



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - تبریز)



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

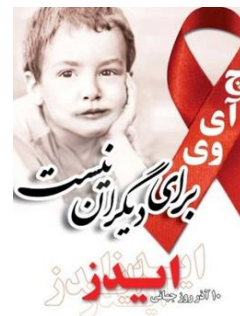
مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۵۹ - آذر ۹۵

سلام بر دانشجویان گرامی:

از سال ۱۹۸۸، اول دسامبر روز جهانی ایدز نام گرفته است. این روز فرصتی برای عموم و متخصصان فراهم می کند تا آگاهی های خود را درباره این بیماری ارتقا بخشند و در زمینه پیشگیری، درمان و مراقبت، گام های موثری بردارند. شعار روز جهانی ایدز « به صفر رساندن مرگ ناشی از ایدز - به صفر رساندن برچسب زدن و تبعیض - به صفر رساندن مبتلایان » جدید است.



به مناسبت روز جهانی ایدز (اول دسامبر برابر با ۱۱ آذر ۹۵)

آمارها نشان می دهد جوانان بیش از سایر گروه های سنی قربانی AIDS/ HIV هستند. دلایل ابتلای جوانان به این بیماری عبارت است از: ۱- بسیاری از جوانان آگاهی لازم درباره این بیماری و راه های پیشگیری از آن را ندارند. ۲- جوانان خطر ابتلا به بیماری را دست کم می گیرند. ۳- بعضی از جوانان فعالیت جنسی را بطور زود هنگام آغاز می کنند. ۴- برخی از جوانان با خطرهای بسیاری روبرو هستند، از جمله مصرف تزریقی مواد، سوء مصرف مواد مخدر، الکل، تجاوز، خشونت و به طور کلی رفتارهای خودتخریبگر ...

پس با خودتخریبی وداع کنیم...

وداع با خودتخریبی

کسی که آگاهانه و ناآگاهانه رفتارهایی داشته باشد که در کوتاه مدت و درازمدت به جسم و روان وی صدمه بزند، دست به خودتخریبی زده است. رفتارهای خودتخریب گرانه بسیار وسیع اند. بعضی از آنها در زندگی بسیاری افراد آنچنان جا افتاده اند که دیگر عادی به نظر می رسند، مثل مصرف سیگار، پر خوری، مصرف الکل و مانند آن؛ اما عادی به نظر رسیدن آنها به معنای سالم بودن آنها نیست. برخی خودتخریبی خطرناک اند مانند خودزنی، مصرف مواد مخدر، اقدام به رفتارهای خودتخریبی انواع مختلفی دارد و طیف می گیرد. برخی رفتارهای خودتخریب گرانه



دیگر از رفتارهای اقدام به خودکشی، پرخطر و مانند آن. وسیعی را در بر عبارتند از:

سوء مصرف الکل و مواد، نیکوتین، کافئین، روابط بدون مرز، خودزنی، غفلت از خود، جنسی، معاشرت با افراد بدنام و بی اعتبار، کار، اقدام به خودکشی، وسواس بر روی بی دلیل و افراطی، رانندگی با سرعت

شیوه زندگی ناسالم، پر خوری، کم خوری، روابط بی بند و بار اهمال کاری، اعتیاد به ظاهر و جراحی های

غیرمجاز، مصرف نامنظم دارو، ازدواج بدون شناخت، و مانند آن. هر یک از این رفتارها آسیب ها و پیامدهای خاصی دارد که در نهایت به مشکلات جسمی و روانی منجر می شوند. در این میان، چند رفتار خود تخریب گر پرخطر که سلامت جسم و روان را به شدت تهدید می کند، از نظرمی گذرانیم:



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خوراسانی)



پیام مشاور شماره ۵۹ - آذر ۹۵

۱ - روابط بی بند و بار جنسی

بی بندوباری در برقراری روابط جنسی نه تنها مضموم است، بلکه رفتاری پرخطر محسوب می شود و نوعی خودتخریبی به شمار می آید. چه بسا افرادی که به دلیل روابط جنسی بی بند و بار



