کتاب باز

شانس یک زندگی دوباره را به مصدومان بدهیم

امیرمقدم

در اورژانس و امدادرسانی به زمانی که اتفاقی غیرمنتظره برای فردی می‌افتد تا هنگامی که وضعیت او تثبیت می‌شود، یعنی سایه‌های مرگ از سرش دور می‌شوند، زمان طلایی می‌گویند که به ازای هر یک دقیقه تأخیر در آن، ۱۰ درصد از شانس فرد برای زندگی از بین می‌رود، بنابراین هرچه بیشتر بتوان این فاصله را به صفر نزدیک‌تر کرد، راحت‌تر می‌توان از درصد زیاد صدمات و جراحات وارده و متعاقب آن هزینه‌های گزاف درمان و از کارافتادگی در جامعه کاست.

این کار هم میسر نخواهد بود مگر آنکه شما تا حدودی با اصول ابتدایی امداد و نجات آشنایی داشته باشید. برای همین در ستون کتاب باز این هفته تصمیم داریم برای مطالعه شما یک کتاب خوب با این مضمون معرفی کنیم؛ کتاب «کمک‌های اولیه برای همه» که یک راهنمای گام به گام و حاوی اطلاعاتی درباره کمک‌های اولیه در موقعیت‌های اورژانسی مانند خون‌ریزی، شکستگی، تشنج، سوختگی، آسیب سر و سکته است و کمک می‌کند که بتوانیم در چند دقیقه نخست یک حادثه یا بیماری، بهترین اقدام را انجام دهیم.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «یادگیری کمک‌های اولیه از یک کتاب راهنما یا یک دوره آموزشی، با آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد، کاملا مشابه نیست، زیرا ما در برخورد با موارد حقیقی دچار نگرانی می‌شویم. در حالی که با مقابله کردن با این نوع احساسات، بهتر قادر به برخورد با موارد غیرمنتظره خواهیم بود. بنابراین هرآنچه در توان دارید، باید انجام دهید. نترسید علم کمک‌های اولیه، سختگیر نیست و خطاهای انسانی را می‌پذیرد. حتی با درمان مناسب و سخت‌ترین کوشش‌های شما، باز هم امکان دارد مصدوم در حد انتظار پاسخ ندهد. بعضی وضعیت‌ها حتی با بهترین مراقبت پزشکی هم، به ناچار به مرگ منتهی می‌شوند. از این رو اگر در حد توان تلاش کنید، وجدان شما آسوده خواهد بود.»



نویسنده: جمعی از نویسندگان با تخصص‌های مختلف
نشر: سپیدبرگ
تعداد صفحات: ۲۴۰ صفحه

نکته روز

چند نکته برای دوچرخه‌سواری مطمئن(۱)

شادفر

استفاده از دوچرخه در آمدوشدهای روزانه، ما را از ترافیک می‌رهاند، به سلامتی‌مان کمک می‌کند و سبب نشاط و شادابی در ما می‌شود، اما این وسیله دارای ایمنی پایین‌تری نسبت به خودرو است و دوچرخه‌سوار در زمان تصادف در معرض آسیب شدیدتری در مقایسه با سرنشینان خودرو است. در این مطلب پنج نکته مهم برای دوچرخه‌سواری ایمن را با یکدیگر مرور می‌کنیم.

حفاظت از سر با کلاه ایمنی

کلاه ایمنی مهم‌ترین وسیله برای جلوگیری از آسیب‌های مغزی یا مرگ در زمان دوچرخه‌سواری است. دوچرخه‌سواری بدون کلاه استاندارد شبیه خودکشی است، بنابراین اگر کلاه ایمنی مناسب ندارید، همین امروز به خرید یک کلاه ایمنی استاندارد اقدام کنید. یادتان باشد، یک کلاه ایمنی استاندارد معمولا قیمت بالایی دارد، هیچ‌گاه ارزش آن قابل قیاس با سلامتی شما نیست.

