

تغییرات عاطفی و روانی در دوران بلوغ

هیجان‌ات و احساسات چیست ؟

هیجان‌ات و احساسات یک تجربه‌ی درونی است که در مقابل اتفاقات بیرونی و یا درونی در خود حس می‌کنید .

افتخار کردن به خود ، آسودگی ، ذوق زندگی و شادی نیز از احساس‌ها و هیجان‌های مهم انسان است که در تمام لحظه‌های زندگی او وجود دارند . این احساسات ممکن است مثبت باشند مثل شادی ، سرزندگی و ذوق ، افتخار ، آسودگی و یا ممکن است منفی باشند مانند ترس ، غم ، اندوه ، اضطراب ، تأسف ، پشیمانی ، حسرت ، عصبانیت و مانند آن که نحوه‌ی بروز این احساسات و شدت آن در افراد مختلف می‌تواند متفاوت باشد .

شاید بپرسید چرا داشتن هیجان‌ها و احساس‌ها در زندگی مهم است ؟ به دلیل این که

احساس‌ها و هیجان‌ات به زندگی انسان‌ها رنگ می‌دهند و بخشی از وجود ما هستند . احساس‌های مثبت ، زندگی انسان را با رنگ‌های شاد تزئین می‌کنند و احساس‌های منفی ، زندگی انسان را تیره می‌کنند . اگر در زندگی خود تجربه‌های مثبت زیادتری داشته باشید ، زندگی بهتری را می‌گذرانید . تلاش همه‌ی انسان‌ها برای آن است که زندگی سالم و شادتری داشته باشند و از درد ، ناراحتی و رنج زندگی خود بکاهند . یک راه سالم دست‌یابی به یک زندگی سالم سرشار از شادی و شادابی آن است که به هیجان‌های خود توجه کنید ، از هیجان‌های منفی کم کنید و به هیجان‌های مثبت خود بیافزایید .

به یاد داشته باشید احساسات منفی مثل خشم که با تغییرات فیزیولوژیک شدید همراه هستند به شدت برای جسم و روان خطرناک می‌باشند .

تغییرات فیزیولوژیک عبارتند از : بهم خوردن تنفس مانند تند یا کند شدن یا بی

نظمی تنفس ، افزایش ضربان قلب ، سرخ شدن صورت ، رنگ پریدگی ، گر گرفتگی یا لرز ، لرزش دست و پاها و اندامها و لرزش صدا و مواردی از این قبیل ، وجود چنین تغییرات فیزیولوژیک به این معنی است که ناتوانی شما در کنترل صحیح احساساتتان در حدی است که باعث ایجاد بیماری‌های جسمانی می‌شود که به آن بیماری‌های روان - تنی نیز می‌گویند .

بیماری‌های روان - تنی همان بیماری‌هایی هستند که پزشکان پس از معاینه ، بررسی و آزمایش می‌گویند علت جسمی ندارد بلکه از اعصاب است . پس با توجه به نقش احساسات و هیجان‌ات در زندگی ، مهم است که شما به آن توجه کنید .

مهارت مقابله با هیجان‌ها :

عصبانیت :

آیا تاکنون متوجه شده‌اید که افکار ما روی احساسات ما تأثیر می‌گذرد . مثلاً وقتی از فردی عصبانی هستید نسبت به او چه رفتاری نشان می‌دهید؟ مثل همیشه رفتار می‌کنید ؟ یا رفتارتان عوض می‌شود ؟ وقتی غمگین و غصه دار هستید چه رفتاری نشان می‌دهید ؟ و یا وقتی نگران و مضطرب هستید چگونه رفتار می‌کنید ؟ مثل همیشه هستید یا نه ؟ وقتی خیلی شاد و خوشحال هستید چگونه رفتار می‌کنید ؟ یا زمانی که خیلی ذوق زده هستید؟ چه می‌کنید ؟

بسیاری از مردم دچار احساس های منفی می شوند و رفتارهای ناسالمی از خود نشان می دهند . این عده به طور معمول بعد از آن که عصبانیتشان بر طرف شد ، از رفتار خود خجالت کشیده دچار پشیمانی می شوند .

مثلاً در موقع عصبانیت رفتارهایی که به ظاهر ما را آرام می کند ولی در کنترل عصبانیت کمک چندانی نمی کند را انجام می دهیم . این رفتارها عبارتند از :

✓ **سرزنش دیگران :** یعنی فکر کنیم دیگران مقصر هستند و آنها را سرزنش کنیم .

✓ **پنهان کاری :** یعنی عصبانیتمان را پنهان کرده و وانمود کنیم که هیچ اتفاقی نیافتاده است .