دچار بیماریهای عفونی شدید مانند سفلیس، هپاتیت و حتی ایدز شده اند، بارداری ناخواسته نیز ممکن است از دیگر پیامدهای روابط بی بند و بار جنسی باشد. بنابراین، بسیاری از کسانی که برای برقراری روابط جنسی آزاد اشتیاق بسیار دارند، به نوعی خودتخریبگر محسوب می شوند. این نوع خودتخریبی ممکن است با دیگر تخریبی همراه باشد. مانند زمانی که فردی آلوده با دیگری رابطه جنسی برقرار می کند، بدون آنکه طرف مقابل را از آلودگی خود با خبر کند. یا زمانی که کسی از رابطه جنسی نامشروع بارداری می شود و خود را ناچار به قتل جنین می بیند.

راهکار: * آگاه باشد که روابط جنسی بی بند و بار، رفتاری خودتخریبگر به شمار می رود. * آگاه باشد که ابتلا به برخی بیماری های روا نیزشکی ممکن است به افزایش میل جنسی و در نهایت روابط بی بند و بار جنسی منتهی شود. افرادی که به این اختلال مبتلا هستند باید به روا نیزشک مراجعه کنند و تحت درمان دارویی قرار گیرند. * انرژی جنسی خود را با ورزش، کار و مطالعه تخلیه کند.

* فعالیت های لذت بخش سالم را به برنامه خود اضافه کند. * جهان بینی خود را ارزیابی و هدف از خلقت و رسالت خود در زندگی را بررسی کند.

۲ - سوء مصرف الکل و مواد

یکی از شیوه های زیان بار مقابله با عوامل استرس زا و هیجانات منفی شدید، سوء مصرف الکل، مواد و داروهای تجویز نشده است. سوء مصرف الکل و مواد به طور موقت احساس خوبی به افراد می دهد. احساساتی مانند لذت، سرحال شدن، بی حسی و آرامش؛ اما این احساسات پس از مدتی رنگ می بازند و جای خود را به احساسات ناخوشایند می دهند. منتها احساسات ناخوشایندی که این بار خیلی شدیدتر، تلخ تر و دردناک تر تجربه می شوند و این از خاصیت الکل یا مواد است. این امر باعث



پیامدهای منفی زیان باری می شود، مثل مشکلات حافظه، ضعف در تمرکز و توجه، فراموشی، احساس ناامیدی، افسردگی،



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خراسانی)



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۵۹ - آذر ۹۵

تحریک پذیری، فشارهای شغلی، مشکلات قانونی، تصادفات رانندگی، غفلت از خود، مشکلات جنسی، خواب آشفته، تاری دید، اسهال و استفراغ، گیجی، بی اشتها و سردرد. به سبب آثار زیان بار فراوان مواد و الکل، مصرف آنها نه تنها خودتخریبی شدید محسوب می شوند، بلکه ممکن است به رفتارهای خودتخریبی دیگر مانند رانندگی با سرعت غیرمجاز، بیمار پهای جسمی و روانی، مشکلات قانونی و یا درگیری های زناشویی دامن بزنند.

راهکارها:



- * می بایست برای کنار گذاشتن مواد و الکل حتماً به پزشک مراجعه کند. چرا که این کار به تنهایی شانس موفقیت را کم می کند و نظارت روان پزشک و روان شناس ضروری است.
- * با افرادی که الکل یا مواد استفاده می کنند، روابط محدودی داشته باشد و در صورتی که امکان پذیر است رابطه را قطع کند.

