

نکته‌هایی برای امداد رسانی در برق گرفتگی



ظریفیان

برق گرفتگی ممکن است حادثه‌ای ناگوار و حتی کشنده باشد. دانستن کمک‌های اولیه برق گرفتگی در نجات جان فرد مصدوم نقشی حیاتی دارد. به طور کلی عبور جریان برق از بدن را برق گرفتگی یا شوک الکتریکی می‌گویند. در صورتی که جریان برق از بدن عبور کند، بدن در برابر آن از خود واکنش شدید نشان می‌دهد که به آن شوک الکتریکی می‌گویند.

دلایل برق گرفتگی

عوامل گوناگونی می‌تواند باعث برق گرفتگی شود، از جمله،

تماس با خطوط برق قطع شده

فروگردن اشیاء در پریز برق

دست زدن به سیم‌های برق یا وسایل برقی معیوب یا فرسوده

دست زدن به پریزهای برق ولتاژ بالا

علائم بالینی برق گرفتگی

وقتی شخصی دچار برق گرفتگی می‌شود، عبور جریان الکتریکی از طریق بدن ممکن است وی را از هوش ببرد و منجر به توقف تنفس و حتی ضربان قلب وی شود. سوختگی، تظاهرات عصبی، تظاهرات گوارشی و تظاهرات کلیوی دیگر علائم بالینی هستند.

مراقبت از خود در امداد رسانی

در صورتی که مهارت کافی ندارید، وارد نشدن به منطقه خطر منطقی‌ترین و مفیدترین کار شماست. بنابراین باید ابتدا روش‌های مراقبت از خود در برق گرفتگی‌ها را یاد بگیرید.

اگر جریان برق در همه جا منتشر شده است، مراقب باشید کفش‌هایتان خیس نباشد یا از کفش‌ها و دستکش‌های عایق استفاده کنید.

دستکش‌های مقاوم در برابر رسانا برای کمک به فرد دچار سانحه برق گرفتگی را بشناسید.

اگر با دو دست یک منبع را بگیرید، حتماً برق شما را خواهد گرفت، ولی اگر دو دست شما به هم متصل باشد، چون فقط یک ورودی وجود دارد، احتمال برق گرفتگی کمتر است.

اگر هوا بارانی است و همه جا خیس شده، دقت کنید که یک ورودی و خروجی داشته باشید. برای نمونه، اگر روی دوی پای خود ایستاده‌اید، روی یک پایستید، یا اینکه هردو پا را به هم بچسبانید.

مراحل امداد رسانی به فرد دچار برق گرفتگی

پیش از اینکه به سمت مصدوم بروید، ابتدا با رعایت نکات ایمنی منبع برق را قطع کنید. در غیر این صورت، هم خودتان در معرض خطر خواهید بود و هم صدمات بیشتری را متوجه مصدوم خواهید کرد. اگر لوازم مقاوم در برابر برق ندارید، می‌توانید از چوب خشک استفاده کنید.

با اورژانس تماس بگیرید.

با‌های مصدوم را بالاتر از سطح بدنش قرار دهید.

علائم حیاتی مصدوم را کنترل کنید، یعنی تنفس، نبض، درجه حرارت، هوشیاری، رنگ پوست و...

اگر مصدوم دچار اختلال در ریتم قلب و کاهش هوشیاری بود، ضمن حفظ خون سردی، اقدامات اورژانسی احیا را برای فرد انجام دهید.

اگر مصدوم دچار سوختگی شده و هوشیار است، به او چیزی نخورانید و اجازه دهید فرد در حالت استراحت مطلق باشد. از پمادهای سوختگی موضعی استفاده کنید.

وجود دیگر خطرات مانند آتش‌سوزی را در محل بررسی کنید.

حتی اگر پس از برق گرفتگی علائم آشکاری وجود نداشته باشد، مصدوم باید به مراکز درمانی مراجعه کند.

