روانشکافی

شخصیت داشتن یا نداشتن؛ مساله این است!

دکتر مهرنوش دارینی

روان شناس و مشاور

در زبان عامه وجود برخی صفات خوب در انسان را نشانه شخصیت او می‌دانیم و زمانی که فردی به دیگران بی‌احترامی می‌کند یا رفتارهای خارج از عرف و ناشایست از خود نشان می‌دهد، به او «بی‌شخصیت» گفته می‌شود.

عوامل وراثتی و محیطی، یادگیری و سلسله مراتب رشد و عوامل هوشیار و ناهوشیار بر شکل‌گیری شخصیت تاثیر دارند.

زمانی که فرد رفتارهای نامطلوب از خودش نشان دهد فرضیه بیمار بودن او مطرح می‌شود و ممکن است دچار اختلالات شخصیتی باشد. فردی که دچار اختلال شخصیت است، رفتار مناسبی در جامعه ندارد و زندگی او از حالت عادی خارج می‌شود و نمی‌تواند با اطرافیان خود به‌درستی رفتار کند.

اختلال شخصیت معمولا در نوجوانی یا اوایل بزرگسالی شروع می‌شود و فرد بیمار رفتارهای مرضی از خودش نشان می‌دهد و رفتارهای نامطلوب او به دلیل بیماری‌های جسمانی یا مصرف دارو یا صدمات فیزیولوژیك (مانند صدمه به سر) نیست.

بی‌شخصیت بودن با اختلال شخصیت متفاوت است. زمانی که فردی رفتارش ناشایست است یا دشنام می‌دهد یا نظم و احترام را رعایت نمی‌کند به او بی‌شخصیت می‌گویند اما زمانی که فرد دچار بیماری باشد، علائم خاصی در او وجود دارد از جمله:

- **هیجان‌پذیری منفی:** در این حالت فرد مدام هیجاناتش تغییر می‌کند یا اضطراب دارد یا احساس در خود فروماندگی دارد.
- **کناره‌گیری یا گسستگی:** فرد از زندگی لذت نمی‌برد، بی‌اعتماد است، گوشه‌گیر است و با کسی صمیمی نمی‌شود.
- **خصومت:** نسبت به بقیه احساس خوبی ندارد، توجه طلب است، بی‌رحم است، با دیگران دشمنی دارد، اهل تقلب کردن است.
- **بازداری زدایی:** مسؤولیت‌پذیر نیست، حواسش به‌سادگی پرت می‌شود و تمرکز ندارد، رفتارهای تکانشی از خودش نشان می‌دهد، به صورت بیمارگون کمال‌گراست، خطرپذیری بیش از حد دارد.
- **روان‌پریشی:** عقاید عجیب و غریب دارد و برای اتفاقات عادی معنا و مفهوم‌های خاصی را ادراك می‌کند.

علاوه بر اختلالات شخصیتی، گاهی اوقات افراد دچار اختلال شخصیت نیستند، اما رفتارهای بهنجار نیز از خود بروز نمی‌دهند و در پاره‌ای از موارد ضعف‌های شخصیتی در آنها وجود دارد. هر دو دسته افراد بی‌شخصیت و آنهایی که اختلال شخصیت دارند به مداخلات درمانی نیاز دارند.

سلامت روده‌ها با غذاهای گیاهی

متخصصان دریافته‌اند در بدن افرادی که رژیم غذایی گیاهی دارند نسبت به افرادی که غذاهای گوشتی مصرف می‌کنند، سطح بالاتری از هورمون‌های مفید روده وجود دارد.

گروهی از کارشناسان تغذیه و سلامت در بررسی اخیر خود دریافته‌اند رژیم غذایی گیاهی وجود برخی از هورمون‌های روده را تقویت کرده که به تنظیم فشار خون کمك می‌کند. این هورمون‌ها همچنین به فرد کمك می‌کنند تا زودتر احساس سیری داشته باشد که بنابراین برای کنترل وزن سودمند هستند.

