کانون همتاباران دانشکده علوم پزشکی تربت جام

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام



فصلنامه آوای درون | تابستان ۱۴۰۱ | شماره۲

شناسنامه نشریه

صاحب امتیاز:
اداره مشاوره و سلامت‌روان دانشجویی

مدیرمسئول:
علیرضا هراتی

سردبیر:
نسترن کوشکی

هیئت تحریریه:
علیرضا هراتی، رضا قاضی‌زاده،
نسترن کوشکی

طراح جلد و صفحه آرا:
رضا قاضی‌زاده

ویراستار:
رضا قاضی‌زاده

ملال ۴

اضطراب موقعیتی ۶

عشق چیست؟! ۸

باورهای غلط در مورد روان‌درمانی ۱۰

پمفلت‌های دانشجویی ۱۲

هنر دانشجو ۱۳

معرفی پرسشنامه ۱۴

حس نوستالژی ۱۶

گالری عکس ۱۸

ملال

ملال همیشه به نوعی همراه ما بوده است؛ ملال بخشی از زیست‌شناسی ماست که طی یک میراث تکاملی طولانی شکل گرفته است. این احساس تاریخچه‌ای پیچیده و جذاب اجتماعی، فلسفی، ادبی، هنری و اعتقادی دارد و بسیار پیچیده است.

ملال چیست؟

ملال عبارت است از احساس ناخوشایند خواستن، اما ناتوانی در مشارکت و انجام دادن یک عمل رضایت‌بخش. ملال را وقتی احساس می‌کنیم که می‌خواهیم ظرفیت ذهنیمان را به کار بگیریم، اما قادر به اینکار نیستیم و ذهنمان بدون استفاده رها می‌شود.





وقتی که احساس بی‌حوصلگی می‌کنیم چه اتفاقی در ذهن ما می‌افتد؟ به نظر می‌رسد دو سازوکار در این فرایند ایفای نقش می‌کنند:
اول، ملال زمانی رخ می‌دهد که ما در یک چیستان تمایل گیر می‌افتیم؛ در واقع می‌خواهیم کاری انجام دهیم اما نمی‌خواهیم هیچ کاری بکنیم. در آن لحظه نمی‌توانیم میل به انجام دادن کاری را در خودمان ایجاد کنیم. شاید آرزوی شرایطی متفاوت را داریم و به همین دلیل ناامید می‌شویم.

دوم، ملال زمانی رخ می‌دهد که ظرفیت‌های ذهنی، مهارت‌ها و استعدادهایمان به کار گرفته نمی‌شوند؛ یعنی وقتی که از نظر ذهنی بیکار هستیم. هنگامی‌که هر دو سازوکار وجود دارند، کسل می‌شویم. هر سازوکار، دیگری را به‌شدت تقویت می‌کند. به بیان دیگر این سازوکارها علت ملال نیستند، بلکه خود ملال هستند.

ملال برای ما بد نیست

هیچ‌کس ملال را دوست ندارد. درست همانطور که وقتی بدنمان دچار سوء تغذیه می‌شود، احساس گرسنگی می‌کنیم، وقتی ذهنمان هم غذای کافی دریافت نمی‌کند، احساس ناراحتی می‌کنیم و برانگیخته می‌شویم تا این شرایط را اصلاح کنیم. ما از نظر زیست‌شناختی مستعد جستجو برای مشغولیت ذهنی هستیم و ملال پیامی است که باعث می‌شود همیشه به‌دنبال آن مشغولیت باشیم.



نسترن کوشکی
دانشجوی ترم۶ بهداشت عمومی

اضطراب موقعیتی چیست؟

افـرادی کـه دچـار اضطـراب موقعیتـی هسـتند، در موقعیت‌هـا و مکان‌هـای ناآشـنا، بـه حـدی دچـار اسـترس و اضطـراب می‌شـوند کـه توانایـی خـود بـرای حفـظ آرامـش را از دسـت می‌دهنـد. اضطـراب داشـتن در ایـن موقعیت‌هـا بسـیار رایـج اسـت، به‌خصـوص هنـگام سـخنرانی در جمـع، امـا موقعیت‌هایـی نیـز هسـتند کـه سـطح اضطـراب را افزایش می‌دهنـد.



