

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی

در این شماره می‌خوانید:

- ◀ ۱۲ اوت روز بین‌المللی جوانان
مصادف با ۲۲ مردادماه
- ◀ نقش تاب‌آوری روان‌شناختی
در پیشگیری از اضطراب بیماری در
خصوص ویروس کرونا
- ◀ کمال‌گرایی مثبت و منفی
چیست؟



۱۲ اوت روز بین‌المللی جوانان مصادف با ۲۲ مردادماه
Youth Engagement for Global Action

مهارت‌های ضروری برای ارتقای سطح سلامت روان جوانان و نوجوانان

در حال حاضر بزرگ‌ترین بخش جمعیت جهان را افراد زیر ۲۵ سال تشکیل می‌دهند. بیشتر مسائل و اختلالات روانی در دوران نوجوانی آغاز شده و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد و چنانچه درمان نشود عواقب عاطفی و اجتماعی شدیدی را به افراد و جوامع تحمیل می‌کند. پیشگیری اولیه و ارتقای سلامت روان جوانان و تشخیص به موقع مسائل و اختلالات روانی جوانان بسیار مقرون به صرفه است و از عواقب فردی و اجتماعی اختلالات روانی می‌کاهد.

بنابر تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی عبارت است از کیفیت زندگی یک فرد که می‌تواند توانایی‌های خود را شناسایی کند و با استرس‌های روزمره به راحتی کنار بیاید. یک فرد سالم از لحاظ روانی باید بتواند به راحتی کار کند و با جامعه در مشارکت باشد.

امروزه تغییرات سریع اجتماعی ناشی از توسعه و جهانی شدن، مهاجرت به شهرها، انزوای اجتماعی، بیکاری و فقر، فشار و رقابت برای موفقیت در مدرسه، دانشگاه و کار، فشار و آزار همسالان، بحران‌های فردی و خانوادگی و سرانجام شکست ارزش‌های سنتی جوامع که خود بر شکاف ارزشی و فرهنگی بین نسل جوان و خانواده‌هایشان دامن می‌زند سلامت روان جوانان را تهدید می‌کند. در برابر چنین تهدیداتی که سلامت روان جوانان کشورمان را تهدید می‌کند نباید سکوت کرد.

آموزش مهارت‌ها

* مهم‌ترین گام این است که باید پایگاه‌هایی ایجاد شود که جوانان و نوجوانان بدانند در چنین مواقعی باید به کجا و چه کسی مراجعه کنند تا به خوبی و به درستی یاری شوند و از شریاری کنندگان بدتر از دشمن در امان بمانند تا از چاله به چاه نیفتند.

* باید به جوانان کشورمان بیاموزیم که چگونه از خود مراقبت کنند و دانش و مهارت شناسایی، توصیف و مدیریت استرس و مسائل عاطفی را در آن‌ها ایجاد کنیم تا در مواقع استرس و بحران‌های عاطفی از این معلومات و مهارت‌ها استفاده کنند.

* مهارت خودآگاهی را در جوانان افزایش دهیم که به هویت‌های تثبیت‌شده‌ای برسند.

* مدیریت استرس را آموزش دهیم که در مواقع بحرانی بدانند چگونه بر خود و هیجاناتشان مسلط باشند.



* تکنیک‌های حل تعارض و مذاکره را بیاموزند تا در روابط بین‌فردی بتوانند مناسب‌ترین عملکرد را داشته باشند.

* مقاومت در برابر فشار همسالان، قاطعیت و توانایی نه گفتن و مدیریت خشم برخی از مهارت‌های ضروری دیگری است که جوانان باید آموزش ببینند.

* همچنین رشد شناختی در ایجاد انعطاف‌پذیری ذهنی جوانان و نوجوان برای مقابله با چالش‌های جهان امروز دارای اهمیت بسزایی است.

* از طریق آموزش مهارت‌های زندگی، ارتقای سطح سواد سلامت روان و آموزش‌های خود مراقبتی می‌توان این گروه از افراد جامعه را در مقابل آسیب‌ها مصون نگه داشت.

بنابراین برای پیشگیری از اختلالات و بیماری‌های روانی در میان نوجوانان و جوانان می‌بایست زمینه آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان به‌منظور مقابله با چالش‌های روزمره در خانه، مدرسه و اجتماع فراهم گردد. از آنجاکه حمایت روانی اجتماعی از نوجوانان در مدارس، دانشگاه‌ها و سایر موقعیت‌های اجتماعی دارای اهمیت فراوانی است، برای افزایش آگاهی نوجوانان و جوانان از شیوه‌های مراقبت از سلامت روانی خود (خود مراقبتی) و کمک به همسالان، می‌بایست آموزش‌هایی برای والدین و معلمان که موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی می‌شود، مانند چگونگی حمایت از دوستان، فرزندان و دانش‌آموزان را برای این گروه برنامه‌ریزی و اجرا کرد.

