

اضطراب زیاد تظاهر جسمی هم دارد



دکتر امیرموسوم
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند:** دخترم پیش دبستانی ۲ می رود. وقتی از من دور می شود، می گوید دل درد است. مدرسه را دوست دارد اما وقتی معلمش از کلاس بیرون می رود، دخترم هم می خواهد همراه معلمش بیرون برود. دوست ندارد بدون معلمش در کلاس تنها باشد. به تازگی باهم به کپوترانه حرم رفتیم. با علاقه زیادی وارد شد ولی آنجا هم از یکی از مربیان خواست که پیشش بنشیند و تنها پیش نگذارند. ناگفته نماند که مشکل کم خونی هم دارد. زمانی که سطح اضطراب خیلی زیاد باشد، با تظاهرات جسمی مانند دل درد، تهوع و رنگ پریدگی همراه است. در چنین مواردی بازی درمانی و گاهی دارو درمانی مؤثر است.

● **شهروند:** یکی از هم کلاسی های دخترم هر روز فست فود و ساندویچ سرد و پیتزای آورد و پیش بقیه بچه ها می خورد. معلمش به او تذکر هم داده است که وقتی پیش بقیه چنین خوراکی هایی می خوری، ممکن است دیگران هم هوس کنند. من خودم در گروه کلاسی تذکر داده ام که ممکن است بعضی خانواده ها توان تهیه چنین چیزهایی را نداشته باشند و خانواده های توانمند باید مراعات کنند. ولی مادر آن بچه بی توجه است. به نظرتان چگونه باید برخورد کنیم؟

هیچ مداخله ای از جانب والدین نباید صورت بگیرد. طبع کودکان باتوجه به رژیم غذایی خانواده هایشان تعریف می شود. بنابراین بهتر است شما فقط کودک خودتان را توجیه کنید که چرا نباید چنین مواد مضر را بخورد.

● **شهروند:** دخترم ۱۷ سال دارد و خیلی ترسو است. حتی از حیوانات کوچکی مانند جوجه هم می ترسد. چگونه می شود درمانش کرد؟ باتوجه به سنش این نوع ترس، فوبیای خاص محسوب می شود و چون تا حالا برطرف نشده است، نیاز به درمان تخصصی و روان درمانی دارد. این ترس ها معمولاً ریشه در ناخودآگاه دارند و فرد با آنکه می داند این ترس های مورد است، بازهم توانایی مقابله با آن ها را ندارد.

● **شهروند:** در کلاس پسر دانش آموزی هست که بچه ها را خیلی می زند و توهین می کند. هیکل درشتی دارد و براساس گفته های غیرمستقیم معلمشان بیش فعال است. اصلاً درس نمی خواند و مشق نمی نویسد و از این نظر برای بچه ها بد آموزی دارد. چند روز پیش با کتاب توی صورت یکی از بچه ها زد و چشمش آسیب دید. به خانواده اش گفتیم؛ به مدرسه هم گفتیم. ولی اصلاً ترتیب اثر ندادند. دائم تگرام به پسر ام آسبیی پرسیاند. به نظرتان چه کار باید کرد؟ انجمن اولیا و مربیان و مشاورها به همین منظور در مدرسه ها تشکیل شده اند. مشکل را با نماینده انجمن مطرح کنید و به شکل گروهی و مستند تصمیم بگیرید تا از طرف مسئولان موضوع جدی گرفته شود. این کودک به طور قطع نیازمند مشاوره است.

آرام بخش های طبیعی را بشناسیم

امیرمقدم! اگر جزو آن دسته افرادی هستید که تا کوچک ترین دردی به سراغشان می آید، قرص و کیسول می خورند، بد نیست، بدانید؛ خوراکی های آرام بخشی در طبیعت داریم که می توانند در زمان شدید نبودن درد به بهتر شدن حال شما کمک کنند بدون آنکه عوارضی از خود بر جای بگذارند. در ادامه با تعدادی از این آرام بخش های طبیعی آشنایی شویم.

آلبالو

میوه ترش و خوشمزه به ویژه نوع خشک و فریز شده آن دارای آنتوسیانین هایی است که می تواند به کاهش التهاب و درد کمک کند. این خاصیت مشابه برخی داروهای آرام بخش مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن است که با مهار آنزیم های التهابی در کاهش درد کمک می کند.

زغال اخته

زغال اخته نیز دارای آنتوسیانین های قوی است که خواص ضد التهابی و مسکنی دارد. این میوه می تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند.

توت فرنگی و تمشک

آنتی اکسیدان ها و ویتامین C موجود در توت فرنگی و تمشک می توانند به کاهش التهابات مفصلی و دردهای عضلانی کمک کنند.

