

نشریه الکترونیک انجمن سلامت جنسی

بهار ۱۴۰۴
شماره چهارم



السلام الحرین

مشخصات مجله

موسس و ریاست انجمن سلامت جنسی:
دکتر مهری نجات
هیئت مدیره کمیته نشریه انجمن سلامت جنسی:

۱- حمیده دمیرچیلو (ریاست)

۲- سحر حداد (دبیر)

۳ سیده مینا عباسی

۴- مائده بینا

۵- میلاد رحمانی

ویراستار: سیده مینا عباسی



۱ - سخن دبیر کمیته	۱
۲ - اضطراب چیست	۲
۵ - عملکرد مغز یک فرد مضطرب	۵
۷ - اضطراب و بلوغ جنسی	۷
۱۱ - تاثیر اضطراب در روابط زوجین	۱۱
۱۴ - تاثیر اضطراب بر چرخه جنسی	۱۴
۱۶ - اضطراب و اعتیاد جنسی	۱۶
۱۸ - ملال جنسیتی و اضطراب	۱۸
۲۱ - آسیب های اجتماعی افراد مضطرب	۲۱
۲۳ - خلاصه مقالات حوزه جنسی ۱	۲۳
۲۴ - خلاصه مقالات حوزه جنسی ۲	۲۴

سلام بر همراهان گرامی نشریه الکترونیکی سلامت جنسی ایران

امروز در عصری زندگی می‌کنیم که اضطراب به بخشی جدایی‌ناپذیر از تجربه‌ی انسانی تبدیل شده است. فشارهای زندگی مدرن، چالش‌های اقتصادی، اجتماعی و حتی توقعات فردی، همگی دست به دست هم داده‌اند تا اضطراب به یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی عصر حاضر تبدیل شود. اما آیا تا به حال به تأثیر عمیق این اختلال بر سلامت جنسی خود اندیشیده‌اید؟

در این شماره از نشریه، به بررسی رابطه‌ی اختلال اضطراب بر سلامت جنسی می‌پردازیم.

اضطراب، فارغ از اینکه خفیف باشد یا شدید، می‌تواند عملکرد جنسی افراد را تحت تأثیر قرار دهد و کیفیت روابط عاطفی و زناشویی را دگرگون کند. از کاهش میل جنسی تا اختلال در عملکرد، ترس از صمیمیت تا اجتناب از رابطه.

اضطراب می‌تواند به شکل‌های مختلفی در حیطه‌ی جنسی خود را نشان دهد، اما نکته‌ی امیدبخش اینجاست که اضطراب قابل مدیریت است و با آگاهی و پیدا کردن منشأ یا ریشه‌ی آن، می‌توان تأثیرات منفی آن را بر سلامت جنسی کاهش داد. در این شماره، علاوه بر بررسی علمی تأثیرات اضطراب بر سلامت جنسی، راهکارهای عملی برای مقابله با اضطراب و بهبود کیفیت زندگی جنسی نیز ارائه شده است.

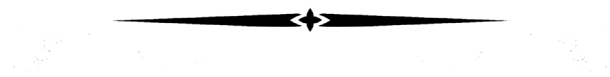
ما در انجمن سلامت جنسی ایران بر این باوریم که سلامت روان و سلامت جنسی دو روی یک سکه‌اند و پرداختن به یکی از آنان بدون توجه به دیگری ناقص خواهد بود. امیدواریم این شماره از نشریه، گامی هرچند کوچک در جهت افزایش آگاهی و ارتقای کیفیت زندگی جنسی شما عزیزان باشد.

همراهی و اعتماد شما، انگیزه‌ی ما برای ادامه‌ی این مسیر است.
با آرزوی زندگی سرشار از سلامت و آرامشی

نویسنده: سحر حداد

اضطراب چیست؟

اضطراب و استرس دو واژه‌ای هستند که اغلب به جای یکدیگر استفاده می‌شوند، اما در واقع تفاوت‌های کلیدی بین آن‌ها وجود دارد. در این بخش، به تعریف دقیق اضطراب، تمایز آن با استرس و تأثیرات آن بر سلامت روان و سلامت جنسی می‌پردازیم.



و مانند یک سیستم هشداردهنده عمل کند، اما وقتی از کنترل خارج شود، به یک اختلال روانی تبدیل می‌شود که زندگی روزمره و حتی سلامت جنسی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اضطراب یک واکنش طبیعی بدن به احساس خطر یا تهدید است. این حالت، زمانی که مغز ما در مواجهه با موقعیت‌های ناشناخته یا چالش‌برانگیز قرار می‌گیرد، فعال می‌شود. اضطراب در حد طبیعی می‌تواند مفید باشد

علائم رایج اضطراب:

- تپش قلب و تنفس سریع
- تعریق بیش از حد و لرزش بدن
- احساس نگرانی مداوم و غیرمنطقی
- مشکل در تمرکز و خواب
- تحریک‌پذیری و بی‌قراری



چه زمانی اضطراب به یک مشکل جدی تبدیل می شود؟

اضطراب زمانی به یک مشکل جدی تبدیل می شود که:

-مدت طولانی ادامه یابد.

- بدون دلیل واضحی رخ دهد.

- در عملکرد شغلی، اجتماعی یا جنسی فرد اختلال ایجاد کند



تفاوت اضطراب و استرس

اضطراب	استرس	مؤلفه
احساس نگرانی بدون منشأ خارجی مشخص	واکنش به یک عامل خارجی مشخص (مثل فشار کاری یا مشکلات مالی)	منشأ
ممکن است طولانی مدت و بدون دلیل واضح باشد	معمولاً کوتاه مدت و مرتبط با موقعیت	مدت زمان
ترس از آینده یا وقایع نامعلوم	نگرانی درباره‌ی مسئله‌ای خاص	تمرکز ذهنی
تپش قلب، تعریق، لرزش، تنفس سریع	سردرد، خستگی، تنش عضلانی	علائم فیزیکی

بدون هیچ نشانه‌ای و معمولاً اضطراب منشأ واقعی و ملموس و قابل مشاهده‌ای ندارد و برای پیدا کردن ریشه‌ی اضطراب و مداوای آن نیاز هست فرد مبتلا به یک متخصص (روان درمانگر) مراجعه کند.

به بیان ساده، استرس پاسخ به یک تهدید واقعی و بیرونی که قابل مشاهده و ملموس می باشد است مثل امتحان یا مشکل کاری، اما اضطراب نگرانی درباره تهدیدهای احتمالی یا نامشخص است مثل ترس از بیمار شدن

اضطراب چگونه بر سلامت جنسی تأثیر می‌گذارد؟

اضطراب می‌تواند تأثیرات عمیقی بر عملکرد و رضایت جنسی بگذارد، از جمله:

- ۱- کاهش میل جنسی: نگرانی مداوم باعث کاهش تمایل به برقراری رابطه می‌شود.
- ۲- اختلال در عملکرد جنسی: اضطراب می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند زودانزالی در مردان یا دیسپارونی (درد هنگام رابطه) در زنان شود.

یکی از علل جسمانی آن مربوط به تنگی واژن می‌شود. از علل روانی نیز می‌توان به انقباض غیرارادی ماهیچه‌های واژن به علت عدم آمادگی روانی و ذهنی زن اشاره کرد.

دیسپارونی (Dyspareunia) یا آمیزش جنسی دردناک یا درد آمیزش به وضعیتی گفته می‌شود که در آن زن یا مرد از آمیزش لذت نمی‌برند و انجام این کار برای آن‌ها دردناک است. این موضوع دلایل گوناگون جسمانی و روانی دارد.

- ۳- اجتناب از صمیمیت: ترس از قضاوت یا عدم عملکرد مناسب ممکن است فرد را از نزدیکی عاطفی و جنسی دور کند.
- ۴- افزایش تنش در رابطه: اضطراب مداوم می‌تواند باعث تحریک‌پذیری و کاهش کیفیت ارتباط زوجین شود.



روی سلامت جنسی می‌باشد. در بخش‌های بعدی این شماره، به بررسی راهکارهای کاهش اضطراب و تقویت سلامت جنسی در افراد مبتلا خواهیم پرداخت.

اضطراب یک تجربه‌ی شایع اما قابل مدیریت است. شناخت تفاوت آن با استرس و آگاهی از تأثیرات آن بر سلامت جنسی، اولین گام برای مقابله با این اختلال و تأثیرات آن بر

یادمان باشد: اضطراب بخشی از زندگی است، اما نباید کنترل زندگی ما را به دست بگیرد.

نویسنده: میلاد رحمانی

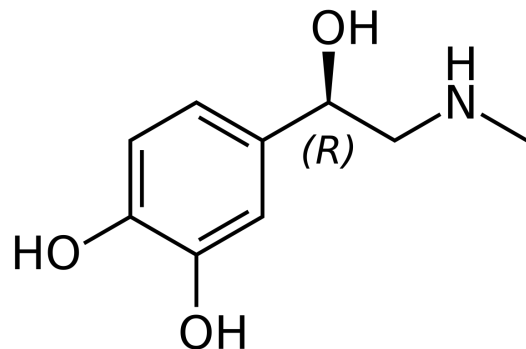
عملکرد مغز یک فرد مضطرب

عملکرد مغز در دوران اضطراب



اختلالات اضطرابی به طور خاص بر عملکرد مغز تأثیر می گذارند. اضطراب می تواند باعث بیش فعالی در نواحی خاصی از مغز که مسئول پاسخ به تهدید هستند، شود. اضطراب مانع عملکرد نواحی خاصی از مغز می شود که استرس و ترس را مدیریت می کنند.

