

## مواجهه باقصه تلخ ناکامی درکنکور



دکترمهروش دارینی

روان شناس و مشاور

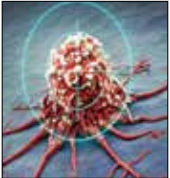
انسان‌ها در طول زندگی با مسائل مختلفی روبه‌رو می‌شوند که ممکن است بسیاری از آنها خوشایند نباشد و مسلمانم برآورده‌نشدن خواسته‌های فرد برای او مطلوب نیست. اما واکنشی که فرد نسبت به برآورده‌نشدن خواسته‌های خود نشان می‌دهد اهمیت دارد که این واکنش‌ها برگرفته از افکار و باورهای افراد است.

وقتی فرد با ناکامی روبه‌رو می‌شود احساس متفاوتی را تجربه می‌کند، مانند خشم، غم، نفرت، سرخوردگی و... و همچنین برخی از افراد وقتی به خواسته‌های خود نمی‌رسند ممکن است دچار فاجعه‌سازی ذهنی شوند.

باید توجه کنیم که خواسته‌های فرد لازم است متناسب با استعداد و تلاش و امکانات او باشد و وقتی فردی به اندازه کافی برای رسیدن به خواسته خود برنامه‌ریزی درستی نکند و عوامل مداخله‌گر را در نظر نگیرد، احتمال نرسیدن به خواسته‌هایش افزایش می‌یابد.

با اعلام نتایج کنکور برخی دانش‌آموزان دچار سرخوردگی روانی و فروپاشی سلامت روان می‌شوند و توانایی این‌که با رشته پذیرفته شده یا مردودی خود کنار بیایند را ندارند. این افراد نتیجه کنکور را به‌شدت مهم می‌دانند و بعضا دچار یأس شدید می‌شوند و ممکن است اقدامات نامطلوب به‌دنبال ناکام شدن در کنکور داشته باشند. این ناکامی می‌تواند به افسردگی فرد منجر شود و احساس شکست شدید موجب سرخوردگی محض گردد و چنانچه فرد نتواند با پذیرفته‌نشدن کنار بیاید ممکن است اقدامات مخرب مبنی بر تمایل به خاتمه زندگی داشته باشد. بنابراین باید توجه داشته باشیم

که نوع روحیات دانش‌آموز را مورد توجه قرار دهیم و با هر دانش‌آموزی به فراخور نوع واکنش او نسبت به ناکامی برخورد کنیم. ناکامی به معنای پایان زندگی و تلاش نیست. لازم است تا خانواده‌ها نیز به‌عنوان همراهانی التیام‌بخش و امیددهنده با دانش‌آموز رفتار کنند و به‌احساس ناکامی آنها دامن نزنند. در صورت لزوم حتما از مداخلات روان‌شناسی و روانپزشکی برای دانش‌آموز بهره برده و از هرگونه سرزنش، مقایسه و تحقیر پرهیز کنند. برخی جملات بسیار مخرب مانند «به اندازه کافی درس نخواندی، من که گفتم به هیچ جا نمی‌رسی، آن‌طور که تو درس خواندی باید همین نتیجه را می‌گرفتی، چطور بچه‌های مردم نتیجه گرفتند ولی تو نگرفتی و...» تأثیری بر بهبود اوضاع نخواهد داشت و فقط وضعیت را بدتر می‌کند. بنابراین لازم است در گفتار و رفتار خود دقت کافی داشته باشیم تا ناراحتی فرد شدت پیدا نکند.



### درمان سرطان را به بهانه کرونا به تعویق نیندازید

رئیس انجمن متخصصین زنان و مامایی ایران با اشاره به وقوع سوتامی سرطان‌های پیشرفته زنان به دلیل کرونا گفت: ترس از ابتلا به کرونا سبب مراجعه دیر هنگام بیماران به پزشکان یا ناقص ماندن درمانی آنها شده در حالی‌که تشخیص به‌موقع در درمان موفقیت‌آمیز سرطان بسیار حائز اهمیت است.

