ذره‌بین سلامت

نبایدهای رفتاری درمانگر



شادفر

خیلی از ما این تجربه را داشته ایم که برای مشورت گرفتن درباره موضوعی یا برطرف کردن مشکل و اختلالی به مشاور یا روان شناس مراجعه کرده ایم. یک مشاور یا درمانگر خوب کسی است که رفتار درست و در چارچوب اخلاق با شما داشته باشد. همچنین مایل باشد صحبت هایتان را کامل بشنود و نگرانی هایتان را درک کند. ولی اگر با خلاف این رفتارها و رفتارهای مشابه روبه رو شدید، نشان می دهد که فرد مشورت دهنده یا درمانگر صلاحیت لازم را ندارد. در ادامه به برخی رفتارهای نادرست مشاور در اتاق مشاوره اشاره می کنیم.

- خانواده، دوستان یا همسر مراجعه‌کننده را سرزنش می‌کند و آن ها را مقصر می داند.
- بدون اجازه یا بدون اینکه اجباری درکار باشد اطلاعات شخصی و هویت مراجعانش را بازگو می‌کند.
- زیاد صحبت می‌کند و فرصتی برای مراجعه‌کننده نمی‌گذارد یا کم صحبت و درمانجو را درمانده می‌کند.
- اهمیتی به صحبت های مراجعه‌کننده درباره تغییرات مهم زندگی اش نمی دهد.
- مرتب جلسه ها را لغو می‌کند، دیر می آید یا بدون اطلاع قبلی غیبت می‌کند.
- همدلی نمی‌کند یا این کار را به صورت افراطی انجام می دهد.
- نگاه بالا به پایین دارد و طوری رفتار می‌کند که گویی برتر از مراجعه‌کننده است.
- همه افکار، اعمال و رفتارهای مراجعه‌کننده را زیر سؤال می برد و انتقاد می‌کند.
- انتقادپذیر نیست و اشتباه های خود را در دوره درمان نمی پذیرد.
- روی یکی از اشتباه ها یا اختلال های مراجعه‌کننده تأکید و دوره درمان را رها می‌کند.
- اصطلاحات روان شناسی پیچیده را به‌کار می برد و مراجعه‌کننده را گیج می‌کند.
- مراجعه‌کننده را از درمان مأیوس و طوری رفتار می‌کند که گویی دانشش بیش از دیگران است.
- فراموش‌کار است و نام مراجعه‌کننده یا صحبت های جلسات قبلی را فراموش می‌کند.
- به صحبت های مراجعه‌کننده گوش نمی دهد و در جلسه مشاوره، تماس های تلفنی اش را جواب می دهد.
- نسبت به باورهای مراجعه‌کننده موضع متعصبانه دارد و معنویات را انکار می‌کند.
- پیش از اجرای روش های روان درمانی اجازه نمی‌گیرد و مراجعه‌کننده را با احساسات یا خاطرات آسیب پذیرش روبه رو می‌کند.
- روش های درمانی دیگر روان شناسان و همکارانش را مسخره می‌کند.
- تضمین می‌کند که مشکلات مراجعه‌کننده حل می شوند درحالی‌که موضوع مطلقی در روان شناسی وجود ندارد.
- سعی می‌کند با مراجعه‌کننده دوست شود و خارج از جلسه درمان با او ارتباط داشته باشد.

تیک سلامتی

کمال گراها بیشتر ناخن می جوند



با اینکه هنوز علت دقیق ناخن جویدن مشخص نیست، مطالعات نشان می دهد که این رفتار ممکن است نشانه ای از کمال گرایی، کسالت، فشار، تنهایی و بلوغ باشد. با همه این ها بیشتر محققان بر این باورند: افرادی که رفتارهای تکراری مانند ناخن جویدن دارند، کمال گرا هستند و چون نمی توانند کاری را با سرعت متوسط به پایان برسانند و به اهداف خود برسند، ناامید، بی حوصله و ناراضی می شوند و با ناخن جویدن به این موضوع واکنش نشان می دهند. معمولا ناخن جویدن در دوران نوجوانی ایجاد می شود و بیشتر افراد هم در نهایت بدون مشکلی از آن عبور می کنند.

کم خوابی مزمن، کبد را چرب می کند



وجود چربی در کبد طبیعی است، ولی اگر این میزان از چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد را تشکیل دهد، فرد به بیماری کبد چرب مبتلا شده است. کبد چرب دو نوع کلی دارد، کبد چرب الکلی و غیرالکلی. تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد بیش از یک سوم افراد خواب کافی ندارند و کمبود خواب با کیفیت، با افزایش وزن، افزایش گرسنگی و کنترل نامطلوب قند خون ارتباط مستقیمی دارد و در نهایت سبب مقاومت بدن در برابر انسولین و ابتلا به کبد چرب خواهد شد. خطری که در زنان یائسه بالاتر است، چون کم خوابی مزمن می تواند سطح انسولین در این زنان را تا ۲۰ درصد افزایش دهد.

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: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

دردسرهای یک ویروس سرطان‌زا

درباره زائده ویروسی که این روزها پزشکان درباره شیوع آن هشدار می‌دهند

معصومه متین نژاد| اگر جزو آن دسته افرادی هستید که فکر می‌کنند، تماس پوستی با حیواناتی مانند گربه و وزغ سبب بروز زگیل می شود، قدری در اشتباهید. ویروسی به نام پاپیلومای انسانی (HPV) عامل ایجاد این برجستگی های ناخوشایند و دردسرساز است. این ویروس بیش از ۵۰ گونه مختلف دارد که تنها تعداد محدودی از آن ها به زگیل پوستی منجر می شود. این ویروس زمانی وارد بدن انسان می شود که زخم رو باز یا خراشی در سطح پوست داشته باشیم.
زگیل ها در هرکجایی از سطح پوست می توانند ظاهر شوند و وقتی این هرکجایی، قسمت های حساسی از بدن مانند ناحیه تناسلی باشد، دیگر یک زائده کوچک روی اعصاب نخواهد بود و می تواند فرد را به دردسرهای جدی بیندازد و گاهی سبب مرگ او هم بشود. موضوعی که امروز می خواهیم به علت شیوع زیاد آن در جامعه با کمک دکتر منیره پورجواد، متخصص زنان و زایمان آن را با هم بررسی و اطلاعاتمان را در این باره قدری بیشتر کنیم.

عفونتی با واگیر بالا

زگیل تناسلی از شایع ترین انواع عفونت های مقاربتی با واگیر بالاست و بیشتر افرادی را که از نظر جنسی فعال اند، دست‌کم یک بار درگیر می‌کند.

مشکل متأهل‌ها

زگیل تناسلی از شریک جنسی و تماس پوستی با فرد منتقل می شود و احتمال ابتلا از طریق استخر و سرویس بهداشتی نیست، ازاین رو آن را باید دردسر متأهل ها خواند و افرادی که رفتارهای پرخطر جنسی و خارج از عرف دارند.

زنان= مردان

احتمال ابتلا به ویروس HPV و زگیل تناسلی در دو جنس یکسان است، ولی احتمال تبدیل شدن ویروس به سرطان در زنان بسیار بیشتر است.

۳۰ تا ۳۵ سالگی

زدن واکسن HPV به نام «گارداسیل» به همه خانم ها و آقایان توصیه می شود و بهتر است این کار را تا پیش از ۳۰ تا ۳۵ سالگی انجام بدهند.