ارتباط بین اضطراب و عملکرد مغز مستلزم درک سیستم عصبی سمپاتیک/پاراسمپاتیک است. سیستم سمپاتیک پاسخ های ناگهانی



و غیرارادی بدن به موقعیت های خطرناک یا استرس زا را کنترل می کند. تلاش مغز برای مقابله با هر آنچه شما را مضطرب می کند باعث آزاد شدن هورمون هایی مانند آدرنالین و کورتیزول در سیستم عصبی مرکزی می شود و هوشیاری بدن، ضربان قلب، رفلکس ها،

آمیگدال و هیپوکامپ

تحقیقات در مورد چگونگی تأثیر اضطراب بر مغز نشان می دهد که آمیگدال و هیپوکامپ دو ناحیه از مغز هستند که مستقیماً از اضطراب آسیب می بینند. آمیگدال یک توده بادامی شکل از ماده خاکستری در مغز است که در بیان احساسات نقش دارد. آمیگدال به عنوان بخشی فعال از یک سیستم عصبی بزرگتر در نظر گرفته می شود و مسئول پاسخ به محرک های هراس آور و تهدیدآمیز است. آمیگدال در احساسات ما

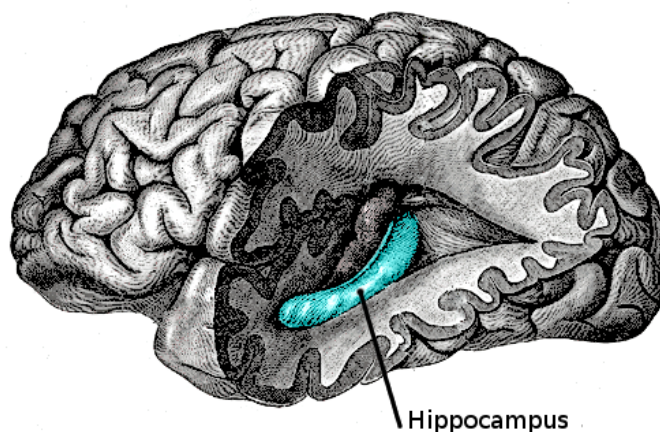
تنفس و جریان خون به عضلات را افزایش می دهد. این واکنش معمولاً به عنوان جنگ/گریز شناخته می شود. پس از فروکش کردن این واکنش ها سیستم عصبی پاراسمپاتیک عملکرد سیستم سمپاتیک را با کاهش سرعت تنفس، ضربان قلب و ایجاد آرامش خنثی می کند.

با این حال، مغز مضطرب ممکن است پس از رفع خطر ادراک شده در رسیدن به آرامش دچار مشکل شود و همچنان به فعال سازی و ترشح هورمون های استرس ادامه دهد. در این شرایط سطح پایه اضطراب فرد تا نقطه ای که دیگر توانایی تفکر منطقی وجود ندارد ادامه می یابد.

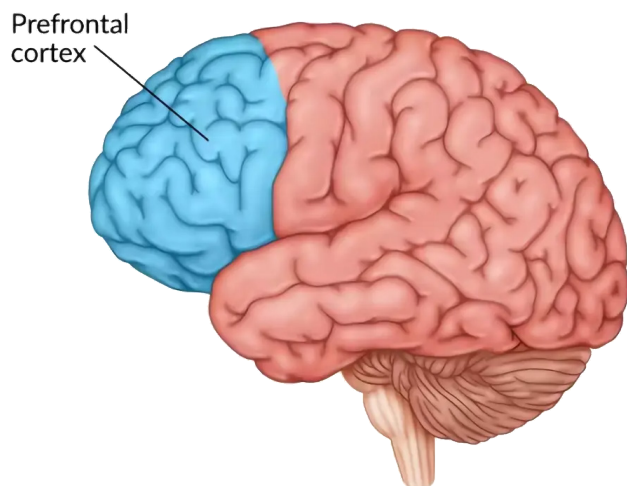
به ویژه در ترس و خشم نقش دارد. اضطراب مداوم می تواند باعث رشد آمیگدال شود که پاسخ بدن به موقعیت های تهدیدآمیز یا هراس آور را تشدید می کند.

در مقابل اضطراب باعث کوچک شدن هیپوکامپ می شود. هیپوکامپ ناحیه ای از مغز است که نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد و یکی از مناطق مغز است که در افراد مبتلا به اختلالات روانی مانند اضطراب بیشترین آسیب را می بیند.

هیپوکامپ به آمیگدال متصل است و با هم خاطرات احساسی را یادآوری و تنظیم می‌کنند. آسیب به هیپوکامپ یادآوری چیزها و ایجاد خاطرات جدید را برای فرد دشوار می‌کند. هیپوکامپ با پیوند دادن خاطرات هراس آور به مکان‌هایی که در آن اتفاق افتاده‌اند ترس را زمینه سازی می‌کند. این روند بیان کننده این است که چرا افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی ممکن است از مکان‌های خاصی اجتناب کنند.



آمیگدال و قشر پیش پیشانی



اضطراب می‌تواند ارتباط بین آمیگدال و قشر پیش پیشانی مغز را تضعیف کند و در نتیجه ارسال پاسخ منطقی به خطر از سوی قشر پیش پیشانی به آمیگدال را دشوار سازد. قشر پیش پیشانی مسئول پردازش اطلاعات، اتخاذ تصمیمات آگاهانه و حل مسئله است. مغزهای مضطرب معمولاً از ضعف ارتباط بین قشر پیش پیشانی و آمیگدال خود رنج می‌برند که آن‌ها را در برابر خطرات حساس می‌کند و ایجاد پاسخ‌های منطقی را برایشان دشوار می‌سازد.

اضطراب و افسردگی

اضطراب بر کارایی هیپوکامپ تأثیر می‌گذارد و توانایی فرد در یادآوری چیزها و ایجاد خاطرات جدید را تضعیف می‌کند. هیپوکامپ فرد مبتلا به اضطراب خاطرات مربوط به استرس و ترس را ذخیره می‌کند. متأسفانه بسیاری از خاطرات از دست رفته خاطرات خوب هستند. خاطرات ذخیره شده با ترس مرتبط اند و این امر یادآوری خاطرات خوب و ایجاد خاطرات جدید برای فرد مبتلا به اختلال اضطرابی را دشوار کرده و به اختلالات دیگری مانند افسردگی کمک می‌کند.



نویسنده: سحر حداد

اضطراب و بلوغ جنسی

اضطراب به عنوان یکی از شایع ترین اختلالات روانی در نوجوانی، می تواند روند طبیعی بلوغ جنسی را تحت تأثیر قرار دهد و بالعکس. در این بخش، به بررسی رابطه دوسویه اضطراب و بلوغ جنسی و تأثیرات متقابل آن ها بر یکدیگر می پردازیم.

بلوغ جنسی یکی از مهم ترین مراحل رشد انسان است که با تغییرات هورمونی، جسمی و روانی همراه می باشد. در این دوره، نوجوانان نه تنها با تحولات فیزیکی روبرو می شوند، بلکه از نظر هیجانی و اجتماعی نیز دچار دگرگونی های عمیقی می گردند. از سوی دیگر،

اضطراب در این دوره می تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد، از جمله:

بلوغ جنسی یکی از مهم ترین مراحل رشد انسان است که با تغییرات هورمونی، جسمی و روانی همراه می باشد. در این دوره، نوجوانان نه تنها با تحولات فیزیکی روبرو می شوند، بلکه از نظر هیجانی و اجتماعی نیز دچار دگرگونی های عمیقی می گردند. از سوی دیگر،

۱. اضطراب ناشی از تغییرات جسمی:



* نوجوانان ممکن است درباره سرعت رشد بدن خود نگران باشند (مثلاً دختري که ديرتر از همسالانش پستان هايش رشد مي کند يا پسري که صدايش ديرتر کلفت مي شود).

* ترس از طرد شدن به دليل تفاوت هاي فيزيکي با ديگران.

۲. اضطراب درباره هویت جنسی:

* سوالاتی مانند آیا من طبیعی هستم؟ یا چرا بدنم این شکلی شده؟ می توانند باعث نگرانی شوند.

* نوجوانانی که هویت جنسی متفاوتی دارند ممکن است اضطراب بیشتری تجربه کنند.

۳. اضطراب درباره عملکرد جنسی:



* نوجوانان ممکن است درباره آمیزش جنسی، نعوظ یا قاعدگی اطلاعات نادرستی داشته باشند که منجر به ترس شود و استرس در آنان شود.

