روان‌شکافی

ترس از بیمار شدن

دکتر دارینی

روان‌شناس و مشاور

وقایع مختلفی در زندگی انسان‌ها رخ می‌دهد که می‌تواند اثربخش یا مضر باشد. به دنبال این اتفاقات، افراد واکنش‌های مختلفی از خودشان نشان می‌دهند که یکی از این نوع واکنش‌ها «نگرانی» و تجربه هیجان «ترس» است.

یکی از هیجاناتی که افراد به صورت طبیعی تجربه می‌کنند «ترس» است. این هیجان حالتی ناخوشایند است که زمانی بروز می‌کند که خطری درونی یا بیرونی فرد را تهدید می‌کند. این حالت با علائم مختلف جسمی و روانی همراه است مانند تپش قلب، تنگی نفس، احساس گرگرفتگی، سرخ شدن صورت، تعریق زیاد، تغییر در تنفس و ....

هیجان ترس به دنبال اتفاقات ناگهانی و غیرقابل پیش‌بینی زودتر بروز می‌کند. اما گاهی فرد به طور مداوم نگران است و این نگرانی باعث ایجاد اختلال در زندگی روزمره فرد می‌شود.

نگران بودن می‌تواند در سطوح مختلف رخ بدهد و عامل مفیدی باشد برای این که فرد با مشکلات و تهدیدهای زندگی روبه رو شود و انگیزه‌ای باشد که فرد تلاش خود را افزایش دهد یا تغییراتی در زندگی خود ایجاد کند (مانند ترک سیگار به دلیل نگرانی برای سلامت جسمی) یا (اقدام به کاهش وزن برای افزایش سلامت).

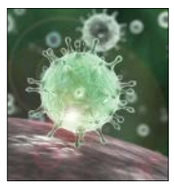
بنابراین چنانچه نگرانی‌ها مسیر سازنده را در پیش بگیرند عامل پیشرفت و تحرک محسوب می‌شوند؛ اما مشکل از جایی شروع می‌شود که نگرانی افراد حالت بیمارگونه، وسواسی و تکرار شونده به خود می‌گیرد و نه تنها اقدام سازنده‌ای را به دنبال ندارد بلکه باعث می‌شود فرد امور عادی خود را نیز انجام ندهد.

یکی از این نگرانی‌ها ترس از بیمارشدن و نگرانی‌های شدید ناشی از اخبار مربوط به حوزه بیماری‌های واگیر دار و بیماری‌های لاعلاج است.

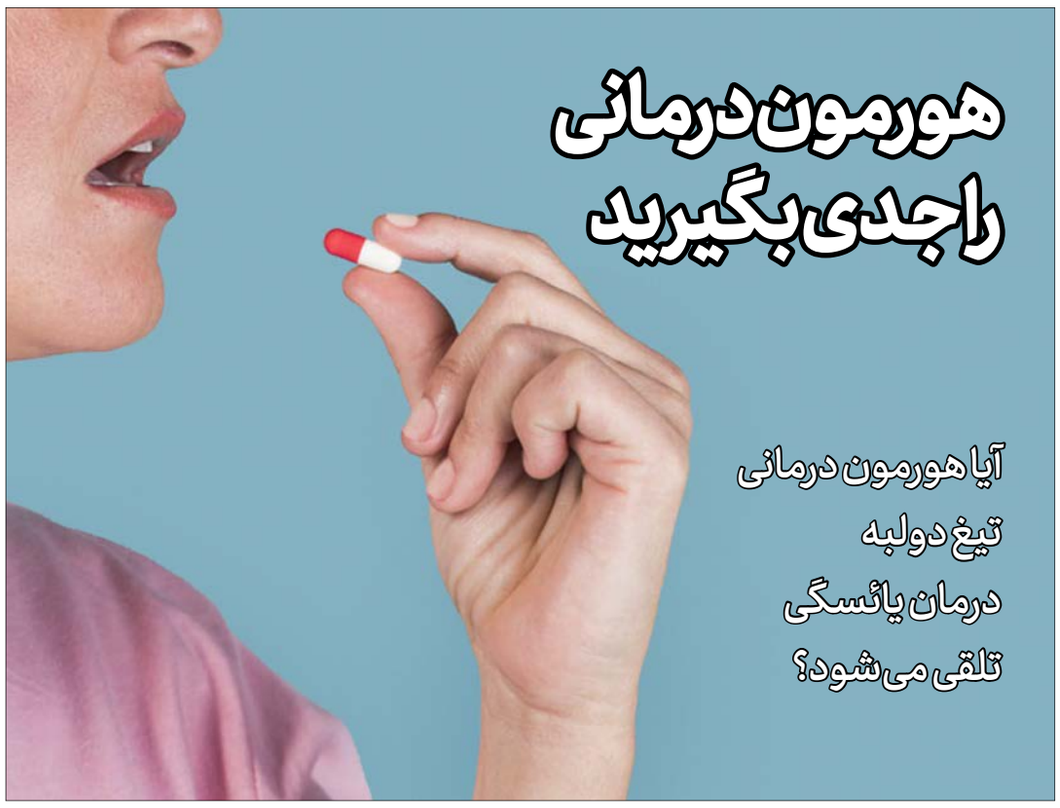
زمانی که بیماری‌های واگیردار شیوع پیدا می‌کند انتظار می‌رود افراد میزان آگاهی خود را افزایش دهند و راه‌های مقابله با انتشار بیماری و راهکارهای مفید درمانی را مطالعه و آنها را اجرایی کنند.

