



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فروزان جانمردی
روانشناس و مدرس دانشگاه



دانشگاه علمی کاربردی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه صنعتی تبریز برگزار می کند:



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دکتر مشاوره و سلامت

وبینار

آسیب پذیری های بین فردی در خانواده در بحران

به مناسبت روز جهانی خانواده ۱۵ مه

شنبه ۲۶ اردیبهشت ساعت ۱۸ الی ۲۰



برای شرکت در وبینار رمزینه
مقابل را اسکن یا به لینک زیر
متصل شوید.

<http://95.80.184.196/sm140501>

خانم دکتر فروزان جانمردی

مدرس دانشگاه و روان درمانگر



فروزان جانمردی
روانشناس و مدرس دانشگاه



۱۵ ماه می، روز جهانی خانواده:

خانواده مهمترین جایگاه تربیتی بشر است که بیشترین مسئولیت را در تعالی و تکامل وجودی انسان بر عهده دارد. خانواده بر جامعه بسیار تاثیرگذار است چرا که کمرنگ شدن و تزلزل ارزش های اخلاقی در خانواده، به متزلزل شدن جامعه منجر می شود.

آسیب پذیری رابطه در بحران

چرا در بحران بیشتر باهم درگیر می شویم؟
چگونه از رابطه محافظت کنیم؟

وقتی بحران وارد زندگی می‌شود، چرا دیگر نمی‌توانیم با هم خوب حرف بزنیم؟

در زمان جنگ، ناامنی اجتماعی یا بحران‌های جمعی، بسیاری از زوج‌ها تجربه می‌کنند که «گفتگوها سخت‌تر» و «نزدیکی‌های عاطفی کمتر» شده است.

این مسئله معمولاً مشکل رابطه نیست؛ بلکه نتیجه‌ی مستقیم فشار روانی بالا و تغییرات عصبی‌روانی است که **بحران** ایجاد می‌کند.

بحران چیست؟

بحران حالتی است که:

- ✓ درد هیجانی از ظرفیت تحمل فرد بالاتر رفته
- ✓ توان حل مسئله افت کرده
- ✓ احساس بن بست غالب شده

• بحران اختلال روانی نیست

• نشانه ضعف شخصیت هم نیست؛

• بحران، مختل شدن موقت سیستم تنظیم هیجان است.

مختصات روان‌شناختی بحران‌های جنگی و اجتماعی

در شرایط جنگ، بی‌ثباتی سیاسی یا بحران‌های جمعی، سه متغیر کلیدی به شدت بر روابط صمیمی اثر می‌گذارند:

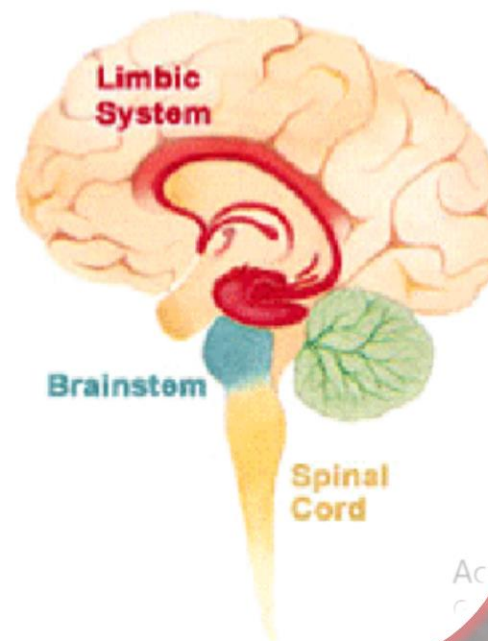
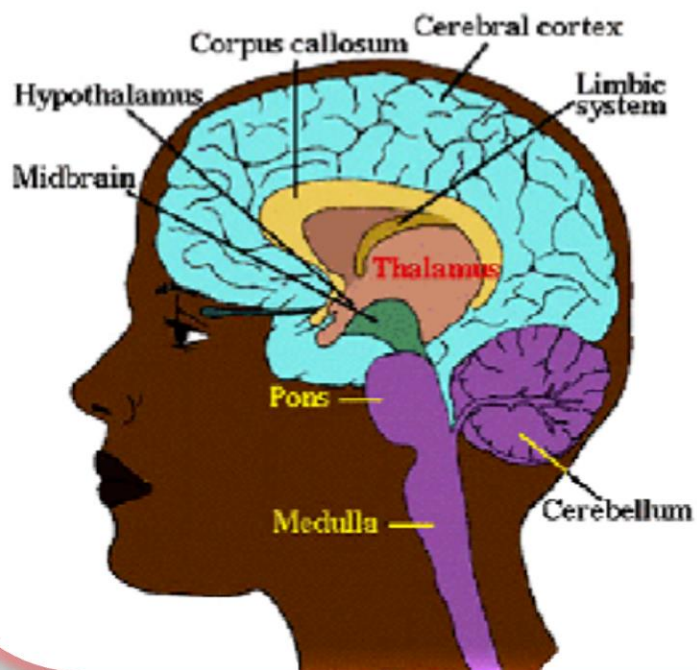
- تهدید وجودی مداوم

- ناامنی‌های چندلایه

- اختلال در سیستم‌های معنا و انسجام اجتماعی

این سه عامل به‌طور مستقیم سیستم عصبی-هیجانی زوجها و خانواده‌ها را در حالت بیش‌برانگیختگی قرار می‌دهد و ارتباط را آسیب‌پذیر می‌کند.

کرتکس پیش پیشانی (مغز منطقی)
لیمبیک سیستم (مغز هیجانی)



فروزان جانمردی
روانشناس و مدرس دانشگاه



- مغز در بحران توان گفت و گوی عمیق را از دست می دهد؛
- ارتباطات کوتاه و وظیفه محور جایگزین گفتگوهای عاطفی می شوند؛
- سوگیری منفی ارتباطی؛
- هیجانات خام و پردازش نشده وارد گفتگو می شوند؛
- آسیب پذیری های بین فردی و رابطه ای:
 - افزایش واکنش پذیری هیجانی
 - افزایش تعارضات در خانواده
 - اختلال در ارتباطات بنیادین

آسیب‌پذیری‌های فردی که به رابطه منتقل می‌شوند

علائم استرس ناشی از تروما:

- گوش‌به‌زنگی، کابوس، رفتارهای اجتنابی
- دشواری اعتماد
- کاهش ظرفیت دلبستگی و همدلی

علائم افسردگی:

- بی‌لذتی، فرسودگی
- احساس بی‌ارزشی و ناکامی

تمرین ها و بازی های عشق افزا در میانه آشوب

راهنمایی برای همسران و خانواده هایی که می خواهند در طوفان، لنگر عاطفی باشند.

با ابزارهایی مانند:

- آهسته سازی ارتباط
- جمله های من
- چک کردن برداشت
- ریز نشانه های صمیمیت
- ریتم ارتباطی مثبت
- توافق های روشن هنگام اضطراب

فروزان جانمردی
روانشناس و مدرس دانشگاه

- جعبه امن ما
- لحظات صادق، بدون راه حل
- تأثیر خیال (جابجایی نقش)
- گفت و گوی زیر نور کم
- نقشه عشق و تاب آوری
- چالش ۷ روز امن (بازسازی حس امنیت ارتباطی در مدت کوتاه)
- بازی رود و سنگ
- دفتر امیدهای کوچک
- چالش سکوت و تماس
- ماموریت‌های کوچک نجات رابطه

به کمک این ابزارها
می‌توان رابطه را از آسیب‌های بحران محافظت کرد.

فروزان جانمردی
روانشناس و مدرس دانشگاه

رابطه

ذهن

جسم

در همه شرایط زندگی بخصوص در شرایط بحرانی، برای مراقبت از سلامت روان و خانواده، این سه اصل را رعایت کنید:

- **جسم** خود با تحرک، تغذیه مناسب و استراحت تنظیم کنید.
- **ذهن** خود را با کنترل ورودی ها، تمرکز بر حال؛ و تجربه و تنظیم هیجان ها، آرام کنید.
- **رابطه** با همدیگری و دیگران را به عنوان سرمایه عاطفی، افزایش دهید.



مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه صنعتی تبریز **به صورت تلفنی و همه**
روزه از تاریخ **۱۸ فروردین الی ۳۱ اردیبهشت** در ساعات **۱۷ الی ۲۱** آماده
ارائه خدمات به شما دانشجویان عزیز می‌باشد.



شنبه	آقای دکتر خدایی مجد	۰۹۱۴۵۸۴۲۰۸۸
یکشنبه	خانم دکتر جانمردی	۰۹۱۴۹۲۳۵۸۳۰
دوشنبه	خانم خبازیان	۰۹۱۴۲۱۶۵۱۱۷
سه‌شنبه	آقای دکتر فیروزیان	۰۹۱۹۸۶۷۵۴۵۹
چهارشنبه	آقای دکتر خدایی مجد	۰۹۱۴۵۸۴۲۰۸۸
پنج‌شنبه	خانم کاظم زاده	۰۹۱۲۰۰۵۹۹۱۴
جمعه	آقای دکتر فیروزیان	۰۹۱۹۸۶۷۵۴۵۹
همه روزه	از ساعت ۸ الی ۱۴	۰۴۱-۳۳۴۵۸۳۸۷

فروزان جانمردی
روانشناس و مدرس دانشگاه



خانواده — یعنی عشق
یعنی جریان زندگی..



NODY.IR

NODY.IR



باتشکر از
توجه شما