* برخی از پسران از احتلام شبانه (خروج منی در خواب) شرمسار می‌شوند و باعث تشویش ذهنی آنان می‌شود، در حالی که این یک فرآیند طبیعی است.

۴. اضطراب اجتماعی و فشار همسالان:



* ترس از مورد تمسخر قرار گرفتن به دلیل تغییرات بدن.

* فشار برای رابطه جنسی زودرس بدون تمایل واقعی.



تأثیر اضطراب بر بلوغ جنسی

اضطراب مزمن می‌تواند روند طبیعی بلوغ جنسی را مختل کند:

۱. تأثیر بر هورمون‌ها:
استرس و اضطراب باعث ترشح هورمون کورتیزول می‌شود که می‌تواند تعادل هورمون‌های جنسی را برهم بزند. این موضوع گاهی منجر به تأخیر در بلوغ یا بینظمی در قاعدگی می‌شود.

۲. اجتناب از کشف بدن و تمایلات جنسی:
نوجوانان مضطرب ممکن است از کنجکاوی‌های طبیعی جنسی دوری کنند، که این امر

می‌تواند منجر به سرکوب هیجانات جنسی یا احساس گناه شود.

۳. افزایش خطر اختلالات جنسی در آینده:
تجربه اضطراب شدید در دوران بلوغ می‌تواند زمینه‌ساز مشکلاتی مانند:

- * کم‌میلی جنسی در بزرگسالی
- * اختلال نعوظ یا ارگاسم
- * ترس از صمیمیت (فوبیای رابطه جنس)

۱. تأثیر بر هورمون‌ها:
استرس و اضطراب باعث ترشح هورمون کورتیزول می‌شود که می‌تواند تعادل هورمون‌های جنسی را برهم بزند. این موضوع گاهی منجر به تأخیر در بلوغ یا بینظمی در قاعدگی می‌شود.

۲. اجتناب از کشف بدن و تمایلات جنسی:
نوجوانان مضطرب ممکن است از کنجکاوی‌های طبیعی جنسی دوری کنند، که این امر

تأثیر بلوغ جنسی بر اضطراب

بلوغ جنسی خود می تواند عامل تشدید اضطراب باشد:

- * تنبیه یا شرمسار کردن نوجوان به خاطر رفتارهای طبیعی جنسی (مثل خودارضایی) می تواند باعث اضطراب شدید شود.
- ۳. مقایسه اجتماعی و شبکه های مجازی:
 - * نوجوانان امروز تحت تأثیر تصاویر غیرواقعی از بدن در فضای مجازی هستند و ممکن است احساس کنند بدنشان (به اندازه کافی خوب نیست).
 - * فشار برای رابطه جنسی زودرس می تواند منجر به اضطراب عملکردی شود.

۱. عدم آمادگی روانی برای تغییرات:

- * برخی نوجوانان آمادگی ذهنی برای مواجهه با تغییرات بدن خود را ندارند و این موضوع باعث اضطراب می شود.
- * قاعدگی یا نعوظ ناگهانی در جمع می تواند بسیار استرس زا باشد.

۲. تعارضات خانوادگی و فرهنگی:

- * در برخی فرهنگ ها، صحبت درباره بلوغ جنسی تابو است، که این سکوت می تواند اضطراب نوجوان را افزایش دهد.



راهکارهای کاهش اضطراب در دوران بلوغ جنسی

آموزش جنسی علمی و بدون قضاوت:

* - والدین و مربیان باید اطلاعات درستی درباره بلوغ جنسی ارائه دهند تا نوجوانان دچار ترس نشوند.

تشویق به پذیرش بدن:

* - تأکید بر این نکته که هر بدن منحصر به فرد است و سرعت رشد در افراد مختلف متفاوت می باشد.

مراجعه به مشاور یا روانشناس:

* - اگر اضطراب نوجوان شدید است یا در عملکرد روزانه اختلال ایجاد کرده، مشاوره تخصصی می تواند کمک کننده باشد.

ایجاد فضای امن برای گفت و گو:

* - نوجوان باید بداند که می تواند بدون ترس از قضاوت سؤالاتش را از والدین یا روانشناس خود پرسد.

کاهش فشار اجتماعی:

* - آموزش نه گفتن به فشارهای ناسالم همسالان برای رابطه جنسی زودهنگام.

و خود نوجوانان کمک می کند تا این دوره حساس را با کمترین تنش پشت سر بگذارند.

اضطراب و بلوغ جنسی دو فرآیند به هم پیوسته اند که می توانند یکدیگر را تشدید یا تضعیف کنند. درک این رابطه به والدین، مربیان

بلوغ جنسی یک فرآیند طبیعی است و اضطراب ناشی از آن قابل مدیریت.

تأثیر اضطراب در روابط زوجین



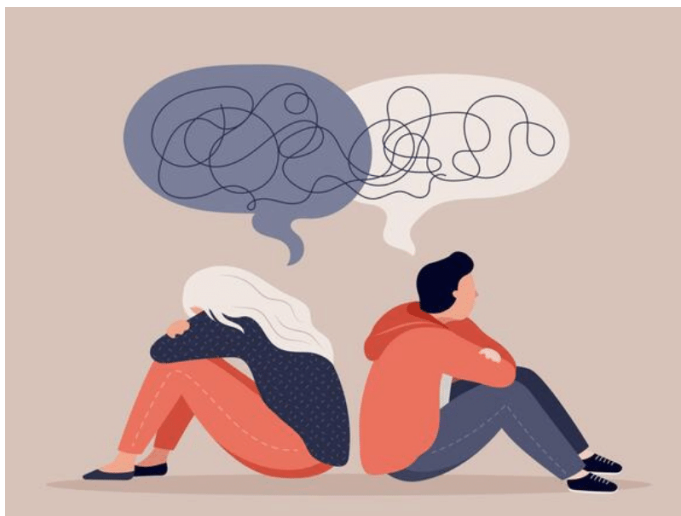
اضطراب یکی از شایع ترین اختلالات روانی در دنیای امروز است و تأثیر آن فراتر از تجربه‌ی فردی گسترش می‌یابد. وقتی فردی مضطرب وارد یک رابطه‌ی عاطفی می‌شود، اضطرابش تنها مسئله‌ی شخصی نیست؛ بلکه به مرور زمان به یک عامل مؤثر در کیفیت رابطه و تعامل با شریک زندگی تبدیل می‌شود. در این متن، تأثیر اضطراب بر روابط زوجین را بررسی کرده و به راهکارهایی برای مدیریت آن خواهیم پرداخت.

چگونه اضطراب وارد رابطه می‌شود؟

اضطراب به تنهایی یک مشکل فردی است، اما وقتی وارد رابطه می‌شود؛ تبدیل به یک مسئله تعاملی می‌گردد. این ورود، اغلب تدریجی و پنهانی اتفاق می‌افتد و به مرور در ساختار رابطه جا خوش می‌کند. چند مسیر اصلی برای ورود اضطراب به رابطه وجود دارد: ۱- از طریق دلبستگی ناایمن: افرادی با سبک دلبستگی اضطرابی یا اجتنابی، اغلب با ترس از رها شدن، مورد قضاوت قرار گرفتن، یا نادیده گرفته شدن وارد رابطه می‌شوند. این ترس‌ها باعث می‌شوند که فرد مدام دنبال تأیید بگردد، از صمیمیت بترسد، یا درگیر کنترل بیش از حد شود. مثلاً کسی که از بی‌پاسخ ماندن یک پیام متنی دچار اضطراب شده، و به جای گفت‌وگوی مستقیم، به قهر یا طعنه پناه می‌برد.

۲- به صورت انتقال از تجربه‌های گذشته: گاهی اضطراب‌هایی که از روابط قبلی یا دوران

کودکی به جا مانده، در رابطه فعلی فعال شده و به صورت انتقال هیجانی خود را نشان می‌دهند. مثلاً اگر کسی در کودکی والد طردکننده داشته، ممکن است کوچک‌ترین بی‌توجهی شریکش را به عنوان تهدید طرد برداشت کند. ۳- از طریق سبک فکری و ذهنی: اضطراب معمولاً با افکار تحریف‌شده‌ای همراه است؛ این نوع افکار، فیلترهایی ایجاد می‌کنند که فرد از طریق آن‌ها رفتار شریکش را تفسیر می‌کند. در نتیجه حتی رفتارهای معمولی، تهدیدآمیز یا طردکننده به نظر می‌رسند. مثلاً "اگه اینو گفت، یعنی حتماً ازم ناراضیه"، "حتماً یکی دیگه توی ذهنشه" یا "هیچ وقت منو درک نمی‌کنه".



۴- با نقش‌پذیری از الگوهای خانوادگی: اگر یکی از زوجین از خانواده‌ای باشد که در آن تنش، کنترل، یا اضطراب زیاد بوده، ممکن است همان الگوها را ناخواسته در رابطه تکرار کند. مثلاً یاد گرفته باشه که "عشق یعنی مراقبت همیشگی با نگرانی"، یا "اگه نگران نباشی، یعنی بی‌تفاوتی". و همچنین گاهی رویدادهای استرس‌زا در طول زندگی مشترک، مثل بحران‌های مالی، بیماری و تعارضات رابطه‌ای می‌توانند محرک بروز اضطراب شوند.