به گفته محققان، این هورمون‌های مفید روده به تنظیم سطح گلوکز، تولید انسولین و سطح انرژی کمك می‌کند. همچنین مصرف خوراکی‌های گیاهی به افراد کمك می‌کند تا برای مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشند زیرا این مواد غذایی سرشار از فیبر هستند و با رفع احساس گرسنگی، مانع از تمایل بدن برای دریافت کالری بیشتر می‌شوند. / ایسنا

پشت پرده ترس‌های بیمارگونه از بیماری چه می‌گذرد؟

یک بیماری به نام «ترس از بیماری»

اگر سری به بیمارستان‌ها بزنید، با جمعیت زیادی از بیماران مواجه خواهید شد که برای درمان مراجعه کرده‌اند. در میان این افراد گاهی می‌توان افرادی را مشاهده کرد که واقعا بیمار نیستند و تنها وسواس بیماری دارند و مدام از این دکتر به آن دکتر می‌کنند تا بتوانند این توهم خود را فرو بنشانند. در نقطه مقابل آنها هم کسانی هستند که به‌رغم بیمار بودن، حتی حاضر نمی‌شوند از کنار مرکز درمانی عبور کرده و یك قرص مصرف کنند. دکتر بدری‌السادات بهرامی، روان‌شناس در گفت‌وگو با جام جم، به بیان ابعاد شخصیتی این افراد و راه‌کارهای درمانی پرداخته است.

ندا اظهری

جام جم

یکی از انواع وسواس‌های فکری، وسواس بیماری یا ترس بیمارگونه از بیمار شدن است. این افراد همیشه تصور می‌کنند به بیماری لاعلاجی مبتلا هستند و به همین دلیل به طور مداوم به پزشکان متعدد مراجعه می‌کنند. این افراد معمولا از نظر پزشکان سالم هستند اما آنها را وادار می‌کنند برایشان انواع آزمایش‌ها، سونوگرافی، تصویربرداری و... تجویز کنند. بعد از اعلام نتیجه آزمایش‌ها که سالم بودن آنها اثبات می‌شود، تا چند روز می‌پذیرند که بیمار نیستند اما بعد از چند روز دوباره این وسواس فکری به سراغشان می‌آید.

> دکتر بهرامی: ترس بیمارگونه از کادر درمانی و پزشك و بیمارستان و دارو جزو اختلالات اضطرابی به شمار می‌رود و باید ابتدا اضطراب مبتلایان را درمان کرد

افراد همیشه بیمار

این افراد معمولا به‌خاطر وسواسی که دارند به برنامه‌ها و اخبار پزشکی و مجلات پزشکی علاقه دارند و آنها را دائم دنبال می‌کنند و اگر علامتی از بیماری‌هایی را که در آن برنامه‌ها معرفی می‌شوند، در خود مشاهده کنند، آن بیماری و علائمش را به خود نسبت می‌دهند و به طور جدی به پزشك متخصص مراجعه می‌کنند. ذهن این افراد به‌دلیل وسواس فکری شدیدی که دارند، مدام در حال ساخت بیماری‌های جدید است. در بیشتر موارد، ترس از مردن مهم‌ترین عاملی است که این وسواس را به جان بیماران می‌اندازد و با شبیه‌سازی ذهنی بیماری، وادار می‌شوند تا با مراجعات متعدد به پزشکان مختلف، ذهنشان را آرام کنند که متأسفانه این آرامش خیلی دوام نمی‌آورد.

درمان بیماران فکری

یکی از روش‌هایی که می‌توان این قبیل بیماران را درمان کرد، روش «غرقه‌سازی» است؛ به‌طوری که باید آنها را در ترس خودشان غرق کنیم. به عنوان مثال، در بیماری که مدام به‌خاطر ترس از بیماری به پزشکان مختلف مراجعه می‌کند، بهتر است با حرف زدن بفهمانیم که زندگی فعلی او که مدام به ترس از بیماری می‌گذرد، شاید بدتر و عذاب‌آورتر از مرگ باشد. این نوع غرق کردن در ترس، بیمار را به فکر وامی‌دارد و از جایی به بعد تصمیم می‌گیرد با شرایط کنار بیاید و این وسواس فکری را تمام کند. در کنار این روش، می‌توان از روش‌های مختلفی چون دارودرمانی و مشاوره هم استفاده کرد.

