

خشونت و جنب و جوش بین پسر ها بیشتر است

دکتر علیرضا وافعی
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: سه تا پسر دارم. اولی پانزده سال دارد و مبتلا به اوتیسم است. پسر دوم ۱۰ سال دارد و پسر سوم نیز حدود پنج ساله است. پسر دوم با برادر کوچک تر از خودش خیلی بد و خشن رفتار می کند. واقعا برابیم آزار دهنده است. به پسر دوم گفتیم که اگر به این رفتارش ادامه دهد و همین طور با برادر کوچک ترش رفتار کند، من همراه برادر کوچک ترش از خانه می رویم. ولی هر چه تهدید می کنیم، بی فایده است. واقعا مستأصل شده ام. لطفا راهنمایی ام کنید.

مشکلات سازشی بین بچه ها علت های مختلفی دارد. چون فرزندان شما همه پسر هستند و به صورت طبیعی نسبت

به دختر ها فعالیت و جنب و جوش و خشونت بیشتری دارند. درک طبیعی بودن رفتار آن ها کمی برای شما سخت است. اگر زمینه ای فراهم کنید که مداخلاتتان کمتر و مدیریت روابط به خود بچه ها واگذار شود، کم کم شاهد کاهش مشکلات آن ها در خانه خواهید بود. همچنین نقش همسران به عنوان الگوی مستقیم پسر ها در خانه باید پررنگ تر شود. انجام مشاوره را هم به شما توصیه می کنم.

● شهروند: پسر هفت سال دارم و دچار بیماری لکنت زبان است. چند سالی می شود که درگیر درمان او هستیم. ولی نتیجه ای حاصل نشده است. لطفا راهنمایی ام کنید که چه کار کنم؟

اگر لکنت زبان جنبه ارثی داشته باشد، به درمان مقاوم است. این کودکان نیاز شدیدی به آرامش دارند و نباید واکنش منفی در مقابل لکنتشان نشان داد. توصیه می کنم زمینه ای فراهم کنید که کودکان لکنتش را بپذیرد و حرف بزند. مطالعه کتاب «خود درمانگری لکنت زبان» نوشته دکتر افروز بازی درمانی را هم پیشنهاد می کنم.

● شهروند: دخترم شش سال دارد و دائم به من و پدرش می گوید که دوستان دارم. این رفتار را با فامیل ها و آشناهایی که به او محبت کوچکی می کنند هم دارد. خیلی وقت ها پس از گرفتن این جمله از ما برای دوست داشتن خودش هم تأیید می گیرد. آیا این نشانه کمبود محبت در اوست؟

احتمالا فرزندان اضطراب جدایی دارد و نیازمند آرامش است. سعی کنید در قالب بازی متوجه شوید که چه نوع محبت و دوست داشتنی را طالب است یا ترس هایش چیست. سپس با آن ها مقابله کنید. مراقب باشید که احساس حقارت نکند. روی توسعه روابط اجتماعی اش هم کار کنید. برای این منظور بازی درمانی پیشنهاد می شود.

اختلالی که به جان پوست لبمان می افند



شادفر

اختلال کندن پوست لب در گروه اختلالات اضطرابی جای می گیرد. در این نوع اختلال اضطرابی فرد به واسطه افکار اجبارکننده خود، میل افراطی به کندن پوست لب دارد. افراد مبتلا به اختلال کندن پوست لب برای کندن از ناخن یا گاز گرفتن استفاده می کنند و ممکن است ساعت ها به این کار مشغول باشند. کندن پوست لب هم تا جایی پیش می رود که آسیب های جدی به فرد وارد می کند و حتی سبب خون ریزی می شود.

دلایل ابتلا به اختلال

ابتلا به اختلال کندن پوست لب دلایل متعددی دارد که با شناسایی و رفع آن ها می توان به درمان نزدیک تر شد.

خشم و تنفر

در نظریه روانکاوی، دلیل کندن پوست لب، خشم و تنفر فرد نسبت به وقایع و اطرافیان ذکر شده است. به این معنی که فرد خشم خود را با کندن پوست لبش نشان می دهد و پس از آن احساس آسودگی می کند.

