روان‌شکافی

از طرد شدن می‌ترسم!

دکترمهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

انسان موجودی اجتماعی است و یکی از نیازهای طبیعی هر انسانی، احساس تعلق داشتن است. بنابراین یکی از مسائلی که می‌تواند روی سلامت روان افراد تاثیر داشته باشد «طرد شدن» است. تعلق خاطر افراد به خانواده و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، به‌عنوان عاملی برای سلامت روان و احساس هویت داشتن آنها است و زمانی که فردی از خانواده طرد می‌شود یا در جامعه به دلیل ناهنجاری‌های رفتاری یا ناهنجاری قانونی طرد می‌شود، دچار اختلالات رفتاری می‌گردد.

طرد شدن علاوه بر خانواده می‌تواند در گروه همسالان در مهدکودک یا مدرسه نیز رخ دهد. باتوجه به این‌که انسان‌ها نیاز دارند تا مورد پذیرش قرار گیرند، افرادی که طرد می‌شوند بیشتر مستعد خشم و پرخاشگری هستند. کودکانی که از سوی همسالان خود طرد می‌شوند، اعتراض خود را از طریق خودآسیبی یا آسیب‌رساندن به دیگران نشان می‌دهند و اضطراب و خشم و ناآرامی و رفتارهایی برای جلب توجه بروز می‌دهند. در دوره نوجوانی نیز طرد شدن باعث بروز رفتارهای ضداجتماعی و جنجال‌های رفتاری و افسردگی می‌شود.

این افراد احساس می‌کنند با بقیه متفاوت هستند. از لحاظ روانی فکر انتقام و ابراز خشم یا فروخوردن خشم و خلق پایین در آنها شکل می‌گیرد و ممکن است دچار اضطراب و ناهنجاری در خواب و اشتها شوند.

اما باید اشاره داشت چون این افراد از سوی گروه همسال، خانواده یا جامعه مورد تمسخر قرار می‌گیرند، در نتیجه عزت نفس و اعتمادبه‌نفس پایینی دارند و در زندگی خود احساس شادی ندارند.

علاوه بر پرخاش، ممکن است رفتارهای منفعل در فرد ایجاد شود و در تله انزوای اجتماعی گیر کنند و به این باور برسند که از دنیا کنار گذاشته شده‌اند و خودشان را از حضور در جمع دور کنند. یا اگر در جمع قرار بگیرند شنونده هستند و توانایی و شهامت ابراز نظر خود را ندارند. تصور می‌کنند حرفی برای زدن یا نظری برای ابراز ندارند.

برای درمان لازم است ابتدا مشخص شود میزان طرد فرد در چه سطحی است و بیشتر در کدام شرایط شکل گرفته است. چنانچه فرد دچار رفتارهای غیرقابل کنترل یا در خودماندگی شده باشد، علاوه بر روان‌درمانی لازم است درمان‌های نگرشی و حتی در صورت لزوم مداخلات روانپزشکی در مورد فرد صورت گیرد تا از حالت انزوا و افسردگی ناشی از طرد خارج شود.

مصونیت در برابر کووید-۱۹ طولانی نیست

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد مصونیت در برابر بیماری کووید-۱۹ طی چند ماه از بین می‌رود. بررسی‌ها حاکی از آن است که مبتلایان به بیماری کووید-۱۹ مصونیت در برابر این بیماری را پس از چند ماه از دست می‌دهند و برهمین اساس احتمال آلوده شدن مجدد فرد به کروناویروس وجود دارد. این یافته می‌تواند امیدها را نسبت به ایجاد مصونیت جمعی یا حتی تاثیر واکسن‌های آینده در مهار بیماری کاهش دهد. مطالعه انجام‌شده در انگلیس نشان داد ۶۰درصد از مبتلایان به بیماری کووید-۱۹ سطح آنتی‌بادی لازم برای مقاومت در برابر عفونت‌های آینده را در مدت دو هفته از زمان بروز اولین علائم حفظ می‌کنند. هر چند این تعداد پس از گذشت سه ماه به ۱۷درصد کاهش پیدا می‌کند. محققان انگلیسی اظهار کردند: یافته‌های به دست آمده ردکننده مفهوم مصونیت جمعی است که براساس آن برخی بر این باورند که عموم مردم را می‌توان از طریق قرار دادن در معرض این ویروس مقاوم ساخت. /ایسنا

در دوران شیوع کووید-۱۹ و رواج ضدعفونی کردن، چطور با پوستمان مهربان باشیم؟

کرونا پوستتان را نکَند!

