

خانواده و سلامت روان در بحران کرونا ویروس

سلامت روان چیست

سلامت روان به معنای بیماری و ناتوانی نیست.

سلامت روان شامل سلامت عاطفی، روانی و جسم است که روی طرز تفکر و احساس و رفتار ما و نحوه ی برخورد ما با استرس و ارتباطمان با دیگران تاثیر می گذارد.

دکتر دنیلز رئیس جهانی فدراسیون سلامت روان: اختلالات روانی در حال افزایش است، پس سلامت روان یک سرمایه گذاریست نه یک هزینه.

ممکن است فردی بیماری روانی نداشته باشد اما از سلامت روانی ضعیفی برخوردار باشد

یکی از عللی که باعث کاهش سلامت روان در بین اعضای یک خانواده شده است بیماری کرونا و ویروس است که تقریباً ۱۸ ماه از شروع این بیماری میگذرد.

کرونا ویروس تاثیر زیادی روی سلامت روان زنان خانه دار که مجبورن بیشترین وقتشونو در خانه بگذرانند و همچنین افراد شاغلی که مجبورن بخاطر قرنطینه در خانه بمانند و دانش آموزان و دانشجویانی که تحصیلشان مجازی شده گذاشته است.

خُلُق و خُو

خلق زیر ساخت سلامت روان است.

اگر بخواهیم سلامت روان یک فرد را بسنجیم اول باید خلق او را بسنجیم.

یک باغچه ای را در نظر بگیرید که میخواهید بذری درون آن بکارید. به بذر آب مناسب میدهید جلوی نور افتاب قرارش می دهید و کود مناسب هم میریزد اما بعد از مدتی میبینید که بذر رشد نمی کند چرا؟ چون خاکش حاصلخیز نیست. باید حاصلخیز باشد.

سلامت روان هم مانند آن بذر است تا زمانی که زیر ساخت آن یعنی خلق و خوی فرد سالم نباشد سلامت روان هم رشد نخواهد کرد.

مثل این است که بگوییم استرس نداشته باش آرام باش ولی در فرد تاثیری نداشته باشد. پس خلقو خو مهم است.

اگر خلق فردی پایین باشد ملول باشد از چیزی که خوشایند است لذت نبرد و خلق افسرده داشته باشد کم خواب یا بیخواب باشد. پراشته یا بی اشتها باشد. فقدان انرژی و احساس خستگی داشته باشد، احساس گناه داشته باشد احساس کند دیگر نمی تواند به زندگی ادامه دهد و احساس بی کفایتی داشته باشد خلق فرد افسرده است. چطور خلقی که افسرده است می تواند سلامت روان داشته باشد؟

اضطراب:

کرونا ویروس قبل از اینکه یک بیماری جسمی محسوب بشه بیشتر یک بیماری روانی به حساب میاد. زیرا افراد را با اضطراب بیماری مواجهه میکند.

اضطراب در زندگی، یک امر کاملاً طبیعی و بهنجار و منطقی است. اضطراب به ما می گوید خطری در راه است و خودت را آماده کن. اضطراب باعث میشه که ما از خیلی کارها عقب نمائیم و به موقع آن را انجام دهیم. مثل آماده شدن برای کنکور، آمادگی برای میهمانی دادن، مراقبت حین رانندگی

زمانی اضطراب به یک اختلال تبدیل میشه که میزان ترس و اضطراب از میزان موضوعی که فرد را تهدید می کند بیشتر باشد. و فرد انقدر نگرانی داشته باشد که این نگرانی روی عملکردهای شغلی و تحصیلی و روزمه اش و ارتباطش با دیگران تاثیر منفی بگذارد.

طرحواره ی ایثار مادر و سلامت روان

- ▶ مادر که طرحواره ی ایثار دارد و تمام وقت، در اختیار افراد خانواده است و از خودش می گذرد تا توجه بقیه را به خودش جلب کند و تایید طلبی کند و نیازهایش را فدای برآورده کردن نیازهای افراد خانواده میکند و نیازهایش را نادیده می گیرد از خودگذشتگی زیادی انجام می دهد و میخواهد بگوید مرا دوست داشته باشید این مادر بزرگترین آسیب روانی را خواهد خورد.
- ▶ مادر باید بداند قبل از اینکه یک مادر باشد یک انسان است و اگر سلامت روان مادر به خطر بیافتد روی سلامت روان دیگر اعضای خانواده هم تاثیر منفی می گذارد.

