روان‌شکافی

ریشه‌های احساس ناامنی و محافظه‌کاری

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

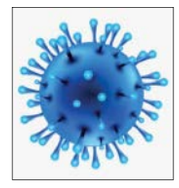
یکی از نیازهای اساسی هر انسانی نیاز به امنیت است. این نیاز است که به فرد کمک می‌کند در زندگی خود آرامش را تجربه کند. ناامنی حالتی است که در آن امنیت فرد مورد تهدید قرار می‌گیرد. این احساس می‌تواند ناشی از افکار آدمی نسبت به دنیای پیرامون باشد. فرد ناامن، احساس تنهایی و بی‌کسی و بیچارگی می‌کند. معلوم است چنین کسی اضطراب زیادی را در زندگی روزمره تجربه می‌کند و این اضطراب می‌تواند در توانایی تصمیم‌گیری و عزت نفس و اعتماد به نفس او اختلال ایجاد کند.

ناامنی می‌تواند هم در امور شخصی دیده شود و هم در زمینه عاطفی و مالی. افرادی که احساس امنیت عاطفی دارند، از شریک عاطفی خود احساس رضایت می‌کنند و دل نگرانی بابت روابط عاطفی خود ندارند و نسبت به شریک زندگی خود احساس اعتماد دارند.

یکی از راه‌ها برای ایجاد امنیت روانی محافظه‌کار بودن است. رعایت احتیاط به ایجاد احساس امنیت در افراد کمک می‌کند. اما چنانچه این محافظه‌کاری شدت غیرمنطقی پیدا کند باعث می‌شود تا فرد از لحاظ روانشناختی آسیب ببیند و از سلامت روان فاصله بگیرد.

برخی از افرادی که بیش از حد محافظه‌کار هستند بر این باورند چنانچه اطرافیان آنها در مورد اموری که در زندگی روزمره انجام می‌دهند، اطلاعات داشته باشند، به ضرر آنها خواهد بود و اگر کسی چیزی در مورد آنها بداند احساس ناامنی می‌کنند و در نتیجه به سمتی پیش می‌روند که همه امور خود را پنهان کنند. این امور ممکن است حتی شامل مسائل ساده و بسیار بی‌ارزش باشد. این افراد حتی مایل نیستند محل خریدهای ساده آنها را نیز افراد دیگر بدانند و تصورات غیرمنطقی آنها در تمام زمینه‌ها گسترده می‌شود. اگر متوجه شوند کسی آنها را دیده یا به اطلاعات ساده آنها دسترسی پیدا کرده دچار تنش و اضطراب شدید می‌شوند و حتی ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه از خودشان بروز دهند. به این ترتیب روزبه‌روز از تعداد افرادی که با آنها در ارتباط هستند کم می‌کنند و نهایتا به تنهایی می‌رسند.

باید توجه داشته باشیم چنانچه فردی خوشبین باشد و سبک زندگی شادمانه داشته باشد، احتمال این‌که احساس امنیت روانی او بیشتر باشد، بسیار بالاست. بنابراین لازم است تا برای ایجاد احساس امنیت، ابتدا سبک زندگی و سبک فکری و نگرش افراد مورد بررسی قرار گیرد و سپس درمان‌های شناختی در مورد آنها صورت گیرد تا از محافظه‌کاری بیمارگون خارج شوند.



ویروس کرونا تا مدتی در هوا معلق می‌ماند

مدیر گروه بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند گفت: برای بقای ویروس در هوای اتاق یا فضای بسته یا جایی که نور خورشید وجود دارد، عوامل متعددی مانند میزان تابش اشعه خورشید، رطوبت و دمای هوا تاثیرگذارند.

مسعود ضیایی در مورد نحوه محاسبه میزان ماندگاری ویروس کرونا در هوا و روی سطوح، اظهار کرد: اکنون براساس یافته‌های جدید می‌دانیم این ویروس می‌تواند برای مدتی در هوا معلق بماند و این امر نشان‌دهنده ضرورت استفاده از ماسک است. وی افزود: براساس تحقیقات جدید، افراد برای در امان ماندن از ویروس کرونا باید حتی در محیط‌های باز و دربسته کم‌جمعیت نیز ماسک بزنند.

