



بیماری HIV مخصوص گروه خاصی نیست اما بدیهی است که هرکسی بیشتر با خون و ترشحات جنسی سروکار داشته باشد بیشتر احتمال دارد با ویروس HIV در تماس بوده و به بیماری ایدز مبتلا شود. ایدز بزرگ‌ترین بیماری عفونی کشنده و چهارمین علت مرگ و مسئله اساسی سلامت در جهان است.

مشکلات اجتماعی فراوانی چون برچسب‌های اجتماعی منفی، از دست دادن شغل، و روابط بین فردی، طلاق، هزینه‌های بالای درمان به همراه سیر صعودی نشانه‌های بیماری و مشکلات جسمانی، سلامت روانی بیمار مبتلا به HIV را به خطر می‌اندازد. افراد تاب‌آور و سرسخت می‌توانند بر انواع اثرات ناگوار این بیماری چیره شوند و سلامت روان خود را حفظ نمایند. روانشناسان معتقدند افراد تاب‌آور پس از وقوع یک اتفاق سخت و ناگوار سریع‌تر از دیگران خود را پیدا می‌کنند و به روال عادی زندگی باز می‌گردند. ۳۰ درصد (چند برابر افراد عادی) نوجوانانی که در شرایط پرخطر (خانواده‌های از هم گسیخته، اعتیاد، فقر، سوء رفتار، محله‌های جرم خیز و ...) زندگی کرده‌اند در آینده با مشکلاتی از قبیل اعتیاد و افسردگی دچار می‌شوند، اما حداقل ۵۰ درصد نوجوانان پرورش یافته در چنین شرایطی نه فقط تحت تاثیر این شرایط قرار نگرفتند، بلکه جایگاه اجتماعی خود را بهبود بخشیده و به زندگی موفق‌تری (حتی بالاتر از افراد عادی) دست یافته‌اند. این نوجوانان خود را به جلیقه ضدگلوله تاب‌آوری مسلح کرده‌اند. غلبه آثار روانی مشکلات اجتماعی و معیشتی ناشی از بیماری ایدز می‌تواند عواقب جدی و منفی بسیاری بر بیمار و جامعه تحمیل نماید، لذا تقویت مهارت‌های تاب‌آوری نقش تعدیل‌کننده‌ای در پریشانی روانشناختی بیماران ایفا نموده و با ایجاد حس خودکارآمدی و اثر بخش بودن رفتارهای خود مراقبتی، افزایش اعتماد به نفس، کاهش افکار خودکشی و افزایش کیفیت زندگی، بیمار و جامعه را در برابر تبعات منفی اجتماعی و روانی این بیماری محافظت نماید.



مشاوره

صاحب امتیاز:

مرکز مشاوره دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین

مدیر مسئول:

زهرا مجیدی نسب

سر دبیر:

راضیه چناری

امور اجرایی:

لیلا محمدقلیها

همکاران گروه تحریریه:

شادی سیاهپوش، زهرا مجیدی نسب، راضیه چناری، لیلا محمدقلیها، محمد رجبی، ساره علیجانی

آدرس:

قزوین، خیابان شهید بابایی، دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین، دفتر مرکز مشاوره

شماره تماس مرکز مشاوره:

۰۲۸-۳۳۳۵۰۲۰۲

۰۹۳۷۰۲۴۸۰۶۲

پست الکترونیک:

qazvin.umd@gmail.com

کانال مرکز مشاوره آی گپ

<https://iGap.net/dmoshavereq98>

تلگرام

<https://t.me/mmoshavereidfq>

اینستاگرام

<https://instagram.com/d.moshavere98>



چرا باید به روانشناس یا مشاور مراجعه کنیم؟



دور می‌سازد در صدد حل مسئله و راهنمایی و مشاوره افراد حرفه‌ای هستند تا بدون از دست دادن فرصت زمان و با اطمینان خاطر بیشتر به اهداف تعیین شده در زندگی خود برسند و از کیفیت زندگی خوب لذت ببرند و نتیجه این‌گونه فکر و رفتار اصلاح رفتارهای منفی و پرورش روان و جسم سالم می‌شود که نتیجه آن کیفیت بالا و لذت در زندگی می‌شود. دیدگاه دوم: شامل افرادی می‌شود که هیچ شناختی از افکار و روان خود ندارند و در مواجه شدن با مشکلات با تکیه بر روش‌های تکراری و بی‌پایه و اساس گذشته و در بعضی از مشکلات حالت انکار و مقاومت گرفته و به خودشان اجازه گرفتن از افراد متخصص را نمی‌دهند و در نتیجه مشکل آنها پیچیده‌تر شده و در دراز مدت آسیب آن غیر قابل حل می‌شود.

