

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

www.irebook.net.tf

بررسی علل و عوامل افزایش افسردگی زنان در گفت وگو با خانم دکتر فردوسی

زنان و دختران چرا به افسردگی می رسند؟

* وقتی اجتماع و خانواده، زنان و دختران را تنها می گذارد؟ آنان افسردگی را می آموزند

آمارها می گویند میزان افسردگی در زنان و دختران افزایش یافته است البته بازگفتن علل این افزایش در شرح وظایف آمار و ارقام نیامده است، اما کارشناسان خبره این علل را برمی شمارند. مشکلات اقتصادی و شکافهای عظیم طبقاتی، افزایش آگاهی های زنان و نتیجتاً افزایش مطالبات سیاسی و اجتماعی آنان از يك سو و عدم دریافت پاسخ مناسب، این مطالبات از سوي دیگر، سهمیم شدن زنان در مناسبات اقتصادی جامعه و برخورد با تنش ها و نوسانات معمول آن و ... اینها و علل و عوامل بسیار دیگر ناشی از پیچیده شدن روزافزون روابط اجتماعی و حضور گسترده زنان در این روابط، در افزایش افسردگی زنان دخیلند.

خانم سیما فردوسی پور روانشناس بالینی در این مورد نظرات جالب توجهی دارد که در این گفت وگو می خوانید:

• افسردگی چیست و به چه صورت در زنان و دختران نمود پیدا می کند؟

• • افسردگی يك اختلال عاطفی است که در بعد عواطف فرد اختلال ایجاد می کند. افسردگی می تواند هم دلایل بیرونی و محیطی و هم علل ژنی و درونی داشته باشد. به لحاظ ژنی هورمونها تغییراتی در بدن ایجاد می کند. از آنجا که زنان به سبب طبیعت شان بیشتر از مردان در معرض تغییرات هورمونی هستند، طبیعتاً بیشتر از آنها دچار افسردگی می شوند. دوران بلوغ، ازدواج، بارداری، شیردهی و حتی سقط جنین شرایطی ایجاد می کند که زن را در معرض بیماری افسردگی قرار می دهد. نمودهای جسمانی این افسردگی عبارتند از: کمردرد، سردرد، سرگیجه، تغییر در میزان خواب و اشتها و نمودهای روانی آن نیز لذت نبردن از فعالیتهای روزمره زندگی، خلق تحریک پذیر، میل به خودکشی و مرگ (در حد اندیشیدن) هستند. اما در بسیاری از موارد افسردگی زنان کاملاً زاینده محیط بیرونی شان است. زمانی که زن احساس کند در زندگی به بن بست رسیده است و توان و امکان تغییر این شرایط و همچنین راه حلی برای آن ندارد، چاره یی جز افسردگی برای او باقی نمی ماند. زنان، خواه خانه دار و خواه شاغل، در سمتهای مختلف استاد، مدیر، مادر، همسر و... ایفای نقش می کنند اما جامعه و بویژه خانواده زنان را تنها گذاشته اند. همه این طور فکر می کنند که تربیت فرزندان تنها در گرو دستان توانمند مادران است و پدران عملاً نقشی ندارند و این زن است که در همه مسؤولیت ها به تنهایی بار دشوار

فرزند پروری را بردوش دارد. حالا که ما او را اینچنین در بحرانهای خانوادگی، مشکلات اقتصادی، فرزندپروری و مسائلی که نیاز به حضور زن و مرد در کنار یکدیگر است تنها می‌گذاریم و عملاً جای مردان و اعضای دیگر خانواده در این میان خالی است، زنان یاد می‌گیرند افسرده باشند.

• تأثیراتی که افسردگی دختران جوان و زنان می‌تواند در بعد خانواده و اجتماع داشته باشد چیست؟

• • یک زن افسرده نمی‌تواند در فعالیتهای زندگی بخوبی عمل کند و با فرزندان و همسر خود ارتباط مناسب داشته باشد. فرزندان تحت تأثیر این حالات روحی مادر تفکر منفی پیدا خواهند کرد و نظام فکری آنها مبتنی بر بدبینی رشد می‌یابد و بر فعالیتهای مدرسه‌پی، در رفتار و بازی با همسالان و تأثیر منفی برجای خواهد گذاشت. ضمن آنکه منشأ بسیاری از اختلافات خانوادگی و جدایی‌ها به افسردگی زنان و دختران برمی‌گردد. افسردگی ابعاد بسیار گسترده‌ی بی‌درد و در طرز تفکر افراد به جهات مختلف اثر می‌گذارد. ممکن است بسیاری از رفتارها از فرد سر بزند اما احساس نکنیم که ناشی از افسردگی است. چه بسیار دختران افسرده که از خانه و مدرسه فرار می‌کنند و یا دست بر اعمال خلاف اجتماع، خشونت، قتل و خودکشی می‌زنند. مادر سبب شناسی بسیاری از مسائل به افسردگی برمی‌خوریم.

• نقش چه افراد و چه مسائلی در خانواده و اجتماع می‌تواند زمینه ساز افسردگی زنان باشد؟

• • پدر، همسر و بطورکلی افرادی که نقش جنس مخالف را در زندگی افراد دارند در ایجاد افسردگی مؤثرند.

