

از انگ‌های اجتماعی چه می‌دانیم؟

سرویس زندگی

انگ اجتماعی هرگونه نگرش منفی، پیش‌داوری و تعصب یا باورهای غلط مرتبط با ویژگی‌ها یا شرایط خاص افراد جامعه مثل ویژگی ظاهری، محل سکونت و بیماری روانی و جسمی در جامعه را شامل می‌شود. در سال‌های دور، روی پوست بدن برده‌های سیاه پوست و مجرمان داغ گذاشته می‌شد تا نسبت به سایر افراد متمایز باشند و این نشانه‌گذاری در لغت لاتین "انگ (Stigma)" گفته می‌شود! انگ اجتماعی هرگونه نگرش منفی، پیش‌داوری و تعصب یا باورهای غلط مرتبط با ویژگی‌ها یا شرایط خاص افراد جامعه مثل ویژگی ظاهری، محل سکونت و بیماری روانی و جسمی در جامعه را شامل می‌شود! به طور کلی این نگرش‌ها، رفتار افراد جامعه را با فردی که گرفتار نوعی انگ اجتماعی است تعیین می‌کند.

از اینکه بگم بیماری روانی دارم، می‌ترسم

در این بین از برچسب گذاری‌ها، بیش از نیمی از افراد مبتلا به بیماری روانی برای اختلالات خود کمکی دریافت نمی‌کنند. آنها اغلب از رفتار و برخورد متفاوت دیگران و یا از این که شغل‌شان را از دست بدهند می‌ترسند! برای همین از درمان خودداری می‌کنند یا آن را به تعویق می‌اندازند. این به این دلیل است که انگ، تعصب و تبعیض علیه افراد مبتلا به بیماری روانی همچنان یک مشکل است. مهم نیست که چقدر آشکار و یا پنهان باشد و یا در چه ابعادی باشد این می‌تواند آسیب‌زا باشد!

حقایق در مورد انگ، تعصب و تبعیض

انگ اغلب ناشی از عدم درک یا ترس است. بازنمایی نادرست یا گمراه کننده رسانه‌ای از بیماری روانی در هر دوی این عوامل نقش دارد. بررسی مطالعات در مورد انگ نشان می‌دهد که اگرچه عموم ممکن است ماهیت پزشکی یا ژنتیکی یک اختلال سلامت روان و نیاز به درمان را بپذیرند، اما بسیاری از مردم هنوز دیدگاه منفی نسبت به مبتلایان به بیماری روانی دارند.

انگ عمومی شامل نگرش‌های منفی یا تبعیض‌آمیز است که دیگران ممکن است در مورد بیماری روانی داشته باشند. انگ ساختاری بیشتر سیستمی است و شامل سیاست‌های دولت و سازمان‌های خصوصی است که عمداً یا ناخواسته فرصت‌ها را برای افراد مبتلا به بیماری روانی محدود می‌کند.

سرویس زندگی

انتظار برای آوردن یک فرزند جدید به جهان یک تجربه خارق‌العاده است. باین‌حال، این غیرمعمول نیست که مادران باردار در دوران بارداری دچار اضطراب شوند. نگرانی در مورد سلامتی نوزاد، زایمان و پدر و مادر خوب‌بودن طبیعی است، اما رسیدگی به این نگرانی‌ها برای سلامتی مادر و نوزاد ضروری است. در حالی که داشتن برخی نگرانی‌ها طبیعی است،

۵ علت احتمالی اضطراب در دوران بارداری

درک ریشه‌های اضطراب در دوران بارداری برای یافتن استراتژی‌های مؤثر برای مدیریت و درمان آن بسیار مهم است. اضطراب بارداری می‌تواند از منابع مختلفی سرچشمه بگیرد که هر کدام به روش‌های منحصربه‌فردی بر افراد تأثیر می‌گذارد. در زیر به ۵ دلیل رایج که به احساس اضطراب در دوران بارداری کمک می‌کنند، اشاره شده است که اهمیت شناخت و رسیدگی به این نگرانی‌ها برای سلامتی مادر و نوزاد ضروری است.

تغییرات هورمونی

نوسانات هورمونی قابل‌توجهی که در دوران بارداری رخ می‌دهد می‌تواند تأثیر عمیقی بر وضعیت عاطفی مادر



به عنوان مثال می‌توان به بودجه کمتر برای تحقیقات بیماری روانی یا خدمات بهداشت روان کمتر نسبت به سایر مراقبت‌های بهداشتی اشاره کرد.انگ نه تنها مستقیماً بر افراد مبتلا به بیماری روانی تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نزدیکان از جمله اعضای خانواده‌ای که از آنها حمایت می‌کنند، هم اثرگذار است.

