

بردباری به وقت تصادف

کنترل خشم و صبوری در ترافیک از اتفاقات ناگوار در تصادف‌ها جلوگیری می‌کند

ملیحه ابراهیمی | لطفاً نفس عمیق بکشید. لب‌از لب نغشایید. ترجیحاً از خود رو پیاده نشوید و دست به قفل فرمان نبرید. اگر بتوانید چند ثانیه خشم‌تان را فرو ببرید از یک درگیری پیشگیری کرده‌اید. نتایج تحقیقات ترافیکی نشان می‌دهد که تنه‌اسی ثانیه لازم است تا درگیری دوراننده در یک اتفاق ترافیکی منجر به یک برخورد و نزاع خیابانی شود. این روزها با توجه به دغدغه‌های متعددی که افراد با آن دست و پنجه نرم می‌کنند و همچنین اضطراب و استرسی که بین کاربران ترافیکی حاکم است، کمتر کسی در طول مسیری که پشت فرمان است عصبانی نمی‌شود و دست به برخورد‌های ناشایست نمی‌زند.

جزو کدام دسته‌اید؟

تمام افرادی که به نوعی با ترافیک ارتباط دارند، خواه عابر پیاده، موتور سیکلت سوار یا پشت خودروهای بزرگ و کوچک نشسته باشند مدل‌های رفتاری مشخص در ترافیک و در هنگام بروز یک تصادف از خود نشان می‌دهند. به عنوان نمونه:

● گروهی در ابتدا آرام هستند و بعد با کوچک‌ترین صحبت یا رفتاری عصبانی می‌شوند. لجبازی یکی از خصلت‌های نهفته در این افراد است که با عصبانیت نمایان می‌شود.

● هستند کسانی که با آشنایی به حقوق شهر وندی، علاوه بر رعایت قوانین، حقوق دیگران را در نظرمی‌گیرند.

● عده‌ای نمی‌توانند از حق خود دفاع کنند و سکوت پیشه می‌کنند.

● عده‌ای قدرت طلب و زورگو هستند. روی آوردن به فحاشی و توهین نشانه بارز این افراد است.

طرح: علیرضا پاکدل

دومین

خراسان رضوی بعد از تهران رتبه دوم نزاع‌های خیابانی را به خود اختصاص داده است.

۵۰٪

به گزارش معاونت پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان خراسان بیش از نیمی از درگیری‌های خیابانی ناشی از مشکلات ترافیکی است.

نزاع ممنوع!



نکته: در بسیاری از موارد، کار بر ترافیکی ممکن است باعثای خانواده، دوستان و... همراه باشد. وضعیت ناشایستی که ممکن است در تصادف اتفاق بیفتد باعث سرخوردگی و افسردگی او می‌شود.

خشم هستند و دست به رفتارهایی می‌زنند که جبران ناپذیر است. به عنوان نمونه یک درگیری خیابانی که ممکن است ناشی از مشکلات ترافیکی از جمله دعوای سر جای پارک، عبور از چراغ قرمز و... باشد آسیب‌های جسمانی زیر باره می‌آورد:

- شکستگی بینی
- آسیب به دندان، فک و صورت
- آسیب به تنه و اندام‌ها
- ضربات شدید روحی و روانی

حواسمان به کودکان باشد

گاهی هنگام رانندگی، ممکن است کودکان که همراه ما باشند. قدرت یادگیری این گروه از افراد، بیشتر با تماشای کردن و الگوبرداری از رفتار بزرگ‌ترها شدت می‌یابد. از آنجا که کودکان رابطه خوبی با پند و اندرز ندارند، بهتر است به عنوان پدر یا مادر به گونه‌ای رفتار کنیم که بهترین دریافت‌های اخلاقی را از رفتارهای مادر داشته باشند. گاهی می‌توان با بازی، قصه گویی و خواندن کتاب‌های اخلاقی مثل صبر در شرایط خاصی مثل تصادف را به آن‌ها نامحسوس آموزش دهیم.

