

بازی درمانی بر ناخود آگاه کودک اثر می گذارد

دکتر امیر خاتمی
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند؛ پسر ۹ ساله ای دارم که در ملانویسی خیلی غلط دارد. تا آن اندازه که گاهی ممکن است کلمه ای را در خط های بالاتر درست و در خط پایین اشتباه بنویسد. بعضی وقت ها می گوید وسیله ای را گم کرده ام ولی پس از دو روز پیدا می شود. چند روز پیش دو کاسه متفاوت را به او دادم و گفتم هر کدام را به یکی از همسایه ها بده. ولی به صورت عکس عمل کرد. از این دست حواس پرتی ها زیاد دارد. در دیگر درس هایش مشکلی ندارد. به شدت در هنر اوریگامی حرفه ای است. در شنا هم خیلی عالی است و اصلا پیچه شری نیست. آزمون نوروفیدبک داد و گفتند نقص توجه دارد و باید ۲۰ تا ۳۰ جلسه برای درمان ببرمش. می خواستم بدانم نظر شما چیست؟

فرزند شما فقط مشکل ملانویسی دارد و باید در زمینه حافظه بصری تقویت شود. «کتاب درمان اختلال دیکته نویسی» دکتر مصطفی تبریزی را تهیه کنید. کمک زیادی به شما خواهد کرد. نوروفیدبک هم کمک کننده است و هیچ ضرر و عوارضی ندارد. بااین همه بهتر است ارتباط رود رو ایجاد کنید، چون در این سن تأثیر بیشتری دارد. ابتدا ارزیابی شناختی و تحصیلی و سپس آموزش ویژه اختلالات یادگیری را توصیه می کنم.

● شهروند؛ به نظرتان برای کنترل اضطراب و خشم بچه های بیش فعال نوروفیدبک بهتر جواب می دهد یا بازی درمانی؟

قطعا هر دو روش مؤثر است. نوروفیدبک تکنیکی ماشینی است و کودک امکان دارد در ابتدا ارتباط برقرار نکند. بازی درمانی فضایی شاد و بدون استرس را برای کودک فراهم می کند و درمان چند وجهی است. توصیه می کنم پس از بازی درمانی، نوروفیدبک انجام بدهید. این طوری تأثیر بیشتری دارد. بازی درمانی بیشتر بر ناخود آگاه کودک و نوروفیدبک بر خود آگاهش تمرکز دارد. یادتان باشد در هر دو تکنیک برای نتیجه گیری نیاز به زمان داریم.

● شهروند؛ پسرم دوازده ساله است. دوره های بازی درمانی را گذرانده و در امتحانات خوب بوده است. بااین همه، همچنان از خودش و دیگران احساس ناراضایی می کند و دائم می گوید معلم دوستم ندارد. توهم دوستم ندارم. با همه دیگر است و زود هم عصبی می شود. چه کار باید بکنم؟ مشکل فرزند شما اضطراب زیاد و پایین بودن اعتماد به نفس است که با توجه به شروع سن نوجوانی باید علت دقیق آن بررسی و سپس راهکارهای لازم اجرایی شود.

ایمنی برفی



شادفر

خوشبختانه برف زمستانی امسال شهروندان را حسایی سرد و شورو نشاط خوبی در شهر به وجود آورده است. برف با همه زیبایی هایش گاهی برای ما همراه با حوادثی است که تا جای ممکن باید از بروز آن ها پیشگیری کنیم. توجه به نکته های ایمنی که در ادامه می آید به سلامت و امنیت مادر شرایط برفی کمک می کند.

