

روانشناسی

پیامدهای صحبت نکردن دربارهٔ مشکلات روانی مردان

بخش اجتماعی – ضرب‌المثل معروف «مرد هیچ‌وقت گریه نمی‌کنه» را همه شنیده‌ایم. این مثل فارسی و معادل آن در سایر جوامع برای تربیت پسرانی به کار می‌رفت که قرار بود در آینده برای خودشان مردی شوند و مسئولیت‌های سنگین زندگی را به عهده بگیرند. اما در سال‌های اخیر یافته‌های روان‌شناختی نشان داده است که این الگوی ذهنی از مردانگی یعنی تحمل درد و رنج و دم ن‌زدن، از عوامل اساسی مرگ‌ومیر در مردان است. در این مقاله به عواملی می‌پردازیم که مانع درمان مشکلات روانی مردان می‌شود و به راهکارهای غلبه بر آنها نیز اشاره می‌کنیم. با ما همراه باشید.

نگاهی به آمار مرگ‌ومیر مردان بر اثر مشکلات روانی
بر اساس آمار مرکز پیشگیری از خودکشی در آمریکا، مردان ۲٫۵ برابر زنان دست به خودکشی می‌زنند.هر ساله ۶ میلیون مرد امریکایی به عوارض افسردگی دچار می‌شوند. احتمال معناد شدن مردان دو تا سه‌برابر بیشتر از زنان است. افسردگی و خودکشی دو عامل اصلی مرگ‌ومیر در مردان است. با وجود چنین آمارهای نگران‌کننده‌ای، بسیاری از مردان همچنان ترجیح می‌دهند مشکلات درونی خود را ابراز نکنند و به سکوت، سیگار یا موادمخدر پناه ببرند.

صحبت درباره مشکلات روانی باعث خجالت مردان است؟

بسیاری از مردان صحبت کردن دربارهٔ مشکلات روانی خود را مایه خجالت می‌دانند. آنها معتقدند که حرف زدن در این باره به‌معنای ضعف و کمبود مردانگی است. خیلی از پسران بر اساس کلیشه مردانگی تربیت می‌شوند و در ذهن آنها مرد یعنی کسی که نباید مسائل و مشکلات خود را با دیگران در میان بگذارد و درخواست کمک کند. امروزه روان‌شناسان این الگوی ذهنی غلط را به‌کلی مردود می‌شمرند. تحقیقات آنها ثابت کرده است که افسردگی و عوارض آن می‌تواند مانند بیماری دبابت خطرناک باشد. بلو‌جود این، هنوز هم بسیاری از مردان برای ابراز مشکلات زندگی خود، احساس گناه و شرم می‌کنند.

پیامدهای صحبت نکردن دربارهٔ مشکلات روانی مردان
احساس شرم و گناه تنها عوارضی نیست که مردان با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که برخی مردان در برقراری ارتباط با دیگران و تعامل اجتماعی دچار مشکل هستند. از طرف دیگر، کلیشهٔ مردانگی باعث می‌شود مردان کمتر علائم افسردگی را آشکار کنند و همین عامل کار تشخیص و درمان را دشوار و عوارض آن را بدتر می‌کند.

وقتی مردان کمتر دربارهٔ افسردگی‌شان حرف بزنند، احتمال استفاده

از موادمخدر و غیره ، به عنوان راه‌حل نامناسب، بیشتر می‌شود. این رویکرد منجر به درمان نمی‌شود بلکه فقط مسکنی موقت است که عوارض جدیدی به همراه دارد.

مشکل اصلی این است که چگونه کلیشهٔ مردانگی را تغییر دهیم و

کاری کنیم که مردان به فکر حل مشکلات روانی خود بیفتند؛ پیش ز آنکه وارد مرحلهٔ اعتیاد یا خودکشی شوند.