در زمان تصادف صبور باشیم

یک وقت‌هایی کار از کار می‌گذرد و اتفاقی که نباید بیفتد رخ می‌دهد. پشت پرده یک تصادف ممکن است سهل انگاری، بی‌تجربگی، هیجان و... باشد.

اگر در این شرایط گیر کردیم، گام به گام در دست و اصولی پیش برویم:

- خونسردی خود را حفظ کنیم.
- دیگر افرادی که درگیر تصادف شده‌اند را به آرامش دعوت کنیم.
- در برخورد با افراد کنج‌گاو یا حتی فضول که تعدادشان در یک تصادف تصاعدی رشد می‌کند بر خورد مناسبی داشته باشیم. رگ‌وراست به آن‌ها بگویم که تمایلی به پاسخ دادن به سوالات بی‌پایه و اساس‌شان نداریم و بهتر است دست از کارشناسی بردارند.
- در تصادف‌های جرحی وسایل نقلیه را به منتهی علیه سمت راست خیابان در نقطه‌ای امن ببریم و با پلیس تماس بگیریم.
- نکته: تصادف‌های زیر ۲۰ میلیون تومان احتیاجی به تماس با ۱۱۰ ندارد. دو طرف می‌توانند به بیمه مراجعه کنند. فقط یادمان باشد از یکدیگر کارت شناسایی دریافت کنیم.
- در تصادف‌های جرحی و فوتی صحنه را تغییر ندهیم. با نیروهای امدادی تماس بگیریم. محل تصادف را به شعاع هفتاد سانتی متر با علائم هشدار دهنده، ایمن‌سازی کنیم. از ورود افراد غیر به صحنه جلوگیری کنیم.

چرا در ترافیک کم‌صبوریم؟

دلایل متعددی در زمان رانندگی باعث می‌شود تا راننده‌ای کلافه شود و کنترل خود را از دست بدهد. شایع‌ترین این دلایل عبارت است از:

- نادیده گرفتن حق تقدم عبور
- رانندگی با سرعت کم در لاین سرعت

- موضع گرفتن به رانندگی دیگران
- عبور از چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی
- انجام حرکات نمایشی خودروها و لایبی کشیدن موتور سیکلت‌ها در بین خودروها

- استفاده از نور بالا و بوق‌های ممتد
- صاحب شدن جای پارک دیگران

- پارک در مقابل پاروی بی‌خانه‌ها و مغازه‌ها
- رفت و آمد موتور سیکلت در پیاده‌رو

- استفاده نکردن از چراغ راهنما و تغییر مسیر ناگهانی

تمرین کنترل خشم

با خودمان قول و قرار بگذاریم. چه وقتی که در زمان بروز تصادف مقصر هستیم چه بی تقصیر. به جای انتخاب بدترین راه چند نکته را رعایت کنیم:

- به عاقبت کار ببندیم. اینکه از خود رو یا موتور سیکلتمان پیاده شویم و بقیه به قه شویم و با داد و فریاد بدترین توهین‌ها را انتشار بدهیم بهتر است یا آرامش کار را پیش ببریم؟
- مهارت‌های ده‌گانه زندگی که شامل موارد زیر است را در اولویت بگذاریم تا در شرایط بحرانی از آن‌ها بهره‌مند شویم.
- مهارت خودآگاهی و خودشناسی
- مهارت همدلی و درک دیگران
- مهارت تسلط بر روابط بین فردی و شناخت آن‌ها
- مهارت ارتباط مؤثر و دو جانبه
- مهارت مقابله با استرس و اضطراب در زندگی
- مهارت مدیریت هیجان و احساسات لحظه‌ای
- مهارت درک و حل منطقی مسئله
- مهارت تصمیم‌گیری و انتخاب
- مهارت تفکر خلاق و شجاعانه
- مهارت تفکر نقادانه

