

### زندگی آگاهانه،

یعنی تا حد زیادی بر لحظه ی حال و اکنون تمرکز کنیم،

اگر همین لحظه مشغول انجام دادن کار هایم هستم تلاش کنم تمرکز را بر همین زمان معطوف کنم،

این به معنای فراموشی گذشته یا پی تفاوتی به آینده نیست...

بلکه می خواهیم وجود حاضر اما غایب نباشیم و ذهنمان را

در همین لحظه متمرکز فعالیت پیش رو کنیم ...

کتاب روانشناسی عزت نفس \_ ناتانیل پراندن

## ایستگاه اول: پدر و مادران

سلام به پدر مادر های فوق العاده ی مدبران... من اعتقاد دارم که شما بهترینینید و بهترین نازنین پرور های روی زمین هستیید. ما به سهم خودمان به وجود شما عزیزان افتخار می کنیم و از اینکه افتخار همراهی با شما را داریم خدا را شاکریم.

موضوع امروز محرمات ی ما، راجع به **افسردگی در نوجوانی** می باشد که این روزها برخی از نوجوانان را مورد تهدید قرار می دهد. به ویژه با آغاز فصل پاییز و کوتاه شدن روزها و اپری بودن هوا، میزان تابش خورشید کم شده و میزان روشنایی روز کاهش پیدا می کند که خود عاملی موثر در پایین آمدن خلق هر فردی است.

افسردگی در هر سنی ممکن است روی دهد. و با الگوهای **پر دوام** خلق آشفته، کاهش علاقه به فعالیت در بازی، ورزش، دوستی یا مدرسه و احساس کلی بی ارزشی متظاهر می کند و اثرات مغزپی بر روی تکامل شناختی، اجتماعی و هیجانی نوجوانان می گذارد. نوجوانان افسرده احساسی از تهی بودن و فقدان حاکمیت پیدا می کنند زیاد به آینده فکر نمی کنند و اگر هم بکنند به آن با بدبینی نگاه می کنند.

نوجوانان افسرده ممکن است صبر و شکیبایی و توانایی کنترل کردن خود را از دست بدهند و بعد به همین دلیل احساس گناه می کنند. برای آن ها مهربان و اجتماعی بودن دشوار است از این رو آنها از دیگران اجتناب می کنند. انرژی آن ها کم است، انگیزه هایشان از دست می رود. نسبت به همه چیز بی علاقه می شوند و در انجام امور روزمره شان تردید و دودلی پیدا می کنند. تشخیص افسردگی در دوران کودکی و اوایل نوجوانی با **دو مشکل عمده** همراه است. اول اینکه نشانه های پایینی افسردگی در اوایل دوران نوجوانی کم تر مشهود است. دوم اینکه افسردگی در سنین مختلف به دلایل روان شناختی، اجتماعی، زیستی و شناختی جلوه های متفاوتی دارد. نوجوانان احساسات خود را به راحتی بروز نمی دهند و وجود نگرشهای منفی نسبت به خویش را انکار می کنند. آن ها همانند بزرگسالان افسرده حالت های چون نومیدی و احساس بی ارزشی را به راحتی آشکار نمی کنند و بسیاری از آن ها احساس افسردگی خود را در زیر پوششی از بی قراری، بی حوصلگی، خود بیمار انگاری کتمان می کنند. کودکان و نوجوانان مبتلا معمولاً توسط والدین شان، با علائم مثل تحریک پذیری یا عصبانیت، افت عملکرد تحصیلی، غیبت از مدرسه، رفتار مقابله ای یا نافرمانی، کناره گیری از فعالیت های متناسب سن و جدایی از دوستان و شکایت های جسمی مثل سر درد و شکم درد نزد پزشک آورده می شوند. یکی از علائم مهم افسردگی نوجوانان فقدان احساس لذت است چنانچه نوجوانانی نمی توانند از فعالیت هایشان لذت ببرند و علاقه شان را به ورزش، دوستان، فعالیت های اجتماعی از دست می دهند. از دیگر علائم افسردگی وجود خلق افسرده در اکثر اوقات روز است کم خوری یا پر خوری، کاهش وزن و گاهی افزایش وزن از علائم افسردگی است. بنابراین نوجوان ممکن است به شدت وزن کم یا اضافه کند، احساس خستگی یا فقدان انرژی و کاهش توانایی تفکر یا تمرکز از علائم افسردگی در نوجوانان است. این مسئله پیش تر موجب اختلال عملکرد بین فردی و عملکرد تحصیلی نوجوانان می شود. به علت مشکل در تمرکز حواس قادر به مطالعه نیستند و افت تحصیلی پیدا می کنند و چون انرژی کافی ندارند حوصله مطالعه کردن نخواهند داشت همچنین نشانه های ناراحتی جسمانی به شکل شکایات جسمی نظیر دل درد و سر درد از علائم افسردگی است و به نظر می رسد آستانه درد در افراد افسرده پایین می آید. لذا دردهای جسمانی از شکایات شایع این افراد است.