راهکارهای مبارزه با کلیشه مردانگی

بسیاری از مردان تصور می‌کنند که با بیان مشکلات روحی یا حتی جسمی، مردانگی و اقتدارشان خدشه‌دار می‌شود.مثلا در همین زمینه موردی که در جامعه و در بین خانواده ها بسیار با آن مواجه هستیم انکار بیماری از جانب مردان خانواده است. تازه زمانی هم که علایم بیماری خود را نمایان می سازد تا جایی که دیگر قابل انکار نیست امتناع از مراجعه به پزشک، امروز و فردا کردن و طی نکردن اصولی و صحیح دوره درمان از جانب آن هاست. برای مقابله با این کلیشهٔ ذهنی، آگاهی و آموزش دو راهکار اساسی است. افزایش آگاهی جامعه و به‌ویژه مردان، دربارهٔ بیماری های روانی مانند استرس و افسردگی و عوارض خطرناک آنها، نقش مهمی در غلبه بر این کلیشه‌ها دارد. حرف زدن دربارهٔ اینکه چگونه این عوارض ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، باعث بروز حس همدلی و حمایت می‌شود. این حمایت عاطفی برای مقابله با حس طرد شدگی، که بستری است برای رشد بیماری و اعتیاد، بسیار حیاتی است.

آموزش نیز در کنار آگاهی می‌تواند در بهبود مشکلات روانی مردان نقش مؤثری داشته باشد. مردان باید یاد بگیرند که مشکلات روحی هم نوعی بیماری هستند و روش‌های درمانی کارآمد برای حل آنها وجود دارد. نه فقط مردان، که همهٔ افراد جامعه باید بدانند بیماری‌های روحی درمان‌نشده پیامدهایی جدی از جمله بیماری‌های جسمی به دنبال دارد؛ به‌ویژه زمانی که به خود برتاب از طریق سیگار یا موادمخدر روی بیاورند. مثلا سیروز کبدی، التهاب معده، خون‌ریزی و عوارض مرتبط با مغز از مواردی هستند که سوء‌مصرف دخلیات و مواد مخدر در درازمدت به همراه می‌آورد. مردان باید با اطرافیان و عزیزان‌شان در این باره صحبت کنند. گزینه‌های زیادی برای حل مشکلات هست؛ اما قبل از هر چیز، آنها باید تمایل به دریافت کمک داشته باشند.

چطور بفهمیم که به کمک نیاز داریم؟

اگر نگرانید کسی از عزیزان‌تان در حال دست‌وپا زدن برای یک مشکل خاص است یا خودتان چنین وضعی دارید، وقت درخواست کمک فرا رسیده است. نشانه‌های زیر در تشخیص این موضوع به شما کمک می‌کنند:

تغییر در خلق‌و‌خو کاهش عملکرد کاری تغییرات وزن ناراحتی، ناامیدی و بی‌تفاوتی دربارهٔ چیزهایی که قبلا شما را خوشحال می‌کرد.

نشانه‌های جسمی مانند سردرد یا مشکلات گوارشی.

اگر این موارد را در خود یا اطرفیان‌تان مشاهده می‌کنید، به یاد داشته باشید که کمک خواستن به‌معنای ضعیف بودن نیست بلکه نشانهٔ قوی بودن است. همچنین بدانید که امروزه راهکارهای متعددی برای حل مشکلات روحی وجود دارد.

رفتن نزد مشاور می‌تواند گام نخست در حل مشکلات باشد. اگر با مسئلهٔ اعتیاد طرف هستید، از مددکار متخصص در این حوزه نیز کمک بگیرید. بهتر است قبل از آنکه کار به بستری شدن در مراکز درمانی بکشد، نزد متخصص بروید. او تشخیص می‌دهد که در فرض وجود مشکل، چه راه‌حلی مناسب‌تر است، حتی اگر ملاقات با متخصص هنوز هم برای شما یا عزیزان‌تان دشوار است، می‌توانید برای شروع از خدمات مشاوره‌های غیرحضوری استفاده کنید.

