روانشکافی

ریشه‌های روانی بی‌تفاوتی به دستورهای بهداشتی

دکترمهرنوش دارینی

روان شناس و مشاور

یکی از مسائلی که در مورد برخی از افراد و خانواده‌ها وجود دارد بی‌تفاوتی نسبت به رعایت دستورهای بهداشتی است. با این‌که ماه‌های زیادی است که بیماری کرونا همه‌گیر شده است و توصیه‌های زیادی از طریق رسانه‌ها اعلام می‌شود اما هنوز هم در سطح شهر شاهد تردد افرادی هستیم که از ماسک استفاده نمی‌کنند و به‌راحتی در مراکز خرید و محل‌های سرپوشیده حضور دارند. با توجه به سطح گسترده اطلاع‌رسانی‌ها نمی‌توان گفت این افراد اطلاعی از الزام استفاده از ماسک ندارند. حتی اگر فرد نگاهی به سایر شهروندان کند، خواهد دید همه از ماسک استفاده می‌کنند. اما کماکان این افراد آسوده‌خاطرند و رفتاری از سر غفلت نشان می‌دهند.

برای این افراد هشدارهای «بدون ماسک وارد نشوید» نیز کارساز نبوده و ممکن است نهایتا به‌دلیل اجبار، ماسک همراه خود داشته باشند. اما از لحاظ الزام رفتاری از ماسک استفاده نمی‌کنند و حتی دستورالعمل‌های بهداشتی را نیز نادیده می‌گیرند.

اما اینها چه کسانی هستندکه رعایت نمی‌کنند؟ برخی از آنها مبتلا به کرونا شده و بهبود یافته‌اند و گمان می‌کنند دیگر مبتلا نمی‌شوند و رعایت کردن دستورالعمل‌ها برایشان اهمیتی ندارد. اینها با وجود این‌که ممکن است مجددا مبتلا شوند اما خودشان را موظف به رعایت ضوابط نمی‌دانند و حتی ممکن است با شوخی و خنده بگویند خیال‌شان از عدم ابتلا راحت است و برای همین رعایت نمی‌کنند.

دسته دیگر افرادی هستند که مبتلا نشده‌اند اما کماکان اعتقادی به رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی ندارند و مسؤولیت‌پذیری آنها نسبت به خود و اطرافیان‌شان پایین است. همان‌طور که ترس و نگرانی بیش از حد و رفتارهای احساسی و وسواسی می‌تواند مخرب باشد، به همان اندازه نیز بی‌تفاوتی باعث گسترش بیماری می‌شود. بسیار مهم است ریشه‌های روانی بی‌مسؤولیتی این افراد شناسایی شود.

برخی از افراد نیز دستورالعمل‌های شخصی برای خودشان و قوانین مشخص‌شده‌ای دارند و به این مسأله اهمیت نمی‌دهند که سازمان جهانی بهداشت چه دستورالعمل‌هایی را تدوین کرده است و با تصور درست بودن قوانین ذهنی خودشان، احتمال ابتلا را افزایش می‌دهند.

آنچه از لحاظ بالینی اهمیت دارد پرورش و تقویت میزان مسؤولیت‌پذیری فردی و اجتماعی است و افزایش میزان درک متقابل و مسؤولیتی که افراد نسبت به خود و اجتماع دارند و لازم است تا ریشه‌های روانی بی‌تفاوتی افراد شناسایی و درمان شود.