دیدگاه سوم: شامل افراد درمانده که در مشکلات زندگی حالت منفعلانه گرفته و یاس و ناامیدی در ذهن آنها غالب شده برای حل مشکل هیچ اقدامی ندارد و برای آرامش و تسکین درد و ناراحتی روانی خود سراغ بی‌مبالاتی‌ها و رفتارهای پرخطر مانند رفتارهای نامشروع و اعتیاد می‌روند که نتیجه این‌گونه رفتارهای پرخطر این می‌شود که زندگی را در درجه اول برای خود درد آور و در درجه دوم برای دیگران و جامعه بفرنج می‌سازند.

جواب این سوال آنقدر پیچیده نیست اما اگر بخواهیم به طور خلاصه بگوییم به دلیل رشد سریع صنعت و تکنولوژی و به طبع آن تغییر در سبک زندگی و گسترش مشاغل و حرفه‌ها افراد نمی‌توانند به سرعت و با کیفیت قابل قبول سطح آمادگی خود را با تغییرات پیچیده زندگی هماهنگ کنند و به همین سبب افراد دچار مشکلاتی روانشناختی از قبیل خستگی، استرس، نگرانی و اضطراب، افسردگی، بی‌کاری، ارتباطات ناکارآمد، مسایل تربیتی و تحصیلی و نیازهای سرکوب شده و ... می‌شوند که نیازمند یادگیری دانش‌ها و مهارت‌های تخصصی و در بعضی از مسائل نیاز به بررسی و بازبینی افکار می‌باشد که فراتر از مشورت و نصیحت یا خوددرمانی می‌باشد که این مهم از طریق مداخلات عمیق و تخصصی روانشناس و یا مشاور ممکن می‌باشد اما افراد با توجه به فرهنگ و تربیت خود در زمان مواجه با مسئله معمولاً به یک شکل یکسان برخورد نمی‌کنند. دیدگاه‌های افراد نسبت به کمک روانشناس و مشاور در حل مشکلات زندگی

دیدگاه اول: شامل افرادی می‌شود که علاوه بر اهمیت دادن به جسم خود نسبت به روان خود حساس و خود آگاه هستند و از روان خود مراقبت می‌کنند زمانی که مشکلات و مسائل در زندگی آنها به وجود می‌آید و آنها را از رسیدن به اهداف تعیین شده در زندگیشان

اتاق مشاوره

بعد رسیدن به مرکز مشاوره متوجه خانمی حدود ۳۰ ساله شدم که در انتظار زمان مشاوره بودند. بعد از خوش‌آمدگویی و معرفی خود علت حضور ایشان را برای مشاوره پرسیدم. مراجع: من ۳۱ ساله مجرد هستم. از دوران کودکی دختری استرسی بودم ولی چند سال است که اضطراب و طپش قلب شدیدی دارم که زندگی من رو مختل کرده است. می‌دانم که هرکس مسئول زندگی خودش است ولی نمی‌دانم چرا نسبت به خانواده‌ام اضطراب شدید دارم. مشاور: می‌فهمم. اضطراب شما در رابطه با خانواده‌تون شما رو سردرگم کرده است. مراجع: درسته ولی من در محیط کار نیز اضطراب را دارم. مشاور: میتونید برام توضیح بدهید در محیط کار چه اضطراب‌هایی رو تجربه می‌کنید؟

مراجع: کاش بود و من می‌تونستم جلوی این موضوع را بگیرم. مشاور: می‌فهمم ناراحتی شما از این است که فرصتی را از دست داده‌اید. مراجع: بله متوجه شدم کم کم دارم علت اضطراب خود را در ارتباط با خانواده‌ام پیدا می‌کنم. من ترس از دست دادنشون دارم. مشاور: همینطور دوست عزیز، آیا دوست داری این اضطراب را کنترل کنی؟ مراجع: حتما داشتن آرامش یکی از بزرگ‌ترین خواسته‌های منه... برنامه‌ی درمانی در مورد این مراجع کار کردن روی افکار منفی وی و درمان شناختی رفتاری برای کنترل افکار منفی اوست. توقف افکار منفی مراجع نسبت به آینده و آموزش مثبت اندیشی و زندگی کردن در حال نیز جزء مراحل درمانی به مراجع آموزش داده می‌شود.

