روان‌شکافی

مرز ترس از ویروس کرونا

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

ترس از ابتلا به ویروس کرونا در بیشتر خانواده‌ها وجود دارد و ترس از این‌که دچار بیماری بشوند چند برابر شده است برخی از والدین به دلیل نگرانی بیش از حد باعث ایجاد استرس‌های شدید در فرزندانشان شده و ترس و وحشت آنها را پیرامون بیماری دامن زده‌اند.

نگران بودن خانواده‌ها در مورد ابتلا به ویروس کرونا امری طبیعی محسوب می‌شود و نمی‌توان گفت که چرا افراد احساس نگرانی می‌کنند، اما در عین حال باید توجه داشته باشیم که نگرانی افراد زمانی اثربخش است که به دنبال افزایش اطلاعات و استفاده از توصیه‌های بهداشتی و درمانی باشند.

این‌که افراد بتوانند مسائل پیشگیری‌کننده را دنبال کنند بسیار اهمیت دارد، اما آنچه ممکن است افراد را دچار بی‌قراری بیش از حد بکند، ترس‌های غیرمنطقی و فاجعه‌سازی ذهنی است.

فاجعه‌سازی ذهنی باعث می‌شود تا میزان استرس و دلهره افراد بیش از حد طبیعی باشد و به گونه‌ای رفتار کنند که از حالت منطقی خارج می‌شود و امور عادی زندگی روزمره فرد تحت تاثیر قرار می‌گیرد و در نهایت ممکن است فرزندان یا خود فرد دچار وسواس بیمارگون یا ترس‌های شدید از حضور در اجتماع شوند.

کودکان، رفتارهای مختلف را از والدین و از طریق یادگیری مشاهده‌ای می‌آموزند، بنابراین لازم است در فضایی آرام و بدون تنش، مسائل بهداشتی را به کودکان آموزش دهیم تا از ایجاد وحشت در آنها جلوگیری شود و باید در نظر داشته باشیم که استرس زمانی که حالت سازنده داشته باشد مفید است، اما استرس‌ها وقتی شدت می‌یابند و در زمان طولانی ادامه پیدا می‌کنند باعث ایجاد فرسودگی در فرد می‌شوند و سلامت روان فرد را به خطر می‌اندازند.

افرادی که می‌توانند مسائل پیشگیرانه را به درستی و با آرامش اجرا کنند از سلامت روان بالاتری برخوردارند و این احتمال وجود دارد که به دلیل استرس بیش از حد، فرد نتواند به درستی بهداشت را رعایت کند یا چنانچه در برخی موارد توصیه‌ای را فراموش کند، ممکن است دچار ترس شدید، اضطراب، دل نگرانی، بی‌قراری و بدخوابی شود.

بنابراین لازم است تا با حفظ سلامت روان به بدن کمک کنیم تا حالت مقاوم‌تری به خود بگیرد. افرادی که احساس درماندگی در آنها کمتر است، بهتر می‌توانند با بیماری مقابله کنند و برای این موضوع لازم است تا از فاجعه‌سازی ذهنی پرهیز کنیم.

دست‌ها را به‌درستی بشویید

یونیسف با انتشار گزارشی به روش‌های مقابله با کرونا در کودکان و نکاتی که والدین درباره شستن دست‌ها باید بدانند، پرداخته است که در پی می‌آید:

- شیر آب را باز کنید و دست‌ها را زیر آن بگیرید.
- تمام دست‌تان را به صابون آغشته کنید.
- تمام سطوح دست‌ها را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با صابون بمالید، از جمله پشت دست‌ها، میان انگشتان و زیر ناخن‌ها.
- دست‌ها را کاملا با آب بشویید.
- دست‌ها را با دستمال تمیز یا حوله یك بار مصرف خشك کنید.
- دست‌ها را مرتب بشویید، به‌خصوص قبل از خوردن، بعد از فین کردن، سرفه یا عطسه و دستشویی.
- اگر آب و صابون در دسترس ندارید، از ژل شست‌وشوی دست الکلی با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. اگر دستان‌تان به صورت مشهود کثیف هستند، حتماً با آب و صابون بشویید./ایسنا