بکوشید تا در تمام اوقات دیده شوید

همواره در نظر داشته باشید که دوچرخه شما به مراتب کوچک‌تر از یک خودرو بوده و به راحتی ممکن است در نقطه کور خودروها قرار بگیرد. از همین روبزرگ‌ترین خطری که یک دوچرخه‌سوار را در شهر یا جاده تهدید می‌کند، برخورد با خودروهاست و مهم‌ترین ابزار برای جلوگیری از این برخورد خطرناک، دیده شدن در همه اوقات است.

پیش‌بینی‌پذیر برانید

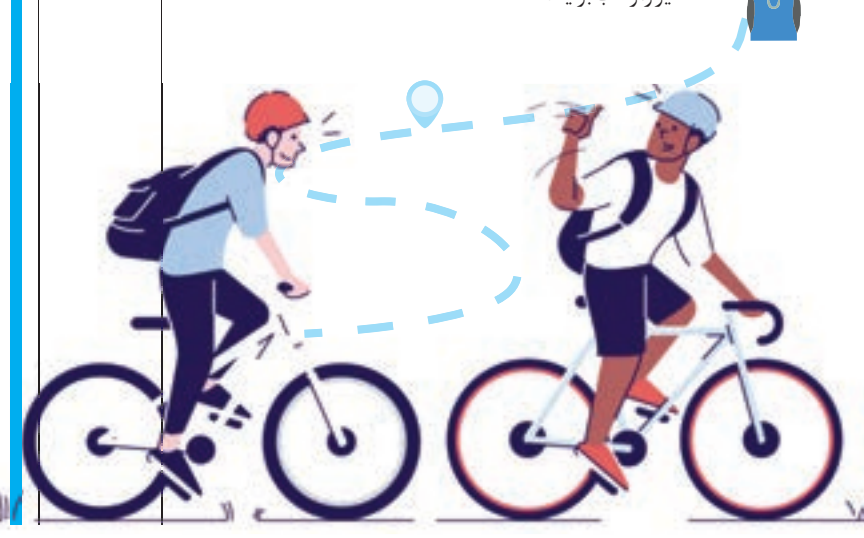
بهترین راه برای جلوگیری از تصادف، پیش‌بینی‌پذیر بودن است. در واقع زمانی می‌توانیم از دیگر راننده‌ها توقع رعایت حقوقمان را داشته باشیم که آن‌ها بتوانند حرکت بعدی ما را پیش‌بینی کنند. بنابراین همیشه همراه با جریان رانندگان جاده، در سمت مناسبی از جاده و در فاصله مناسب و قابل پیش‌بینی از جاده و دیگر وسایل نقلیه برانید. همچنین از زنگ، بوق یا هر وسیله‌ای که بتواند عابران پیاده یا دیگر دوچرخه‌سواران را از وجود شما مطلع کند، استفاده کنید.

حواستان به جاده باشد

دوچرخه‌سواری نیز مانند رانندگی هر وسیله نقلیه‌ای، نیازمند تمرکز و توجه شما به مسیر یا جاده است. هیچ‌گاه از هدفون استفاده نکنید، زیرا از شنیدن صدای وسایل نقلیه دیگر جلوگیری می‌کند و ایمنی شما در زمان دوچرخه‌سواری را کاهش می‌دهد. فراموش نکنید تلفن همراه افزون بر ذهن، یک دست شما را نیز درگیر می‌کند و از سرعت و اکنش و توانایی‌هایتان در حفظ تعادل می‌کاهد.

از سلامت دوچرخه مطمئن شوید

برای جلوگیری از آسیب به کمر حتما زین دوچرخه را نیز متناسب با سایز خود تنظیم کنید. پیش از سوار شدن، قسمت‌های مختلف دوچرخه مانند ترمز، چراغ‌ها، شبرنگ‌ها، لاستیک‌ها و باد مناسب آن‌ها را کنترل کنید و مطمئن شوید که تمامی بخش‌ها در شرایط مناسب قرار دارند. اگر دوچرخه برقی دارید، بهتر است از میزان شارژ باتری نیز اطمینان حاصل کنید تا مجبور نشوید بخشی از مسیر را رکاب بزنید.



