انتقال کرونا تا ۱۴ روز پس از بهبودی

یك فوق تخصص بیماری‌های ریوی و تنفسی گفت: فرد مبتلا تا دو هفته بعد از بهبودی می‌تواند بیماری را به دیگران انتقال دهد، بنابراین همه نکات بهداشتی که مطرح است بعد از ترخیص از بیمارستان باید در این مدت رعایت شود.

دکتر مرضیه پازوکی، به عارضه درگیری ریوی در بیماران مبتلا به کرونا ویروس اشاره کرد و افزود: از علائم شایع و مهم آن سرفه است، البته علائم غیر ریوی مثل تب، دردهای عضلانی، ضعف و بی حالی نیز به طور شایع در بیماران دیده می‌شود.

وی تاکید کرد: به طور معمول در این بیماری سرفه بدون خلط است که سرفه خشك گفته می‌شود، البته ممکن است بیمار سرفه خلط‌دار هم داشته باشد و در گروهی از بیماران به دنبال این علائم ممکن است تنگی نفس هم ایجاد شود و بسته به این‌که شدت درگیری و مدت بیماری به چه صورت است شدت تنگی نفس متفاوت خواهد بود./ مهر

روان‌شکافی

شگردهای سرگرم شدن در تعطیلات نوروز

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

آغاز سال نو برای خانواده‌ها نوعی تحول محسوب می‌شود و با توجه به آداب و رسوم فرهنگی غالبا دید و بازدیدهای نوروزی در خانواده‌های ایرانی صورت می‌گرفت؛ یا به سفر می‌رفتند یا حتی تفریحات بیرون از خانه بیشتر صورت می‌گرفت و به نوعی خودشان را سرگرم می‌کردند.

سرگرم بودن باعث می‌شود میزان تنش و اختلاف نظر در درون خانواده کاهش یابد و باید اشاره داشت با توجه به شرایط فعلی لازم است نوع سرگرم شدن افراد و نوع برخورد و ارتباط‌هایی که با یکدیگر دارند منطبق با محدودیت‌ها و مراعات‌های خاص شود.

بنابراین آمادگی روانی برای ماندن در خانه یکی از مهارت‌هایی است که لازم است برای گذراندن تعطیلات نوروز امسال در خانواده‌ها ایجاد شود تا از بروز تنش و بی‌حوصلگی و خلق پایین و مشاجرات بین فردی جلوگیری کند. انزوا و ماندن در خانه برای افرادی که از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی برونگرا و اجتماعی هستند دشوارتر است، ضمن این‌که کنار هم بودن بیش از حد باعث ایجاد اختلاف نظر نیز می‌شود. اما لازم است تمام این موارد در شرایط فعلی بازبینی و نحوه نگرش و تفکرات فرد اصلاح شود.

توصیه می‌شود افراد خانواده برای این‌که دچار افسردگی ناشی از ماندن در خانه نشوند، ابتدا فهرستی از فعالیت‌های لذتبخشی که می‌توانند در خانه صورت گیرد را تهیه کنند و آنهایی که قابلیت اجرا شدن دارند را به کار ببرند و از راهکارهای سرگرم شدن در شرایط خاص استفاده کنند.

جملات منفی و «خودگویی‌های منفی درونی» نیز باید متوقف شود، زیرا جملات منفی که فرد با خود تکرار می‌کند باعث ایجاد دلشوره، بیقراری و بدخوابی و ناآرامی می‌شود و در نهایت ممکن است فرد دچار خلق پایین و احساس افسردگی شود.

افزایش فعالیت‌های اشتراکی و کنار هم بودن در خانواده می‌تواند به افزایش صمیمیت و انسجام در خانواده منجر شود و برای این‌که کمتر دچار تنش شوند، لازم است به علایق و خواسته‌های همه اعضای خانواده اهمیت داده شود و در روابط بین فردی از جملات سرزنشی و تحقیرآمیز پرهیز کنند. همچنین استفاده از بازی‌های خانوادگی مختلف می‌تواند به سرگرم شدن کمك کند و فعالیت‌هایی مانند دیدن فیلم، خواندن کتاب، ورزش در خانه، تمرینات آرام سازی عضلانی، شنیدن موسیقی، انجام فعالیت هنری و ... می‌تواند برنامه ریزی شود تا آرامش و نشاط در خانه ایجاد شود.

