روان‌شکافی

خاطرات تلخ را مرور نکنید

دکتر مهرنوش دارینی
روان‌شناس و مشاور

همه انسان‌ها در زندگی خود اتفاقات مختلف را تجربه می‌کنند. برخی وقایع خوشایند است و برخی دیگر ناخوشایند. حافظه انسان می‌تواند بیشتر حوادث را در خود ذخیره‌سازی کند اما مرور اتفاقات می‌تواند به صورت خودخواسته و آگاهانه صورت بگیرد.

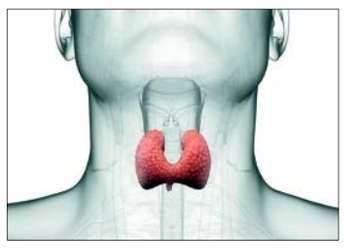
افرادی که خوشبین و مثبت‌نگر هستند و از پذیرش بالاتری برخوردارند و کمتر اقدام به خودسرزنشی می‌کنند، می‌توانند سازگارانه‌تر و کامیاب‌تر زندگی کنند. این افراد به جای خودسرزنشی، تلاش می‌کنند اقداماتی را انجام دهند که سازنده باشد و به جای خودتخریبی، انگیزه بیشتری از شکست‌های گذشته خود می‌گیرند یا پذیرش بهتری دارند.

چنانچه نگهداری و مرور اتفاقات ناکام‌کننده و به‌خصوص مسائلی که مربوط به گذشته است، آگاهانه صورت بگیرد، می‌توان گفت فرد به‌صورت عمدی دست به خودآزاری روانی می‌زند. این افراد ممکن است به اتفاقات مثبت و سازنده و خاطرات خوشایند فکر کنند، اما از جایگزین کردن افکار مثبت با افکار منفی پرهیز می‌کنند.

فکر کردن به اتفاقات ناراحت‌کننده باعث می‌شود تا علاوه بر این‌که فرد احساس افسردگی می‌کند، دچار خشم هم بشود. نهایتا از زندگی شادمانه فاصله می‌گیرد و بیشتر مواقع احساس بی‌حوصلگی می‌کند. در این مواقع فرد ممکن است دست به خودسرزنشی نیز بزند و مدام با خود گفت‌وگو کند که چرا جلوی آن اتفاق را نگرفته بود یا چرا مثلا پاسخ افراد را در گذشته نداده است. این نوع رفتار ممکن است به دلیل وسواس فکری صورت بگیرد یا این‌که فرد علائم بالینی اختلال وسواس فکری را ندارد اما خودش دست به مرور و تکرار می‌زند.

باید توجه داشته باشیم اگر افکار تکراری تحت کنترل فرد نباشد، با این‌که فرد این افکار را مزاحم، ناخواسته و غیرعاقلانه می‌داند و با احساسات ناراحت‌کننده‌ای از قبیل ترس و نفرت ظاهر می‌شود و مزاحم فعالیت‌های عادی و روزمره فرد می‌شود؛ اما نمی‌تواند آن را متوقف کند. چنین فردی ممکن است دچار وسواس فکری باشد و نیاز است تا مصاحبه بالینی صورت بگیرد و علاوه بر دارودرمانی از روان‌درمانی استفاده شود. اما در مورد سایر افراد با تمرین زندگی کردن در زمان حال، استفاده از تمرین‌های تمرکز حواس و ایجاد مشغله‌های مختلف، می‌توان سبک زندگی و نگرش فرد را تغییر داد.

اختلالات تیروئیدی نا باروری می‌آورد



عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا گفت: تیروئید می‌تواند در چرخه قاعدگی، باروری، سقط، عوارض بارداری و حتی بر سلامت جنین موثر باشد. همچنین تیروئید می‌تواند پرکار یا کم‌کار باشد که در هر دو مورد هم در باروری و هم در چرخه قاعدگی نقش دارد.

دکتر افسانه شه‌بخش افزود: به طور کلی مشکلات تیروئید در خانم‌ها حدود پنج برابر بیش از آقایان است و این مشکلات باعث اختلال در ساخت هورمون‌هایی که از تخمدان ترشح می‌شوند نیز خواهند بود. مهم‌ترین اثرگذاری بر هورمون‌ها نیز روی استروژن و آندروژن اتفاق می‌افتد. این متخصص زنان و زایمان ادامه داد: پرکاری تیروئید با افزایش سطح هورمون تیروکسین و کاهش سطح هورمون محرکه تیروئید اتفاق می‌افتد و در علائم بالینی نیز می‌تواند باعث افزایش ضربان قلب، تعریق و کاهش وزن باشد. وی با بیان این‌که حدود ۶ درصد از افرادی که پرکاری تیروئید دارند، ناباروری دارند، اظهار کرد: البته با درمان‌های دارویی این موضوع برگشت‌پذیر است./ایسنا

خطر تولد نوزاد کم‌وزن با نزدیکی به میادین نفتی!