- در شرایط برفی وقتی قصد خروج از خانه را داریم باید لباس مناسب و کفش های عاج دار بپوشیم و هنگام عبور از پلکان های برف گیر ساختمان ها، معابر و پل های عابریابده از دستگیره های کنار پلکان ها استفاده کنیم.
- در زمان عبور از گذرگاه ها باید حواسمان به قندیل های یخی آویزان از ناودان ها و لبه ساختمان ها باشد و از عبور از سطح یخ زده حوض ها و دریاچه های مصنوعی در پارک ها خودداری کنیم.
- در روزهای برفی و یخبندان نباید از موتورسیکلت و دو چرخه استفاده کنیم و با توجه به اینکه زمین لغزنده است از دویدن خودداری کنیم.
- برای اینکه با وسایل نقلیه تصادف نکنیم باید از پیاده رو عبور کنیم و از رفت و آمد در سطح خیابان بپرهیزیم.
- تاجایی که امکان دارد از سفرهای غیر ضروری و خروج از خانه با خود و خودداری کنیم و در صورتی که مجبور به رفت و آمد در معابر شدیم به تهیه لاستیک یخ شکن، زنجیر چرخ و دیگر تجهیزات ایمنی برای خود و خود اقدام کنیم.
- در صورت بروز نقص فنی در خودرو یا بد آن را در متحالیه سمت راست خیابان متوقف کنیم و برای پیشگیری از برخورد دیگر خودروها علائم هشدار دهنده را در مکان مناسب قرار دهیم.
- در زمان رانندگی روی سطوح لغزنده از ترمزهای ناگهانی خودداری کنیم.
- در برخی قسمت هادر زیر برف اشیای تیز و برنده و همچنین چاله ها و گودال هایی وجود دارد که بارش برف سبب مخفی ماندن آن ها شده است. بنابراین برای برف بازی باید به محل های مطمئن برویم و مراقب کودکان باشیم.
- اگر برای پارو کردن برف یا تماشای منظره های برفی به پشت بام می رویم به لبه بام نزدیک نشویم. همچنین هنگام پارو کردن برف باید از پرتاب کردن برف روی سیم های انتقال برق و تلفن خودداری کنیم.

درمانگاه

افت فشار خون سبب رفتن به کما نمی شود

دکتر حمید حسینی
متخصص داخلی

● شهروند؛ فشار خون تا چه حد پایین بیاید. فرد به کما می رود یا دچار عارضه قلبی می شود؟ منظورم این است که فشار به عدد چند برسد، خطرناک است؟

پایین بودن فشار خون برای هر فردی علامت مشخصی دارد. در صورتی که فرد دچار افت شدید فشار خون شود، بیهوش خواهد شد و ارتباطی با مشکل قلبی هم ندارد. سیستم بدنی طوری آفریده شده است که در صورت افت فشار فرد بیهوش می شود و به زمین می افتد تا بدن دوباره در این مدت خودش را بازیابی کند. این حالت بیهوشی با کما متفاوت است. به کما رفتن، علت های دیگری دارد و فرد هم به خودی خود بازمی گردد. ممکن است فردی عارضه قلبی زمینه ای داشته باشد که مشکلاتش را بیشتر می کند. برای اینکه بتوانید به خودتان کمک کنید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا متناسب با وضعیت بدنتان، شرایط را مشخص کند.

احتیاط زیادی، آفت رانندگی

رانندگانی که وسواس گونه می رانند به ترافیک و تصادفات دامن می زنند

ملیحه ابراهیمی | اشتباه نکنید! احتیاط بیش از حد در زمانی که پشت فرمان وسیله نقلیه ای نشسته اید کار دستان می دهد. اینکه بدال گاز را فشار ندهید و با کندی در معابر حرکت کنید تا مبادا اتفاق بدی بیفتد، سخت اشتباه است. بهترین حالت رانندگی با سرعت مطمئنه است. سرعتی که راننده با توجه به شرایط راه، آب و هوا، وضعیت خود و اتومبیل قادر به پیشگیری از وقوع هرگونه حادثه باشد. ختم کلام اینکه سرعتی منجر به ترافیک و تصادف نمی شود که اصول صحیح رانندگی در معابر شهری در آن رعایت شده باشد. اگر وسواس در رانندگی دارید چند خطی همراهان باشید.

اول شناخت

تسلط داشتن به رانندگی، در مرحله اول شناخت اصول اولیه در رانندگی است. این شناخت شامل کنترل اتومبیل و تسلط به گاز، کلاچ، ترمز، فرمان، دنده، راهنماها و آینه ها است. البته از بند بند کتاب آیین نامه که باید از حفظ باشید غافل نشوید. اگر در این مراحل مشکل دارید بهتر است به یک آموزشگاه مراجعه کنید و چند ساعت تمرین عملی داشته باشید. در غیر این صورت به محض ورود به معابر شهری برای خود و دیگر کاربران مشکل ایجاد می کنید. از یاد نبرید که توجه و عمل کردن به قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی باعث می شود حتی در ساعت های اوج ترافیک از یک ترافیک روان، خوب و بی خطری برخوردار شوید.

