

وارد مطب پزشک می شوم و سلام می کنم. هنوز جوابی نگرفته ام. می گویم خدا قوت. پزشک معالجم قوز کرده و چهار چشمی به صفحه نمایش رایانه اش خیره شده است. باری! به سمت میز پزشک می روم تا جواب نوار عصب منجم دست چپم را انجا بگذارم. حضورم در مقابل میز آن قدر او را می ترساند که گویی ویروس زنده کرونا را دیده است! یکمخو نخستین کلام از دهانش بیرون می آید: «خانم برو عقب، روی صندلی بنشین.» روی صندلی بیمار که در فاصله سه چهار متری از میز پزشک است، می نشینم. منتظرم که آقای دکتر سرش را از داخل صفحه رایانه بیرون بیاورد و دست کم یک «خب، بگوید تا شرح بیماری ام را بگویم.» اما پزشک بیش از این حرف ها و انتظاها در کارش غرق است. بی هیچ توجهی به من. پاکت نوار عصب را برمی دارد. کاغذ داخلش را بیرون می کشد و شاید سه ثانیه بعد می گوید: باید آمپول بزنی. می پرسم کورتون؟ می گوید: «آفرین.»

در این لحظه، هیچانی منفی سراپایم را فرامی گیرد. اضطراب به سراغم می آید. خودم را در وقت اضافه این نوبت از ویزیت تصور می کنم. با آنکه در راهرو انتظار، هیچ بیماری منتظر نیست، پزشک وقت نمی گذارد که دو کلام توضیح بدهد. چهره اش درهم و خشمگین است و جرئت نمی کنم حرفی بزنم. پنج سال گذشته ام مانند فیلمی با دور تند از جلو چشمانم می گذرد، روزهایی که سیگنال های درد منجم دستم تمام بدنم را فرا گرفته بود و از درماندگی از مطب یک پزشک جوان سردآورده بودم. او هم در حالی که سرم را به باد حرف گرفته بود، کورتون برایم تزریق کرد. آن روز طعم گزنده یک تزریق را با همه تصورهای اشتباهی که افراد از حرفه خبرنگاری دارند، با هم چشیدم. پزشک جوان همان طور که سوزن آمپول را فرومی برد، خبرنگارها را به باد اتهام بی سوادی می گرفت که به خودشان حق می دهند از هر چیزی بنویسند. نمی دانم کدام روزنامه هارا هر روز می خواند که با اشاره به مطالبشان می گفت: «همین شماهایی که از دکترها باسواد ترید و توی مقاله هاتون از خطاهای پزشکی می نویسید.» ۱۰ روز بعد از آن تزریق، برای دودرد می گریستم، گرفتگی منجم و تزریق آمپول.

ناخواسته همه این یادآوری های تلخ را در یک جمله فشرده کردم و گفتم: «آقای دکتر آمپول فایده نداره.» این جدی ترین تکنیک خبرنگاری بود که در یک لحظه و از شدت ناراحتی در مطب دکتر به کار بستم. فوری فوتی و چکیده منظوم را رساندم. خودم را جمع کردم. تقریباً بیشتر زمان این نوبت معالجه را داشتم در سکوت می گذراندم. احساس می کردم آن اتفاق مثبتی که فکرش را می کردم، رقم نخورد و شلوغی های از حد گذشته خیابان احمدآباد را بی فایده تحمل کرده ام. این حس وقتی که همسر پزشک آقای دکتر بدون درزدن وارد اتاق شد و دست هایش را پشتش گرفت و در فاصله بین صندلی من و میز شوهرش قدم می زد، بیشتر شد. پزشک معالجم سرش را بالا آورد. به صورتم نگاه کرد و گفت: «برات فیزیوتراپی می نویسم. دارو هم باید بخوری. التهاب داره. یک منجمد طبی هم بگیر. اگه جواب نگرفتی باید بیای برات آمپول تزریق کنم.» این جمله های کوتاه آقای متخصص یعنی یک فرصت، مهلتی که بتوانم دلم را به آن خوش کنم و بگویم اتفاق تلخ گذشته تکرار نشد!

بعد از این دیگر صدایی از زوج پزشک نشنیدم. آقای دکتر بروشور منجمد های طبی را روی میز گذاشت و خاموش روبه من اشاره کرد که بروشور را بردارم. بلند شدم. داشتم از جمله هایی که در ذهنم آماده کردم بودم یکی را انتخاب می کردم که به زوج پزشک تحویل دهم. ارغتم سمت میز و بروشور را برداشتم. خاطره کاری دیگری برایم زنده شد. یادام آمد بعضی از این خانواده های پزشک خودشان را در هر زمینه ای بالاتر از مردم می بینند. حس قدیمی ام تکرار شد، همان حسی که می گفت برخی از این ها پزشک می شوند که تافته جدا بافته بمانند.

ساخت تونرهای طبیعی در خانه



امیرمقدم

استفاده از تونرهای پوستی این روزها به یکی از مرحله های مهم بهداشت پوست تبدیل شده است که نقش مهمی در تمیزی، جوان سازی و تنظیم PH پوست دارد. راه ساده دسترسی به این تونرها، خریدشان از بازار است، ولی می توان آن ها را به روشی ایمن تر و مؤثرتر هم در خانه با هزینه کمتر تهیه کرد و با استفاده از عصاره های مختلف گیاهان در آن ها، اثر بخشی شان را بیشتر کرد.

- ویژگی تونرهای خانگی
- تونرهای خانگی بدون مواد نگهدارنده و شیمیایی هستند. از این رو نباید آن ها را به مدت طولانی در خارج از یخچال نگهداری کرد.
- پس از ساخت تونرهای طبیعی در خانه، ابتدا باید مقداری از آن را روی پوست آرنج آزمایش کرد و اگر پوست واکنشی نشان نداد، سپس آن را برای صورت استفاده کرد.
- هر تونری خاصیت متفاوتی دارد. سعی کنید تونری را برای پوستتان انتخاب کنید که با نوع پوست شما بیشتر سازگار باشد.

- روش تهیه تونر
- تونرها را می توان براساس جنس پوست یا ترکیبات متفاوتی درست کرد که مادر ادامه چند نوع آن را به شما معرفی می کنیم.
- تونر آلونه ورا برای پوست های خشک:** آلونه ورا پوست را روشن، آکنه های پوستی را درمان و آن را مرطوب و نرم می کند. برای تهیه این تونر نصف فنانج گلاب را با نصف فنانج ژل آلونه ورا ترکیب کنید. مواد را خوب هم بزنید و داخل یک بشیشه بریزید.
- تونر گلاب برای پوست های معمولی:** گلاب به تنظیم PH پوست کمک و آن را به خوبی پاک سازی و به پوست آب رسانی می کند. برای تهیه این تونر یک قاشق غذاخوری گلاب را با یک قاشق غذاخوری قند و ششی یا همان نارون کوهی ترکیب کنید. سپس یک قاشق چای خوری آب لیمو ترش تازه به آن اضافه و همه مواد را با هم ترکیب کنید.
- تونر سرکه سیب برای پوست های چرب:** سرکه سیب پوست را لایه برداری می کند و سبب روشن و یکدست شدن آن می شود. همچنین کمک می کند در طولانی مدت منافذ باز پوست بسته شود. برای تهیه این تونر یک فنانج آب با مقدار چای یا بونه و یک قاشق چای خوری عسل را با دو قاشق غذاخوری سرکه سیب مخلوط و همه مواد را با هم ترکیب کنید و درون شیشه ای بریزید.

- تفاوت قیمت تونر بازاری با دست ساز

خانگی (بایهترین کیفیت)	بازاری
۲۰ تا ۴۰ هزار تومان	۲۵۰ تا ۲۸۰ هزار تومان

خود مراقبتی های روحی

سلامت روان تضمین کننده روابط و تعاملات اجتماعی سالم در جامعه است



روز سوزه

معمومه متین نژاد | حتما برای شما هم پیش آمده است که در تعامل با برخی افراد، حتی به قدر چند لحظه اذیت باشید و نخواهید به آن رابطه معمولانه خودشان حس خوبی را تجربه می کنید. کسانی که مادر، کنده و نه در تعاملاتشان با دیگران می شوند و لازم است که هم ما هم خودشان در این باره آزار خودشان و دیگران در باره آن با شما صحبت کنیم تا دست کم در تعاملات روزانه مان، موضوعی در تله های ارتباطی با این افراد گرفتار نشویم.

سلامت روان به چه معناست؟

پیش از صحبت درباره هر موضوعی اجازه بدهید کمی درباره مفهوم سلامت روان از دیدگاه روان شناختی حرف بزنیم. سلامت روان به معنای بهزیستی شناختی، رفتاری و عاطفی است. بهزیستی هم به زندگی کردن در اوضاع مطلوب گفته می شود، یعنی فرد با شناسایی توانمندی های خودش بتواند با مشکلات به گونه ای مؤثر برخورد و با خانواده و دوستانش ارتباطی مفید و تأثیرگذار برقرار و نقش اجتماعی اش را به خوبی ایفا کند.

چه کسانی از سلامت روان کافی برخوردارند؟

خیلی ها داشتن سلامت روان را با نداشتن اختلال روانی اشتباه می گیرند. در حالی که یک فرد می تواند سلامت روانی ضعیفی داشته باشد و اختلال روانی برای او تشخیص داده نشود یا برعکس به اختلال روانی مبتلا باشد و رفاه جسمی، روانی و اجتماعی نسبی را هم تجربه کند. بنا بر این می توان گفت کسی که بیماری جسمی یا روانی خاصی ندارد که او را درگیر کند و آزارش بدهد و بتواند با دیگران به راحتی ارتباط برقرار کند، از سلامت روان نسبی برخوردار است. داشتن هیجان ها و نگرش های مثبت در زندگی و حسن رضایتمندی، داشتن تعامل اجتماعی مناسب با دیگران و هدف و کاری قابل قبول و حرکتی روبه رشد در زندگی، از مهم ترین نشانه های داشتن سلامت روان است.

سلامت روان متأثر از چه عواملی است؟

عوامل محیطی: نداشتن خواب کافی و تغذیه مناسب و فرایندهای عاطفی آسیبزا مانند قوت و جدایی.

در زندگی عواملی وجود دارند که تأثیری بسزا بر سلامت روان ما می گذارند و باید حواسمان به آن ها باشد، مانند:

عوامل اجتماعی فرهنگی:

تبعیض جنسیتی یا نژادی، جنگ و جنایت، پیش داوری و مشکلات اقتصادی

عوامل فیزیولوژیک:

فعل و انفعالات شیمیایی در مغزو آسیب های مغزی.

الگوهای نادرست:

داشتن خانواده ای بی کفایت، از هم پاشیده و ضد اجتماعی، نبود رابطه والد و فرزند سالم، طرد شدن و محرومیت های عاطفی شدید یا حمایتگری بیش از اندازه، خود مختاری بیش از حد کودکان یا خواسته های غیر واقعی والدین، نبود نظم و انضباط و کمبود ارتباط.

سلامت روان بر تعاملات اجتماعی مان اثری دارد؟

شاید در نگاه نخست این طور به نظر برسد که نداشتن سلامت روان فقط بر خود فرد تأثیر گذار باشد، در حالی که دیگران در تعامل با این فرد، بیش از خود او اذیت می شوند و آزار می بینند. اجازه بدهید با بیان چند نمونه این موضوع را بیشتر باز کنیم. وجود استرس و وسواس فکری، اختلال شخصیت، خودشیفتگی و افسردگی در فرد، نمونه های آشکاری از نداشتن سلامت روان هستند که سبب می شوند فرد نتواند با دیگران ارتباط خوبی برقرار کند. فردی که احساس پوچی و افسردگی می کند، نه تنها برای برقراری ارتباط تلاشی نمی کند، بلکه در ارتباطات محدودی هم که دارد، انرژی منفی به دیگران منتقل می کند. این فرد به ناچار دامنه ارتباطاتش را محدود می کند و چون نمی تواند بر ابر رفتاری تفاوت با دیگران این رفتار را نشان دهد. این فرد به ناچار دامنه ارتباطاتش را محدود می کند و چون می شود. همه این افراد که از سلامت روان کافی برخوردار نیستند، نه خودشان توانایی برقراری ارتباطی صمیمی با دیگران را ندارند و نه اجازه این ارتباط را به دیگران می دهند. بنا بر این روزانه ما در اجتماع با شند.

چگونه می توانیم به خودمان و دیگران کمک کنیم؟

باید اطلاعاتمان را درباره سلامت روان افزایش بدهیم، یعنی باید بتوانیم با کسب آگاهی بیشتر، شناخت بهتری از خودمان و دیگران پیدا کنیم. همچنین راه های مناسبی برای تعامل با هم بیابیم. زیرا برخی به دلیل آسیب هایی که طرف مقابلشان به آن ها وارد کرده است، در تله و چرخه تلاقی کردن می افتند. کمک گرفتن از یک مشاور و روان شناس مجرب نیز در این زمینه بسیار کارگشاست. معمولاً درصد زیادی از مشکلات روان شناختی مانند وسواس، اضطراب یا افسردگی را می توان در دوره های درمانی دراز مدت و به کمک روان شناس حل و راه را برای تعامل بهتر این افراد در جامعه باز کرد.

روش های درمانی مختلف برای بهبود سلامت روان

- روان پزشکان، روان شناسان، روان کاوان از روش های درمانی متفاوتی برای کمک به افرادی که سلامت روانشان آسیب دیده است، کمک می گیرند.
- روان درمانی:** این نوع درمان رویکردی روان شناختی برای درمان بیماری های روانی است. در واقع، روان درمانی می تواند به افراد کمک کند ریشه بیماری روانی شان را درک و شروع به کار روی الگوهای فکری سالم تری کنند که خطر انزوای آسیب رساندن به خودشان را کم می کند.
- دارو درمانی:** داروهای توانمند اختلالات روانی را درمان کنند، اما برخی داروهای توانمند علامت را بهبود ببخشند و به فرد کمک کنند در حالی که روی سلامت روان خودش کار می کند. تعامل اجتماعی و روال عادی زندگی را از سر بگیرد.
- خود یاری:** فردی که با مشکلات سلامت روان کنار می آید، باید بتواند تغییراتی در سبک زندگی اش نیز ایجاد کند، مانند داشتن خواب بیشتر یا یک رژیم غذایی متعادل و مغذی یا ممکن است نیاز باشد مسائلی را در روابط شخصی اش حل کند که به سلامت روانش آسیب می رساند.

اطلاعاتمان را درباره این بیماری افزایش دهیم

وقتی دوتن را از سلامت روان کافی برخوردارند، با وجود اختلاف هایی که می توانند با هم در برخورد داشته باشند، توانایی برقراری ارتباط و حل مشکلاتشان را زمینه های مختلف داشته باشند. بنا بر این اینکه بفهمیم خودمان یا دیگران از سلامت روان کافی برخوردار خواهند داشت، بنا بر این است، یعنی افزون بر اینکه ما را برای درمان تشویق می کند، به ما درست می بیند، یک مزیت است، به عبارت دیگر، وقتی بدانیم کسی از سلامت در ارتباطات اجتماعی مان اشد اهمیت می دهد. به عبارت دیگر، اذیت ما را ندارد. راحت تر روان کافی برخورد را نیست و در رفتارهای منفی اش قصد آزار و اذیت ما را ندارد. لازم است با مطالعه می توانیم معنای رفتارهای او را درک کنیم و با آن کنار بیابیم. بنا بر این، لازم است با مطالعه کتاب های روان شناسی یا وبگاه های علمی معتبر در این زمینه اطلاعات و آگاهی مان را افزایش دهیم.