تحقیقات جدید نشان داده ویروس می‌تواند تا مدتی در هوا در فاصله نزدیک فردی که ترشحات از او آزاد می‌شود، معلق بماند. البته این ویروس دامنه نفوذ محدودی به اندازه یک تا یک و نیم متر را داشته و در نتیجه در هوا معلق نمی‌ماند. مگر این‌که لوله‌گذاری یا ساکشن ترشحات برای بیماران تنفسی انجام شود. /ایسنا

دکتر سارا مختار، جراح و متخصص زنان و زایمان می‌گوید

در طول حاملگی به احتمال زیاد، ضایعات آندومتریوز ناپدید می‌شوند

بارداری با وجود آندومتریوز

پونه شیرازی

سلامت

وقتی خانمی پس از انجام بررسی‌های تشخیصی متوجه می‌شود مبتلا به آندومتریوز است، تصور می‌کند دیگر نمی‌تواند بچه‌دار شود. در حالی که این باوری نادرست است و بخش عمده‌ای از زنان مبتلا به بیماری می‌توانند صاحب فرزند شوند. البته این بیماری یکی از بیماری‌های شایع زنان در سنین باروری است که سبب درد شدید و در مواردی هم نازایی به‌دلیل ایجاد چسبندگی لگن ولوله‌های تخمدانی و کم شدن ذخیره تخمدان‌ها می‌شود. اما با مراجعه به‌موقع به کلینیک‌های درمان ناباروری این بیماری قابل درمان است. شیوع بالای آندومتریوز و لزوم آگاهی از علائم اولیه آن برای درمان زودهنگام، سبب شد با دکتر سارا مختار، جراح و متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ ناباروری و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری و سقط مکرر ابن سینا گفت‌وگو کنیم.

کدام دسته از خانم‌ها مستعد ابتلا به آندومتریوز هستند؟

آندومتریوز ۱۰ درصد زنان را در سنین باروری درگیر می‌کند. در افراد علامت‌دار که ارجاع می‌شوند این میزان خیلی بیشتر بوده و این بیماری تا ۵۰ درصد در زنان با مشکل نازایی و تا ۷۰ درصد در زنان با دردهای لگنی تشخیص داده می‌شود. نداشتن زایمان، تماس طولانی مدت با استروژن (شروع چرخه‌های قاعدگی قبل از ۱۱ تا ۱۳ سالگی یا یائسگی دیرتر)، چرخه‌های قاعدگی کوتاه‌تر (کمتر از ۲۷ روز)، خونریزی‌های قاعدگی سنگین، مسدود بودن خروجی اندام تناسلی و قد بلند و شاخص توده بدنی پایین‌تر زنان با آندومتریوز از مواردی است که با افزایش خطر آندومتریوز همراه است. همچنین زنان با آندومتریوز در سنین باروری با دردهای لگن (به‌خصوص در زمان قاعدگی و درد هنگام رابطه زناشویی)، نازایی یا یک توده لگنی ممکن است مراجعه کنند. علائم کمتر شایع آندومتریوز، شامل علائم روده‌ای و مثانه‌ای (سوزش ادراری و درد موقع اجابت مزاج)، خونریزی‌های رحمی غیرطبیعی و خستگی مزمن می‌شود.

عوارض اولیه و ثانویه این بیماری چیست؟

برخی عوارض آندومتریوز شامل ازبین رفتن ذخیره تخمدان‌ها می‌شود که با ایجاد آندومتریوز تخمدانی یا کیست‌های اندومتریوما ایجاد و منجر به ناباروری می‌شود.