بدانید که امید هست و درمان در دسترس شماست. آموختن و آموزش به اطرفیان دربارهٔ مشکلات روانی مردان و اعتیاد نقش مؤثری در پیشگیری و درمان آنها دارد. برای درمان این مشکلات باید بر کلیشه مردانگی و تابوی درخواست کمک غلبه کنیم. باید به کسانی که با این مشکلات درگیر هستند اطمینان دهیم که کمک خواستن نشانه قوی بودن است نه ضعف. حرف زدن درباره مسائل و درگیری های روحی و عاطفی راه مؤثری برای شکستن تابوهاست.

{اجتماعی}

از جزئیات پرونده « دانشجوی جلی» دانشکده دندانپزشکی به دست آمد:

دورزدن کنکور شگرد کلاهداری

غیرقانونی این خانم به دانشگاه، مدرکی برای او صادر نخواهد شد.

دستگاه قضایی دست سودجویان را رو کند

خانم دانشجوی پرحاشیه می‌گوید؛ در پشت پرده این جریانات دو موضوع مطرح است، اول اینکه به واسطه موقعیت اجتماعی و اعتبار خودم به من پیشنهادهاتی شد، چون این امر را قبول نکردم، تهدید به اخراج شدم. او افزود: موضوع دوم این بود که اخیرا خبرهایی مبنی بر دریافت پول‌های



شهید بهشتی حاضر می‌شد و خود را به عنوان دانشجوی نخبه‌ای که رتبه ۲ رقیمی در یکی از بهترین دانشگاه‌های کشور (علوم پزشکی شهید بهشتی) کسب کرده در صفحات شخصی مجازی‌اش معرفی می‌کرد؛ اما مسئله مهم عدم شرکت او در کنکور بوده است. خانم " م. م" برای ورود به کلاس بهانه‌هایی از جمله عدم انتخاب رشته را می‌آورده و با همین ترفند دو ترم را سپری کرد. او در کلاس‌ها حاضر می‌شد و به سایر دانشجویان گفته بود که با پول به دانشگاه راه پیدا کرده و اصلا کنکور نداده است. همین امر باعث اعتراضاتی در بین دانشجویان دندانپزشکی شد و کار را به حراست دانشگاه کشاند. در نهایت عدم شرکت این نخبه قلابی در کنکور و دانشجو نبودن او بر همگان محرز شد.

دستگیری دختر مدعی تحصیل در دانشکده دندانپزشکی

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان روز (

دوشنبه، ۲۵ شهریور) رئیس کلانتری ولنجک از دستگیری دختری (۲۳ ساله) که بدون شرکت در کنکور و حتی ثبت نام در دانشگاه اقدام به حضور در کلاس‌های رشته دندانپزشکی در دانشگاه شهید بهشتی کرده بود، خبر داد. این فرد مدعی بود که با پرداخت چندین میلیارد تومان و بدون شرکت در کنکور، در این دانشگاه ثبت نام کرده است.

این فرد در همان بازجویی‌هایی اولیه اقرار کرد که هیچگونه ثبت نامی در دانشگاه نداشته و با سوءاستفاده از بی‌توجهی عوامل حراست در ورودی دانشگاه وارد فضای دانشگاه شده و به خاطر علاقهای که به رشته دندانپزشکی داشته در کلاس‌های مربوطه شرکت کرده است. در تحقیقات مأموران مشخص شد که ادعای پرداخت چندین میلیارد تومانی این شخص به هیچ عنوان صحت نداشته است. براساس تحقیقات ؛ این خانم تنها با غفلت عوامل دانشگاه وارد دانشگاه شده و با غفلت استادان به تحصیل ادامه داده است.

سفیدنمایی دختری که در شهید بهشتی، دندانپزشکی خواند

فرد خاطی در صفحه شخصی خود در اینستاگرام فیلمی را منتشر کرده و گفته است: دانشجوی قلابی نیستم و از هیچ راه غیرقانونی وارد دنشگاه شهید بهشتی نشدم. با رزومه و اعتبار علمی مجوز ورود به دانشگاه را گرفتم. پدر کشور آلمان و دبی اعتبار علمی دارم و به دلیل اعتبارم از معتبرترین افراد دانشگاه مجوز افتخاری گرفتم. این در حالی است که مسئولان دانشکده دندانپزشکی هرگز این اظهارات را قبول ندارند.