اضطراب مزمن و فرسایش رابطه

فرد مضطرب ممکن است احساس کند باید دائماً مراقب احساسات طرف مقابل باشد یا از درگیری اجتناب کند؛ و این جستجوی دائمی، شریک عاطفی را خسته و سردرگم می‌کند. با گذشت زمان، اضطراب فرد می‌تواند باعث شکل‌گیری یکی از این الگوهای مخرب شود:



وقتی اضطراب به یک حالت مزمن و همیشگی تبدیل می‌شود، دیگر صرفاً یک احساس گذرا نیست؛ بلکه بخشی از بافت رابطه را تشکیل می‌دهد. اضطراب مزمن، مانند آب جاری، به آرامی و بی‌وقفه به زیرساخت‌های ارتباطی آسیب می‌زند. با گذشت زمان، اضطراب مداوم می‌تواند رابطه را فرسوده کند. شریک زندگی

■ وابستگی ناسالم:

■ کناره‌گیری عاطفی:

■ افزایش درگیری و سوءتفاهم:

■ کاهش رضایت جنسی و صمیمیت فیزیکی:

وابستگی ناسالم: فرد مضطرب ممکن است برای کاهش اضطراب خود به شکل افراطی به شریکش بچسبد؛ پیام‌های پی‌درپی، کنترل موقعیت‌ها و همچنین حساسیت نسبت به روابط اجتماعی طرف مقابل. این رفتارها می‌توانند به جای صمیمیت، احساس خفگی ایجاد کنند.



کناره‌گیری عاطفی: در مقابل، شریک زندگی ممکن است برای محافظت از خود یا فرار از تنش، از نظر هیجانی فاصله بگیرد. این کناره‌گیری باعث می‌شود فرد مضطرب بیشتر احساس ناامنی و طردشدگی کند، و چرخه اضطراب شدت بگیرد.



افزایش درگیری و سوءتفاهم: اضطراب باعث می‌شود فرد مسائل را به شکل تهدیدآمیز تفسیر کند. یک سکوت کوتاه یا نگاه بی‌تفاوت ممکن است به عنوان نشانه‌ی بی‌علاقگی یا طرد برداشت شود. همین سوءبرداشت‌ها باعث بروز تعارض‌های مکرر می‌شوند.

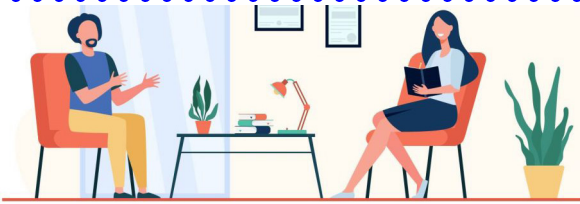


کاهش رضایت جنسی و صمیمیت فیزیکی: اضطراب، به‌ویژه وقتی مزمن باشد، می‌تواند میل جنسی را کاهش دهد یا باعث شود رابطه‌ی جنسی به‌جای نزدیکی، منبع اضطراب و تنش شود. این موضوع به تدریج به فاصله‌ی بیشتر بین زوجین می‌انجامد. و در نهایت، رابطه‌ای که به طور مداوم تحت فشار اضطراب است، مانند کشتی‌ای می‌شود که در دریای ناآرامی بدون قطب‌نما حرکت می‌کند. اگر یکی از دو نفر یا هر دو برای ترمیم رابطه اقدامی نکنند، کیفیت زندگی مشترک به شدت افت خواهد کرد.



درمان و راهکارهای عملی

برای کاهش اثرات اضطراب در رابطه ، هم مداخلات فردی و هم زوج محور اهمیت دارند. برخی از راهکارهای مؤثر عبارت‌اند از:



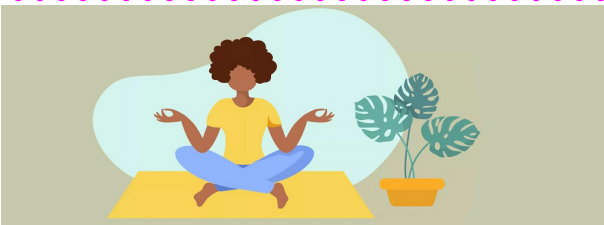
۱- روان‌درمانی فردی :

درمان شناختی-رفتاری یکی از روش‌های مؤثر برای کاهش اضطراب است.



۲- زوج‌درمانی :

حضور یک درمانگر می‌تواند به زوجین کمک کند تا الگوهای تعاملی خود را بشناسند و اصلاح کنند.



۳ - تمرین‌های کاهش اضطراب:

تمرین‌هایی مانند تنفس عمیق ، مدیتیشن ، یوگا و ذهن‌آگاهی می‌توانند در کاهش علائم اضطراب مؤثر باشند.

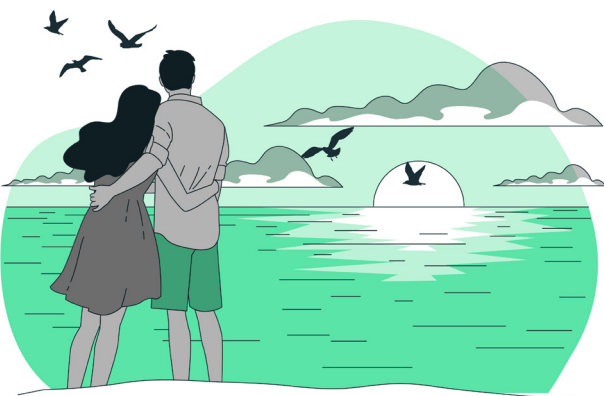


۴- ایجاد روتین مشترک بین زوجین :

فعالیت‌های مشترک مثل پیاده‌روی ، آشپزی یا بازی می‌توانند پیوند عاطفی را تقویت کنند.

۵ - همدلی و ارتباط مؤثر :

زوج‌هایی که بتوانند فضای امنی برای بیان احساسات ایجاد کنند ، معمولاً بهتر از پس اضطراب برمی‌آیند. گفت‌وگوهای همدلانه ، گوش دادن فعال ، و تأیید هیجانات طرف مقابل می‌تواند سطح اضطراب را کاهش دهد . به‌جای سرزنش یا قضاوت و استفاده از جملات ”من احساس می‌کنم...” به‌جای ”تو همیشه...” ، می‌توانند به بهبود تعامل کمک کنند .



نتیجه‌گیری :

می‌توان از اضطراب به عنوان فرصتی برای رشد فردی و تعمیق رابطه بهره برد. رابطه‌ای که از دل اضطراب عبور کرده ، اگر با همدلی و مسئولیت‌پذیری همراه باشد ، می‌تواند حتی قوی‌تر از قبل شود.

اضطراب در رابطه یک مشکل رایج اما قابل مدیریت است. آنچه اهمیت دارد ، نحوه برخورد زوجین با این احساس است . با آگاهی ، آموزش ، و استفاده از حمایت حرفه‌ای ،

نویسنده: مائده بینا

تاثیر اضطراب بر چرخه جنسی

کسب تاریخچه جنسی از یک مراجع نیازمند بررسی فاکتورهای طبی، باروری، جراحی، روانی، اجتماعی و جنسی است. کاهش یا فقدان علاقه جنسی به دلایل متعدد رخ می‌دهد. استرس‌های شخصی، هیجانات، خستگی، تضادهای بین فردی، بیماری و عوارض جانبی داروها، درد و تغییرات ایجاد شده در تصور فرد از خود از دلایل شایع تغییر فعالیت جنسی اند. استرس‌ها و هیجان‌هایی که فرد طی زندگی روزمره با آن مواجه می‌شود می‌تواند بر علاقه فرد به فعالیت تاثیر گذاشته و اختلالاتی را موجب شود

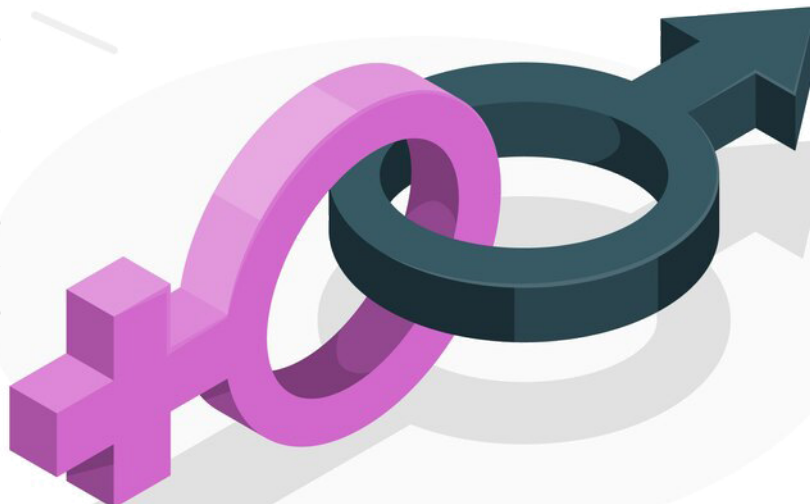
شایع‌ترین عوامل روانی که بر پاسخ جنسی فرد اثر می‌گذارد عبارت است از استرس مزمن یا حاد که به صورت خستگی، اختلال خواب و پریشانی خود را نشان می‌دهد.

