روانشکافی

حل مشکلات رفتاری کودك؛ چگونه؟

دکترمهرنوش دارینی

روان شناس و مشاور

در شکل‌گیری رفتار علاوه بر عوامل وراثتی، عوامل محیطی نیز نقش بسیاری دارد و می‌تواند در هنجار بودن یا بیمارگون بودن رفتار اثر بگذارد. رفتار، هم به صورت آشکار و هم به صورت پنهان وجود دارد. «رفتار آشکار» رفتاری است که دیگران می‌توانند آن را از طریق یکی از حواس خود دریافت کنند و «رفتار پنهان» رفتاری است که فقط خود شخص آن را ادراك می‌کند و متن آن را می‌داند (مانند فکر کردن).

رفتار طبیعی کودکان به سن، جنسیت، شخصیت و میزان رشد جسمی و عاطفی و اجتماعی‌شان بستگی دارد. چنانچه رفتار کودك با انتظارات خانواده و ارزش‌های جامعه و گروه همسالان همخوانی نداشته باشد یا از هم گسیخته باشد، توام با مشکل است و لازم است تا اصلاح شود. اما برخی خانواده‌ها به صورت افراطی کمال‌گرا هستند و مدام در حال ایراد گرفتن از رفتار فرزندشان هستند و اضطراب و استرس را به فرزند خود منتقل می‌کنند و با حساسیت بیش از حد باعث می‌شوند رفتارهای نابهنجار در فرزندشان افزایش یابد.

تغییر در رفتار در دو زمینه صورت می‌گیرد. یکی کاهش دادن رفتار نامطلوب (مثل پرخوری، کج‌خلقی، پرخاشگری، اضطراب) و دیگری افزایش رفتار مطلوب که دربرگیرنده ضعف‌های رفتاری فرد است (مانند بهبود رفتارهای اجتماعی، مهارت‌های کنشی، اعتماد به نفس و ...).

برای حل مشکلات رفتاری در فرزندتان لازم است ابتدا مشخص شود رفتار فرزند شما متناسب با سن و مرحله رشد او است یا خیر و چنانچه متناسب با رشد اوست، نیازی به مداخله و ایجاد تغییر ندارد.

اما چنانچه رفتارهای غیرطبیعی در کودك وجود دارد، می‌توان از روش‌های تغییر رفتار استفاده کرد.

کودکان رفتاری که مورد تشویق و پاداش قرار گیرد را ادامه می‌دهند و رفتاری که نادیده گرفته شود را کنار می‌گذارند. بسیار مهم است که واکنش شما نسبت به یك رفتار همیشگی، به صورت ثابت باشد و او را سردرگم نکنید. زیرا کودك متوجه نخواهد شد که رفتار او با تشویق روبه‌رو می‌شود یا با تنبیه. همچنین باید در نظر داشته باشید که نادیده گرفتن نیز می‌تواند در کاهش فراوانی رفتار نامطلوب تاثیرگذار باشد.

همچنین برای تقویت رفتار از دوسالگی می‌توان از روش‌های تشویقی و تقویت مثبت و دادن پاداش استفاده کرد و او را به انجام دادن رفتار مطلوب ترغیب کرد.

عفونت، تهدیدی برای نوزادان

مرگ و میر نوزادان بر اثر عفونت در کشورهای در حال توسعه و توسعه نیافته بالا بوده ولی خوشبختانه در کشور ما این آمار کاهش یافته و در حال حاضر عفونت علت پنجم مرگ و میر نوزادان است.

دکتر هادی سماعی، فوق‌تخصص نوزادان گفت: عفونت‌های نوزاد می‌تواند از زمانی که در شکم مادر قرار دارد، ایجاد شود. همچنین عفونت‌ها شامل عفونت نوزاد حین زایمان و عفونت‌های نوزاد تا پایان دوران نوزادی (۲۸ روز اول زندگی) است. عفونت در نوزاد یکروزه، بیشتر تنفسی است و این مساله نیز سبب تنگی نفس و نیاز به اکسیژن می‌شود.