## فایزر / بایون‌تک

**نوع:** آم‌آران ای (آران ای پیام‌رسان حامل پیام تولید پروتئین‌های سطحی ویروس)

**دوزها:** ۲ دوز با فاصله ۴ تا ۳ هفته

مطالعات بیشتری برای بررسی احتمال ایمنی‌زایی بلندمدت با تزریق یک دوز نیاز است.

**شرایط:** منفی ۷۰ درجه سانتی‌گراد

**نتایج به دست‌آمده از کارآزمایی بالینی و مجوزهای اخذ شده:** نتایج به دست‌آمده از **کارآزمایی بالینی و مجوزهای اخذ شده:**

دارای مجوز تزریق اضطراری از سازمان جهانی بهداشت

دارای مجوز تزریق نقص سیستم‌های ایمنی نیاز هست

اما توصیه می‌شود با مشاوره پزشک تزریق شود.

مطالعات اندکی در مورد کارایی این واکسن در خصوص افراد اچ‌آی‌وی مثبت کنترل شده انجام شده‌است، تا نتیجه‌گیری کامل بهتر است این افراد نیز زیر نظر پزشک واکسن دریافت کنند.

گروه سنی ۱۲ تا ۱۵ سال فقط در صورتی که تمام افراد بزرگ سال جامعه که خطرپذیری بیشتری در برابر ابتلا دارند، واکسینه شده‌باشند می‌توانند واکسن دریافت کنند.

**گروه‌های غیرمجاز:** افراد زیر ۱۲ سال

بر اساس نتایج بررسی‌های انجام شده در ۴۴ هزار نفر، پس از گذشت شش ماه تا ۸۶ درصد کارایی خواهدداشت.

**میزان تأثیر در کاهش تکثیر و ابتلا:** هنوز اطلاعات زیادی در مورد میزان کارایی این واکسن در پیشگیری از انتشار ویروس منتشر نشده‌است. به توصیه سازمان جهانی بهداشت رعایت پروتکل‌ها حتی پس از دریافت واکسن نیز الزامی است.

**اثربخشی در برابر سویه‌های جدید:** بر اساس بررسی‌های سازمان جهانی بهداشت



دکتر اعظم‌السادات موسوی اظهار کرد: تشخیص زودهنگام سرطان سبب درمان موفقیت‌آمیز آن خواهد شد ولی شرایط کرونا سبب شده بیماران دیرتر به پزشک مراجعه کنند یا درمان آنها با تاخیر و چالش همراه شود.

وی تأکید کرد: به‌هیچ‌عنوان به دلیل ترس از ابتلا به کرونا بیماری خود را

**نوع:** ویروس غیرفعال شده

**دوزها:** ۲ دوز با فاصله ۳ تا ۴ هفته

**شرایط:** ۸ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد

**نتایج به دست‌آمده از کارآزمایی بالینی و مجوزهای اخذ شده:** سازمان بهداشت جهانی مجوز تزریق اضطراری برای آن صادر کرده‌ است. کارآزمایی در تعداد مناسبی از افراد با بیماری‌های زمینه‌ای، بارداری و دارای سن بالای ۶۰ انجام نشده‌ است. میزان دنبال کردن شرایط افراد حاضر در مطالعه تا ۱۱۲ روز پس از تزریق منتشر شده‌است. دو مطالعه دیگر در خصوص میزان کارایی این واکسن در حال انجام است اما هنوز نتایج آنها منتشر نشده‌است.

**کارآزمایی** جدیدی در امارات متحده عربی روی کارایی این واکسن بر ۹۰۰ کودک و نوجوان ۱۲ تا ۱۷ ساله انجام شده‌ است. امارات متحده عربی به افرادی که دو دوز واکسن سینوفارم را دریافت کرده‌اند و ۶ ماه از تزریق دوز دوم‌شان گذشته باشد، دوز یادآور فایزر تزریق می‌کند. همچنین امارات

متحده عربی مجوز تزریق برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال را نیز صادر کرده‌ است. چین نیز مجوز تزریق برای کودکان ۳ ساله به بالا را صادر کرده‌ است.