### حال بینیم که در مواجهه با افسردگی در نوجوان، والدین چه کاری می توانند انجام دهند:

مهم ترین مسئله پیش گیری از ایجاد افسردگی است. در مورد نوجوانانی که احساس تنهایی می کنند و تصور می کنند متفاوت از بقیه هستند، باید به احساساتشان اهمیت داده شود و با آنها صحبت و کمک شود که راههایی برای مقابله با مشکل خود پیدا کنند و برنامه ای تدارک دیده شود که ساعات پیش تری با آنها صرف شود، تا در اثر تنهایی افسرده نشوند. وقتی نوجوان با تغییرات جدی در زندگی خود روبرو می شود سعی شود مشکلات دیگری برای او ایجاد نشود، تشویق شود تا درباره ی ناراحتی هایش با والدین حرف بزند. اگر خود والد افسرده است نسبت به درمان بیماری خود اقدام کند و بار مسئولیت خویش را به دوش نوجوان نگذارد.

مسئله مهم بعدی تشخیص به موقع افسردگی در نوجوانان است. اما یک والد از کجا می فهمد که نوجوانش به شدت افسرده است؟

نشانه های افسردگی قبلاً توضیح داده شده، اما به طور کلی اگر والدین دیدند نوجوان شان پیوسته غمگین یا تحریک پذیر است، عملکرد تحصیلی یا اجتماعی شروع به بدتر شدن کرده است، تغییرات قابل ملاحظه ای در خواب و اشتها پیدا کرده و احساس بی ارزشی می کند. احساس می کند که قیافه اش زشت است، اشتغال ذهنی با مرگ دارد اینها نشانه های افسردگی است. اگر فکر می کنید نوجوانتان افسرده است با او حرف بزنید هم دلی و هم دردی نشان دهید. استرس و ناراحتی او را تایید کنید. او را تشویق کنید در مورد مشکلات و ناراحتیهایش با شما صحبت کند، راهی پیدا کنید که نوجوان شما بتواند با استرس و ناراحتی خود مواجه شده و راه حلی برای آن پیدا کند.

به او بگویید که دوستش دارید و نگران حال او هستید و می خواهید به او کمک کنید. والدین باید واقعیت های مربوط به بیماری فرزندان خود را درک کنند و نگرش خود را در قبال بیماری تغییر دهند. بیمار افسرده ممکن است بخواهد تا دیر وقت در رختخواب دراز بکشد، تنه خود شود و همه چیز را بد بیند. در این موارد نباید به طرزی انتقادی با آن ها برخورد کنند، که این طرز برخورد احساس بی ارزشی بودن را در نوجوان افسرده افزایش می دهد و به او احساس یک شکست خورده می دهد. اگر به پزشک مراجعه شد و برای نوجوان دارو تجویز شد، او را به خوردن دارو تشویق کنید و در طول دوره بهبودی مراقب عملکرد و رفتار او باشید.

توجه داشته باشید که با دیدن تنها یک یا دو مورد از این علائم، نمی توان نتیجه گرفت که نوجوان دارای خلق افسرده است. نکته ی با اهمیت دیگر، این حالات در صورتی نمایان گر افسردگی می باشد که مداومت داشته باشد.