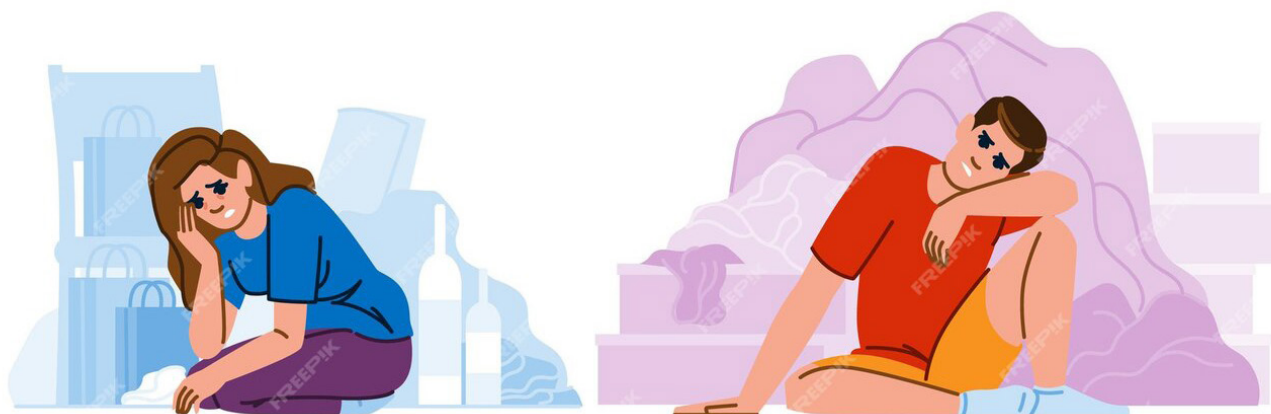
در گذشته مشکلات جنسی ایجاد شده به همراه بیماری‌ها توسط پزشک یا مشاورین بهداشتی نادیده گرفته می‌شد، اما امروزه دید پزشکان و مشاورین بهداشتی در مواجهه با علائم بیماری‌های مختلف و تاثیر آنها بر مسائل جنسی تغییر کرده و این تغییر باعث شده تا در هر ویزیت ما خود از بیماران درباره بروز مسائل جنسی پرسش به عمل آوریم. امروزه می‌دانیم که گاه اختلالات جنسی دلیل تجویز داروهاست که با تعویض آن‌ها و انتخاب جانشین‌های مناسب اثر نامطلوبشان بر زندگی

جنسی بیمار مرتفع خواهد شد.

اختلالات جنسی می‌توانند به صورت مادام‌العمر یا اکتسابی، کلی یا موقعیتی و یا نتیجه یک عامل روانی، فیزیولوژیک، ترکیبی و عوامل استرس‌زا باشند. اختلال عملکرد جنسی اغلب با سایر اختلالات روانی مانند اختلال افسردگی، اضطرابی و شخصیتی همراه است که در برخی موارد اختلال عملکرد جنسی ممکن است در ارتباط با یک اختلال روانپزشکی دیگر تشخیص داده شود.

اختلالات عملکرد جنسی معمولاً پدیدارند و به صورت فزاینده موجب اضطراب عملکرد و حتی عدم توانایی در لذت بردن مشخص می‌شوند طبق تحقیقات، عوامل روانی از جمله اضطراب از عوامل و تعیین‌کننده‌های پاسخ جنسی به شمار می‌روند. مطالعات نشان می‌دهد استرس مزمن، افسردگی و یا اضطراب می‌تواند منجر به فقدان تمایل جنسی شود. همچنین عواملی مثل استرس‌های زندگی می‌توانند منجر به اختلال علاقه /برانگیختگی جنسی به ویژه در زنان شوند. اضطراب و تنش هنگام رابطه جنسی در زنان می‌تواند منجر به انقباض عضلات کف لگن شود که درد واقعی





همچنین به طور متقابل زنانی که به ارگاسم نمی‌رسند ممکن است حس ناکافی بودن ارگاسم در خود را به اشکال مختلفی از جمله افزایش تنش و تحریک پذیری بروز دهند. لازم به ذکر است همواره درمان بیماری‌های همراه مانند افسردگی و اضطراب می‌تواند کمک کننده باشد. داروهای ضد اضطراب از جمله بنزودیازپین‌ها با مهار اضطراب می‌توانند منجر به بهبود عملکرد جنسی نامطلوب شوند.

علاوه بر دارودرمانی، هیپنوتیزم، ذهن آگاهی، گروه درمانی یا آموزش‌هایی برای آرامش عمیق عضلانی و تسلط بر اضطراب اولیه نیز در درمان و رفع علائم کمک کننده می‌باشند که بهتر است از آن‌ها غافل نشویم.

بوده و نزدیکی را ناخوشایند و غیر قابل تحمل می‌سازد و حتی می‌تواند منجر به اجتناب از رابطه جنسی در شخص شود. تأثیر اضطراب در هنگام فعالیت جنسی بر بروز انزال زودرس در مردان نیز در مطالعات به اثبات رسیده است. همچنین یک مرد ممکن است به دلیل ترس، اضطراب و خشم نتواند تحریک جنسی شود. علاوه بر این بسیاری از اختلالات نعوظی به طور فزاینده‌ای قبل از نزدیکی جنسی در همراهی با اضطراب تشدید می‌شوند.

بررسی‌ها بر روی زنان نشان داده‌اند که عوامل متعدد روانی منجر به اضطراب نظیر ترس از بارداری، طرد شدن توسط شریک جنسی، صدمه به واژن، خصومت نسبت به مردان، احساس گناه نسبت به تکانه‌های جنسی با اختلال ارگاسمی مرتبط هستند.



نویسنده: سحر حداد

اضطراب و اعتیاد جنسی

اعتیاد جنسی (Sexual Addiction) که امروزه تحت عنوان «اختلال کنترل تکانه جنسی» نیز شناخته می‌شود، الگویی از رفتارهای جنسی اجباری و تکرار شونده ای که غیرقابل کنترل است می باشد که علی‌رغم پیامدهای منفی ادامه می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهد بین اضطراب و اعتیاد جنسی رابطه‌ای پیچیده و دوسویه ای وجود دارد.

بخش اول:

بخش دوم:

چگونه اضطراب منجر به اعتیاد جنسی می‌شود؟

۱- مکانیسم فرار از اضطراب

- * افراد مضطرب اغلب از رفتارهای جنسی به عنوان مکانیسم مقابله‌ای ناسالم استفاده می‌کنند
- * فعالیت جنسی باعث ترشح دوپامین و اندورفین می‌شود که به صورت موقت اضطراب را کاهش می‌دهد
- * این الگو به تدریج به وابستگی روانی تبدیل می‌شود

۲- اختلال در تنظیم هیجانات

- * افراد مبتلا به اضطراب اغلب در تنظیم هیجانات خود مشکل دارند
- * رفتارهای جنسی افراطی به عنوان راهکاری برای خوددرمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد
- * مطالعات نشان می‌دهد ۴۵٪ از معتادان جنسی دارای اختلال اضطراب هستند.

۳- اضطراب اجتماعی و اعتیاد به پورنوگرافی

- * افراد با اضطراب اجتماعی ممکن است به پورنوگرافی آنلاین به عنوان جایگزین روابط واقعی پناه ببرند
- * این الگو می‌تواند به انزوا و تشدید اضطراب منجر شود
- * تحقیقات نشان می‌دهد ۶۸٪ از مصرف‌کنندگان پورنوگرافی افراطی دارای نشانه‌های اضطراب اجتماعی هستند.

چگونه اعتیاد جنسی اضطراب را تشدید می‌کند؟

۱- چرخه شرم و اضطراب

- * پس از ارضای تکانه‌های جنسی، فرد دچار احساس شرم و گناه می‌شود
- * این احساسات منجر به اضطراب انتظاری درباره تکرار رفتار می‌شود
- * چرخه معیوب:

اضطراب → رفتار اجباری → شرم → اضطراب شدید تر

۲- تأثیر بر عملکرد روزانه

- * اعتیاد جنسی می‌تواند باعث ایجاد:
- * کاهش تمرکز
- * اختلال در کار یا تحصیل
- * مشکلات ارتباطی

شود که هر کدام از این موارد به تنهایی می‌تواند باعث اضطراب شود

۳- اضطراب عملکردی جنسی

- * اعتیاد جنسی می‌تواند به:
- * اختلال نعوظ
- * تأخیر در انزال
- * کاهش میل جنسی واقعی

منجر شود که خود باعث اضطراب بیشتر می‌شود

راهکارهای درمانی برای گسستن این چرخه

۱- روان درمانی (مراجعه به سگس تراپ)
با توجه به تشخیص درمانگر و انتخاب رویکرد درمانی موارد ذکر شده اجرا می شود و درمان صورت می گیرد.

