

وقتی زمان کش می آید

فروپاشی حس زمان در دل بحران، تلاش بی‌وقفه روان برای سازگاری با شرایط است. در روزهای بحرانی تجاوز دشمن به کشور، از این مفهوم عمیق روان شناسی گفتیم

فریده زاهدی

روان شناس و مدرس دانشگاه

در شرایط بحرانی شدید، مانند جنگ و تجاوز دشمن یا وضعیت‌های امنیتی، ذهن انسان دچار دگرگونی‌هایی می‌شود که شاید در ایام عادی زندگی تجربه نکنیم. یکی از رایج‌ترین پدیده‌ها «فروپاشی حس زمان» است؛ حالتی که در آن فرد احساس می‌کند روزها کش می‌آیند، ساعت‌ها سنگین‌تر از معمول می‌گذرند و ارتباط با گذشته و آینده مبهم‌تر می‌شود. این تجربه نه نشانه ضعف، بلکه واکنش طبیعی مغز در برابر فشارهای مداوم است.

چرا حس زمان در بحران از بین می‌رود؟

مغز انسان در حالت عادی از نشانه‌های محیطی، فعالیت‌های روزمره، ارتباطات اجتماعی و ریتم‌های بدن برای تنظیم درک زمان استفاده می‌کند. اما وقتی فرد در شرایط تهدید، ناایمنی یا اضطراب شدید قرار می‌گیرد، این سیستم دچار اختلال می‌شود. چند عامل کلیدی در این پدیده نقش دارند:

نقش والدین در کاهش اضطراب کودک

در شرایط بحران، کودکان و نوجوانان از جمله گروه‌هایی هستند که بیش از دیگران به مراقبت نیاز دارند. یکی از پرسش‌های مهم والدین در چنین موقعیت‌هایی این است که «نقش وظیفه ما چیست؟»

کودک مثل بزرگسال فکر نمی‌کند
پاسخ به این پرسش، در وهله نخست مستلزم درک تفاوت‌های رشدی کودکان است. برای مثال، کودکان در سنین ۲ تا ۷ سالگی معمولاً مرگ را پدیده‌ای موقتی تلقی می‌کنند و به دلیل «تفکر جادویی» ممکن است میان رویدادها

در دام «جراحی پشت جراحی»

همیشه پای اعتیاد به مواد مخدر در میان نیست، گاهی جراحی‌های زیبایی هم وارد فاز اعتیاد می‌شوند و آن را وارد دوری از آسیب‌ها می‌کنند

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

وقتی صحبت از جراحی پلاستیک و زیبایی می‌شود، خیلی‌ها معتقدند این جراحی برای برخی افراد می‌تواند نجات‌بخش باشد یا اعتماد به نفس آن‌ها را بالا ببرد. البته صحبت‌ما درباره گروهی نیست. برای برخی افراد اولین جراحی زیبایی می‌تواند یک شب‌لغزنده و افتادن در یک دور تمام‌نشدنی از جراحی‌های زیبایی باشد به‌شکلی که به آن معتاد شوند!
چطور می‌شود فهمید فردی در این چرخه گرفتار است؟ این چرخه با سلامت چه می‌کند؟ این‌ها سوالات مهمی هستند که می‌خواهیم به آن پاسخ بدهیم.

چرخه جراحی‌های تمام‌نشدنی

اعتیاد به جراحی پلاستیک یک اختلال رفتاری شناخته می‌شود که از نظر سلامتی هم در دسر ساز است. در این وضعیت فرد مدام به دنبال تغییر ظاهر خود است حتی وقتی از نظر جسمی و روانی به آن نیاز ندارد. اولین چرخه‌ها زمانی ایجاد می‌شود که فرد اثرات مثبت اولین جراحی پلاستیک را تجربه و فکری می‌کند برای مثال حالا که بینی‌ام تغییر کرد بدنمست گونه‌ولب‌هایم را هم تغییر بدهم تا چهره‌ام بهتر به نظر برسد. این جاست که جراحی پلاستیک به چرخه پایان ناپذیر تبدیل می‌شود و هیچ کس نمی‌داند آخر آن جاست!

