

نیاز به شستن مکرر دست ها، و ارسای کردن برای اطمینان از اینکه همه چیز مرتب است، شمارش همه چیز و نظم و ترتیب دادن به اشیاء، افکار چسبنده و آیین های اجباری تکراری هستند که بسیاری از جوانان از ابتلا به آن رنج می برند. نشانه هایی از اختلال وسواسی، اجباری که مبتلایان به آن فکر می کنند، تنها افرادی هستند که چنین تجربه های ناخوشایندی را در زندگی دارند.

این افراد معمولاً وقتی احساس تنش یا اضطراب می کنند، چنین رفتارهایی این حس را به آن ها منتقل می کنند که آرام شده اند، ولی خودشان هم خوب می دانند که این تسکینی موقتی است و هنگامی که دوباره این احساس ناراحتی برگردد، مجبور به تکرار چند باره این رفتارها هستند. چرخه ای که پس از مدتی این احساس را به فرد می دهد در دام آن افتاده و خروج از آن برایش غیرممکن یا حتی وحشتناک است.

کتاب «رهایی از وسواس» که امروز می خواهیم در ستون کتاب باز هفته آن را به شما معرفی کنیم، چهل تمرین شناختی، رفتاری ساده برای کمک به این دسته از افراد است که راحت تر از این نشانه ها بگذرند و آزادانه ترو بدون ترس زندگی کنند. در نهایت هم بتوانند این افکار اجباری را در مسیر درستی متوقف و مانع بازگشتشان شوند. همچنین یاد بگیرند که چه وقت، افکارشان مبتنی بر واقعیت و چه وقت، اغراق آمیز است. سپس موقعیت هایی را که نشانه های وسواس در آن بروز می کند، تشخیص بدهند و خنثی کنند و در موقعیت های اجتماعی احساس اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند. همچنین به جای افتادن در دام این آیین های اجباری، برای رسیدن به آرامش از فنون تن آرامی استفاده کنند.

در بخشی از این کتاب می خوانیم: «در کلاس درس ظاهر مثل دیگران عمل می کرد، اما در تنهایی خودش دچار کشمکش بود. برای نمونه ذهن او تقریباً همیشه مشغول پیدا کردن راه های فرار از ابتلا به بیماری بود. نگران برخورد با هر کسی بود که کوچک ترین نشانه ای از سرما خوردگی داشت و اگر این اتفاق می افتاد تا رسیدن به خانه صبر می کرد تا مجبور به استفاده از سرویس بهداشتی عمومی نباشد و دیگران نفهمند که شستن دست هایش چقدر طول می کشد. همچنین می ترسید که اتفاق بدی برای مادرش بیفتد.»



نویسنده: تیموتی سیسه موره

مترجم: مجتبی دلیر

نشر: ارجمند

تعداد صفحات: ۱۶۰ صفحه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

نکته

روز

بدبویی خانه تان ناشی از چیست؟



شادفرآگاهی ظاهر خانه مرتب است و به نظر می رسد که هیچ کثیفی وجود ندارد، ولی وقتی پس از چند ساعت کار بیرون وارد خانه می شوید احساس ناخوشایندی دارید و بوی بدی به مشامتان می رسد. یکی از گوشه کنارهای خانه که ممکن است کثیفی و آلودگی در آنجا جمع شده باشد بین تشک های میل است. در ادامه به بخش هایی از خانه اشاره می کنیم که کمتر متوجه آن ها بوده اید، ولی می توانند در کثیفی و ایجاد بوی بد نقش پررنگی داشته باشند.

● پادری مقابل حمام

قالیچه ها و پادری های رطوبت گیر که معمولاً جلو درهای حمام و دست شویی و کابینت سینک ظرف شویی پهن می کنید بیشتر وقت ها مرطوب هستند. اگر این پادری ها را بیشتر از شش ماه استفاده کردید، بوی تم مانده در آن می تواند یک عامل بد بویی محیط خانه باشد.

● هود آشپزخانه

هودهای اجاق گاز دور از دید هستند. فیلترهای هود همه آن بوها را از آشپزی شما می گیرند و در خود نگه می دارند. هرگونه چسبندگی روی هود به این معنی است که نیاز به تمیز کردن دارد. برای تمیز کردن هود آب و سرکه به عنوان محلول ضد عفونی کننده عمل می کند. برخی از هودها قابلیت جدا شدن قطعات و قرار گرفتن در ماشین ظرف شویی را هم دارند. بنابراین می توانید آن ها را تمیز و دوباره استفاده کنید.

● رادیاتورها

یکی از بخش های خانه که ممکن است کودکان تکه های بیسکویت ها یا خوراکی هایشان را در آنجا بریزند، لایه لای رادیاتورهاست. وقتی این بقایا مدت طولانی بمانند بوی بدی ایجاد می کنند. از سشوار برای بیرون ریختن گرد و غبار رادیاتور استفاده کنید. همچنین می توانید برس های تمیز کننده رادیاتور را تهیه کنید. یک تشک پلاستیکی بزرگ بردارید و آن را زیر رادیاتور قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که گرمایش رادیاتور غیرفعال است، سپس آب را روی رادیاتور بریزید تا آلودگی های احتمالی آن مانند جای چسبناک دست کودکان پاک شود.

● راهروها و ورودی خانه

قفسه های گشش که در راهرو یا ورودی خانه قرار دارند معمولاً پر از گشش است که گاهی فرصت نکرده اید آن ها را تمیز کنید. همچنین فرش پهن شده در راهروها نیز می تواند جذب کننده بوهای بد و لکه هایی باشد که خود سبب ایجاد بو می شوند. با استفاده از یک محصول تمیز کننده فرش هرگونه لکه را از بین ببرید و با یک خوشبو کننده یا رچه آن را تمیز کنید. افزون بر این می توانید از یک شمع معطر در راهرو و ورودی خانه تان استفاده کنید.

● دریچه های هوا

گرد و غبار می تواند دریچه های هوا کش را مسدود کند و اجازه ندهد بوهای نامطبوع به راحتی از آن خارج شوند. برخی خانه ها دارای هواکش در حمام هستند، سعی کنید هر چند وقت یک بار آن را تمیز کنید تا مجبور نباشید با بقایای حشرات آویزان شده روی آن روبه رو شوید. می توانید گرد و غبار را با سشوار و بخارشوی هم پاک کنید.

نفس های به شماره افتاده

بیماری آسم را بهتر بشناسیم و با عوامل ایجاد کننده آن با احتیاط بیشتری برخورد کنیم

معصومه متین نژاد: آگاه های تولید شده از سوخت های فسیلی، دود دخانبات، اسپری ها و افشانه ها و سموم و آفت کش ها نمونه های کوچکی از آلودگی های تنفسی هستند که ما روزانه آن ها را استنشاق می کنیم. در این بین افرادی که از سیستم تنفسی ضعیف تری برخوردارند، مانند کودکان و کهن سالان یا بیماران مزمن، زودتر از دیگران از پا درمی آیند. از بین ده ها بیماری تهدید کننده دستگاه تنفسی، آسم را باید شایع ترین آن ها دانست. به طوری که براساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت، حدود ۳۴۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به این بیماری هستند و تا یک دهه آینده نیز بیش از ۱۰۰ میلیون نفر دیگر به این تعداد افزوده می شوند. از این رو، ضروری است که اطلاعاتمان را درباره این بیماری افزایش دهیم و با عوامل ایجاد کننده آن با احتیاط بیشتری برخورد کنیم.

۹-۱۱ درصد

شیوع آسم در کشورمان در بین کودکان و نوجوانان حدود ۱۱ درصد و در بین بزرگسالان حدود ۹ درصد است.

۱۰۰۰ فوتی

روزانه بیش از ۱۰۰۰ نفر در جهان به علت آسم جان خود را از دست می دهند.

۶۵ درصد

بیش از ۶۵ درصد افرادی که پنجاه و پنج سال بیشتر دارند، و مبتلا به آسم هستند، آلرژی هم دارند.

زنان < مردان

زنان پس از بیست سالگی بیش از مردان به آسم مبتلا می شوند.

۶۵ سالگی

مرگ بر اثر آسم بیشتر در افراد بالای شصت و پنج سال اتفاق می افتد.

آسم

آسم یک بیماری مزمن ریوی است که در آن دیواره های داخلی راه های هوایی به برخی مواد بسیار حساس است و دچار تورم و التهاب می شود. این تورم و التهاب سبب انقباض عضلات، تولید بیش از حد مخاط و محدود شدن راه های هوایی می شود.