خوردن فست‌فود را در همه‌گیری کرونا ترک کنید

یک کارشناس تغذیه با اشاره به اقدامات پیشگیری و مقابله با کووید-۱۹ بر تغذیه مناسب در این روزها تاکید کرد. آرزو چراغی گفت: اولین فاکتور برای تقویت سیستم ایمنی بدن خواب است و ما در شبانه‌روز باید بین شش تا هشت ساعت خواب شبانه داشته باشیم. وی افزود: دومین عاملی که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود، انجام فعالیت‌های ورزشی است و باید در طول هفته حدود ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشیم. چراغی با عنوان این مطلب که بیماری‌های زمینه‌ای و صعب‌العلاج باعث کاهش سیستم ایمنی بدن می‌شود، تاکید کرد: مهم‌ترین فاکتور برای تقویت سیستم ایمنی بدن، تغذیه مناسب است. این کارشناس تغذیه گفت: استفاده از چهار گروه اصلی مواد غذایی به‌صورت روزانه در وعده‌های غذایی باعث می‌شود تغذیه مناسب داشته باشیم و سیستم ایمنی بدن ما تقویت شود. چراغی افزود: استفاده از غذاهای سرخ‌کرده بیرون و فست‌فودها در دوران کرونا اصلاً مناسب نیست. وی تاکید کرد: از گرفتن رژیم‌های خودسرانه پرهیز کنید./مهر

هوای زیر ماسک را داشته باش

استفاده طولانی‌مدت از ماسک می‌تواند آسیب‌های پوستی به همراه داشته باشد

عکس: مجید آزاد / جام جم

عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

ماسک‌های تنفسی در ماه‌های اخیر به یکی از اجزای جدانشدنی زندگی روزمره ما تبدیل شده است. گرچه استفاده از ماسک در اماکن عمومی به‌عنوان تنها سلاح موجود برای حفاظت از خود و اطرافیان‌مان در برابر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ نوعی مسؤولیت اجتماعی برای هریک از ما به‌شمار می‌رود اما ممکن است در بلندمدت عوارض پوستی مانند خشکی، افزایش چربی پوست و حتی فراهم شدن محیط مساعد برای عفونت‌های باکتریایی را نیز به همراه داشته باشد. برای مثال «ماسکنه» واژه جدیدی است که از ترکیب دو لغت ماسک و آکنه، برای جوش‌هایا آکنه‌های حاصل از استفاده مداوم ماسک که این روزها شیوع زیادی نیز پیدا کرده است، استفاده می‌شود. بنابراین در کنار توجه به پروتکل‌های بهداشتی مرتبط با کرونا و استفاده صحیح از ماسک‌های تنفسی، این روزها با وجود روزمرگی‌های جدیدی که به زندگی‌مان اضافه شده باید بیش از گذشته به مراقبت از پوست خود و حفاظت از آن در برابر عوامل حساس‌کننده توجه داشته باشیم. به‌همین جهت در ادامه شش راهکار مفید برای محافظت از پوست صورت در دوران زندگی ماسکی را بررسی می‌کنیم.

ماسک‌تان را عوض کنید یا بشویید

مهم‌ترین نکته برای حفظ پوست صورت در برابر آسیب‌های ناشی از ماسک، استفاده از ماسک تمیز است. بنابراین اگر از ماسک‌های یک‌بار مصرف استفاده می‌کنید پس از استفاده روزانه آن را دور بیندازید تا از تجمع آلودگی، غبار و چربی ترشح شده از پوست جلوگیری کنید.

چربی ترشح شده از پوست می‌تواند در محیط ماسک تجمع پیدا کند و با مسدود کردن منافذ پوستی، موجب بروز ناراحتی‌های پوستی شود.

همچنین اگر از ماسک‌های پارچه‌ای استفاده می‌کنید، حتما روزانه آن را کاملا بشویید. قرار نیست اگر ظاهر ماسک تمیز به‌نظر برسد عاری از هرگونه میکروب و آلودگی باشد. همین آلودگی‌های غیرقابل مشاهده می‌تواند ناراحتی‌های پوستی آزاردهنده‌ای را به‌وجود بیاورد.

استفاده از ماسک تمیز همچنین احتمال انتقال کووید-۱۹ بر اثر تماس دست با سطح آلوده ماسک با ذرات آئروسل تنفسی سایر افراد را کاهش خواهد داد.

> قرار نیست اگر ظاهر ماسک تمیز به نظر برسد عاری از هرگونه میکروب و آلودگی باشد همین آلودگی‌های غیرقابل مشاهده می‌تواند ناراحتی‌های پوستی آزاردهنده‌ای را به‌وجود بیاورد

استفاده از محصولات مراقبت پوستی مناسب

درصورتی که اکنون دارای عارضه پوستی خفیفی بر اثر استفاده از ماسک شده‌اید، بهتر است استفاده از محصولات مراقبتی پوست را جدی‌تر بگیرید. برای خرید محصولات پوستی مانند شوینده‌ها و ضدآفتاب‌ها به‌دنبال محصولات بدون چربی باشید؛ زیرا چربی اضافه در این محصولات می‌تواند با تجمع در سطح پوست، موجب مسدود کردن منافذ و بروز آکنه‌های پوستی شود. همچنین اگر محصولی را برای اولین‌بار می‌خواهید مصرف کنید، آن را روی پوست قسمت داخلی ساعد ابتدا امتحان کنید تا مطمئن شوید پوستتان به محصول واکنش آلرژیک ندارد. در صورت بروز هر نوع مشکل پوستی شدید به‌هیچ‌وجه خودسرانه یا براساس توصیه اطرافیان، داروهای پزشکی پوستی استفاده نکنید و حتما با متخصص پوست مشورت کنید.

صورتتان را مرتب با آب بشویید

استفاده از یک شوینده ملایم پوست صورت، هر صبح و هر شب پیش از رفتن به رختخواب یکی از بهترین عادت‌های مراقبت پوستی است که در این دوران بسیار بیشتر باید به آن توجه کنید.

علاوه بر این در صورتی که ساعت‌های طولانی خارج از منزل هستید و ماسک به‌صورت دارید، براساس توصیه متخصصان پوست بهتر است در طول روز چند مرتبه پوست صورت را با دستمال‌های مرطوب مخصوص صورت کاملا پاک کنید تا هم آلودگی‌ها از سطح پوستتان پاک شود و هم تعادل چربی و pH پوست برقرار شود.

از دست زدن به صورت و فشردن آکنه‌ها بپرهیزید

از دیگر راهکارهای موثر در کاهش التهابات پوستی این دوران اجتناب از تماس دست با پوست صورت و همچنین پرهیز از دستکاری جوش‌های احتمالی است. شاید عمل به این نکته تا حدی دشوارتر از سایر موارد باشد، زیرا بسیاری از ما مبتلا به عادت لمس صورت و دست زدن به جوش‌های صورت هستیم!

اما لمس صورت علاوه بر خطر انتقال کرونا، موجب انتقال چربی و آلودگی دست به پوست صورت، مسدود شدن منافذ پوستی و بروز آکنه خواهد شد. همچنین دستکاری آکنه‌ها و جوش‌ها نیز می‌تواند در بلندمدت موجب شدیدتر شدن آثار جوش بر پوست شود. بنابراین گرچه ممکن است مقاومت در برابر این عادت کمی برایتان دشوار باشد ولی دست نزدن به صورت از بهترین راهکارهای حفظ سلامت پوست به‌شمار می‌رود.

اصطکاک را کاهش دهید

اگر نوع ماسکی که استفاده می‌کنید موجب شده حس دردناک و سایش در محل قرارگیری ماسک و بندهای آن روی صورت داشته باشید، بهتر است از راهکارهای مختلف برای کاهش اصطکاک ماسک با سطح پوستتان کمک بگیرید. شل‌تر کردن بندهای ماسک، استفاده از پدهای پنبه‌ای زیر بند ماسک روی گوش و استفاده از ماسک‌هایی که بندشان پشت سر بسته می‌شود از جمله راهکارهایی است که به کاهش ساییدگی پوست صورت و گوش کمک خواهد کرد. همچنین استفاده از ماسک‌های بزرگ‌تر یا انواع دیگری از ماسک‌ها نیز می‌تواند به کاهش این آسیب کمک کند.

به متخصص پوست مراجعه کنید

اگر همه موارد بالا را رعایت می‌کنید اما همچنان مشکلات پوستی ناشی از استفاده از ماسک شما را رها نکرده است، شاید اصلا مشکل از مصرف ماسک نیست. بهتر است در صورت ادامه‌دار بودن و شدید شدن مشکلات پوستی حتما به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید تا هرچه سریع‌تر بیماری پوستی‌تان را تشخیص داده و درمان دارویی متناسب با شرایط‌تان را آغاز کند.