مراجع: من همیشه به بدترین حالات فکر می‌کنم. مشاور: می‌توانید بیشتر درباره‌ی اضطراب‌تون توضیح دهید؟ مراجع: من همیشه نگرانم که پدر رو در حین رانندگی آسیب ببینم و یا مادرم که دیابت داره دچار مشکل بشه و از دستش بدم. مشاور: تجربه‌ی بدی دارید که باعث بروز این اضطراب‌ها شده؟ مراجع: راستش خاطره‌های تلخی دارم که باعث این اضطراب‌ها شده. راستش... حدود دو سال پیش... برادرم... فوت کرد... مشاور: می‌فهمم براتون سخته که به مرگش فکر کنید. مراجع: مقدار زیادی دارو خوردم... مشاور: می‌فهمم دوست داشتید جلوی این موضوع را می‌گرفتید.

فرمولی ساده و بسیار سریع برای مثبت اندیشی



ذهن خودآگاه ما می‌تواند برخی افکار را به واقعیت تبدیل کند پس مثبت اندیشی در زندگی می‌تواند تاثیرات خارق العاده‌ای داشته باشد.

مثبت اندیشی و تاثیر آن در موفقیت

بسیاری از ما به دلیل مشغله‌های زیاد کاری و مسئولیت‌هایی در زندگی احساس خستگی، کلافگی و استرس زیادی می‌کنیم و در نتیجه خیلی راحت به مسائل منفی توجه می‌کنیم. و افکار منفی به درون مغز راه پیدا می‌کنند. با توجه به اینکه باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت و سوی خوشبختی و یا بدبختی می‌برد هیچگاه افکار منفی به ذهنتان راه ندهید و در عوض هرگاه موقعیت نامطلوب یا مسئله ناخوشایندی در زندگیتان پیش آمد، به دنبال راه‌های مثبت و طلایی برای حل آن مسائل باشید.

مثبت اندیشی فواید بسیار زیادی مانند بالا بردن اعتماد به نفس و سلامت روانی ، ارتقای سلامت فیزیکی دارد . شما می توانید با مطالعه این بخش از موفقیت در نمناک زمانی که در موقعیت هایی قرار می گیرید که افکار منفی به ذهنتان راه می یابد راه هایی برای رسیدن به مثبت اندیشی بیابید.

راه هایی برای رسیدن به مثبت اندیشی

با افراد مثبت اندیش معاشرت کنید

مثبت اندیشی و افکار منفی هر دو به صورت مسری از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. پس با دوستان و آشنایانی معاشرت کنید که مثبت اندیش هستند تا حمایت و رغبتی را که برای یک زندگی مثبت نیاز دارید به دست آورید.همچنین اجازه ندهید افکار منفی دیگران بر شما تأثیر بگذارد و روحیه شما را تضعیف کند. با این کار شما می‌توانید هم به اطرفیان خود کمک کرده و هم روحیه مثبت اندیشی خود را تقویت می کنید.

مشکل خود را قبول کنید

برای حل مشکل اولین قدم قبول کردن آن مشکل است. اگر توانایی کنترل ذهن خود را نسبت به افکار خود را ندارید و این موضوع سبب کاهش شادی، تصمیم‌گیری، انجام کارها و یا تشکیل روابط عاطفی شما می‌شود ابتدا باید پذیرید که مشکل دارید. شما مشکل

و تحلیل کنید تا با خواندن آنها متوجه بی مورد بودن بیشتر نگرانی‌ها و افکار منفی شوید.

از گذشته درس بگیرید

گذشته‌ای را که پشت سر گذاشته‌اید، را نمی‌توانید تغییر بدهید پس هرگاه درباره‌ی گذشته افکار منفی به سراغ‌تان آمد، افکار مثبت درباره‌ی آینده را جایگزین آنها کنید.