امیرمحسن ضیایی، معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: به دلیل ورود

هدیه پدر عروس داماد را به دادگاه کشاند

گاه از یاد نمی برم که در کنار پدرم و در مراسم عزاداری امام حسین(ع) لباس مشکی می پوشیدم و زنجیر می زدم . پدر و مادرم همیشه تاکید می کردند که درس هایم را خوب بخوانم. خلاصه در یکی از رشته های مهم مهندسی دانشگاه دولتی پذیرفته شدم و برای ادامه تحصیل یا به شهری دیگر گذاشتم تا این که در سال آخر دانشگاه با «رومینا» آشنا شدم .

او در یکی از رشته های علوم تجربی تحصیل می کرد و این آشنایی که از یک بحث ساده دانشجویی به خاطر نمره یک درس مشترک آغاز شد، در مدت کوتاهی به ازدواج انجامید اگرچه در مراسم خواستگاری تفاوت های فاحش مذهبی و فرهنگی را بین دو خانواده دیدم اما گویی کور و کر شده بودم. من هیچ کسی جز رومینا را نمی دیدم. او فراتر از نیمه گمشده ای بود که هر جوانی برای رسیدن به آن تلاش می کند.

رومینا را آن قدر دوست داشتم که وقتی لیخند می زد گویی روح از بدنم جدا می شد. بالاخره با همه مخالفت های خانواده ام و با نادیده گرفتن این تفاوت ها پای سفره عقد نشستیم ولی رویاهای عاشقانه ام خیلی زود به خاکستر یأس تبدیل شد. چرا که همسرم توقع هدایایی را از من داشت که من با درآمد توانایی تهیه آن ها را در آغاز زندگی نداشتم.

او نه تنها اصرار داشت مراسم عروسی مان به صورت مختلط و در یک باغ تالار بزرگ برگزار شود بلکه مرا مجبور کرد منزلی را در بالای شهر اجاره کنم و زندگی مشترک ما در حالی با مشکلات حادی روبه رو شد که همسرم به

اعترافات زن ۲۵ ساله:

برادرانم به خواست من شوهرم را خفه کردند

گذاشتند. قاضی کاظم میرزایی با شنیدن اظهارات زن میان سال، دستور دستگیری زن ۲۵ ساله (عروس) را صادر کرد و کارآگاهان در یک اقدام عملیاتی، زن جوان را در منطقه قاسم آباد مشهد دستگیر و به مقر انتظامی هدایت کردند. این زن که مهر سکوت بر لب زده بود با ادعایی نظیر این که صدای عبور خودروهای سنگین را از پشت خط آخرین تماس همسرش شنیده است و احتمالا او از پایانه مسافربری تماس می‌گرفت، سعی در گمراه کردن مردان قانون داشت، اما او یک هفته بعد بازداشت، دوباره به شعبه ۲۱۱ دادرسی عمومی و انقلاب مشهد انتقال یافت، ولی این بار وقتی شواهد انکارناپذیری را دید دیگر نتوانست در برابر سوالات تخصصی و فنی مقام قضایی دوام بیاورد و ناگهان در میان های های گریه، راز عجیبی را فاش کرد. او گفت: با این ادعا که احتمال دارد همسرم با دختری ارتباط داشته باشد، سه برادرم را در جریان موضوع قرار دادم.

آن‌ها هم در تاریخ سوم آذرماه سال گذشته در ساعت ۳ بامداد به منزلم آمدند و با همسرم درگیر شدند که یکی از برادرانم شال را به دور گردن همسرم انداخت و او اخفه کرد.