بیشتر بدانیم

با تبخال استرسی چه کنیم؟

ویروس تبخال بسیار مسری است و از فردی به فرد دیگر از طریق تماس پوست سرایت می‌کند. هنگامی که بدن به این ویروس آلوده شود، ویروس تا آخر عمر در بدن باقی می‌ماند. معمولاً این ویروس در بدن خواب است اما ممکن است به دلایل مختلفی دوباره فعال و باعث شیوع بیماری شود.

عوامل زمینه‌ساز در عود تبخال

عواملی مثل استرس شدید، ترس، بی‌خوابی، سوءتغذیه و خستگی طولانی مدت به خصوص در شرایط کنونی حملات جنگی می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند و زمینه‌ساز

ساعت احساس شود.

۴ محدود شدن چشم‌انداز آیندهیکی از نشانه‌های استرس شدید، کوچک شدن «افق روانی» است یعنی توانایی تصور آینده کاهش می‌یابد. وقتی فرد نمی‌تواند روزهای آینده را به شکل روشن و معنادار تصور کند، امروز و فردا در ذهنش نامتمايز می‌شوند و زمان کیفیت کشسان پیدامی‌کند.

چگونه می‌توان با این وضعیت کنار آمد؟

در زمان بحران، افراد لزوماً نمی‌توانند شرایط بیرونی را کنترل کنند، اما می‌توانند به سازو کارهای ذهنی خود کمک کنند تا کمی پایدارتر عمل کنند:

داشتن برنامه‌های کوچک و قابل کنترل حتی فعالیت‌هایی ساده مانند نوشیدن چای در ساعت مشخص، چند دقیقه ورزش سبک، یا زمان‌بندی کوتاه برای استراحت ذهن، به مغز کمک می‌کند دوباره چارچوب‌مانی ایجاد کند.

تقسیم‌روز به واحدهای کوچک ترابه جای تمرکز بر گذریک روز کامل، می‌توان آن را به بخش‌های کوتاه مثل صبح، ظهر و عصر تقسیم کرد. با این روش، زمان قابل مدیریت‌تر و قابل فهم‌تر می‌شود.

ثبت وقایع یا روزنوشت نوشتن، علاوه بر تخلیه هیجانی، نقش مهمی در سازمان‌دهی ذهن دارد و می‌تواند اتصال فرد به مسیر زمانی را تقویت کند.

کاهش مصرف مداوم اخبار پیگیری اخبار در بحران اهمیت دارد، اما مواجهه دائمی با اطلاعات استرس‌زا، سیستم عصبی را در حالت هشدار نگه می‌دارد و اختلال‌زمانی را تشدید می‌کند. محدود کردن بازه‌های دریافت خبر می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

ارتباط اجتماعی در زمان بحران گفت‌وگو با دوستان، خانواده یا حتی یک تماس کوتاه می‌تواند احساس زمان و واقعیت را به شکلی شگفت‌انگیز تثبیت کند. انسان در تعامل با دیگران بهتر می‌تواند جایگاه خود در «خط‌زمانی» را پیدا کند.

اضطراب منجر شود.

۲. پرهیز از پیگیری اخبار در حضور

کودکا برداشت کودکان از اخبار بحران ممکن است با واقعیت متفاوت باشد و موجب شکل‌گیری ترس‌های عمیق در آن‌ها شود.

۳. تقویت احساس امنیتا خانه و حضور والدین، اصلی‌ترین منبع آرامش برای کودک به

شمار می‌رود. در آغوش گرفتن، تماس جسمی، نوازش و استفاده از جملات اطمینان‌بخش، می‌تواند به کاهش اضطراب و ایجاد حس امنیت کمک کند.

۴. توجه به الگوی خوابا بی‌نظمی در خواب، به‌ویژه دیر خوابیدن می‌تواند تعادل روانی

اتاق مشاوره

شوهرم به من ابراز علاقه نمی‌کند

مدتی است شوهرم به دلیل پیگیری مداوم اخبار جنگ و اضطرابی که از شرایط فعلی پیدا کرده، به من بی‌توجه شده و مثل قبل به من ابراز علاقه نمی‌کند. از این موضوع بسیار ناراحت و نگران هستم. چطور می‌توانم شرایط را تغییر دهم؟ لطفاً راهنمایی‌ام کنید.