آیا کرونا، خطری جدی برای باردارن است؟

گذر از کابوس کرونا با بار شیشه

دکتر لاهوتی: در مطالعات محدودی که در دسترس است تاکنون موردی از ابتلای جنین، مایع آمنیوتیك درون رحم یا نوزاد در مادران باردار مبتلا به ویروس کرونای جدید دیده نشده است

پونه شیرازی

سلامت

این روزها همه از ابتلا به کرونا وحشت کرده‌اند. با این‌که همین یکی دو ماه گذشته دوره شیوع آنفلوآنزا را پشت سر گذاشته‌ایم و بارها گفته شده که کرونا در اکثر موارد درمان می‌شود و به خصوص با رعایت نکات بهداشت و ایمنی قابل پیشگیری است، ترس از ابتلای افرادی که مسن هستند یا دچار ضعف سیستم ایمنی‌اند، دست از سرمان بر نمی‌دارد.

این افراد فقط مبتلایان به بیماری‌های قلبی، ریوی یا دیابت نیستند، بلکه نگرانی از عوارض سنگین ابتلا برای باردارن هم مطرح است که ذهن بسیاری را آشفته کرده است. از این رو پای صحبت‌های دکتر آمنه لاهوتی، متخصص زنان و نازایی نشسته‌ایم.

آنفلوآنزا از دیرباز در بانوان باردار مشکل ساز بوده و به‌خصوص در سال‌های اخیر سال‌های اخیر با شیوع انواع پرخطر ویروس‌های ایجادکننده آنفلوآنزا، انجام واکسیناسیون آن برای خانم‌هایی که در فصل آنفلوآنزا در هر سنی از بارداری هستند اجباری شده است.

اما در مورد ویروس جدید عامل ایجادکننده بیماری کووید-۱۹ موضوع کمی متفاوت است. زیرا از سویی هنوز واکسنی برای آن وجود ندارد و از سوی دیگر نحوه انتقال، دوره فرهنگی و ماندگاری این ویروس متفاوت از سایر ویروس‌های هم خانواده بوده و باید به نحو درستی از ابتلای به آن پیشگیری کرد.

باردارن از کرونا بیشتر بترسند؟

این‌که آیا زنان باردار نسبت به سایر افراد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این ویروس یا ابتلا به انواع شدیدتر بیماری هستند هنوز کاملا مشخص نیست. به گفته دکتر لاهوتی، در مورد این که آیا زنان باردار مبتلا به کرونا ویروس در معرض خطر عوارض بد بارداری هستند یا خیر، هنوز مطالعات کافی در دسترس نیست. اما به علت تغییر شرایط جسمی و سیستم ایمنی خانم باردار همان طور که در مورد سایر ویروس‌های خطرناك آنفلوآنزا مثل سارس و مرس دیده شده ممکن است بیماری شدیدتر در خانم‌های باردار بیشتر از جمعیت عمومی دیده شود. کما این‌که تب بالا در سه ماهه اول بارداری ممکن است خطرساز باشد و در مورد سایر آنفلوآنزاها مرده‌زایی و سقط و زایمان زودرس دیده شده است.

جنین هم کرونا می‌گیرد؟

این متخصص زنان و نازایی در پاسخ به این سؤال که آیا زنان باردار می‌توانند ویروس را به جنین داخل رحم یا به نوزاد در حال تولد منتقل کنند، می‌گوید: در مطالعات محدودی که در دسترس است تاکنون موردی از ابتلای جنین، مایع آمنیوتیك درون رحم یا نوزاد در مادران باردار مبتلا به ویروس کرونای جدید دیده نشده است.

وی می‌افزاید: نکته دلگرم‌کننده این است که میزان کشندگی این ویروس نسبت به سایر ویروس‌هایی که به طور مشابه انتشار جهانی پیداکردند بسیار کم و در حد ۲ درصد (نسبت به ۳۰ تا ۵۰ درصد در بعضی انواع بیماری‌های شایع ویروسی) بوده و پیشگیری از ابتلا به این ویروس بسیار ساده است.