مهتاب خسروشاهی

سلامت

دیروز برای خرید رفته بودم که کارت بانکی‌ام کار نکرد. بخش سیاه کارت، از شدت الکل زدن و دستمال ضدعفونی‌ای که برای پیشگیری از ابتلا به کرونا استفاده کرده بودم، کنده شده و کارت از کار افتاده بود. این اتفاق را بگذارید کنار تعداد دفعه‌هایی که پوست دست و صورت را در طول روز می‌شوییم یا با الکل و دیگر ضدعفونی‌کننده‌ها تمیز می‌کنیم. به نظرتان وقتی چنین بلایی سر کارت پلاستیکی بیاید؛ پوست دست چه خواهد شد؟ شرایط خاص این روزها، شرایطی نیست که کسی را بتوان از شست‌وشو و ضدعفونی‌کردن منع کرد. اما باید راهکارهای مراقبت از پوست در شرایط کرونا را یاد بگیریم تا پوست آسیب نبیند. از این رو با دکتر سیده مریم طباطبایی یزدی، متخصص پوست و مو گفت‌وگو کرده‌ایم.

«پیش از هر اتفاق دیگری، استرس و اضطرابی که همه ما این روزها با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم، به سلامت پوست و مو آسیب می‌زند.» دکتر طباطبایی با اشاره به اهمیت استرس در بیماری‌های پوست و مو معتقد است: «یکی از عوامل ایجاد واکنش‌های پوستی مانند جوش، کهیرهای پوستی و... علاوه بر تغذیه نامناسب، استرس و اضطراب است. بنابراین حالا که نمی‌توان با آرامش زندگی کرد، پس بهتر است به پوست رسیدگی کنید تا استرس، بیش از اندازه به آن آسیب نرساند. برای این منظور، سعی کنید پوست بی‌آب نماند. نوشیدن شیر، آب و آبمیوه تازه کمک می‌کند تا پوست آب مورد نیاز را به دست آورد.» وی می‌افزاید: «استفاده از کرم‌های تقویت‌کننده و آب‌رسان (ضرورتی به انتخاب کرم‌های گران‌قیمت نیست و همین که با پوست سازگار باشند، کافی است) و تمرین روزانه ده دقیقه تنفس منظم و عمیق و ورزش روزانه می‌تواند به کاهش و کنترل استرس و اضطراب و درنتیجه حفظ کیفیت پوست کمک کند. همچنین مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان مانند انواع مرکبات و میوه‌های رنگی مانند توت‌فرنگی، زردآلو، هندوانه و... نیاز پوست از نظر آب، املاح و ویتامین‌ها را برطرف می‌کند.»

دکتر طباطبایی: بعد از شستن دست و صورت یا افشاندن الکل یا استفاده از دستمال ضدعفونی‌کننده باید رطوبت دست و صورت را به آن بازگرداند برای این کار باید حتما از کرم مرطوب‌کننده دست و صورت استفاده کنید

ملایم‌ها را انتخاب کنید

شست‌وشوی مکرر دست‌ها و صورت و حتی گاهی پاها (برای مثال وقتی صندل می‌پوشید و از بیرون به منزل برمی‌گردید باید پاها را هم بشویید) باعث از بین رفتن چربی و رطوبت طبیعی پوست شده و آن را حساس می‌کند. به گفته دکتر طباطبایی، بعد از شستن دست و صورت یا افشاندن الکل یا استفاده از دستمال ضدعفونی‌کننده، باید رطوبت دست و صورت را به آن بازگرداند. برای این کار باید حتما از کرم مرطوب‌کننده دست و صورت استفاده کنید. اگر پاها را هم شسته‌اید، بعد از خشک شدن، به آنها هم مرطوب‌کننده یا چرب‌کننده پوست بمالید و جوراب بپوشید.