«نه» به استرس‌های زندگی

فاجعه‌انگاری ما از یک اتفاق بیشتر از خود آن اتفاق بیماری‌زاست

سوژه روز

معصومه متین‌نژاد | **«استرس کشنده نیست. تصور بیماری‌زایی که ما از استرس داریم، آن را کشنده می‌کند!» جمله آن‌قدر تأمل‌برانگیز است که در نگاه اول جذبم می‌کند. موضوع یکی از سخنرانی‌های وبگاه جهانی «TED» است که «کلی مک گونیگال»، روان‌شناس سلامت، آن را با مخاطبانش به اشتراک می‌گذارد. همه ما بارها در رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و وبگاه‌های علمی درباره آثار منفی و بیماری‌زا بودن استرس مطالبی خوانده یا شنیده‌ایم. موضوعی که با آنچه این سخنران درباره آن برای مخاطبانش توضیح می‌دهد، کمی متفاوت به نظر می‌رسد. شاید هم ترجمه درستی از سخنرانی نشده باشد.**

واقعیت این است که استرس‌های روزانه مسئله‌ای نیست که بتوان از آن فرار کرد یا نادیده‌شان گرفت، بنابراین اگر آثار منفی داشته باشند که حتما دارند، باید آن‌قدر توانمند باشیم که بتوانیم آن‌ها را مدیریت کنیم، برای همین موضوع را با دکتر علی کاظمی، روان‌شناس، در میان می‌گذارم که توصیه می‌کنم در ادامه بخشی از این گفت‌وگو را بخوانید.

چه چیزی سبب استرس می‌شود؟

استرس‌های روزانه‌ای که با آن‌ها روبه‌روهستیم، برای ظاهر شدن به علت خاصی نیاز ندارند و هرچیزی می‌تواند آن‌ها را در زندگی ما رقم بزند. کافی است کمی به پدیده‌های اطرافمان با دقت بیشتری نگاه کنیم تا ردپای استرس را همه‌جا ببینیم.

- مسائل اقتصادی مانند نخواندن دخل و خرج باهم
- تنش‌های خانوادگی مانند ناسازگاری همسران باهم
- مشکلات حرفه‌ای مانند مناسب نبودن جایگاه شغلی‌مان
- مسائل معنوی مانند داشتن عذاب وجدان از رعایت نکردن مسائل شرعی
- مشکلات تحصیلی مانند انتخاب رشته نادرست یا برگزاری کنکور
- بیماری‌ها مانند چاقی و اضافه وزن یا ابتلا به یک بیماری مزمن و حتی کشنده



طرح: رضا جنگی/ شهرآرا

به چه چیزی استرس می‌گوییم؟

استرس با اضطراب تفاوت‌هایی دارد، ولی وقتی عموم مردم درباره این دو حرف می‌زنند، معمولا منظورشان همان استرس است. حالتی هیجانی و ناخوشایند که به دنبال یک اتفاق بیرونی یا یک فکر ناخوشایند از درون می‌افتد. حالت ناخوشایند هم یعنی اینکه استرس همراه با نشانه‌هایی نامطلوب بروز می‌کند؛

- نشانه‌های ذهنی مانند فکرهای منفی و حالت‌ها و هیجان‌های بد
- نشانه‌های جسمی مانند احساس سردرد، تعریق، گرفتگی عضلات و تپش قلب

۲۰-۳۰درصد استرس؛ مثبت و طبیعی

تصور اینکه استرس هم می‌تواند مثبت باشد، شاید کمی عجیب به‌نظر برسد، ولی واقعیت دارد. بخشی از استرس‌ها نه‌تنها لازم، بلکه وجودشان ضروری است. اگر این نوع از استرس‌ها نباشند، ما نگرانی برای زمان حال و آینده نداریم. به‌عبارت ساده‌تر دلیلی برای پیگیری خیلی از کارها و تلاش و تکاپو برای انجام آن‌ها نخواهیم داشت.

