

## روان شناسی

## کاهش خطر افسردگی در زنان متاهل با ورزش

بین ورزش جسمانی و افسردگی ارتباط پیچیده‌ای وجود دارد که بر اساس جنسیت و وضعیت تاهل متفاوت است. در یک پژوهش جدید، محققان بررسی کردند که آیا فعالیت بدنی بر کاهش خطر افسردگی در بزرگسالان متأهل تأثیر می‌گذارد یا خیر؛ به گزارش ایسنا، این تحقیق روی ۱۵ هزار و ۶۰۷ فرد متأهل بود که توسط موسسه نظرسنجی علوم اجتماعی در دانشگاه یکن انجام شد. آنان خطر افسردگی را با استفاده از مقیاس افسردگی مرکز مطالعات اپیدمیولوژیک ارزیابی کردند و نمرات بالای ۲۰ نشان‌دهنده خطر بالا بود.



بین فعالیت بدنی و افسردگی در روابط ناشویی، به‌ویژه در میان زنان، رابطه معنی وجود دارد که نشان می‌دهد مقابله کردن با احساسات ناخوشایند در میان زنان متأهل ممکن است شادی و هماهنگی خانواده را بهبود بخشد. اگر چه ارتباط معنی داری بین فعالیت بدنی و افسردگی در مردان وجود ندارد، اما افسردگی و همسر ممکن است بر عملکرد روانی و خوشبختی ناشویی تأثیر بگذارد. فعالیت بدنی می‌تواند به تسکین پریشانی روانی و حفظ هماهنگی خانواده کمک کند. این گزارش از توجه بیشتر به سلامت روان زنان، تقویت شبکه‌های حمایت اجتماعی برای مشارکت زنان در ورزش و غنی‌سازی منابع سادی و فرهنگی و فرصت‌ها را پیشنهاد می‌کند. فعالیت بدنی منظم خانم‌ها، به‌ویژه ورزش‌هایی که نیاز به مشارکت جمعی دارند، ممکن است به پویایی خانواده کمک کند. یافته‌های این تحقیق در مجله BMC Public Health منتشر شده است.

ارتباط معنادار بین دفعات ورزش و افسردگی در زنان

تفاوت‌های آماری معنی‌داری بر اساس جنسیت در فراوانی ورزش در بین افراد مبتلا به اختلال افسردگی وجود داشت. یافته‌ها نشان می‌دهد که محققان باید تفاوت‌های جنسیتی را هنگام برقراری ارتباط بین ورزش و جزیی‌های خطر افسردگی در نظر بگیرند. پس از ترکیب ویژگی‌های جمعیت‌شناسی و شناختی مهم، گرمیون پائینی نشان داد که رابطه بین دفعات ورزش و افسردگی در زنان از نظر آماری معنی‌دار است. به عبارت دیگر، فعالیت بدنی با خطر افسردگی در زنان رابطه معکوس داشت. با این حال، ارتباط افسردگی در مردان از نظر آماری معنی‌دار نبود.

🌟 پویایی خانواده با فعالیت بدنی منظم  
زنان

رضایت بیشتر از زندگی، آمادگی جسمانی خود را کاهش داده و سلامت ذهنی احتمال افسردگی را کاهش می‌دهد. رضایت ناشویی همچنین به خطر افسردگی در زنان تأثیر می‌گذارد و رضایت بیشتر این خطر را کاهش می‌دهد. خطر افسردگی مردان با روابط بین فردی ذهنی مرتبط بود اما با یافته افسردگی زنان ارتباطی نداشت. یافته‌های تحقیق نشان داد که

### نکته ها

## ۵ توصیه مهم قبل از خرید گوشی هوشمند برای بچه‌ها



- ۱- توافقی بر روی قوانین اساسی مانند: زمان‌های بدون گوشی.
- ۲- تنظیم کنترل‌های والدین و انتخاب برنامه‌ها.
- ۳- صحبت کردن در مورد آن چه که ممکن است آنلاین ببیند.
- ۴- آموزش آداب معاشرت و ایمنی در شبکه‌های اجتماعی.
- ۵- نوشتن یک توافق‌نامه کتبی برای رعایت موارد مطرح‌شده.