پیش از خواب پاهایتان را ماساژ دهید

امیرمقدم اگر عادت کنید که هر شب، چند دقیقه پیش از خواب پاهایتان را ماساژ دهید، فواید زیادی نصیب‌تان خواهد شد، مانند:

- بهبود جریان خون
- کمک به پیشگیری از آسیب‌های پا
- مقابله با بالا رفتن فشارخون
- کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی
- تسکین نشانه‌های پیش از قاعدگی و یائسگی
- تسکین سردرد
- بهبود نشانه‌های خراب‌اشنه و صافی کف پا

غذاهای ضد پیری را بشناسیم

اگر به دنبال راه حلی برای مبارزه با پیری هستید و می‌خواهید نشانه‌های آن دیرتر به سراغتان بیاید، غذاهایی را انتخاب کنید که دارای آنتی‌اکسیدان بالا و خاصیت ضد التهابی باشند، مانند: بلوبری، شکلات تلخ، آجیل، انجیر، پروتئین کلازن، ماهی قزل‌آلا، عصاره استخوان، آووکادو، روغن زیتون فرا برک، چای سبز، دانه‌کنان، گوجه‌فرنگی، عسل، سبزی‌های برگ دار و ماست.

وسوسه‌های یک ذهن نازیا

درباره افکار مخربی که مقدمه‌ای برای خیانت بین همسران می‌شود

همسرا منشادی هر کدام از مایه‌های شک در طول روز فکر می‌کنیم، برخی موقعیت‌ها را برای خودمان تجسم می‌کنیم و حتی درباره آرزوهایمان رؤیاپردازی می‌کنیم. تا اینجای ماجرا مشکلی وجود ندارد، اما اگر این تصور کردن و فانتزی داشتن به جنس مخالف مرتبط باشد، شروع ماجرای است که شاید خدای ناکرده عاقبت خوشی نداشته باشد. گاهی این تصورها فقط در ذهنمان باقی می‌ماند و به رفتاری بیرونی انتقال پیدا نمی‌کند. اما گاهی هم چنان شدت پیدا می‌کند که مانند دارویی آرامش‌بخش به آن پناه می‌بریم. دکتر زهره معینی، زوج درمانگر و مشاور خانواده، درباره اینکه چرا وسوسه می‌شویم خیانت کنیم، به نکته مهمی اشاره می‌کند و از زوجین می‌خواهد اگر فانتزی‌هایشان سبب شده است از ارتباطشان ناراضی باشند، برای رفتن به پیش مشاور اقدام کنند. زیرا افکار وسوسه‌آمیز می‌تواند مقدمه‌ای برای خیانت عملی در زندگی همسران شود.

محیط‌سمی عاملی برای وسوسه

تصور کنید دوستان برای شما لباس جدیدی که خریده است، تعریف می‌کنند؛ از قیمت مناسب، دوخت زیبا، پارچه خوب و... اگر او چندین بار از خرید کردنش تعریف کند، با خودتان حساب و کتاب می‌کنید که یک بار هم که شده، آنچه را دوستان گفته است، امتحان کنید. همین مثال را در جمع‌های دوستانه‌ای که دور هم هستید، تعمیم دهید. در جمع بانوان پیش می‌آید که به طور کامل ناآگاهانه خانمی از خصوصیات همسرش مانند دست و دل بازی، مهربانی، اخلاق خوب و... تعریف می‌کند. یاد در جمع مردانه از صبوری، درک‌زیادکد بانوگری و... خانمی صحبت می‌شود. این تعاریف می‌تواند زمینه وسوسه فکری را تقویت یا تشدید کند.



مشکلات را با خودتان حل کنید

مشکلات شخصیتی می‌تواند زمینه‌ساز بروز افکار وسوسه‌انگیز باشد که به چند مورد اشاره می‌کنیم. **تک‌شته حل نشده:** علت دسته‌ای دیگر از افکار وسوسه‌انگیز را باید در رفتارهای خودمان جست‌وجو کنیم. به عبارتی مشکلات حل نشده شخصیتی یا صدمه‌هایی که در گذشته دچارش شده‌ایم، ممکن است زمینه‌ساز این افکار و فانتزی‌ها باشد. **مشکلات شخصیتی:** گروهی از افراد دچار مشکلات شخصیتی هستند و به دنبال جلب توجه‌اند، مانند خودشیفته‌ها، یا افرادی که نمی‌توانند تکانه‌های خود را کنترل کنند. افرادی که نمی‌توانند امیالشان را کنترل کنند، بیشتر در معرض وسوسه قرار می‌گیرند.