این مقدار از استرس که بین ۲۰ تا ۳۰ درصد برآورد می‌شود، طبیعی و مثبت است. در واقع این میزان از استرس موتور محرک کارهای روزانه ما و انگیزه مثبتی برای انجام آن‌هاست. اجازه بدهید با چند مثال ساده آن را بیشتر توضیح بدهیم.

- یک ماه دیگر تا کنکور یا برگزاری امتحان‌های پایان ترم مانده است. درصورتی که فرد استرس این مسئله را نداشته باشد، برای ایجاد آمادگی در خودش نخواهد کرد و همه چیز برای شب امتحان باقی خواهد ماند.
- شروع ساعت کاری برای کارمندان ۸ صبح و برای شغل‌های آزاد ۹-۱۰ صبح است. حالا اگر فرد استرسی برای انجام کارهایش و به تأخیر افتادن آن‌ها و مشکلات مالی‌اش نداشته باشد، دلیلی هم برای شروع به موقع کار روزانه‌اش نخواهد داشت.
- آینده و مشکلات مالی که می‌تواند ما را درگیر خودش کند، استرسی ایجاد می‌کند که سبب تلاش و برنامه‌ریزی بیشتر در ما خواهد شد، به‌ویژه وقتی که پای خوشبختی و آینده بچه‌ها هم درمیان باشد.



۷۰-۸۰درصد استرس؛ منفی و غیرطبیعی

اگر میزان استرس ما آن‌قدر زیاد باشد که با نشانه‌های جسمانی و روان‌شناختی استرس مانند تپش قلب و فکرهای منفی روبه‌رو شویم که مقدار آن بین ۷۰ تا ۸۰ درصد برآورد می‌شود، این استرس منفی و غیرطبیعی و بیماری‌زاست و باید برای کاهش و برطرف کردنش فکر جدی کرد. این استرس‌ها کارهای روزمره ما را با اختلال روبه‌رو می‌کند، مانند اینکه نظم خوابمان به هم می‌خورد، نمی‌توانیم ورزش کنیم، الگوی تغذیه‌مان تغییر می‌کند و رابطه با دوستانمان تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

وقتی استرس در حد طبیعی باشد، بدن توانایی سازگاری و هماهنگی با آن را دارد، ولی وقتی میزانش زیاد شود بدن نمی‌تواند آن را مدیریت کند، بنابراین استرس با نشانه‌های جسمانی یا روان‌شناختی خودش را بروز خواهد داد. درصورتی که ما نسبت به این نشانه‌ها بی‌تفاوت باشیم و ادامه پیدا کنند، پس از مدتی این استرس‌ها به شکل بیماری‌های مزمن مانند دیابت، مشکلات گوارشی یا سردردهای میگرنی تغییر حالت خواهند داد.

چگونه با استرسمان مقابله کنیم؟

گفتیم که اگر استرس‌های منفی کنترل و مدیریت نشوند، بیماری‌زا هستند، برای این منظور دو راهکار به شما توصیه می‌کنیم؛

درمان‌های مسئله‌مدار

برای مشکل راه‌حل مناسب پیدا و آن را حل وفصل کنیم، برای نمونه به کسی بدهکاریم و این موضوع استرس زیادی در ما ایجاد کرده، راهکار این است که نخست تلاشمان را برای بازپرداخت آن بیشتر کنیم و دوم با طلبکار صحبت و از او مهلت بیشتری بخواهیم. این کار استرس ما را از بین نمی‌برد، بلکه تا سطح پذیرفته‌شده‌ای آن را کاهش می‌دهد.