زنجبیل

زنجبیل با خواص ضد التهابی طبیعی که دارد برای تسکین دردهای مفصلی و عضلانی بسیار مفید است. مصرف این ادویه به طور منظم، آثار ضد درد را تقویت می کند.

کیوی

سرشار از ویتامین C است که می تواند به تسکین التهاب و بهبود سلامت مفاصل کمک کند.

زردچوبه

دارای کورکومین است. یکی از ترکیبات ضد التهابی قوی که می تواند در کاهش درد و التهاب مفاصل مؤثر باشد.

سبزیجات برگ سبز

سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و کلم بروکلی سرشار از کلسیم و مواد مغذی دیگری هستند که می توانند جایگزین خوبی برای لبنیات و مسکن طبیعی برای بدن باشند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

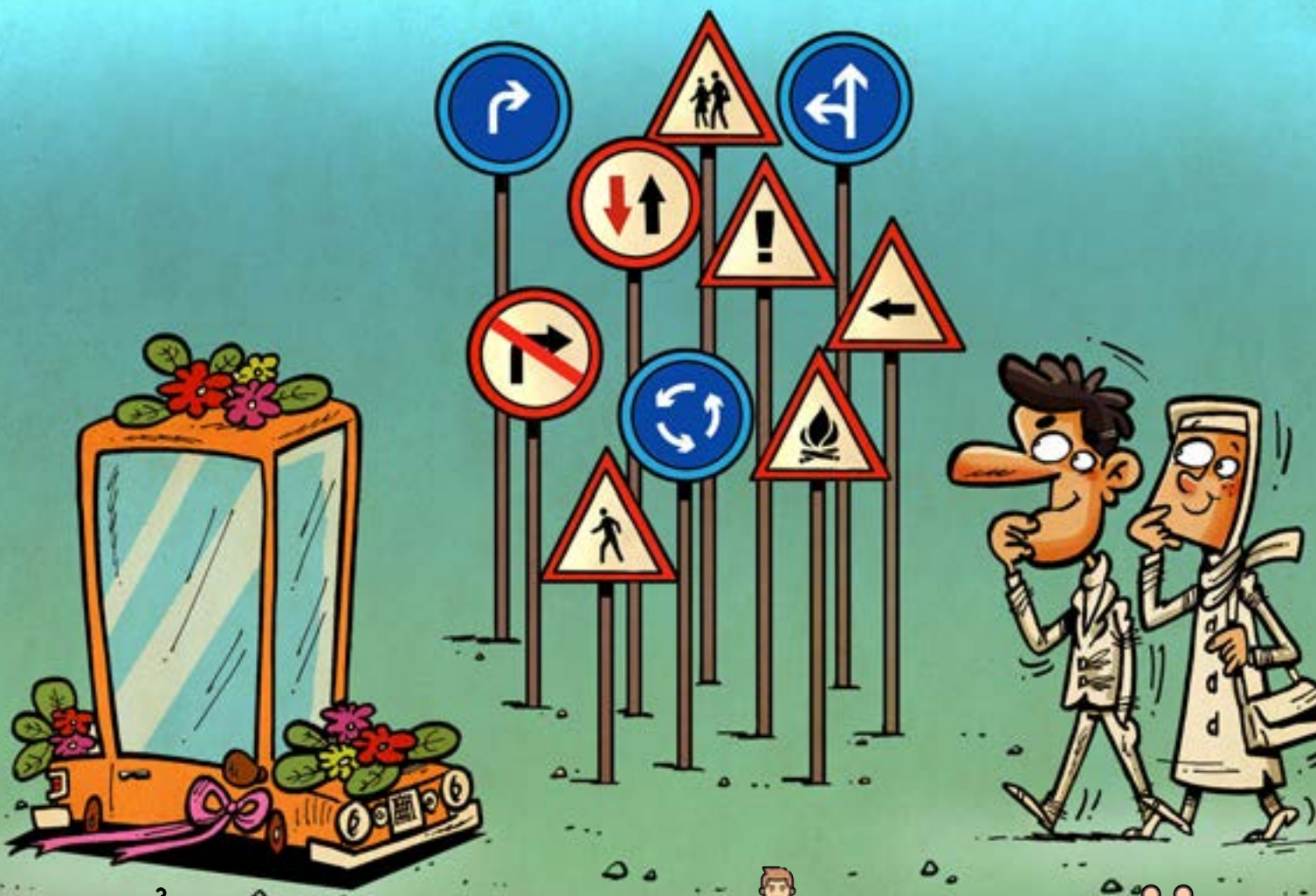
همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۷۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