برخی از این موقعیت‌ها به شرح زیر است:

ملاقات با یک شخص برای اولین‌بار
مصاحبه شغلی
اظهار نظر در میان جمع
رهبری کردن یک بحث یا جلسه

چگونه اضطراب موقعیتی را کنترل کنیم؟

اضطـراب موقعیتـی عـلاوه بـر ایـن کـه می‌توانـد بسـیار خسـته‌کننده و آزاردهنـده باشـد، ممکـن اسـت عواقـب بـدی هـم بـه دنبـال داشـته باشـد. ایـن اضطـراب ممکـن اسـت جلـوی پیشـرفت شـغلی فـرد را بگیـرد، بـر روی روابـط افـراد تاثیـر گذاشـته و یـا عزت‌نفـس آن‌هـا را کاهـش دهـد. ولـی خبـر خـوش ایـن اسـت که راه‌هایـی بـرای کنتـرل اضطـراب موقعیتـی وجـود دارد.

۱. در مورد اضطراب خود مطالعه کنید.

۲. از دوست یا خانواده خود کمک بگیرید.

۳. مصرف کافئین را محدود کنید.

۴. از یک متخصص کمک بگیرید.



۵. خود را در معرض ترس‌هایتان قرار دهید!
ایـن جملـه بـه ایـن معنـی نیسـت کـه بلافاصلـه و سـریع خـود را در موقعیتـی کـه از آن می‌ترسـید قـرار دهیـد، خیـر! بلکـه منظـور از ایـن جملـه ایـن اسـت کـه پلـه پلـه و کم‌کـم جلـو برویـد تـا در طـول زمـان بتوانیـد در آن موقعیـت احسـاس راحتـی بیش‌تـری کنیـد.

۶. یک روتین بسازید.

یکی از رایج ترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، این است که از قبل برای آن موقعیت تمرین کنید. به بیانی دیگر خود و کارهایی که در آن موقعیت انجام می‌دهید را تصور کرده تا با آن آشنا شوید برای مثال اگر یک مصاحبه پیش رو دارید، از تمام چیزهایی که نیاز دارید یک لیست تهیه کنید تا آن‌ها را فراموش نکنید.

۷. واقع‌بین باشید!

اغلب موقعیت‌های نگران‌کننده، آن‌قدر که به نظر می‌رسند بد نیستند. غالبا حتی اگر همه چیز به بدترین شکل ممکن پیش رود، زیان زیادی به شما وارد نمی‌کند و حتی ممکن است هنوز امیدی برای یک نتیجه خوب وجود داشته باشد.



۸. نفس کشیدن را فراموش نکنید!

نفس را به مدت ۵یا ۶ ثانیه از طریق بینی وارد شکم کرده سپس از طریق دهان حدود ۳ ثانیه خارج کرده. در این تنفس فقط شکم بالا و پایین می‌شود.

۹. افکار منفی را به چالش بکشید

یکی از رایج‌ترین الگوهای افکار منفی درگیرشدن با افکاری چون «چه می‌شود» و «اگر» بوده که در آن بدترین نتیجه‌ای که ممکن است پیش آید را تصور می‌کنید. یکی از مؤثرترین سؤالات برای فراخوانی افکار خودآیند منفی در گفتگوهای درمانی این است که بپرسیم «بدترین اتفاقی که می توانست رخ دهد، چه بود، اگر...؟»

این سؤال نباید پرسیده شود مگر اینکه درمانگر مطمئن باشد که مراجعه‌کننده ماهیت فرضیه ای حاکم بر این پرسش را درک می‌کند و می‌تواند پاسخ‌های سازگارانه‌ای برای رویارویی با موقعیت‌های بسیار ناراحت کننده ارائه دهد و از این عقیده که «اگر من می توانم از عهده بدترین شرایط برآیم، پس هر موقعیت پایین تر از آن را نیز می توانم اداره کنم»، سود و منفعتی به دست آورد.

این‌گونه افکار منفی اضطراب موقعیتی را به دنبال دارد. برای مقابله با این افکار منفی، افکار مثبت‌تر را جایگزین آن‌ها کنید.



نسترن کوشکی
دانشجوی ترم۶ بهداشت عمومی

عشق چیست؟!

عشق چیست؟ عاشقی چگونه رخ می‌دهد؟ آیا عشق و احساس تعلق به دیگری یکباره اتفاق می‌افتد؟ آیا عاشقان همانند هم عاشق می‌شوند؟ آیا عشق غیر مشروط است؟ چگونه می‌توان در رابطه‌ای عاشقانه وارد شد و در آن رابطه ماند؟ آیا ورود به دایره‌ی عشق به معنای ازلی و ابدی بودن اقامت در آن است یا عشق هم مانند همه چیز این عالم دچار نقصان و ضعف و رنگ پریدگی می‌شود؟ در این کتاب دکتر ویلیام گلسر، روان پزشک مشهور آمریکایی و ابداع‌کننده تئوری انتخاب، به این سؤال‌ها از منظر تئوری انتخاب و واقعیت درمانی پاسخ می‌دهد.