فریبالبرز | کارشناسی ارشد روان شناسی

مشاوره زوجین

مطالعه. فراموش نکنید مردان در زمان استرس کار کردن را بیشتر از حرف زدن دوست دارند.

*** محدودیت در پیگیری اخبار**

تا حد امکان شنیدن خبر از شبکه‌های مسموم بیگانه حذف شود. می‌توانید به شوهرتان بگویید وقت مشخص روزانه برای شنیدن اخبار بگذارد. پیگیری بیست و چهار ساعته اخبار، فرد را دچار وسواس و نگرانی بیشتر می‌کند. به شوهرتان بگویید که شرایط را درک می‌کنید و شما هم مثل او نگران هستید اما با شنیدن مداوم اخبار مشکلی حل نخواهد شد. حداقل سعی کنیم زندگی خود را دچار اضطراب و مخاطره نکنیم و فاصله‌ای بین خودمان نیندازیم. بر این نکته تأکید کنید که توجه اوو این که او را داشته باشید چقدر در آرامش و عزت نفس شما موثر خواهد بود و حضور او باعث راحتی خیال شماست.

• اوضاع تحت کنترل است

نکته پایانی که باید مد نظر داشته باشید این است که مردان سرپرست و پشتیبان خانواده هستند و مسئله جنگ بسیار باعث ترس و نگرانی آن‌هاست. این که خانواده‌اش چه می‌شود و سرنوشت آن‌ها چگونه خواهد بود، مهم‌ترین دغدغه این روزهای مردان است. شنیدن و پیگیری مداوم اخبار برای مردان به منزله این است که اوضاع را تحت کنترل خود گرفته‌اند و کمی بر آن تسلط دارند. یاری خداوند و با کمی همدلی و آگاهی به سلامت از این روزها عبور خواهیم کرد.

فراموش نکنید که گفتن حس خودتان نباید توأم با سرزنش و توهین و مقایسه کردن باشد چرا که نه تنها مشکل حل نمی‌شود بلکه مشکلات دیگری هم اضافه می‌شود. پس بهتر است زمانی که همسرتان آرام است، کنارش بنشینید و با آرامش خواسته خود را بگویید.

*** فعالیت مشترک**

یک فعالیت مشترک و دوفرهه حتی کوتاه با یکدیگر انجام دهید. مثلاً نوشیدن چای دوفرهه، آشپزی یا

تغذیه

این غذاها را به کودک زیر ۳ سال ندهید!

همین‌طور که کودک تان رشد می‌کند، برنامه غذایی او نیز نیاز به تغییر خواهد داشت. اما همه غذاها و مواد غذایی برای کودکان شیرخوار ایمن و مناسب نیست. برخی از آن‌ها خطر خفگی ایجاد می‌کنند و برخی از آن‌ها هم برای دستگاه گوارشی او که هنوز در حال رشد است، مناسب نیست.

• شیر و خامه گاو به دلیل عدم تکامل دستگاه گوارش و احتمال بروز واکنش‌های آلرژیک، برخی مواد غذایی برای کودکان در سنین معینی مضر هستند. بعضی از این خوراکی‌ها برای کودکان زیر سه سال و بعضی دیگر برای کودکان زیر یک سال ممنوع هستند. این ممنوعیت‌ها بر اساس بلوغ داشتن ظاهر باید تکرار کنند. درواقع هر بار امکان زیادت‌ر زدن و بزرگ‌تر کردن وجود دارد و ذهن به صورت اغراق‌شده عادت می‌کند.

راه (اصلاح مجده) بکشاند.

• فیله‌ها و تزیینات زیبایی

تزیینات زیبایی موقت هستند و فرد برای نگه داشتن ظاهر باید تکرار کنند. درواقع هر بار امکان

زیادت‌ر زدن و بزرگ‌تر کردن وجود دارد و ذهن به صورت اغراق‌شده عادت می‌کند.

• جراحی پلک (بلفاروپلاستی)

این جراحی مربوط به نواحی کوچک و ظریف هستند و افراد برای «قرینه‌تر» شدن، بارها به

اصلاح جزئی فکر می‌کنند. همچنین نتیجه با افزایش سن تغییر می‌کند و فرد ممکن است به تکرار آن تمایل پیدا کند. شاید هم اصلاح‌های متعدد باعث خشکی چشم یا عقب‌رفتگی پلک شود.

