

ترس از آسیب دیدن = اضطراب کودک



دکتر امیرحسین شهریار
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: مدتی است پسر پنج ساله ام وقتی که می خواهد به ما پیشنهاد بازی بدهد، می گوید من اسب، شیر یا الاغ شما می شوم و هر چه می گویم باید اجرا کنید. با اینکه اصلا دوست نداشتم ولی دو سه بازی با او بازی کردم. به نظرتان چنین بازی هایی شأن انسانی را زیر سؤال نمی برد؟ مسئله بعدی اینکه وقتی می خواهد چیزی را تعریف کند از هیجان زیاد واژه مد نظرش را فراموش می کند و دچار لکنت زبان می شود. یک کلمه را دو سه بار تکرار می کند و وقتی به او می گویم اول فکر کن، بعد حرف بزن، مشکلتش برطرف می شود. می خواستم بدانم آیا این لکنت زبان محسوب می شود و به درمان نیاز دارد؟

مشکل خاصی نیست و گذران تا چهار سالگی انیمیمس یا جاندار پندار هستند و به عروسک هایشان جان می دهند و در سن چهار تا شش سالگی در اوج تخیل اند و طبیعی است که بخواهند جای یک حیوان باشند و در نقش حیوان بازی کنند. درباره قسمت دوم پرسشتان هم باید بگویم کودکان هیجان بالایی دارند و این طبیعی است ولی زمانی که این هیجان با استرس زیادی همراه باشد، واکنش های جسمی مانند لکنت بروز می کند که نیازمند بررسی است.

● شهروند: پسر من یک سال و نیم دارد. وقتی بازی های بچگانه با او انجام می دهم اصلا همکاری نمی کند. مانند کلاغ پر یا لی لی حوضک یا وقتی می گویم: چشمات کو، دستات کو؟ یا اینکه می دانم پاسخ سؤال را می داند ولی نشان نمی دهد یا وقتی می گویم برو فلان وسیله را بیاور، اصلا همکاری نمی کند و آشکارا لج بازی می کند. یا هزار بار چیزی را دهانش می کند و عق می زند من چیزی نمی گویم و فقط نگاهش می کنم ولی باز هم تکرار می کند. به نظرتان این رفتارها در این سن کمی زود و عجیب نیست؟

تا پایان سه سالگی با فرزندتان مدارا کنید. او باید از بین بازی های پیشنهادی شما بازی مورد علاقه اش را انتخاب کند. نباید چیزی را به اجبار به او تحمیل و تحریکش کنید، چون عصبی تر می شود و واکنش های بدتری نشان می دهد. همیشه به دنبال ریشه لج بازی های فرزندتان باشید تا با رفع و کنترل آن ها، به کودکان احساس امنیت و آرامش بدهید.

● شهروند: پسر من هشت سال دارد. مدرسه برای تعطیلات تابستان کلاس فوتبال گذاشت. من هم ثبت نامش کردم، چون داخل خانه مدام با توپش بازی می کرد و من و پدرش را کلافه کرده بود. وقتی با پدرش بازی می کند، مدام توپ را می قاپد و گل می زند ولی در مدرسه عقب می ایستد و فقط دفاع می کند. اصلا تلاشی برای گرفتن توپ از حریفش ندارد. با مربی اش که صحبت می کردم، می گفت درست می شود. ولی سال تحصیلی تمام شد و تغییری در او ایجاد نشد. به نظرتان مشکلتش چیست؟

ترس از آسیب دیدن سبب نوعی اضطراب در کودک در برخی بازی های می شود. گاهی هم اعتماد به نفس کودک پایین است و نیاز به تقویت خود باوری دارد. نگران نباشید. کودکان در مرحله آزمون و خطاست. سعی کنید تمرین در خانه را با انگیزه بیشتری ادامه بدهید.

اجازه ندهید بچه ها زیاد فیلم ببینند



بررسی محققان نشان می دهد به طور متوسط کودکان نوپا حدود دو ساعت در روز را صرف تماشای فیلم و انیمیشن می کنند که با توجه به اهمیت زبان آموزی در سال های اولیه زندگی و تأثیری که زبان در رشد کودک دارد، شاهد اثر منفی این موضوع بر کودکان هستیم. همچنین این محققان دریافتند، این تأثیر منفی زمانی بیشتر می شود که والدین از فیلم ها برای اهداف آموزشی استفاده می کنند. مکالمه های تصویری با اعضای خانواده برای تقویت ارتباطات اجتماعی نیز از دیگر شاخصه هایی است که این اثر را کم رنگ تر می کند.

پیش از ورزش با پزشک مشورت کنید



پزشکان دست کم ۱۵۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط در هفته یا ۷۵ دقیقه تمرین شدید یا ترکیبی از هر دو را به همه توصیه می کنند. با این همه، افرادی که سابقه بیماری قلبی در خانواده شان دارند، نباید بدون مشورت پزشک ورزش کنند. هرچند برخلاف ترس های رایج در جامعه درصد حملات قلبی کشته در هنگام ورزش به نسبت پایین است، ولی مهم است که از محدودیت های جسمی بدنمان پیش از انجام هرگونه تمرین آگاهی پیدا کنیم.

درمانگاه

جوش قرمز تظاهر بیماری های پوستی است



دکتر امیرحسین شهریار
متخصص پوست و مو

● شهروند: علت ایجاد دانه های قرمز رنگ به اندازه عدس در سر چیست و راه درمانش کدام است؟

نشانه هایی که بیان کردید، محدود است و نمی توان بدون معاینه دقیق و بررسی اظهار نظر کرد. توصیه می کنم برای تشخیص به پزشک مراجعه کنید. زیرا این دانه ها می تواند علامت بیماری های پوستی مختلفی باشد. با این همه بهتر است نشانه های کوچک را هم دست کم نگیرید.

● شهروند: دوتا آمپول بیوتین و ب پانوکس برای ریزش مو دارم که روی آن ها نوشته شده است تزریق عضلانی. می خواستم بدانم می شود این آمپول ها را در ماهیچه دست هم تزریق کرد؟

رایج ترین نوع تزریق آمپول به بیمار، معمولاً شیوه تزریق ماهیچه ای است. در تزریق عضلانی بهترین محل تزریق، عضله سرینی (گفلی) است. درباره پرسشتان هم باید بگویم مشکلی وجود ندارد. تزریق عضلانی هم به معنای این است که می توان داخل عضله ران یا عضله بازو تزریق کرد.

● شهروند: دیروز یک میخ دوسانی رنگ زده با عبور از دمیایی، به صورت افقی، به کف پای راستم فرو رفت و خون ریزی نکرد. البته هر قدر هم تلاش کردم، خونی بیرون نزد. الان قدری ورم کرده است و احساس درد می کنم. نمی توانم کامل پایم را روی زمین بگذارم. آیا برای این اتفاق باید واکسن کزاز بزنم؟

با اینکه پاتیان خون ریزی نداشته، ولی ممکن است عفونت ایجاد شده باشد. بهتر است برای بررسی دقیق به پزشک مراجعه کنید تا در صورت آسیب دیدگی، درمان مناسب تجویز شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



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.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶+

نهاد مهربانی بکاریم

درباره فرهنگ قرض دادن که سنتی نیکو ست و باعث گره گشایی می شود

ملیحه ابراهیمی اقرض دادن یکی از رفتارهای پسندیده ای است که در تعالیم دینی به عنوان یک عادت نیکو از آن یاد شده است. ترویج فرهنگ قرض الحسنه در بین اعضای خانواده، همسایگان یا همکاران یک مجموعه و... کارکرد های مثبتی برای فرد و جامعه دارد. احیای این سنت تا حد زیادی از مشکلات اقتصادی می کاهد. در ادامه به بهانه روزا احسان نیکوکاری و ترویج فرهنگ قرض الحسنه به نمونه هایی اشاره کرده ایم که گواهی می دهد ترویج فرهنگ قرض دادن اثرات مثبتی در پیشبرد زندگی افراد دارد.

قبل از قرض گرفتن و قرض دادن بدانیم

قرض گرفتن و قرض دادن هم آداب خاص خود را دارد. واجب است به دو نکته کلیدی توجه داشته باشیم.

۱) حواسمان باشد تنهادر زمان های اضطراری به قرض گرفتن فکر کنیم و طوری رفتار نکنیم که در شرایط مختلف زندگی این عمل برایمان عادت شود.

۲) با خوشرویی با فرد قرض گیرنده برخورد کنیم و تا جایی که برایمان امکان پذیر است نیازش را برآورده کنیم. به خاطر بسپاریم طرز رفتار با کسی که درخواست قرض می کند، میزان ارزش عملمان را تعیین می کند.

از خانواده شروع کنیم

سنگ بزرگ نشانه زدن است. بهتر است از قدم های کوچک شروع کنیم. در این شرایط است که انگیزه برپایی یک صندوق خانوادگی ایجاد می شود. ترغیب اقوام و خویشاوندان به چنین سنت پسندیده ای باعث می شود اعضا در هر دوره افزایش یابند و زیر مجموعه های یک خانواده بزرگ پای کار بیایند. فامیل دور هم جمع شوند و گره از کار یکدیگر باز کنند. بماند که با هر بار دور هم جمع شدن صله رحم کرده اند.

چرا قرض الحسنه؟

✓ همدلی و هم بستگی

افراد بهتر است در شرایط اقتصادی نه چندان مطلوب، همراه و حامی یکدیگر باشند. در این شرایط است که همدلی و هم بستگی در بین آن ها جریان می یابد. ترویج فرهنگ قرض الحسنه در چنین شرایطی نتیجه حس همدلی و اتحاد در بین افراد جامعه است که همانند حلقه های یک زنجیر به هم متصل می ماند.

✓ کاهش جرائم

در شرایط سخت که افراد آمیدی به کمک کردن از طرف اطرافیان ندارند و احساس می کنند، نمی توانند روی کمک دیگران حساب باز کنند برای حل مشکلات خود به سراغ راه های خلاف شرع می روند. در این مواقع قرض دادن باعث می شود کمتری به فساد روی بیاورد.

✓ تحکیم روابط

بایبندی به سنت های یک جامعه باعث می شود افراد خود را موظف کنند که در شرایط سخت مالی از دیگری حمایت کنند. این حمایت و پشتیبانی موجب تحکیم روابط اجتماعی می شود.

✓ احساس مسئولیت

وقتی فردی خود را متعلق به یک جامعه بداند اگر کسی نیاز به کمک داشته باشد خود را جزئی از مشکل می داند و برای رفع آن به دنبال راه حل درست می گردد. با احیای قرض الحسنه صفات نیکوی دیگری چون سخاوت، دستگیری از نیازمند و... در جامعه ظاهر می شود.

✓ رفع مشکل

مراحل گرفتن وام از بانک ها فرقی با گذراندن هفت خان رستم ندارد. جایگزین شدن فرهنگ قرض الحسنه در جامعه خط قرمزی می کشد بر روی تمامی دوندگی هایی که برای گرفتن وام می کنیم و دست آخر گره افراد نیازمند سریع تر باز می شود. همچنین بر خلاف بهره پولی که فرد وام گیرنده علاوه بر مبلغ وام باید به بانک بپردازد تنها میزان پولی که تحت عنوان وام دریافت کرده را به صندوق یا فردی که از آن پول قرض گرفته است بازمی گرداند.

هم محلی های مهربان

محله ای پویا و زنده است که اهالی آن با یکدیگر در ارتباط باشند. همدیگر را بشناسند و در شادی و غم هم شریک باشند. خیلی از محلات این شهر را می توان نام برد که در مشارکت های اجتماعی گسترده ای دوشادوش هم هستند. به عنوان نمونه مساجد زیادی در محلات شهرمان هستند که حواسشان به باز کردن گره مشکلات مردم است. صندوق های قرض الحسنه ای که هدف از ایجادشان گشایش در کار اهالی است.

از همسایه غافل نشویم

کم نیستند افرادی که بیشتر از خانواده، حواسشان به همسایگان شان است. همسایه دیوار به دیواری که چیزی به دخترش را درست می کند و دستش تنگ است یا همسایه طبقه بالایی برای رهن خانه کاسه چه کم به دست گرفته است. تعداد آن هایی که سال هاست با همسایگان خود رفت و آمد دارند و خارج از زمان قرعه کشی صندوق ماهیانه، دست همسایه شان را به یاری می فشارند یکی دوتا نیستند.

راه اندازی صندوق زیر سایه قانون

برای راه اندازی یک صندوق، تدوین یک اساسنامه لازم است. باید قوانین و مقررات به امضای اعضای صندوق برسد.

افرادی را وارد صندوق کنیم که هویت حقیقی دارند.

اعضای صندوق باید به یکدیگر اعتماد کافی داشته باشند.

کسانی وارد صندوق شوند که توانایی پرداخت اقساط را دارا باشند.

عضوگیری افراد خوش حساب در اولویت باشد.

برای طولانی نشدن نوبت دهی حواسمان به تعداد اعضا باشد.

برای هماهنگی بیشتر، گروه مجازی ایجاد کنیم.

برای واریز قسط، حساب قرض الحسنه باز کنیم.

افراد بد حساب را حتما جریمه کنیم.

از قبل پیش بینی خروج ناگهانی یک عضو و جایگزین شدن فرد دیگری را داشته باشیم.

از نرم افزار های مدیریت صندوق کمک بگیریم.

قرعه کشی را جلو چشم اعضا انجام دهیم.

افراد نیازمند را در اولویت بگذاریم.

مبلغ و زمان واریز را تغییر ندهیم.

جلسات را منظم برگزار کنیم.