مطالعه جدید نشان می‌دهد زنان بارداری که در نزدیکی چاه‌های فعال گاز و نفت زندگی می‌کنند در معرض ریسک تولد نوزادانی با وزن پایین هستند.

محققان دریافتند زنانی که در فاصله کمتر از ۱/۵ کیلومتری یك چاه نفت یا گاز زندگی می‌کردند در مقایسه با زنان ساکن با فاصله بیشتر از این نوع چاه‌ها ۴۰ درصد بیشتر با احتمال تولد نوزاد کم‌وزن روبه‌رو بودند. تولد کودك کم‌وزن و کوچك می‌تواند بر رشد نوزاد تاثیر گذاشته و ریسك مشکلات سلامت را در اوایل کودکی و حتی بزرگسالی افزایش دهد. طبق یافته‌ها، نوزادان کامل به دنیا آمده در نزدیکی چاه‌ها به طور میانگین ۳۶ گرم کوچك‌تر از نوزادانی هستند که در حوالی این‌گونه چاه‌ها به دنیا نیامده‌اند. به گفته محققان، غالبا در سایت‌های گاز و نفت، آلاینده‌های آب و هوا، نور بیش از حد زیاد و سر و صدا تولید می‌شود. اما هنوز مشخص نیست که دقیقا چه موردی در تولد نوزاد کم‌وزن نقش دارد و تنها چنین رابطه‌ای مشاهده شده است./ مهر

رستورانی در چین که با رعایت تمهیدات بهداشتی در دوران کرونا می‌تواند الگوی خوبی برای دیگر رستوران‌ها در سراسر دنیا باشد

عکس: gettyimages

لذت رستوران‌گردی بدون کرونا

در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹، رعایت نکات بهداشتی می‌تواند احتمال انتقال بیماری را در مکان‌های عمومی مانند رستوران‌ها کاهش دهد

عسل اخویان طهرانی
دانش و سلامت

بازگشایی مشاغل گوناگون مانند مراکز خرید، آرایشگاه‌ها، کافی‌شاپ‌ها و رستوران‌ها، این تصور را برای بسیاری از افراد به وجود آورد که بحران کرونا به پایان رسیده و همه‌چیز به شرایط قبل از این شیوع گسترده بازگشته است. اما هفته گذشته با افزایش شمار مبتلایان به بیش از ۳۰۰۰ نفر در روز معلوم شد هرچند برای تداوم حیات کسب‌وکارها، بازگشایی ضروری بوده است، اما اگر همچنان همه افراد راهکارها و پروتکل‌های اعلام‌شده از سوی وزارت بهداشت و سازمان بهداشت جهانی را مورد توجه قرار ندهند، با موج شدیدتری از ابتلا به این بیماری ویروسی مواجه خواهیم شد که نه‌تنها کسب‌وکارها را فلج خواهد کرد بلکه جان عده زیادی از هموطنان را نیز خواهد گرفت.

مراجعه به رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها و به عبارتی صرف غذا بیرون از منزل به دلیل این که امکان دور هم بودن و گپ و گفت‌های دوستانه را برایمان فراهم می‌کند، می‌تواند نقش بسزایی در تغییر حال و احوال نه چندان خوش این روزهایمان داشته باشد. اما در صورتی که با رعایت نکات بهداشتی و دستورالعمل‌های نهادهای رسمی نباشد می‌تواند همه ما را به‌شدت در معرض خطر ابتلا به کووید-۱۹ قرار دهد. به همین دلیل با نگاهی به توصیه‌های نهادهای جهانی و متخصصان عفونی، باید و نبایدهای مراجعه به رستوران در ایام همه‌گیری کرونا را بررسی می‌کنیم.

