

حال روانان چطور است؟

## چرا اینقدر دروغ می‌گویی؟

یکی از مسائلی که می‌تواند روابط افراد را با مشکل روپرورد کند، دروغگویی است. دروغ در رابطه بین فردی و بهخصوص در روابط زناشویی بدترین تاثیر را دارد و باعث می‌شود اعتماد در زنگ ازین برود.

برخی افراد بدلیل و به شکل مرضی دروغ می‌گویند و برخی دیگر با هدف بهره‌گیری از دروغگویانه‌ها تازه نیز خلق می‌کنند و بتای اغلب هنگام دروغ می‌گفتند کسی اضطراب دارد و مصدای آنها لرزد یا برخی رفتارهایشان و حتی لبخند زدنش منونی است. در بیان جزئیات دروغ معمیت هستند و حافظه آنها به درست کار نمی‌کند. همچنین سمعت حرف زدن مانند همیشه نیست و گنجیده در هم صحبت می‌کنند تا طرف مقابل نتوانند به درستی حرف فرازجایه و تحلیل کند. برخی ویرگی‌های افراد دروغ‌گویی عبارت است از:

- احساس حقارت
- نیاز به تایید بیمارگونه
- غافلگشیدن قطاعنه
- حسادت
- اضطراب
- افسرده‌گی و خلق پایین
- احساس تنهایی
- نیاز به هیجان طلبی بیمارگونه

آن دسته از افرادی که به صورت بیمارگونه دروغ می‌گویند، هفتشان آسیب‌رساند به دیگران یا بهره‌گیری از آنها نیست بلکه دروغ‌های ساده و بی اهمیت می‌گویند و دروغ گفتن جزو عادت‌های رفتاری آنهاست. در مورد این افراد، شناسایی دروغ به سادگی صورت نمی‌گیرد، زیرا کمال به صورت عادی دروغ می‌گویند و حتی ممکن است در روابط بین فردی، مهریان و خوشرو و دوست داشتنی به نظر بررسند. اما با گذشت زمان مشخص می‌شود رفتار و شخصیت ضداجتماعی دارند و دیگران نیاز معاشرت با آنها احساس نراحتی می‌کنند. این افراد در روابط اجتماعی در کوتاه‌مدت موفق ولی در بلندمدت موقوف هستند و روابط آنها نایابدار می‌ماند. برای درمان لازم است تا مشخص شود دروغگویی فرد تعمید و با مهدویتی کشیده باشد. دروغ می‌گوید و سپس با استفاده از رفتار درمانی و درمان‌های نگرشی فرد تعییر روش دهد.

نیست یاد شود.

این افراد در روابط اجتماعی در کوتاه‌مدت موفق ولی در بلندمدت موقوف هستند و روابط آنها نایابدار می‌ماند. برای درمان لازم است تا مشخص شود دروغگویی فرد تعمید و با مهدویتی کشیده باشد. دروغ می‌گوید و سپس با استفاده از رفتار درمانی و درمان‌های نگرشی فرد تعییر روش دهد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچکتر در ۳x۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در ۴x۴ سطح یاستون مربع بزرگ ۹x9 در تکرار نشده باشد.

## کاهش استرس با حضور در طبیعت



مطالعات نشان می‌دهد تنها ۲۶ دقیقه سپری کردن وقت در طبیعت، موجب کاهش هرمون استرس می‌شود.

مطالعه محققان دانشگاه میشیگان نشان می‌دهد سپری کردن حداقل ۲۰ دقیقه از روز برای گردش یا نشستن در محیطی در تماس با طبیعت به شکل

طبیعت، راه حل کم هزینه‌ای در کاهش تاثیرات منفی بر سلامت ناشی از افزایش شهرنشینی و سبک زندگی در فضاهای بسته است. فعالیت‌های مانند پیاده‌روی، ورزش و بازی در محیط بازعلوه بر اثراتی که بر سلامت جسم دارد راهکاری نظری برای مقابله با افسرده‌گی، استرس و افکار منفی است. / مهر