INTERNATIONAL
YOUTH DAY



نقش تاب‌آوری روان‌شناختی در پیشگیری از اضطراب بیماری در خصوص ویروس کرونا



با شیوع ویروس جدید کرونا، طبیعی و لازم است که نگرانی و اضطراب داشته باشیم و گاهی ناامید و خسته شویم. اضطراب و استرس در سطح نرمال لازم و ضروری است و باعث می‌شود درست عمل کنیم و توصیه‌های پیشگیری را جدی بگیریم. اما گاهی طولانی و شدید شدن این اضطراب‌ها، باعث می‌شود سیستم سمپاتیک بدن دائم در حال آماده‌باش باشد و سیستم ایمنی بدن که یکی از مهم‌ترین عوامل برای مبارزه با بیماری و ویروس است بر اثر فعالیت بیش‌ازحد ضعیف شود. یکی از شکل‌های تشدید شده این استرس‌ها "اضطراب بیماری" است.

در واقع اضطراب بیماری شامل افرادی می‌شود که به دلیل احتمال مبتلا شدن به نوعی بیماری اشتغال ذهنی زیادی دارند و دائم نگرانند که به بیماری مبتلا نشده باشند و یا ویروس در بدن آن‌ها نباشد.

یکی از ویژگی‌های شخصیتی که در علوم مرتبط با سلامت، به‌عنوان یک توانایی برای مقابله با مشکلات زندگی تعریف شده است و به‌عنوان یک عامل محافظت‌کننده از سلامت روان در هنگام گسترش بیماری‌های مختلف شناخته می‌شود، "تاب‌آوری" است. تاب‌آوری یعنی استعداد و ظرفیت مثبت افراد جهت غلبه بر استرس، حوادث، فجایع و مشکلات، که در شرایط کنونی و در زمینه مبارزه با ویروس جدید

کرونا به عنوان یک توانمندی روان‌شناختی، بسیار مؤثر واقع می‌شود.

تحقیقات نشان داده است افراد هیجان مدار و مضطرب، تاب‌آوری کمتری دارند و در برخورد با فشارهای روانی خود را کم‌طاقت و ضعیف می‌بینند و به‌طور منفی با فشارهای روانی برخورد می‌کنند.

به‌طور کلی تاب‌آوری شاخص سازگارانه خوبی است که هنگام مواجهه با فجایع مصیبت‌آمیز از قبیل وقایع آسیب‌زا یا بیماری نقش مثبت و بسزایی دارد؛ بنابراین جهت دستیابی به زندگی لذت‌بخش، بدون اینکه استرس‌های بیمارگونه بر پیکر آن سایه افکنده باشد، وجود ویژگی تاب‌آوری و مقاومت در افراد ضروری می‌باشد. پژوهشگران تاب‌آوری را به‌عنوان یک عامل محافظ و پیشگیری‌کننده در برابر ابتلا به بیماری‌های مختلف و نقص در سیستم ایمنی بدن معرفی می‌کنند.

در حالی‌که متخصصان سلامت به نیازهای جسمی بیمار توجه دارند، نیازهای اجتماعی و هیجانی ممکن است نادیده گرفته شوند. استفاده خاص از راهکارهای مقابله‌ای فعال از قبیل رفتارهای مراقبت از خود، احتمال ابتلا به بیماری را کم کرده یا افراد را به پیروی از پیشنهادها و توصیه‌های بهداشتی ترغیب کند.

از دیگر تأثیرات مثبت تاب‌آوری در افراد، کمک به کاهش حساسیت در مقابل بیماری‌ها، بهبود پیش‌آگهی‌ها و انطباق بهتر با شرایطی مثل همه‌گیری بیماری‌های غیرقابل‌پیش‌بینی از قبیل بیماری کرونا و ویروس اخیر می‌باشد در نتیجه تاب‌آوری نوعی مصون‌سازی در برابر مشکلات روانی، جسمی و اجتماعی بوده و کارکرد مثبت زندگی را افزایش می‌دهد. افراد تاب‌آور به دلیل برخورداری از مهارت شناختی و عدم استفاده از تفاسیر فاجعه‌آمیز در مواجهه با تجارب ناخوشایند، بیشتر مستعد به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای سازش‌یافته هستند.