منبع: CNBC، CDC.gov، eater.com

براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، امکان ابتلا به عفونت کووید-۱۹ از راه غذا بسیار کم است. ویروس کرونا نوعی ویروس تنفسی است که با ورود به بخش بالایی یا پایینی مجرای تنفسی افراد را دچار بیماری می‌کند

حتما باید از ظروف یك‌بار مصرف استفاده شود؟

با توجه به این‌که ویروس با شست‌وشوی ظروف و رومیزی و دستمال سفره‌ها از بین می‌رود، الزامی به استفاده از ظروف یك‌بار مصرف نیست، به شرطی که نکات بهداشتی به صورت استاندارد رعایت شود. همچنین در فاصله کوتاه استفاده هر مشتری از میز تا مشتری بعد باید حتما میز علاوه بر تمیز شدن همیشگی، ضدعفونی هم بشود. منوی غذا نیز بهتر است در صورت نیاز بازطراحی شده و به صورتی چاپ شود که لایه‌ای پلاستیکی روی آن را بپوشاند تا قابل ضدعفونی باشد. البته در شرایط فعلی استفاده از منوهای کاغذی کوچك که پس از سفارش‌گیری دور انداخته شود، بهتر خواهد بود.

با تمام این احوال، اگر فردی سطح آلوده به ویروس را لمس کند، تا زمانی که دست آلوده‌اش با دهان، چشم و بینی تماس نداشته باشد، عفونت به فرد منتقل نخواهد شد. بنابراین هر زمان احساس کردید ممکن است سطح آلوده‌ای را لمس کرده باشید، حتما دست‌هایتان را با آب و صابون به صورت کامل بشویید.

آیا تعداد کارکنان رستوران باید کاهش یابد؟

از آنجا که هنوز درمان قطعی و واکسن مؤثری برای کنترل بیماری کووید-۱۹ روانه بازار نشده است، بدیهی است همچنان حضور در مکان‌های عمومی نمی‌تواند صد درصد بدون خطر باشد.

البته میزان خطر در نقاط مختلف براساس میزان شیوع کرونا متفاوت خواهد بود. همچنین شرایط سلامت فردی و شرایط سلامت وابستگانی که با آنها زندگی می‌کنید می‌تواند میزان خطرپذیری رفتن به رستوران را کاهش یا افزایش دهد.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که همه ما بارها از رسانه‌های مختلف شنیده‌ایم «رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی» است. بنابراین رستوران‌ها لازم است برای بازگشایی و ادامه ارائه خدماتشان در محل رستوران به این موضوع توجه کرده و نوع چیدمان میز و صندلی‌ها را به صورتی تغییر دهند که حداقل فاصله دو متری بین میزها رعایت شود. با وجود این در فضاهای بسته که دارای سامانه‌های تهویه هوای مطبوع است به دلیل گردش هوا احتمال انتقال ویروس از فاصله‌های دورتر از دو متر نیز امکان‌پذیر خواهد بود. پس حتما باید تعداد مشتریان و کارکنان رستوران نیز تا حد امکان کاهش پیدا کند.

البته در بعضی کشورها این روزها شاهد انتشار عکس‌هایی از رستوران‌هایی هستیم که اطراف میزها را با پوشش‌های پلاستکی محصور کرده‌اند. حتی برخی رستوران‌های دارای فضای خصوصی که هر میز در یك اتاق دردار قرار گرفته است نیز بیشتر مورد توجه هستند.

برخی دیگر از رستوران‌ها نیز تلاش می‌کنند تا برای هر میز فقط یکی از کارکنان همه مراحل سفارش‌گیری تا ارائه غذا را انجام دهد تا میزان مواجهه افراد با هم به حداقل کاهش یابد. البته راهکارهایی مانند بررسی تب، پرسیدن برخی پرسش‌های کلیدی تشخیصی و ضدعفونی‌کردن دست‌ها مقابل درِ ورودی رستوران نیز این روزها بسیار رایج شده است.

آیا استفاده از ماسك برای کارکنان رستوران کافی است؟

قطعا نه! پوشیدن ماسك ضروری است، اما همچنان نمی‌تواند محافظت صددرصدی به وجود بیاورد و کارکنان رستوران‌ها باید حتما روزانه معاینه شوند. البته به خاطر داشته باشید فرد ناقل عفونت کووید-۱۹ ممکن است تا شش روز هیچ علائمی بروز ندهد. به همین دلیل علاوه بر استفاده از ماسك، شستن و ضدعفونی‌کردن مرتب دست‌ها و رعایت فاصله اجتماعی برای پیشگیری از انتقال عفونت بسیار مهم است.