بیماران الکی نگران

بعضی افراد هستند که در مراحل رشد خود، یاد گرفته‌اند تنها از راه تمارض و جلب ترحم، توجه دیگران را به خود معطوف کنند. این افراد معمولا جزو کسانی هستند که همیشه ناله مریضی‌شان به‌راه است و همیشه از درد و بیماری شکایت دارند. این افراد شاید در ظاهر آگاهانه تمارض می‌کنند ولی از آنجا که ریشه ترس و اضطراب جدایی و طرد شدن در وجود آنها نهادینه شده، عوارض آن در قالب بیماری‌های جسمی بروز می‌کند. این حالت کاملا با وسواس فکری بیمار شدن متفاوت است و کاملا نوعی تمارض به بیماری به‌منظور جلب توجه دیگران محسوب می‌شود که آنقدر به این تمارض ادامه می‌دهند تا در دنیای واقعی این دردها به سراغش می‌آید. تشخیص این دو بیماری از نظر بالینی کاملا متفاوت است و درمان متفاوتی را هم می‌طلبند.

در مواجهه با این قبیل بیماران، معمولا از خانواده‌های آنها می‌خواهیم که هر وقت شروع به تمارض و اعلام بیماری می‌کنند، از آنها فاصله بگیرند و آنها را طرد کنند و هربار که اعلام بیماری نمی‌کند، به او توجه کنند و تا می‌توانند به او عشق بورزند و محبت کنند تا یاد بگیرد اعلام بیماری، باعث دور شدن اطرافیانش از او می‌شود و برعکس، وقتی اعلام سلامت می‌کنند، دیگران را به خود جذب می‌کنند. مشکل این قبیل افراد معمولا با روش «خاموش‌سازی» در مشاوره برطرف می‌شود. در صورتی که این شیوه به کار نیاید و مؤثر واقع نشود، شیوه‌های دیگری را به فرد بیمار و اطرافیانش می‌آموزیم. اغلب در این قبیل بیماران ابتدا باید اضطراب آنها را یا از طریق رابطه و درمان اعتماد به نفس یا از طریق دارودرمانی درمان کرد.

ولی معمولا این افراد تا زمانی که رابطه‌ای که برقرار می‌کنند به آنها اعتماد به نفس ندهد، به تمارض خود ادامه می‌دهند چرا که از همان کودکی راه دیگری برای برقراری ارتباط یاد نگرفته‌اند؛ به‌عنوان مثال نیاموخته‌اند که از طریق خوش‌مشرب بودن با همسر ارتباط برقرار کنند و به او نزدیك شوند و لزومی ندارد که فقط به بیماری تمارض کنند و از این راه بخواهند توجه همسر را به خودش جلب کنند. ما گاهی به این قبیل افراد شیوه‌های مناسب برای برقراری رابطه مناسب را یاد می‌دهیم و تنها با همین راه می‌توانیم آنها را درمان کنیم.

تا به حال دکتر نرفته‌ام

در این میان، افرادی هم هستند که از همان کودکی از هرگونه درمان، پزشك، بیمارستان و هر آن چیزی که به دارو و درمان و محیط درمانی ربط داشته باشد، فراری هستند و ترس بیمارگونه دارند. این ترس در واقع در مراحل رشد این افراد ایجاد شده به‌طور مثال، والدین برای این که کودك کاری را انجام ندهد، او را از پزشك و آمپول و دارو می‌ترسانند که این ترس تا دوران بزرگسالی هم ادامه پیدا می‌کند و به نوعی ترس بیمارگونه تبدیل می‌شود و در ذهن این افراد این‌گونه ثبت می‌شود که به طور کلی درمان ترس‌آور است. معمولا جزو افتخارات این گروه از افراد است که تا به حال دکتر نرفته و حتی یك قرص هم نخورده‌اند چون همیشه در ذهنشان این‌گونه تصور می‌کنند که پزشکان افرادی هستند که دیگران را اذیت و آزار می‌دهند و داروها سمومی هستند که برای از بین بردن انسان ساخته شده‌اند. این افراد در صورتی که بیمار شوند، اقدامی در زمینه درمان انجام نمی‌دهند و به شدت نسبت به مراجعه به پزشك و مصرف دارو مقاومت نشان می‌دهند. معمولا اطرافیان این افراد، برای درمان بیماری آنها با مشکل مواجه می‌شوند و چاره‌ای ندارند جز این‌که به تنهایی به پزشك مراجعه کنند و علائم بیماری را اطلاع دهند و داروی مناسب را دریافت کرده و با ریختن دارو در غذا، دارو را به آنها بخورانند. دارو خوراندن به این بیماران بسیار کار دشواری است و باید به‌گونه‌ای این کار انجام شود تا بیمار متوجه نشود وگرنه از این کار خودداری می‌کند.

