



نسخه نرسیدن از صعب‌العلاج‌ها

روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج بهانه‌ای شد تا از مدیریت احساسات منفی در شرایط پیچیده ابتلا به آن‌ها بگوییم



فریده زاهدی‌محبوب | روان‌شناس بالینی و سایکو آنکولوژیست

محوری

ترس از بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج و باورهای غلط درباره آن‌ها می‌تواند منجر به سوء تفاهات و رفتارهای نادرست در پیشگیری، تشخیص و درمان این بیماری شود. به‌طور مثال، یکی از باورهای غلط رایج درباره سرطان این است که سرطان همیشه به معنای مرگ است ولی در واقعیت، بسیاری از انواع سرطان‌ها با تشخیص زودهنگام و درمان مناسب قابل درمان یا مدیریت هستند. احساسات منفی در افراد مبتلا می‌تواند ناشی از نگرانی از عوارض درمان، ناآگاهی از روند درمان یا حتی تجربه‌های منفی از دیگران باشد. ۱۸ اردیبهشت به‌عنوان روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج نام‌گذاری شده است. بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، بیماری‌هایی است که در جامعه عمومیت ندارند و درمان آن‌ها به فراهم کردن شرایط ویژه نیاز دارد. در ادامه از راه‌های مدیریت و کاهش ترس از بیماری‌های صعب‌العلاج به‌خصوص سرطان خواهیم گفت.

عوامل موثر بر روان بیماران خاص

از جمله عوامل روان شناختی، اجتماعی و فردی که بر روان و تصمیم‌گیری بیماران خاص و صعب‌العلاج تأثیر می‌گذارد، عبارتند از:

فوبیا و اضطراب | بیماران ممکن است از عوارض جانبی درمان‌ها و فرایندهای پزشکی ترس داشته باشند. این ترس می‌تواند ناشی از تجربه‌های قبلی، شنیده‌ها از دیگران یا اطلاعات ناقص باشد.

ناتوانی و درماندگی | برخی بیماران ممکن است احساس کنند که درمان‌ها نتیجه‌ای ندارند و به همین دلیل انگیزه‌ای برای ادامه درمان نمی‌بینند. این احساس می‌تواند ناشی از

تجربه‌های منفی یا باورهای غلط باشد.

شکایات روان شناختی | مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب می‌توانند تأثیر زیادی بر رغبت بیماران به درمان بگذارند. احساس بی‌فایده بودن درمان‌ها و امید نداشتن به بهبود می‌تواند منجر به تمایل نداشتن به دنبال کردن درمان شود.

مسائل مالی و اجتماعی | هزینه‌های درمان و تأثیرات اجتماعی آن، مانند تغییرات در زندگی خانوادگی یا شغلی، می‌تواند بر تصمیمات بیماران تأثیر بگذارد. بار مالی و مشکلات اجتماعی می‌تواند باعث شود که بیماران درمان را ترک کنند یا آن اجتناب کنند.

تجربیات فردی و باورهای فرهنگی | باورهای فرهنگی و فردی، از جمله باورهای مذهبی و فلسفی، می‌توانند تأثیر زیادی بر نگرش به درمان داشته باشند. برخی بیماران ممکن است به درمان‌های سنتی یا طبیعی روی آورند و از درمان‌های پزشکی مدرن دوری کنند.

پشتیبانی اجتماعی و کیفیت زندگی | حمایت ناکافی از خانواده و دوستان می‌تواند به کاهش رغبت به درمان کمک کند. همچنین، کیفیت زندگی بیمار و نحوه برخورد با مسائل زندگی روزمره نیز می‌تواند بر تصمیم‌گیری درباره درمان تأثیر بگذارد.

راهکارهای کاهش ترس از بیماری‌های خاص

برای مدیریت و کاهش ترس از سرطان، می‌توانید از راهکارهای روان‌شناسی که در ادامه مطرح می‌شود، استفاده کنید:

آموزش و اطلاعات

کسب اطلاعات دقیق درباره بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج مانند سرطان و درمان‌های آن از منابع معتبر و پزشکان می‌تواند به کاهش ترس ناشی از ناشناخته‌ها کمک کند.