* شناسایی محرک های اضطراب که به رفتارهای جنسی اجباری منجر می شوند
* آموزش مهارت های مقابله ای سالم
* مواجهه تدریجی با موقعیت های اضطراب زا

۲. درمان دارویی

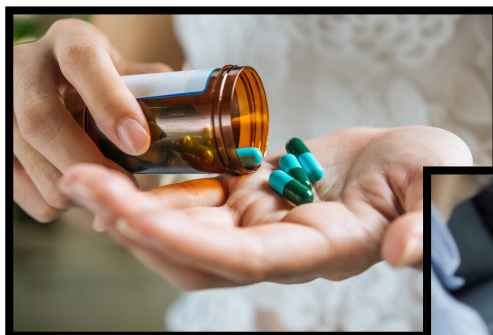
با مراجعه به روانپزشک می توان از درمان دارویی نیز بهره مند شد

رابطه بین اضطراب و اعتیاد جنسی یک چرخه معیوب است که هر یک دیگری را تشدید می کند.
شکستن این چرخه نیازمند:

۱. تشخیص صحیح هر دو مشکل
۲. درمان یکپارچه هر دو اختلال
۳. ایجاد مکانیسم های مقابله ای سالم
۴. حمایت اجتماعی و درمانی بلندمدت

نکته:

- میزان همبودی اضطراب و اعتیاد جنسی: ۳۸-۴۵٪ در مطالعات مختلف
- مؤثرترین روش درمان: ترکیب CBT و دارودرمانی (موفقیت ۶۷٪ در مطالعات طولی)
- زمان متوسط برای شکستن چرخه: ۶-۱۸ ماه با درمان منظم



ملال جنسیتی و اضطراب

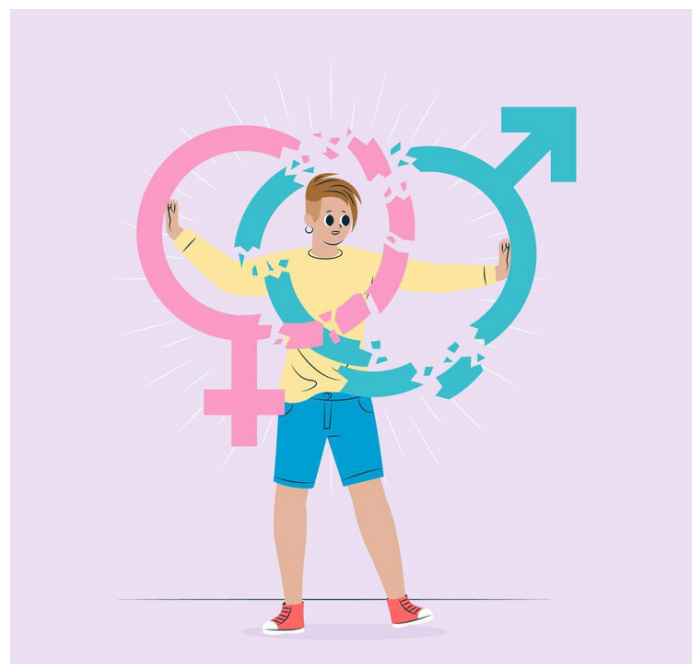
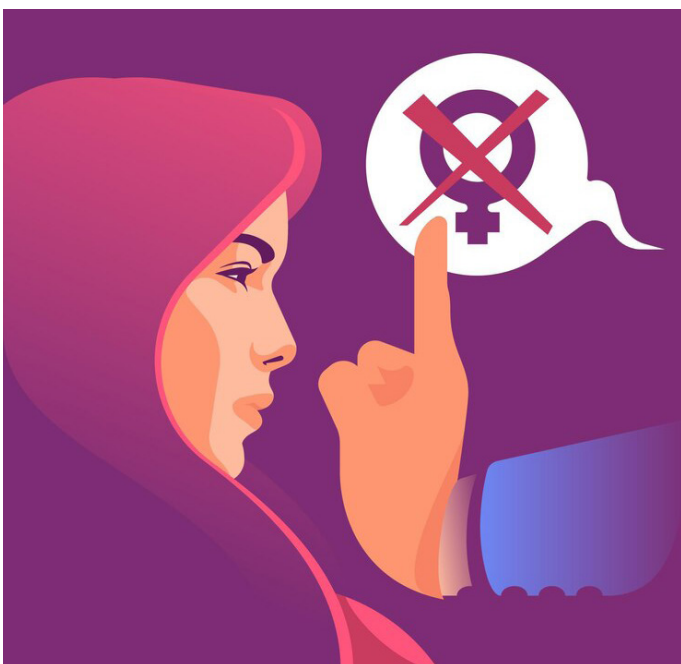
تا بدن یا نقش اجتماعی خود را به گونه‌ای تغییر دهد که با هویت درونی‌اش هماهنگ باشد. افرادی که با ملال جنسیتی زندگی می‌کنند، معمولاً بنا به دلایلی با سطح بالایی از اضطراب مواجه هستند.

ملال جنسیتی به احساس ناهماهنگی یا تضاد شدید میان جنسیت تعیین‌شده در هنگام تولد و هویت جنسیتی درونی فرد گفته می‌شود. این احساس می‌تواند موجب ناراحتی روانی و جسمانی شود و فرد ممکن است در تلاش باشد

دلایل زمینه‌ای و روانی:

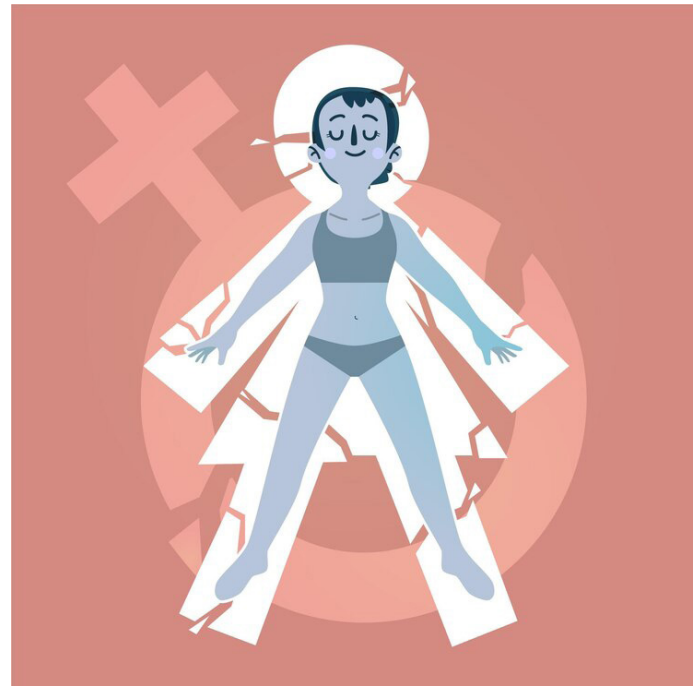
۲- **عدم پذیرش خانوادگی و عاطفی:** خانواده اولین پایگاه حمایت روانی افراد است. اما برای بسیاری از افراد ترنس یا دارای ملال جنسیتی، همین خانواده به منبع اضطراب تبدیل می‌شود. ترس از طرد، طلاق عاطفی، فشار برای تغییر یا درست شدن، و گاه حتی خشونت خانگی، باعث می‌شود فرد نتواند در فضای امنی درباره احساساتش صحبت کند. این وضعیت می‌تواند منجر به اختلالات اضطرابی مزمن و گاهی رفتارهای خودآزارانه یا خودکشی شود.

۱- **فشارهای اجتماعی و فرهنگی:** افراد دارای ملال جنسیتی اغلب در جوامعی زندگی می‌کنند که هنجارهای جنسیتی بسیار سخت‌گیرانه هستند. وقتی هویت درونی فرد با انتظارات جامعه (مثلاً ظاهر، نقش جنسیتی، لباس، صدا یا رفتار) هماهنگ نباشد، او ممکن است روزانه با نگاه‌های تحقیرآمیز، تمسخر، یا حتی خشونت مواجه شود. این مواجهه مکرر با عدم پذیرش، یک فشار روانی مزمن ایجاد می‌کند که می‌تواند به اضطراب اجتماعی، خودخوری، یا احساس تهدید دائمی منجر شود.