انگ، اختلاف اجتماعی می‌سازد!

کلیشه‌ها و پیش‌داوری‌ها در بسیاری از نقاط باعث شدند افراد مبتلا به بیماری روانی، خطرناک، بی‌کفایت، مقصر اختلال خود، غیرقابل پیش‌بینی، نالایق و خودسرزنشگر محسوب شوند. علاوه بر آن با تبعیض، کارفرمایان ممکن است آنها را استخدام نکنند، صاحبخانه‌ها ممکن است به آنها اجازه ندهند و سیستم مراقبت‌های بهداشتی ممکن است استاندارد کمتری از مراقبت ارائه دهد.انگ بیماری روانی جهانی است. گزارشی در سال ۲۰۱۶ در مورد انگ ننگ به این نتیجه رسید که "هیچ کشور، جامعه یا فرهنگی وجود ندارد که افراد مبتلا به بیماری روانی ارزش اجتماعی مشابهی با افراد بدون بیماری روانی داشته باشند."

تأثیرات مخرب انگ اجتماعی بر مردم

انگ و تبعیض علائم و احتمال درمان را بدتر می‌کند؛ کاهش امید، عزت نفس پایین‌تر، افزایش علائم روانپزشکی، مشکلات در روابط اجتماعی، کاهش احتمال ماندن در درمان و مشکلات بیشتر در کار از جمله این علائم است.

بی میلی به دنبال کمک یا درمان و کاهش احتمال ماندن در درمان، ایزوله‌سازی اجتماعی، عدم درک خانواده، دوستان، همکاران یا دیگران، فرصت‌های کمتر برای کار، مدرسه یا فعالیت‌های اجتماعی یا مشکل در یافتن مسکن و قلدری، خشونت فیزیکی یا آزار و اذیت، این باور که هرگز در چالش‌های خاص موفق نخواهید شد یا نمی‌توانید

مورد سلامت روان با سرپرست خود صحبت کنند که این نسبت از ۵۶درصد در سال ۲۰۲۱ و ۶۲درصد در سال ۲۰۲۰ کاهش یافته است.

راه‌های کاهش انگ

به گزارش وب گاه تنیان، شناخت یا تماس با فرد مبتلا به بیماری روانی یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش انگ است. افرادی که صحبت می‌کنند و داستان‌های‌شان را به اشتراک می‌گذارند می‌توانند تأثیر مثبتی داشته باشند. وقتی کسی را می‌شناسیم که بیماری روانی دارد، کمتر ترسناک و واقعی‌تر و قابل ملموس می‌شود. بر اساس نظرسنجی ملی حدود چهار نفر از هر ۱۰ نوجوان گفتند که به دنبال افرادی با نگرانی‌های سلامت مشابه بوده‌اند. بسیاری از افراد مشهور مانند دمی لواتو، دواین "راک" جانسون، مایکل فلیس، تارا جی پی هنسون و لیدی گاگا داستانهای خود را در مورد چالش‌های سلامت روان به طور عمومی به اشتراک گذاشته‌اند و بحث را بسیار بیشتر به رسانه‌های عمومی و گفتگوهای روزمره آورده‌اند. جوانان به دنبال اطلاعات و این داستان‌های شخصی آنلاین هستند.

اقدامات فردی برای کاهش انگ

اتحاد ملی در مورد بیماری روانی (NAMI) پیشنهاداتی را برای کمک به کاهش انگ بیماری روانی ارائه می‌دهد:

علناً در مورد سلامت روان صحبت کنید، مانند اشتراک‌گذاری در رسانه‌های اجتماعی به خود و دیگران با به اشتراک گذاشتن حقایق و تجربیات آموزش بدهید

–از زبان آگاه باشید، به مردم یادآوری کنید که کلمات مهم هستند.

–برابری بین بیماری‌های جسمی و روانی را تشویق کنید.

– با نحوه رفتار آنها با فرد مبتلا به سرطان یا دیابت مقایسه کنید

–نسبت به افراد مبتلا به بیماری روانی ابراز همدردی کنید

– درمان سلامت روان را عادی کنید، درست مانند سایر درمان های مراقبت های بهداشتی.