معرفی کتاب عشق چیست؟ اثر ویلیام گلسر

«کتاب عشق چیست؟» را دکتر ویلیام گلسر با همکاری همسرش کارلین نوشته است. آن‌ها با ورود به زندگی مشترک به مشکلات مربوط به عشق و رابطه دو عضوی علاقه مند شدند. این علاقه باعث شد کتاب «ازدواج بدون شکست» و سپس این کتاب را بنویسند. بعد از آن نیز کتاب «هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر» را به نگارش درآوردند. دکتر ویلیام گلسر می نویسد: «قبل از انتشار این کتاب، آن را روی چند خانم مجرد امتحان کردیم. آنها بسیار استقبال کردند و گفتند که چقدر برایشان سودمند بوده است و کاش زودتر از مطالب آن بهره مند می‌شدند. امیدوارم این کتاب برای روابط آینده شما هم مفید باشد.»

"عشق چیست؟" به طور بالقوه به هزاران زن و مرد پیام عمیقی را منتقل می‌کند که می‌توانند از آن برای ایجاد تغییرات مثبت در روابط شخصی خود برای همیشه بهره ببرند. این پیام در یک داستان ساده و با جذابیت بالا ارائه می شود. دکتر ویلیام گلسر، در این داستان به این سوال که "عشق چیست؟" از منظر تئوری انتخاب و واقعیت درمانی پاسخ می‌دهد. علاوه بر پاسخ به سوال، گلسر بسیاری از مفاهیم مهم مربوط به عشق و احساس تعلق و مراوده عشق را به تفصیل توضیح می‌دهد.



کتاب عشق چیست؟ (عاشقی از منظر تئوری انتخاب)

نویسنده : دکتر ویلیام گلسر،کارلین گلسر

مترجم : دکتر علی صاحبی،حشمت اباسهل

انتشارات : سایه سخن

رضا قاضی‌زاده
دانشجوی ترم۶ پرستاری

شش باور غلط کلیشه ای درمورد روان‌درمانی

۱. روان‌درمانی فقط برای افرادی با اختلال روانی نیست. اصلا لزومی ندارد که فقط افرادی که اختلال روانی دارند به روانشناس مراجعه کنند. روان‌درمانی خیلی اوقات می‌تواند به افراد کمک کند که مهارت های جدیدی را یاد بگیرند و خودشان را بیشتر بشناسند.

۲. اینطور نیست که افرادی به روانشناس مراجعه می‌کنند کسانی هستند که در زندگی شان دوستی ندارند. روانشناس و دوست به هیچ وجه جایگزین یکدیگر نیستند. درست است که دوست و تراپیست هر دو می‌توانند به ما کمک کنند ولی رابطه درمانی کاملا جدا از روابط روزمره است و قواعد و اصول خاص خودش را دارد. در واقع یک روانشناس به‌صورت علمی و دقیق آماده کمک به ما شده و محدودیت ها و اصول خودش را دارد.



۳. روان‌درمانی گرفتن به این معنی نیست که ما والدین مان را برا همه چیز سرزنش کنیم. درست است که خیلی از مسائلی که در جلسات درمان ارائه می‌شوند ریشه در احساسات حل نشده و تجارب کودکی ما دارند، اما اصلا اینطور نیست که هدف از صحبت کردن درمورد این تجارب سرزنش والدین باشد.

۴. اینطور نیست که اگه روان‌درمانی رو شروع کنیم، مجبور باشیم تا آخر عمر ادامه اش بدهیم. بسته به مسائل مان، ممکن است که نیازمند مداخله های کوتاه مدت و یا بلند مدت باشیم. با این حال یک عده از افراد انتخاب می‌کنند که برای باقی عمرشان از یک منبع حمایت استفاده کنند و از یک متخصص برای مدیریت سلامت روانی شان کمک بگیرند.

۵. افرادی که روان‌درمانی می گیرند ضعیف نیستند. اینطور نیست که افرادی که از مدیریت زندگی شان ناتوانند و ضعیفند به روانشناس مراجعه کنند. اتفاقا اینکه ما انتخاب کنیم که به سراغ ضعف هایمان و چیزایی که اذیت مان می‌کنند بریم و روی آنها کار کنیم نشانه آگاهی و قدرت است.