آیا این درست است که بارداری در خانم‌هایی که سابقه آندومتریوز دارند با خطرات جدی مثل زایمان زودرس یا سقط جنین همراه است؟

جالب است بدانید در طول بارداری به احتمال زیاد، ضایعات آندومتریوز ناپدید می‌شوند یا شرایط بهتری برایشان ایجاد می‌شود. زیرا تغییرات در بافت آندومتریوز، مشابه بافت طبیعی بدن و به‌دنبال تغییرات هورمونی در این دوران به‌وجود می‌آید. به این پدیده دسی‌دوالیزه‌شدن ضایعات آندومتریوزی گفته می‌شود. اما این پدیده باعث نمی‌شود این ضایعات به‌طور کامل غیرفعال شوند، اما به احتمال زیاد شرایط‌شان در طول بارداری بهتر می‌شود. البته گزارشات موردی هم در ارتباط با عوارض آندومتریوز در دوران بارداری مانند سوراخ‌شدگی روده، خونریزی داخل شکم و لگن، آپاندیسیت حاد، پارگی یا عفونت کیست آندومتریوما ارائه شده است. مکانیسم احتمالی رحم در حال بزرگ‌شدن باعث کشیدگی چسبندگی‌هایی می‌شود که در رحم خانم‌های مبتلا به آندومتریوز وجود دارد. به همین دلیل، افزایش ازهم‌گسستگی بافتی و التهابی و همین‌طور تغییراتی در دیواره‌های عروقی را ممکن است در این افراد ببینیم. اما این حوادث نادر هستند و مراقبت‌های خاص اضافی برای بارداری که سابقه آندومتریوز دارند، توصیه نمی‌شود.

پس چرا مواردی از زایمان زودرس و سقط به‌دنبال آندومتریوز دیده شده است؟

بله آندومتریوز در مواردی تاثیر منفی بر نتایج بارداری به خصوص با افزایش ریسک زایمان زودرس دارد. همچنین ممکن است در مواردی با خطر مسمومیت بارداری، سزارین، سقط، حاملگی خارج رحمی، جفت سرراهی، خونریزی بعد از زایمان و زایمان زودرس همراه باشد. مطالعات جدید هم تایید می‌کند خطر سقط و تولد نوزاد نارس در خانم‌هایی که آندومتریوز دارند افزایش می‌یابد. اما مکانیسم پشت آنها هنوز شناسایی نشده است. به‌نظر می‌آید در خانم‌های دچار آندومتریوز نسبت به خانم‌هایی که سابقه آندومتریوز ندارند نیازی به کار یا بررسی اضافه نیست.

تشخیص زودهنگام آندومتریوز چگونه ممکن است و چه کمکی می‌کند؟

در صورت تشخیص به موقع می‌توان از درد و ناراحتی بیماران علامت‌دار با درمان‌های دارویی و جراحی کاست. این بیماری با کمک به بارداری به موقع یا راه‌های حفظ باروری شامل انجماد تخمک و انجماد جنین کنترل می‌شود. آندومتریوز برای برخی زنان، بیماری بدون علامت است و به صورت یک یافته تصادفی در زمان جراحی یا تصویربرداری به دلایل دیگر کشف می‌شود. تشخیص براساس شرح حال و معاینه بالینی و تصویربرداری و جراحی است. تشخیص قطعی نیز از طریق مشاهده تغییرات بافت‌شناسی در نسوج به دست آمده از راه جراحی است. درمان مبتلایان با توجه به علائم و شدت آنها و سن بیماران و محل ضایعات آندومتریوزی و این‌که آیا خواهان باروری هستند یا خیر، از درمان‌های دارویی متعدد تا درمان جراحی متفاوت است.

بهترین زمان درمان چه موقع است؟

اگر زودتر تشخیص دهیم، می‌توانیم برای رفع دردهای لگنی و حفظ باروری اقداماتی انجام دهیم. اما اصولا درمان قطعی آندومتریوز شامل خارج‌کردن رحم و تخمدان می‌شود و برحسب شرایط بیمار برای کنترل بیماری می‌توان از داروها یا جراحی خارج کردن ندول‌های آندومتریوزی و پاکسازی حفره لگن از چسبندگی و ضایعات آندومتریوزی استفاده کرد.

افرادی که سابقه دارند لازم است قبل از بارداری چه اقداماتی انجام دهند؟

افرادی که سابقه آندومتریوز دارند در صورتی که قصد بارداری دارند زودتر به پزشک مراجعه کنند تا بررسی لازم از نظر ذخیره تخمدان‌ها و کارآمدی لوله‌ها در آنها صورت گرفته و در صورت لزوم درمان موثر برای بارداشدن انجام شود.

