

گروه بهداشت و سلامت-روان درمانگر ها می گویند این اضطراب که موجب احساس «مادر ناکافی بودن» در این دسته از زنان می شود در دراز مدت می تواند مسبب اختلالات خلقی متعددی شود که درمان آن ها به سادگی امکان پذیر نیست،اما برای رفع این احساس کاذب چه راهکارهایی را می توان بکار گرفت؟

بیشتر مادران شاغل حتی شده برای چند دقیقه در روز احساس گناه را تجربه می کنند.احساس مادر ناکافی بودن درست زمانی به سراغ آن ها می آید که فکر می کنند در ایفای نقش اصلی خود کوتاهی کرده اند.به جای این که اوقات خود را صرف نگهداری و تربیت کودکان شان کنند در محل کار حاضر می شوند و لحظاتی تکرار نشدنی ازروند بزرگ شدن فرزندان شان را از دست می دهند.این احساس از نوعی عذاب وجدان شروع می شود واگر با اضطراب همراه شود زمینه ساز احساسات خود کم بینی ،گناهکار بودن ،به اندازه کافی خوب نبودن ،افکار وسواسی تکرار شونده و عدم اعتماد به نفس می شوند.دکتر عاطفه بهبهانی روانشناس و مشاور خانواده می گوید با بکار بستن راهکارهایی می توان این احساس را از مادران شاغل دور کرد.

احساس عذاب وجدان چه زمانی تکران کننده می شود؟

پیش از هر چیز باید کمی بیشتر در باره عذاب وجدان بدانیم. دکتر بهبهانی این باره می گوید ریشه یابی این احساس می تواند در درمان آن موثر باشد:«احساس گناه در شرایطی که انسان عالم به کار ناشایست خود است امری فطری تلقی می شود.این احساس به خودی خود بد نیست و در بسیاری از موارد می تواند به عنوان مانع و سدّی در برابر انجام کار غلط ،نقش پر رنگی داشته باشد.این احساس زمانی دردرسر ساز می شود که کاذب و پیش رونده باشد.یعنی میزان آن به حدّی در زندگی روزمره و افکار ما بسط و گسترش پیدا

گروه بهداشت و سلامت– عوارض جانبی انواع تسکین دهنده‌های التهاب و درد، ممکن است تسال‌ها بعد خوردن را نشان بدهند. بهترین گام برای امضی مصون ماندن از عوارض مصرف این قرص ها برای از بیسن بردن درد و کاهش طول دوره آن، باشد که شامل موارد زیر است: روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

«مادر ناکافی بودن»

مادران شاغل این احساس مخرب را از خود دور کنند

■ **مادران شاغل ساعت های زیادی از روز مجبور به ترک فرزندان شان هستند.مادری اصلی ترین نقش آن هاست و اگر روحیه آن ها مستعد نگرانی و اضطراب باشد به همان اندازه از تمرکز در محل کار دور می شوند.**



بچه ها در محیط خانه بیش از هر چیز به مادری شاد نیاز دارند که همراه آن ها بازی کند و در یادگیری ها همراه آن ها باشد.پس به جای حرص زدن برای کمال گرا بودن بهتر است خونسرد باشیم.دست از غرولند کردن برداریم.خود را با دیگران مقایسه نکنیم و ببینم کودکان مان چه انتظاری از ما دارند و با تمرکز و بی توجه به حرف دیگران خود را وقف همراهی با آن ها کنیم.

روانشناسی بالینی در این باره می گوید «مادران شاغل مجبور به ترک فرزندان شان در ساعاتی از روز هستند. این درحالی است که مادران خانه داری وقه می توانند در کنار کودکان شان باشند.جامعه مادران را به عنوان نقش اول تربیت و نگهداری از کودکان به رسمیت می شناسد و همین امر باعث می شود که زنان شاغل از طرف

روانشناسی بالینی در این باره می گوید «مادران شاغل مجبور به ترک فرزندان شان در ساعاتی از روز هستند. این درحالی است که مادران خانه داری وقه می توانند در کنار کودکان شان باشند.جامعه مادران را به عنوان نقش اول تربیت و نگهداری از کودکان به رسمیت می شناسد و همین امر باعث می شود که زنان شاغل از طرف

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، خوشبختانه برخی از مواد غذایی این قابلیت را دارند که بدون ایجاد عارضه جدی روی دستگاه گوارش کاهنده سردرد، درد مفاصل و یا سایر دردهای آزاردهنده باشند که شامل موارد زیر است: روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، خوشبختانه

برخی از مواد غذایی این قابلیت را دارند که بدون ایجاد عارضه جدی روی

دستگاه گوارش کاهنده سردرد، درد مفاصل و یا سایر دردهای آزاردهنده باشند که شامل موارد زیر است:

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

در اینر روغن دقیقسا می تواند مانند

روغن زیتون؛ اولونکانتال موجود

بهداشت و سلامت

کنند اما ممکن است به طور غیر عمد در انجام بسیاری از وظایف کوتاهی داشته باشند.»