همچنین می‌توان گفت که افراد تاب‌آور در واقع فعال، خلاق و پرتلاش هستند. آن‌ها با برنامه‌ریزی مناسب، به بهترین شکل ممکن موقعیت استرس‌زا را تغییر دهند و این امر موجب می‌شود که این افراد کمتر در معرض خطرهای بعدی قرار بگیرند و فشار ناشی از حوادث استرس‌زا مانند بیماری نیز برای آن‌ها کمتر باشد.

این افراد سالم‌تر و شادترند، همچنین دستگاه‌های ایمنی در این افراد عملکرد بهتری دارد و با بهره‌گیری از راهبردهای سازگاری مؤثرتر، مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی، با فشارهای روانی بهتر کنار می‌آیند. از طرفی سبک‌های زیستی سالم‌تری دارند که آنان را از ابتلای به بیماری محافظت می‌کند و اگر هم بیمار شوند به توصیه‌های پزشکی بهتر عمل کرده و آن‌ها را با الگوهای رفتاری مناسب دنبال می‌کنند که بهبودی را سرعت می‌بخشد.

با توجه به تحقیقات انجام‌شده در خصوص ویژگی‌های شخصیتی افراد تاب‌آور، در مورد بیماران مبتلا به بیماری ویروس جدید کرونا نیز پیش‌بینی می‌شود که افرادی که این ویژگی را دارند و یا آموزش می‌بینند اضطراب و نگرانی آن‌ها بهینه و سازنده است و بهبود عملکرد آن‌ها حتی پس از ابتلا به بیماری بالاتر از افراد دیگر خواهد بود.

تاب‌آوری با سلامت مرتبط است، اما دو شرط مهم باید وجود داشته باشد:

مورد اول: تاب‌آوری شخص باید او را به مرتبه عمل کردن به شیوه‌های جدی و مداوم هدایت کند؛

مورد دوم: رفتار برانگیخته‌شده باید رابطه‌ای واقع‌بینانه با سلامت داشته باشد. افراد تاب‌آور از مهارت‌های مقابله‌ای انطباقی‌تر مانند حل مسئله و توسعه سیستم حمایتی بیشتر استفاده می‌کنند و راهبردهای اجتنابی را کمتر به کار می‌برند. علاوه

بر آن، این افراد به هنگام مواجهه با موانع و آشفتگی‌های فکری سعی می‌کنند بر اهداف خود متمرکز شوند. این مسئله و استفاده به‌جای این افراد از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، رنج حاصل از استرس‌های زندگی را کاهش داده و احتمال ابتلا به مشکلات روان‌شناختی و جسمانی را کاهش می‌دهد.

فردی که دارای ویژگی تاب‌آوری است، انعطاف‌پذیر بوده و خود را با تغییرات محیطی وفق می‌دهد و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به‌سرعت به حالت بهبود بازمی‌گردد، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت پس از رویارویی‌های فشارزا به حالت طبیعی بازمی‌گردند. پژوهشگران بر این باورند که تاب‌آوری به‌عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت، به نوعی ترمیم خود، با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است. تاب‌آوری را به‌عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار می‌دانند.

آموزش تاب‌آوری در افرادی که دچار علائم و نشانه‌های اضطراب بیماری هستند می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد و با آگاه‌کردن فرد نسبت به موقعیت، موجب می‌شود این افراد هوشیارتر باشند، احساسات و هیجان‌های خود را بشناسند؛ زیرا در اضطراب بیماری علائم جسمانی خاصی وجود ندارد و فرد اغلب اشتغال ذهنی در مورد بیماری دارد یا اضطراب آن‌ها بیش‌ازحد و نامتناسب با تشخیص و بیماری‌شان است و فرجام بیماری جسمانی را فاجعه‌سازی می‌کنند؛ بنابراین با آموزش تاب‌آوری، فرد می‌تواند از علت این احساسات و اضطراب منفی آگاه باشد و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت کند.

به‌طور مثال اگر فرد به‌صورت مکرر نشانه‌های بیماری مانند تب را در خود چک می‌کند، هر علامت کوچکی مانند تب یا سرفه و... را به‌حساب بیماری می‌گذارد، مکرر به مراکز درمانی برای آزمایش مراجعه می‌کند ممکن است مبتلا به نشانه‌های اضطراب بیماری شده باشد:

علاوه بر مطالب فوق افراد بایستی در خصوص کرونا ویروس جدید مطالب زیر را بدانند که دچار اضطراب بیماری نشوند:

✦ اکثر موارد ابتلا به ویروس کرونا بدون عارضه و خفیف می‌گذرد.

✦ از ویژگی‌های اضافه به خاطر اضطراب خودداری کنید.