درمان‌های هیجان‌مدار

شاید نتوانیم هیجان‌های منفی را حذف کنیم، ولی می‌توانیم با افزایش هیجان‌های مثبت در زندگی بین آن‌ها و هیجان‌های منفی تعادلی برقرار کنیم، برای نمونه یکی از عزیزانمان سخت بیمار است و پزشکان او را جواب کرده‌اند، در این حالت کاری از دست ما برای او ساخته نیست، ولی می‌توان با تزریق هیجان‌های مثبت، فضای زندگی را شادتر و آرام‌بخش‌تر کرد. برای این منظور هم توصیه می‌کنیم:

- ورزش کردن را در هر صورتی فراموش نکنید. ورزش تولید هیجان مثبت در زندگی می‌کند.
- با دوستان صمیمی‌تان دیدار و گفت‌وگو کنید.
- لحظه‌های خوشی را در کنار خانواده و دوستان خود رقم بزنید و از خبرهای ناگوار و منفی بپرهیزید.
- تغذیه‌تان را اصلاح کنید.
- از روش‌هایی مانند یوگا و آرام‌سازی ذهن برای آرام کردن خودتان کمک بگیرید.
- از عبادت و انجام فعالیت‌های معنوی غافل نشوید.

اگر همه این راه‌ها را امتحان کردید و باز هم استرس شدیدی داشتید، باید به یک روان‌پزشک مراجعه و درمان دارویی را شروع کنید. درکنار آن لازم است که از یک روان‌درمانگر هم برای مشاوره کمک بخواهید.

در کتاب «دعائم الاسلام» حدیثی از امیرمؤمنان علی(ع) نقل شده که تأییدکننده نکاتی است که درباره راهکارهای مقابله با استرس در این گزارش به آن اشاره شد: «از بی‌تابی کردن بپرهیز که آن امید را قطع می‌کند و کار را به ضعف می‌کشاند و اندوه به بار می‌آورد. بدان که دوراه نجات بیشتر نیست: یا مشکلی چاره دارد که باید چاره‌اندیشی کرد یا چاره ندارد که در آن صورت باید شکیبایی ورزید.» برای راهکار دوم، یعنی صبور بودن هم توصیه‌های بسیاری در تعالیم دینی داریم که بخشی از آن گفتن ذکر در زمان رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زاست. در ادامه برخی از این ذکرهای مجرب را که توصیه امام صادق(ع) نیز هست، با هم مرور می‌کنیم:

---«حسبنا الله ونعم الوکیل» (سوره مبارکه آل عمران، آیه ۱۷۱)
---«لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین» (سوره مبارکه انبیاء، آیه ۸۷)
---«افوض امری الی الله، ان الله بصیر بالعباد» (سوره مبارکه غافر، آیه ۴۴)
---«ماشاءالله لاحول ولاقوة الا بالله» (سوره مبارکه کهف، آیه ۳۹)



استرس‌ها جنبه فردی و شخصی دارند، یعنی ممکن است موضوعی برای کسی استرس‌زا باشد و برای دیگری نه، برای نمونه حضور در خانه دوران کودکی به یکی حس بد و ناخوشایند می‌دهد و برای دیگری بسیار مطلوب هم هست، بنابراین استرس‌ها تا حد زیادی به نگاه ما به آن اتفاق بستگی دارند. ناگفته نماند که برخی عادت دارند فاجعه‌انگاری کنند. این همان قسمت بد ماجراست که می‌گوییم فکر منفی درباره یک موضوع، بیشتر از خود آن موضوع بیماری‌زا و کشنده است.

در ماه‌های نخست شیوع کرونا این اتفاق برای برخی افتاد و استرس آلوده بودن هرچیزی و امکان سرایت بیماری و کشنده بودن آن، بیشتر از خود بیماری کرونا برایشان تولید بیماری کرد.

بنابراین خیلی مهم است؛

- نگاه درست و منطقی به اتفاق‌ها و پیرامونمان داشته باشیم.
- درباره هرچیزی اطلاعات درستی کسب کنیم و دانشمان را افزایش دهیم.
- همواره خوش‌بین باشیم و به خدا توکل کنیم.
- به‌جای تمرکز روی گذشته و داشتن استرس برای آینده، به زمان حال بیندیشیم و با تولید هیجان‌های مثبت مانند تفریح و سفرهای خانوادگی از آن لذت ببریم.
- فضای مجازی را کنترل و مدیریت بیشتری کنیم و از خبرهای منفی آن فاصله بگیریم.
- با مدیریت استرس در خودمان از انتقال آن به دیگران به‌ویژه بچه‌ها خودداری کنیم.