انواع سبک‌های فرزندپروری

چرا ایمنی و سلامتی در درجه آخر برای افراد اهمیت دارد؟
سبک فرزند پروری شامل دو مقوله ی **محبت** و **نظارت** است.

انواع سبک فرزند پروری:

- ۱) سبک فرزند پروری سهل گیرانه (آسان گیر): محبت هست اما نظارت وجود ندارد.
 - ۲) سبک فرزند پروری غافل: والدین نه محبتی به فرزندان وجود دارد، نه نظارتی.
 - ۳) سبک فرزند پروری کنترل گر: محبت نیست اما نظارت وجود دارد.
 - ۴) سبک فرزند پروری مقتدرانه: هم محبت هست و هم نظارت
- در سبک فرزند پروری مقتدرانه ، والدین هم در دسترس فرزندان هستند و هم پاسخگو

انواع سبک های دلبستگی

سبک دلبستگی ایمن

انواع سبک های دلبستگی ناایمن:

(۱) سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی

(۲) سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی

سبک دلبستگی ایمن

منبع اصلی دلبستگی مادر است.

- (۱) ارتباط گرم و صمیمی با والدین با فرزندان
- (۲) والدین برای فرزندان در دسترس هستند و به سوالات و نیازهای آنها پاسخ می دهند.
- (۳) افراد ایمن به دیگران احساس بد نمی دهند.
- (۴) رفتار با فرزند: من خوبم تو خوبی.
- (۵) با هم بودن در بین والدین و فرزندان وجود دارد.
- (۶) اهل قضاوت نیستند.

سبک های دلبستگی نایمن

✓ در سبک دلبستگی نایمن، میزان دلبستگی ضعیف است و افراد خانواده دچار استرس و بی ثباتی می شوند. تماس فیزیکی پایین است از جمله: زندگی زناشویی نابسامان، مشکلات مالی، از دست دادن کار و ...

✓ پرسشنامه ی هازن و شیور برای ارزیابی انواع دلبستگی ها

۱) سبک دلبستگی نایمن اضطرابی:

فرد نمره ی اضطرابش بالا است.

◀ (من بدم اما تو خوبی)

به دنبال تایید دیگران هستند.

نیازهای خود را به تعویق می اندازد تا نیازهای افراد خانواده را برطرف کند.

فرزند پروری را به شکل رفاه نگاه می کنند.

والدین برای جلب توجه حاضرند درخواست های نابجای فرزندانشان را بپذیرند.

قدرت نه گفتن ندارد.

طرحواره ی ایثار و

طرحواره ی دیگر جهت مندی دارد.

۲) سبک دل‌بستگی نایمن اجتنابی:

میزان اجتناب فرد بالا است

◀ (من خوبم، اما تو بدی)

اهل گفتگو نیستند.

صمیمیت ندارند.

رفتار متکبرانه در بعضی از این افراد دیده می‌شود.

به دیگران احساس گناه می‌دهند.

محبتشان را غیر کلامی و غیر مستقیم ابراز می‌کنند.

در این سبک ارتباط بین والدین با فرزندان صمیمی نیست

مرور انواع سبکهای دلبستگی:

(۱) من خوبم تو خوبی: افرادی که اضطراب و اجتناب بسیار پایینی دارند و نمره ی هر دو در یک سطح قرار میگیرند. اگر نمره ی اضطراب در پرسشنامه هازن و شی و ر ۳ است، به همان نسبت نمره ی اجتناب ۳ است.

(این افراد هم خودشان را خوب میبینند و هم دیگران را)

(۲) من بدم تو خوبی: افرادی که نمره ی اضطرابشان بالا است ولی نمره ی اجتناب صفر است. فرد از خودش میگذرد تا مورد تایید دیگران قرار بگیرد. (نقش قربانی را دارند)
مثال: مادر اضطرابی به فرزندش که تکلیفش را انجام نداده می گوید: من چه کرده ام که تو هنوز تکالیفت را انجام ندادی، خدا مرا مرگ دهد. و مدام اضطراب داد.

(۳) من خوبم تو بدی: افرادی که نمره ی اجتنابشان بالا است ولی نمره ی اضطرابشان صفر است.

بیش از حد افراد را کنترل می کنند. چه فرزند چه همسر. تماس فیزیکی با فرزندان و همسر بسیار پایین است. افراد اجتنابی عمیقترین احساساتشان را نمی توانند بیان کنند.