این متخصص پوست ادامه می‌دهد: «بعد از تامین رطوبت، باید چربی پوست را هم تامین کنید. برای این منظور، بعد از جذب مرطوب‌کننده، از کرم تامین‌کننده چربی پوست نیز استفاده کنید. البته می‌توانید از کرم‌های دارای درصدی از هر دو، یعنی چرب‌کننده و مرطوب‌کننده به دست و صورت بمالید.»

همچنین دکتر طباطبایی به نکته‌ای اشاره می‌کند و می‌گوید: «جذب مواد ضروری از راه سطح پوست بسیار کم است. اما بد نیست از کرم‌ها یا سرم‌های تقویتی‌ای استفاده کنید که حاوی هیالورونیک اسید باشند.»

ورزش فراموش نشود

به آیینه نگاه کنید. گرچه ماندن در منزل و استراحت می‌تواند به شادابی پوست کمک کند؛ اما برای مدت طولانی، مناسب نیست. دکتر طباطبایی در این باره توضیح می‌دهد: «کم‌تحرکی یا بی‌تحرکی، قرار نگرفتن در میزان مناسب نور آفتاب، خواب بیش از اندازه منجر به رنگ‌پریدگی، کبودی و گودی دور چشم، بی‌حالی در چشم‌ها، آویزان شدن پوست در اطراف آرواره‌ها، سرخی چشم‌ها و... می‌شود.»

این متخصص پوست و مو درباره راهکارهای بهبود کیفیت پوست می‌گوید: «هر روز نیم‌ساعت ورزش کنید. سعی کنید ورزش به حدی باشد که پوست عرق کرده، ضربان قلب به اندازه مناسب بالا برود و تنفس از حالت عادی خارج شود. به این ترتیب خون‌رسانی انجام شده و از سوی دیگر حالت سستی و رخوت از تن بیرون می‌رود. بعد از دوش گرفتن ضدآفتاب بزنید و برای چند دقیقه در حیاط یا ایوان بروید، نفس بکشید و قدم بزنید. علاوه بر این، مقدار مناسب ویتامین D مصرف کنید تا کمبود نور آفتاب، جبران شود».

پوست را ماساژ دهید

علاوه بر راهکارهایی که به آن اشاره شد، بهتر است پوست را ماساژ دهید. دکتر طباطبایی در این باره می‌گوید: «برای این منظور در اینترنت یا کتاب‌های معتبر جست‌وجو کنید و راهکارهای درست ماساژ پوست صورت و دست را یاد بگیرید. ماساژ باعث رفع خستگی، کرختی و سستی از پوست شده و به جریان خوب و منظم خون در مویرگ‌های پوست کمک می‌کند. این کار باعث اکسیژن‌رسانی بهتر به سلول‌های پوست و شادابی آن می‌شود.»

این کارها را فراموش نکنید

کمی چرب: در کنار شیشه اسپری الکل، مخلوط آبلیمو و گلیسرین هم درست کنید. بعد از افشاندن الکل، کمی از آن محلول هم بیافشانید تا دست خشک نشود. می‌توانید مقدار بسیار کمی گلیسرین را هم داخل الکل بریزید تا پوست کمتر خشک شود. اضافه کردن کمی عصاره آلوئه‌ورا هم خوب است.

مایع مناسب: به جای صابون (که خیلی هم بهداشتی نیست) از مایع دستشویی دارای مواد نرم‌کننده استفاده کنید. افزودن چند قطره گلیسرین هم می‌تواند کمک‌کننده باشد.

دستکش به جای پوست: تا جایی که می‌توانید برای نظافت و شست‌وشو از دستکش مناسب استفاده کنید. با این کار تماس پوست دست با شوینده و ضدعفونی‌کننده کمتر می‌شود.

