روان‌شکافی

کنترل روان خود را از دست ندهید!

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

در زندگی همه انسان‌ها تغییرات مختلفی صورت می‌گیرد که باعث ازبین‌رفتن تعادل و توازن زندگی آنها می‌شود. برخی تغییرات مقطعی هستند (مانند، تعطیلی مشاغل و سفرها و ارگان‌ها و مدارس برای پیشگیری از انتشار ویروس کرونا) و برخی تغییرات دائمی هستند (مانند سوگ و از دست دادن‌ها).

در شرایط فعلی علاوه بر نگرانی ناشی از ابتلا به بیماری، یکی از مسائل دیگری که در سطح جامعه رخ داده است، ناتوانی در پذیرش شرایط است که می‌تواند باعث شود فرد دچار سردرگمی، بلاتکلیفی، اضطراب، نگرانی و احساس عدم کنترل داشته باشد. این که تا چه اندازه بر اتفاقات زندگی خودکنترل داریم، عاملی است که موجب تمایز ما از یکدیگر می‌شود و آنچه باید به آن توجه داشت، توانایی مقابله با تغییر و پذیرش شرایط است.

پذیرش به این معنا نیست که فرد دست از فعالیت و تلاش یا هدف خود بردارد و تسلیم شود، بلکه به این معناست که فرد تغییرات را می‌پذیرد و تلاش می‌کند بر اساس شرایط موجود از راهکارهای دیگری استفاده کند یا صبور بودن را تمرین کند و کارها و امور جایگزین را به کار ببرد.

در مورد والدین یکی از نگرانی‌ها شیوه درس‌خواندن و یادگیری مطالب درسی فرزندشان است که باعث می‌شود احساس کنند به لحاظ تحصیلی فرزندشان با مشکلی بسیار جدی روبه‌رو شده است. در صورتی که راه‌های جایگزین و استفاده از برنامه‌های غیرحضوری و البته در شرایط بدون تنش و بدون سرزنش، می‌تواند مفید باشد.

این که ما بتوانیم خودکنترلی داشته باشیم و در این شرایط کنار فرزندانمان قرار بگیریم و آنها را با پذیرش شرایط و تغییر همراهی کنیم، بسیار مهم است. همچنین باید توجه داشته باشیم که از مقوله «پذیرش» و «کنترل» در شرایط دشوار استفاده کنیم.

برای شرایط فعلی لازم است ابتدا برنامه‌ای جدید و متناسب با شرایط برای خودمان و فرزندانمان در نظر بگیریم و با استفاده از مدیریت زمان و برنامه‌های متناسب با شرایط زندگیمان، ادامه روند آموزشی را کنترل کنیم. باید در نظر داشته باشیم استرس و اضطراب خود را به فرزندمان منتقل نکنیم و با توجه به زمانی که در اختیار داریم، با فرزندمان در انجام امور آموزشی همراه باشیم و بسیار مهم است که فضای خانه با جملات سرزنشی و اعتراضی نسبت به تغییر جدید همراه نباشد.

سالمندان برای مقابله با کرونا خودسرانه آنتی‌بیوتیک نخورند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: در شرایط موجود سالمندان باید مصرف خودسرانه دارو به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها را به حداقل برسانند، چون با مصرف داروهای بدون تجویز پزشک، بدن در مقابل ویروس ضعیف می‌شود و فرد در صورت ابتلا به کرونا کمتر مقاومت خواهد داشت.

مریم صالحی اظهار کرد: هرچند امکان ابتلای همه گروه‌های سنی به این ویروس وجود دارد، ولی برخی ازجمله افراد مسن و کسانی‌که دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند باید بیشتر از بقیه مراقب خود باشند. افراد مسن باید تا حد امکان از منزل خارج نشوند، تغذیه مناسب و مصرف مداوم میوه و سبزیجات تازه را فراموش نکنند، به طور مرتب دست و صورت خود را شست و شو دهند و ارتباط خود با دیگران را به حداقل برسانند.