اما افرادی که دچار وسواس هستند یا ترس‌ها و فوبیاهای مرضی دارند، از لحاظ روانی صدمه می‌بینند و نگرانی‌های آنها محدودکننده می‌شود و حتی ممکن است در قبال اتفاقات ساده واکنش‌های شدید از خود نشان دهند و دلیل آنها نیز ترس شدید از بیمارشدن است که لازم است درمان‌های روانشناختی در مورد آنها صورت گیرد.

ردپای کرونا روی وسایل تا ۹ روز



مطالعات جدید آزمایشگاهی نشان می‌دهد که امکان انتقال کروناویروس جدید از سطح آلوده تا مدت ۹ روز وجود دارد. متخصصان هشدار دادند که کروناویروس جدید می‌تواند تا مدت ۹ روز روی سطوح باقی مانده و فرد را در معرض آلودگی قرار دهد. به طور متوسط این کروناویروس بین چهار تا پنج روز روی سطوح زنده می‌ماند. متخصصان آلمانی بر اساس مطالعات آزمایشگاهی خود عنوان کردند: دمای پایین و میزان رطوبت بالا می‌تواند طول دوره حیات کروناویروس را طولانی‌تر سازد. این ویروس می‌تواند از طریق دست‌ها و سطوحی که مکررا در تماس با دست هستند، منتقل شود. متخصصان می‌گویند: از آنجا که روش درمانی خاصی برای کروناویروس وجود ندارد، پیشگیری برای ریشه‌کنی و مهارِ کروناویروس جدید حائز اهمیت است. همچنین بررسی‌هایی که روی محلول‌های ضدعفونی‌کننده مختلف انجام گرفته نشان می‌دهد موادی که دارای ترکیب‌های اتانول و هیدروژن پراکسید هستند در برابر کروناویروس‌ها موثرند./ایسنا



دکتر حسینی:
خانم‌هایی که از عوارض یائسگی رنج می‌برند در ده سال اول یائسگی هستند زیر ۶۰ سال دارند و منعی جهت مصرف هورمون ندارند از هورمون درمانی سود می‌برند

پونه شیرازی

سلامت

اکثر زنان نسبت به یائسگی که دوره‌ای طبیعی در سیر تکاملی سیستم باروری خانم‌ها تلقی می‌شود، حس تلخی دارند و تصور می‌کنند ورود به این دوران به معنای پایان جذابیت‌های خاص زنانه است.

جدا از این تصور که صرفا به باور خود زنان بازمی‌گردد، یائسگی از نظر روانی و حتی فیزیکی، هرگز به معنای از دست رفتن درخشش‌های زنانه نیست. از سوی دیگر، متخصصان زنان با بهره‌گیری از هورمون درمانی در مواردی که منع پزشکی برای فرد مطرح نباشد، می‌توانند در کاهش عوارض آزاردهنده یائسگی به خانم‌ها کمك کنند.

اما بهره‌گیری از درمان هورمونی نیز بدون عارضه نیست و با اما و اگرهایی همراه است که ما در گفت‌وگو با دکتر مریم‌السادات حسینی، رئیس سومین کنگره بین‌المللی چالش‌های بالینی در مامایی، زنان و نازایی و مدیرگروه زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مروری بر آنها خواهیم داشت.

هورمون درمانی برای دو گروه از بیماران مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ یك گروه بیمارانی که دچار یائسگی زودرس می‌شوند و گروه دیگر افرادی که در سن طبیعی یائسه می‌شوند اما با مشکلاتی روبه‌رو هستند. دکتر حسینی در این باره می‌گوید: به دلیل این‌که عوارض یائسگی‌های زودرس زیاد است، توصیه می‌شود که خانم‌ها تحت نظر پزشك، آزمایش‌ها و بررسی‌های لازم را انجام دهند و اگر منع مطلقی برای هورمون درمانی ندارند، تحت هورمون درمانی قرار بگیرند. همچنین توصیه می‌شود در صورت یائسگی در سن طبیعی، غربالگری‌های خاص این دوره انجام شود، زیرا در این سن اقدامات و درمان‌های پیشگیرانه‌ای لازم است که باید صورت بگیرد.