۶. اینکه ما در مقابل دریافت خدمات روانی به روانشناس ها پول می‌دهیم به این معنی نیست که آنها افرادی حریص و سودجو هستند که می خواهند از مشکلات بقیه پول در بیاورند. آنها هم مثل همه انسان‌ها مشغول انجام کار و حرفه‌شان هستند. آنها هم مثل بقیه در یک سیستم پرفشار زندگی می‌کنند و خرج و مخارج خودشان را دارند.



رضا قاضی‌زاده
دانشجوی ترم۶ پرستاری

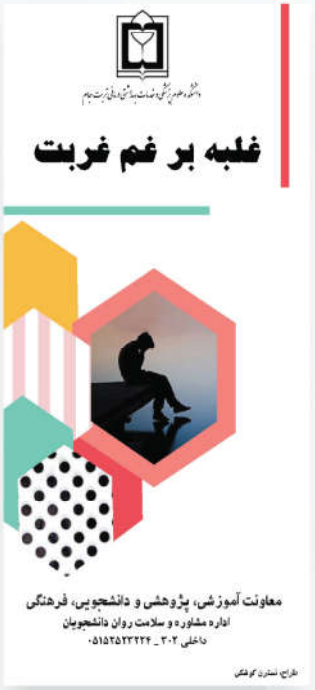
پمفلت‌های دانشجویی









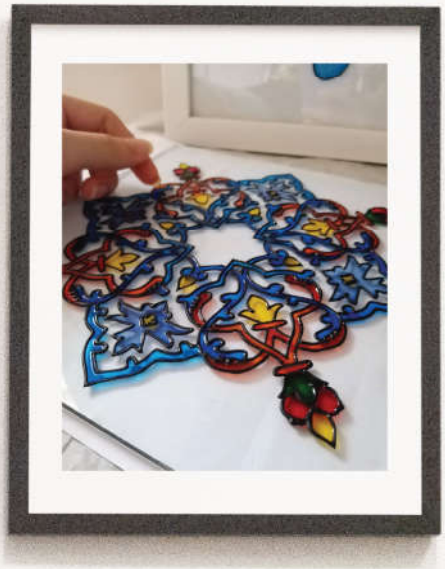








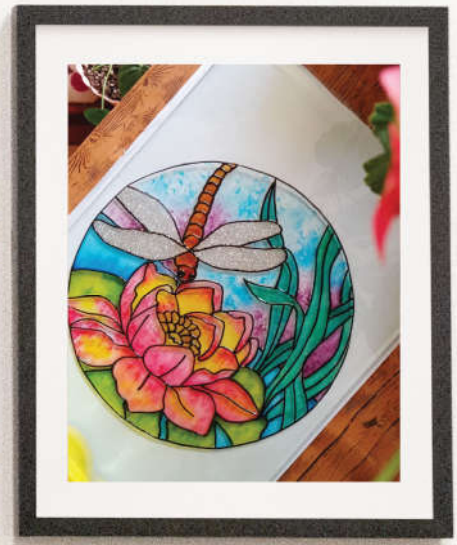
هنر دانشجو




خدیجه رحمی

ترم۲ بهداشت عمومی







معرفی پرسشنامه شخصیتی چندمحوری مینه‌سوتا (MMPI)

مشهورترین و پرمصرف‌ترین آزمون شخصیتی برای سلامت روانی است که در دهه ۱۹۳۰و ۱۹۴۰ به عنوان یک ابزار پیچیده روانشناختی برای تشخیص بیماران روانی به صورت طبقه‌های مختلف افراد روان رنجور و روانپریش، توسط هاتاوی و مک کین لی تدوین شد.
پرسش‌های این آزمون جملاتی اِخباری هستند که فرد باید موافقت یا مخالفت خود را با آنها اعلام کند که شامل یک فرم بلند ۵۶۷ سوالی و یک فرم کوتاه ۷۱ سوالی است.

مثال‌هایی از نوع عبارت‌های آزمون MMPI در زیر آمده‌است:
من اشتهای زیادی برای غذا خوردن دارم

من به ندرت نگران سلامتی‌ام می‌شوم

من پدرم را دوست دارم

من یک آدم مهم هستم

پرسشنامه MMPI برای افراد بالای ۱۶ سال یا نهایتا دارای ۸ کلاس تحصیل مناسب است که می توان آن را هم به صورت گروهی و هم فردی اجرا کرد.