کفش به جای صندل: بهتر است تابستان امسال به جای صندل، از کفش‌های خنک مانند گیوه استفاده کنید. به این ترتیب به شستن مکرر پا نیاز ندارید و خشکی پوست پا اتفاق نخواهد افتاد.

ژل هم خوب است: اگر در منزل هستید و به وسیله مشکوکی دست نزده‌اید، می‌توانید برای تمیز کردن دست، به جای شست‌وشوی مکرر، گاهی از ژل شست‌وشوی دست استفاده کنید.

حل سودوکو ۳۶۰۹

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

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

حل سودوکو ۳۶۱۰

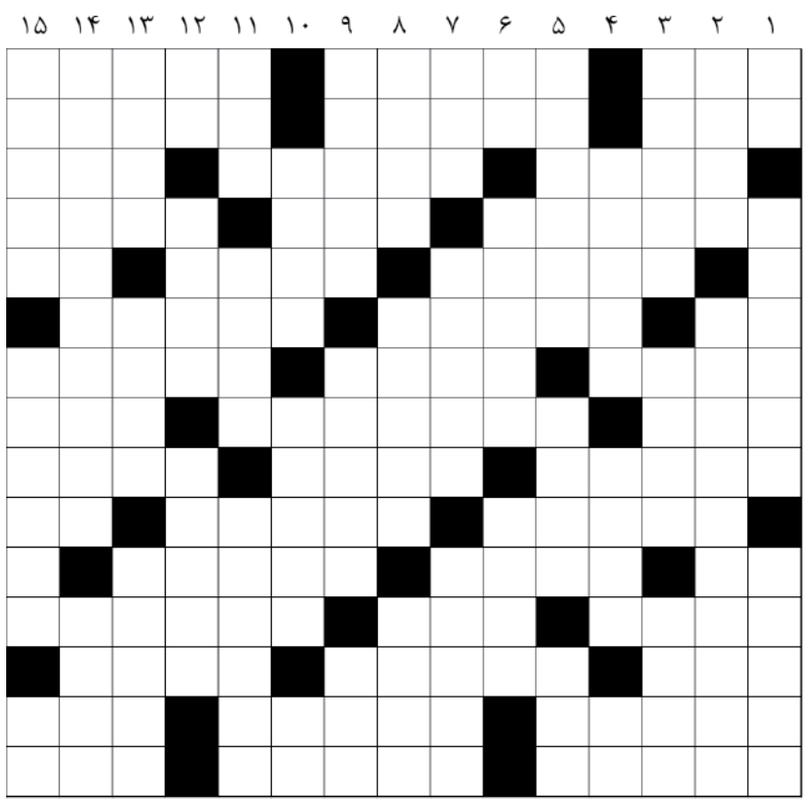
۱	۴	۷	۳	۵	۸	۶	۹	۲
۶	۲	۹	۴	۱	۳	۷	۸	۵
۳	۸	۵	۷	۶	۹	۱	۲	۴
۴	۱	۶	۲	۸	۵	۹	۳	۷
۵	۹	۳	۱	۷	۶	۴	۵	۸
۸	۷	۲	۹	۴	۳	۵	۶	۱
۹	۳	۸	۶	۲	۷	۱	۴	۵
۷	۵	۴	۸	۹	۱	۲	۷	۶
۲	۶	۱	۵	۳	۴	۸	۹	۷

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

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.

