

# خودمراقبتی در اختلال انطباقی

## اختلال سازگاری چیست؟

ورزشکستگی، شروع تحصیل در دانشگاه، بچه‌دار شدن و یا ابتلا به یک بیماری جدی، مثال‌هایی از شرایط سخت زندگی هستند. معمولاً مردم پس از چند ماه با این شرایط کنار می‌آیند. اما اگر این دوره طولانی شود، و یا ناراحتی زیادی به همراه داشته باشد، احتمالاً مشکلات سازگاری پیش روی ماست. اختلال سازگاری دو نوع حاد (کمتر از شش ماه طول میکشد) و مزمن (بیش از شش ماه طول می‌کشد) دارد.

در صورت ابتلا به این اختلال، ممکن است اضطراب، افسردگی و حتی افکاری در مورد مرگ و خودکشی را تجربه کنید، کارهای روزانه‌تان تحت تأثیر قرار گیرد، و یا تصمیم‌های ناگهانی و بدون برنامه بگیرید که ممکن است عواقب بدی به همراه داشته باشد.

بنابراین درمان مشکلات سازگاری میتواند به شما کمک کند تا با شرایط جدید کنار بیایید.

هنگام بروز مشکلات سازگاری چه نشانه‌هایی را تجربه می‌کنیم؟

## نشانه‌های روانی:

احساساتی مانند غم و اندوه، ناامیدی، نگرانی، افسردگی و شکست، لذت نبردن از کارها، گریبان بودن، عصبی بودن، بی‌قرار و مضطرب بودن، مشکلات خواب، کاهش تمرکز در انجام کارها، افکاری راجع به آسیب زدن به خود

در صورت ابتلا به مشکلات سازگاری، ممکن است دچار احساس اضطراب، افسردگی و حتی افکاری در مورد مرگ و خودکشی شوید.

## نشانه‌های رفتاری:

خشونت، رانندگی پرخطر، نادیده گرفتن سررسید اقساط و سایر تعهدات مالی، فاصله گرفتن از خانواده و دوستان، غیبت‌های گهگاه از محل کار و تحصیل، تخریب اموال و دارایی‌ها

### چگونه این احساسات و رفتارها خودشان را در زندگی نشان می‌دهند؟

ممکن است:

۱. حال و حوصله نداشته باشید.
۲. از همسر و فرزندان خود فاصله بگیرید.
۳. با اقوام و دوستان خود کمتر رفت‌وآمد کنید.
۴. سرکار نروید یا زیاد غیبت‌کنید و احتمالاً اخراج شوید.
۵. به مدرسه نروید یا زیاد غیبت‌کنید.
۶. نمراتتان افت کند و احتمالاً در چند درس قبول نشوید.
۷. پرخاشگر و عصبی شوید و وسایلی را بشکنید.
۸. ممکن است فکر کنید بهتر است خودم را بکشم تا از این زندگی خلاص شوم.

### چه اتفاقاتی ممکن است موجب شود به اختلال سازگاری مبتلا شویم؟

هر اتفاقی که باعث شود ما دچار استرس زیادی شویم (هم اتفاقات مثبت و هم منفی) می‌تواند باعث شروع مشکلات سازگاری شود.

برای مثال:

ابتلا به یک بیماری جدی، مشکلات تحصیلی، طلاق و شکست در رابطه، از دست دادن شغل، مشکلات مالی، بچه‌دار شدن، خشونت فیزیکی، بازنشستگی، فوت عزیزان، مهاجرت به قصد کار یا تحصیل، دیدن جرم و جنایت، قرار گرفتن در معرض جنگ و خشونت، ابتلا به سایر بیماری‌های روان‌پزشکی، شرایط دشوار زندگی و ...

**اگر افکار خودکشی به سراغتان آمد می‌توانید با مراجعه به پزشک یا متخصص سلامت روان از خودتان محافظت کنید.**

### چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟

گاهی با برطرف شدن عامل استرس‌زا، علائم مشکلات سازگاری هم از بین خواهند رفت. اما گاهی، عامل استرس‌زا طولانی می‌شود و شما مجدداً علائم را تجربه می‌کنید.

اگر متوجه شدید این مشکلات بر زندگی‌تان اثر گذاشته است، می‌توانید از پزشک کمک بگیرید.

اگر افکار خودکشی دارید و یا کسانی را می‌شناسید که این افکار را دارند، از پزشک خانواده، روانشناس، روان‌پزشک و افراد قابل‌اعتمادتان کمک بخواهید، و با سریعاً به نزدیک‌ترین اورژانس مراجعه کنید.


**زمانی که احساس ناراحتی می‌کنم از نوشیدن الکل، سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز و یا استفاده از داروها بدون دستور پزشک خودداری می‌کنم.**

### چگونه می‌توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

- در مورد مسائل پیش‌آمده و احساساتتان با خانواده و دوستانتان صحبت کنید.
- مسائل پیش‌آمده و احساساتتان را یادداشت کنید.
- تغذیه سالم روزانه داشته باشید.
- خواب منظم داشته باشید.
- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید.
- فهرستی از کارهای مورد علاقه‌تان را تهیه کرده و آن‌ها را انجام دهید.
- یک گروه حمایتی متناسب با شرایطتان پیدا کنید. از تشکلهای اعتقادی و مذهبی کمک بگیرید.
- مراقب باشید در مقابل وسوسه‌ی کنار آمدن با احساسات ناراحت‌کننده خود به‌وسیله نوشیدن الکل، سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز و یا استفاده از داروها بدون دستور پزشک، مقاومت کنید.

**در صورتی‌که با انجام فعالیت‌های گفته‌شده باز هم نشانه‌های اختلال سازگاری را تجربه کردید حتماً از متخصص کمک بگیرید.**

روان‌درمانی یا مشاوره، درمان اصلی در مشکلات سازگاری هستند. در کنار روان‌درمانی، داروها می‌توانند به شما در کاهش افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی کمک کنند.

 **نکته:** اگر فرزندتان با مشکلات سازگاری روبه‌روست، به آرامی او را به صحبت در مورد احساساتش تشویق کنید. بسیاری از والدین گمان می‌کنند که صحبت کردن در مورد شرایط پیچیده‌ای مثل طلاق، باعث می‌شود کودک احساس بدی پیدا کند. ولی فرزند شما نیاز به فرصت برای بیان احساسات خود دارد، و می‌خواهد بشنود که شما همیشه برای او به‌عنوان یک منبع عشق و حمایت باقی خواهید ماند. پس در این شرایط کنار او بمانید و با او صحبت کنید.