

گر صبر کنی، زغوره حلوا سازی

امیرمقدم

«در سال های اول جوانی اش، همه کسانی که در کشورش دوست داشت، اعم از خانواده، راهبان دیگر و کودکان پرورشگاهی که خودش تأسیس کرده بود، در جنگ کشته شدند. با این حال او یکی از آرام ترین و شادترین کسانی است که در زندگی دیده باشید. علتش این است که او فکر می کند آرامش را در هر لحظه از زندگی، حتی در چالش برانگیزترین لحظات زندگی می توان یافت. یکی از بهترین راه های یافتن آرامش هم این است که از ذهنتان بیرون بیایید و وارد جستماتن شوید. این کار را شبیه به قرار داشتن روی درختی در توفان شدید می داند. اگر توفان خشمناک باشد و شما در نوک درخت قرار داشته باشید، به سختی دستخوش تلاطم خواهید شد. اگر از سر شاخه پایین بیایید و به تنه محکم درخت برسید، اصلاً نوسانی احساس نخواهید کرد.»

کتاب قدرت صبر اثر «ام جی رایان» که بخشی از آن را با هم خواندیم، اثری عملی و الهام بخش در حوزه روان شناسی است با مجموعه ای از داستان های انگیزه دهنده که به خوبی توانسته قدرت سازنده صبر را در زندگی امروز نشان دهد. آنز نظر نویسند ه اگر تنها یک فضیلت باشد که بتواند کیفیت زندگی ما را تغییر دهد، آن صبر است. چون در این دنیای پراسترس و شتاب زده امروز که برایمان عادی شده، همه چیز باید به سرعت اتفاق بیفتد و اگر نیفتد، سریع از کوره درمی رویم، صبر نقش یک شاه کلید را دارد.

رایان در کتابش نگرش های درونی و تجربیاتی را در اختیار مخاطبش قرار می دهد که به کمک آن ها می تواند این فضیلت فراموش شده را بار دیگر در وجودش بیوراند. او بر این باور است که صبور بودن لازم است، ولی کافی نیست. بنابراین باید بدانیم که کامیابی در عشق، شادی در لحظه ها و رضایت از خود، تنها وقتی به اوج می رسد که از فاصله به همه چیز نگاه کنیم و بدانیم که همواره بیش از یک راه درست وجود دارد. همچنین ارزش را در این بدانیم که روی هر چیز آن قدر کار کنیم تا به تعالی برسد.

«صبر کردن، بخشی از زنده بودن است» «کار کردن روی هر چیز، بهتر از فرار کردن است» «صبر ما را با چرخه طبیعت هماهنگ می کند» «صبر به ما امکان می دهد عمری طولانی و عاری از تنش داشته باشیم» «به کمک صبر، وقت، انرژی و پول کمتری صرف می کنیم» «صبر به ما بیشتر از آنچه که می خواهیم می دهد» و «بعضی چیزها ارزش انتظار کشیدن دارند». بخشی از عنوان موضوع های به کار رفته در این کتاب است.

نویسنده: ام جی رایان

مترجم: زهره زاهدی

ناشر: نشر ميم

تعداد صفحات: ۲۹۵ صفحه

قیمت: ۱۵۹,۵۰۰ تومان

ذره بین
سلامتی

دانستنی هایی درباره یک ویروس بهاری



شادفر

با آغاز فصل بهار ویروس های فصلی متنوعی شیوع پیدا می کنند که یکی از این ویروس ها «واریسلا-زوستر» یا همان آبله مرغان است و از ابتدای فروردین سر و کله اش پیدا می شود و معمولاً تا اواسط تابستان ادامه می یابد. علت شیوع این بیماری، بالا بودن میزان رطوبت هوا در فصل بهار است که شرایط مساعدی را برای گسترش و انتشار ویروس ها ایجاد می کند. بیماری آبله مرغان در کودکان زیر ۱۰ سال شایع تر است، ولی در هر سنی ممکن است افراد را مبتلا کند.

● نشانه های بیماری

آبله مرغان باعث ایجاد بثورات پوستی، لکه های قرمز و خارش دار می شود که به تاول های پراز مایع تبدیل می شوند و برای مدتی بیمار را اذیت می کنند. مرحله آخر این بیماری، خشک شدن مایع درون تاول و پوسته پوسته شدن بثورات و در نهایت بهبودی آن ها است. لکه ها معمولاً به صورت خوشه ای و در نواحی پشت گوش، روی صورت، روی پوست سر، روی سینه و شکم، روی بازوها و پاها ظاهر می شوند. در برخی افراد ممکن است لکه ها در دیگر نقاط بدن مانند داخل گوش و دهان، کف دست و پا و... هم ایجاد شوند. در صورت ابتلا به ویروس، بیش از ظاهر شدن بثورات ممکن است بیمار نشانه های خفیفی شبیه آنفلوآنزا، مانند تب بالا (۳۸) درجه سانتی گراد یا بیشتر، بدن درد، سردرد، بی حالی و بی اشتها یی داشته باشد.

● درمان بیماری

همان طور که گفتیم آبله مرغان یک «بیماری ویروسی» محسوب می شود، بنابراین آنتی بیوتیک ها نمی توانند آن را درمان کنند، ولی اگر باکتری زخم ها را آلوده کند، پزشکان آنتی بیوتیک تجویز می کنند. این وضعیت ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که بچه ها تاول ها را خراش دهند و موجب ترکیدن آن شوند. ● درمان ویژه ای برای آبله مرغان وجود ندارد. اما می توانید داروهایی را از داروخانه بگیرید که سایر نشانه های بیماری را کنترل می کنند، مانند استامینوفن برای کاهش تب، لوسیون کالامین و ژل خنک کننده برای کاهش و تسکین خارش ها. ● در بیشتر کودکان، تاول ها پوسته پوسته می شوند و به طور طبیعی در عرض یک تا دو هفته می ریزند، بنابراین جای نگرانی نیست. تنها نکته قابل توجه این است که کودکان از دست کاری بثورات بپرهیزند تا از به جای ماندن اسکار (جای زخم) جلوگیری شود.

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: ۰۲۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶+

فراموشم نکن

تعامل و ارتباط درست با بیمار آلزایمری به گُند شدن روند بیماری اش کمک می کند

معصومه متین نژاد حدود پانزده سال پیش زمانی که فیلم سینمایی «مورد عجیب بنجامین باتن» روی پرده نمایش رفت، از نظر خیلی هایشان فیلم داستانی تخیلی داشت. کمتر کسی تصور می کرد کمتر از دو دهه بعد شاهد زندگی های بسیاری باشیم که همان روند را سپری می کنند. در این فیلم شخصیت اصلی داستان با یک بیماری عجیب و کهنولت سن متولد می شود و برخلاف همه آدم ها زندگی اش را با رسیدن به دوران نوزادی به پایان می رساند.

بیماران آلزایمری یا دارای زوال عقل که این روزها نامشان را زیاد هم می شنویم، نمونه هایی از همین بنجامین باتن ها هستند که بیماری ظرف چند سال آن ها را حتی به دوران جنینی شان هم برمی گرداند. افرادی که با رشد بیماری قدرت تعقل، تفکر، تکلم و حتی حرکتشان را هم از دست می دهند و به نوزادانی آسیب پذیر و نیازمند حمایت تبدیل می شوند و درست مانند بنجامین باتن داستان ما به فردی دل سوز و همراه نیاز پیدا می کنند تا سال های باقی مانده زندگی شان را در کنار او بگذرانند. موضوعی که ما هم امروز می خواهیم در نقش یک همراه بیمار قدری بیشتر به آن بپردازیم.

آلزایمر

بیماری آلزایمر یا فراموشی نوعی اختلال عملکرد مغزی است که فرد در آن به تدریج توانایی های ذهنی اش را از دست می دهد تا حدی که مسیر اتاق خودش را هم گم می کند.

۶۵ سالگی

آلزایمر بخشی از پیری طبیعی نیست، ولی خطر ابتلا به آن پس از رسیدن به شصت و پنج سالگی به شدت افزایش می یابد.

۲ برابر

میزان ابتلا به بیماری آلزایمر در هر دهه پس از شصت سالگی دوبرابر می شود.

۵ درصد

تغییرات ژنتیکی کمتر از ۵ درصد در ابتلا به آلزایمر نقش دارند.

۱۰ تا ۲۰ سال زودتر

بسیاری از افراد مبتلا به سندرم داون مبتلا به آلزایمر هم می شوند. نشانه های بیماری معمولاً در این افراد ۱۰ تا ۲۰ سال زودتر ظاهر می شود.

۳ تا ۹ سال

سرعت پیشروی بیماری در افراد متفاوت است، با این همه، برای بیشتر بیماران بین ۳ تا ۹ سال امید به زندگی پس از تشخیص بیماری در نظر گرفته می شود.

زنان < مردان

احتمال ابتلای زنان به آلزایمر بیشتر از مردان است.

شیوه درست تعامل با بیمار آلزایمری

گفتیم آلزایمر یک بیماری پیشرونده، مخرب و درمان ناپذیر است که نمی توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد. این هم به معنای آن نیست که بیمار را به حال خودش رها کنیم و فقط از او مراقبت جسمانی داشته باشیم. شاید بیمار بسیاری از توانمندی هایش را از دست بدهد ولی تا مراحل پایانی بیماری نسبت به محیط پیرامون و آدم های اطرافش درک دارد و می فهمد، بنابراین خیلی مهم است که هم برای کند تر شدن روند بیماری و هم کمتر اذیت شدن بیمار اطلاعاتی را درباره تعامل درست با او و بیماری اش کسب کنیم.

- در هر شرایطی خون سردی خود را حفظ و با او با عشق و محبت برخورد کنید. او حتی در پیشرفته ترین حالت بیماری هم درست مانند یک نوزاد توانایی درک و ابراز عشق و محبت را دارد. او را در آغوش بگیرید، نوازشش کنید و ببوسیدش.
- فرد بیمار خیلی وقت ها برای پرسش های شما جواب دارد، فقط نمی داند چگونه باید پاسخ بدهد. برای همین احساس سرگشتگی و گیجی بسیاری می کند. از این رو نباید همه چیز را یک باره به او بگویید یا از او بخواهید. باید همیشه با آرامش کامل و در حالی که به چشمان او نگاه می کنید، با او صحبت کنید.
- اگر فرد بیمار اشتباهی می کند، به یاد داشته باشید که انمود کنید متوجه اشتباه او نشده اید. به او بگویید همه چیز مرتب است.
- هنگام صحبت با بیمار صبور باشید و هیچ گاه تماس چشمی تان را قطع نکنید. به زبان بدنش توجه و اشاره هایش را درک کنید. نشان دهید به او توجه کامل دارید و احساساتش برایتان مهم است.
- از رفتارهای نامطلوب و برخورد های ترحم انگیز با بیمار بپرهیزید. چون می تواند سبب واکنش های هیجانی مانند پر خاشگری، عصبانیت، غمیگینی و افسردگی شود.
- از فرد بیمار پرسش هایی مانند اینکه چه سالی است؟ اینجا کجاست؟ آن فرد چه کسی است؟ نپرسید. این کار می تواند سبب اشفگی ذهنی و پریشانی او شود. به جای آن می توانید پاسخ ها را برای او تکرار کنید. الان سال ۱۴۰۳ است. اینجا خانه پسر خاله مریم است. ایشان نوه پسر دایی رضاست.
- زمان صحبت کردن با بیمار صدا های مزاحم محیط مانند صدای تلویزیون را حذف کنید. او را با اسم صدا بزنید و با او مانند یک بزرگ سال صحبت کنید. جمله هایی که استفاده می کنید باید ساده و بسیار محترمانه باشد.
- برای قبولان مطالبی یا موضوعی به بیمار هرگز با او بحث نکنید. اگر او کلمه ای را اشتباه به کار می برد، به او کمک کنید تا آن را پیدا کند، ولی اگر منظورش را متوجه شدی، لازم نیست که حتماً کلمه درست را پیدا و بیان کنید.
- بیمار را ترغیب کنید تا بر اتباطات غیر کلامی خود تکیه کند. اگر سوالی هم می پرسید، صورانه منتظر پاسخش بمانید.
- وقتی توضیحات کلامی تان سبب سردگمی بیمار می شود، آن را به زبان ساده بنویسید. سعی کنید بیشتر از جمله های مثبت استفاده و تکیه تان منفی.



علت بی قراری و پر خاشگری بیمار

- ناراحتی های جسمانی
- تحریک زیاد به علت صدا های بلند یا محیط شلوغ
- محیط های غریبه و افراد جدید
- وظایف پیچیده و دشواری در انجام کارها
- ناتوانی از برقراری ارتباط مؤثر با دیگران

عوامل خطر ساز بیماری

- (جنسیت) زن بودن
- سن بالا
- وراثت
- سبک زندگی نادرست
- ضربه به سر
- خواب نامنظم
- افسردگی و استرس
- مصرف دخانیات
- کم تحرکی و اضافه وزن
- بیماری های مزمنی مانند دیابت و کلسترول

چند نکته مهم درباره بیمار آلزایمری

- هیچ دارویی را در دسترس فرد بیمار قرار ندهید. وظیفه دادن داروها ییش را خودتان برعهده بگیرید.
- محل زندگی فرد بیمار باید مانند محل زندگی یک سالمند یا کودک نوپا بهسازی شود و وسایل خطرناک از دسترسش دور بماند.
- فرد بیمار توانایی تنظیم مخارج و کنترل حساب کتاب پول خودش را ندارد. این بخش از وظایف او را هم باید خودتان برعهده بگیرید.
- مراقب سبک زندگی، خورد و خوراک، تحرک و مصرف منظم دارو های بیمار تان باشید. این موضوع ها بر روی کند شدن روند بیماری اش تأثیر زیادی دارد.
- برای جلوگیری از تأثیر بیماری در توانایی حرف زدن بیمار دائم با او گفت و گو کنید.
- کارهای روزانه فرد را ساده و محیط را برایش آشنا و راحت کنید تا در انجام کارهای روزمره اش به مشکل بر نخورد.
- از بیمار حمایت و مراقبت کنید، ولی نه به گونه ای که احساس کند از کار افتاده است و دیگر نتواند به خودش اعتماد کند.
- تغییرهای رفتاری بیمار را با پزشکش در میان بگذارید. برخی از این رفتارها مانند پر خاشگری می تواند به علت یک درد درمان نشده یا عارضه جانبی یک دارو باشد.
- از ایجاد تغییرات زیاد در محیط زندگی بیمار بپرهیزید و همواره استقلالش را تا زمانی که ممکن است، حفظ کنید.