مادر شاغل خوبخواه نیست
این یکی از ویژگی هایی است که برخی از افراد با نگاهی سطحی به مادران شاغل نسبت می دهند.دکتر بهبهانی با اشاره به این که جامعه باید نگاهی ارزشمند به زنان شاغل داشته باشد ادامه می دهد:«زنان شاغل نه تنها خودخواه نیستند بلکه تلاش بیشتری برای معیشت و آرامش خانواده انجام می دهند.آنها همراه با همسرشان نقش زیادی در تامین نیاز های مالی خانواده دارند و در شرایط فعلی اقتصاد خانواده این امر از شماشمنی است.شاغل بودن زنان زمانی نامناسب است که فرد با وجود فشار کار بیرون از خانه نتواند به وظایف مادری برسد.منشاء اثر بودن در خانواده در این شرایط اهمیت زیادی دارد.یعنی مادری که در ساعات محدود تری فرزندش را همراهی می کند.تواند حداکثر بهره را از آن ببرد.در واقع مدت زمان بودن با کودکان مهم نیست.مادری می تواند تمام طول روز همراه کودک باشد اما اوقات در صرف بودن در فضای مجازی یا کارهایی کند که نتواند با کودکش وقت بگذارد.»

احساس گناه کاذب
اضطراب و احساس گناه زمینه ساز بیماری افسردگی در دراز مدت هستند.این مشاور امور خانواده با اشاره به این بیماری شایع در بین زنان می گوید درد کردن احساسات منفی نخستین گام برای مبارزه با احساس گناه،اضطراب و در نتیجه بیماری افسردگی است.«نخستین راهکار برای دور کردن افکار منفی و اضطراب آور تهیه فهرستی از اهداف مثبت است.ما در اولین گام از زنانی که به دلیل دوری از فرزندان شان احساس گناه دارند می خواهیم فهرستی از اهدافی که به دلیل آن ها هشاغل بیرون از خانه را دنبال می کنند راهتی کنند.»

جالب است بدانید که بیشتر این اهداف به نوعی با رفاه و تامین آینده بهتر برای فرزندان شان گره خورده است.برخی از آن ها به این موضوع اشاره می کنند که اگر در خانه بمانند و کار مورد علاقه شان را دنبال نکنند یا درآمدی نداشته باشند تبدیل به مادری بدخلق و بی حوصله می شوند که برای همراهی با کودکش هیچ وقت حوصله ندارد.»دکتر بهبهانی می گوید در طی این مصاحبه ها با مادران شاغل چند راهکار عملی برای ترک احساس گناه یا مادر ناکافی بودن به دست آمده است که به کار گرفتن آن ها می تواند تا حدود زیادی سلامت روان را به این دسته از زنان بازگرداند.

فهرستی از اهداف شاغل بودن تان تهیه کنید

در نخستین گام باید با خود صادق باشید.این مشاور امور خانواده می گوید گاهی به اندازه ای در کارهای روزمره مان غرق می شویم که بعد از مدتی اهداف مان از کاری که انجام می دهیم را فراموش می کنیم و به افکار منفی اجازه بسط گسترش در ذهن مان را می دهیم:«برای مادران شاغل لازم است که فهرستی از اهداف شغلی شان را تهیه کنند.در این فهرست دلایل کار کردن در بیرون از منزل را یادداشت کنید.به طور حتم خواهید دید که در این اهداف آرامش فرزندان تان نقش پر رنگی را ایفا می کنند و همین به شما آرامش دوباره می بخشد.»

خود را بدون شغل تصور کنید

اگر برای برهه ای کار خود را از دست بدهید چه رفتاری با کودکان تان دارید؟این سوالی است که به عقیده دکتر بهبهانی زنان شاغل باید به آن پاسخ بدهند.«بدون شک زنان برای رسیدن به شغلی مناسب در جامعه باید مدت ها و سال ها برای آن تلاش کرده و تحصيلات مربوط به آن را کسب کرده باشند.به همین دلیل بیشتر زنان وقتی از توانایی های خود در کسب

مواد غذایی جایگزین ایبوپروفن برای تسکین درد

دردناک رنج می برد می توانید فلفل چیلی را به رژیم غذایی خود به طور مدام اضافه کنید. برای درمان دردهای

کم نیز می توانید از کرم های حاوی کپسایسین برای ماساژ بخش آسیب دیده استفاده کنید.
کورکومین:مولکول فعال موجود در زردچوبه و دارای خواص ضد التهابی است.کورکومین با مسدود

دردناک رنج می برد می توانید فلفل چیلی را به رژیم غذایی خود به طور مدام اضافه کنید. برای درمان دردهای

کم نیز می توانید از کرم های حاوی کپسایسین برای ماساژ بخش آسیب دیده استفاده کنید.

کورکومین:مولکول فعال موجود در زردچوبه و دارای خواص ضد التهابی است.کورکومین با مسدود

دردناک رنج می برد می توانید فلفل چیلی را به رژیم غذایی خود به طور مدام اضافه کنید. برای درمان دردهای

کم نیز می توانید از کرم های حاوی کپسایسین برای ماساژ بخش آسیب دیده استفاده کنید.

کورکومین:مولکول فعال موجود در زردچوبه و دارای خواص ضد التهابی است.کورکوم