یافته های پژوهشی:

مطالعات متعددی در سال های اخیر به بررسی رابطه میان ملال جنسیتی و اختلالات روانی از جمله اضطراب پرداخته اند. این پژوهش ها نشان می دهند که افراد دارای ملال جنسیتی، به ویژه در دوره پیش از پذیرش و آشکارسازی هویت جنسیتی، در معرض سطوح بالاتری از اضطراب قرار دارند. در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۶ در مجله *Journal of Adolescent Health* منتشر شد، پژوهشگران دریافتند که نوجوانان ترنس یا دارای ملال جنسیتی، بیش از همتایان سیس جندر خود (افرادی که هویت جنسیتی شان با جنس تعیین شده هنگام تولد مطابقت دارد) به اختلال اضطراب فراگیر و اختلال اضطراب اجتماعی مبتلا هستند (Reisner et al., ۲۰۱۶). همچنین، تحقیق گسترده ای توسط (Olson et al., ۲۰۱۵) در *Pediatrics* نشان داد که کودکان ترنس که در محیط های پذیرنده زندگی می کنند و خانواده هایی حامی دارند، میزان اضطراب بسیار کمتری نسبت به سطح میانگین جامعه تجربه می کنند. این یافته به وضوح اهمیت حمایت اجتماعی را در کاهش بار روانی ملال جنسیتی نشان می دهد. در بررسی نظام مندی که در سال ۲۰۱۹ در *The Lancet Psychiatry* نیز چاپ شد، مشخص شد که تبعیض، عدم پذیرش اجتماعی، و تأخیر در دریافت مراقبت های تأییدگر جنسیت از عوامل کلیدی در ایجاد یا تشدید اضطراب در میان افراد دارای ملال جنسیتی هستند (Budge et al., ۲۰۱۹). این داده ها به وضوح نشان می دهند که اضطراب در این افراد نه یک ویژگی ذاتی، بلکه اغلب پیامد شرایط اجتماعی و فرهنگی است که در آن زندگی می کنند.



۳- نارضایتی از بدن: بسیاری از افراد دارای ملال جنسیتی دچار نارضایتی عمیق از بدن خود هستند؛ چون بدنشان با جنسیت درونی شان هم راستا نیست. این نارضایتی ممکن است شامل سینه، اندام تناسلی، صدا، مو، یا حتی استخوان بندی باشد. مواجهه روزمره با آینه، حمام عمومی، یا لباس هایی که ناخواسته جنسیت مشخصی را نشان می دهند، می تواند محرک اضطراب شدیدی باشد. نکته مهم آن است که در بسیاری از موارد، این نارضایتی نه از خود فرد، بلکه از انتظارات فرهنگی و تصویر کلیشه ای از زن بودن یا مرد بودن نشأت می گیرد. وقتی فرد نمی تواند به خدمات تطبیق جنسیت دسترسی داشته باشد (مانند هورمون درمانی یا جراحی)، این احساس بیگانگی از بدن تشدید می شود.

۴- بی ثباتی در هویت و تجربه های تحقیر آمیز:

در دوره هایی که فرد هنوز در حال کشف هویت جنسی یا جنسیتی خود است، نوعی عدم قطعیت، سردرگمی و ترس از قضاوت وجود دارد. به ویژه اگر فرد از کودکی پیام هایی دریافت کرده باشد که احساساتش را اشتباه یا شرم آور تلقی کرده اند. این تجربه ها درونی سازی می شوند و باعث اضطراب پیش رونده می شوند، به ویژه در فضاهای اجتماعی مثل مدرسه، دانشگاه یا محیط کار.



راهکارها و حمایت‌ها :

برای کاهش اضطراب در افرادی که ملال جنسیتی را تجربه می‌کنند، دو مسیر اساسی وجود دارد: اول، رسیدگی مستقیم به فشارهای روانی از طریق روان‌درمانی؛ دوم، فراهم کردن بسترهای حمایتی خانوادگی، اجتماعی و قانونی برای زندگی با هویت واقعی.

فرزندشان کمک کند.

۳- حمایت از طریق گروه‌های اجتماعی: حضور در گروه‌های اجتماعی و آنلاین می‌تواند به افراد دارای ملال جنسیتی کمک کند تا از حمایت هم‌تجربه‌ها بهره‌مند شوند. این گروه‌ها به افراد فرصتی می‌دهند تا تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و از حمایت عاطفی و اجتماعی هم‌تایان خود برخوردار شوند. بسیاری از افراد ترنس و دارای ملال جنسیتی، وقتی با دیگران که در شرایط مشابه قرار دارند ارتباط برقرار می‌کنند، احساس می‌کنند که تنها نیستند و می‌توانند برای حل مشکلات مشترک از هم کمک بگیرند. در سال‌های اخیر، با رشد شبکه‌های اجتماعی، گروه‌ها و انجمن‌های آنلاین مخصوص افراد ترنس و دارای ملال جنسیتی ایجاد شده‌اند که به این افراد امکان می‌دهند تا در یک فضای امن و پذیرا، بدون ترس از قضاوت و طرد شدن، خود را ابراز کنند.

۱- روان‌درمانی تأییدگر هویت: در این رویکرد، درمانگر به جای تمرکز بر تغییر احساسات فرد نسبت به جنسیت، تلاش می‌کند تا به او کمک کند خود واقعی‌اش را بهتر درک و تجربه کند. این نوع درمان، کاهش اضطراب و افسردگی را به دنبال دارد، به‌ویژه اگر هم‌زمان با مسیر تطبیق جنسیت همراه شود.

۲- حمایت خانوادگی و محیطی: در بسیاری از موارد، یکی از عوامل کلیدی در کاهش اضطراب و افسردگی در افراد دارای ملال جنسیتی، حمایت خانواده و دوستان نزدیک است. افرادی که حمایت عاطفی و پذیرش از سوی خانواده‌ها و دوستان خود دریافت می‌کنند، کمتر در معرض اضطراب و اختلالات روانی قرار دارند. مطمئناً برای بسیاری از خانواده‌ها، درک و پذیرش هویت جنسیتی فرزندشان می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. لذا تدارک برنامه‌های آموزشی برای والدین و اعضای خانواده می‌تواند به آن‌ها در درک بهتر و پذیرش هویت



نتیجه‌گیری :

شود، می‌تواند اضطراب را کاهش دهد و کیفیت زندگی این افراد را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد. ایجاد فضاهای پذیرنده و حمایتی در جامعه، آموزش به والدین و خانواده‌ها، و افزایش آگاهی در مورد هویت جنسیتی می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به ملال جنسیتی کمک کند. جامعه‌ی سالم، جامعه‌ای است که همه‌ی افرادش، فارغ از هویت جنسی یا جنسیتی، احساس امنیت و ارزشمندی کنند.

اضطراب در افراد مبتلا به ملال جنسیتی نه فقط نتیجه‌ی درونی این ناهماهنگی است، بلکه محصولی از تجربه‌ی روزمره‌ی مواجهه با دنیای بیرونی است که نمی‌تواند یا نمی‌خواهد هویت جنسیتی فرد را بپذیرد. اغلب حاصل ناآگاهی، قضاوت‌های ناعادلانه، و نبود حمایت اجتماعی است، نه خود هویت یا تجربه‌ی آن‌ها. هرگامی که در جهت پذیرش، شنیدن بدون قضاوت، و فراهم کردن فرصت برای زیستن به‌عنوان خود واقعی برداشته

نویسنده: سحر حداد

آسیب های اجتماعی افراد مضطرب

اضطراب افراد، به ویژه وقتی گسترده باشد، می تواند تأثیرات عمیقی بر جامعه بگذارد. این تأثیرات می توانند در ابعاد روانی، اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی خود را نشان دهند. در ادامه، برخی از مهم ترین تأثیرات اضطراب جمعی بر جامعه را بررسی می کنیم:



۱- تأثیرات روانی و اجتماعی

- کاهش سلامت روان جامعه: اضطراب مزمن می تواند منجر به افزایش افسردگی، اختلالات اضطرابی و حتی خودکشی شود.
- تضعیف روابط اجتماعی: افراد مضطرب ممکن است منزوی شوند، اعتماد به دیگران را از دست بدهند یا در ارتباطات بین فردی دچار مشکل شوند.
- افزایش خشونت و پرخاشگری: اضطراب می تواند تحمل افراد را کاهش دهد و منجر به درگیری های خانوادگی یا اجتماعی شود.

۲. تأثیرات اقتصادی

- کاهش بهره وری کاری: اضطراب تمرکز و انگیزه را کم می کند و می تواند به افت عملکرد شغلی و اقتصادی منجر شود.
- افزایش هزینه های درمانی: جوامعی با سطح بالای اضطراب، هزینه های بیشتری را برای خدمات روان درمانی و داروهای ضداضطراب متحمل می شوند.
- کاهش سرمایه گذاری و مصرف: اگر مردم به دلیل نگرانی های اقتصادی (مثل تورم یا بیکاری) مضطرب باشند، ممکن است کمتر خرج کنند یا سرمایه گذاری کنند، که این امر رشد اقتصادی را کند می کند.



۳. تأثیرات سیاسی

- کاهش مشارکت مدنی: افراد مضطرب ممکن است از فعالیتهای اجتماعی و سیاسی دوری کنند، که به کاهش مشارکت در انتخابات یا حرکت های اصلاحی منجر می شود.



۴. تأثیرات فرهنگی

- تغییر در سبک زندگی: اضطراب می تواند باعث شود مردم به سمت رفتارهای محتاطانه تر بروند (مثل کاهش سفر، مهاجرت یا ریسک پذیری شغلی).
- گسترش شایعات و اطلاعات نادرست: در جوامع مضطرب، شایعات سریع تر پخش می شوند، که می تواند به هراس عمومی و تصمیم گیری های نادرست منجر شود.