وی اضافه کرد: عفونت در نوزادان در نوع سطحی با ضایعات پوستی یا چشمی بروز می‌کند ولی در عفونت‌های شدیدتر اعضای داخلی بدن نوزاد گرفتار می‌شود که باید نوزاد را بستری و آنتی‌بیوتیك وریدی برایش تجویز کرد. / جام‌جم

سبك زندگی یا ژنتیك چقدر در پیشگیری، ابتلا و درمان سرطان موثر است؟

چگونه خرچنگ را مهار کنیم؟

پونه شیرازی

دانش و سلامت

آیا می‌دانید مقابله با سرطان به عنوان بزرگ‌ترین چالش حل نشده علم پزشکی شناخته می‌شود. تاکنون بیش از صد نوع سرطان در دنیا شناخته شده که درمان هر نوع سرطان می‌تواند یکسان یا متفاوت از نوع دیگر باشد که بستگی به نوع و پیشرفت آن دارد.

سرطان در واقع، یك بیماری ژنتیکی یعنی یکی از مهم‌ترین دلایل بروز آن، وراثت ژنتیکی است که به احتمال زیاد از پدر و مادر یا اقوام درجه دو به ارث می‌رسد. البته ممکن است این مشکل در خود والدین وجود نداشته باشد، اما به طور پنهان در ژن آنها نهفته باشد. این تغییرات ژنتیکی فقط به طور وراثتی منتقل نمی‌شود و ممکن است در طول زمان و به دلایل مختلف از جمله قرارگیری در معرض آلودگی‌های صنعتی، شیمیایی و محیطی ایجاد شود.

بی‌شك بسیاری از عوامل موثر در بروز سرطان، قابل پیشگیری است. همین‌طور برخی از سرطان‌ها با تشخیص و درمان زودهنگام قابل درمان و کنترل هستند. دکتر لیلا صادقی، فوق‌تخصص خون و انکولوژی، دبیر علمی بخش سرطان سومین کنگره بین‌المللی پزشکی شخصی ایران برایمان از عوامل موثر در پیشگیری و ابتلا به سرطان می‌گوید.

> روش‌های پیشگیری از عود، بعد از ابتلا به سرطان، بسته به نوع سرطان متفاوت است. این روش‌ها در واقع همان اصلاح سبك زندگی مانند تغذیه سالم، مصرف کافی ویتامین‌ها، فعالیت بدنی و ورزش و دوری از آلاینده‌های محیطی را شامل می‌شود

بین سرطان‌ها تفاوت زیادی از نظر رفتار و نیز پاسخ به درمان وجود داشته و در مورد بعضی از سرطان‌ها راه‌های متفاوت زیادی ازجمله جراحی، شیمی درمانی و رادیوتراپی برای درمان موثر وجود دارد. در حالی که در بعضی انواع، تقریبا هیچ راه درمان موثری وجود ندارد. ناگفته نماند که مرحله تشخیص سرطان از نظر میزان گسترش تومور نیز بسیار مهم است.

رژیم غذایی ضد سرطان داشته باشید

شکی نیست که رژیم غذایی، نقش موثری در کاهش ابتلا به انواع مختلف سرطان دارد. مثلا مصرف ویتامین‌های مختلف چون ویتامین‌های C و D در کاهش بروز بیماری موثر است. همچنین ثابت شده که مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس می‌تواند خطر سرطان را بیفزاید. مصرف چای داغ و ترشیجات نیز می‌تواند خطرآفرین باشد.

مصرف قندهای مصنوعی نیز همواره با احتمال افزایش ریسك خطر سرطان همراه است، ولی اثبات قطعی براساس متون علمی ندارد. همچنین مصرف غذاهایی با ماندگاری زیاد نیز می‌تواند خطرساز باشد. بهداشت غذاها نیز در این رابطه بسیار مهم است. ناگفته نماند مصرف الکل نیز یك عامل خطر محسوب می‌شود.

اگر حامل ژن سرطان باشید

در مورد وجود ژن سرطان بسته به نوع ژن، احتمال درگیری سرطان در آینده را می‌توان تخمین زد. مثلا افراد حامل ژن APC صددرصد مبتلا به سرطان روده می‌شوند برای همین کولکتومی توتال (روش جراحی که شامل برداشتن بخشی از روده بزرگ یا روده باریك است) قبل از ابتلا به سرطان به‌عنوان پیشگیری موثر است.

ولی احتمال ابتلا به سرطان در افراد حامل به ژن‌های دیگر به صورت صد درصد نیست. مثلا افراد حامل ژن BRCA ۸۰ درصد احتمال ابتلا دارند و حتی در بعضی ژن‌های دیگر، احتمال ابتلا بسیار کمتر از موارد فوق است. بنابراین حامل ژن بودن به معنای ابتلای قطعی نیست.