• لیپوساکشن و بیکرتراشی

بسیاری بعد از دیدن تغییر سریع در فرم بدن، بخش‌های بیشتری را اصلاح کنند غافل از این که اگر سبک زندگی سالم رعایت نشود، چربی‌ها برمی‌گردند و فرد تصور می‌کند دوباره به عمل نیاز دارد. از طرفی جراحی‌های پشت‌سرم باعث فرورفتگی، ناهمواری و شل شدن پوست می‌شود.

و مدت بیماری را کم کنند. در کنار آن، بعضی‌روش‌های گیاهی می‌توانند به کاهش التهاب، درد و دفعات عود کمک کنند.

درمان‌های گیاهی مفید برای تقویت سیستم ایمنی و کاهش عود بیماری و ویروسی تبخال، موضعی و خوراکی هستند. داروهایی که بیشتر برای کاهش سوزش، التهاب و کمک به خشک شدن ضایعه استفاده می‌شوند شامل عصاره برگ گیاه مورد (قطره میرتکس)، ژل آلوئه‌ورا که التهاب و سوزش را کم و به‌ترمیم‌پوست کمک می‌کند، روغن درخت‌چای که خاصیت ضد‌ویروسی دارد و توصیه می‌شود که خیلی رقیق استفاده شود؛ مثلاً چند قطره در یک قاشق روغن حامل مثل روغن نارگیل.

۷



زندگی سلام • سه شنبه • ۱۸ فروردین ۱۴۰۵ • ۱۸ شوال ۱۴۴۷ • ۷ آوریل ۲۰۲۶ • شماره ۳۲۲۲

خانواده مشاوره

سلامت



• شیر و خامه گاو به دلیل عدم تکامل دستگاه گوارش و احتمال بروز واکنش‌های آلرژیک، برخی مواد غذایی برای کودکان در سنین معینی مضر هستند. بعضی از این خوراکی‌ها برای کودکان زیر سه سال و بعضی دیگر برای کودکان زیر یک سال ممنوع هستند. این ممنوعیت‌ها بر اساس بلوغ داشتن ظاهر باید تکرار کنند. درواقع هر بار امکان زیادت‌ر زدن و بزرگ‌تر کردن وجود دارد و ذهن به صورت اغراق‌شده عادت می‌کند.

• جراحی پلک (بلفاروپلاستی) این جراحی مربوط به نواحی کوچک و ظریف هستند و افراد برای «قرینه‌تر» شدن، بارها به اصلاح جزئی فکر می‌کنند. همچنین نتیجه با افزایش سن تغییر می‌کند و فرد ممکن است به تکرار آن تمایل پیدا کند. شاید هم اصلاح‌های متعدد باعث خشکی چشم یا عقب‌رفتگی پلک شود.

• لیپوساکشن و بیکرتراشی

بسیاری بعد از دیدن تغییر سریع در فرم بدن، بخش‌های بیشتری را اصلاح کنند غافل از این که اگر سبک زندگی سالم رعایت نشود، چربی‌ها برمی‌گردند و فرد تصور می‌کند دوباره به عمل نیاز دارد. از طرفی جراحی‌های پشت‌سرم باعث فرورفتگی، ناهمواری و شل شدن پوست می‌شود.

دلایل مهم کف نکردن قهوه!

به آرامی گرم شود.

قهوه کهنه یا بی‌کیفیت قهوه‌ای که تازه برشته و آسیاب نشده باشد، یا رطوبت کشیده باشد، کف زیادی نمی‌دهد. به همین دلیل باید از قهوه‌ترک، اصل و مرغوب استفاده کنید.

هم‌وزن بیش از حد بعد از قرار دادن روی شعله بعد از حل کردن پودر قهوه در آب، نباید آن را زیاد هم‌زنید چون این کار مانع از شکل‌گیری کف می‌شود. به همین دلیل بهتر است فقط یک بار قبل از روشن کردن شعله آن را هم‌زنید.

نسبت نادرست آب به قهوه اگر مقدار قهوه نسبت به آب کم باشد، کف خوبی ایجاد نمی‌شود. برای هرفنجان قهوه ترک، معمولاً یک قاشق مرباخوری پرقهوه استفاده می‌شود.