



۱۴

## گیلان سبز در شرایط قرمز

## ۴برگ برنده نوپاهای بدون سرمایه



۱۶



۱۵

## توانایی شگفت‌انگیز ما در تخریب بهترین طبیعت‌ها

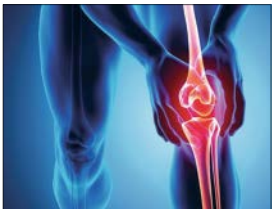
## زندگی

شنبه ۲۹ آبان ۱۴۰۰ :: شماره ۸۳/۶۰

یادداشت:  
پرهام پارسائزاد  
فیزیوتراپیست

### رفع مشکل التهاب مفصلی پس از دریافت واکسن کرونا

واکسن نقش مهمی در جلوگیری از انتشار ویروس کووید-۱۹ و آلودگی بیشتر جامعه به آن دارد. همچنین واکسیناسیون می‌تواند احتمال ابتلا به این بیماری را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد و حتی در صورت آلودگی به ویروس، از بروز علائم به‌صورت شدید و کشنده، بستری در بخش آی‌سی‌یو و حتی بخش‌های عمومی بیمارستان و طولانی‌شدن دوره‌بیماری جلوگیری می‌کند. نقش کلیدی واکسیناسیون در کاهش مرگ‌ومیر ناشی از ابتلا به کووید-۱۹ مسجل شده هرچند تقریباً برای تمام انواع واکسن‌ها عوارض جانبی گزارش شده‌است. آرتریت یا التهاب مفصلی واکنشی یکی از عوارضی است که به دنبال انواع واکسیناسیون مکرر دیده شده‌است. در مورد واکسن کووید-۱۹ هم اگرچه مطالعات کافی در این خصوص صورت نگرفته در مراکز درمانی مواردی مشاهده شده‌است که چند روز بعد از تزریق واکسن افراد دچار درد و تورم و محدودیت حرکتی مفاصل ستون فقرات گردن، کمر، ران، آرنج و... شده‌اند.



این شکایات در میان کسانی که سابقه روماتیسم مفصلی داشته‌اند بیشتر بوده و عود مجدد علائم مفصلی را در پی داشته‌است. هرچند در مطالعه‌ای که امسال روی بیماران با سابقه بیماری‌های روماتیسمی انجام شد و واکسن‌های فایزر، آسترازنکا و مودرنا برایشان تزریق شده بود، نشان داده شد فقط درصد آنها دچار تشدید علائم التهاب مفصلی شدند. با این حال از آنجا که مراجعات بیماران به مراکز درمانی فیزیوتراپی و شکایت از دردها و التهابات مفصلی - چه پس از تزریق واکسن و چه پس از ابتلا به بیماری - قابل توجه است، به نظر می‌رسد رعایت نکاتی از منظر علم فیزیوتراپی به کاهش بروز این موارد کمک کند. خصوصاً که در کشور ما واکسن‌هایی که مطالعات جهانی در این زمینه روی آنها صورت گرفته‌است، تزریق شده و نیازمند بررسی‌های گسترده‌تر است. ورزش و فعالیت سخت یک هفته قبل و یک هفته بعد از تزریق واکسن می‌تواند عاملی مهم و پیشگیرانه در بروز تورم و التهاب مفصلی در این زمان باشد. انجام تمرین‌های سبک روزانه و پیاده‌روی، نیم‌ساعت تا ۴۵ دقیقه در روز هم با ارتقای سطح آمادگی جسمانی و عملکرد مفاصل، توصیه مؤثر دیگری در کاهش خطر بروز آرتریت مفصلی به دنبال تزریق واکسن است. استراحت ۲۲ ساعته در صورت درد و محدودیت حرکتی شدید و استفاده از عصا و عدم وزن‌اندازی در صورتی که مفاصل رانو یا مچ پا درگیر شده باشند هم می‌تواند کمک‌کننده باشد. <sup>۱</sup>

رابطه سالم پایانه پاپای است. دوز باقی‌بماند در این احساسات (کار یا جسمی) اختصاصی وقت خرید دیده گفتن و شنیدن در این هم کاملاً تعادل داشته باشند. <sup>۲</sup>