- راهکارهای گفت‌وگو و مؤثر که قبلاً با مطالعه و شرکت در دوره‌های آموزشی فرا گرفته‌ایم را در یک تصادف به کار ببندیم و طرف مقابل را نسبت به هیجانات منفی سرد کنیم.
- انتقادپذیر باشیم و در برابر عقیده و نظرات دیگران کمترین واکنش منفی را از خود نشان دهیم. اگر فرصت مطالعه کتاب‌های متعدد یا شرکت در دوره‌های آموزشی را نداریم راهکارهای بالا رفتن آستانه تحمل را می‌توانیم در نکات کپسولی و کوتاه که در فضای مجازی هست آموزش ببینیم.
- یکی از راه‌های صبر در رانندگی، تمرین خویشتن‌داری است. در شرایطی که طرف مقابل کنترل اعصابش را از دست داده است، موقعیت را ترک کنیم. نفس عمیق بکشیم، چند قدمی از صحنه تصادف فاصله بگیریم و...

صدای مشاور

وابستگی به یک شیء نشانه شروع وسواس است



دکتر علیرضا پاکدل
مشاور کودک و نوجوان

● **شهر وند:** دخترم چهار سال و نیم دارد. از دو ماهگی زیر نظر پزشک متخصص مغز و اعصاب است. صرع دارد. انگشت می‌خورد و به پتوی خوابش وابستگی زیادی دارد. در اوج عصبانیت وقتی پتویش را می‌دهم، ساکت می‌شود و انگشتش را می‌خورد. چه رفتاری بکنم که این عادت انگشت مکیدن و وابستگی به پتویش را کنار بگذارد؟

خوردن انگشت و وابستگی به پتو ربطی به مشکل صرع فرزندتان ندارد. وابستگی به یک شیء در این سن می‌تواند نشانه شروع وسواس باشد که با باید‌ها و نباید‌ها و رفتار خشک شدت پیدا می‌کند. معمولاً علت و ریشه آن نیز اضطراب است. پس آرامش دهی به کودک را اصل اول درمان قرار دهید. مدتی کنارش بخوابید و برایش قصه بگویید. تعداد پتوهایش را افزایش دهید تا نوعی در ذهنش ایجاد شود و انتخاب‌هایش معطوف به یک شیء نشاید. مکیدن انگشت نمادی از سینه‌مادر است که سبب آرامش می‌شود. از راه‌های دیگری این نیازش را ارضا کنید، مانند جویدن آدامس یا آب‌نبات چوبی.

● **شهر وند:** پسر من هفت سال دارد و روی لباس پوشیدنش خیلی حساس است. یعنی وقتی می‌خواهم بیرون برویم، هر بار گریه و دعوایم. جوراب پوشیدنش ۱۰ دقیقه زمان می‌برد. جوراب باید صاف باشد. سه تا جوراب عوض می‌کند تا با لباسش هماهنگ شود. لباسی که دوست نداشته باشد را به هیچ وجه نمی‌پوشد. کفش‌هایش را خودش باید بپوشد تا جیب‌هایش کامل و مرتب بسته شوند. خیلی اذیت می‌شوم، چه کار باید بکنم؟

آیین و تشریفات وسواسی در سن هفت تا هشت سالگی در کودکان شدت پیدا می‌کند. اگر پس از گذار از هشت سالگی این مشکل ادامه یافت می‌تواند اختلال وسواس و اجبار را به همراه داشته باشد. به ویژه زمانی که یکی از اعضای خانواده این مشکل را هم دارد. اضطراب و افسردگی دو عامل مهم در ایجاد این مشکل هستند که معمولاً با شست‌وشوی زیاد کودک در نوزادی کلیدی می‌خورند و سپس باید و نباید‌ها و جدانش را سخت‌گیر می‌کند. این کودکان در طرح درمان نیاز به بازی درمانی همراه با رفتار درمانی دارند و معمولاً نیاز به دارودر آن‌ها احساس نمی‌شود.