وی تاکید کرد: اگر سالمندی دچار تب، تنگی نفس و سرفه‌های خشک شد، حتما باید به مرکز درمانی مراجعه کند تا تست کرونا از او گرفته شود./ ایسنا

ویروس کرونا مانند ویروس آنفلوآنزا روی سطوح باقی می‌ماند. علاوه براین‌که راه اصلی انتقال، آن از طریق تنفسی است. بنابراین باید چرخه انتقال را بشکنیم

حقایق ویروس کرونا را بدانیم؛ آیا این مرگبارترین ویروس تاریخ است؟

حلقه انتقال را با هم بشکنیم...

مهتاب خسروشاهی

سلامت

هراس از مرگ و میر ناشی از ویروسی ناشناس، حوالی سال ۲۰۰۳ میلادی با حمله ویروس «سارس» آغاز شد. پس از آن، ویروس «مرس» در حوالی سال ۲۰۱۱ میلادی و حالا از چند ماه قبل، ویروس نوپدید «کرونا» خواب را از چشم چینی‌ها و حالا هم بعضی از مردم جهان از جمله کشور ما ربوده است. حرف‌های ضدونقیضی درباره این ویروس می‌شنویم؛ از طبع گرم این ویروس تا خوردن خوراکی‌های مختلف تا استفاده از ماسک. طبیعی است که در هجوم اطلاعات غلط و درست، کلافه و گیج و گمراه شویم. به همین دلیل برای یافتن پاسخ بسیاری از پرسش‌های‌مان با دکتر پیام طبرسی؛ متخصص بیماری‌های عفونی، فلوشیپ عفونت در نقص ایمنی، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و معاون آموزشی بیمارستان مسیح دانشوری گفت‌وگو کردیم که در ادامه می‌خوانید.

شاید در خبرها شنیده‌اید که متابولیسم بالای بدن کودکان مانع از ابتلای کودکان به این بیماری شده است. علاوه بر این در برخی از پیام‌هایی که دست به دست می‌شود، گفته شده این بیماری طبع سرد دارد و آنهایی که طبع گرم دارند، به این ویروس آلوده نمی‌شوند. دکتر طبرسی دراین‌باره توضیح می‌دهد: «این ویروس، ویروس جدیدی است. بنابراین علم پزشکی هنوز به‌طور دقیق رفتار آن را شناسایی نکرده‌است. بنابراین گفته‌هایی مانند طبع سرد این ویروس یا عدم ابتلای کودکان به دلیل متابولیسم بالای بدن آنها، فرضیه درستی نیست».

این استاد دانشگاه اضافه می‌کند: «ممکن است کودکان هم به شکل خفیف به این بیماری دچار شوند، اما بعد از چند روزی، مثل سرماخوردگی عادی آن را رد کنند. اما در افراد بالای ۴۰ سال، این ویروس می‌تواند به ریه‌ها حمله کرده و به شکلی که می‌بینیم، باعث ابتلا به بیماری شود».

دکتر طبرسی: هرچه عملکرد سیستم ایمنی بدن بهتر باشد مقاومت بدن در مقابل ویروس کرونا بالا رفته و افراد یا به بیماری مبتلا نمی‌شوند یا به شکل خفیفی مبتلا شده و بیماری را رد می‌کنند

تغذیه، سلاح مهمی است

«تغذیه خوب، استراحت کافی و دوری از استرس و اضطراب باعث افزایش مقاومت بدن می‌شود».

دکتر طبرسی ادامه می‌دهد: «هرچه عملکرد سیستم ایمنی بدن بهتر باشد، مقاومت بدن در مقابل ویروس کرونا بالا رفته و افراد یا به بیماری مبتلا نمی‌شوند یا به شکل خفیفی مبتلا شده و بیماری را رد می‌کنند».