خواستگاری به سبک دیروز یا امروز؟

از هدف اصلی ازدواج در لابه لای زرق و برق زندگی دور نشویم

معصومه متین نژاد: «این آشنیه که اونا برام یختن. حالا هم خود شون تحویل بگیرند. تاکی باید تاوان اشتباه دیگران رو من بدم؟» این بار اولش نیست. هروقت با همسرش به اختلاف می خورد، همین بساط را راه می اندازد. چندین بار درباره شرایط زندگی یکی دیگر از دوستانم با او صحبت کرده ام. دوستی که از این ازدواج های مدرن داشته و باز هم کارش به جدایی کشیده است. ولی نمی دانم چرا هر بار موضوع را فراموش می کند و باز برمی گردد سر موضع خودش. احساس می گوید او از این ترفند فقط برای خلاص شدن خودش از مسئولیت مشکلاتش استفاده می کند. مسئله را که یاد کمتر زهر معینی از روان شناسان و مشاوران خوب خانواده در میان می گذرم، نظرم را تأیید و در ادامه به نکاتی اشاره می کند که شنیدنش برای همه ضروری است، به ویژه کسانی که در آستانه ازدواج به سر می برند. گفت و گویی که در ادامه چکیده ای از آن را باهم می خوانیم.



خواستگاری مدرن یا سنتی؟

پاسخ به اینکه یک ازدواج پایدار باید بر مبنای خواستگاری سنتی شکل بگیرد یا خواستگاری مدرن، چیزی شبیه پاسخ به پرسش فلسفی ابتدای امر بوده یا تخم مرغ است. بنابراین خیلی مهم است که پیش از تصمیم گیری در این باره با برش مردن نقاط قوت و ضعف این دو نوع خواستگاری به شناخت بهتری از آن ها برسیم.

ازدواج مدرن = خودمحور

ازدواجی که دختر و پسر در فضای اجتماعی با یکدیگر آشنا می شوند و پس از رسیدن به قطعیت در تصمیمشان خانواده ها را در جریان قرار می دهند. ازدواج مدرن نامیده می شود.

ازدواج سنتی = خانواده محور

ازدواجی که با پادرمیانی خانواده ها شکل می گیرد و در آن خانواده پسر، دختری را برگزیده و سپس دختر و پسر وارد مرحله انتخاب و تصمیم گیری می شوند. ازدواج سنتی نام دارد.

وابستگی و دل بستگی

در ازدواج های سنتی چون خانواده ها تصمیم گیرنده هستند. حتی اگر خواستگاری به مرحله پایانی خودش هم رسیده باشد، راحت تری توان آن را به هم زد. ولی در ازدواج های مدرن به علت درگیر شدن احساسی افراد، این کار بسیار سخت اتفاق می افتد و دوطرف خیلی وقت ها ناگزیر به نادیده گرفتن مشکلات خواهند شد.

عقلانیت و احساس

در ازدواج های سنتی این خانواده است که قدم اول را برای انتخاب برمی دارد. بنابراین تصمیم گیری ها از فضای احساسی بسیار دور و عاقلانه صورت می گیرد. در حالی که در ازدواج های مدرن همه چیز بر پایه احساس دو جوان پیش می رود و منطق خیلی درگیر نمی شود.

فرصت شناخت

معمولاً در ازدواج های سنتی میزان شناخت خانواده ها از هم زیاد است و با همین شناخت وارد مرحله خواستگاری می شوند. در عوض شناخت دختر و پسر از هم کمتر است. در نقطه مقابل، در ازدواج های مدرن شناخت خانواده ها از هم بسیار کم و شناخت دختر و پسر از هم بسیار زیاد است، چون زمان طولانی تری را در کنار هم سپری کرده اند.

امنیت روانی

در خواستگاری های سنتی دختر و پسر نیازی ندارند که رابطه خود را از خانواده ها و دیگران پنهان کنند. در نتیجه امنیت روانی بیشتری در آشنایی های خود دارند. در حالی که در خواستگاری های مدرن به علت پنهان کاری دختر و پسر این امنیت خاطر تا مرحله پایانی وجود ندارد.

تناسب خانوادگی

در خواستگاری های سنتی ملاک های انتخاب بسیار منطقی تر از خواستگاری های مدرن است. در نتیجه پایداری بیشتری می شود. برای نمونه انتخاب دختر یا پسر بر اساس ویژگی های خانوادگی صورت می گیرد. به عبارتی معمولاً دو خانواده از تناسب و تراز بیشتری باهم برخوردارند. در حالی که در خواستگاری های مدرن، توجه به خانواده های دوطرف آخرین گزینه است.