دوم توجه

گاهی برخی رانندگان از ترس تصادف نکردن تنهابه شیشه جلو خود رو خیره می شوند و از محیط پیرامونشان غافل می شوند. به عنوان نمونه از اصولی مهم در زمان رانندگی بی بهره اند. رانندگی بین خطوط، ساده ترین راه برای جای گیری درست و حرکت منظم بین خطوط است. آن دسته از کاربران ترافیکی که به این نکته توجه دارند با عمل کردن به این روش ساده از ترافیک روان، منظم و خوبی برخوردار می شوند. **افراد محتاط:** برای این دسته از افراد تغییر مسیر کمتر پیش می آید. زیراتصور می کنند اگر از لاین انتخابی خارج شوند تسلط خود را از دست می دهند. این گونه می شود که در برخی مواقع خودروهای پشت سربوق های ممتد می زنند و نور بالایی دهند. به سختی از کنار این افراد رد می شوند و از الفاظ رکیک استفاده می کنند.

سوم نگرانی

در زمان رانندگی افرادی هستند که سرعت حرکتشان و مانورهای نمایشی شان بسیار زیاد است. این دسته از افراد تحمل ماندن در ترافیک را ندارند و اگر فرد محتاطی سر راه آن ها سبز شود با تمام قوا سعی می کنند او را از سر راه خود بردارند. **افراد محتاط:** افراد محتاط در برابر این دسته از کاربران ترافیکی و تصادف با وسیله نقلیه جلویی ترس دارند و به طور مرتب از ترمز شدید استفاده می کنند و برای دیگر وسایل نقلیه موتوری پشت سر مشکل ایجاد می کنند. به هیچ عنوان از سرعت ثابت و پایین خود در لاین اول یا همان لاین سرعت خارج نمی شوند و بر این باورند که با احتیاط و بی خطر رانندگی می کنند.

چهارم ترس از خطر

با رها مشاهده کرده ایم که تعلل یک وسیله نقلیه برای ورود به یک کوچه یا یک معبر اصلی باعث ایجاد اختلال در رفت و آمد خودروهای پشت سری شده است. این فرد با رفتارهای پرتکرار و اشتباهه گاهی مز و وسواس فکری را هم در می کند. این قدر درگیر مفاهیم تابلوها و علائم رانندگی است که فراموش می کند ترافیک و تصادف پشت سر او تحت تأثیر رفتار اشتباه او است. **افراد محتاط:** حالات مختلف روحی و روانی، قدرت تصمیم گیری در مقابل خطر را برای آن ها سخت می کند. به عنوان نمونه دو تا چهار تا کردن ذهنی یک کاربر ترافیکی هنگام پارک در حاشیه معبری خلوت که ممکن است خودرواش سرتقت شود.

پنجم وسواس پارک

خیلی ها بر این باورند که حتما لازم نیست طبق اصول پارک کردن صحیح در کتاب آیین نامه راهنمایی و رانندگی، وسیله نقلیه شان را در معابر شهری پارک کنند. به وفور دیده می شود که بعضی خودروهاشان را در حالت های مختلف پارک های اشتباه از جمله دوپل، مورب، پیاده رو و... پارک می کنند. نه مثل این افراد و نه مثل آن هایی که مورا از ماست بیرون می کنند. **افراد محتاط:** در چنین شرایطی صفحه به صفحه کتاب آیین نامه بخش رعایت فاصله عرضی برای پارک صحیح را در ذهنشان ورق می زنند. به عنوان نمونه، رعایت فاصله سی سانت یا پارک کردن اتومبیل با رعایت اندازه پنجاه سانت یا یک دست (از آرنج تا نوک انگشت) کنار اتومبیل دیگر و... غافل از اینکه گاهی وسواس در پارک کردن باعث برهم خوردن نظم ترافیکی در یک معبری می شود. وقتی راننده با رها از پارک خارج و به داخل باز می گردد باعث برگشت ترافیک در پشت سر خود می شود.