یکی از درمان‌های اصلی اضطراب و افسردگی روان‌درمانی است

مراقب روانت باش

ترس از کرونا، نیاز مردم به مراجعه به روانپزشکان را بیشتر کرده است

پونه شیرازی

سلامت

این روزها که جنگ با کرونا به یك اتفاق جهانی و البته ملی در کشورمان تبدیل شده، خیلی‌ها در فضای ترس، استرس و نگرانی شدید و حتی بیمار گونه‌ای فرورفته‌اند. خیلی‌ها از شدت اضطراب و نگرانی، قادر به مدیریت روال معمولی زندگی خود نیستند و از شدت ترس مدام گریه می‌کنند، ارتباطات خود را با نزدیك‌ترین اعضای خانواده‌شان قطع کرده‌اند و سلامت روان‌شان به شدت آسیب دیده است.

شاید بهترین توصیه به این دسته افراد، دعوت‌شان به بهره‌گیری از تکنیك کنترل اضطراب و کسب آرامش باشد و در صورت ناتوانی از بهره‌گیری از این تکنیك‌ها، بهتر است که از مشاوره‌های روانپزشکی بهره بگیرند. گفت‌وگوی ما با دکتر غلامرضا ترابی پاریزی، روانپزشك و دبیر اجرایی سومین همایش سالانه انجمن علمی روان‌درمانی ایران، چند هفته پیش و قبل از ورود به بحران کرونا صورت گرفت. ولی انتشار آن را در این روزهای پرتنش، بی‌مناسبت ندیدیم.

دکتر ترابی پاریزی: افراد باید روان‌درمانگری را انتخاب کنند که مجوز معتبر و تجربه بالینی خوبی داشته باشد و اخلاق حرفه‌ای را رعایت کند

آیا منظور از روان‌درمانی همان مشاوره روان‌شناسی است؟

روانپزشکان و روان‌شناسان، عمدتا هر چند این دو روش درمانی، مرز مشخصی هم ندارند، اما روان‌درمانی بیشتر مربوط به اقدامات درمانی و مداخله‌ای برای اختلالات روانپزشکی و روانشناختی به‌کار می‌رود.

گاهی افراد رفتارها و کنش‌هایشان به‌صورت پایدار تغییر می‌کند، اما این افراد در مشاوره جزو افراد دچار اختلال نیستند و فقط نیاز به مهارت حل مساله و تصمیم‌گیری دارند تا از استرس ایجاد شده رهایی پیدا کنند و بهترین عملکرد را داشته باشند. این افراد به مشاوره روان‌شناسی نیاز دارند.

چه کسانی به روان‌درمانی نیاز دارند؟

افرادی که مشکلات روحی و روانی جدی‌تری دارند و دچار اختلالات جدی‌تری هستند، بیشتر نیازمند روان‌درمانی هستند. به بیان دیگر، هر فردی که در قسمتی از زندگی‌اش احساس تنش، ناراحتی، اختلال عملکرد، مشکل در روابط بین فردی و در خلقیات و روحیه‌اش می‌بیند، افکار مزاحم یا مشکل در تصمیم‌گیری دارد، می‌تواند از روان‌درمانی بهره ببرد.

یکسری افراد به‌صورت موقت دچار مشکلات روان می‌شوند، ولی مشکل‌شان به‌زودی از بین می‌رود یا مشکل‌شان را می‌توانند کنترل کنند، اما برخی دیگر، ممکن است به درمان‌های دارویی در کنار روان‌درمانی نیاز داشته باشند که طبق نظر روانپزشك باید دارو مصرف کنند.

روان‌درمانی چه کمك درمانی به رفع اختلالاتی چون افسردگی، اضطراب، اختلالات خواب یا اختلالات رفتاری می‌کند؟

یکی از درمان‌های اصلی اضطراب و افسردگی، روان‌درمانی است، این‌که برای چه بیماری این روش درمانی و برای چه بیماری درمان دارویی باید انجام شود، الگوی مشخصی ندارد.

اگر اختلال خیلی شدید نباشد یا جنبه‌های بین فردی و روان‌شناختی غالب باشد، صرفا به روان‌درمانی نیاز است و اگر شدید و جنبه بیولوژیك هم در آن دخیل باشد، درمان دارویی نیاز خواهد بود.

روان‌شناس باید عوامل موثر در بروز اختلال، شدت و سیر اختلال، علائم خطر مثل رفتارهای آسیب‌رسان به خود، افکار خودکشی، رفتارهای اعتیادی مثل اختلالات همراه بیماری مثل وسواس و افسردگی را بررسی و بر اساس نظر و علایق و نگرش بیمار به تعاملی برای درمان بیمار برسد.