ترس بیمارگونه از کادر درمانی و پزشك و بیمارستان و دارو، جزو اختلالات اضطرابی به شمار می‌رود و باید ابتدا اضطراب مبتلایان را درمان کرد. گاهی مجبور می‌شویم اضطراب آنها را به طور پنهان و با کمك خانواده و اطرافیان درمان کنیم و بدون اطلاع به آنها دارو بخورانیم تا درمان شوند.

این افراد معمولا در مقابل مشاوره هم مقاومت می‌کنند اما در صورتی که حداقل مشاوره را هم بپذیرند، با طی مراحل مشاوره می‌توان آنها را به مرور درمان کرد تا ترس آنها از بین برود. در واقع، زمانی که ترس این افراد از طریق مشاوره درمان می‌شود، به مرور برای طی مراحل درمان بیماری خود مراجعه می‌کنند و ترس آنها از دارو و درمان هم از بین می‌رود.

دانستنی‌ها

آهسته غذا بخورید، لاغر شوید!

محققان ژاپنی دریافته‌اند خوردن آهسته غذا می‌تواند به کاهش وزن کمك کند. بعلاوه دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب باید از خوردن هر چیزی پرهیز شود.

این پژوهشگران می‌گویند افرادی که غذایشان را تند می‌خورند، نسبت به افرادی که با سرعت عادی غذا می‌خورند ۲۹ درصد بیشتر چاق می‌شوند. اما افرادی که غذایشان را به مراتب آهسته‌تر می‌خورند بیش از ۴۲ درصد کمتر دچار چاقی می‌شوند. تحقیقات نشان داده افرادی آهسته‌تر غذا می‌خورند، در هر وعده غذایی ۱۰ درصد کالری کمتری را نسبت به افرادی که تند غذا می‌خورند، مصرف می‌کنند. / مهر

خبر سلامت

ماجرای شیوع ویروس چشمی در کشور

رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران با اشاره به علائم ابتلا به آدنو ویروس چشمی در کشور گفت: افراد باید هنگام مشاهده علائم حتما به چشم‌پزشك مراجعه کرده و تحت درمان دارویی قرار بگیرند.

دکتر محمود جباروند رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران اظهار کرد: این بیماری ویروس جدید نیست و سال‌های سال این نوع ویروس چشمی وجود داشته و خود به خود کنترل شده است. در واقع این بیماری یك نوع آدنوویروس به شمار می‌رود که تابستان و زمستان شیوع می‌یابد. وی توضیح داد: آدنوویروس‌ها می‌توانند در مجاری تنفسی، گوارشی، ادراری و چشم تکثیر یافته و ایجاد بیماری کنند. این ویروس از راه ترشحات تنفسی، تماس نزدیك یا روند مدفوعی - دهانی منتشر می‌شود و عفونت گلو را ایجاد کند، اما انگشتان ویروس را به چشم‌ها منتقل می‌کنند.

وی افزود: پف چشم، قرمزی چشم و ترشحات چشمی و چسبندگی از علائم این آدنوویروس است که قدرت سرایت آن بالا است و افراد باید اقدامات لازم را جهت پیشگیری از ابتلا به این بیماری انجام دهند. دست دادن و روبوسی می‌تواند باعث سرایت این بیماری چشمی شود. افراد باید هنگام مشاهده علائم حتما به چشم‌پزشك مراجعه کرده و تحت درمان دارویی قرار بگیرند.

وی تأکید کرد: افرادی که مبتلا به این ویروس می‌شوند باید از حضور در مکان‌های شلوغ همچون مدارس و پادگان جهت پیشگیری از سرایت آن به دیگران خودداری کنند و مراقبت‌های بهداشتی و فردی را مدنظر قرار دهند.

وی با بیان این‌که آدنوویروس سبب عفونت چشمی می‌شود، هشدار داد: افراد باید از خوددرمانی بپرهیزند، چرا که در صورت مراجعه نکردن به چشم‌پزشك، این بیماری می‌تواند سبب کدورت قرنیه شود؛ ولی به طور کلی آدنوویروس بیماری‌ای نیست که سبب نابینایی یا مرگ فرد شود. / فارس

تندرستی هوشمند

ورزش بارداری با موبایل

پریسا اصولی

جام جم

ورزش در دوران بارداری باعث می‌شود وزنتان را کنترل کرده، سطح انرژی بالایی به دست آورید و برای زایمان آماده شوید. ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه به‌خصوص اگر قبل از بارداری خیلی فعال نبودید، می‌تواند شروع خوبی باشد.

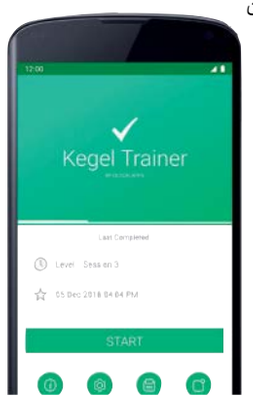
خبر خوب این‌که برای استفاده بیشتر از مزایای ورزش کردن در دوران بارداری می‌توانید سراغ نرم‌افزارهای مرتبط با این موضوع بروید.

Kegel Trainer: ورزش‌های کگل در تقویت عضلات کف لگن در طول و پس از دوران بارداری به شما کمك می‌کند. این نرم افزارها شامل ۱۰ تمرین مختلف برای جلوگیری از خسته شدن و همچنین به چالش کشیدن ماهیچه‌هایتان است و هم اندرویدی‌ها و هم آیفون‌دارها می‌توانند این نرم افزار را دانلود کنند.

Pregnancy Exercise: Weekly Workout: این نرم افزار تنها برای ios طراحی شده و حاوی فیلم‌های ورزشی متناسب با هر هفته از بارداری است. در این فیلم‌ها توضیح داده می‌شود که این ورزش‌ها چه گروه عضلاتی را درگیر کرده و چه تغییراتی در بدنتان ایجاد می‌کند.

Pregnancy Pelvic Floor Plan: بی‌اختیاری ادرار یك مشکل شایع در زنان، هم در طول و هم بعد از زایمان است و ورزش و تقویت عضلات کف لگن می‌تواند از این مشکل جلوگیری کرده و آن را مدیریت کند. نرم افزار Pregnancy Pelvic Floor Plan که روی سیستم عامل‌های ios قابل نصب است، مجموعه‌ای از ورزش‌های مفید برای تقویت عضلات لگن را در خود جای داده است. در این نرم‌افزار اطلاعات مفیدی از سلامت در هر مرحله از بارداری نیز وجود دارد.

Pregnancy Workout Today: این نرم‌افزار اندرویدی به شما کمك می‌کند تا به کمك تمرینات ورزشی متناسب با هر هفته بارداری تناسب اندامتان را در دوران بارداری حفظ کنید. علاوه بر این تمرینات، شما را برای کنار آمدن با درد زایمان طبیعی آماده می‌کند.



Pregnancy Workout Advisor: این نرم افزار شامل تمرینات طراحی شده برای هر مرحله از بارداری همراه با متن و دستورالعمل در مورد نحوه انجام آنهاست و به کمك آن می‌توانید از بهترین و راحت‌ترین موقعیت‌های شکم هنگام خواب طی هفته‌های مختلف مطلع شوید و برای سیستم‌های عامل اندروید و ios طراحی شده است.

حل سودوکو ۳۲۵۱

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

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

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

۹	۲	۶						
۳	۴	۸						
۵	۱	۷						

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

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

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.

سودوکو ۳۲۵۲

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

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

			۹		۵			
						۶		
			۴		۶			

						۷		

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

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