**کارایی:** **۷۹ درصد** پس از ۲ هفته از تزریق دوم

**میزان تأثیر در کاهش تکثیر و ابتلا:** در مطالعات میزان اثربخشی در برابر ابتلا به نوع شدید بیماری بررسی نشده‌است. هنوز اطلاعات زیادی در مورد میزان کارایی این واکسن در پیشگیری از انتشار ویروس

از چند ماه گذشته خبرهایی

مبنی بر تأثیر ابتلا به کرونا در

نامنظمی‌های قاعدگی منتشر شد.

به طوری که شمار زیادی از زنان در

دنیا از نامنظم شدن دوره‌های

قاعدگی خود شکایت داشتند. حالا

هم با رواج تزریق واکسن کرونا، بار

دیگر این اخبار منتشر شده‌ است

که تزریق واکسن کرونا هم می‌تواند باعث این بی‌نظمی‌ها

شود. ویروس کرونا در ابتدای شیوع در دنیا به عنوان یک

ویروس تنفسی شناخته شد که اغلب افراد مبتلا با سرفه

و نفس‌تنگی مواجه می‌شدند. اما بعد از مدتی مشخص

شد که این ویروس نه تنها ریه‌ها، بلکه دیگر بخش‌های

بدن را هم مانند سیستم گوارشی، عصبی و قلبی - عروقی

درگیر می‌کند. اما شواهد بیانگر آن است که این ویروس

حتی می‌تواند روی روند قاعدگی در خانم‌ها و بی‌نظمی در

این دوران هم نقش داشته باشد. در دنیا به عنوان یک

بسیاری افراد از بروز تغییراتی در چرخه قاعدگی خود خبر

دادند که می‌توان به خونریزی‌های کمتر یا بیشتر،

قاعدگی‌های نامنظم و حتی عقب‌انداختن چرخه اشاره

کرد. محققان بعد از این اظهارنظرها مطالعات گسترده‌ای

روی چرخه قاعدگی در زنان انجام دادند و دریافتند این

احتمال وجود دارد که خود عفونت و ویروس کرونا به بدن

فشار وارد کرده و سطح هورمون‌ها را تغییر دهد که در

نهایت باعث بروز تغییراتی محسوس در چرخه قاعدگی

شود.

به طور کلی، استرس می‌تواند چرخه‌های قاعدگی را مختل

کرده و باعث تغییر در زمان بروز و حتی توقف آن شود.

واکنش ایمنی ایجاد شده از طریق واکسن‌ها می‌تواند

باعث این نوع واکنش استرسی شود. در واقع، بیشترین

تردید در زنان جوان تا حد زیادی ناشی از ادعاهای نادرستی

مبنی بر این است که واکسن کرونا احتمال بارداری را در

آینده کم می‌کند و در این میان، بررسی‌نکردن کامل این

ادعا، چنین ترس‌هایی را تقویت کرده‌ است.

🔗 **کرونا ی شدیدتر، قاعدگی طولانی‌تر**

محققان در سال ۱۳۹۹/ ۲۰٪ دریافتند مخاط رحم که همان آندومتر است، از عفونت مستقیم ناشی از ویروس جدید کرونا در امان است. به این علت که سطح ACE۲ کمتری دارد؛ ACE۲ گیرنده‌ای است که کروناویروس در طول چرخه قاعدگی به آن متصل می‌شود. بررسی‌ها نشان داده که چرخه قاعدگی در زنانی که به کرونا ی شدیدتری مبتلا شده بودند، طولانی‌تر از ۳۷ روز اعلام شد. به گفته محققان، از میان زنانی که در این تحقیقات شرکت کرده

برای درمان به تعویق نیندازند همچنین به این نکته توجه داشتند که

کلینیک‌های درمانی و مطب پزشکان و تمهیدات لازم برای پیشگیری از انتقال

کرونا را در نظر گرفته‌اند و مشکلی در این زمینه از نظر ابتلا به بیماری وجود

ندارد. / جام جم دیلی

برای

آنهایی که هنوز واکسن

زده‌اند و نگرانند واکسن

ها

ک

واکسن‌های در دسترس

ک

## سینوفارم

منتشر نشده‌است. به توصیه سازمان جهانی بهداشت رعایت شیوه‌نامه‌های پی از دریافت واکسن نیز الزامی است.