به رسانه‌ها اطلاع دهید که وقتی از زبان تحقیرآمیز استفاده می‌کنند و داستان‌های بیماری روانی را به شیوه‌ای انگ‌زننده ارائه می‌کنند

توانمندسازی را به جای شرم انتخاب کنید – "من با انتخاب یک زندگی قدرتمند با ننگ مبارزه می‌کنم. برای من این به معنای مالکیت زندگی و داستانم است و از دادن اجازه به دیگران برای دیکته کردن من به خودم یا احساس من در مورد خودم، امتناع می‌کنم."

دانستنی

پرتناقض‌ترین سن کودک کدام است؟

سرویس زندگی

دوران سه تا چهار سالگی، یکی از دشوارترین دوران برای والدین است. آن‌ها در این دوره با مجموعه عجیب و غریب و پرتناقضی در رفتارها و ویژگی کودک سه ساله روبرو هستند. در این بازه سنی والدین با احساسات متنوعی سر و کار خواهند داشت، چالش اصلی کودکان ۳ تا ۴ ساله، افزایش کنترل خود روی عواطف فردی و ارتقا سطح استقلال به شمار می‌رود.

در واقع استقلال برای یک کودک ۳ تا ۴ ساله مایه مباهات است و حرف اول و آخر را برای وی می‌زند. پدران و مادران کودکان ۳ ساله باید به نکات مختلفی توجه کنند. به عنوان نمونه کودک در این سن تمایل زیادی به همکاری و انجام تمام و کمال مسئولیت‌هایی خواهد داشت که گمان می‌کند از پس آنها بر می‌آید. با این حال والدین نباید انتظار همکاری مداوم را از فرزند خود داشته باشند و لازم است کمی واقع‌گرا باشند.

علاوه بر موارد فوق، کودک پس از ۳ سالگی شروع به درک روابط علت و معلولی خواهند کرد. برای مثال آنها به مرور زمان متوجه می‌شوند که پیامد شیطنت‌های کنترل نشده، تنبیه و یا حذف یک سری از امتیازات خواهد بود.

راهبردهای تربیتی و تنبیهی پیشنهادی برای کودک

یکی از مهم‌ترین استراتژی‌های مورد استفاده در خصوص کودکان ۳ الی ۴ ساله، مشارکت دادن آنها در کمک به انجام امور داخلی خانه یا تعریف یک سری مسئولیت‌های مشخص به شمار می‌رود. این وظایف باید تناسبی منطقی با شرایط سنی فرزندان داشته باشند و بتوانند در توسعه یکی از مهارت‌های زندگی یا آموزش نکته‌ای ویژه به کودک نقش اساسی ایفا کنند.

البته گفتنی است که نباید به هیچ عنوان کودک را به واسطه عدم پیگیری درخواست مطرح شده از جانب شما و همکاری لازم مجازات کنید. کار مورد نظر را با زبانی ساده به فرزندان توضیح دهید و از سعی و تلاش وی برای انجام صحیح آن قدردانی به عمل آورید.به تکرار و الگو سازی رفتار خوب بپردازید و تا جایی که می‌توانید فرزندان را مورد تعریف و تمجید قرار دهید. لازم به ذکر است که استفاده از رویکردهای مفرح مانند بازی، قدرت بیشتری در تلقای الگوهای رفتاری و گفتاری مطلوب در فرزندان خواهد داشت. مثلاً می‌توانید آهنگ مورد علاقه فرزند خود و با آهنگی دلنشین پخش کنید و از او بخواهید تا پیش از اتمام آن، حداقل ۳ مورد از مسئولیت‌های خود را انجام دهد.

اگر به سیستم‌های تشویقی و تنبیهی معتقد هستید، پیامدهای مورد نظر برای رفتارهای اشتباه فرزندان را به صورت مختصر و مفید اجرا کنید و از رویکردهای افراطی به شدت بپرهیزید. برای مثال یک کودک ۳ ساله به اندازی بالغ شده است که بتواند تکنیک گوشه نشانی را برای مدت زمانی در حدود ۳ دقیقه تحمل کند. توصیه می‌شود در صورت امکان به جای استفاده از سیستم های تنبیهی مانند تکنیک گوشه نشانی، از مسیر پیشگیری مشکلات را پیش از وقوع آنها برطرف کنید.

رفتارهای ممنوع برای والدین

اگر فرزندان بر منطق خود پافشاری می‌کند و درخواست‌های شما را جدی نمی‌گیرد، بهتر است از عبارات کوتاه استفاده کنید. به بیان دیگر تنها ۱ یا ۲ کلمه مناسب با بار مفهومی لازم برای تفهیم کودک ۳ ساله شما کافی خواهند بود تا وی را از لجباجت مقطعی ناشی از تنش ایجاد شده جدا کنند.