داروهای گیاهی؛ موثر یا بی‌تاثیر در درمان سرطان؟

خیلی‌ها می‌خواهند بدانند داروهای گیاهی، استفاده از طب‌های مکمل مثل طب سوزنی، مدیتیشن و تعلیمات پاکسازی ذهن تا چه اندازه می‌تواند در درمان سرطان موثر باشند.

اظهارنظر در مورد داروهای گیاهی پیچیده است. از یك‌سو بسیاری از داروهای شیمی درمانی منشأ گیاهی دارند، مثلا داروهای گروه تاکسن‌ها. از سوی دیگر این‌که در بحث پیشگیری از سرطان، داروهای گیاهی موجود در مراکز عمومی موثر باشد، پشتوانه علمی اثبات شده ندارد. البته امید می‌رود متخصصان طب سنتی در اثبات این ادعا با طراحی مطالعات علمی دقیق و معتبر گام بردارند تا از مرحله ادعا به مرحله اثبات یك واقعیت علمی در آینده برسند.

پیشگیری از عود سرطان

منظور از درمان سرطان، ریشه‌کنی سلول‌ها با رشد افسارگسیخته و غیرطبیعی و سعی بر به‌دست آوردن طول عمر طبیعی در بیمار است. این‌که نتیجه این هدف در درمان چه باشد بستگی به نوع سرطان و رفتار آن و بسیاری متغیرهای دیگر دارد.

روش‌های پیشگیری از عود، بعد از ابتلا به سرطان بسته به نوع سرطان متفاوت است. این روش‌ها در واقع، همان اصلاح سبك زندگی مانند تغذیه سالم، مصرف کافی ویتامین‌ها، فعالیت بدنی و ورزش و دوری از آلاینده‌های محیطی را شامل می‌شود.

همچنین داشتن سلامت روانی در پیشگیری از عود بیماری بسیار اهمیت دارد. البته درباره تاثیر افکار مثبت در پیشگیری یا کاهش میزان ابتلا به سرطان نیز تئوری مهمی وجود دارد، ولی از نظر علمی هنوز اثبات قطعی نشده است.

دانستنی‌ها

رفع خشکی بینی با دستگاه بخور

دستگاه بخور به حفظ رطوبت مجرای بینی کمك می‌کند که باعث رهایی از تجمع خلط و تخلیه درست سینوس‌ها می‌شود. افرادی که به دستگاه بخور دسترسی ندارند می‌توانند همان نتایج را با استنشاق بخار از طریق یك کاسه آب داغ، حمام گرم و سونا کسب کنند. مصرف کم مایعات و کمبود آب بدن نیز می‌تواند به خشکی بافت‌های بدن از جمله بافت‌های مجرای بینی منجر شود.

اسپری‌های بینی و نیز محلول آب و نمك نیز مجرای بینی را مرطوب می‌کند. اما در صورتی که خشکی بینی همراه با علائمی از قبیل درد، خونریزی‌های مکرر بینی یا علائم عفونت باشد باید به پزشك مراجعه کنید. / ایسنا

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر علی پناهی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

کنترل بی‌قراری ام‌اس با توانبخشی

بیماری ام‌اس چرا و چگونه به اختلالات عصبی حسی و حرکتی منجر می‌شود؟

در بیماری ام‌اس سیستم ایمنی که وظیفه کنترل و مراقبت از بدن را به‌عهده دارد به دلایل نامشخص آشفته و علیه سیستم عصبی مرکزی وارد عمل می‌شود و به غلاف میلین که عصب را پوشش می‌دهد، آسیب می‌زند. بسته به این‌که این اختلال در کدام قسمت باشد عصب حسی یا عصب حرکتی یا در عصب بینایی باشد، علائم مربوط به ناحیه درگیر نیز ظاهر می‌شود.

آیا این بیماری از طریق وراثت و ژنتیك منتقل می‌شود؟

بیماری واگیر ندارد. به وجود میکروب یا عامل ویروسی نیز مربوط نمی‌شود. ژن خاصی را نیز در بروز آن موثر نمی‌دانند، اما اگر فردی مبتلا شود احتمال این‌که فرزندش هم مبتلا شود وجود دارد. البته یك فرد مبتلا به ام‌اس می‌تواند بچه‌دار شود و ریسك عجیب در افزایش ام‌اس ندارد. شیوع بیماری در خانم‌ها چهار برابر آقایان است، چون بیماری‌های التهابی سیستم ایمنی در خانم‌ها بیشتر است.