ازدواجها و زندگی‌های تحمیلی و ظلم به زنان در محیط خانواده زنان را افسرده خواهد کرد. ناهماهنگی بین ارزشهای اجتماعی و ارزشهای حرفه‌ی زنان شاغل می‌تواند عامل دیگری در تشدید افسردگی آنها باشد. درصد بالایی از مشاغل جامعه را زنان عهده‌دار هستند. برای اینکه بیشترین بهره‌وری را از این نیروی عظیم کار در جامعه داشته باشیم باید بین این ارزشها هماهنگی ایجاد شود. اگر استادی شغل مقدسی است باید به همان اندازه به نقش زن شاغل در این حرفه اعتبار دهیم.

در اجتماع بسیاری از مردان هستند که حالت زن ستیزی دارند و زن را به عنوان شهروند درجه دوم به حساب می‌آورند. این موضوع به نوع تربیت مردان در دوران کودکی (پسرسالاری) و نقص فرزند پروری خانواده برمی‌گردد بسیاری از مردان هستند که نمی‌توانند با زنان خوب حرف بزنند یا در مشکلات به جای ایستادگی حالت قهر و پرخاش به خود می‌گیرند و حتی در بعد اجتماعی بسیاری از مشاغل برعهده زنان گذاشته نمی‌شود که این خود نوعی زن ستیزی است.

به دلیل همین شرایط که در اجتماع ایجاد می‌کنیم و بطورکلی وقتی از لحاظ اجتماعی عاطفی و مدنی با زنان برخورد درستی نمی‌شود، در چنین شرایطی زمینه افسردگی برای زنان فراهم می‌شود.

• فکر می‌کنید دلیل اینگونه برخوردها با زنان و دختران بجز نقص تربیتی به چه چیز برمی‌گردد؟

• • ندانستن روانشناسی زن، عدم شناخت نیازها، احساسات و موجودیت او عامل مهمی در بروز برخوردهای ناصحیح اجتماعی نسبت به جنس زن است. ما

نباید فقط به تشابهات فکر کنیم باید تفاوت‌های زن و مرد را در ابعاد درونی، سرشتی و روانشناسی شناخت درک این تفاوت‌ها، برخورد سازنده با این فطرت و شرایط جسمانی و روحی را فراهم می‌کند.

• سهم اجتماع بویژه نگاه جنسیتی آن به زن در ایجاد و گسترش افسردگی تا چه میزان است؟

• • اگر آمارها بیانگر افزایش افسردگی در میان زنان و دختران کشورمان است باید به عوامل روانی و اجتماعی بیشتر توجه کنیم. آیا به اندازه کافی در عرصه اجتماعی به زنان ارزش و بها داده ایم؟ آیا از لحاظ تفریح و ورزش و فراهم آوردن وسایل انبساط خاطر به آنها توجه شده است؟ آیا نگرش جامعه نسبت به زن تغییر کرده است. اگر پاسخ مثبت است آیا زنان این تغییر را احساس می‌کنند. آیا جامعه به شناخت توانمندیهای زن رسیده است؟ تنها یک روز را در تقویم به نام روز زن ثبت کردن کافی نیست. ببینیم در اجتماع آنجا که زن به لحاظ حقوق اجتماعی و معنوی مورد ظلم قرار می‌گیرد کدام مرجع بجز دادگاه و شکایت به او پناه خواهد داد؟

عدم شناخت نیازهای زن، سختگیری و محدودیتهای افراطی جز افسردگی و منزوی کردن بیشتر زنان نتایج دیگری ندارد. توجه به استفاده از رنگهای شاد در پوشش زنان در شادابی آنها مؤثر خواهد بود اما تا زمانی که یک زن از درون شاد نباشد و از زن بودنش و حقوق فردی و اجتماعی خویش رضایت نداشته باشد رنگ سفید هم چاره ساز نیست. باید کمتر لبه انتقاد و حمله را متوجه زنان کنیم. در رسانه‌های گروهی به جای نقش زن منفعل گریان، نمایشگر زنان موفق باشیم و به تمام ابعاد وجودی این موجود توجه کنیم.

• فکر می‌کنید چه راهکارهایی می‌تواند در خانواده و اجتماع در نظر گرفته شود تا افسردگی زنان و دختران کاهش یابد؟

• • تغییر تفکر مردان نسبت به زنان با آموزش آنها در ارتباط با شناخت موجودیت یک زن، تجدیدنظر در روشهای فرزندپروری، شناخت نیازهای زن در عرصه اجتماع و ارزشگذاری مقام زن به وسیله وارد کردن او در جامعه دادن مسؤلیت بیشتر به مردان در خانواده، ضمن آنکه ما می‌توانیم با کاهش ساعات کار زنان شاغل بدون تغییر در دستمزد یا بازنشستگی زودهنگام با حقوق کامل و مزایا اجبار به استفاده از امکانات ورزشی و تفریحی ادارات و سازمانها و وجود مشاوران متمرکز در ادارات و تخصیص بودجه ویژه زنان توسط دولت در این زمینه قدم برداریم چرا که خانواده متعلق به اجتماع است افسردگی زنان هم در اجتماع و هم در بعد خانواده در کنش وری عملکرد و بازدهی زنان و به تبع آن دیگر افراد جامعه تأثیرگذار است اگر جامعه پی‌داری افراد افسرده باشد جامعه سالمی نیست و درازمدت دچار عقب ماندگی در مرحله تولید، صنعت و فن آوری خواهد شد.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil