

## قدم بزن، حرص نخور!

در آستانه هفته سلامت مردان به فکر التیام سلامت روان آنها باشیم.



در آستانه هفته سلامت مردان به فکر التیام سلامت روان آنها باشیم.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «پیش فرض همیشگی این است که مردها قوی هستند. فرض درستی است اما این بیشتر مربوط به قوای جسمانی آنهاست. گواه این مدعا زن های مقاومی هستند که در بزنگاه های زندگی، موفق تر عمل کرده اند. در دوران همه گیری کرونا، وضعیت اقتصادی به شکل باورنکردنی ای دگرگون شد. این تغییر ناخوشایند، بیش از همه روی دوش مردها سنگینی کرد. از سوی دیگر رکود کسب وکارها و ماندن در خانه باعث شد تا مردها بیش از هر زمانی کلافه و خسته شوند. اینها در کنار هزارویک مسأله دیگر در ماه های اخیر باعث شد مردها، کج خلق تر از همیشه باشند. هفته نخست اسفند، «هفته سلامت مردان» است و از آخر همین هفته برنامه های ترویجی مختلفی به مناسبت این هفته در گوشه گوشه کشور به صورت حضوری یا اینترنتی برگزار می شود. این مناسبت را بهانه کردیم تا از راهکارهای بهبود سلامت روانی مردان بگوییم.

بیشتر مردها از مراجعه به درمانگر گریزان هستند. این گریز به سن، ملیت یا سطح تحصیلات آنها ارتباط چندانی ندارد و اغلب مردها، مراجعه به درمانگر را در پس ذهن خود نشانه ضعف می دانند. به همین دلیل ممکن است سال ها با مشکلاتی مانند استرس و اضطراب، وسواس عملی یا فکری، هراس و ... درگیر باشند اما مراجعه به درمانگر را پشت گوش بیندازند. چنین مقاومتی را در زن ها کمتر می بینیم. عمدتاً شش علت برای مراجعه کمتر مردها به منظور درمان مشکلاتشان مطرح می شود.

احساس دور از دسترس: مردها با احساسات خود روراست نیستند. به همین دلیل هم نمی توانند به درستی احساس خود را بشناسند. گاهی حسی را با حس دیگری اشتباه می گیرند.

ضعف مردانگی: از نظر مردها، مراجعه به روانشناس یا روانپزشک نشانه ضعف و بیانگر ناتوانی در مردانگی است.

آموزش های اشتباه: مردها «یاد گرفته اند» احساسات خود را بیان نکنند. ساده ترین شکل ابزار احساسات، گریه کردن است. اغلب مردها (مگر در شرایط بسیار خاص) گریه هم نمی کنند؛ بنابراین از مراجعه به درمانگر اکراه دارند.

خودداری نامناسب: بسیاری از مردها اذعان می کنند والدین شان از دوره کودکی آنها را به خودداری و نشان ندادن احساسات خود ترغیب کرده اند؛ بنابراین همیشه احساسات شان را پس رانده اند.

هراس از شکست: بر خلاف آن چه در فرهنگ های مختلف رایج است، مردها بیش از زن ها از شکست می ترسند. به همین دلیل احساسات خود را به راحتی و به طور کامل و واضح بروز نمی دهند.

هراس از دارو: یک احساس در مردها قوی تر است که خوردن دارو می تواند روی قوای جسمی و جنسی آنها اثر منفی بگذارد. در حالی که این تفکر درست نیست. برعکس، درگیری با هر نوع آشفتگی روانی می تواند روی عملکرد طبیعی افراد از هر نظر و در هر جنس (زن یا مرد) اثر منفی داشته باشد. بنابراین از مصرف دارو نترسید.

راه حل چیست؟

اولین قدم، شناسایی: باید با کمک درمانگر و خانواده به ویژه همسر یا مادر بتوانید حس واقعی خود را بشناسید. برای مثال ترس را با اضطراب و نظم را با وسواس اشتباه نگیرید. این شناسایی اغلب ترسناک، دردناک و نگران کننده است اما نترسید! وقتی احساسات خود را شناسایی کنید، می توانید مشکل را با کمک درمانگر و خانواده درمان کنید.

دومین قدم، رویارویی: روبه روشن شدن با احساسات قدم بعدی است. باید بتوانید با حس واقعی خود روبه رو شوید. برای مثال به ترس، اضطراب، استرس، تفر، خشم، عشق و ... کاملاً روبه رو شوید و آن را احساس کنید. برای این که کاملاً با حس خود روبه رو شوید، می توانید از نوشتن، حرف زدن یا حتی بروز آن به شکل گریه، خنده و واکنش های دیگر کمک بگیرید.