مدیریت اضطراب

استفاده از تکنیک‌های مدیریت اضطراب مانند تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلات و مدیتیشن می‌تواند به کاهش احساسات منفی و استرس کمک کند.

مشاوره روان‌درمانی

مرآجه به روان‌شناس یا مشاور می‌تواند به شما کمک کند تا با احساسات و نگرانی‌های خود بهتر کنار بیایید و تکنیک‌های مقابله‌ای را یاد بگیرید.

پشتیبانی اجتماعی

برقراری ارتباط با خانواده، دوستان یا گروه‌های حمایتی می‌تواند به شما احساس حمایت و آرامش بیشتری بدهد.

آگاهی از گزینه‌ها

بررسی و درک گزینه‌های درمانی و امکان‌پذیر، از جمله مزایا و معایب هر کدام، می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیم‌های آگاهانه‌تری بگیرید.

تمرکز بر حال

تلاش برای زندگی در لحظه حال و تمرکز بر فعالیت‌های مثبت و لذت‌بخش می‌تواند به کاهش اضطراب و نگرانی کمک کند.

مشاوره ژنتیک

در صورت وجود سابقه خانوادگی سرطان، مشاوره ژنتیک می‌تواند به شما اطلاعاتی درباره خطرات فردی و پیشگیری ارائه دهد. این راهکارها می‌توانند به شما کمک کنند تا با ترس خود بهتر کنار بیایید و کیفیت زندگی خود را حفظ کنید.

«هویت پنهان»؛ آسیب جدید استفاده

کودکان از تلفن همراه

هرچند در دنیای امروزی کودکان هم نیازمند استفاده از تلفن همراه هستند اما عوارض زیادی بر رشد آن‌ها دارد چرا که باعث می‌شود توانایی مغز کاهش و مشکلات جسمی به همراه اضطراب، افسردگی و استرس افزایش یابد. به گزارش ایسنا پنایر این سلامت روان بچه‌ها در معرض تهدید قرار می‌گیرد و این در حالی است که باعث کم‌رنگ شدن ارتباطات عاطفی و صمیمیت بین والدین و کودک هم می‌شود.

ارتباط عاطفی بخش مهمی از زندگی

هر فرد است اما...

استفاده بی‌رویه از تلفن همراه ارتباط عاطفی میان والدین و کودک را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. ارتباط عاطفی بخش مهمی از زندگی هر فرد است، چه ارتباطی که با والدین دارند، چه با ارتباطی که با گروه همسالان دارند. بخش مناسبی از رشد در ارتباط با والدین و بخش دیگر با گروه همسالان شکل می‌گیرد که بعد به صمیمیت می‌انجامد برای مثال صمیمیتی که با والدین دارند، با هم‌زمان بگذرانند، تفریح کنند، درباره افکار و احساساتشان و راجع به گروه همسالان و تجارب در مدرسه و خانواده با والدین صحبت کنند تا بتوانند خلافتان با هم ارتباط برقرار کنند و زمان‌های مناسبی را در کنار هم بگذرانند.

الگوی برای فرزندان به‌ویژه کودکان

استفاده بیش از حد خانواده‌ها از تلفن همراه که خودالگوی برای فرزندان به‌ویژه کودکان است، باعث کاهش تدریجی ارتباط عاطفی میان والدین و فرزندان خواهد شد. بعد از آن والدین به مرور متوجه می‌شوند با فرزند خود هیچ صحبت مشترکی ندارند. در نتیجه بچه‌ها به دلیل ناآگاه بودن به این امر، هویت‌یابی نامناسب خواهند داشت و در نهایت با افزایش سن و مواجهه با گروه همسالان، آن‌ها را به عنوان آسیب‌تجربه می‌کنند، با والدین در میان نمی‌گذارند. همچنین کودکان در جمع‌ها و مهمانی‌ها نمی‌توانند ارتباط برقرار کنند؛ آن‌ها یک هویت پنهان ساخته‌اند و با این هویت پنهان نمی‌توانند تعاملات مناسب داشته باشند، بنابراین لازم است والدین به این نکته دقت کنند و آموزش مهارت‌های اجتماعی و مهارت زندگی را جدی بگیرند.