سال نوزدهم/ شماره ۵۳۰۱

۵۳۰۱

کیان امروز

در کلاس‌ها شرکت کنم. برای همین پرس‌وجو کردم و فهمیدم که رشته دندانپزشکی چه زمان‌هایی کلاس دارد و دانشجویان این رشته چه درس‌هایی می‌خوانند. او ادامه داد: کتاب‌هایش را تهیه کردم و همین شد که رفت و آمدم به آن‌جا شروع شد. می‌خواستم هر طور شده دندانپزشک شوم. گفته بودم دانشجوی انتقالی از دانشگاه خارج از کشور هستم، چون به خارج از کشور زیاد سفر کرده بودم و خانواده‌ام هم آنجا هستند، اطلاع زیادی از دانشگاه‌های آن‌جا دارم؛ برای همین آن‌ها هم حرفم را باور می‌کردند و اجازه می‌دادند سر کلاس بنشینم.

او ادامه داد: کتاب‌هایش را تهیه کردم و همین شد که رفت و آمدم به آن‌جا شروع شد. می‌خواستم هر طور شده دندانپزشک شوم. گفته بودم دانشجوی انتقالی از دانشگاه خارج از کشور هستم، چون به خارج از کشور زیاد سفر کرده بودم و خانواده‌ام هم آنجا هستند، اطلاع زیادی از دانشگاه‌های آن‌جا دارم؛ برای همین آن‌ها هم حرفم را باور می‌کردند و اجازه می‌دادند سر کلاس بنشینم.

واکنش وزارت بهداشت به دستگیری دانشجو قلابی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

به دنبال این مسائل کیانوش جهانپور مدیرکل روابط عمومی وزارت بهداشت در واکنش به دستگیری دانشجوی قلابی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در حال پیگیری جزئیات این موضوع هستیم و مسئولان حراست باید پاسخگوی نحوه ورود و خروج این فرد در دانشگاه باشند و اگر جعل مدرکی در حوزه آموزشی و دانشجویی نیز اتفاق افتاده باشد نیز با متخلفان برخورد خواهیم کرد. اینکه فردی کارت دانشجویی و مدارک دانشجویی نداشته باشد و بخواهد سر کلاس‌های آموزشی دانشگاهی حضور پیدا کند، کلاهبرداری چندان سختی نیست و این اتفاق در دانشگاه‌های بزرگ و پردیس‌های این دانشگاه‌ها گاهی اتفاق می‌افتد؛ اما اینکه آن فرد بخواهد برای حضور در این کلاس‌ها مبلغی را پرداخت کند، قطعاً از لحاظ عقلی و روانی مشکلی داشته است. او افزود: اینکه فردی ادعا کند که امتیاز حضور در کلاس‌های آموزشی دانشگاه را با پرداخت چندین میلیارد خریداری کرده است، امری شدنی نیست. چرا که حضور در کلاس‌های آموزشی برای فردی امتیاز محسوب نمی‌شود و اگر هم افرادی بابت این موضوع از آن فرد دانشجوینا مبلغی را دریافت کرده باشند خود آن‌ها نیز کلاهبردار بوده‌اند.

حال مأموران کلانتری این دختر را دستگیر کردند و تحویل مقامات قضائی دادند؛ این در حالی است که وزارت بهداشت هم به این موضوع واکنش نشان داد و اعلام کرد که پیگیر جزئیات دستگیری دانشجوی قلابی هستند و مسئولان حراست باید پاسخگو باشند. وزارت بهداشت همچنین اعلام کرده که اگر جعل مدرکی در حوزه آموزشی و دانشجویی اتفاق افتاده باشد با متخلفان برخورد خواهد شد. در حال حاضر نیز برای این دختر جوان با شکایت حراست دانشگاه پرونده‌ای تشکیل شده و این فرد برای ادامه روند رسیدگی به جرم روانه دادرسا شده است.