نشانه‌های ظاهری

زگیل تناسلی برجستگی هایی به رنگ پوست یا سفید رنگ با ظاهری شبیه به تاج خروس یا گل کلم است که روی همه بخش های دستگاه تناسلی بروز و ظهور پیدا می‌کند و می تواند به صورت تک یا خوشه ای از زگیل ها درکنار هم باشد. نشانه های زیر هم می تواند هشداری برای وجود زگیل باشد:

- **خارش و سوزش یا هر نشانه ناراحت‌کننده دیگر**
- **لکه بینی و خون ریزی پس از رابطه**

۱۰ درصد

۱۰ درصد افرادی که مبتلا به ویروس HPV می شوند، نشانه ظاهری زگیل تناسلی را بروز می دهند، بقیه مبتلایان با وجود آلوده بودن، هیچ علامتی ندارند.



دکتر منیره پورجواد
متخصص زنان و زایمان:
زدن واکسن HPV به همه توصیه می‌شود و بهتر است این کار را تا پیش از ۳۰ تا ۳۵ سالگی انجام بدهند

روش تشخیص

زگیل ها را از روی ظاهرشان می توان تشخیص داد ولی گاهی در بخش های داخلی قرار دارند و فقط با معاینه پزشک شناسایی می شوند.

- **معاینه لگنی:** در زنان ممکن است برای بررسی تغییرات دهانه رحم ناشی از زگیل تناسلی آزمایش پاپ اسمیر، کولپوسکوپی در صورت مثبت بودن آزمایش پاپ اسمیر و بیوپسی (نمونه برداری) انجام شود.
- **معاینه مقعد:** پزشک معمولا با کمک دستگاه آندوسکوپی داخل مقعد را برای یافتن زگیل بررسی می‌کند.
- **آزمایش خون:** برای تشخیص قطعی زگیل های تناسلی از روش مولکولی استفاده می شود که دقت بسیار بالایی دارد.

نکته: زگیل تناسلی در افرادی که رابطه دهانی دارند در بخش هایی مانند دهان و گلو هم ایجاد می شود.

مرجع تشخیص و درمان

- **زنان:** متخصص زنان، عفونی و پوست
- **مردان:** متخصص اورولوژی، عفونی و پوست

گروه‌های پرخطر

- **افرادی که رفتارهای پرخطر جنسی و خارج از عرف دارند.**
- **کسانی که یک عفونت مقاربتی دیگر دارند.**
- **افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند.**
- **مصرف‌کنندگان دخانیات.**

۶ تا ۲۴ هفته

زگیل تناسلی شش هفته تا شش ماه پس از سرایت می تواند تظاهر بیرونی نداشته باشد و گاهی هم تا سال ها مخفی بماند.

۶ و ۱۱ سویه

از بین ۱۵۰ نوع ویروس HPV تقریبی ۳۰ نوع آن ناحیه تناسلی را تحت تأثیر قرار می دهد که از این تعداد فقط سویه ۶ و ۱۱ آن به زگیل تناسلی منجر می شود.

درمان ویروسی

زگیل تناسلی را می توان با رعایت بهداشت کامل، حذف منبع آلودگی و پیگیری روش های درمانی کنترل کرد. با این همه، درمان قطعی برای حذف ویروس HPV وجود ندارد و فرد باید همواره کنترل شود. برخی روش های درمانی برای ازبین بردن زگیل ها از این قرار است:

- **الکتروکوتر یا سوزاندن با جریان الکتریکی**
- **سرما یا انجماد زگیل**
- **لیزر درمانی**
- **برش زگیل**
- **تزریق داروی اینترفرون**
- **پماد و اسید**

درمان‌های خانگی

- **سرکه سیب**
- **زردچوبه**
- **روغن کرچک**

روش‌های پیشگیری

- **تزریق سه نوبت واکسن HPV به نام «گارداسیل»**
- **استفاده از لوازم حفاظتی در زمان برقراری رابطه**
- **پرهیز از رابطه های پرخطر**
- **معاینه های دوره ای**

نکته: استفاده از لوازمی مانند کاندوم پیشگیرانه است ولی قطعی نیست، چون این لوازم پوشش کامل ندارند و امکان تماس پوستی وجود دارد.