نکته‌ها

۵ترفند روان‌شناختی برای موفقیت در کاهش وزن



- ۱- ایجاد انگیزه برای کاهش وزن
- ۲- پذیرفتن تدریجی بودن کاهش وزن
- ۳- صبر، انگیزه و تعهد
- ۴- تغییر سبک زندگی به جای رژیم‌های سریع
- ۵- مدیریت استرس و خواب کافی

از دنیای روان‌شناسی

کشف ۹ عامل کلیدی برای شعله‌ور ساختن عشق

پژوهشی جدید ۹ عنصر کلیدی را شناسایی کرده است که می‌توانند شیمی و کشش عاشقانه را در رابطه شعله‌ور کنند. کشش عاشقانه یا شیمی رمانتیک مفهومی پیچیده است که فراتر از ویژگی‌های ظاهری یا شخصیتی است و به ارتباطات عاطفی و فیزیکی خاصی بستگی دارد. به نقل از سایکولوژی تودی، در این مطالعه از ۲۰۰ شرکت‌کننده، در بازه سنی ۲۱ تا ۷۶ سال دعوت شد تا تعریف خود را از کشش رمانتیک ارائه دهند.

نحوه انجام این پژوهش

سؤال پژوهشگران به این صورت مطرح شد: «زمانی که افراد تصمیم می‌گیرند وارد یک رابطه رمانتیک شوند یا کیفیت یک رابطه موجود را ارزیابی کنند، ممکن است به این فکر کنند که آیا با فرد مورد نظر شیمی دارند یا نه. شیمی با همان کشش عاشقانه برای شما چه معنایی دارد؟ چگونه آن را تعریف می‌کنید؟» پس از گردآوری پاسخ‌ها، تیم پژوهشی ۶۳۰ کد استخراج‌شده را بررسی کرد و به دسته‌بندی‌هایی دست یافت که به طور طبیعی از دل داده‌ها بیرون آمده بود.

میزان توافق میان کدگذاران ۹۳ درصد بود که معادل با میزان تطابق اصلاح‌شده ۰/۸۵ (با در نظر گرفتن احتمال تصادفی) بود. در نهایت، ۹ دسته به‌شرحی که خواهید خواند، شناسایی شد:

- ۱- تعامل مثبت (۶۴ درصد) | شامل احساسات مثبت، حس اتصال یا جذب و لذت از بودن با هم؛ «شما یک ارتباط احساسی با او دارید».
- ۲- همسانی (۴۸ درصد) | احساس متقابل بودن علاقه و پاسخ‌دهی؛ «داشتن شیمی یا کشش یعنی هر دو نفر علاقه‌ای متقابل به یکدیگر دارند».
- ۳- راحتی (۴۱ درصد) | آسان بودن ارتباط، احساس راحتی و نبود احساسات منفی؛ «شما نمی‌ترسید عمیق‌ترین بخش‌های وجودتان را با او در میان بگذارید».
- ۴- سازگاری (۴۰ درصد) | حس هماهنگی و تناسب؛ «یعنی ما بسیار خوب

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

* توهم دانستن و بی‌نقص بودن کم بود که خیلی از ما پیش‌دچار هستیم، اختلال منتقد بیرون از گود هم پشش اضافه بشه، فاجعه رقم می‌خوره!

* جوانه. هوای خیلی گرمه و ما داریم به فصل امتحانات نزدیک می‌شیم. حوصله درس خوندن نداریم و همه‌اش خواب‌مون میاد. * همه خوراکی‌هایی که در سلامت‌نوشتن و قلب‌رو به دردمیار، خوشمزه هستن. * پپ به خاطر پیشرفت، تعادل بین زندگی و کارش به هم خورده. یک سری لنگ‌نون شب هستن، اون‌ا باید چی کار کنن؟