۳ - معاشرت با افراد بدنام و خلاف کار

حتماً این مثل را زیاد شنیده اید که کبوتر با کبوتر، باز با باز / کند هم جنس با هم جنس پرواز. این جمله به اهمیت معاشرت و ارتباط با دیگران می پردازد. معاشرت با دیگران بر روی ما تأثیرگذار است و مردم، ما را با دوستان و افرادی که با آنها معاشرت می کنیم، می شناسند. معاشرت با افراد بدنام و بی اعتبار یا کسانی که به



کارهای خلاف، مانند قاچاق مواد مخدر، کلاهبرداری مالی، روابط بی بند و بار جنسی اشتغال دارند، به اعتبار اجتماعی ما لطمه می زند و به نوعی خودتخریبی محسوب می شود. زیرا فرد آبرو، اعتبار و ارزش به دست آمده در سالهای عمر خود را در گرو معاشرت با افراد خلاف می گذارد و به این ترتیب اعتبار خود را زیر سؤال می برد. گاهی اوقات، زیانهای معاشرت با افراد بی اعتبار بیش از این خواهد بود و چه بسا افرادی که فقط به سبب معاشرت با افراد خلا فکار، شریک جرم آنها محسوب شده و گرفتار مشکلات قانونی شده اند.

اعتماد بیش از اندازه به دیگران سبب می شود، عجلانه دوستانی برگزینید که شایستگی دوستی با شما را ندارند، اما نکته مهم این است که هر جا به اشتباه خود پی بردید، عقب نشینی کنید. جلوی ضرر و زیان را هر وقت بگیرید، منفعت است. به یاد داشته باشید که شما الگوی اعضای خانواده و فرزندان خود هستید.



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - قزوین)



پیام مشاور شماره ۵۹ - آذر ۹۵

راهکارها

- * می بایست با افراد خو شنام و محترم بیشتر معاشرت کند.
- * از افرادی که مشکلات اخلاقی (روابط بی بند و بار جنسی) دارند، فاصله بگیرد.
- * از افرادی که مشکلات اجتماعی (اعتیاد، دزدی، قاچاق مواد مخدر، کلاهبرداری و ...) دارند، فاصله بگیرد.
- * چنانچه قادر نیست با افراد معتبر و خو شنام ارتباط برقرار کند، حتما از یک روا شناس یا مشاور کمک بگیرد.

۴ - نقش قربانی

افرادی که در روابط بین فردی آزار می بینند و علیرغم آزار و صدمات وارده اصرار دارند همچنان به رابطه ادامه دهند، به نوعی قربانی محسوب می شوند. به مواردی از قربانیان خشونت های بین فردی توجه کنید: دختری علیرغم بی توجهی، تحقیر و بد رفتاری پسر مورد علاقه خود، همچنان به رابطه اش با او ادامه می دهد؛ کسی که رابطه دوستانه اش را با فردی که الکل و مواد مصرف می کند و به صورت دوره ای دست به خشونت می زند، همچنان حفظ می کند؛ زنی که احتمال زیادی به آلوده بودن همسرش می دهد، اما در رابطه جنسی از وسایل مطمئن پیشگیری استفاده نمی کند؛ پسری که رابطه خود را با همکلاسی بی اعتبار و بدنام ادامه می دهد؛ فردی که می داند همسرش به او خیانت می کند، ولی اقدامی نمی کند؛ زنی که از همسرش کتک می خورد و آزار می بیند، ولی مایل نیست راهکاری پیدا کند و مانع از خشونت او گردد. اینها همگی مواردی از نقش قربانی در رابطه اند و جزء رفتارهای خودتخریبی به شمار می آیند.



راهکارها:

- می بایست الگوی ارتباطی خود را تغییر دهد، هر فردی خود تصمیم می گیرد، در روابط بین فردی « قربانی باشد یا خیر.» پس اگر بخواهد می تواند آن را تغییر دهد و رابطه خود را با افراد بد رفتار که رفتار نامناسبی دارند، قطع کند.
- با نقش قربانی وداع کند. با افرادی باشد که رفتار مناسبی دارند و ارتباط با آنها به اعتبار فرد لطمه ای نمی زند.
- بداند که خود فرد هم در قربانی بودن خود سهم دارد. پس سهم و مسئولیت خود را بپذیرد و به فکر چاره جویی باشد.
- برای تغییر این الگوی رفتاری مخرب و پیچیده با روا شناس مشورت کند.