اما نقش روان‌درمانی در درمان اضطراب و افسردگی و اختلال‌های رفتاری ثابت شده است.

آیا روان‌درمانی در کودکان نسبت به بزرگسالان متفاوت است؟

بله تفاوت‌هایی دارد، نحوه انجام و برخی اصولش متفاوت است و مرحله رشدی کودك در آن در نظر گرفته می‌شود.

همچنین روان‌شناس باید با فضای شناختی و عاطفی کودك آشنایی داشته و نحوه ارتباط با کودك را بداند و همین طور فضای خانواده را در نظر بگیرد و به اقدامات موثر خانواده‌درمانی آگاهی داشته باشد.

البته حتی در بزرگسال هم باید از مداخله خانواده بهره گرفته شود اما در مورد کودك به نوعی خانواده‌درمانی و گروه‌درمانی مطرح است. اصول اخلاقی در درمان کودك مطرح است تا جایی که از نظر رشدی و شناختی رشد کرده باید به حقوق و رازداری و حق انتخابش احترام گذاشته شود.

معمولا چند جلسه روان‌درمانی برای رفع اختلالاتی چون افسردگی و اضطراب نیاز است؟

برای هر بیمار متفاوت است. یك بیمار یکسری عوامل اضطرابی دارد و برای غلبه بر اینها به جلسات بیشتر نیاز دارد و در بیمار دیگر، اختلالات زودتر کنترل شود.

آیا در کنار روان‌درمانی، دارو درمانی نیز برای اثربخشی بیشتر درمان ضروری است؟

درمان دارویی هم درمان استاندارد و پذیرفته شده است. در اختلالات روانشناختی فقط بحث مسائل ذهنی به صورت خاص برایش مطرح نیست، زیرا رفتارهای ما جنبه‌های بیولوژیك هم دارند. این‌که چه دارویی برای چه بیماری مناسب است، براساس پژوهش‌های مبتنی بر شواهد بیولوژیك تعیین می‌شود. معمولا روانپزشکان ترجیح می‌دهند اگر بیماری با روان‌درمانی جواب بگیرد، از دارو درمانی استفاده نکنند. به بیان دیگر گاهی برای برخی بیماران درمان دارویی باید از همان ابتدا شروع و در برخی بیماران باید با فاصله شروع شود.

در مورد اختلالات خفیف، خانم‌های باردار و شیرده و کودکان در سن پایین تا حد ممکن از درمان دارویی پرهیز می‌شود. در شرایطی که شدت اختلال بالا، دسترسی به روان‌درمانگر کمك‌کننده نیست، باید زودتر درمان دارویی شروع شود.

ویژگی‌های یک روان‌درمانگر خوب!

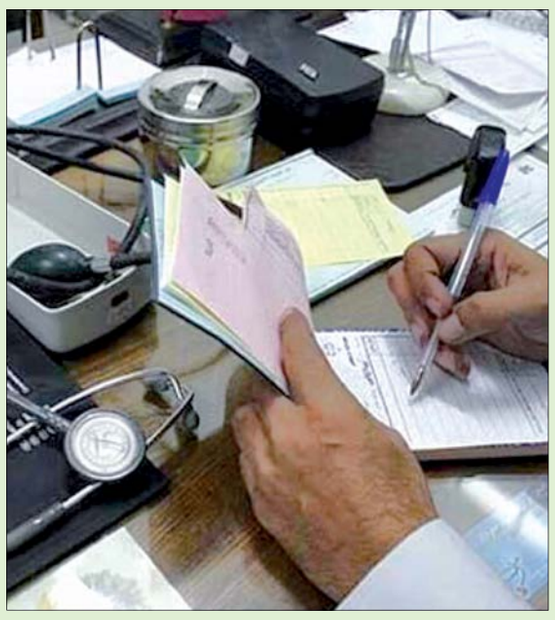
مکث

یکی از چالش‌های ما در این حوزه این است که خیلی از دانشگاه‌ها استاندارد مناسب را برای پرورش روان‌درمانگر ندارند. روان‌شناس باید تحت نظارت روان‌درمانگر دیگر کار کند تا آموزشش کامل شود بعد به ویژگی شخصیتی بیمار و روان‌درمانگر برمی‌گردد.