از اینکه زمان با اغزش خود را به مطالعه ی مطالب محرمانه اختصاص دادید، کمال تشکر را از شما داریم.

## ایستگاه دوم : قهرمانان روز حساب

### دهم ریاضی ها و دهم تجربی های من

اصلا باورم نمیشد... این جدول بچه های من نیست ..... :)))



#ناز-امانی

### دهم انسانی های ماهم

هستی خانوووووم میپینم که ترکوندی ... دمت گرم دلاور همین جا بمون !!!

هلیا چونم بلاخره رسیدی به اون چیزی که می خواستم :

آقا هادی قرارمون یادت نره ....

بچه ها! بدویین ... من منتظر کولاک انسانیام هستم ....

#سارا-پوان

۱- هستی مهمری امین ۹۷

۲- هلیا کی منش ۸۸

۳- نیوشا بهاری ۸۶

۴- روژینا شیرازی ۸۳

### یازدهم انسانی های زرنگم ^\_^

پارمییس عزیزم ... ایول بهت \*\_\* خیلی خیلی خوشحالم کردی ... می دونم میتونی

بهتر از این هم باشی ولی مرسی :

شمیم چونم سریع پرس بالای ۸۵% ... باشه؟! پدو دخترم ... پدو

پدو پدو زودتر خوب شو ... نسترن ، ملیکا، مریم ، من خیلی منتظر توئم ....

#سارا-پوان

۱- پارمییس یوسفی ۸۶

۲- شمیم شه منش ۸۳

### یازدهم ریاضی های نابغه ی من \*\_\*

باریکلا دختر خیلی خوبه

ولی هنوز با بهترین خودتون خیلی فاصله دارید ها! ...

مطمئنم روز حساب بعدی می ترکونید .....  
#پرستو-والامنش

۱- ریحانه پاکیان ۸۴,۴۴

۲- روژینا انوری ۸۳,۸۹

۳- نگار معتقی ۸۲,۷۸


۴- سارا حاتمی نصر ۸۰,۸۳

۵- تینا چاووشی ۸۰,۵۶

## یازدهم تجربی ۲

سلام بچه ها ... می دونم که می دونید جدول این شکلی در سطح بچه های یازدهم تجربی نیست، و قراره که درستش کنن ....

با یه اندرژی فوق العاده و پایداری اینکه هدف اصلی تون چیه، این هفته همه رو سورپرایز

کنید... ممنونم ازتون 

#شبشم-رفیعی

۸۷,۵۰ - حانیه پهبانی

۸۵,۸ - فاطمه رضایی، نفیسه قلی پور

## یازدهم تجربی ۱

۸۸ - پریا ملکی

## فرشته های پایه دهم و یازدهم \* \_ \*


بچه ها قبل از هر چیز می خوام میلاد رسول خوبی ها که واقع در این هفته بود رو بهترین تبریک بگم...

و اینکه بگم خیلی بهتریم امیدوارم... ایمان دارم که آینده توی دستان شماست ....

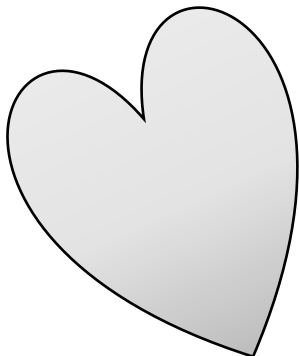
به ذهن مبتکر و کنجگاتون و به روح پاک و جسور تون ایمان دارم و میدونم که بهترین نتیجه ها از آن شما خواهد بود....

اگر باور کنید و با تمام وجود توانایی خودتونو بکار بگیرید

پراتون آرزوی موفقیت دارم فرشته های مدبرانی .... خیلی بیشتر از الان


 منتظر خبر های فوق العاده از افتخار آفرینی ها تون هستیم قهرمانای عزیزم

#زهره-سروریان



## ایستگاه سوم: روانشناسانه

سلام به خانم مدیرا و خانم مهندسا و خانم دکترای آینده... روزتون مبارک نازنین های من... از خدا واستون عشق و موفقیّت پی اندازه می خوام و امیدوارم که روز به روز به آرزو های قشنگ تون نزدیک تر بشید، و تقدیرتون بهترین ها باشه!