استرس کنترل نشده

یکی دیگر از دلایل ابتلا به وسواس کندن پوست لب، ناتوانی در مدیریت استرس است. بیشتر افرادی که عادت کندن پوست لبشان را دارند، نمی توانند استرس و هیجان های خود را کنترل کنند.

افزایش دوپامین

یکی دیگر از علل ابتلا به این نوع وسواس افزایش دوپامین در بدن است که به دنبال مصرف افراطی مواد مخدر پدید می آید. مصرف این گونه مواد سبب می شود فرد احساس کند چیزی زیر پوستش راه می رود و یا کندن پوست تلاش می کند تا این حس را از بین ببرد.

درمان اختلال کندن پوست لب

یکی از روش های مؤثر برای درمان وسواس کندن پوست لب، روش وارونه سازی عادت است که در آن از فرد خواسته می شود تلاش کند عادت کندن پوست لب را با عادت دیگری جایگزین کند.

کاهش استرس کندن پوست لب

از آنجایی که نشانه های وسواس کندن پوست لب به دنبال بروز رویداد های استرس زا آشکار می شوند، می توان با استفاده از روش های مدیریت استرس از بروز رفتارهایی مانند کندن پوست لب پرهیز کرد. با این حال گاهی به دلیل مشغله ها و مشکلات زیاد کاری، کنترل استرس دشوار است. به همین دلیل ضروری است روش های کنترل استرس را بیاموزیم.

درمان وسواس شدید

برای درمان نوع شدید وسواس می توان با نظر روان پزشک از داروهای ضد افسردگی استفاده کرد. البته این داروها فقط نشانه های بیماری را کم می کنند و بهتر است از درمان های شناختی رفتاری و روانکاوی هم کمک گرفت.

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

یارتابستان های داغ

درباره معایب و مزایای کولرگازی بیشتر بدانیم

۸۰۰۰ تا ۶۰۰۰۰

ظرفیت کولر های گازی بسته به نوع آن ها از ۸ هزار تا ۶۰ هزار BTU (واحد گرمایی بریتانیا) است.



هر واحد BTU برابر است با مقدار گرمایی که یک پوند آب (۴۵۴/۰ کیلوگرم) را در فشار یک اتمسفر به ۶۱ درجه فارنهایت (۱۱/۱۶ درجه سانتی گراد) تبدیل می کند.

تأثیر استفاده از کولرگازی ها بر سلامت

۱ تأثیرات مثبت

- از آنجا که گرمای شدید تأثیر منفی بر هوش و فعالیت بدنی افراد می گذارد، با استفاده از بادکولرگازی با تولید هوای خنک می توان به نوعی این تأثیر منفی را از بین برد.
- روشن بودن کولرگازی در هنگام کار و استراحت احساس راحتی را افزایش می دهد.
- در معرض بادکولرگازی قرار گرفتن باعث تقویت فعالیت های فکری و جسمی مؤثر می شود.
- تحقیقات اثبات کرده است که دمای پایین هوای خنک، تعداد انگل ها و حشرات را کاهش می دهد.
- زمانی که درجه حرارت پایین باشد، تعریق کمتر صورت می گیرد و در نتیجه باعث می شود بدن آب کمتری از دست بدهد.
- سیستم تهویه هوا با استفاده از کولرگازی در از بین بردن آلرژی های خارجی مانند گرده کمک می کند.

۲ تأثیرات منفی

- تغییرات غیرمنتظره در رطوبت و دما روی دستگاه تنفسی افراد تأثیر می گذارد.
- استفاده منظم از کولرگازی باعث خشکی پوست و غشای مخاطی می شود.
- سروصدای تولید شده آن منجر به آلودگی صوتی می شود.
- گردش هوای می تواند باعث انتقال بیماری های عفونی، تنفسی شود.
- گرد و غبار و قارچ های موجود در هوا موجب بروز واکنش های آلرژیک می شوند.
- استفاده از کولرگازی با رینیت مزمن (التهاب مخاط بینی)، فارنژیت (التهاب و عفونت گلو)، گرفتگی صدا و سوزش گلو ارتباط دارد.
- باعث وخیم تر شدن بیماری های چشم مانند ورم ملتحمه و بلفاریت (التهاب پلک) می شود و همچنین برای کسانی که از لنزهای تماسی استفاده می کنند مشکل ساز می شود.
- آلودگی هوای داخل ساختمان بیشتر از آلودگی هوا در فضای باز است.
- اگر هوای داخل ساختمان حاوی آلرژن ها باشد ممکن است دچار ناراحتی های مربوط به بینی، سردرد، خارش چشم، تنفس دشوار و سرگیجه شوید. اگر در تابستان از حساسیت رنج می برید، استفاده مداوم از کولرگازی علائم شما را بدتر می کند.
- در موارد شدید، حملات ذات الریه و آسم نیز ممکن است ایجاد شود.
- گذراندن ساعات طولانی در اداره یا خانه با وجود کولرگازی ممکن است باعث عدم تحمل گرما هنگام رفتن به فضای باز شود.

آموزش استفاده از ریموت کنترل کولرگازی

ریموت کنترل یا همان کنترل کولرگازی ها شبیه به هم می باشند. در ادامه با کارکرد هر کلید آن بیشتر آشنا شوید. فقط یادتان باشد قبل از استفاده از ریموت کنترل کولرگازی از سالم بودن باتری های آن اطمینان داشته باشید.

- کلید روشن/خاموش (START/STOP) یا (POWER)** اول تنظیمات را در حالتی که کنترل رو به کولر نیست انجام داده و بعد ریموت را به سمت کولر گرفته و آن را ON کنید. درست بر خلاف کارکرد تلویزیون.
- کلید انتخاب نوع عملکرد دستگاه Mode** این کلید را فشار دهید تا وضعیت عملکرد دستگاه را انتخاب کنید.
- Fan یا شکل پروانه:** انتخاب سرعت پرتاب باد خروجی دستگاه (کم، متوسط و زیاد)
- COOL یا شکل دانه برف:** با فشردن این دکمه دستگاه را به حالت استفاده از سرما می برید. بدن نیست بدانید دستگاه قادر به تولید سرما در روزهای سرد یا خیلی خنک نیست.
- HEAT یا شکل خورشید:** با فشردن این دکمه دستگاه را به حالت تولید گرمایش تغییر می دهید. شایان ذکر است گرماهی فقط در روزهای سرد اتفاق می افتد و دستگاه قادر به تولید گرما در روزهای گرم نیست.
- AUTO:** محیط شما را به نسبت دمای که شما داده اید و دمای محیط سرد و گرم را به صورت اتومات انجام می دهد.
- DRY یا شکل قطره:** در این حالت سرمای زیادی مانند گزینه COOL دریافت نمی کنید.
- کلید تنظیم درجه حرارت اتاق Temp:** بهترین دما برای کولرگازی در تابستان ۲۵ درجه و در زمستان ۲۰ درجه است.
- کلید (Jet Cool) یا (Turbo) یا (POWERFUL):** با فشردن این دکمه دستگاه با قوی ترین حالت ممکن کار می کند تا سرما تولید کند.

- کلید Swing:** جهت حرکت تیغه های پرتاب باد در کولرگازی را مشخص می کند که دو نوع تیغه در آن به کار برده شده است: تیغه های عمودی و افقی.
- نکته:** چپ و راست کولر فقط می تواند ۱۵٪ بادکولر را از روبه رونحرف کند.
- کلید تایمر (On/Off Timer):** با فشردن این کلید می توانید زمان روشن شدن و خاموش شدن دستگاه را به نسبت اینکه چند ساعت دیگر روشن است انتخاب کنید.
- کلید کاهش دمای اتومات (Sleep) یا (Mode) یا (Auto):** با فشردن این دکمه شما خواب بهتری را تجربه می کنید. بعد از فشار این دکمه (در برخی از مدل ها) تقریباً هر دو ساعت کولرگازی یک درجه دمايش را بالاتر می برد و محیط هر دو ساعت، یک درجه گرم تر می شود تا شما موقع صبح از سرمای کولرگازی بیدار نشوید.