هر بیماری ممکن است از هر روان‌درمانگری خوشش نیاید یا این‌که ممکن است روان‌درمانگر برخورد حرفه‌ای نداشته و گاهی نیز بحث سلیقه مطرح می‌شود. افراد باید روان‌درمانگری را انتخاب کنند که مجوز معتبر داشته و اخلاق حرفه‌ای را رعایت کند. یعنی چارچوب درمان را رعایت کند و درمان را در شرایط ایمن با بیمار انجام دهد. از قرار گذاشتن با بیمار در کافی‌شاپ و نیز از تماس بدنی غیرضروری پرهیز کند. همچنین باید جلسات را منظم و به موقع شروع کند و در مواقع اورژانسی روش‌های ارتباطی را در پیش بگیرد. پس ابتدا به تاییدیه و مجوز یك روان‌شناس سپس به تجربه بالینی و اخلاق حرفه‌ای‌اش باید توجه شود.

تعادل نورونی

پرهیز از ملاقات با کرونا در مطب



دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

این روزها که صحبت از کرونا نقل مجالس مجازی است و نگرانی از آن ضربان قلب‌ها را بالا برده و همه از حضور در مکان‌های عمومی وحشت دارند، افرادی که به دلیل بیماری‌های دیگر ناچار به مراجعه به درمانگاه‌ها و مطب‌ها هستند، دچار اضطراب مضاعف شده‌اند؛ زیرا وارد فضاهایی می‌شوند که نه تنها مکان عمومی بلکه احتمالا محل پرخطرتری برای ابتلا شمرده می‌شوند. اما چاره چیست؟! گاهی واقعا گریزی از مراجعه وجود ندارد، اگر علائم جدی مغزی مثل سردردهای شدید، تهوع، استفراغ، تاری دید، تشنج، ضعف اندام‌ها و مشابه آن یا علائم جدی ستون فقرات مانند درد شدید کمر و گردن، ضعف در دست و پا یا اختلال کنترل ادرار دارید لازم است برای بررسی علت این مشکلات به یك جراح مغز و اعصاب مراجعه کنید.

اگر قبلا جراحی شده‌اید یا به هر دلیل تحت نظر هستید و این روزها زمان ویزیت بعدی شماست، از طریق تلفن، ایمیل، شبکه‌های اجتماعی یا هر شکل دیگر سعی کنید با پزشك خود تماس بگیرید و در مورد امکان به تعویق انداختن زمان ویزیت مشورت کنید.

جدا از تمام مراقبت‌های پیشگیرانه که این روزها به‌صورت گسترده‌ای آموزش داده می‌شود، در صورتی که علائم تنفسی دارید برای به خطر نینداختن سلامت دیگران و اگر سالمند و دچار بیماری‌های زمینه‌ای خطرساز هستید برای محافظت از سلامت خود از مراجعه به مطب و درمانگاه خودداری کنید. اگر ضروری است ویزیت شوید با هماهنگی پزشك خود یا منشی، به عنوان آخرین مراجعان حضور داشته باشید.

در مراجعه به مطب یا درمانگاه همه مدارك لازم را همراه داشته باشید تا نیازمند مراجعه مجدد برای آوردن آنها نباشید. در رسیدن به موقع در زمان نوبت، بیش از پیش دقت کنید تا مدت انتظار شما به حداقل برسد و اگر لازم است زمانی را در محیط مطب صبر کنید بهتر است با هماهنگی منشی به خودروی خود یا محیطی که تراکم افراد در آنجا کمتر است رفته و مجددا بازگردید.

هوای محیط بسته، درها، نرده راه‌پله، دکمه‌های آسانسور و صندلی‌ها ممکن است آلوده باشند، پس از ماسك و دستکش استفاده کنید و در بدو ورود به منزل لباس‌های خود را خارج کرده و بشویید و خود نیز استحمام کنید. مراقب آلوده نشدن عکس‌های رادیولوژی، ام‌آرآی، دفترچه بیمه و جواب آزمایش‌ها باشید و پس از بازگشت به خانه آنها را در جایی قرار دهید که سبب آلودگی خانه شما نشود.

مبادا ترس از این ویروس مرموز سبب شود مسائل مهم دیگر مرتبط با سلامت خود را نادیده بگیرید. همچنین لازم است نکات مهم حفاظتی در برابر عفونت‌های تنفسی را در محیط‌هایی مانند درمانگاه و مطب دوچندان مورد توجه قرار دهید.

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.

حل سودوکو ۳۵۳۱

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

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

سودوکو ۳۵۳۲

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

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

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

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

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