### بررسی موضوع سردی روابط میان زوجین به مناسبت روز ازدواج و خانواده

## آتش سردی را خاموش کنیم

مهتاب خسروشاهی  
سلامت

حرف می‌زنید اما تک‌تک کلمه‌ها، سردند، یخ هستند و بی‌روح! چند ساعتی خوبید، خیلی خوب و درست بعد از همین چند ساعت، آتش زیر خاکستر روشن می‌شود و تا شب با هم جروب‌بحث می‌کنید یا برای چند روز در سکوت کامل فرو می‌روید. اگر اهل حرف باشید، به جای حرف‌زدن و حل مشکل، اغلب هر دو فقط فریاد می‌زنید. اگر اهل حرف نباشید، سکوت و بغض به‌ویژه خانم‌ها را دیوانه می‌کند. «سردی روابط» در دوره نامزدی، عقد یا ازدواج اگرچه طبیعی نیست اما اغلب با آن روبه‌رو می‌شوید. اما نشانه‌های این سردی چیست؟ چرا بروز می‌کند و راهکاری برای ترمیم رابطه وجود دارد؟ یا باید فاتحه رابطه به‌ویژه در دوره نامزدی یا عقد را خواند؟ ۲۸ آبان ماه، روز ازدواج و خانواده بود، مناسبتی که علت بررسی موضوع سردی روابط شد.

فرقی ندارد مرد باشید یا زن. عموماً در سردی رابطه، یک نفر سهم بیشتری دارد. رفتار او ممکن است عمدی یا سهوی باشد اما هرچه هست، رفتار یکی از طرفین معمولاً آغازگر سردی رابطه است. در این شرایط، اگر طرف مقابل تلاش بیشتری برای پرکردن «خالی‌های» زندگی کند، احساسات ناخوشایندتری را تجربه خواهد کرد. درواقع طرفی که به تنهایی برای ترمیم رابطه تلاش می‌کند پس از مدتی خسته شده و جنگ و نزاع آغاز می‌شود. گاهی هم در سکوت فرو رفته و رابطه به عمق سردی خود فرو می‌رود. به نظر شما شاخص‌ترین نشانه‌های سردی رابطه در دوران آشنایی، نامزدی، عقد یا ازدواج چیست؟

#### آغاز عصر یخبندان

این نشانه‌ها را بشناسید چون هشدارهایی است که به شما می‌گوید به نقطه پایان نزدیک می‌شوید:

#### بمب انفجاری خاموش

وقتی از جرقه نخست می‌گذرید، روشن نگه داشتن آتش علاقه و محبت، سهل و سخت است. یکی از نخستین نشانه‌های نزدیک‌شدن به پایان رابطه، آسیب‌پذیر شدن آن است. به این معنی که شما دیگر در کنار هم خوشحال نیستید. درکنار هم راحت نبوده و خودتان نیستید. تلاش می‌کنید خوشحال یا آرام به‌نظر برسید، درحالی که در همان لحظه شبیه به بمبی آماده انفجارید. **راهکار:** اینجا شروع حرف‌زدن است. به جای آن‌که بعد از خدا حافظی، تلفن را بردارید و منفجر شوید، همانجا درباره هر موردی که شما را آزار می‌دهد، صحبت کنید. برای مثال، اگر دوست ندارید در فلان رستوران ناهار بخورید، سکوت نکنید. پیشنهاد بدهید. اگر به نتیجه نمی‌رسید، رستوران سومی را انتخاب کنید که هر دو روی آن هم‌نظر هستید.

#### به گل روی اونی‌می‌پذیرید

این قدر به گل روی طرف مقابل بسیاری مسائل را پذیرفته‌اید که دیگر ظرفیت شما تمام شده‌است. بنابراین دیگر توضیح‌ها یا دلایل‌های طرف مقابل - هرچقدر هم منطقی - برای شما قابل قبول نیست.

زن. بیشتر سنگینی‌کند یعنی این‌که وقت خدا حافظی است. به این دلیل که تعادل، اصل مهم تداوم هر رابطه‌ای است.

**راهکار:** یک بار دیگر درباره خواسته‌های خود واضح و شفاف صحبت کنید. برای مثال اگر دوست دارید محبت را از زبان همسرتان بشنوید، اگر دوست دارید هر از گاهی شاخه گلی به نشانه محبت دریافت کنید، اگر دوست دارید وقت بیشتری برای شما بگذارد و... این نیازها را بدون نیش و کنایه یا تحکم بیان کنید.

#### به او اعتماد ندارید

معمولاً آنچه «احساس» می‌شود درست است. مگر این‌که یکی از طرفین به اختلال شک یا هر نوع اختلال دیگری دچار باشد. درغیر این صورت، وقتی احساس می‌کنید چیزی تغییر کرده، به آن تغییر اهمیت بدهید. معمولاً در پی این حس، اعتماد طرفین به هم کم‌رنگ می‌شود.