خودتان را مشغول کنید

برای تخلیه انرژی درونی بدن پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری طولانی و یا سریع، بازی با حیوانات خانگی و کودکان، انجام یوگا، بازی‌های ورزشی، شنا و یا دویدن موثر است.

افکار ما واقعیت را می‌سازد

ذهن خودآگاه توانایی دیکته کردن برخی وقایع را دارد و افکار با شکل دادن انرژی برای ما واقعیت ایجاد می‌کند بنابراین اگر ما درباره چیزی نگران باشیم، نتایج نگران کننده را به سوی خودمان جذب می‌کنیم.

بهباه تراشی را متوقف کنید

افکار منفی و بهانه تراشی را از خود دور کنید زیرا بهانه‌های زیادی در زندگی برای انجام ندادن کارها وجود دارد که مانع خوشبختی می‌شود بنابراین بهانه‌های فلج کننده را دور بیندازید.

تسلیم نشوید

برای خلاص شدن از یک موقعیت دشوار تسلیم نشوید. هرگز از دنبال کردن چیزی که واقعا می‌خواهید هر چقدر هم احساس‌تان منفی بود، دست نکشید.

شکرگزار باشید

برای اینکه زندگیتان سرشار از انرژی مثبت شود بابت آنچه زندگی‌تان را بهتر و شادتر ساخته است شکرگزار باشید .

لبخند بزنید

برای داشتن حس خوب نیازمند یک لبخند هستید پس حتی زمانی که احساس خاصی ندارید نیز لبخند بزنید.

تغییر کنید

برخی از ویژگی‌های باعث می‌شود احساس بدی در انسان ایجاد شود پس این ویژگی‌ها را تغییر بدهید و راه‌هایی برای تغییر دادن شان بیابید.

از فرصت‌هایتان استفاده کنید

برای ایجاد تغییر مثبتی در زندگیتان از فرصت‌هایتان استفاده کنید و کارهایتان را پشت گوش نیاندازید زیرا پشت گوش انداختن هر کار فرصت کافی برای بهانه آوردن در اختیارتان قرار می‌دهد پس در اولین فرصت ممکن شروع کنید.

برای مثبت اندیشی از خود این سؤال‌ات را بپرسید

افکار ما زندگی ما را دگرگون می‌سازند پس اجازه ندهید اتفاقات منفی تمام نگاه شما را به زندگی در برگیرد و بعد از شناسایی اندیشه‌های منفی خود، یک قدم به عقب برداشته و از خود این سؤال‌ات را بپرسید:

آیا شرایط به همان اندازه بد است که من فکر می‌کنم؟

آیا می‌توان به شیوه دیگری به قضایا نگاه کرد؟

از اتفاق‌های پیش آمده چه تجربه‌ای کسب کرده‌ام که در آینده آن را به کار ببرم؟

به دلایل فرهنگی دختران و پسران سرزمین ما شناخت کمی از تفاوت‌ها و نیازهای زن و مرد دارند و به نظر شناخت این تفاوت‌ها برای دانشجویانی که به بلوغ روانی و آمادگی برای ازدواج رسیده اند ضروری است. این شناخت گاها در دانشگاه و یا در محیط کار با جنس مخالف اتفاق می‌افتد و شواهد نشان می دهد که این نوع آشنایی‌ها برای تشکیل و پایداری روابط سالم کافی نیست.

از طرفی شایع‌ترین علت مشکلات روابط بین فردی زناشویی، عدم شناخت و درک تفاوت‌های فردی، و مقصر دانستن طرف مقابل در مشکلات پیش آمده است.

در صورتی که اگر هر فرد به شناختی از خود و از جنس مخالف برسد، با برقراری صمیمیت، شور و تعهد طبق نظر استرانبرگ به رابطه‌ی سالم دست پیدا می‌کند.

همه‌ی انسان‌ها ۳ نیاز عمده دارند:

«تایید شوند»

«ستایش شوند»

«پذیرفته شوند»

بدون برآورده شدن این نیازها افراد حالت دفاعی به خود می‌گیرند و منزوی می‌شوند. درمورد چگونگی بروز شخصیت انسان در روابط معمولا تشبیهی وجود دارد که آن را «حساب بانکی عزت نفس» می‌نامند.

عزت نفس مرتبه‌ای است که در آن شخص در تمام لحظات از آن خشنود است و به خود اطمینان دارد .