چرخه را بشکنیم

«ویروس کرونا مانند ویروس آنفلوآنزا روی سطوح باقی می‌ماند. علاوه براین‌که راه اصلی انتقال آن از طریق تنفسی است. بنابراین باید چرخه انتقال را بشکنیم». این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: «برای این کار باید سطوح در تماس با دست را کاملا ضدعفونی کرد. علاوه براین‌که باید از حضور در فضاهای دربسته با جمعیت زیاد خودداری کرد. به این دلیل که فضای تنفسی به دلیل جمعیت بالا کاهش یافته و اگر در جمع فقط یک نفر به بیماری مبتلا بوده یا ناقل بیماری باشد، به‌راحتی بیماری به دیگران نیز منتقل می‌شود»

تاکی مهمان ماست؟

دکتر پیام طبرسی درباره حضور ویروس کرونا در ایران می‌گوید: «ویروس کرونا هم مانند بعضی ویروس‌های دیگر که ناگهان ظاهر شده و پس از یک اپیدمی ناگهان ناپدید می‌شوند، ناپدید خواهد شد. اما احتمال می‌دهیم این ویروس تا شروع فصل گرما، یعنی احتمالا تا پایان فصل بهار در کشور ما بماند. اما هرچه زودتر بتوانیم چرخه انتقال را شکسته و متوقف کنیم، آمار ابتلا و قربانیان کاهش خواهد یافت».

ماسک چقدر مهم است؟

خیلی‌ها می‌پرسند استفاده از ماسک برای جلوگیری از ابتلا به کرونا چقدر ضروری است؟ این متخصص عفونی دراین‌باره توضیح می‌دهد: «اگر کسی نشانه‌های ابتلا به بیماری را دارد، بهتر است از منزل بیرون نیامده و مستقیما به مراکز بهداشتی مراجعه کند. برای این منظور و برای جلوگیری از ابتلای دیگران، حتما باید از ماسک استفاده کند».

در همه‌گیری بیماری این نکات را رعایت کنیم

دکتر طبرسی با توضیحی کوتاه درباره بیماری به راهکارهای جلوگیری از ابتلا اشاره کرده و می‌گوید: «ما در مرحله اپیدمی یا همه‌گیری بیماری هستیم و این خوب نیست. چند بیمارستان برای مراقبت از بیماران تجهیز شده‌اند. بنابراین لازم است حتما نکته‌های بهداشتی- فردی را به این شرح رعایت کنیم»

در منزل بمانید: اگر کار ضروری‌ای ندارید، در منزل بمانید

گردش نکنید: حداقل تا زمان فروکش کردن بیماری از سفر چه به خارج از کشور و چه سفرهای داخلی، خودداری کنید.

تنها بمانید: تا زمان عادی شدن شرایط، از تجمع پرهیز کنید. این تجمع می‌تواند شامل مهمانی‌های خانوادگی، گردش‌های دسته‌جمعی خارج از منزل، حضور در اماکن عمومی با جمعیت زیاد باشد.

خیلی صمیمی نباشید! از روبوسی و دست دادن جدا پرهیز کنید

به نظافت دقت کنید: دست‌ها را پس از بازگشتن به منزل، رسیدن به محل کار، پیش از خوردن غذا یا هر خوراکی دیگر، با صابون و آب گرم بشویید. بهتر است در طول روز هم از اسپری الکلی برای ضدعفونی کردن دست‌ها و سطوح در تماس آب، کمک بگیرید.

حتما دستمال بگیرید: داخل دستمال کاغذی عطسه و سرفه کرده و سپس آن را تاکرده و داخل سطل آشغال بیندازید. از دست زدن به چشم‌ها و دهان خودداری کنید.

تغذیه مناسب: تاحدممکن تغذیه مناسب داشته باشید و از خوردن غذا، بیرون از منزل خودداری کنید.

ماسک بزنید: درصورت حضور در مکان‌های پرجمعیت حتما از ماسک استفاده کنید.

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

حل سودوکو ۳۵۲۷

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

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

حل سودوکو ۳۵۲۸

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

سودوکو ۳۵۲۸

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

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