویژگی که بدون آن‌ها هرگز مدیر خوبی نخواهید شد



۱- درک کنید که نتایج فوری همیشه بهترین

نتایج نیستند

۲- روی مهارت گوش دادن فعال تمرکز کنید

۳- تصمیم‌گیری مشارکتی را در اولویت قرار دهید

۴- در برابر اشتباهات واکنش هیجانی نشان ندهید

۵- تمرین ذهن‌آگاهی و مدیریت استرس

تربیت فرزند

۳ دلیل رایج دروغ گفتن کودکان

این دروغ‌مورد تحسین و تشویق قرار دهند.

واکنش‌آنی

دروغ گفتن می‌تواند به یک واکنش غریزی در کودک تبدیل شود، به‌ویژه زمانی که بدون فکر، شروع به حرف‌زدن می‌کند. این رفتار ممکن است نشانگر بیش‌فعالی (ای‌دی‌آچ‌دی) یا فراموش کاری باشد.

راه‌حل والدین باید آشکارا به کودکان نشان دهند که دروغ گفتن نادرست است و انجام این کار، پیامدهایی به دنبال دارد. همچنین، باید به کودک فرصت کافی داده تا نظر خود را تغییر دهد؛ به این صورت که اگر در ابتدا پاسخ شتاب‌زده‌ای دادند، فرصتی برای بازنگری داشته باشند و درباره انتخاب بین گفتن حقیقت یا ادامه دادن دروغ، بیشتر فکر کنند.

تغییر شرایط به نفع خود

کودکان ممکن است برای فرار از یک موقعیت بد یا دسترسی به چیزی که می‌خواهند، دروغ بگویند. این دروغ‌ها می‌توانند از ادعای انجام تکالیف برای تماشای تلویزیون تا دروغ‌گویی درباره عدم آسیب به خواهر یا برادر به منظور اجتناب از عواقب رفتارشان، متغیر باشند.

راه‌حل والدین باید برای دروغ‌گویی، پیامدهای مناسبی را مشخص کنند. به عنوان مثال، ممکن است اسباب‌بازی، تلفن یا فعالیت‌های بیرون از خانه را بسته به سن و علایق کودک از او بگیرند. با این حال، اگر کودک به دروغ خود اعتراف کرد، می‌توانیم تنبیه او را کاهش بدهیم.

سنگ‌دان در کباب کوبیده، ممنوع!

✱ هیچ کسی هم آخرش نفهمید که چرا این دور از مذاکرات در ایتالیا و در سفارت عمان برگزار شد! خب تو همون عمان بزرگ‌رامی شدی که!

✱ درباره مطلب تنبیه دانش‌آموزان توسط معلم‌ها، من یک مدت سریدار یک مدرسه بودم. بچه‌ها در ۳ ماه، دو بار در کلاس‌ها را شکستند. صبر ناظم‌ها هم حدی دارد. خانواده‌ها هم می‌گویند به ماریتی ندارد.

ما و شما

راهزناطی بازندگی سلام پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✱ به جای این که رُم‌رو به «توتی» ربط بدین، بهتر بود از اسطوره دروازه‌بانی جهان یعنی بوفون نام می‌بردین. یک سنگرشناسی که هم محبوب بود و هم حرفه‌ای.

✱ کبابی‌ها ستون «تغذیه» در صفحه سلامت امروز را بخوانند که نوشتید: