صدای مشاور

اضطراب کودکان باید سریع درمان شود

دکتر علیرضا واقف
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: پسرم چهارساله است و خیلی دوست دارد با بقیه و در جمع بازی کند. حتی تمایلی ندارد یک ساعت باگوشی تنها باشد. بیشتر بچه های فامیل دختر هستند و سه تا پنج سالی هم از او بزرگ ترند. برای همین او را بازی نمی دهند. او هم سرخورده می شود و شروع به اذیت‌کردن بچه های دیگر می‌کند. بازی آن ها را خراب می‌کند و خانه میزبان را به هم می ریزد. بیشتر وقت ها مجبور می شوم نامحسوس به بقیه التماس‌کنم‌که اورا هم بازی بدهند. راهکارتان چیست‌که بتوانم این شرایط را مدیریت‌کنم. نظر خودم این است‌که هیچ جا نبرمش، چون هم سن برای بازی ندارد. ناگفته نماندکه برخی بچه ها هم تبانی می‌کنند و او را بازی نمی دهند یا در را به رویش می بندند. برای خودم خیلی آزاردهنده است‌که درگیر چنین مسائلی بشوم. به دیگر بچه ها باج می دهم‌که پسرم را اذیت نکنند.

توصیه می‌کنم هیچ دخالتی نکنید. فقط در قالب بیان داستان و قصه و نمایش و بازی تعامل صحیح با دیگران را به او آموزش بدهید.

● شهروند: پسر هشت ساله ای دارم‌که حدود چهار سال پیش پدرش را از دست داد. برای همین خیلی می ترسد. از طرف مدرسه اش می خواهند او و دوستانش را اردو ببرند. می‌گوید من هم باید همراهش بروم. ولی چون نمی توانم از معلمش خواسته تاکنارش باشد. هیچ کاری را به تنهایی انجام نمی دهد و من بایدکنارش باشم. دائم می پرسد: مگه بابا قول نداده بود که تا آخرش کنارمون باشه؟ می ترسدکه من را هم از دست بدهد. به نظرتان چه‌کار باید بکنم؟

این نوع ترس ها و اضطراب ها باید سریع درمان شوند وگرنه پایدار خواهند شد و درگذر زمان به اشکال گوناگون بروز خواهندکرد. اضطراب جدایی کودکتان و ترس از تنها ماندن با توجه به اتفاقی‌که برایش افتاده، طبیعی است ولی او در مرحله هوش عینی است و هنوز تفکر انتزاعی ندارد، یعنی درکی از مرگ به شکل بزرگ سالان ندارد. سعی‌کنید همه یادگاری های پدرش را پنهان کنید و فردی مانند دایی، عمو یا پدربزرگ را به عنوان جایگزین پدر در زندگی اش پررنگ کنید. برای اینکه رفتارهای زنانه در پسرتان شکل نگیرد، نیز نقش خودتان راکم رنگ ترکنید. درکنار همه این ها مراجعه به یک روان شناس‌کودک و بازی درمانی را نیز توصیه می‌کنم.

ذره بین سلامتی

یبوست همیشه منشأ تغذیه‌ای ندارد

اگر رژیم غذایی سالمی دارید و تغییری هم در آن ایجاد نکرده اید، ولی دفع دشواری دارید معنی اش این است‌که به هر حال دچار یبوست شده اید. رژیم غذایی‌کم فیبر یکی از علت های اصلی یبوست است. فیبر به مدفوع حجم می دهد و کمک می‌کند راحت تر از سیستم‌گوارش عبورکند. از سویی دیگر، غذاهای‌کم فیبر مانند غذاهای فراوری و تصفیه شده، حرکات روده راکم و دفع را دشوارتر می‌کند. یبوست می تواند ناشی از فاکتورهای دیگری هم باشد از جمله عادت های سبک زندگی مانند استرس و برخی از عوارض داروها. پیش از اینکه به دلایل یبوست‌که ربطی به تغذیه ندارند اشاره‌کنیم، ضروری است بدانید یبوست به این معنی است‌که در مدت یک هفته، کمتر از سه بار دفع داشته باشید.

● تحرک بدنی ندارید

عضلات شکم و دیافراگم شما برای‌گوارش مهم هستند. اگر این عضلات ضعیف باشند، می توانند مشکلاتی مانند یبوست ایجادکنند. همچنین عضله مخاطی که لایه ای از عضله شکم است، به فشرده شدن دیواره های شکم به همدیگر و هضم غذا کمک می‌کند. از همین رو ورزش منظم به ویژه در افراد میان سال سبب تحریک عضلات روده و دفع آسان می شود.