من که به شخصه از دیدن تون و صحبت کردن باهاتون کلی انرژی می گیرم و روحم تازه میشه... به اعتقاد من، وجود شما معنی واقعی زندگیه 

از این که هر هفته باهاتون توی محرمانه حرف می زنم و بعضیاتون بهم فید بک های جذاب می دید خیلی خوشحال میشم و دوست دارم که در رابطه با محرمانه پیشتر نظراتتون رو بدونم... چون محرمانه برای شماست و قراره که حالمون رو به سمت روز به روز بهتر شدن بپره ☺

خب پریم سراغ موضوع امروزمون که از هر چه بگذریم سخن **life skill** خوش تر است ^\_^

امروز می خوام با هم راجع به **تفکر خلاق** صحبت کنیم که یکی از مهم ترین چیزایی که ما موقع حل مسئله بهش نیاز داریم.

این نوع تفکر هم به حل مسئله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کنه. با استفاده از این نوع تفکر، راه حل های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از اون هارو می تونیم بررسی کنیم. این مهارتیه ما کمک می کنه تا مسائل رو از دریچه ی تجربه های مستقیم خودمون بفهمیم و حتی زمانی که مشکلی وجود نداره و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف پیشتر به زندگی روزمره مون بپردازیم.

زمانی که مسئله یا مشکل دقیقاً مشخص و معلوم شه، ما باید سعی کنیم تا راه حل های مختلفی رو برای مشکل خودمون پیدا کنیم. برای این کار، باید ذهن خودمون رو باز نگه داریم، اون رو سانسور نکنیم و هر راه حلی رو که به ذهنمون میرسه - چه خوب و چه بد - در نظر بگیریم و همینطور با دیگران هم مشورت کنیم. نکته ی مهم توی این مرحله، کمیت راه حل هاست و نه کیفیت اون ها؛ چون توی این مرحله، راه حل ها مورد قضاوت و ارزشیابی قرار نمی گیرند. فرض بر این است که کمیت، تولید کیفیت می کنه و هر چه فرد راه حل های پیشتری در اختیار داشته باشه، امکان حل مؤثر مشکلات هم پیشتر می شه. علاوه بر این، یادگرفتن حل مسئله و تصمیم گیری، روی احساس فرد از خود و دیگران اثر می ذاره. حل مسئله، روی ادراک افراد، از کفایت خود، اعتماد به نفس و عزت نفس اون ها اثر داره و بنابراین تأثیر زیادی در سلامت روان داره. همراه با ارتقای سطح بهداشت روان، انگیزه های فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری های روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش پیدا می کنه.

یکی از راه های پیدا کردن حل مشکل، روش "پارش مغزی" هست، طبیعیه که صورت مسئله های مختلف، ممکنه به راه های مختلف برای حل مسئله منتهی بشه.

همه راه حلی که به ذهن میرسد - چه خوب و چه بد - چه مثبت و چه منفی، باید نوشته شوند این کار دو تا دلیل داره:

اولاً: زمانی که فرد ذهنش رو باز می کنه، بسیاری از راه حلی رو که قبلاً یاد گرفته ولی به دلیل این که مدت هاست اون ها رو به کار نبرده فراموش کرده، از نمانده های مغز فرخوانده می شود و دوباره اون ها رو به همون شکل یا در شکلی جدید به کار میبیره. این خودش منجر به افزایش اعتماد به نفس فرد میشه.

ثانیاً: هدف این مرحله دست یافتن به راه حل های متعدده، چپستی و چگونگی راه حل ها مهم نیست. چون توی این مرحله راه حل ها مورد قضاوت و ارزشیابی قرار نمی گیره. اما این نکته ضروریه که توی روش پارش مغزی، فرد مجاز به ارائه راه حل های هست که نه به خودش و نه به دیگران صدمه و آسیب برسونه.

بچه ها امیدوارم که هفته ی خیلی خوبی داشته باشیم کنار همدیگه. منتظر فید بک هاتون هستم. دوستتون دارم ☺