✓ **غیبت کردن :** در مورد کسی که عصبانی هستیم غیبت نموده و دیگران را علیه او تحریک کنیم تا از ما طرفداری کنند .

✓ **قهر کردن :** از فرد دوری کرده و اصلاً با او حرف نمی زنیم .

✓ **از کوره در رفتن :** داد و فریاد می کنیم و رفتارهای پرخاشگرانه مثل پرت کردن اشیاء ، کوبیدن در و ... از خود نشان می دهیم .

✓ **تحقیر کردن :** حرف های تحقیر کننده و آسیب زننده (فحش و ناروا) بزنیم .

و یا بعضی افراد سعی می کنند با استفاده از سایر رفتارهای ناسالم ، خود را از احساسات و هیجانات منفی خلاص کنند . مانند مصرف مواد و سیگار ، بی بند و باری ، پیدا کردن دوست پسر یا دوستان ناباب ، جلب توجه کردن با استفاده از پوشاک یا آرایش نامناسب و ... آیا این رفتارهای ناسالم ، برای برطرف کردن احساس های منفی مناسب و باعث حل شدن مسئله و موفقیت در زندگی می شود ؟ مسلم است که نه این رفتارها نه تنها مشکل فرد را حل نمی کند بلکه باعث می شود مشکلات وی بیشتر شود .

چگونه عصبانیت خود را کنترل کنیم ؟

✚ نخستین مرحله این است که بدانیم و قبول کنیم که عصبانی هستیم .

✚ دومین مرحله پس از آگاه شدن از عصبانیت ، آرام کردن خودمان یا خود آرامسازی است . با کارهایی مثل نوشیدن یک لیوان آب سرد ، گوش کردن به یک موزیک ، کشیدن یک نقاشی و یا نوشتن احساس خود – راه رفتن و دویدن – پاشیدن آب به صورت و ... می توانند برای آرام شدن و کنترل تغییرات ناشی از خشم و عصبانیت کمک کننده باشند ولی یکی از مناسب ترین راه ها برای آرام سازی، تمرین تن فاس منظم و تمرین آرام سازی عضلات است .

برای این کار :

- ✚ به خودمان بگوییم صبر کن و نفس های عمیق کشیده و از یک تا ده بشماریم .
- ✚ دراز بکشیم و دستمان را روی شکم خود بگذاریم و سعی کنیم با فرو دادن هوا (دم) شکم ما بالا و یا با بیرون دادن هوا (بازدم) شکم ما پایین بیاید . به این شیوه تنفس شکمی می گویند . این حرکت به حفظ آرامش ما کمک می کند .
- ✚ عصبانیت را از بدن بیرون کنید . بایستید و سر و گردن خود را شل کنید و تصور کنید یک ساعت شنی هستید و عصبانیت مثل شن هایی هستند که در سر شما قرار دارند و شما می خواهید از سر و گردن خود آنها را به طرف شانه ها هدایت کنید . سپس سر و گردن را شل کنید تا به جلو خم شود. بعد شانه ها را شل کنید و عصبانیت را به قسمت های پایین بدن مثل بازوها و دست ها هدایت کنید ، سپس سعی کنید بازوها و دست ها را شل کنید و شانه ها را به قسمت پایین تر ، مثل شکم بعد ران ، ساق پا و بعد به کف پا و در آخر به زمین هدایت کنید . به این ترتیب عصبانیت را از بدن خود خارج کرده اید .
- ✚ پس از آرام شدن در مورد آن چه شما را ناراحت کرده است با طرف مقابل خود صحبت کنید و با زبان ساده، کوتاه و روشن از او درخواست کنید که روش برخوردش را تغییر دهد ، اگر به تنهایی نتوانستید با استفاده از روش های بالا موفق شوید از یک بزرگتر کمک بگیرید .

به یاد داشته باشید که:

- ✚ خشم یا عصبانیت هیجان بدی نیست بلکه یک هیجان طبیعی است و راهی است برای نشان دادن یک حالت درونی ناخوشایند در پاسخ به یک محرک عذاب آور ، هدف ما از بین بردن خشم نیست هر کس حق دارد احساس خشم و عصبانیت را تجربه کند ولی باید بتواند آن را کنترل کند و آرام تر ، مناسب تر و با آسیب رسانی کمتری برای خود و دیگران آن را بروز دهد .
- ✚ برای شناخت عصبانیت علاوه بر شناخت باید به افکار و احساسات دیگری که همراه آن است نیز پی ببریم . بنابراین انتظار نداشته باشیم که از فردا بتوانیم در تمام موقعیت ها عصبانیت خود را کنترل کنیم و مناسب ترین رفتار را نشان دهیم ، ما باید از همین امروز به عصبانیت خود فکر کنیم و نحوه ی آرام کردن خودمان را تمرین نماییم تا در آینده ی نزدیک بتوانیم عصبانیت خود را کنترل کنیم .
- ✓ با بیرون ریزی احساسات منفی خود با روش های سالم ، آنها را در درون خود نگه ندارید . یعنی احساسات خود را نشان دهید . مثلاً با گریه کردن ، یا خالی کردن خشم خود ، نه بر سر دیگران یا دوستان و آشنایان و حیوانات بلکه به اشیای بی جانی که خراب نشوند مثلاً مشت زدن به بالش ، مشت زدن به یک کیسه شن ، لگد زدن به یک تکه چوب (نه آنقدر محکم که پای شما بشکند) پاره کردن ورق های اضافی و از این قبیل.
- ✓ از راههای آرام کردن خود در موقع عصبانیت و ناراحتی می توانید از **مهارت مقابله** استفاده کنید (منظور از کلمه مقابله فعالیت هایی است که شما برای از بین بردن یا کاهش احساسات منفی خود انجام می دهید)
- ✓ از راههای مقابله می توان به خوردن یک لیوان آب سرد ، قدم زدن ، صبر کردن و کشیدن نفس های عمیق همراه با شمارش اعداد از یک تا ده ، تنفس شکمی و خارج کردن آن ، دیدار و معاشرت با دیگران (اقوام ، دوستان و آشنایان) انجام کارهای آرامش بخش (مثل قرآن و دعا خواندن ، نیایش) صحبت و درد دل کردن با دیگران مثل صحبت کردن با یک دوست صمیمی و عاقل

که محرم رازهایتان باشد یا والدین ، خواهران و بزرگتری که به او اعتماد دارید مثل معلم یا مشاور مدرسه ، ترک محیط ، استفاده از شوخی و کسب مهارت حل مساله اشاره نمود .

✓ یکی از مهم ترین چیزهایی را که باید در نظر بگیریم این است که موقع عصبانیت و ناراحتی به کسی آسیب نرسانیم .

✓ یکی از ویژگی های اصلی نوجوانی قبول مسئولیت در برابر خویش است . بنابراین شما در مقابل خود مسؤول هستید که احساس های منفی را با استفاده از مقابله های سالم کاهش دهید تا به احساس های سالم برسید .

✓ از جمله مقابله های سالم این است که درک درستی از مسئله داشته باشیم و آموزش مهارت های زندگی را به عنوان مهارت های مقابله ای فرا گرفته باشیم.

افسردگی :

آیا تاکنون دچار احساس غم و غصه شده اید ؟ آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا این احساس در انسان ایجاد می شود ؟ آیا راههای برطرف کردن این احساس را می دانید ؟

افسردگی یکی از احساسات یا هیجان های ناخوشایند انسان است . این احساس یا هیجان را می توان با کلمه های دیگری مانند غم و غصه ، اندوه ، دلتنگی ، کسلی ، بی حوصلگی ، بی حالی ، بی انگیزه ای ، بی تفاوتی و امثل آن بیان کرد . افسردگی گرچه یک احساس ناخوشایند است اما طبیعی و عادی است . به طور معمول این احساس در پی یک شکست یا از دست دادن چیزی که برای فرد مهم است ایجاد می شود . هر بار که انسان چیزی را از دست می دهد دچار احساس غم و اندوه می شود . از آن جا که در زندگی شکست و موفقیت وجود دارند پس در مقابل هر احساس خوشایند و شادی که پس از یک موفقیت ایجاد می شود احساس غم و اندوه هم پس از هر شکست وجود خواهد داشت .

عامل دیگر افسردگی عادی ، برنامه ی زندگی یکنواخت است . انسان موجودی است که به تنوع ، تحرک و فعالیت احتیاج دارد . یکنواختی زندگی و نداشتن تنوع ، تحرک و فعالیت دشمن زندگی انسان است .

یک عامل دیگر افسردگی ، منفی بافی و بد بین بودن به مس اکل زندگی است . این افکار باعث ناامیدی و درماندگی می شوند . یعنی فرد به این نتیجه می رسد که هر چه سعی و تلاش بکند ، در زندگی ناموفق خواهد بود به همین دلیل فرد از تلاش دست بر می دارد .