ما و شما

پیامک ۲۰۰۹۹۹۶۶۰۰ و تلگرام ۰۹۲۵۴۲۳۴۵۶۷  
راه ارتباطی با زندگیتان سلام

\*عکس های ارتفاعات بر فچال خیلی قشنگ بود. اگر زودتر دیده بودم، عید امسال به جای جاهای تکراری که رفتم، حتماً یک سر بهش می‌زدم. حالا بهار سال بعد قطعاً می‌روم.

\*جوانه، چرا در باران برگشت به مدرسه نوشتی؟ استرس می‌شدم.

\*منوچهر هادی و یکتا ناصر با اون استوری ها و ماجراهایی که پیش آوردن،

فقط آبروی خودشون رو بردن. تهش هم هیچی نشد.

«برایار مطلب «سفر کاغذی به سوئیس» ایران» می‌خوانستم بگم که فرق ما با سوئیس‌شناسی هائیه که برای معرفی جاهای تاریخی و فرهنگی می‌کنن، ما جاهای دیدنی مون رو در ست معرفی می‌کنیم.

«در مسیحه‌خانواده‌نوشتنی که چرا همیشه من می‌خواهد چیزهای جدید بیشتری بخرد. مشکل اینه که اگر دل مون هم بخواد، پولش رو نداریم.

شخصی‌اش را پیگیری کند. بیمار این حق انتخاب دارد که هر جلسه درباره چیزهایی که خودش می‌خواهد حرف بزند. قرار نیست اولویت‌ها را در مانگر مشخص کند. مگر آن که بیمار بخواهد به خودش یا دیگری آسیب بزند، در این صورت در مانگر می‌تواند طبق رویکرد درمانی‌اش مداخله‌هایی داشته باشد. اما این که مراجع درباره پدرش حرف بزند یا مادرش، موضوعی نیست که به در مانگر ارتباطی داشته باشد. در حالی که در یکی از قسمت‌های بینیم در مانگر بدون آن که زمینه و مقدمه‌ای برای این حرف وجود داشته باشد از «آرام‌نمایی» می‌خواهد تا درباره مادرش حرف بزند! در قسمت چهارم هم در مانگر می‌گوید: «چرا هیچ وقت راجع به مادرت حرف نمی‌زنی؟» و زمانی که با مخالفت مراجع مواجه می‌شود می‌گوید «جواب منو بده». من تشخیص می‌دم که ربط دارد یا ندارد؟! در مانگر بعد از دیدن عصبانیت بیمار می‌گوید «اگه یه درصد هم شک داشتم که ما این جا باید راجع به مادرت صحبت کنیم، با این رفتارات دیگه مطمئن شدم!»! اصطلاحی در روانکاوای با عنوان «روانکاو وحشی یا خور و» وجود دارد که به مواردی اشاره می‌کند که در آن روانکاو بدون آنکه به اصول حرفه‌ای دقت کند، هر کاری خودش بخواهد را انجام می‌دهد! درست است که در این سریال شاهد کار روانکاوای نیستیم و تان در مانگر هم در سریال روانکاو نیست، اما به هر سستی‌من و همان اصطلاح را در خط نحوه کارش به کار برد. چنین جملاتی در اتاق درمان خور و مزه‌هایی هستند که نشان می‌دهند در مانگر حرفه‌ای نیست و بهتر است چنین افرادی را به عنوان در مانگر انتخاب نکنیم.

🌟 در مانگر همه چیز دان نداریم!

در یکی از قسمت‌ها «آرمان بیانی» برای محک‌زدن در مانگر از او می‌پرسد کاپوتی را می‌شناسد یا نه؟ در مانگر هم برای این که نشان بدهد از دنیای هنر سر در می‌آورد، می‌گوید: «آرمان اگر دانه‌ا اما از نوع نگاه‌های بیمار می‌فهمد که اشتباه تشخیص داده‌با دستپاچگی حرف‌ش را اصلاح می‌کند و می‌گوید: «نویسندس». نهنها هیچ اشکالی ندارد که در مانگر بگوید فرد مشهوری را نمی‌شناسد یا حتی موضوعی بدهی را نمی‌داند، بلکه لازم و ضروری است بدون هیچ شرم و خجالتی بگوید «نمی‌دانم، خودتان توضیح بدهید.» در مانگر در آن سکانس برای آن که ثابت کند همه چیز دان است و نمی‌خواهد از بیمارش عقب بماند، به دانستن تظاهر می‌کند! در حالی که در اتاق درمان تظاهر کردن‌های در مانگر هیچ کار کرد درمانی و مفیدی ندارد و باز هم نشان می‌دهند با در مانگری مواجه هستیم که خودش با «ندانستن» میانه خوبی ندارد. در مانگر هرستی و کار کشی که خودش در مان خود دارد، قبل از هر چیز این ظرفیت را در خودش تقویت کرده‌است که بعضی چیزها را نداند و از این که آن را صادقانه پیش مراجعش آشکار کند، ترس و واهم‌های ندارد.