یکی دیگر از مشکلات عمده پدران و مادران در برخورد با کودکان خردسال (۳ سالگی به بعد)، عدم وجود صبر و بردباری کافی محسوب می‌شود. از آن جایی که مغز کودکان همچنان قابلیت دریافت اطلاعات و تجزیه و تحلیل بسیار سریع آنها را ندارد، شاید لازم باشد درخواست خود را چندین بار برای آنها تکرار کنید. تحمل بالا در این مسیر نه تنها ضروری است، بلکه باید تبدیل به یکی از عادات اصلی والدین شود. اگر می‌خواهید صحبت شما بیشترین تأثیر ممکن را بر فرزندان داشته باشد، باید به این موارد جزئی توجه کنید. از حالت چهره گرفته تا لحن صدا و هم سطحی بدن، حتی در موقعیت‌های تنش زا هم به کودکان خردسال احترام بگذارید.

صحبت‌کردن در مورد احساسات خود با شریک زندگی، دوستان، خانواده یا پزشک مربوطه می‌تواند به طور قابل‌توجهی احساس انزوا و استرس را کاهش دهد.

به اشتراک گذاشتن تجارب و نگرانی‌های خود یک خروجی عاطفی را فراهم می‌کند و می‌تواند دیدگاه‌های جدیدی را برای مقابله با اضطراب دوران بارداری ارائه دهد. به یاد داشته باشید که حمایت اطرافیان و کمک‌گرفتن از دیگران یک نقطه قوت است، نه یک ضعف، و می‌تواند گامی مهم در مدیریت اضطراب در بارداری باشد.

مراقبت‌های دوران بارداری منظم

شرکت در کلاس‌های آموزش قبل از بارداری، موجب تضمین مضاعف بر سلامت خود و رشد کودک می‌شود. این جلسات فرصتی برای گفتگو با پزشک متخصص، دریافت مشاوره و حمایت از اضطراب بارداری است. آگاهی از روند بارداری می‌تواند ترس‌ها و باورهای غلط را کاهش دهد و به آرامش کلی کمک کند.

فعالیت بدنی

درگیرشدن در ورزش منظم و مناسب بارداری، از طریق ترشح اندورفین – مواد شیمیایی طبیعی بدن – خلق‌وخو را تقویت می‌کند و اضطراب را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی، یوگای قبل از تولد یا شنا، فعالیت‌هایی هستند که برای بارداری بی‌خطر است. ورزش منظم نه‌تنها برای سلامت جسمانی شما مفید است، بلکه جنبه مهمی در مقابله با اضطراب دوران بارداری نیز دارد.

چه زمانی اضطراب در دوران بارداری خطرناک می‌شود؟

شود.آموزش در مورد روند زایمان و مقابله با ترس‌ها به کمک پزشک متخصص می‌تواند به کاهش این نگرانی‌ها کمک کند.

نگرانی از سلامت نوزاد

اضطراب در مورد سلامت و رشد جنین متولد نشده یکی از دلایل رایج استرس برای مادران باردار است. این نگرانی را می‌توان با تجارب قبلی در مورد عوارض یا سقط‌جنین تشدید کرد.چکاپ‌های منظم قبل از تولد و ارتباط با پزشک متخصص از مؤلفه‌های کلیدی و استراتژی‌های مؤثر کاهش استرس بارداری است که به کاهش نگرانی‌ها در مورد سلامت کودک کمک می‌کند.

سبک زندگی و مسائل مالی

پیش‌بینی اینکه چگونه یک نوزاد جدید سبک زندگی فعلی شما را تغییر می‌دهد و مسئولیت‌های مالی والدین می‌تواند نگران‌کننده باشد. نگرانی در مورد ایجاد تعادل بین کار، روابط و هزینه‌های مربوط به تربیت کودک می‌تواند منجر به اضطراب قابل توجهی در دوران بارداری شود.

برنامه‌ریزی از قبل و مشاوره گرفتن از والدین باتجربه می‌تواند حس کنترل و آمادگی ایجاد کند و مقداری از استرس مربوط به این تغییرات آتی را کاهش دهد.

تجربه اضطراب در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی و پیش‌بینی تغییرات عمده زندگی رایج است.

گفتگو با اطرافیان