نکته مهم آن است که بدانیم هر بار که دچار احساس غم و اندوه شدیم چگونه خود را از این احساس ناراحت کننده بیرون آوریم . درست است که احساس افسردگی به صورت طبیعی در زندگی پیش می آید ولی اگر بتوانیم هر چه سریعتر خود را از این احساس دور کنیم ، زندگی شاد و بهتری را می گذرانیم .

نکته بسیار مهم دیگری که باید بدانید آن است که خطر افسردگی در دوره ی نوجوانی بسیار زیاد است . آن هم به دلیل فشارهای خاص این دوران است . همان طور که قبلاً گفتیم دوره ی نوجوانی دوره ی تغییر است و باعث می شود نوجوان تعادل قبلی خود را در زندگی از دست بدهد . در نتیجه نوجوان باید سعی کند که ثبات و تعادل جدیدی در زندگی خود به دست بیاورد و همین موضوع فشار سنگینی به او وارد می کند و اگر نوجوان نتواند با این فشارها سازگار شود دچار افسردگی می شود .

نشانه های افسردگی :

احساس غم و غصه و کاهش علاقه و احساس لذت ، بی اشتها یی ، پرخوابی یا کم خوابی و یا خواب ناراحت و کابوس دیدن ، احساس خستگی و کوفتگی در بدن ، زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن ، کند شدن حرکات و رفتار و قدرت تفکر ، ناامیدی و درماندگی و مرتب به مرگ و مردن فکر کردن ، نداشتن انرژی ، بی حالی و احساس ضعف ، بی ارزش شدن زندگی و بی تفاوتی نسبت به زندگی ، نداشتن اعتماد به نفس و احساس بی ارزشی و بی فایده بودن و بیزاری از خود . توجه داشته باشید که در یک فرد افسرده همیشه همه ی حالت هادر حد بالا وجود ندارند بلکه تعدادی از نشانه ها و حالت ها مشاهده می شوند چنانچه در خودتان حدود شش مورد از نشانه های بالا را می بینید بهتر است با پزشک ، روانپزشک ، روانشناس یا مشاور تماس بگیرید و در این مورد با او مشورت نمایید .

برای مبارزه با افسردگی و این که در زندگی روحیه شاد و شاداب تری داشته باشید بهتر است :

- ♦ ورزش کنید .
- ♦ برنامه ریزی داشته باشید و هر قسمت از روزتان را به یک فعالیت اختصاص دهید .
- ♦ ارتباط اجتماعی داشته باشید .
- ♦ یک سرگرمی برای خود در نظر بگیرید .
- ♦ درس را به عنوان یکی از برنامه های زندگی در نظر بگیرید .
- ♦ زمان کمتری را به تلویزیون اختصاص دهید، در نتیجه وقت بیشتری خواهید داشت که به فعالیت های سالم بپردازید فعالیت هایی که شما را به موفقیت می رساند .
- ♦ در فعالیت های فوق برنامه و در برنامه های گروهی مدرسه یا جامعه شرکت کنید .
- ♦ برای روزهای تعطیل یک برنامه ی جالب در نظر بگیرید مثلاً از طبیعت استفاده کنید .
- ♦ به موسیقی مناسبی که خلق انسان را شاد و باعث آرامش منطقی فرد می شود گوش دهید و به مطالعه ی کتاب بپردازید .
- ♦ موفقیت های خود را به یاد داشته باشید حتی اگر کوچک باشند .
- ♦ از شکست های خود درس عبرت بگیرید ولی خود را سرزنش نکنید .
- ♦ به آینده خود امیدوار باشید یکی از خصوصیت های انسان های شاد و موفق ، امیدواری است .
- ♦ بدانید برای هر مشکلی راه چاره ای وجود دارد .
- ♦ افسردگی باعث از بین رفتن فرصتهای زندگی می شود . مثلاً اگر می خواهید در آزمونی شرکت کنید، مانع مطالعه و کوشش شما می شود .
- ♦ این بیماری مانع موفقیت فرد می شود ، زیرا موفقیت فرد ناشی از سعی و تلاش و پشتکار اوست .
- ♦ این بیماری عامل اعتیاد در کشور ماست . برخی از افرادی که افسرده اند ناآگاهانه برای

بیرون آمدن از غم و اندوه و ناراحتی ناشی از این بیماری به اشتباه به مواد مخدر روی می آورند .

♦ افسردگی باعث می شود که اطرافیان فرد از او دور شوند . چون مردم حوصله ندارند کنار فردی باشند که همیشه گریه می کند ، غمگین است و منفی بافی می کند . و این تنهایی افسردگی و غمگینی فرد را تشدید می کند.