هدف از اجرای این آزمون، شناخت ابعاد و ویژگی‌های شخصیتی افراد است که برای ازدواج، تحصیل، شغل و شناسایی اختلالات روانی مورد استفاده قرار می گیرد، هرچند که در افراد دارای مشکلات روحی و روانی کاربرد بیشتری دارد.



مقیاس های اساسی پرسشنامه MMPI

پرسشنامه شخصیتی چند وجهی مینه سوتا دارای دو مقیاس می باشد که عبارتند از:

مقیاس های روایی

مقیاس L (وانمود خوب) دروغ سنجی: فرد تلاش دارد خود را بهتر نشان دهد.

مقیاس F (وانمود بد) : فرد تلاش دارد خود را بدتر نشان دهد.

مقیاس K (انکار کردن): فرد در طول آزمون حالت تدافعی دارد.

مقیاس های بالینی

این مقیاس به خصوصیات شـخصیتی فرد در ابعاد مختلف می‌پردازد. این مقیاس‌ها در فرم ۷۱ سوالی شامل موارد زیر است:

مقیاس HS یا هیپوکندری: به خصوصیت خود بیمار انگاری فرد اشـاره دارد. کسانی که نمره بالایی در این قسـمت می‌گیرند توجه زیادی به مشکلات جسمی خود دارند و اغلب احساس بیماری و ناراحتی می‌کنند، اما در واقع مشکل خاصی ندارند.

مقیاس D یا افسردگی: نمره فرد در این مقیاس میزان افسردگی را نشان می‌دهد.

مقیاس Hy یا هیستری: مقدار تمایل فرد به انجام واکنش های نمایشی را نشان می‌دهد.

مقیاس Pd یا انحراف روانی اجتماعی: میزان واکنش های ضد اجتماعی را نشان می‌دهد.

مقیاس PT یا ضعف روانی: نشان دهنده خستگی و ضعف روانی است.

مقیاس SC یا اسکیزوفرنی: به وجود اختلالات اسکیزوفرنیک یا شبه آن اشاره می‌کند.

مقیاس Ma یا شـیدایی خفیف: این نتیجه بر عکس نتیجه افسـردگی است. این افراد شادتر و پرانرژی تر از معمول هسـتند و اگر این حالت در ما بیش از اندازه باشـد اختلال مانیا یا شیدایی محسوب می‌شود.

رضا قاضی‌زاده
دانشجوی ترم۶ پرستاری



آیا حس نوستالژی به خاطرات گذشته برای سلامت انسان مفید است؟



برخلاف باور رایجی که درباره‌ی فراموش کردن گذشته یا گذر از خاطرات بد و مزایای این کار وجود دارد، تحقیقات نشان می‌دهد که حس نوستالژی برای سلامت روان مفید است.

تصور کنید وارد یک فروشگاه می‌شوید و چشمتان به یک جامدادی می‌افتد، از همان نوعی که در دوران دبستان از آن استفاده می‌کردید، نگاه کردن به این جامدادی شما را به خاطرات دور و تلخ و شیرین دوران کودکی می‌برد. این همان احساسی است از آن به‌عنوان نوستالژی یاد می‌شود و آن جامدادی برای شما یک پدیده‌ی نوستالژیک تلقی می‌شود. اشتیاق و حسرت ناشی از نوستالژی می‌تواند احساسات زیادی را در افراد برانگیزد. در لابه‌لای خاطرات گوناگون گذشته، چه شیرین و چه تلخ، ممکن است نوع خاصی از تسکین درد را احساس کنید.





حال سؤال اینجاست که حس نوستالژی از کجا نشأت می‌گیرد و چه عملکرد روانی دارد؟

نتایج تحقیقات اخیر درباره عملکرد شناختی و احساسات، اطلاعات جدیدی در این باره به ارمغان آورده است. برای قرن‌ها نوستالژی نوعی اختلال محسوب می‌شد، نوعی از اشتیاق غم‌انگیز و آرزومندانه‌ای نسبت به چیزی که از دست رفته است. اما امروزه می‌دانیم که نوستالژی مزایای روانی بسیار مهمی دارد.









با وجود این که احساسات منفی مانند تنهایی نیز می‌توانند باعث ایجاد حس نوستالژی در فرد شوند؛ اما نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که نوستالژی می‌تواند حالت روحی فرد را بهبود ببخشد و معنی دوباره‌ای به زندگی وی بدهد.