صمیمیت و بروز

از آنجایی که خواستگاری های سنتی در فضایی رسمی اتفاق می افتند و با حضور خانواده ها پیش می روند، معمولاً شاهد نزدیکی و صمیمت زیادی هم نیستیم و افراد به شناخت بهتری از هم نمی رسند، در حالی که صمیمیت و نزدیکی زیاد در ازدواج های مدرن فرصت بروز بیشتری را به زوج های آینده می دهد.

تحمل و تاب آوری

تحمل و تاب آوری در ازدواج های سنتی به علت درگیری خانواده ها معمولاً بالاتر است و دوام و پایداری ازدواج را بیشتر تضمین می کند. ولی در ازدواج های مدرن چون تصمیم گیری بیشتر در سطح فردی اتفاق می افتد، شاهد تحمل و تاب آوری کمتری از دوطرف هستیم.

مسئولیت پذیری

شاید نقطه قوت ازدواج های مدرن را باید در مسئولیت پذیری بالاتر زوج های آن دانست. چون این ازدواج بر اساس نظر و انتخاب آن ها شکل گرفته است معمولاً مسئولیت پذیرتر هستند. در حالی که در ازدواج های سنتی معمولاً زوج ها مسئولیت را برگردن خانواده ها می اندازند و خیلی وقت ها از زیر بار مشکلات شانه خالی می کنند.

مهم تر از مهم

«مگه قرار با مامان پسر ازدواج کنم؟» «مگه دارم میرم خواستگاری ما من؟!» «من می خوام با خود ش زندگی کنم، نه با خانواده اش!» تا دلناتن بخواید ازدواج های ما پسر از این گزاره های اشتباه است. واقعیت این است که دختر و پسر محصول خانواده هایشان هستند. به اصطلاح میوه پای درختش می افتد. از این رو باید پذیریم که هرچه شناخت از یک خانواده بیشتر باشد، شناخت از همسر آینده هم بیشتر خواهد بود. در واقع شما با این شناخت چند سال جلوتر از مسیری حرکت خواهید کرد که قرار است، پس از این دونفری طی کنید. پس هیچگاه خانواده طرف مقابل را نادیده نیاکم اهمیت نگیرید، حتی اگر او در شهر دیگری و به دور از خانواده اش زندگی می کند. بنابراین ۵۰ درصد تصمیم گیری ها و آشنایی برای ازدواج را باید به خانواده ها اختصاص داد.

خواستگاری های نو مدرن

این روزها آفت تازه ای به جان خواستگاری های سنتی افتاده و با چشم و هم چشمی های خانواده های یکبار دیگر ازدواج منطقی از مسیر درستش خارج شده است. درباره خواستگاری های به اصطلاح نو مدرن حرف می زنیم که در آن ها جریان خواستگاری سنتی در قالبی از تفاخر و به رخ کشیدن پیش می رود. یعنی به جای اینکه خانواده هادر بستر فضای خانوادگی جریان ازدواج را پیش برند، از فضا های لوکسی مانند هتل شاپ ها و باغ ها برای آشنایی و رفت و آمد استفاده می کنند. در حالی که نقطه قوت ازدواج های سنتی شناخت بهتر دختر و پسر و خانواده هایشان از هم در فضای امن، صادقانه و بدون «روتوش» خانواده هاست و ما با این کار یک بار دیگر به جای قدرت منطق، قدرت احساس و چشم را درگیر انتخاب و تصمیم گیری به این مهمی می کنیم. همچنین دوطرف از همان ابتدا وارد رقابتی ناسالمی برای پاسخ دادن و به رخ کشیدن توانمندی های مالی شان خواهند شد. صمیمیت بسیار پایین این نوع از روابط را هم باید نقطه ضعف دیگری برای این نوع از خواستگاری ها به حساب آورد، چون اجازه نمی دهد ما بدون ترس از قضاوت و نظر منفی دیگران با آن ها صادقانه رابطه برقرار کنیم.

انتخاب اصلح

باتوجه به ویژگی ها و نقاط ضعف و قوت گفته شده از خواستگاری های مدرن و سنتی نمی توان نوع خاصی را پیشنهاد کرد. با این همه اگر بتوان ترکیبی از هر دو را پیش برد، به نتایج بهتری خواهیم رسید. برای نمونه انتخاب اولیه می تواند از سمت دختر و پسر باشد ولی باید پیش از اینکه رابطه وارد مرحله احساسی شود، خانواده ها در جریان قرار بگیرند و ادامه ماجرا از طریق خانواده ها پیش برود.