اضطراب :

یکی از احساساتی که در دوره ی نوجوانی زیاد دیده می شود ، اضطراب نام دارد . مردم عادی به جای کلمه اضطراب از دلشوره ، نگرانی و ترس استفاده می کنند . ممکن است تعجب کنید از این که اضطراب می تواند یک احساس و هیجان سالم هم باشد تصور کنید که شما دو روز دیگر یک امتحان سخت دارید ، چه احساسی به شما دست می دهد ؟ آیا باز همین حالت آرامش و آسودگی زندگی معمولی تان را دارید یا دچار اضطراب ، دلشوره و نگرانی می شوید ؟ مسلماً است که دچار اضطراب می شوید ، آرامش خودتان را از دست می دهید و شروع به خواندن درس امتحان می کنید و این نوع اضطراب ، سالم است . پس اضطراب یک علامت هشدار دهنده در انسان است و به او نشان می دهد که باید مراقبت از خود را بیشتر کند تا دچار دردسر نشود . این دردسر ممکن است یک امتحان باشد یا یک بیماری ، اضطراب قدرت مبارزه و برخورد با شرایط سخت را بالا می برد . به همین دلیل اضطراب ، یک احساس نرمال و بسیار لازم برای زندگی انسان است . تفاوت بیماری اضطراب با اضطراب عادی آن است که طولانی تر و شدید تر از اضطراب عادی است . به طوری که باعث ایجاد مشکل در زندگی فرد می شود مانند دانش آموزی که نزدیک امتحان آن قدر دچار اضطراب شده که نمی تواند درس بخواند .

نشانه های اضطراب عبارتند از :

احساس نگرانی ، ترس و دستپاچگی	👉
ناتوانی در تمرکز و حواس پرتی	👉
تپش قلب و تند شدن ترفس	👉
احساس کرختی و بی حس شدن دست و پا	👉
اسهال یا یبوست	👉
عرق کردن ، لرزش و سرگیجه	👉
بی قراری ، خستگی ، ضعف و بی حالی ، گرفتگی عضلات	👉
احساس خفگی و احساس گرفتگی در گلو	👉
درد در قسمت های مختلف بدن	👉

نکته مهم آن است که همیشه تمام حالت های بالا در یک نفر وجود ندارند . بلکه هر فرد مضطرب از تعدادی از حالت های بالا رنج می برد . چنانچه حدود 5 مورد از حالت های بالا در شما وجود دارد بهتر است با یک پزشک ، روانپزشک ، روانشناس یا مشاور مشورت نمایید .

مهم ترین کار ، هنگام اضطراب های شدید یا بیمارگون آن است که با یک فرد متخ ص ص یا بزرگتر مشکلاتان را در میان بگذارید . یادتان باشد شما در مقابل خودتان مسؤولید و بهتر است نوجوانی خود را با طراوت ، سلامت و شادمانی بگذارید ، تا نگرانی و دلشوره در مورد یک بیماری که شاید وجود نداشته باشد و اگر هم وجود داشته باشد معمولاً با درمان های ساده برطرف می شود .

❖ راه های مختلف برای کاهش اضطراب :

- ❖ سعی کنید نفس های عمیق بکشید .
- ❖ به جای فکر کردن به افکار منفی خود ، به آنچه در بیرون می گذرد توجه داشته باشید .
- ❖ ورزش کنید .
- ❖ افکار منفی بافانه را کنار بگذارید و فکر خود را به موضوع های خوشایند معطوف کنید .
- ❖ از تنفس شکمی استفاده کنید . در تنفس معمولی از عضلات قفسه سینه و دیافراگم استفاده می شود . در تنفس شکمی از عضلات شکم که عضله بسیار بزرگ و قوی تری است استفاده می شود .

■ اضطراب درمان نشده می تواند زمینه ساز آسیب های مختلفی شود از جمله :

- ▲ باعث بیماری های روان - تنی می شود مثل زخم معده ، زخم اثنی عشر ، جوش صورت ، بیماری قلبی
- ▲ زمینه ساز مشکلات روانی اجتماعی مانند اعتیاد ، مصرف سیگار ، بی بند و باری و ... می شود .
- ▲ باعث رنج و ناراحتی و نارضایتی فرد از زندگی می شود .
- ▲ مانع موفقیت فرد می شود و باعث می شود در موقعیت های مهم مانند امتحان ، کنکور ، کار و یا با شکست روبرو شود .

منبع: کتاب بهداشت بلوغ ونوجوانی- جلد دوم (تغییرات رفتاری،روانی واجتماعی) انتشارات مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

ارسال کننده: فرشته صباغ - کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان ومدارس