درست است که استفاده از ماسک فعلا به یکی از بایدهای زندگی روزانه‌مان تبدیل شده است اما قرار نیست آسیب‌های پوستی یا به اصطلاح همان ماسکنه‌ها نیز به ما تحمیل شود. کافی است کمی بیشتر از گذشته برای حفظ سلامت و شادابی پوست‌مان وقت صرف کنیم.

برگرفته از: newswise.com

حل سودوکو ۳۶۷۶

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

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

حل سودوکو ۳۶۷۶

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

سودوکو ۳۶۷۷

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.

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

								۴
							۶	
						۲		
					۶		۳	
						۵		
					۴		۸	
					۷			

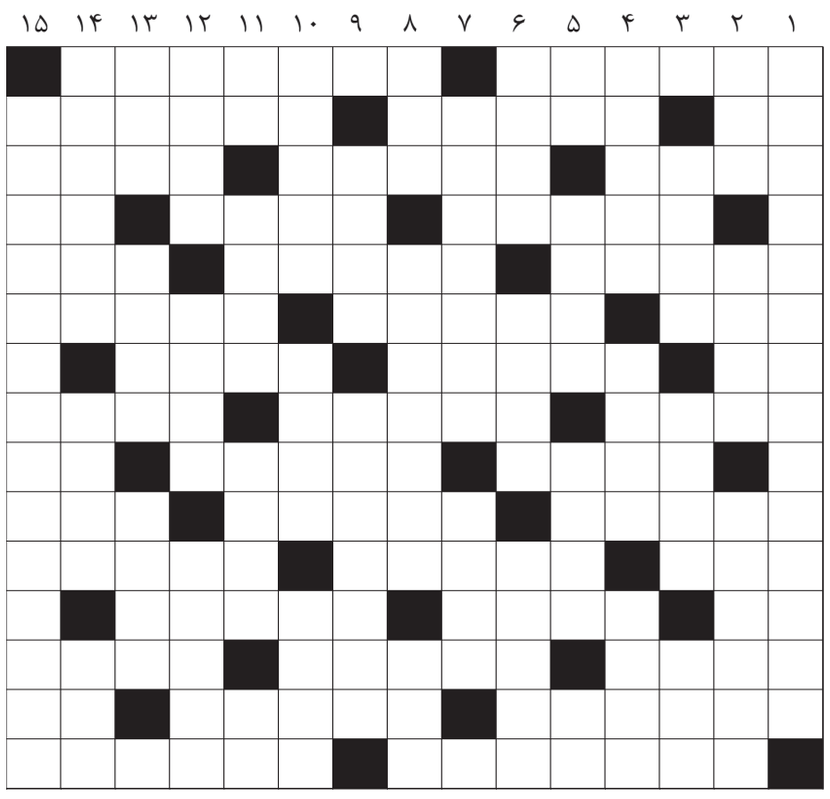
۶								۳
	۷		۶		۸		۵	
		۱		۵		۸		
	۳		۱		۷		۲	
		۵				۳		
	۴		۵		۲		۹	
		۶						
	۵		۶		۴		۱	
۶								

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

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۷۶۵

جدول عادی



افقی: ۱) چهلمین روز شهادت امام حسین(ع)- نوعی کم‌خونی ارثی خطرناک ۲) مقابل روز- کشتی‌بان- موجب وحشت ۳) زیبا و دلفریب- رقیب فالوده- آماسیدگی ۴) همانندی- خوراک زائو- یازده ۵) مجمع‌الجزایر میان آمریکای شمالی و جنوبی- ماکت- نوعی لباس بلند و گشاد ۶) ماست چکیده- چاپلوس و متملق- بیشترین حد ۷) مردن از غصه- حاشا کردن- آماده ۸) بیهوده- بلند و طولانی- بنفش پررنگ ۹) از آتش‌افروزان- یارژولیت- استفراغ ۱۰) قرمز مایل به قهوه‌ای- از نمونه‌های ابتدایی بازی‌های رایانه‌ای- لوازم منزل ۱۱) قسمتی از پا- پوشیده و پنهان- تجربه‌ها ۱۲) شماره دروازه‌بان- گل شب‌بو- تهیه کردن ۱۳) مشهور- زادگاه- طباخ ۱۴) نام مادر حضرت موسی(ع)- مجاور- نشانه جمع ۱۵) پایانه مسافربری- از ارتفاعات استان یزد.

عمودی: ۱) شاعر و روزنامه‌نویس ایرانی و مشهور به نسیم شمال ۲) یک چهارم- شیرینی تبریز- اصطلاحی در بوکس ۳) نوعی کارد نوک‌تیز- سازگاری- حیله ۴) سرخ مایل به قهوه‌ای- از جنس آهن- شاعر نیشابوری ۵) حرف انتخاب- اکنون- بدون برنامه‌ریزی- B ۶) برگزیده و ممتاز- شک‌کننده- شعر گفتن ۷) وضو- پارچه روبالشی ۸) قومی ایرانی- گلی زینتی و درشت- خوردن ۹) خودداری از پرداخت پول حواله- سبدنان اروپا لقب این کشور است ۱۰) سدی در تهران- سنگی زینتی- گاز مرداب ۱۱) مخفف اگر- کفش زمستانی- ایالتی در آمریکا- نشانه مفعول ۱۲) رخوت- خوب- طلاق ۱۳) لیست غذای رستوران- عجله و تندی- دریایی میان فرانسه و انگلستان ۱۴) سوبسید- متانت- عریض ۱۵) معروف‌ترین نقاش و مینیاتوریست ایران در قرن نهم هجری.

جدول ویژه

افقی: ۱) مبحثی در ریاضی- تملق ۲) مفلوج- خبر دروغ- هنگام خداحافظی گفته می‌شود ۳) راه و روش عبادت- تیر چوبی سقف- از پادشاهان ساسانی ۴) باکتری میله‌ای- نافرمانی- مکمل زیبایی رو ۵) فنی در کشتی- رودی در استرالیا- یک حرف و سه حرف ۶) بی‌حساب و کتاب- مخزن جمع‌آوری فاضلاب- شهری در ایتالیا ۷) حرف ندا- گشاده‌رو- قسمت کم‌عمق دریا ۸) معروف- مثانه- بسیار بخشنده ۹) مانع میان دو چیز- ده هزار مترمربع- ضمیر جمع ۱۰) شهری در خوزستان- مهم‌ترین قسمت خودرو- صومعه ۱۱) سال آذری- شیره مخصوص گیاهان- رودی در صربستان ۱۲) R- لگن ظرفشویی- شیوه و روش ۱۳) پیکار- سارق اماکن شلوغ- از القاب امام موسی کاظم(ع) ۱۴) رمان شولوخف روسی- از اجرام آسمانی- تکرار حرفی ۱۵) دماغه‌ای در جنوب آفریقا- برچسب قیمت.

عمودی: ۱) چهارمین رمان از سری کتاب‌های جیمز باند نوشته ایان فلمینگ ۲) نیکویی- شیرینی تبریز- مساحت فضای قابل استفاده هر واحد مسکونی ۳) لاف و گزاف- انجمن- اهلی ۴) چراغ- مشگین‌شهر سابق- سبز مایل به خاکستری ۵) دو یار همقد- گلی زیبا- وقت خود را به بطالت گذراندن- نام آذری ۶) کشوری در شمال آفریقا- اهرم زیرپایی- محفل ۷) صفتی برای خورشید- پشت گرم ۸) عددی دو رقمی- پایتخت نامیبیا- دسته گندم دروشده ۹) رود جاری در خراسان شمالی- به دست آوردنی ۱۰) شهری در ایتالیا- سازمان پیمان مرکزی- آب نما ۱۱) دو تا لام- ابریشم مصنوعی- شهری در استان چهارمحال و بختیاری- راه شاعرانه ۱۲) بنیانگذار روانشناسی عمومی- شهری در استان کرمان- ایام ۱۳) درخت کنار- حبه ترش انگور- پارچه ابریشمی ۱۴) گلی زیبا- ششمین خلیفه عباسی- گوارش ۱۵) از کتب معتبر شیعه تالیف شیخ صدوق.

حل جدول عادی شماره ۵۷۶۴

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

حل جدول ویژه شماره ۵۷۶۴

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