تعداد افراد دور میز چقدر مهم است؟

براساس دستورالعمل مرکز پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های ایالات متحده، در بازگشایی مراکز تجاری و تفریحی، تعداد تجمع افراد نباید بیش از ۱۰ نفر باشد. هرچند هنوز بسیاری از متخصصان با این دستورالعمل مخالف‌اند و معتقدند چنین تجمعی فقط برای افرادی که کنار هم زندگی می‌کنند قابل قبول است، اما اگر بنا باشد جمعی دوستانه با این تعداد دور هم جمع شوند، می‌تواند بسیار پرخطر باشد. بنابراین هرچه تعداد افراد دور یك میز کمتر باشد، میزان فاصله بین افراد مناسب‌تر و احتمال انتقال ویروس کمتر خواهد بود.

هرچه مدت زمان بیشتری در فضای رستوران باقی بمانید، به دلیل رفت و آمد سایر مشتریان، احتمال خطر انتقال ویروس افزایش خواهد یافت. برای کاهش احتمال ابتلا، سعی کنید در زمان‌های اوج شلوغی به رستوران‌ها مراجعه نکنید. همچنین گرچه قصدتان از بیرون غذا خوردن تغییر حال و هواست، به خاطر داشته باشید باید تعادل مناسبی بین بهبود روحیه و حفظ سلامتی برقرار کنید، پس حواستان به مدت زمانی باشد که در چنین مکان‌هایی حضور دارید.

هنگام مراجعه به رستوران حتما از ماسك و دستکش استفاده کنیم؟

به عقیده بسیاری از کارشناسان، استفاده از دستکش در رستوران نمی‌تواند محافظتی ایجاد کند؛ ضمن این‌که بسیاری از افراد با پوشیدن دستکش احساس مصونیت کامل می‌کنند، در حالی که هیچ چیز به اندازه شستن صحیح و ضدعفونی کردن دست‌ها نمی‌تواند خطر آلودگی به ویروس کرونا را کاهش دهد. در نتیجه حتما پیش از صرف غذا دست‌ها را با آب و صابون شست‌وشو داده و در صورت نیاز با مواد ضدعفونی‌کننده، استریل کنید. همچنین در طول این مدت دست خود را به صورت‌تان نزنید. ماسك نیز گرچه توصیه می‌شود حتما در مکان‌های عمومی استفاده شود، اما به این معنی نیست که باید در طول غذا خوردن هم از ماسك استفاده کنید. می‌توانید هنگام ورود، زمان انتظار، به وقت استفاده از سرویس بهداشتی تا زمانی که غذا را سفارش می‌دهید از ماسك استفاده کنید و سپس برای صرف غذا ماسك خود را دربیاورید. اما رفتارهای افراطی مانند این‌که بین هر لقمه غذا بخواهید ماسك را پایین بیاورید و دوباره روی صورت قرار دهید، نه‌تنها محافظت بیشتری ایجاد نخواهد کرد، بلکه احتمال انتقال آلودگی را افزایش نیز خواهد داد.

امکان انتقال ویروس از غذا هست؟

براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، امکان ابتلا به عفونت کووید-۱۹ از راه غذا بسیار کم است. ویروس کرونا نوعی ویروس تنفسی است که با ورود به بخش بالایی یا پایینی مجرای تنفسی افراد را دچار بیماری می‌کند. بنابراین مسیر دستگاه گوارش راه ایده‌آلی برای ایجاد عفونت کرونا نیست. از طرفی در غذاهای پخته‌شده به دلیل تحت حرارت قرار گرفتن، احتمال فعال ماندن ویروس بسیار ناچیز خواهد بود. با وجود این باید افرادی که در تهیه غذا دخالت دارند حتما از ماسك‌های تنفسی استفاده کنند و به دفعات با روش اصولی دست‌هایشان را با آب و صابون ضدعفونی کنند تا احتمال خطر به کمترین حد برسد.

آیا رستوران‌های بزرگ با رعایت فاصله اجتماعی کم‌خطرتر از رستوران‌های کوچك هستند؟

رستوران‌های بزرگ‌تر که با رعایت پروتکل‌های بهداشتی با تعداد کارکنان و مشتری کمتر از ظرفیت خود فعالیت کنند به دلیل داشتن فضای کافی، امکان پراکندگی با فاصله بیشتر برای مشتریان را خواهند داشت. در نتیجه ممکن است میزان خطرپذیری انتشار ویروس در آنها کمتر باشد.

اما اگر رستوران‌های کوچك هم فاصله‌گذاری اجتماعی را به‌درستی رعایت کنند با توجه به این‌که تعداد افراد کمتری نسبت به رستوران‌های بزرگ در چنین مکانی حضور خواهند داشت، سطح خطرپذیری کاهش خواهد یافت.