● **شهر وند:** پسر من سه سال و سه ماهش بود که شروع به صحبت کرد. به همین دلیل او را دیر از پوشک گرفتم. در این چهار سال برای دست‌شویی رفتنش خیلی اذیت شدم. الان که هفت سال دارد، هنوز هم لباس زیرش را کمی کثیف می‌کند، بعد دست‌شویی می‌رود. می‌خواستم بدانم مشکل پزشکی دارد یا روان‌شناختی؟

باید از نزدیک بررسی شود، چون مراحل تحول با تأخیر صورت گرفته، طبیعی است مشکلاتی در ستون فقرات، اسفنجکرها و اندام‌ها ایجاد شده باشد که نیازمند بررسی پزشکی است. در کنار این موضوع باید کودک را از نظر شناختی هم بررسی کرد.

فوری

نیازمندی فوری به گروه‌های خونی O منفی

A مثبت و منفی و AB منفی

ابراهیمی

اداره کل انتقال خون خراسان رضوی با توجه به افزایش مصرف خون و کاهش مراجعه‌اها کنندگان به پایگاه‌های اهدای خون در روزهای گرم سال، نیازمند مراجعه تمامی گروه‌های خونی مثبت و منفی خاصه ۴ گروه خونی O منفی، A مثبت، AB منفی و A مثبت و منفی می‌باشد.

مرکز انتقال خون استان به منظور تأمین خون و فرآورده‌های خونی مورد نیاز ۶۳ بیمارستان و مرکز درمانی تحت پوشش خود، نیازمند مراجعه تمامی گروه‌های خونی به پایگاه‌های اهدای خون استان در روزهای آتی می‌باشد. از علت‌های شایع افزایش مصرف در این روزهای پایانی تابستان می‌توان به افزایش تعداد جراحی‌ها در این فصل، افزایش سفرهای برون‌شهری و تصادفات جاده‌ای، ورود زائران به مشهدالرضا^(ع) و رونق صنعت توریسم درمانی استان اشاره کرد.

نکته: برنامه هفتگی تیم‌های سیار خون‌گیری اداره اهدا کنندگان اداره کل انتقال خون خراسان رضوی برابر جدول زیر است. مردم با مراجعه به این مراکز علاوه بر پایگاه‌های ثابت اهدای خون می‌توانند به اهدا خون بپردازند.

تاریخ	مکان تیم	آدرس مکان تیم	ساعت پذیرش
۱۴۰۲/۰۷/۰۴	مجمع چشم انداز	بولوار پیروزی، خیابان دلاوران	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۰۷/۰۵	شرکت گاز	بولوار خیام، تقاطع بولوار ارشاد	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۰۷/۰۶	بهداری شرکت نفت	بولوار سازمان آب، جنب پاساژ گوهرشاد بهداری	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۰۷/۰۷	شرکت نان رضوی	بزرگراه پیامبر اعظم (ص)، مقابل بیمارستان رضوی، شرکت نان رضوی	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۰۷/۰۸	بیمارستان ناظران	قاسم آباد، بین شریعتی ۴۵ و ۴۷، بیمارستان ناظران	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰

درمانگاه

بیماری‌های گوارشی با نوع تغذیه رابطه دارند



دکتر علیرضا پاکدل
متخصص گوارش

● **شهر وند:** آیا مشکلات مزاجی مانند یبوست و ترشح اسید معده مربوط به تغذیه می‌شود؟ آیا مصرف نان با آرد سفید، میوه و سبزیجات سم‌پاشی شده یا محصولات کارخانه‌ای دارای مواد نگهدارنده مشکلات مزاجی ایجاد می‌کنند؟

بیشتر بیماری‌های گوارشی مستقیم و غیرمستقیم به تغذیه ما مربوط می‌شوند. مواد غذایی که برای معده ضرر دارند بر حسب اینکه معده چه مزاجی داشته باشد می‌توانند سبب بروز مشکلاتی شوند، برای نمونه مواد نگهدارنده مضر هستند و سبب مشکلات گوارشی می‌شوند. مشکلاتی که در هر کس به شکلی خودش را نشان می‌دهد. بهترین آرد برای تهیه نان هم آرد کامل سیوس دار است و خمیری که کاملاً تخمیر شده باشد.