جدول شماره ۵۶۹۷

جدول عادی



افقی: ۱) عاشق رودابه- درگذشتگان- دختر رسول اکرم(ص) ۲) جامه صاف‌کن- کتاب شیخ مرتضی انصاری- سوره هشتاد و یکم قرآن ۳) وسیله‌ای برای پرواز- از شبکه‌های تلویزیونی ما- آرایش ۴) موشک اندازکوچک ضدتانک- خطاب مردانه- مشگین‌شهر سابق ۵) درخور و شایسته- تازه و جدید- دختر موطلایی کارتونی ۶) بالا آمدن آب دریا- عظمت و اقتدار- نامتناسب و بی‌نظم ۷) دردصدادار- دردناک- ام‌الشرائین ۸) آهارزده- معاشرت- فرمان ۹) پرنده‌ای شبیه چکاوک- امپراطور دیوانه روم- منظور ۱۰) کشوری درون خاک آفریقای جنوبی- بیماری زردی- رطوبت ۱۱) مغز سر- روده‌ها- بدون تردید و قطعا ۱۲) سعی- پیش‌قراول- برنامه عموپورنگ در شبکه دو سیما ۱۳) به کمر می‌بندند- فرمانی نظامی- از ایالات آمریکا ۱۴) جبران گناه قسم- حیله- بی‌خطر ۱۵) اسب تندرو- اهل روستا- نخ تابیده.

عمودی: ۱) به دنیا آوردن- وحشت‌زده- سپاسگزار ۲) تکیه کردن- در دوره قاجار به پایتخت می‌گفتند ۳) وسایل مورد نیاز- تجملی- زبانه آتش ۴) خوراک چارپایان اهلی- نان نازک- راز بی‌پایان! ۵) انجام جرم- ضربا هنگ- مقابل آشتی ۶) فلز سرخ- زیاده‌روی در مصرف- همراه وعده ۷) واحد اندازه‌گیری توان الکتریکی- خبرنامه- حریص و طمعکار ۸) اشاره- فرضیه علمی به اثبات نرسیده- زشت ۹) به هم برخورد کردن- پشت سر- آن سو ۱۰) کتف- دگرگون شده- الفبای موسیقی ۱۱) پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات ناجا- فراخ- ضربه‌ای در تکواندو ۱۲) صدمه- فراوان، بسیار- انجامیده ۱۳) درختی در بهشت- داد و فریاد- صاف و مسطح ۱۴) تنظیم فاصله بین دو چرخ جلوی خودرو- پشتیبان ۱۵) پهلوان اسطوره‌ای یونان- وسیله ورزشی برای دویدن در فضای بسته- گرداگرد دهان.

جدول ویژه

افقی: ۱) شیشه آزمایشگاهی- محلول شست‌وشوی دهان و حلق- گاری ۲) میزبان المپیک ۲۰۰۸- همیشگی- نخ بافتنی ۳) بلند و رفیع- راه باریک و سرپوشیده- آب میان بافتی ۴) سرنگون و معلق- سلاحی سرد- کسی که مال دیگری را به زور می‌گیرد ۵) اثری به قلم شاتوبریان فرانسوی- حافظه اصلی کامپیوتر- سخن بی‌پرده ۶) یازده- لزوم- چهارپایان ۷) نوعی خویشاوندی- مرکز شهرستان تنگستان- رشوه‌خواری ۸) هراس- به ناز راه رفتن- یک نفر ۹) شهر آفتاب برزیل- علم مواد- تیراژ ۱۰) ده هزار مترمربع- شهری در جنوب آلمان- گرداگرد دهان ۱۱) عصب- همپا- قبر غیرمسلمان ۱۲) هدف، نشانه- جام ورزشی- واحدی برای اندازه‌گیری زاویه ۱۳) صفت سرو- حبل‌الورید- آن‌گونه ۱۴) استهزا- هادی الکتریسیته- صورت ۱۵) هدر دادن- بی‌نظم- از شبکه‌های تلویزیونی ما.

عمودی: ۱) گونه- زیبا کردن چهره- غذای معروف ایتالیایی ۲) ژانری در سینما- فرمانده شهید دفاع مقدس و ملقب به سردار خیبر ۳) فراخوانده شده- شهرستانی در هرمزگان- رود قابل کشتیرانی هلند ۴) پسندیده شده- بالنگ- کتف ۵) شریک غم دیگری- نوعی جرم قضایی- بزرگواری ۶) رفوزه- تخته ضخیم بلند- پسر مازندرانی ۷) کهف- از پروتئین‌های موجود در گلبول قرمز خون- پایتخت مصر ۸) آستانه- اصلاح خرابی- سؤال ۹) قیل و قال- فرخنده- از بیماری‌های پوستی ۱۰) گوشه‌ای در دستگاه شور- پول بحرین- آخرین یک رقمی ۱۱) سازمان همکاری اقتصادی- شرط‌بندی- فرکانس رادیویی ۱۲) نشانه مفعولی- ظالم- خراشیدن ۱۳) درست‌نویسی- پدرمرده- بی‌گناه شاهنامه ۱۴) دبیر رسایل دربار محمود و مسعود غزنوی که تا پایان عمر بر این سمت ماند- ستارگان ۱۵) بازیکن خط میانی- زرورق- نشانه جمع.