حال باید منتظر ماند و دید که انتهای این پرونده به کجا ختم می‌شود و دختری که در صفحه خود در فضای مجازی با انتشار ویدئویی سعی در سفید نمایی کار خود کرده بود و مسئولان را به خرید و فروش صندلی‌ها محکوم کرده بود و در روند بازپرسی هیچ سخنی از این اتهامات به میان نیاورده به کجا می‌رسد. رسیدگی مسئولان وزارت بهداشت به این پرونده و دست‌های پشت پرده این ماجرا چه خواهد شد و تاوان ذهن مغشوش شده پشت کنکوری‌هایی که در تلاش برای ورود به این دانشگاه تراز اول کشور هستند را چه کسی پرداخت خواهد کرد.

اصول مذهبی بی تفاوت بود و در برابر دیگران محرم و نامحرم را به هیچ وجه رعایت نمی کرد و حجابش را نیز کنار می گذاشت. او حتی نماز خواندن و روزه گرفتن مرا نیز در جمع بستگانش به تمسخر می گرفت و موجب رنجش خاطرم می شد ولی اختلافات ما از آن جایی دیگر قابل تحمل نشد که روزی پدر رومینا یک سگ خانگی را در جشن تولدش به او هدیه داد. از آن روز به بعد روزگار ما سیاه شد، آن حیوان روی فرشی که من نماز می خواندم زندگی می کرد. بالاخره از نظر من حیوان نجسی بود و با دیدن این صحنه ها حالم بد می شد اما رومینا آن حیوان را به آغوش می کشید به طوری که انکار فرزندش را در آغوش گرفته است. آن حیوان همه زندگی همسرم شده بود به گونه ای که از عهده مخارج نگهداری او برنمی آمدم. این ماجرا به جایی رسید که مشاخره ها و درگیری ما به شدت افزایش یافت به همین دلیل رومینا با حالت قهر منزل را ترک کرد و آن حیوان را به من ترجیح داد! بعد هم مهره اش را به اجرا گذاشت تا طلاق بگیرد. پس از آن در حالی که من مهره اش را با دستور اقساطی دادگاه پرداخت می کردم با وساطت بزرگ ترها دوباره به زندگی مشترک بازگشت اما هدف او این بود که با توهین و تخریب لوازم زندگی موری مرا عصبانی کند که او را کتک بزنم و او بتواند از این طریق طلاق بگیرد و … شایان ذکر است به دستور سرهنگ ناصر نوروزی (رئیس کلانتری شفا) پرونده این جوان در دایره مددکاری کلانتری مورد بررسی های کارشناسی و قضایی قرار گرفت.

گذاشتند. قاضی کاظم میرزایی با شنیدن اظهارات زن میان سال، دستور دستگیری زن ۲۵ ساله (عروس) را صادر کرد و کارآگاهان در یک اقدام عملیاتی، زن جوان را در منطقه قاسم آباد مشهد دستگیر و به مقر انتظامی هدایت کردند. این زن که مهر سکوت بر لب زده بود با ادعایی نظیر این که صدای عبور خودروهای سنگین را از پشت خط آخرین تماس همسرش شنیده است و احتمالا او از پایانه مسافربری تماس می‌گرفت، سعی در گمراه کردن مردان قانون داشت، اما او یک هفته بعد بازداشت، دوباره به شعبه ۲۱۱ دادرسی عمومی و انقلاب مشهد انتقال یافت، ولی این بار وقتی شواهد انکارناپذیری را دید دیگر نتوانست در برابر سوالات تخصصی و فنی مقام قضایی دوام بیاورد و ناگهان در میان های های گریه، راز عجیبی را فاش کرد. او گفت: با این ادعا که احتمال دارد همسرم با دختری ارتباط داشته باشد، سه برادرم را در جریان موضوع قرار دادم.

آن‌ها هم در تاریخ سوم آذرماه سال گذشته در ساعت ۳ بامداد به منزلم آمدند و با همسرم درگیر شدند که یکی از برادرانم شال را به دور گردن همسرم انداخت و او اخفه کرد.