هورمون درمانی پس از یائسگی، چرا؟

هورمون درمانی یك روش جایگزینی هورمونی است که به دنبال نارسایی تخمدان و بروز یائسگی انجام می‌شود.

رئیس سومین کنگره بین‌المللی چالش‌های بالینی در مامایی، زنان و نازایی با بیان این مطلب می‌افزاید: با بروز یائسگی عوارضی مثل گرگرفتگی، اختلال خواب، اختلات خلقی، خشکی واژن و پوکی استخوان رخ می‌دهد که با هورمون درمانی قابل کنترل و کاهش است. البته هورمون درمانی چیزی نیست که برای همه خانم‌ها طی یائسگی تجویز شود، بلکه برای برخی بسیار مفید و برای برخی مضر است. بنابراین توصیه می‌کنیم خانم‌ها قبل از استفاده از این درمان‌ها به مراکز درمانی یا متخصصان زنان مراجعه کنند تا بررسی‌های لازم صورت گیرد.

شما از هورمون درمانی سود می‌برید

به گفته دکتر حسینی، در افرادی که دچار یائسگی زودرس شده‌اند که معمولا به سن پایین‌تر از ۴۵ سالگی اطلاق می‌شود، توصیه به مصرف هورمون می‌شود. در خانم‌هایی هم که به‌طور طبیعی یائسه می‌شوند نیز مصرف هورمون تا پنج سال توصیه شده به شرط این‌که موردی جهت منع مصرف هورمون نداشته باشند.

وی اظهار می‌کند: به طور کلی خانم‌هایی که از عوارض یائسگی رنج می‌برند، در ده سال اول یائسگی هستند، زیر ۶۰ سال دارند و منعی جهت مصرف هورمون ندارند و از هورمون درمانی سود می‌برند.

تیغ دولبه هورمون درمانی

دکتر حسینی با اشاره به این‌که هورمون درمانی فواید ومضراتی دارد، می‌گوید: مهم‌ترین فایده هورمون درمانی، کاهش گرگرفتگی است که هنوز هم به‌عنوان بهترین درمان این عارضه شناخته شده است. همچنین کمك به کاهش توده استخوانی کمك به بهبود خلق، کمك به کاهش دردهای استخوانی و مفاصل از فواید هورمون درمانی محسوب می‌شود. کاهش ابتلا به سرطان روده بزرگ در افرادی که تحت هورمون درمانی بوده‌اند نیز دیده شده است.

این متخصص می‌افزاید: از عوارض هورمون درمانی به افزایش وزن حساسیت و درد پستان، خونریزی غیرطبیعی، افزایش مختصر خطر ابتلا به سرطان پستان نیز باید اشاره کرد

شما نباید هورمون درمانی کنید

گرچه گفته می‌شود هورمون درمانی می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی. عروقی پیشگیری می‌کند، اما اگر فردی سابقه حوادث عروقی مانند ترومبوز عروقی، لخته شدن خون یا سابقه سکته مغزی و قلبی داشته باشد، استفاده از هورمون درمانی توصیه نمی‌شود.

از دیگر موارد منع هورمون درمانی می‌توان به ابتلای فرد به سرطان پستان، سابقه بیماری فعال کبدی و در معرض خطر بودن از نظر ابتلای به سرطان رحم اشاره کرد.

از قرص‌های هورمونی تا داروی تزریقی

هورمون درمانی روش‌های مختلفی دارد که شامل مصرف قرص‌های استروژن و ترکیبات پروژسترونی می‌شود که هم به‌صورت دوره‌ای وهم به‌طور مداوم مصرف می‌شود.

دکتر حسینی در این باره توضیح می‌دهد: در خانم‌هایی که تحت عمل جراحی برداشتن رحم قرار گرفته‌اند نیاز به مصرف پروژسترون ندارند و فقط استروژن مصرف می‌کنند، عوارض مصرف داروی هورمونی نیز کمتر است.

همچنین در برخی موارد، می‌توان از برچسب‌های پوستی نیز به‌عنوان یك روش درمان استفاده کرد. در خانم‌هایی که از خشکی واژن شکایت دارند و به دلایلی نمی‌توانند از نوع خوراکی داروی هورمونی استفاده کنند یا منع مصرف دارند نیز ترکیبات استروژنی واژینال به‌صورت کوتاه‌مدت، اثربخشی خوبی دارد و تاحدودی هم روی سایر عوارض یائسگی مفید است.

حل سودوکو ۳۵۰۹

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۵۱۰

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