

این روزها استفاده از نرم کننده های لباس در هنگام شست وشو ضروری شده است. زیرا بسیاری از لباس ها پس از شست وشو با مواد شوینده شیمیایی، الکتریسیته تولید می کنند و سبب جذب گردوغبار و آشغال های ریز می شوند که ظاهر ناخوشایندی به لباس ها می دهد. از قیمت این محصولات که بگذریم، برخی به رایحه های خوشی که در این محصولات استفاده می شود، حساسیت دارند که باید برای برطرف کردن این مشکل، همیشه به دنبال جایگزین های آن از این فروشگاه به آن فروشگاه بود. پیشنهاد ما به شما تهیه این محصولات در خانه با مواد طبیعی و بدون ضرر است تا صرفه اقتصادی بیشتری هم برایتان داشته باشد.

برای تهیه نرم کننده های طبیعی و سالم در خانه، به نیم لیتر سرکه سفید، یک لیتر آب معدنی یا مقطر و دو قاشق سوپ خوری جوش شیرین نیاز دارید. می توانید چند قطره روغن گیاهی هم که دوست دارید، به آن اضافه کنید تا نرم کننده تان حرفه ای تمام شود. آب و سرکه را درون بطری باهم مخلوط و سپس جوش شیرین را به آن اضافه کنید و خوب تکان بدهید. در پایان هم روغن گیاهی را بیفزایید و با هم بطری را تکان بدهید. نرم کننده شما به همین راحتی آماده است.

همچنین می توانید از ۱۵ قطره روغن گیاهی، ۲۵۰ گرم نمک دریا از نوع تصفیه نشده اش و ۷۵ گرم جوش شیرین هم برای تهیه نرم کننده ایدئال خودتان کمک بگیرید. روغن را با نمک دریا به خوبی مخلوط کنید. سپس جوش شیرین را اضافه و مخلوط را خوب هم بزنید تا کاملاً یکدست شود. در هر چرخه شست وشو دوسه قاشق سوپ خوری از محلول برای نرم کردن لباس ها کافی است.



بازاری

خانگی

قیمت در نیم لیتر

۱۵ تا ۴۰ هزار تومان

۱۰ هزار تومان

یکی از عادت های خوبی که از شروع بحران کرونا تعطیلی بیشتر مکان های عمومی مانند سالن های ورزشی در زندگی خیلی از ما مشکل گرفته است، ورزش کردن در خانه است. مکانی که به نسبت باشگاه های ورزشی هیچ استاندارد ی برای آن تعریف نشده است و می تواند خطر آفرین باشد. از این رو لازم است که به نکات مختلفی در این باره توجه کنیم تا مانع از آسیب دیدن در زمان ورزش کردن شود. چند توصیه در این زمینه را باهم مرور کنیم. ● اگر در اتاق خواب ورزش می کنید، وسایل شکستنی مانند چراغ مطالعه، دوربین و لپ تاپ را به جای دیگری منتقل کنید. ● هنگام ورزش کردن در سالن پذیرایی، اشیایی مانند گلدان، میز و ظرفی مثل بشقاب و قاشق را در جاهای امن بگذارید. ● از پنجره ها فاصله بگیرید. ● اطراف کمد ها و اشیای خطرناک را با بالشت ایمن سازی کنید. ● آشپزخانه محل مناسبی برای ورزش کردن نیست، زیرا خطر آتش سوزی، شکستن اشیاء و آسیب دیدگی در این مکان بیشتر از هرجای دیگری است.

توجه به چند اصل مهم را نیز برای ورزش در خانه به یاد داشته باشیم:

- حرکت های ورزشی ای را انتخاب کنید که مزاحمتی برای همسایه ها ایجاد نکند.
- قبل از ورزش کردن حتماً بدنتان را گرم کنید.
- هنگام ورزش و پس از آن آب فراوان بنوشید.
- بعد از ورزش بدنتان را با حرکت های کششی، سرد و سپس استحمام کنید.
- با معده پر یا در حالت گرسنگی ورزش نکنید.
- همیشه بخشی ثابت از منزل را به تمرین های ورزشی خود اختصاص دهید.
- به تهویه مناسب محیط هنگام ورزش کردن توجه کنید.
- در منزل کفش ورزشی مناسب همراه با جوراب بپوشید تا از سرخوردن، پیچیدن مچ و آسیب های احتمالی زانو و پا جلوگیری شود.



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۱ داخلی ۲۲۸  
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۱ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۴



# دایره امن یک جلسه روان درمانی

درباره رعایت اخلاق حرفه ای در جلسه های روان درمانی که بی توجهی به آن بسیار آسیب زا است



«سال هاست با مشکل اضطراب، تنهایی و افسردگی دست و پنجه نرم می کنم. یک ماه پیش بالاخره با کلی اماواگرو کشمش درونی تصمیم گرفتم از یک روان شناس و مشاور برای مشکل کمکم بگیرم. یاد کتر «میم الف» در فضای اینستاگرام آشنا شدم و نوبت مشاوره گرفتم. پس از یک هفته وقتی در دفتر جناب دکتر حاضر شدم و درباره مشکل با او صحبت کردم، پیشنهاد کرد که با روش هایی مانند بغل کردن، لمس کردن و ایجاد رابطه عاطفی با دیگران به مشکل غلبه و این کار را هم از همان دفتر مشاوره و شروع کنم و این آغازی بود برای...» چند لحظه ای پشت خط سکوت می کند و بعد هم با دردی جان کاه، وظیفه و مسئولیت اطلاع رسانی و آگاهی بخشی ام را به رخم می کشد.

هر چند تا پیش از این هم درباره معضلاتی از این دست، در فضا ها و موقعیت های مختلف، زیاد شنیده و از کنار آن ها کم توجه عبور کرده بودم. تصمیم می گیرم این نوبت مسئله را دست کم در حد مسئولیت رسانه ای خودم دنبال کنم. با مجتبی مهران فر، روان درمانگر تحلیلی، تماس می گیرم. موضوع را که با او در میان می گذارم، تأیید می کند و بر لزوم اطلاع رسانی بیشتر در این باره تأکید دارد. بعد هم توضیحاتی می دهد که حدود مرزهای اخلاقی در جلسه های مشاوره و روان درمانی را مشخص می کند؛ توضیحاتی که مطالعه آن برای شما هم حتما مفید و کارآمد خواهد بود.

رابطه ای که ما با مشاور، روان شناس یا روان درمانگرمان در جلسه های درمانی برقرار می کنیم، چیزی فراتر از رابطه های ساده، عادی و روزمره ای است که در اجتماع با دیگران داریم. برای همین صدمه و آسیبی هم که از این رابطه های بینیم، بسیار بیشتر است. در این رابطه ها احساسات بنیادی ما به آدم های مهم زندگی مان، به درمانگران هم منتقل می شود و او حکم مادر، پدر یا



رابطه  
ما و درمانگران

اجتماعی مان ارتباط برقرار می کنیم. لایه های سطحی از شخصیت مان را با آن ها به اشتراک می گذاریم، ولی وقتی به علت جو همدلانه و مداخله های درمانی به درمانگران اعتماد می کنیم و لایه های درونی بیشتری از خودمان را برای او می شکافیم، طبیعی است که اگر لغزشی صورت بگیرد یا پای منافع شخصی درمانگر در میان باشد، آسیب بیشتری به لایه های عمقی وجودمان وارد شود.

یک عزیز را بر ایمان پیدامی کند. از این رو، وقتی وارد رابطه عاطفی غیر درمانی با او می شویم که منفعت درمانگر را هم در پی دارد، اسیر فروپاشی عاطفی و روانی بیشتری می شویم؛ زیرا انتظار سوء استفاده از فردی نزدیک به خودمان را نداریم. مسئله ای که طبیعتاً درد زیادی را بر ایمان به همراه می آورد.

همچنین وقتی ما با دیگران در مسیر اهداف

از آنجایی که درمانگران حوزه روان از روش ها و شیوه های مختلفی برای درمان مراجعه کنندگان شان استفاده می کنند، واقعا گاهی تشخیص این حدود مرزها برای دریافت کنندگان چنین خدماتی کمی سخت است؛ یعنی به راستی نمی دانند از آن ها سوء استفاده شده است یا نه. با همه این ها نشانه هایی وجود دارد که به ما می گوید شرایط عادی نیست و ادامه این رابطه می تواند برایمان آسیب زا باشد. در ادامه به برخی از این نشانه ها به شکلی گذرا اشاره می کنیم.

- فاش کردن اسرار بیمار
- خارج شدن گفت و گو ها از مسیر درمان
- اغوای کلامی یا احساسی که سبب حس شرمندگی در مراجعه کننده شود
- هرگونه لمس بدنی یا تحریک
- دریافت تعریف های خارج از چهار چوب مورد توافق یا هدیه و امتیازی که ارزش مالی زیادی داشته باشد
- برگزاری جلسه های درمانی در مکانی غیر از دفتر کار یا مطب، مانند کافه و پارک
- زمان بندی نامنظم و غیر متعارف
- فاش کردن مسائل شخصی یا خصوصی درمانگر به روند درمان
- گذاشتن هرگونه قرارمرداری خارج از جریان و موضوع مشاوره

- فاش کردن اسرار بیمار
- خارج شدن گفت و گو ها از مسیر درمان
- اغوای کلامی یا احساسی که سبب حس شرمندگی در مراجعه کننده شود
- هرگونه لمس بدنی یا تحریک
- دریافت تعریف های خارج از چهار چوب مورد توافق یا هدیه و امتیازی که ارزش مالی زیادی داشته باشد
- برگزاری جلسه های درمانی در مکانی غیر از دفتر کار یا مطب، مانند کافه و پارک
- زمان بندی نامنظم و غیر متعارف

هستند. روان پزشکان هم مجوز فعالیت خود را از دانشگاه های علوم پزشکی دریافت می کنند. بنا بر این اگر تخطی هم صورت بگیرد و به شکایت و پیگیری نیاز باشد، ما باید به همین سازمان ها مراجعه کنیم.

به مجوز یا پروانه فعالیت درمانگران توجه کنید. سازمان بهزیستی و سازمان نظام روان شناسی و مشاوره ایران دو نهاد صلاحیت دار برای دادن پروانه فعالیت به مشاوران، روان شناسان و روان درمانگران

داشتن مجوز یا پروانه فعالیت دلیلی بر اعتماد کامل و بی قید و شرط به درمانگر نیست، اما نخستین شرط برای انتخاب و مراجعه به یک درمانگر مجرب و متعهد محسوب می شود. پس پیش از هرگونه اقدامی،



مرجع رسیدگی  
به شکایات

● دانشگاه علوم پزشکی  
سامانه رسیدگی به شکایات مردمی ۱۹۰ مستقر در معاونت های درمان دانشگاه های علوم پزشکی زیرمجموعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز آماده دریافت شکایات های مردمی از پزشکان است.



● سازمان نظام روان شناسی و مشاوره ایران  
دفتر رسیدگی به شکایات مردمی سازمان نظام روان شناسی و مشاوره ایران به شماره تلفن ۰۲۱-۶۶۹۰۳۵۴۴ و ایمیل bazarsi@pcoiran.ir آماده دریافت شکایات های مردمی است. همچنین سامانه ملی دیده بان در بستر وب به نشانی www.didehban.behzisti.ir نیز برای ثبت شکایات در دسترس است.



● سازمان بهزیستی  
مردم و مددجویان بهزیستی برای ثبت شکایات های شان می توانند با سامانه ۱۴۸۲ تماس بگیرند. ارتباط با این سامانه از همه تلفن های ثابت و همراه بدون نیاز به کد امکان پذیر و رایگان است.



آن هم با نظارت و مشورت یک روان شناس کارآموده دیگر. یعنی فقط در این موقعیت است که می توان گفت: «درمانگر براساس اصول حرفه ای اش در دست رفتار کرده است.»

درمان را هم اضافه کرد؛ یعنی اگر قرار باشد رابطه ای عاطفی یا ازدواج بین درمانگر و مراجعه کننده اوصورت بگیرد، باید دست کم سه سال پس از پایان کامل دوره درمان باشد.

گفتیم برقراری هرگونه رابطه عاطفی غیر درمانی بین بیمار و درمانگر ممنوع است. به این موضوع باید باقی مانده هرگونه رابطه ای با درمانگر پس از پایان کامل دوره



روابط عاطفی  
بدون اشکال