سومین قدم، شکستن قالب‌ها: خیلی سخت است که اطرافیان چهره جدیدی از شما ببینند! حتی برای خود شما این مسأله ترسناک است. با خودتان غریبه می‌شوید اما مطمئن باشید بعد از مدتی خودتان را دوست خواهید داشت. برای شکستن قالب‌های رایج جامعه و خانواده، قدم بزرگ «نشان دادن» است. برای مثال اگر از مسأله‌ای ناراحت شدید، همان‌جا ناراحتی خود را به طرف مقابل بگویید. اگر مسأله‌ای شما را متأثر کرد، گریه کنید. به این ترتیب قدم به قدم به حس خود بیشتر نزدیک خواهید شد.

چهارمین قدم، حرف زدن: در الگوی مردانه، سکوت، نشانه ابهت، شجاعت، استواری و تمام‌القباب این چنینی و البته کلیشه‌ای است؛ بنابراین اغلب مردها در زمان ناراحتی سکوت می‌کنند و به جای آن که درباره مسأله با همسر، والدین، دوست، همکار و ... صحبت کنند، فقط سکوت می‌کنند. اما همه ماجرا این نیست! حس واقعی اما سرکوب شده خود را به شکل خشم، عصبانیت، کلافگی و ... بروز می‌دهند. به جای همه این کارها یاد بگیرید که حرف بزنید. درباره مشکل خود با کسی که عامل آن است صحبت کنید. برای این که بتوانید این کار را به راحتی انجام دهید، اولاً باید تمرین کنید و ثانیاً از درمانگر کمک بگیرید.

پنجمین قدم، مطالعه کردن: شاید هنوز برای مراجعه به درمانگر مقاومت می‌کنید. اشکالی ندارد. به جای آن سعی کنید از منابع معتبر مطالعه کنید تا ببینید با احساس‌های خود باید چطور کنار بیایید. پس سعی کنید با مطالعه، راهکارها را پیدا کنید. مشورت بگیرید و وقتی آماده شدید به درمانگر مراجعه کنید.

ششمین قدم، تمرکز: سردرگمی احساسی باعث می‌شود تا تمرکز کاهش پیدا کند. با کاهش تمرکز، در روند طبیعی زندگی اختلال وارد می‌شود. بسیاری از ورزش‌های ذهنی مانند ورزش‌های آرام‌تنی باعث آرامش ذهن و جسم می‌شوند. بنابراین هر روز به مدت حداقل نیم ساعت این ورزش‌ها را انجام دهید. با افزایش تمرکز می‌توانید از سردرگمی احساسی خارج شوید و مسیر درست را پیدا کنید.

هفتمین قدم، ورزش: ورزش از راهکارهای تخلیه انرژی است. کمترین کار، پیاده روی از منزل به سمت محل کار یا به عکس است. ورزش کمک می‌کند تا به مسائل بهتر و بیشتری فکر کنید و راهکارها را درست‌تر پیدا کنید.

هشتمین قدم، کمک خواستن: ممکن است با همه تلاش‌های شخصی یا کمک گرفتن از همسر یا خانواده، نتوانید باز هم به ایده‌آلی که باید، برسید. هنوز نتوانید با احساس‌های خود روبه‌رو شوید و آنها را به درستی شناسایی کنید و به موقع واکنش نشان دهید؛ بنابراین از درمانگر کمک بگیرید. اگر برای شما سخت است که به تنهایی نزد درمانگر بروید، همراه با کسی که احساس راحتی می‌کند به درمانگر مراجعه کنید.

درباره مشکلات کرونایی حرف بزنید

کرونا باعث شده تا فشار اقتصادی شدیدی بر دوش مردان - که عموماً تامین‌کننده معاش خانواده‌ها هستند - وارد شود. از سوی دیگر بسیاری از افراد با همه گیری کرونا، شغل خود را از دست داده‌اند. بنابراین بدون ترس و نگرانی، مسائل مالی و گرفتاری‌های پیش‌آمده در شرایط کنونی را با همسر یا والدین در میان بگذارید و از آنها کمک بخواهید. مطرح کردن مسأله علاوه بر این که بار شما را سبک می‌کند، به یافتن راه حل مناسب کمک می‌کند؛ بنابراین فشار روانی شما کاهش یافته و زندگی سالم و بهتری خواهید داشت.»