راه‌های کاهش اضطراب جمعی

- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای: برنامه‌های آموزشی برای مدیریت استرس و اضطراب می‌توانند به افراد کمک کنند.
- حمایت‌های اجتماعی و روانی: دسترسی به مشاوره و خدمات روان‌درمانی می‌تواند اضطراب عمومی را کاهش دهد.
- شفافیت اطلاعاتی: کاهش ابهام و ارائه اطلاعات دقیق از سوی نهادهای رسمی می‌تواند از تشدید اضطراب جلوگیری کند.
- تقویت انسجام اجتماعی: برنامه‌های جمعی که حس تعلق و امنیت را افزایش می‌دهند (مانند فعالیت‌های داوطلبانه یا فرهنگی) می‌توانند اضطراب را کاهش دهند.

جمع‌بندی

اضطراب فردی اگر گسترده شود، می‌تواند به یک مسئله اجتماعی تبدیل گردد و بر سلامت روان، اقتصاد، سیاست و فرهنگ جامعه تأثیر بگذارد. مدیریت این پدیده نیازمند همکاری دولت، نهادهای مدنی و خود مردم است. هرچه سطح اضطراب در جامعه بالاتر باشد، تاب‌آوری اجتماعی کاهش می‌یابد و آسیب‌پذیری در برابر بحران‌ها بیشتر می‌شود. بنابراین، سرمایه‌گذاری بر روی سلامت روان جامعه به اندازه سلامت جسمانی اهمیت دارد.





خلاصه ای از مقالات حوزه جنسی :



گرد آوری : سحر حداد

اضطراب جنسی به عنوان میانجی رابطه بین طرحواره های جنسی و تصویر بدن با عملکرد جنسی در زنان ایرانی

یافته های کلیدی این مطالعه نشان می دهد که زنان دارای طرحواره های جنسی منفی و تصویر بدن ضعیف، اضطراب جنسی بالاتری را تجربه کردند که منجر به کاهش عملکرد جنسی شد.

عوامل فرهنگی (مانند هنجارهای حیا) ممکن است اضطراب جنسی را در زنان ایرانی تشدید کنند.

پیامدهای بالینی بدست آمده از این مطالعه نشان می دهد که

درمان شناختی-رفتاری (CBT) برای کاهش اضطراب جنسی می تواند مؤثر باشد و همچنین مداخلات بهبود تصویر بدن ممکن است ناراحتی جنسی را کاهش دهند.

با توجه به مطالعه ی صورت گرفته در میابیم که

اضطراب جنسی نقش مهمی در تأثیر طرحواره های جنسی و تصویر بدن بر عملکرد جنسی زنان ایرانی دارد. توجه به این عوامل روانشناختی می تواند به بهبود سلامت جنسی در این گروه کمک کند.

عملکرد جنسی تحت تأثیر عوامل روانشناختی و شناختی از جمله طرحواره های جنسی، تصویر بدن و اضطراب جنسی قرار دارد. این مطالعه با هدف بررسی نقش میانجی اضطراب جنسی در رابطه بین طرحواره های جنسی و تصویر بدن با عملکرد جنسی در زنان ایرانی انجام شد.

عملکرد جنسی زنان یک پدیده چندبعدی است که تحت تأثیر عوامل بیولوژیک، روانشناختی و اجتماعی-فرهنگی قرار دارد. از جمله عوامل شناختی مؤثر بر عملکرد جنسی می توان به طرحواره های جنسی (چارچوب های ذهنی درباره امور جنسی) و تصویر بدن اشاره کرد. همچنین، اضطراب جنسی (ترس یا ناراحتی مرتبط با فعالیت جنسی) با اختلال عملکرد جنسی مرتبط است.

در جامعه ایران، هنجارهای فرهنگی و مذهبی ممکن است باعث تشدید اضطراب جنسی در زنان شوند. با این حال، تحقیقات محدودی به بررسی نقش میانجی اضطراب جنسی در رابطه بین طرحواره های جنسی، تصویر بدن و عملکرد جنسی در این جمعیت پرداخته اند.

Sexual anxiety mediate relationship between sexual schemas and body image with sexual function in Iranian women

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39058704/>

لینک مقاله :



خلاصه ای از مقالات حوزه جنسی :



گرد آوری : سحر حداد

رابطه بین بلوغ و اضطراب نوجوانی

توانایی تولیدمثل می شود. همزمان، نوجوانی دوره ای با آسیب پذیری بالا نسبت به اختلالات اضطرابی است که میزان شیوع آن در این مرحله به طور قابل توجهی افزایش می یابد. پژوهش ها نشان می دهند که تکامل بلوغ - و نه سن تقویمی - ممکن است پیش بینی کننده قوی تری برای شروع اضطراب باشد.

در مطالعه ی حاضر در می یابیم که نوجوانانی که دچار بلوغ زودرس می شوند (به ویژه دختران) با چالش های اجتماعی (مانند تمسخر، توجه جنسی) مواجه می شوند که اضطراب را افزایش می دهد و در برخی از مواقع نیز تغییرات بلوغ، حساسیت به ارزیابی اجتماعی و طرد همسالان را افزایش می دهد. در مشاهداتی در یافته شد که نوجوانانی که دچار بلوغ زودرس (به ویژه دختران) اضطراب بیشتری نسبت به همسالان با بلوغ به موقع یا دیررس نشان می دهند و پسران با بلوغ دیررس ممکن است به دلیل تأخیر در رشد جسمانی اضطراب اجتماعی را تجربه کنند.

دوران نوجوانی دوره ای بحرانی از رشد است که با تغییرات عمیق بیولوژیک، روانشناختی و اجتماعی همراه بوده و بلوغ به عنوان محرک اصلی این تحولات عمل می کند. پژوهش های فزاینده نشان می دهند که تکامل بلوغ با افزایش علائم اضطراب در نوجوانان ارتباط نزدیکی دارد. این مقاله مروری به ترکیب چارچوب های نظری و شواهد تجربی درباره ارتباط بین بلوغ و اضطراب پرداخته و مکانیسم های هورمونی، عصب زیست شناختی و روانی - اجتماعی را بررسی می کند. یافته ها حاکی از آن است که زمانبندی زودرس بلوغ، به ویژه در دختران، با سطوح بالاتر اضطراب همراه است که احتمالاً ناشی از افزایش حساسیت به استرس، فشارهای اجتماعی و الگوهای تکامل مغزی می باشد. درک این روابط پیامدهای مهمی برای مداخلات زودهنگام و حمایت از سلامت روان در دوران نوجوانی دارد.

بلوغ فرایند زیستی پیچیده ای است که شامل تغییرات هورمونی منجر به بلوغ جسمانی و

پیامدهای مفید مداخله ای برای کنترل اضطراب در دوران نوجوانی

- برنامه های مدرسه محور برای حمایت از نوجوانان زودرس
- ذهن آگاهی و درمان شناختی-رفتاری برای بهبود تنظیم هیجان در دوران بلوغ
- آموزش والدین درباره تغییرات هیجانی مرتبط با بلوغ

معرض خطر (مانند دختران مضطرب با بلوغ زودرس) و مداخلات هدفمند می تواند پیامدهای بلندمدت سلامت روان را کاهش دهد.

در نتیجه بلوغ مرحله ای کلیدی و اثر گذار است که با عوامل زیستی، روانشناختی و اجتماعی تعامل داشته و بر خطر اضطراب تأثیر می گذارد. شناسایی زودهنگام نوجوانان در



مجله سلامت جنسی
در آبان ماه ۱۴۰۲ زیر نظر
انجمن سلامت جنسی ایران
به عنوان اولین مجله الکترونیکی
جنسی در کشور آغاز به فعالیت
نمود؛ این مجله به صورت فصل نامه
رایگان بر روی سایت انجمن سلامت
جنسی ایران قابل دسترسی علاقمندان
به این حوزه قرار می گیرد و اولین
شماره آن در حال حاضر، در تابستان ۱۴۰۳
منتشر گردید، این مجله یکی از پیشگامان نشر
آنلاین علم جنسی در ایران می باشد که با هدف
رشد علم و آگاهی در زمینه سلامت جنسی به روز ترین
مقالات و منابع آموزشی در خصوص رشد مسائل علم جنسی
در کشور را به خوانندگان خود ارائه می دهد، همچنین پیشرفت
های جدید در مورد مسایل جنسی و موضوعات مرتبط را با تمرکز
دو گانه بر علم پزشکی و روان شناسی پوشش می دهد، از سوی
دیگر این مجله جهت پیشبرد علم و خدمت به جامعه، از طریق انتقال
ارزش علم و آگاهی به مردم و برخی از ارگان ها در تدوین خط مشی علمی
و ترویج پیشرفت آموزشی تبیین گردیده است که می تواند
یاری رسانی جهت کمک به درمانگران این حوزه در راستای توسعه علم خود
به شمار آید. امیدواریم با انتشار این فصل نامه ها بهترین تأثیر و درک علمی
در زمینه سلامت جنسی را به میزان قابل توجهی در میان خوانندگان مجله
ارتقا بخشیم. باعث افتخار است که با پیشنهادات و انتقادات ارزشمند
خود ما را در ارائه هرچه بهتر و بیشتر فعالیت در این حوزه یاری فرمایید