✦ نگرانی مشکلی را حل نخواهد کرد، به‌جای آن در حد لازم اقدامات پیشگیری را انجام دهید.

✦ در این شرایط همه ما با عدم قطعیت زیادی روبرو هستیم. پس دنبال اطمینان بخشی نباشید.

✦ افکار خود را به چالش بکشید: نشانه‌های من چقدر شبیه این بیماری است؟ یا چقدر من در معرض خطر این بیماری هستم؟

✦ بر «اکنون» و «اینجا» تمرکز کنید.

✦ با مشغول شدن به کارهای دیگر، حواس خود را پرت کنید و روی بدن خود تمرکز نکنید.

✦ تا حد ممکن به فعالیت‌های عادی زندگی خود برگردید.

✦ در مورد نگرانی و اضطراب خود با اطرافیان خود صحبت کنید.

✦ اگر برای چند روز متوالی و باوجود به‌کارگیری روش‌های خود مراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید یا نشانه‌ها برای شما آزاردهنده بود با پزشک، روانشناس، یا روان‌پزشک مشورت کنید.



کمال‌گرایی مثبت و منفی چیست؟

و چه رابطه‌ای با عملکرد تحصیلی،
اهمال‌کاری، فرسودگی تحصیلی و
اختلالات روان‌شناختی دارد؟

گاهی این سؤال پیش می‌آید که چرا برخی از جوانان زمانی که وارد دانشگاه می‌شوند دچار افت تحصیلی و کمبود انگیزه می‌شوند و نمی‌توانند از تلاش‌هایشان نتیجه مطلوب بگیرند. یکی از دلایل آن کمال‌گرایی منفی هست که اغلب نادیده گرفته می‌شود و تا زمانی که توسط یک متخصص بالینی تشخیص و درمان نگردد علاوه بر عدم موفقیت دلخواه، فرسودگی تحصیلی و اهمال‌کاری می‌تواند دلیل بسیاری از مشکلات دیگر از جمله اختلالات روان‌شناختی یا نشانه‌های آن از قبیل وسواس‌های فکری، انواع اضطراب و افسردگی باشد.

کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که در تمام افراد به درجات مختلف و در موقعیت‌های مختلف وجود دارد؛ کمال‌گرایی با تلاش برای بی‌عیب بودن و تعیین معیارهای بسیار بالا برای عملکرد تمایل برای ارزیابی‌های انتقادی از رفتار خود شناخته می‌شود.

کمال‌گرایی مثبت و منفی

کمال‌گرایی مثبت به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارها اطلاق می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به‌منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است.

کمال‌گرایی منفی یک منبع دائمی استرس است، زیرا این افراد همیشه خود را ملزم به بی‌نقص بودن می‌کنند، لذا این انتظار بر شیوه‌های مقابله آن‌ها در برابر موقعیت‌های استرس‌زا تأثیر می‌گذارد و در اغلب اوقات آن‌ها را ناکام می‌سازد و اهمال‌کاری به صورت تعویق در رفتارهایی همچون حاضر شدن برای امتحان، انجام تکالیف درسی و مطالعه دروس دیده می‌شود. نمونه بسیار آشنای آن، به تعویق انداختن مطالعه درس‌ها تا شب امتحان و شتاب و اضطراب ناشی از آن است که گریبان گیر دانش‌آموزان یا دانشجویان شده و به دلیل پیامدهای شناختی و هیجانی منفی که دارد، منجر به ناتوانی در مدیریت مؤثر زمان می‌گردد.

بنابراین جهت پیشگیری، پیشنهاد می‌شود: خانواده‌ها و معلمان با لحاظ نکردن معیارهای سختگیرانه برای عملکرد کودکان و نوجوانان و نیز ارائه توجه غیرمشروط، زمینه رشد کمال‌گرایی ناسازگار را در کودکان فراهم نکنند.

در مقاطع بالاتر تحصیلی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی، روش‌هایی را برای تغییر بعضی رفتارهای فردی مانند ارزیابی خویشتن، تقویت خودکارآمدی و انتخاب هدف و مهارت‌هایی که در سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نقش مهمی دارد زمینه پیشرفت آن‌ها را ایجاد کنند.

و در صورت داشتن چنین علائمی به متخصصان سلامت روان جهت شناسایی و درمان مراجعه نمایید.

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام‌مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

پیام
منتاور

PAYAM - E
MOSHAVER

ISSUE 223

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر منصوره‌السادات صادقی
سردبیر	حمید پیروی
نویسندگان	فاطمه حسین پور، دکتر گلاویز محمدی،
ویراستار	سپیده معتمدی
امور اجرایی	علی صیدی
طراح گرافیک	حمیدرضا منتظری