افرادی که سابقه آندومتریوز دارند در صورتی که قصد بارداری دارند زودتر به پزشک مراجعه کنند تا بررسی لازم از نظر ذخیره تخمدان‌ها و کارآمدی لوله‌ها در آنها انجام شود

حل سودوکو ۳۶۱۵

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

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

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

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

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.

سودوکو ۳۶۱۶

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

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

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

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۷۰۳

جدول عادی

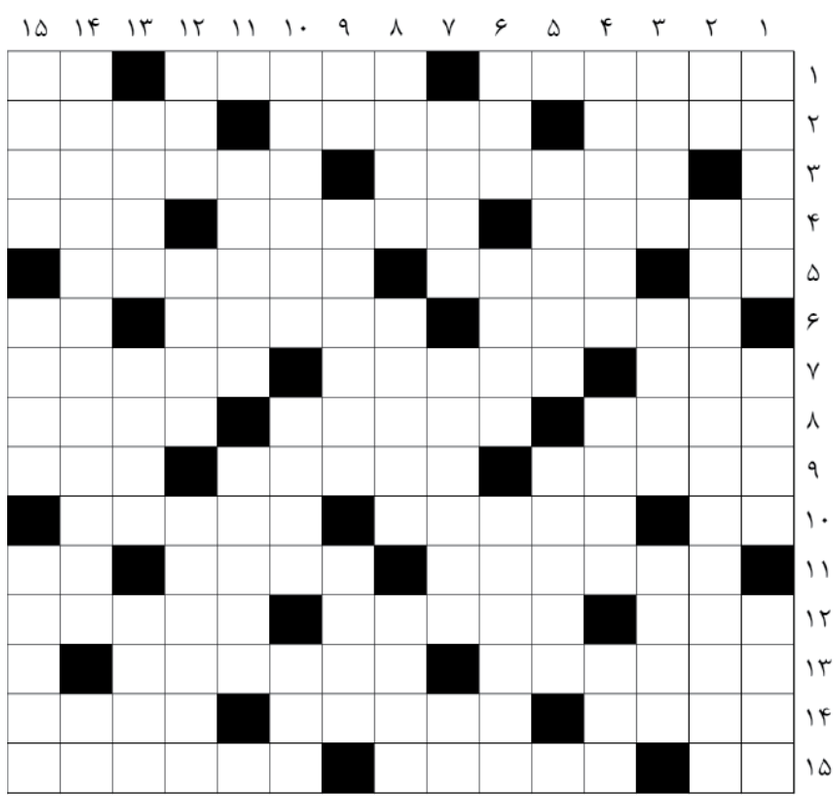
افقی: ۱) نمی‌شنود- محل استقرار حسن صباح- ریشه ۲) زبانه آتش- دومین رود طولانی اروپا- قطعه موسیقی برای سه نوازنده ۳) پایتخت لیبی- باشکوه و مجلل ۴) فراق- مدفن امام هادی(ع)- برخی در آن حمام می‌کنند ۵) عضوی در صورت- یاری و کمک- از انواع چین‌خوردگی‌های زمین ۶) دستگاه آرد کردن غلات- دسته پیستون اتومبیل- پایان‌نامه ۷) فرشته- مادر حضرت یوسف(ع)- ناگزیر ۸) پروردگار ما- میوه‌ای شیرین و آبدار- مرطوب ۹) همیشه ته چاه است!- نوعی پارچه ضخیم پشمی- ضربه‌ای با پا ۱۰) روحانی زرتشتی- پیام‌آوری- مجموعه داستانی نوشته جمال میرصادقی ۱۱) بخیل- آماسیدگی- گرداگرد دهان ۱۲) نصیب و بهره- رادار- رایگان ۱۳) باردار بودن- ترکیب گوگرد و فلز ۱۴) برقرار- از باشگاه‌های فوتبال آلمان- پسر مازندرانی ۱۵) نفس خسته- خوش‌چهره- بوکردن.