(۴) من بدم توام بدی: افرادی که نمره ی اضطراب و اجتناب بسیار بالایی از پرسشنامه دریافت می کنند.

سوالات مربوط به مطالب امروز

- چقدر با فرزندان و با همدیگر در ارتباط هستید؟
 - فکر می کنید جز کدام دسته از سبک های دلبستگی قرار دارید؟
 - چه زمانهایی با نوع صحبت کردن به فرزندت حس بد بودن می دهید؟
 - تماس فیزیکی شما با فرزندت چقدر است؟
 - چه میزان روی فرزندان و افراد خانواده کنترل دارید؟
 - چقدر حالت با خودت خوب است؟
 - از فرزند پیرسید چه احساسی نسبت به خودت داری؟
 - از فرزند پیرسید خودت را در آئینه میبینی آیا از خودت خوشتر می آید؟
 - از فرزند پیرسید چه آرزویی دارید؟
 - از فرزند پیرسید فکر میکنی پدر و مادرت چقدر دوستت دارند؟
- (نکته هرگز نپرسید آیا پدر و مادرت دوستت دارند این جمله غلط است.)**

۳ مدل ارتباط بین فردی

(۱) مدل اول: ABOUT

ارتباط از این نوع (درباره): یک ارتباط غیر مستقیم است که افراد درباره ی فرد دیگر تحقیق می کنند. مثلا: والدین درباره مدرسه ی فرزندشان تحقیق می کنند که کدام مدرسه بهتر است. نوع لباس که چه لباسی برای فرزندشان بهتر است. چه نوع مواد غذایی برای همسر یا فرزندشان بهتر است کدام مواد غذایی هورمونی است که استفاده نکنند و... در مورد زوجین: مرد می گوید درباره ی بهترین دکتر برای بارداری همسرم تحقیق کردم و ...

(۲) مدل دوم: FOR

ارتباط از این نوع (برای): یک ارتباط غیر مستقیم است که برای رفاه فرد دیگری انجام می شود. مثلا: والدین برای فرزندان اسباب بازی میخرند، همسران بجای محبت کلامی برای همسرش میوه ی مورد علاقه اش را خریداری می کند. مادر برای فرزندش کیک می پزد. والدین برای فرزندشان تخت و کمد می گیرند. یا مادر فرزند را به پارک میبرد اما خودش روی صندلی می نشیند. مادر کارمندی که حوصله فرزندش را ندارد وقتی از سرکار می آید تلویزیون را برای فرزندش روشن می کند و

در مورد زوجین: زن می گوید برای همسرم گل یا پیراهن خریدم. یا مرد می گوید برای همسرم ماشین خریدم و لباسشویی گرفتم و ...

(۳) مدل سوم: WITH

ارتباط از نوع (با): ارتباط در این مدل مستقیم صورت می گیرد. افراد از جمله همسران با هم دیگر و والدین با فرزندان است. (با) یعنی چقدر با هم هستند و وقت می گذرانند.

(با) باعث می شود حال افراد خوب شود. که شامل: همدلی کردن با همدیگر، گوش دادن به هم دیگر، درک کردن بدون هر گونه قضاوت و سرزنش

ساعتهای درس خواندن (مجازی)، با هم بودن نیست. با هم بودن باید حال خوب را برای فرزندان و همسر فراهم کند.

با هم بودن (with) در دوران کودکی و نوجوانی

فرزندان در دوران کودکی with یا با هم بودنشان بیشتر با مادر است. در سبکهای دلبستگی اضطرابی و اجتنابی: با هم بودن افراد خانواده پایین است.

در نوجوانی ۷۰ تا ۸۰ درصد با هم بودن با والد هم جنس صورت می گیرد. فقط ۲۰ درصد با همسالان است.

هوش عاطفی و هیجانی (EQ)

آموزش تعلیم عواطف:

EQ هوش عاطفی یا هوش هیجانی: شامل درک کردن و بیان احساسات است.

هوش هیجانی ۴ مولفه دارد:

- (۱) درک کردن احساسات خود
- (۲) بیان احساسات خود
- (۳) درک کردن احساسات دیگری
- (۴) بیان احساسات دیگری

اگر با فردی بحث و یا حتی وارد دعوا شدید از خودتان ۲ سوال پرسید:
الف) چه احساسی بهتان دست داد؟
ب) در ذهنتان چه گذشت؟