**راهکار:** از نامزد یا همسر خود سؤال کنید. پرسش

### سکوت همیشه کلید طلایی نیست



همه دخترها - و شاید پسرها - حداقل یک بار از مادرشان شنیده‌اند که «سکوت، کلید طلایی موفقیت در روابط است» اما واقعاً در رابطه عاطفی امکان سکوت در مقابل رفتارهای طرف مقابل وجود دارد؟ اصلاً درست است؟ پاسخ علم روان‌شناسی - روان‌شناسی امروز به این سؤال، «نه» است. سکوت در رابطه عاطفی آسیب‌زننده‌ترین رفتار است. روان‌شناسی امروز سکوت را با سه کلمه «سمی»، «ناسالم» و «سوءاستفاده‌کننده» تعریف می‌کند. اما به این نکته نیز تأکید دارد که سکوت، فقط در صورتی رفتاری پذیرفتنی است که شخص در طی سکوت خود، به خودش - نه طرف مقابل - فرصت «تصمیم‌گیری قاطع» درباره ادامه ارتباط بدهد.

درغیر این صورت، سکوت، روش و رفتاری تأیید شده نیست. از سوی دیگر، در صورتی که طرف مقابل در برابر درخواست منطقی و طبیعی شما یا اعتراض به موردی آزاددهنده، دست به توهین و فحاشی می‌زند، سکوت می‌تواند راهی برای محافظت از جسم و روان باشد. این نکته را نیز فراموش نکنید که مهارت گفت‌وگوی سالم و مؤثر، نکته مهمی است که حتماً باید آن را فرا گرفت.

نیاید به شکل مچ‌گیری، با طعنه و کنایه، جدال لفظی یا توهین باشد. درباره موضوع، شخص، حرف یا رفتاری که شک شما را برانگیخته دقیقاً سؤال کنید و تا زمانی که قانع نشده‌اید، پیگیر باشید. از بین رفتن اعتماد، یکی از مهم‌ترین دلایل سردی و پایان رابطه است.

#### هدف‌ها دیگر یکی نیست

شما دوست دارید به جنوب کشور سفر کنید. طرف مقابل شما، جنوب شرقی را ترجیح می‌دهد! در این صورت حتی اگر سوار یک قطار هم شده باشید، باید از جایی از مسیر، خط‌ها را عوض کنید. در ابتدای رابطه، اهدافی تعیین شده‌اند اما با گذشت مدتی، اهداف فراموش شده یا تغییر کرده‌اند. بنابراین وقت جدا کردن مسیرهاست.

**راهکار:** باید با گفت‌وگو با کمک گرفتن از مشاور به اهداف و مسیر مشترک رسید و بازگشت یا رابطه را پایان داد.

#### حرف‌ها فریاد است

برخلاف تصور بسیاری از زوجین، معمولاً حرف‌زدن اوضاع را بهتر می‌کند. اتفاقاً در روابطی که فقط سکوت حکمفرماست، ناگهان شاهد فروپاشی هستیم. درواقع جروب‌بحث و اختلاف‌نظر امری عادی میان دونفری است که قرار است به نقطه اشتراک و تفاهیم برسند. اما وقتی بیشتر مکالمه‌های تلفنی یا حضوری شما به جنگ و جدل یا حتی توهین ختم می‌شود و نتیجه مثبتی در پی ندارد، یعنی وقت خدا حافظی است.

**راهکار:** اگر می‌توانید برای مدتی در سکوت، رفتار طرف مقابل را زیر نظر بگیرید. اگر نتوانستید به نتیجه مناسب برسید، حتماً از مشاور کمک بگیرید.

#### دوره‌بین گذاشته‌اید

نه تنها هیچ مسأله را اصطلاحاً زیرسبیلی رد نمی‌کنید بلکه با دوره‌بینی به جان همدیگر و رابطه افتاده‌اید! با این رفتار، دست و پای هم را بسته‌اید و نمی‌گذارید طرف مقابل نفس بکشد. این کار، رابطه را وارد روند فرسایشی کرده و ادامه رابطه را برای هر دو نفر، به‌ویژه کسی که بیشتر زیر دوره‌بین است - دشوار می‌کند. در این صورت احتمالاً از رابطه خسته شده‌اید و به دنبال بهانه می‌گردید تا تنجالت کنید. از مسأله‌ای ناراحت هستید و مسأله دیگری را جایگزین مسأله فعلی کرده‌و به‌طور کلی به دنبال راهی برای تخلیه روانی خود هستید. دلیل آن هم احتمالاً فشار روانی‌ای است که برای مدتی در رابطه آن را تحمل کرده‌اید.

**راهکار:** در این مرحله حتماً باید از مشاور کمک بگیرید. مشاور می‌تواند گره‌ها را باز کرده و راه درست را پیش پای شما قرار دهد. بد نیست که همراه هم، یعنی هر دو نفر به مشاور مراجعه کنید.