عمودی: ۱) اهل نیست- بیرق- بدون نقش و نگار ۲) خاندان- بنیان‌گذار آموزش و پرورش ناشنوایان در ایران ۳) نان را به تنور می‌زند- صدر- سال ۳۶۵ روزه ۴) تابناک- گرامی، بزرگوار- نیم‌سال تحصیلی ۵) یاران پیغمبر(ص)- گلی زیبا ۶) نزاکت- پایتخت مراکش- تفکر ۷) زمان آغازین- آبستنی- مخفف اگر ۸) خبرگزاری ایتالیا- سازمان پرورش، صید و فروش ماهی- پایتخت نروژ ۹) نوعی حلوا- درخواست کردن- آخرین غزوه پیامبر اسلام(ص) ۱۰) نوعی طلاق- اتحادیه جهانی پست- زبانه آتش ۱۱) از ابزار بنایی- بزرگداشت ۱۲) قوم مغول- خرامنده- تولید مثل ۱۳) روایت‌کننده- واحد گفتار در دستور زبان- قابل مشاهده ۱۴) غذایی از گوشت قیمه‌شده و سیب‌زمینی و خامه- پیش‌شماره تلفن ۱۵) پیشرفته و مدرن- سنگی قیمتی- از درجات نظامی.

جدول ویژه

افقی: ۱) نقطه آغاز قیام سربه‌داران- دانش‌آموز عرب- اسم ترکی ۲) دربردارنده- قبیله‌ها- زشت ۳) زمین پر از سنگ- دریاچه عمیق اندونزی ۴) هدایت‌کننده- ته‌دیگ- برای بیان استثناء به‌کار می‌رود ۵) نظریه- پایتخت نروژ- خوش‌آوازه ۶) دشوار و مشکل- ایالتی در آمریکا- شهر تولید ابریشم در قرقیزستان ۷) فرش، گستردنی- نام چند تن از پادشاهان فرانسه بود- راه باریک و سرپوشیده ۸) ممنوع- شهری در ایتالیا- گیاه ساده تک‌سلولی ۹) کیسه بزرگ از پوست دباغی‌شده- اصرار بر انجام کاری- چین و چروک ۱۰) نوعی حلوا- فقیر- دیروقت شب ۱۱) مستحق- پیوسته تکرار شدن- تکرار یک حرف ۱۲) وثیقه- راه و روش- آشکار کردن ۱۳) شهری در استان کرمانشاه- پرهیز کردن ۱۴) دلیل‌ها- پیرو دین موسی(ع)- باریک ۱۵) نیمی از دنیا!- رشته‌کوهی در خراسان رضوی- زادگاه دکتر شریعتی.

عمودی: ۱) خبر خوش- خواربارفروش- واحدی برای اندازه‌گیری زاویه ۲) دو تا الف- مجموعه شعری سروده شفیعی‌کدکنی ۳) نقشی زینتی در تذهیب- برجستگی زیر چانه- فنا ۴) توده انباشته شده از چیزی- سازمان فضانوردی آمریکا- راه روشن ۵) شکم خالی- قبر غیرمسلمان ۶) نی باریک- افسار- خاک قرمزرنگی که در مناطق گرمسیر یافت می‌شود ۷) اسب بارکش- قطعه‌ای ضربی در دستگاه نوا- نشانه جمع ۸) گیاهی از خانواده آفتابگردان- افیون- روایت‌کننده ۹) میان- نوعی شیرینی خرمایی- شب‌زنده‌داری ۱۰) دارای تمایز- معشوق- گروه ورزشی ۱۱) حاشا کردن- چرخش ۱۲) دانه روغنی- بافنده- ذبح در راه خدا ۱۳) ویرگول- پروانه هواپیما- بعد از مهر ۱۴) فیلمساز سوئدی و کارگردان فیلم توت فرنگی‌های وحشی- به دنیا آوردن ۱۵) تزئین صحنه نمایش- گوزن مینیاتوری گیلان- ثروتمند.



حل جدول عادی شماره ۵۷۰۲

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

حل جدول ویژه شماره ۵۷۰۲

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