تردد در مکان‌های شلوغ ممنوع!

به خانم‌های باردار مثل بقیه افراد توصیه می‌شود که تا حد امکان در مکان‌های شلوغ و در بسته (سینما، رستوران و مترو) حضور نیابند و در صورت اجبار برای حضور، استفاده از ماسك ضروری است. دکتر لاهوتی با بیان مطالب فوق توضیح می‌دهد: حتما توجه شود که این ماسك فقط برای یك بار و تا زمانی که مرطوب نشده قابل استفاده است و بعد باید دور انداخته شود. غیر از این مورد استثنایی در سایر موارد، استفاده از ماسك، فایده‌ای در پیشگیری ندارد و اصولا انتقال این ویروس از طریق قطرات تنفسی، راه شایعی برای انتشار آن نیست.

انتقال کرونا از طریق دست آلوده

در انواع بیماری‌های تنفسی ویروسی به‌خصوص انواع آنفلوآنزا زمانی که فرد مبتلا عطسه یا سرفه می‌کند قطرات تنفسی حاوی ویروس از دهان و بینی وی در هوا پخش می‌شود و اگر فرد دیگری در همان زمان در فاصله حدود یک متری وی باشد احتمال آلوده شدن مستقیم وی با قطرات تنفسی پخش شده در هوا وجود دارد، اما از آنجایی که عموما این اتفاق نمی‌افتد، انتقال از طریق قطرات تنفسی بیشتر در مکان‌های شلوغ و بسته که تهویه هوای خوبی ندارند، رخ می‌دهد.

مهم‌ترین راه انتقال ویروس کرونا تماس مستقیم با فرد آلوده (بوسیدن، دست دادن و در آغوش کشیدن) و تماس با اشیایی است که وی قبلا آنها را لمس کرده است. از آنجا که ماندگاری این ویروس حتی به چند روز می‌رسد، بنابراین هر دری که با دستگیره باز می‌کنید، هر زنگی که می‌فشارید، هر اسکناسی که به دست می‌گیرید، هر وسیله‌ای که دست می‌زنید ممکن است آلوده به ویروس‌هایی باشد که طی ساعت‌ها یا روزهای قبل، از تماس فرد آلوده به آنجا منتقل شده است. به همین دلیل شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون توصیه می‌شود تا از تمیز شدن دست‌ها اطمینان حاصل شود.

به صورت و چشم‌تان دست نزنید

عادت کنیم به صورت و چشم و بینی خود دست نزنیم. چون گاهی افراد بدون آن که توجه کنند حتی در صورت شست‌وشوی مکرر دست‌ها این کار را انجام می‌دهند و در صورت ناقل بودن باعث آلودگی سطوح دیگر می‌شوند و در صورتی که خودشان آلوده نباشند و به سطح آلوده دست بزنند باعث انتقال آن به صورت و چشم خود و ورود ویروس به بدن خود می‌شوند. هیچ‌کدام از ما تا زمانی که علائم بیماری را بروز ندهیم نمی‌توانیم از سلامت خود مطمئن باشیم به همین دلیل حتما باید در زمان عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنیم و حتما دستمال کثیف را در یك کیسه نایلون گذاشته و در سطل زباله بیندازیم. در صورتی هم که دستمال دم دست نداریم حتما بینی خود را به قسمت بالایی آستین نزدیك کنیم تا قطرات حاوی ویروس در هوا پخش نشوند.

حل سودوکو ۳۵۲۱

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

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

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

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

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

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

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

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 ۳۵۲۲

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

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

			۳		۱			
	۹	۶				۱	۲	
			۹		۴			

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

			۶					۷
				۹			۶	
						۹		
			۴	۲	۵			
			۳		۷			
			۲	۷	۶			
			۷			۳		
				۵			۷	
			۴					۵