نوستالژی باعث می‌شود فرد حس دوست داشته شدن، ارتباط با دیگران و مصونیت را تجربه کند. نوستالژی می‌تواند الهام‌بخش باشد و خوش‌بینی درباره آینده را در فرد زنده کند. همچنین به فرد کمک می‌کند چیزهای خوب را درباره خود و دیگران به یاد بیاورد.



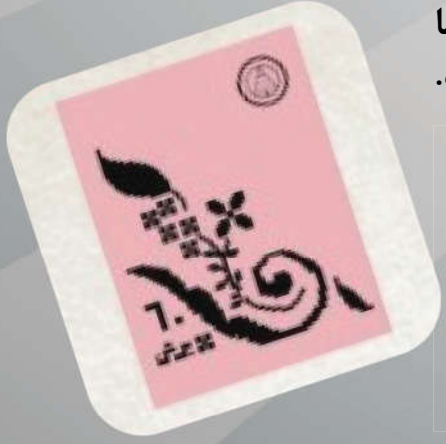


حال سؤال اینجاست که چگونه می‌توان خاطرات نوستالژیک ایجاد کرد تا از مزایای آن بهره‌مند شد؟

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که لذت بردن از تجربه‌های زندگی می‌تواند آنها را به خاطرات نوستالژیک تبدیل کند. شاید به همین دلیل است که وقتی افراد در حال تجربه اتفاقی معنی‌دار هستند، حداکثر تلاش خود را می‌کنند تا لحظه لحظه آن را به یاد بسپارند.

خلاصه مطلب

گاهی که کسل و غمگین می شوید و نیاز به یادآوری خوشی های گذشته دارید، نوستالژی ها می توانند راهکارهای خوبی باشند اما اینکه به عنوان یک راهکار همیشگی در نظر گرفته شوند یا زمان زیادی را صرف آن‌ها کنید، توصیه نمی شود.





علیرضا هراتی
رئیس اداره مشاوره و
سلامت روان دانشجویی

گالری عکس

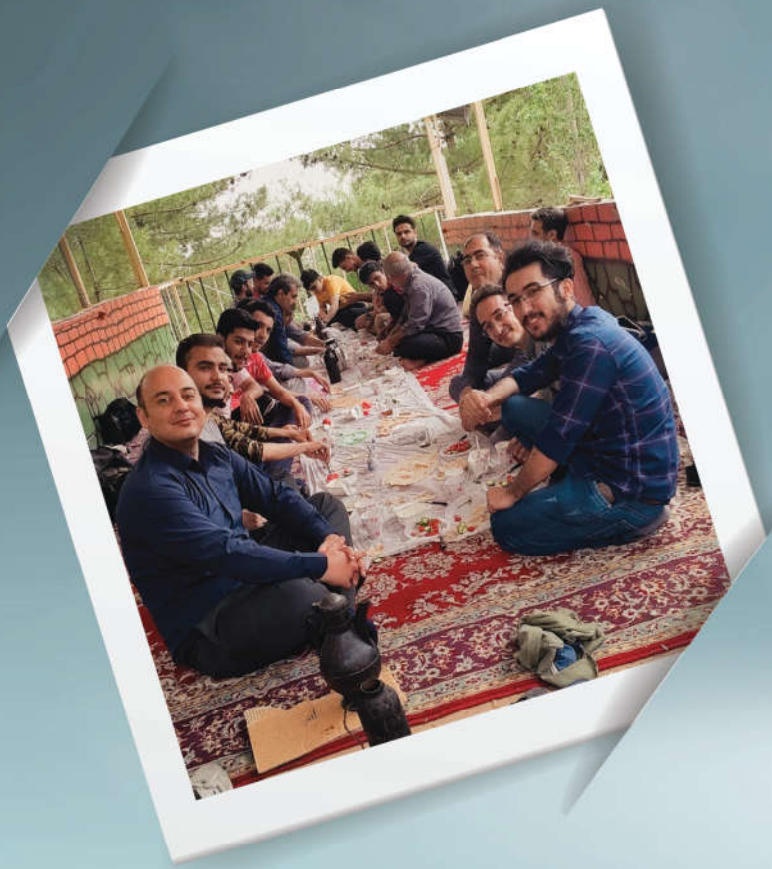
















راه‌های ارتباطی:

salamate_ravanejam

hamtayaran.trjums

05152523224 _302

با تشکر از همه عزیزانی که در آماده‌سازی
این فصلنامه ما را همراهی نمودند.