چه اقداماتی برای کاهش محدودیت‌های حسی و حرکتی مبتلایان به ام‌اس باید انجام شود؟

فرد مبتلا به ام‌اس اختلال تعادل و ضعف اندام دارد و بنابراین در سطوح ناصاف نمی‌تواند راه برود و در نتیجه از منزل بیرون نمی‌رود. افرادی که به هر علت ناتوانی دارند نیاز به یك دوره کوتاه‌مدت یا درازمدت توانبخشی دارند. فردی که با ضعف اندام و بی‌حسی دست مواجهه می‌شود از نظر روحی و جسمی نیاز به کمك دارد. مجموعه‌ای از افراد باید به او کمك کنند. درمان دارویی به‌عهده همکاران مغز و اعصاب و نورولوژیست است. هدف از درمان کنترل بیماری است. تعداد حمله سیستم ایمنی به دستگاه عصبی مرکزی باید کاهش یابد و قدرت عضلات نیز باید بهتر شود. در این خصوص به کار تیمی نیاز داریم. اجزا و اعضای این تیم عبارتند از خود بیمار، کادر درمانی و خانواده بیمار که باید همکاری لازم را داشته باشند. این سه جزو تیم درمان هستند که با هم مانع پیشرفت بیماری می‌شوند.

آیا تمرینات تای‌چی را برای مبتلایان به ام‌اس توصیه می‌کنید؟

ورزش تای‌چی خوب است چون به تعادل کمك می‌کند. برای این افراد یوگا هم خوب است کنار تای‌چی باشد. کاهش استرس و آزاد کردن ذهن برایشان خوب است. باید بدانیم بیماری که به مدت طولانی حرکت نمی‌کند، چاقی شکمی پیدا کرده، عضلات پایش ضعیف شده و به همین دلایل وقتی بلند می‌شود بلافاصله زمین می‌خورد. باید به این بیمار تمرین تعادل بدهیم. اگر لازم باشد به او بریس می‌دهیم. سپس برخی ورزش‌ها را به او توصیه می‌کنیم.

تندرستی هوشمند

وقتی نرم‌افزارهای همراه در گوشی ناجی می‌شود!

پریسا اصولی

جام‌جم

اغراق نیست اگر بگوییم این روزها با تلفن همراه می‌توان جان افراد را نجات داد؛ البته به کمك نرم‌افزارهایی که سلامت‌محورند.

اگر به دنبال نرم‌افزاری هستید که اطلاعاتی در مورد سلامت در اختیارتان قرار دهد **WebMD** یکی از بهترین گزینه‌هاست. حتی اگر شما به اینترنت دسترسی نداشته باشید، می‌توانید اطلاعاتی مثل کمك‌های اولیه را همیشه همراهتان داشته باشید.

این نرم‌افزار به شما همه ابزارهای لازم برای تصمیم‌گیری در مواقع اورژانسی می‌دهد و البته فهرست کاملی از تشخیص علائم بیماری‌ها و جراحات، مشخصات داروها و شیوه‌های درمان، اطلاعات کمك‌های اولیه و ... را در اختیارتان می‌گذارد.

CPR.Choking نرم‌افزاری است که ویدئوهایی را برای آموزش نحوه انجام CPR و چگونگی کمك کردن به کسی که دچار خفگی شده، ارائه می‌کند. این نرم‌افزار توسط پزشکان مجرب و براساس آخرین توصیه‌ها، توسعه‌یافته است. حتی طبق آخرین تغییرات به وجود آمده در سال ۲۰۱۰ روش احیا از A-B-C که مخفف راه هوا، تنفس کردن و ماساژ قفسه سینه است به C-A-B که به ترتیب بیانگر ماساژ قفسه سینه، راه هوا و در آخر تنفس (برای بزرگسالان و کودکان) است، توسعه پیدا کرد.

هرچند کارشناسان، ماساژ قفسه سینه را در اولویت قرار داده‌اند، اما انجام این تغییرات مستلزم آموزش مجدد افرادی است که دوره احیای قلبی یا همان CPR را گذرانده‌اند.

نرم‌افزار **Baby and Child First Aid** یك صلیب سرخ رسمی برای کودکان و نوزادان است و شامل ویدئوهای مفید و توصیه‌های آسان می‌شود. به عنوان یك پدر یا مادر، شما نیازمند آموزش مهارت‌ها و یادگیری اطلاعاتی برای شرایط اضطراری هستید تا خودتان را برای آن لحظات حساس و مهم آماده کنید و دانش خود را بسنجید. پس اگر شما دارای فرزندی هستید یا به واسطه شغل‌تان با کودکان سر و کار دارید حتما این نرم‌افزار را نصب کنید.