هفتم

عابران و راکبان متحیر

خیلی مواقع پیش می آید که در حال رانندگی هستید و با عابران پیاده یا دو چرخه سواران روبه رومی شوید. اگر حواسشان باشد که برادر کرده اید، اما خیلی مواقع حواس پرتی و واکنش کند این دو کاربر ترافیکی در برابر وسایل نقلیه باعث بروز تصادف می شود. باید قبل از رسیدن به گذرگاه و محل عبور عابر پیاده سرعت را کم کنید و آماده توقف باشید تا در صورت نیاز و حضور عابر بتوانید اتومبیل را متوقف کنید. همیشه باید تصور کنید عابرانی که قصد عبور دارند دیوانه، نابینا و ناشنوا هستند و باید خود را ملزم به رعایت حق تقدم عبور عابر پیاده کنید. عبور دو چرخه سواران خارج از مسیرهای دو چرخه را هم مد نظر داشته باشید به خصوص زمانی که آدامه مسیرشان ناپیوسته است و مجبورند از مکان هایی چون میادین و تقاطع ها عبور کنند. **افراد محتاط:** به محض دیدن عابران و راکبان دو چرخه سوار از دور، سرعت کندشان را کمتر و کمتر می کنند یا ناگهان روی ترمز می زنند. بسیاری موارد کنترل نکردن وسیله نقلیه و به دنبال آن ترمزهای ناگهانی به ویژه در معابر بزرگراهی باعث بروز تصادفات زنجیره ای می شود.

هشتم

رنگ شناسی

چراغ فرماندهی در یکی از تقاطع های پرتراffic شهر سیزی می شود. راننده ای که در صف اول ایستاده است سرگرم ضبط و پخش ضبط خودروست. خودروهای پشت سربوق می زنند و گاهی فریاد می کنند و ناسزا می گویند. دوباره چراغ زرد می شود و ماجراتا پایان شب مدام تکرار می شود. **افراد محتاط:** این افراد از آن طرف بوم افتاده اند. به خیال آنکه چراغ به زرد شدن نزدیک است سرعتشان را طوری کم می کنند که انگار خودرو خاموش شده است و خودروهای پشت سر که عجله و شتاب دارند ایجاد آلودگی صوتی (بوق زدن و...) می کنند. دسته ای از افراد محتاط به محض زرد شدن چراغ روی ترمز می زنند، خودروشان را خاموش می کنند و منتظر می شوند تا چراغ سبز شود. این گروه افراد بر این باورند در چند دقیقه ای که خودرو در جاکار می کند تا چراغ سبز شود بنزین الکی می سوزانند. این گونه می شود که در برخی مواقع هر چه استارت می زنند ماشین روشن نمی شود و اگر روشن شود زمان زیادی از چراغ سبز گذشته است. بعد از روشن شدن هم تا نداده عوض کنند و راهنما بزنند و تعیین مسیر کنند وقت بسیاری از خودروهای پشت چراغ را گرفته اند.

نهم دوراهی

همه رانندگانی که برابر قانون می رانند خوب می دانند در آن تقاطع هایی که تابلو و علائم انتظامی و چراغ فرماندهی نصب شده است توقف در زمان قرمز بودن چراغ راهنمایی و رانندگی الزامی است و در معابری که تابلو گردش با احتیاط نصب است، راننده مجاز است با رعایت ایمنی عبور گردش را انجام دهد. **افراد محتاط:** صد درصد پشت هر چراغ فرماندهی که قرمز می شود توقف می کنند. می توان اسمش را استرس، تعلل و ترس از برخورد در برابر سربیزی گذاشت. چنین افرادی خود را سربیک دو راهی می بینند. به خصوص اگر تقاطعی مجهز به دوربین مدار بسته باشد. طرف در هیچ شرایطی حتی اگر تابلوی گردش مجاز پیش رویش باشد حاضر نمی شود خودرواش را چند میلی متر جابه جا کند و بی توجه به اعتراض خودروهای پشت سر تا سبز شدن چراغ صوری می کند.