**اثربخشی در برابر سویه‌های جدید:** بر اساس مطالعه جدیدی در سریلانکا این واکسن محافظت مشابهی در برابر سویه دلتا نسبت به سویه اولیه دارد.

**گروه‌های مجاز به دریافت واکسن:**

■ افراد بالای ۱۸ سال (بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت) و مادران شیرده (نیازی به قطع شیردهی نیست)

■ افراد اچ‌آی‌وی مثبت (به دلیل این که ماهیت ویروس تکثیرشونده نیست و احتمالاً خطری ایجاد نخواهد کرد.)

تحقیقات در مورد ایمنی بخشی در افراد بالای ۶۰ سال به دلیل جامعه آماری کوچک این گروه سنی در مطالعات بالینی، کافی نیست. به همین علت در کشورهایی که واکسن سینوفارم را به افراد بالای ۶۰ سال تزریق می‌کنند باید بررسی سطح ایمنی ادامه‌دار باشد.

**گروه‌های غیرمجاز:** افراد زیر ۱۸ سال (به جز چین و امارات متحده عربی) افرادی که سابقه شوک‌های آلرژیک نسبت به هر یک از اجزای واکسن را دارند. افراد دارای تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد تا زمانی که تب‌شان قطع شود.

**امکان تزریق به بارداران:** هنوز نتایج مطالعات کافی نیست. با توجه به ماهیت ویروس غیرفعال شده که در سایر واکسن‌ها برای زنان باردار بلامانع بوده، قابل تزریق است. نیازی به تعویق انداختن یا متوقف‌کردن بارداری به دلیل واکسیناسیون نیست.

**عوارض جانبی:** بدن درد، بی‌حالی، درد در ناحیه تزریق، تب، خفیف



ابتلا به کرونا و تزریق واکسن کووید-۱۹ چقدر قاعدگی‌ها را نامنظم می‌کند؟

# زنان واکسینه‌شده نگران باروری نباشند



### قاعدگی‌های دردناک

یکی دیگر از شکایات‌هایی که برخی خانم‌ها بعد از ابتلا به کرونا دارند، بروز قاعدگی‌های دردناک است.

البته این عوارض تنها شامل حال واکسن کرونا نمی‌شود و در تزریق واکسن سرطان گردن دهانه رحم

«HPV» نیز چنین اختلالاتی شامل چرخه‌های قاعدگی کوتاه‌مدت دیده می‌شود. اما محققان این نظریه را

رد کرده و معتقدند مشکلات قاعدگی پس از تزریق واکسن با سرعت رخ نمی‌دهد و حتی بیشتر افرادی

که بعد از تزریق واکسن تغییراتی را در قاعدگی خود تجربه کرده‌اند، در چرخه بعدی به حالت طبیعی

برگشته‌اند.

حالی است که میزان هورمون‌های جنسی مانند هورمون

تحریک‌کننده فولیکول، استروژن و پروژسترون در

مبتلایان به کرونا هیچ تغییری را نشان نمی‌دهد. البته

محققان بعد از بررسی اختلالات ایجاد شده بیان کردند

که ۸۴ تا ۹۹ درصد زنانی که بعد از ابتلا به کرونا تغییراتی را در

چرخه‌های قاعدگی گزارش کرده‌اند، بین یک تا دو ماه پس

از ابتلا به کرونا دوباره چرخه‌های طبیعی را تجربه خواهند

کرد و این تغییرات معمولاً ماندگار و همیشگی نیست.

🔗 **واکسن کرونا و قاعدگی‌های نامنظم**

از زمانی که تزریق واکسن کرونا در دنیا رواج پیدا کرد و

شمار زیادی از مردم جهان در مقابل این بیماری ویروسی