بی خوابی و رابطه آن با آسم

کاهش کیفیت خواب، سخت به خواب رفتن، تکه تکه شدن خواب، بیدار شدن زود هنگام در صبح و افزایش خواب آلودگی در روز از اصلی ترین مشکلات بیماران مبتلا به آسم است. براساس آمار، دست کم ۳۷ درصد از بیماران آسمی این مشکلات را دارند.

زمان ملاقات پزشک

اگر نشانه های آسم بیش از بیست دقیقه طول بکشد و دزدوم داروی مصرفی بیمار هم کمکی نکند، باید به پزشک مراجعه کرد.

شایع ترین بیماری مزمن

آسم شایع ترین بیماری مزمن در میان کودکان است.

انواع آسم

آسم کودکان

کودکان برای ابتلا به نوع متناوب آسم که سبب حملات شدید می شود، با احتمال بیشتری روبه رو هستند.

آسم بزرگ سالان

آسم در هر سنی ممکن است شروع شود و در بزرگ سالان پایدارتر است. چاقی و آلرژی از عوامل خطر ابتلا به آسم در بزرگ سالان هستند.

آسم شغلی

آشپزی، کارهای آزمایشگاهی و کارخانه های تولیدی نمونه ای از حرفه هایی هستند که سبب ابتلا به آسم می شوند.

آسم مقاوم به درمان

این نوع آسم با نشانه های پایدار و ناتوان کننده و مشکلات تنفسی همراه است و حدود ۵ درصد از مبتلایان به آسم را شامل می شود.

آسم فصلی

این نوع آسم در پاسخ به حساسیت زاهایی است که فقط در زمان های خاصی از سال در محیط اطراف وجود دارند. مانند گرده های گیاهان در فصل بهار.

شانس تولد با آسم



احتمال ابتلا

یک والد مبتلا ۲۵ درصد

دو والد مبتلا ۵۰ درصد

عوامل مؤثر در ابتلا به آسم



- حساسیت
- ژنتیک
- سیگار کشیدن
- چاقی
- سندرم پیش قاعدگی
- عوامل محیطی مانند آلودگی هوا و رطوبت
- استرس
- پیشینه عفونت های ویروسی
- ضعف سیستم ایمنی بدن
- بارداری پرخطر

تشخیص آسم



تاریخچه پزشکی، پیشینه خانوادگی، یافته های معاینه بالینی و نتیجه آزمایش های تنفسی راه های تشخیصی آسم هستند.

حمله آسمی



وقتی تورم راه های هوایی زیاد باشد و در ورود اکسیژن به ریه اختلال ایجاد شود، حمله آسمی کشنده می شود و نیاز به بستری فوری در بیمارستان است.

مرجع مراجعه کننده



برای تشخیص و درمان آسم باید به متخصص ریه یا آسم و آلرژی مراجعه کرد.

درمان آسم



- تمرینات تنفسی
- این تمرینات به افزایش ظرفیت ریه ها و کاهش نشانه های شدید آسم کمک می کند، مانند تمرینات تنفسی یوگا و تنفس عمیق.
- کمک های اولیه
- این داروها فقط در هنگام حمله آسم استفاده می شوند تا به تنفس دوباره کمک کنند، مانند اسپری ها و افشانه ها و ضد التهاب ها.
- درمان های بلند مدت کنترلی
- این دسته از داروها باید هر روز برای جلوگیری از نشانه های آسم مصرف شوند، مانند قرص سینگولار، اسپری سیمبیکورت و بکلو متازون.
- درمان های خانگی
- این درمان ها کمک کننده و برای کاهش و توقف نشانه های آسم هستند و در کنار درمان های دیگر مؤثرند، مانند روغن خردل، قهوه یا چای کافئین دار و روغن اسطوخودوس.

خوراکی های مفید



- میوه هایی مانند انگور سیاه و قرمز، سیب شیرین، خرمالو، موز، لیمو شیرین.
- سبزیجاتی که سرشار از آنتی اکسیدان هستند، مانند اسفناج و چغندر.
- غلات کامل مانند ماش، جو پوست کنده و بلغور جو دوسر.
- تنقلاتی مانند انجیر، مویز، بادام و فندق ویتامین E زیادی دارند.
- چربی های سالمی که در روغن هایی مانند روغن زیتون و آفتابگردان پیدا می شوند.
- مرغ و ماهی و گوشت خروس و بک به جای گوشت قرمز.
- غذاهای سرشار از ویتامین.
- دمنوش هایی مانند عسل و نعنا.