● استرس دارید

استرس‌کار، استرس مربوط به اتفاقات خانه یا حتی اضطرابی‌که از اخبار می‌گیرید همگی می توانند برگوارش شما اثر منفی بگذارند. در حالت عادی باکتری های دستگاه‌گوارش شما کمک می‌کنند تا غذایی‌که می خورید تجزیه و به مدفوع تبدیل شود، ولی وقتی استرس دارید این باکتری ها فرایندگوارش را تغییر می دهند و مدفوع سفت می شود. افزون بر این استرس می تواند سد دفاعی سیستم‌گوارشتان را هم ضعیف کند و با «نشتی روده»، سبب شود باکتری ها وارد جریان خون شوند و واکنش های التهابی ایجادکنند.

● بیماری یا عارضه ای دارید

انواع بیماری ها می توانند سبب یبوست شوند. برای نمونه در افرادی‌که دیابت دارند این بیماری بر هورمون های پانکراس (انسولین) اثر منفی می‌گذارد. اختلالات‌کف لگن و عوارض معده و روده هم سبب سندرم روده تحریک پذیر می شوند. این سندرم اختلالی است‌که بر معده و روده ها اثرگذاشته و سیستم گوارش را مختل می‌کند. دیگر عوارض مانند سکته مغزی، پارکینسون، آلزایمر یا آسیب نخاعی نیز می توانند سبب یبوست شوند.

● دارو یا مکمل مصرف می کنید

برخی از داروها مثل آنتی اسیدها، اوپیودها و بعضی از داروهای ضدافسردگی می توانند یبوست در فردا ایجادکنند. همچنین یکی از عوارض جانبی مکمل های آهن وکلسیم‌که معمولا به دلایل گوناگونی مصرف می شوند، یبوست است.

درمانگاه

خونریزی و تیرگی لثه نشانه بیماری است

دکتر امیرمعین تقوی
متخصص بیماری‌های دهان و دندان

● شهروند: آیا سفید شدن رنگ لثه ها ارتباطی باکمبود ویتامین ها یا آهن دارد؟

سفید شدن لثه ها به آن مفهومی‌که در ذهن شماست، شاید تنها یک تغییررنگ جزئی یا ایجاد لکه های روشن روی لثه باشد. البته این هم دلیلی برای ایجاد بیماری های لثه نیست، زیرا نشانه بیماری لثه، تیره شدن و خون ریزی آن هاست. نکته ای‌که شما به آن اشاره‌کردید، یعنی کمبود ویتامین ها و آهن، با احتمال بیشتری می تواند سبب ایجاد چنین عارضه ای باشد. در برخی کم خونی ها درکنار رنگ پریدگی چهره و پوست بدن، لثه ها هم ممکن است دچار رنگ پریدگی شوندکه همراه با ضعف عمومی بدن است. توصیه می‌کنم ابتدا به یک متخصص داخلی مراجعه کنید و آزمایش بدهید و سپس به نزد دندان پزشک بروید.

● شهروند: لثه های فرزند ۹ساله ام مدتی است قرمز شده وگاهی هنگام مسواک زدن خون ریزی می‌کند. آیا نشانه یک بیماری خاص است؟

این حالت ممکن است در اثر چند عامل ایجاد شده باشد. گاهی مسواک نزدن می تواند سبب ایجاد پلاک در اطراف دندان و لثه ها شود و خون ریزی ایجاد کند. گاهی هم اطراف دندان شیری‌که در حال افتادن است یا دندانی‌که خیلی پوسیدگی دارد، میکروب ها تجمع می‌کنند و لثه متورم و قرمز می شود. این شایع ترین عامل خون ریزی لثه است. یک علت دیگر درکودکان هم پنهان شدن دندان اصلی زیر لثه است‌که در برخی‌کودکان خودبه خود از بین می رود. روی لثه در چنین مواقعی قرمز و پرخون است. توصیه می‌کنم روش مناسب مسواک زدن را به‌کودکان خود آموزش بدهید و مسواک مناسب برای او بخرید. مسواکی با اندازه سرکوچک و برس های نرم. درصورت ادامه مشکل یا خون ریزی دوباره، کودک خود را به دندان پزشک کودکان نشان دهید.

برابری در خواب برای سلامت جهانی!

درباره پیامدهای خوابیدن و نخوابیدن بیشتر بدانیم

مترجم: عادل نجفی| **بعضی ها چنان میانه خوبی با او دارندکه مهم نیست چه وقتی از روز باشد، شاید هنوز سرشان به بالش نرسیده باشدکه‌گاهی با صدای خرخر وگاهی بی صدا خوابشان ببرد. خواب، پدیده ای‌که یک سوم از عمر ما را به خود اختصاص داده است آن قدر اهمیت داردکه ۲۵ اسفند (۱۵ مارس) را در جهان به نامش زده اند و شعار سال ۲۰۲۴ را برای استفاده در پویش های آگاه سازی عمومی «برابری در خواب برای سلامت جهانی» انتخاب کرده اند. البته این اهمیت مربوط به امروز و دنیای فناوری و رسانه نیست. در ادبیات فارسی خودمان از «کسی‌که خودش را به خواب زده نمی شود بیدارکرد» تا ضرب المثل «خره خوابیده، کلاغه باورش اومده» با مشتقات و معانی مختلف از خواب و خوابیدن یاد شده است. در فرهنگ ها و ملل مختلف نیز به نظر می رسد استعاره «خواب، برادر مرگ است» از افسانه های یونانی تا ضرب المثل های روسی و حتی توصیه های پیامبر اسلام (ص) به نحوی به خواب اشاره داشته اند، اما هنوز این پدیده دوست داشتنی، رازهای سر به مهر زیادی داردکه باید بیشتر درباره آن به‌کندوکاو بپردازیم.**

پیامدهای خوب خوابیدن

۱ **برنامه خواب ثابت:** ایجاد یک روال خواب منظم به تنظیم ساعت داخلی بدن کمک می‌کند وکیفیت خواب بهتر را ارتقا می دهد. ایجاد چنین عادتی هم برای مردان و هم زنان سودمند است و نتایج آن را می توانند در خلق و خوی بهبود یافته، عملکرد شناختی و سلامت‌کلی تجربه‌کنند.

۲ **بهداشت خواب:** تمرین هایی مانند حفظ تاریکی، سکوت و راحتی محیط خواب به خواب آرام‌کمک می‌کند. رعایت نکات بهداشتی خواب، خطر بی خوابی و سایر اختلالات آن راکاهش می دهد و به افزایش سلامت جسمی و روانی‌کمک می‌کند.

۳ **ذهن آگاهی و تکنیک های آرامش:** شرکت در تمرینات آرامش بخش مانند تنفس عمیق یا مدیتیشن قبل از خواب به‌کاهش تنش و تقویت آرامش‌کمک می‌کند.

عوامل بد خوابیدن

۱ **الگوهای خواب نامنظم:** خواب نامنظم، ریتم طبیعی بدن را مختل می‌کند و منجر به‌کم خوابی و افزایش خطر مشکلات سلامتی مانند اضافه وزن و مشکلات قلبی عروقی می شود. وقتی الگوهای خواب نامنظم باشد، هم مردان و هم زنان مستعدکاهش کیفیت زندگی و عملکرد آن ها در زندگی می شود.

۲ **استفاده بیش از حد نمایشگرها قبل از خواب:** استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب می تواند در تولید ملاتونین، هورمونی‌که برای تنظیم چرخه خواب و بیداری بسیار مهم است، اختلال ایجادکند. قرارگرفتن طولانی مدت در معرض صفحه نمایش قبل از خواب، کیفیت خواب را برای هر دو جنس مختل می‌کند و منجر به خستگی وکاهش عملکرد شناختی می شود.

۳ **محیط خواب ضعیف:** خوابیدن در محیطی ناراحت‌کننده یا پر سروصدا کیفیت و مدت خواب را مختل می‌کند. افرادی‌که نتوانند یک محیط خواب مساعد ایجادکنند ممکن است در به خواب رفتن دچار مشکل شوند و در نتیجه ممکن است از خواب آلودگی و پایین آمدن آستانه تحریک پذیری و در نتیجه آن تنش های عصبی در طول روز رنج ببرند.

برای آن‌ها که دنیا را آب ببرد، آن‌ها را خواب می‌برد

معمولا هنگام صحبت درباره اختلالات خواب، مسئله‌کم خوابی پر رنگ تر است، اما روی دیگر سکه اختلالات خواب، پرخوابی است. پرخوابی، یا مدت خواب زیاد هم می تواند چندین اثر منفی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد.

۱ **تهدید سلامتی:** پرخوابی با افزایش خطر بیماری های مختلف از جمله چاقی، دیابت، بیماری های قلبی و سکته مرتبط است. دوره های طولانی بی تحرکی مرتبط با خواب بیش از حد می تواند به افزایش وزن و اختلالات متابولیک کمک کند.

۲ **اختلال عملکرد شناختی:** در حالی‌که خواب برای کیفیت عملکرد شناختی ذهن ضروری است، پرخوابی می تواند منجر به‌گیجی، اختلال در تمرکز وکاهش هوشیاری شود. خواب بیش از حد ممکن است چرخه طبیعی خواب و بیداری را مختل کند و باعث شود عملکرد شناختی در طول روز به خطر بیفتد.

۳ **اختلالات خلقی:** پرخوابی با اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب همراه است. اختلال در الگوهای خواب می تواند بر سطوح انتقال دهنده های عصبی در مغز تأثیر بگذارد و منجر به تغییر در تنظیم خلق و خوشود.

۴ **افزایش حساسیت به درد:** تحقیقات نشان می دهد که زیاد خوابیدن ممکن است حساسیت به درد را افزایش دهد. شرایط درد مزمن ممکن است با خواب زیاد بدتر شود، زیرا الگوهای خواب نامنظم می تواند درک درد و ناراحتی را تشدید کند.

۵ **تأثیر منفی بر بهره وری:** پرخوابی می تواند در روال روزانه و بهره وری اختلال ایجادکند. خواب بیش از حد می تواند منجر به احساس بی حالی وکاهش انگیزه شود و درگیر شدن در فعالیت ها و انجام‌کارها را به طور مؤثر دشوارکند.

۶ **اختلالات خواب:** در حالی‌که پرخوابی به خودی خود یک اختلال خواب نیست، می تواند نشانه ای از اختلالات خواب زمینه ای مانند پرخوابی یا آپنه خواب باشد. این شرایط الگوهای خواب طبیعی را مختل می‌کند.

نکته:
به طور کلی، در حالی‌که پرخوابی گاه به‌گاه ممکن است عواقب شدیدی نداشته باشد، پرخوابی مزمن می تواند بر سلامت و تندرستی تأثیر منفی بگذارد. اگر پرخوابی به یک مشکل دائمی تبدیل شد، توصیه می شود برای ارزیابی و راهنمایی با یک متخصص مراقبت های بهداشتی مشورت‌کنید.

بگو چه شکلی می‌خوابی تا بگم چه شخصیتی داری؟

رابطه بین وضعیت خوابیدن و شخصیت موضوع مورد علاقه در علوم مختلف، از جمله روان شناسی است. شواهد علمی مستقیم و قوی هنوز به جامعه علمی ارائه نشده است، اما برخی از نظریه ها و مشاهدات حاکی از ارتباطات بالقوه میان شیوه خوابیدن و شخصیت افراد است.

۱ **وضعیت جنینی:** خوابیدن به حالت خمیده در حالت جنینی، با زانوهای‌کشیده به سمت سینه و پشت‌گرد، یکی از رایج ترین حالت های خواب است. برخی از مطالعات و ارزیابی های شخصیتی نشان می دهدکه افرادی‌که این موقعیت را ترجیح می دهند ممکن است حساس، درون‌گرا و نیازمند به امنیت باشند. آن ها همچنین ممکن است ماهیت پرورش دهنده و محافظت‌کننده داشته باشند.

۲ **وضعیت به پهلو:** خوابیدن به پهلو با بازوهای پایین به طرفین به عنوان موقعیت چوب نیز شناخته می شود. افرادی‌که به این شرایط شب را به سر می‌کنند، اغلب به عنوان افرادی اجتماعی، راحت و قابل اعتماد توصیف می شوند. همچنین ممکن است آمادگی بیشتری برای تجربیات جدید داشته باشند و با شرایط مختلف سازگارتر باشند.

۳ **وضعیت آماده باش:** وضعیت آماده باش یا سربازی شامل خوابیدن به پشت در حالی‌که بازوها مستقیما ازکنار بدن به طرفین پایین می روند. افرادی که این موقعیت را ترجیح می دهند ممکن است ویژگی هایی از نظم، قابلیت اطمینان و رویکردی ساختار یافته به زندگی از خود نشان دهند. آن ها همچنین ممکن است برای استانداردهای بالا تلاش‌کنند و ویژگی های شخصیت رهبری را نشان دهند.

۴ **وضعیت به پشت:** خوابیدن به پشت با بازوهای بلند شده بالای سر وضعیتی شبیه به ستاره دریایی را ایجاد می‌کند. افرادی‌که به این روش می خوابند اغلب به عنوان شنوندگان خوب، حامی و مایل به‌کمک به دیگران دیده می شوند. آن ها همچنین ممکن است برای هماهنگی در روابط ارزش قائل شوند و ترجیح دهند از تعارض اجتناب کنند.

۵ **وضعیت به شکم:** خوابیدن به روی شکم در حالی که دست ها دور بالش پیچیده شده و سر به یک طرف چرخانده می شود، وضعیتی شبیه به سقوط آزاد را تداعی می‌کند. افرادی‌که طرف دار این وضعیت هستند ممکن است جسور، برون‌گرا و قاطع باشند. آن ها همچنین ممکن است به دنبال هیجان باشند و در موقعیت های پرفشار عملکرد بهتری داشته باشند.

نکته:
در حالی‌که این ارتباط بین موقعیت خواب و ویژگی های شخصیتی جالب است، توجه به این نکته ضروری است که تفاوت های فردی و تأثیرات فرهنگی می تواند به طور چشمگیری بر عادات و ترجیح خواب تأثیر بگذارد. علاوه بر این، تحقیقات علمی در مورد این موضوع محدود است و مطالعات بیشتری برای ایجاد ارتباط مشخص بین وضعیت خوابیدن و شخصیت مورد نیاز است.

۲۰ مورد که شاید درباره خواب ندانید!

۱ ۱۲ درصد از جمعیت جهان سیاه و سفید خواب می بینند.

۲ گربه ها دوسوم از عمر خود را می خوابند.

۳ زرافه روزانه به‌کمتر از دو ساعت خواب نیاز دارد در حالی‌که‌گونه ای از خفاش ها موسوم به خفاش قهوه ای تا بیست ساعت در روز خواب هستند.

۴ انسان ها در حدود یک سوم از عمر خود را در خواب سپری می‌کنند.

۵ رکورد طولانی ترین بیداری، یازده روز است.

۶ استفاده از زبان علائم از سوی افراد ناشنوا در خواب غیرعادی نیست.

۷ اختلالی‌که جدا شدن از تختخواب به ویژه در هنگام صبح را دشوار می‌کند، دایسانیا Dysania نام دارد.

۸ تکان های غیرعادی در هنگام خواب نیز پاراسومنیا Patasomnia نام دارد.

۹ احساس سقوط در مراحل ابتدایی به خواب رفتن تکان های هیپناگوژیک hypnagogicjerks نام دارد.

۱۰ براساس برآوردها ۱۵ درصد از جمعیت جهان در خواب راه می روند.

۱۱ از هر چهار زوج، دست‌کم یک زوج جدا می خوابند.

۱۲ اختلال در خواب می تواند زودتر از مسمومیت غذایی انسان را از پای درآورد.

۱۳ افرادی‌که نابینا به دنیا می آیند در رویاهای خود مواردی مانند احساسات، صداها یا حتی بوها را نسبت به دیدنی ها احساس می‌کنند.

۱۴ در پنج دقیقه اول بیداری، بیش از ۵۰ درصد رویای شب گذشته را فراموش می‌کنید.

۱۵ اختلال در خواب تحمل دردها را در انسان کاهش می دهد.

۱۶ بیش از ۴۱ درصد از بریتانیایی ها در حالت جنینی به خواب می روند.

۱۷ متخصصان خواب بر این باورندکه میان حالت خواب و شخصیت افراد ارتباط وجود دارد.

۱۸ افراد به صورت ایده آل در شب بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای به خواب رفتن زمان نیاز دارند.

۱۹ انسان ها تنها پستان دارانی هستندکه به صورت ارادی می توانند خوابیدن را به تعویق بیندازند.

۲۰ در خواب احساسات مختلفی تجربه می شود که ترس وکابوس های ناشی از آن بیشتر به یاد می ماند.