فرض کنیم فردی با وضعیت متوسط درحساب بانکی‌اش ۱۰ دلار ذخیره دارد . هرگاه حساب بانکی این شخص به ۲ دلار کاهش یابد پریشان می‌شود.

گاهی زوج‌ها که در زندگی مشترک با مشکل مواجهه می‌شوند، هر یک دیگری را سرزنش می‌کند. سرزنش کردن به معنای بیرون کشیدن موجودی «حساب بانکی عزت نفس»

فرد و واریز کردن آن به حساب بانکی خودش است. متأسفانه فرد دیگر نیز مقابله به مثل می‌کند و شما را سرزنش می‌کند و دور معیوبی



«نه گامی جلوتر، نه گامی عقب تر هم‌سرم ! در کنار من باش»

برگرفته از کتاب جاناتان رابینسون

تر جمه مهین صدیقی

شکل می‌گیرد. توجه داشته باشید که حتی اگر همسر بدعنتقی داشته باشید رمز وادار کردن او به شنیدن حرف‌های همسر ایجاد احساس تایید شدن، ستایش شدن و پذیرش شدن است. یعنی واریز نمودن پول به حساب بانکی عزت نفس اوست.

حال این سه نیاز چیست؟

تایید شدن یعنی تمایل به این باور که همسرتان چه احساسی دارد؟

مثل:

درک می‌کنم که تو....

متأسفم که تو احساس....

ستایش کردن یعنی آنچه را که در او تحسین می‌کنید به زبان بیاورید.

همسرم چه ویژگی‌های مثبتی دارد؟

پذیرش یعنی دوست داشتن شریک زندگی همانطور که هست.

امید است با شناخت این سه نیاز اساسی هر فرد بتوان ارتباط سالم را در جوانان و روابط بین زن و مرد فراهم کرد.

شدن و استفاده از تکنولوژی‌های نوین در طی سال‌های اخیر، بر تعداد افرادی که مجبور به زندگی در انزوا، به تنهایی و یا فاقد روابط اجتماعی کافی هستند افزوده می‌شود. اکنون که شاهد بیماری فراگیر جهانی کوید ۱۹ هستیم نباید آسیب‌های ناشی از درد و رنج تنهایی را فراموش نماییم.

با توجه به تلاش فراوان ما برای برآوردن نیاز به روابط اجتماعی تعجب آورنیست اگر وقتی انسان‌ها مشکلاتی در برقراری و حفظ روابط رضایت بخش پیدا کنند، شاهد بروز احساساتی در آنها همچون اضطراب، افسردگی، تنهایی و خشم باشیم. در خلال روابط اجتماعی، بسیاری از مهارت‌ها همچون مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارضات و تصمیم گیری، تقابل و مهارت‌های دوست یابی به عنوان رفتارهای طبیعی را می‌آموزیم. لذا وقتی انسان‌ها در ارتباطات اجتماعی خود مشکلی پیدا می‌کنند احتمال صدمه دیدن تکامل عاطفی اجتماعی آنها وجوددارد.

احساس تنهایی، برداشت ذهنی فرد است، از کمبود و یاققدان روابط رضایت بخش اجتماعی. احساس تنهایی هم ناخواسته است، هم ناخوشایند است و هم دراز مدت. اما آیا تنهایی یک کودک که مادرش را ازدست داده با تنهایی

کودکی که همبازی ندارد متفاوت است؟

تنهایی عاطفی کودکی که مادرش را از دست داده باعث ایجاد حس تنهایی محض، اضطراب،



می‌خواهم برایت تنهایی را معنی کنم

در همه آن چیزهایی که ما می‌اندیشیم، می‌گوییم و انجام می‌دهیم، ترس از تنهایی وجود دارد. انسان‌ها نیاز به صمیمیت، گرمی، صداقت و تایید مداوم شخصیت خود دارند و فقدان ارتباطات انسانی دردناک است. با وجود آنکه انسان‌ها از گروه‌های بسیار متفاوتی ساخته شده‌اند و تفاوت‌های سنی، جنسی، فرهنگی، زبانی و عقیدتی دارند، در نیاز به عشق، پذیرش، درک شدن و بیزاری از تجربیات دردناکی چون تنهایی مشابهت دارند.

متأسفانه در جوامع امروزی و طی فرایند صنعتی