

روانشناس محترم،

پرسش من ممکن است قدری استثنائی به نظر برسد. چند سالی است که با همسر من به فنلاند مهاجرت کرده ایم. من و او هر دو نسبتاً افراد مسنی هستیم. انتظار می رفت که در اینجا همه چیز رو به بهبودی رفته و زندگی ما سهل تر و با آرامش بیشتری روبرو شود. ولی تغییراتی که مدتها منتظرش بودیم، شگفتیها و اتفاقات غیرمترقبه ای را برایمان به ارمغان آورده است. بیشتر از همیشه دچار مریضی و بیماری شده ایم. اما اساسی ترین مشکل حال حاضر این است، که همسر من خیلی بهانه گیر شده است. او حتی به خاطر کوچکترین و بی اهمیت ترین مسائلی، به شدت آشفته شده و از جا در می رود. مرتباً از خستگی مفرط شکایت داشته و حتی جدیداً از انجام کارهایی که قبلاً از آنها بسیار لذت می برد نیز اکراه دارد. مثلاً، او قبلاً بیشتر کارهای خانه؛ مانند پخت و پز و تهیه کنسرو و غیره را خیلی با میل و رغبت انجام می داد. به نظر می آید که خانه ما مانند قبل مرتب و تمیز نیست. البته، وقتی می بینم که او از خستگی و بی حالی رنج می برد، من هم به نوبه خود سعی می کنم تا در انجام امور خانه کمک کنم؛ اما او فقط عصبی و مضطرب شده و شروع می کند به ایراد گیری و غرغر کردن؛ و آنوقت دیگر هیچ کس جلوی او را نمی تواند بگیرد. او هیچوقت از کارهای من ابراز رضایت نمی کند، هر چند که آنها را به نحو احسن هم انجام داده باشم. علاوه بر اینها، رغبت زیادی به نزدیکی با من را هم ندارد. روی هم رفته، هیچ تمایلی برای معاشرت با دیگران نیز نشان نمی دهد. شبها اکثراً از خواب پریده، بلند می شود و یکی دو ساعتی راه می رود؛ و به این ترتیب خواب من را نیز به هم می زند. گاهی او ناگهان احساس گرمای شدیدی کرده و در و پنجره ها را آفند باز می گذارد که خانه از شدت سرما به فریزر تبدیل می شود. در واقع، زندگی ما دچار مشکلات زیادی شده است؛ اما از طرف دیگر، در این سن و سال، مشکلات جدائی هم حتماً از اینها بیشتر خواهند بود. آیا این مسأله، نوعی از تغییرات روحی و روانی است؟ آیا برای او کاری می توان کرد؟

امضاء، "مردی جویای آرامش"

آقای "جوینده آرامش" محترم،

از اینکه این سؤال را با من مطرح کرده اید، متشکرم. تشخیص عواملی که موجب تغییرات روحی و رفتاری همسر شما شده، کار بسیار دشواری است. شما در پرسش خود اشاره ای نکرده اید؛ که آیا در ارتباط با مهاجرت شما به اینجا، اتفاقاتی رخ داده که موجب فقدان و یا از دست رفتن چیزهای ارزشمندی در زندگی شما شده باشد. دگرگونیهای شدید زندگی، ممکن است باعث بروز احساس غم و افسردگی انسان شده و این احساسات در رفتار او تغییراتی پدید آورد، که نظیر آنها را خودتان در رفتار همسران مشاهده کرده اید. آیا همسر شما نسبت به ترک میهن قبلی خود چه نگرش و واکنش احساسی داشته است؟ مهاجرت چه تغییرات مهمی در زندگی فردی او ایجاد کرده؛ و آیا مجبور بوده که چیزهای عزیز و گرانبهائی را در پشت سر باقی بگذارد، که در پیرامون زندگی فعلی امکان حصول و دست رسی به آنها نیست؟ وقتی انسان سن و سالی ازش گذشته باشد، بنیان گذاری یک زندگی کاملاً نوین کاری بس دشوار بوده؛ و به همین خاطر، غم فقدان ارزشهای زندگی قبلی به مراتب شدید تر احساس خواهد شد. هم چنین نوشته بودید که تغییر رفتار همسران از چه زمانی شروع شده است. البته این تغییرات ممکن است نتایج عوامل مختلفی باشند. به این معنی که واکنشهای عصبی او ممکن است بازتاب احساس افسردگی شدید وی باشند؛ یا حتی تغییرات اورگانیک بدن انسان نیز می توانند باعث بروز مشکلات سیستم عصبی گردند. در بسیاری از زنها، و حتی برخی از مردها نیز، تغییراتی که در سالهای یائسگی در ترشحات هورمونی بدن صورت می گیرند؛ موجب بروز حالاتی می گردند که شما مشابه آنها را در همسران مشاهده نموده اید. شروع دوران یائسگی در افراد مختلف عوارض متفاوتی را موجب می شوند؛ اما متأسفانه من نمی دانم که همسر شما در چه مرحله ای از این دوران

بسر می برد، یا اینکه سالهای یائسگی را کلاً گذرانده است. در زنهای فنلاندی، پس از 51 سالگی، قاعدگی به تدریج تمام می شود. (مأخذ: [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi))

شدت و ضعف عوارض دوران یائسگی در افراد مختلف با یکدیگر فرق زیادی دارد. مطالبی که شما نوشته اید؛ از جمله بالا رفتن ناگهانی حرارت بدن، خستگی مفرط و تغییرات شدید روحی، از عوارض و علائم معمول این دوران محسوب می شوند. با این وجود، اختلالات دیگر هورمونی بدن نیز ممکن است باعث پیدایش همین علائم گردند؛ بنا بر این بهتر است تا با همسران به پزشک درمانگاه مراجعه کرده، تا پزشک شما، با تجویز آزمایشات لازم، بتواند به علل و نوع تغییرات اورگانیک بدن پی ببرد.

از طرف دیگر، افسردگی ناشی از مهاجرت و یا فقدان زندگانی گذشته نیز می تواند موجب بروز حالاتی مانند؛ زود رنجی و عصبانیت، ضعف بدنی، کمبود انگیزه، عدم تمایلات جنسی، خواب مقطوع و کم حوصلگی برای معاشرت با دیگران شود. اگر هنگامی که با همسران در باره مشکلات جدید زندگانی صحبتی به میان می آورید، او مرتب صبر و قرار خود را از دست داده و عصبی می شود؛ بهتر است که برای مشاوره و گفتگو از اشخاص ثالث راهنمایی و کمک بخواهید. چنانچه در مدت کوتاهی از زندگی، تحولات و تغییرات شدید و زیادی در رفاهیت و آسایش انسان ایجاد شود؛ اثرات این تغییرات، می توانند در سالم ترین انسانها نیز تولید واکنشهای عصبی و اختلالات ناشی از فشارهای روانی نمایند. عوامل اجتماعی، مالی و روانی؛ همه در اینکه زنها خودشان را تا چه اندازه پیر احساس می کنند، دخالت دارند. با توجه به تصویری که از زندگانی خودتان داده اید؛ بطور مسلم، رفاه و آسایش زندگانی شما و همسران، به خاطر مسائل و مشکلات روزمره مختل شده است؛ لذا فکر می کنم که در این وضع، مراجعه به پزشک کاری عاقلانه باشد.

"سیرکو سویکانن" Sirkku Suikkanen

روانشناس