First Aid – American Red Cross نرم‌افزاری است که در کمك‌های اولیه و سایر موارد از آن استفاده می‌شود.

حادثه هیچ‌گاه خبر نمی‌کند پس به همراه داشتن نرم‌افزاری همچون **Red cross** ضروری است، چراکه وجود فیلم‌های آموزشی، آزمون‌های تعاملی و پیروی از دستورالعمل‌های گام به گام می‌تواند بسیار مفید باشد.

حل سودوکو ۳۱۹۲

۶	۷	۲	۳	۱	۹	۴	۵	۸				۶	۳	۹	۸	۱	۲	۴	۷	۵
۴	۱	۹	۶	۵	۸	۲	۳	۷				۸	۷	۱	۴	۵	۶	۳	۲	۹
۳	۸	۵	۴	۲	۷	۱	۹	۶				۲	۵	۴	۷	۹	۳	۸	۱	۶
۱	۹	۳	۲	۸	۶	۷	۴	۵				۳	۹	۵	۶	۴	۷	۱	۸	۲
۲	۵	۶	۷	۴	۱	۹	۸	۳				۷	۴	۸	۱	۲	۹	۶	۵	۳
۷	۴	۸	۹	۳	۵	۶	۱	۲				۱	۲	۶	۵	۳	۸	۹	۴	۷
۵	۶	۷	۸	۹	۴	۳	۲	۱	۹	۴	۶	۵	۸	۷	۹	۶	۴	۲	۳	۱
۹	۳	۱	۵	۷	۲	۸	۶	۴	۷	۳	۵	۹	۱	۲	۳	۸	۵	۷	۶	۴
۸	۲	۴	۱	۶	۳	۵	۷	۹	۲	۱	۸	۴	۶	۳	۲	۷	۱	۵	۹	۸
						۶	۳	۲	۸	۵	۹	۷	۴	۱						
						۷	۴	۵	۱	۶	۳	۸	۲	۹						
						۹	۱	۸	۴	۲	۷	۶	۳	۵						
۲	۵	۹	۷	۴	۶	۱	۸	۳	۵	۷	۴	۲	۹	۶	۵	۸	۴	۱	۳	۷
۱	۷	۸	۳	۹	۲	۴	۵	۶	۳	۹	۲	۱	۷	۸	۲	۳	۶	۵	۹	۴
۳	۴	۶	۵	۸	۱	۲	۹	۷	۶	۸	۱	۳	۵	۴	۱	۷	۹	۸	۲	۶
۸	۳	۴	۶	۱	۷	۵	۲	۹				۵	۴	۳	۸	۹	۱	۷	۶	۲
۵	۲	۱	۸	۳	۹	۷	۶	۴				۶	۸	۲	۷	۴	۵	۹	۱	۳
۹	۶	۷	۴	۲	۵	۳	۱	۸				۷	۱	۹	۳	۶	۲	۴	۵	۸
۶	۸	۳	۲	۵	۴	۹	۷	۱				۸	۲	۵	۴	۱	۳	۶	۷	۹
۷	۹	۲	۱	۶	۳	۸	۴	۵				۴	۶	۱	۹	۲	۷	۳	۸	۵
۴	۱	۵	۹	۷	۸	۶	۳	۲				۹	۳	۷	۶	۵	۸	۲	۴	۱

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۱۹۳

۱			۳		۲			۶				۵			۴		۱			۹
		۳		۱		۹								۸		۳		۶		
	۲						۱						۳						۲	
۸				۲				۳				۸				۷				۳
	۱		۷		۶		۵						۱		۸		۴		۹	
۶				۴				۹				۶				۹				۷
	۷						۴						۵						۶	
		۱		۵		۶								۴		۲		۵		
۳			۱		۴					۳					۹		۵			۲
									۱		۸									
								۶				۷								
									۵		۹									
۸			۴		۲					۸					۹		۴			۳
		۹		۶		۱								۹		۵		۸		
	۳						۲						۳						۴	
۱				۵				۶				۹				۱				۷
	۶		۹		۱		۳						۸		۲		۷		۱	
۹				۷				۲				۱				۳				۸
	۴						۵						۹						۵	
		۵		۹		۲								۸		۲		۳		
۳			۲		۵			۱				۳			۷		۹			۶