شخصیت دکتر «مشتاق» با بازی سحر دولتشاهی در «افعی تهران» خطاهایی را در جلسات تروایی بازیگر نقش «آرمان» مرتکب می‌شود که بر داشت‌های اشتباهی در ذهن بینندگان به جامی گذارد



**محوری**

حضور در مانگر در یک فیلم، یادداشت‌ها به پیشبرد دقت‌های بسیار خوبی را شکل می‌دهد تا مخاطب با روایت‌های جذابی مواجه شود؛ اما همان‌طور که فیلم‌نامه‌نویسی و کارگردانی اصول و قواعد مشخصی دارند، انجام کار بالینی در قالب روان‌درمانگری هم نکات حرفه‌ای مهمی دارد که باید رعایت شود. در این یادداشت به تعدادی از خطاهای در مانگر در سریال «افعی تهران» که از شبکه نمایش خانگی در حال پخش است، می‌پردازیم.

🇮🇷 **اغراق لازم نیست**

قبل از نمایش اتاق درمان، تابلوی درمانگر را می بینیم که روی آن سه عنوان «روان شناس و مشاور امور خانواده، تشخیص و درمان بیماری های اعصاب و کارشناس ارشد روان شناسی بالینی» را می بینیم که هر سه آن ها به یک معنی هستند و برای این که بخواهیم جایگاه درمانگر را قدرتمند و حرفه ای نشان بدهیم، نیاز به هیچ افرافی نداریم. حتی لازم نیست برای این که بگوییم درمانگر جایگاه ویژه ای دارد، او پشت میزی مجلل بشناسیم که مخصوص بیزینس من های بالای شهر است. البته طر اتاقی که درمان هم اصولی دارد که موضوع این یادداشت نیست.

استفاده بی جاز کلمه روانکاو

در طول جلسه‌ها، دکتر مشتاق با بازی «سحر و دل‌شاهی» به عنوان درمناگر از پیمان معادی بازیگر نقش «آمان بیانی» می‌پرسد آیا او قبلاً هم پیش‌رو رانکاو و فته‌است یا خیر؟ طبق منابع تخصصی، روانکاو و رورانکاو تعاریف مشخصی دارد و نباید از آن‌ها در جای نام‌ست استفاده کرد. مژگان مشتاق هم در این سریال روانکاو نیست، چون هیچ کدام از سینگ‌ها یا چارچوب بازی روانکاو (در فرم محتوای کارش) در دسترس

## اتاق مشاوره

## خانمم از دیدن من خوشحال نمی‌شود



مردی هجتم ۳۵ ساله و کارمند یک شرکت خصوصی مستم. خانم هم ۳۵ ساله است. بعضی از روزها اصلا حوصله مرا ندارد و انگار از دیدنم خوشحال نمی شود. خانه مان را بیشتر اوقات سکوتی تلخ فرا می گیرد. دوست دارم که حس و حال بهتری در خانه داشته باشیم. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

بیشتری در این خصوص کسب کنید. یکی از راه‌های شناسایی عوامل آزاردهنده همسران، صحبت کردن با خود اوست. بنابراین سعی در زمان مناسب با او حرف بزنید و اجازه دهید با شما در دو دل کند و

🌟 چرا همسرتان حوصله‌تان را ندارد؟

زمانی که دلیل بی حوصله بودن همسران پیدا نکنید، قادر نخواهید بود اقدام موثری در راستای بهبود حال وی انجام دهید. بنابراین قبل از هر چیزی لازم است اطلاعات

پیش داوری و ذهن خوانی منفی نکنید

ممكن است بي حوصله بودن همسر تان ربطی  
ما بر این قبل از هر چیزی لازم است اطلاعات

[illegible]