حل جدول عادی شماره ۵۶۹۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ش	ر	ق	■	ق	ز	ل	ا	ل	ا	■	ل	ا	د	ن
۲	ه	ا	ن	ر	ی	■	ا	ل	ت	ه	ا	ب	■	ه	ن
۳	ی	ز	ه	ی	■	ج	ف	ت	ی	■	ج	ا	د	ا	ر
۴	د	ی	■	س	م	ا	ت	■	ا	ل	ت	ف	ا	ت	■
۵	ب	■	ا	ک	ر	م	■	ب	ن	ا	ن	■	ن	ی	س
۶	ی	ر	م	ل	■	ع	ط	ر	■	م	ا	ن	ش	■	ی
۷	ر	م	ل	■	ح	ج	ح	■	م	ج	س	ب	ز	ا	م
۸	ج	ن	و	ق	ا	ح	ت	■	خ	ا	ط	ر	ه	■	ک
۹	ر	ی	■	م	ب	ا	ل	غ	ا	ه	■	م	ع	ا	و
۱۰	د	■	م	د	ا	ر	■	ر	م	و	ز	■	ب	ن	د
۱۱	ی	د	ی	■	د	ج	ا	ل	■	ا	م	ل	ت	■	ا
۱۲	■	ا	ه	ن	گ	ی	ن	■	ا	ل	ل	ه	■	ا	ن
۱۳	ت	ش	ن	گ	ی	■	ج	ا	و	ه	■	ج	ن	ب	ش
۱۴	ا	ت	■	ی	ر	م	ل	و	ن	■	م	ه	ر	ج	و
۱۵	ج	ن	و	ن	■	ر	ا	ه	گ	ش	ا	■	م	ی	ر

حل جدول ویژه شماره ۵۶۹۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	خ	د	ا	■	ز	ن	د	ب	ا	ف	■	م	ل	غ	ی
۲	و	ی	ش	ن	و	■	گ	ن	ت	ا	ک	ت	■	ل	ر
۳	ز	ا	ل	و	■	گ	ا	ز	ر	■	ن	ا	ب	غ	ه
۴	ه	ر	■	ر	ک	ی	ن	■	ا	ش	ت	ع	ا	ل	■
۵	ا	■	ش	ی	و	ن	■	ف	ر	م	ا	ک	■	ز	ی
۶	ر	ت	م	■	ب	س	ت	ر	■	ا	ک	و	ل	■	و
۷	ت	و	س	ک	ا	■	ق	ا	س	ط	ی	ن	■	م	ر
۸	ی	ح	ی	ی	■	م	ل	غ	م	ه	■	س	ا	غ	ی
۹	گ	ش	■	ف	ا	ر	ا	ب	ی	■	ش	ی	ل	ن	گ
۱۰	ا	■	گ	ر	ی	س	■	ا	غ	د	ا	■	ک	ی	ا
۱۱	س	ر	م	■	ل	و	ر	ل	■	س	ب	ی	ل	■	گ
۱۲	■	و	ا	و	ی	ل	ا	■	ا	ت	ک	ا	■	ا	ج
۱۳	م	ا	ن	ت	و	■	پ	ی	و	ک	■	س	و	م	ر
۱۴	ن	ی	■	گ	م	ب	ر	و	ن	■	ر	ج	ا	ی	ی
۱۵	ش	ی	ا	ر	■	ر	ا	ت	م	س	ف	ر	■	ل	ن