## درمان اختلال قلبی جنین، چگونه؟

آریتمی قلب جنین، قابلیت درمان دارد و در دصدموارد ۹۰٪ کاهش هرمون استرس می‌شود. که با مانیتورینگ به موقع و منظم می‌توان از تشید آن جلوگیری کرد. دکتر مرادی می‌گوید: آریتمی قلبی و نارسایی قلبی در جنین نیاز به درمان دارد این بخشی ازین مشکلات قابل درمان نیست و با یافتن علت می‌توان به بهتر شدن وضعیت قلب جنین کمک کرد. به طور مثال آئمی یا کم خونی جنین می‌تواند سبب نارسایی قلبی شود که بادرمان کم خونی جنین می‌توان مشکل نارسایی قلبی را تاحدوی بهبود داد.

سبب بهتر شدن سیریومیاری یا مانع آن انجام اکواردیوگرافی مقدور است.

البته زمانی از درمان بارداری امکان انجام اکواردیوگرافی وجود دارد، هر چند زمان استاندارد انجام آن ۱۸ تا ۲۲ هفته است.

اکواردیوگرافی توانایی تشخیص اکثر آنومالی‌های مازوژ و میتوپلی قلبی را دارد، گرچه برخی اختلالات قلبی تکاملی هستند و در هفته‌های بالاتر بارداری ظاهره‌گیرده همچنین بهترین زمان زایمان را فرموده اند امکانات و تجربه امکان تولد نوزاد در مدرکی که امکانات و تجربه کافی برای زایمان و مراقبت پس از تولد نوزاد را داشته باشد، فراموش می‌کند.

در صورت تشخیص به موقع آنومالی‌های مازوژ قلب در صورتی که جنین ۱۹ هفته باشد مجوز سقط صادر خواهد شد: بنابراین بهتر است که مادران باردار حتماً نسبت به این انجام غربالگیری هاره هفتاه است ۲۲ تا ۲۴ توسط پژشک اقدام کنند.

عضویات علمی دانشگاه علوم پزشکی

تهران می‌افزاید: در صورت تشخیص آنومالی‌های مازوژ در هفته‌های پیش از ۱۹ تولد شدنده لزوم اکوی قلب جنین است.

در صورت تشخیص به موقع آنومالی‌های مازوژ قلب در صورتی که جنین ۱۹ هفته باشد مجوز سقط صادر خواهد شد: بنابراین بهتر است که مادران باردار حتماً نسبت به این اختلالات دلیل تشخیص زودهنگام این اختلالات قابل ارزود نوزاد هفته‌ای بارداری امکان سقط قانونی را فراهم می‌کند.

ولی آنومالی‌های دریچه‌ای میتوپلی قلبی مانند نارسایی دریچه‌ای را میتواند خوبی برخی بهتری داشته و حتی موارد خوبی برخی از اشناو نارسایی دریچه‌ای ناشی از سیر تکاملی جنین بوده و خودبه خوده خود را در مادران باردار باید حتماً جنین تحت نظر متخصص قلب و پژشک مربوط باشد؛ چرا

از این مساله میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی مانند نارسایی قلبی بدنی بارداری از این اختلالات قلبی میتواند بارگشایی اتفاق بیندیشی و درمان ممکن است.

جنین یا اریتمی، امکان درمان زودهنگام در همان دوره بارداری امکان بهبود سیر بیماری وجود دارد.

در صورت تشخیص به موقع آنومالی‌های مازوژ قلب در صورتی که جنین ۱۹ هفته باشد مجوز سقط صادر خواهد شد: بنابراین بهتر است که مادران باردار حتماً نسبت به این اختلالات دلیل تشخیص زودهنگام این اختلالات قابل ارزود نوزاد هفته‌ای بارداری امکان سقط قانونی را فراهم می‌کند.

و با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از اختلالات قلبی میتواند عاقب جرمان باشد.

باشد. با تشخیص برخی از