هماندسازی با فضای مجازی

این روزها همه ماساعت‌هایی هدف در فضای مجازی می‌چرخیم و به نوعی عادت بسیاری از ما شده است. قرار گرفتن در چنین فضایی و دیدن افرادی که ویدئوهایی از زندگی‌شان را به اشتراک می‌گذارند، برای برخی می‌تواند همانندسازی را در ذهن تداعی کند. به عنوان مثال کاش با چنین فردی به پیاده‌روی می‌رفتم یا با او در کافه‌ای قهوه می‌خوردم. اگر خاطراتان باشد، چند سال پیش اوج فیلم‌های بی‌سروته شبکه‌های آن طرف‌آبی بود، فیلم‌هایی که در آن خیانت و فساد اخلاقی ترویج می‌شد و روابط با جنس مخالف را عادی‌سازی می‌کرد. این فیلم‌ها و به طور کلی فضای مجازی از دلایل افکار وسوسه‌انگیز است. در پاسخ به این پرسش رایج که چه زمان دچار وسوسه به خیانت می‌شویم و این افکار در ذهنمان رشد پیدا می‌کند، باید بگوییم هنگامی که ناراحتیم، دچار شکست در زندگی شده‌ایم یا بار فشارهای عاطفی و اقتصادی بر ذهنمان سنگینی می‌کند، ذهن به سمت مواردی می‌رود که آرامش و هیجان داشته باشد.

راهکارهایی برای پیشگیری از افکار وسوسه‌انگیز

عاطفی قوی با همسران زمان بگذارد. داشتن رابطه‌ای که صادقانه از احساساتتان حرف بزنید، می‌تواند روی بهبود روابطتان تأثیرگذار باشد. تلاش کنید در رابطه با همسران تنوع ایجاد کنید و هیجان جدیدی به زندگی‌تان بدهید. **حواستان را پرت کنید:** اگر این افکار مزاحم به سراغتان آمد، حواستان را پرت کنید. البته این نیازمند آن است که خودتان را در معرض تنهایی قرار ندهید و فعالیت‌های مثبتی را برای خودتان تعریف کنید. **رابطه را از ناپای کنید:** اگر نمی‌توانید با همسران زندگی کنید و دائم با افکارتان دست و پنجه نرم می‌کنید، به رابطه‌تان پایان بدهید.

کجا برمی‌گردد؟ علت ناراضی‌تان در رابطه‌ای که دارید، به چه مواردی برمی‌گردد؟

موقعیت‌شناسی باشید: ذهن برای آرامش و دوری از موقعیت‌های استرس‌آوری که تجربه کرده‌است، به هیجان و شادی نیاز دارد. بنابراین شناخت محرک‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد. به عنوان مثال ببینید چه زمانی افکار به سراغتان می‌آید، زمانی که تنها هستید؟ هنگامی که استرس دارید؟ هنگامی که با همسران دعوا کرده‌اید؟ هنگامی که فردی را در موقعیتی مشابه می‌بینید؟ سپس خودتان را از آن موقعیت دور کنید.

رابطه عاطفی قوی داشته باشید: برای برقراری رابطه

خیال کردن یا فانتزی داشتن را تا حدی که در کنترل باشد و به زندگی روزمره مان خللی وارد نکند، می‌توان قبول کرد. اما گاه آن قدر در گرداب این خیالات غرق می‌شویم که مرزی بین واقعیت و فانتزی برایمان مشخص نیست، یا به طور اعتیادآوری به افکارمان وابسته شده‌ایم و باید از ابتدا تا انتهای فکر را در ذهنمان پرورش بدهیم. در این موارد باید برای درمان به مشاور مراجعه کنیم. زیرا گاهی افکار وسوسه‌انگیز می‌تواند راه را برای خیانت باز کند. در ادامه چند پیشنهاد برای شما داریم که بتوانید افکار آزادنده را کنترل و کم کنید. از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

علت‌یابی کنید:

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به

از خودتان بپرسید زمینه این افکار به