ملیحه ابراهیمی | ادعوا بر سر درجه کولر است. کارمندی که میزش مقابل کولرگازی است از باد مستقیمی که به سروصورتش می خورد گلایه مند است. با دلیل و برهان سعی می کند همکارش را مجاب کند که درجه را روی ۲۴ بگذارد و به جای باد مستقیم، با تغییر حالت پره های کولرگازی در حالت پخش کردن باد به بالا و پایین، هوادر جریان باشد. این روزها بر خلاف گذشته که کولرگازی یک وسیله تجملی به حساب می آمد، استفاده از این دستگاه به بخشی از زندگی روزمره تبدیل شده و رفته رفته جایگزین کولرهای آبی شده است. در ادامه بیشتر درباره کولرگازی نکاتی را یادآور شده ایم که خواندنش تأثیری در انتخاب آن به عنوان یک وسیله سرمایشی در این روزهای داغ تابستان خواهد داشت.

انواع کولرگازی



یک تکه: تمامی تجهیزات آن به صورت یکپارچه می باشد و محل نصب آن داخل خانه است کولرگازی پرتابل و کولرگازی پنجره ای از این نوع می باشند.

● **دو تکه یا اسپلیت ها:** شامل دو بخش داخلی و خارجی هستند. از انواع آن می توان به کولرگازی دیواری و ایستاده اشاره کرد.

● **چند تکه یا مولتی پل:** در این نوع یک یونیت (دستگاه) خارجی به چندین یونیت داخلی متصل شده است و دمای مطلوبی را در تابستان و زمستان فراهم می کند. مناسب برای فضاهایی با مترکز وسیع می باشد.

بهترین ها برای نصب

در تقسیم بندی کولرهای گازی براساس کلاس آب و هوایی سه حالت به عنوان بهترین محل برای نصب پیشنهاد شده است که عبارت است از:

- T1 برای آب و هوای معتدل
- T2 برای آب و هوای سرد سیر و خنک
- T3 برای آب و هوای حاره ای و گرم سیر



چرا نخریم؟



- بالا بودن هزینه خرید و سیله، نصب و تعمیر
- بروز مشکلات سلامتی مثل سردرد
- محدودیت استفاده در مناطق مرطوب به علت عملکرد نامطلوب
- بالا بودن هزینه تعمیرات و نگهداری نسبت به کولر آبی
- نشست گاز به علت سرویس نبودن و افزایش آلودگی های زیست محیطی

چه بخریم؟



شما با در نظر گرفتن عوامل زیر می توانید انتخاب خوبی داشته باشید.

- آب و هوا
- تعداد افراد حاضر در فضا
- گردش هوادر فضا
- دستگاه ها و فضاهای گرمازا (آشپزخانه)
- میزان رفت و آمد
- آفتاب گیر بودن فضا
- ارتفاع سقف ساختمان

یادتان باشد



ماهی یک بار فیلترهای پلاستیکی داخل پتل را در آورده و زیر شیر آب گرم با برس پلاستیکی نرم بشویید. داخل اواپراتور (رادیاتور زیر فیلترهای داخل پتل) را حداقل ۱ بار در سال با پمپ باد تمیز کنید تا گرد و غبار لایه لای آن باعث کمی گردش هوای داخل آن نشود. با دکمه MODE روی ریموت کنترل و حالت سرما و گرمای آن بازی نکنید. موقع نصب کولرگازی در حال و پذیریایی دقت کنید که پتل را رو به روی در اتاق خواب نصب نکنید. از بریزی که سیم کشی ضعیفی دارد برای تأمین برق کولرگازی استفاده نکنید.

راهکارهای کاهش مصرف برق



- نصب در جای مناسب
- تنظیم دمای مناسب (۲۳ درجه)
- توجه به برچسب انرژی
- انتخاب ظرفیت مناسب
- اطمینان از سالم بودن دستگاه
- استفاده از ترموستات مدرن
- استفاده از حالت فن کولر برای شرایطی که هوا خیلی گرم نیست
- سرویس به موقع
- استفاده از دستگاه کاهش مصرف برق
- خاموش کردن کولر اتاق های خالی
- نصب سایبان روی کندانسور
- استفاده از کولر آبی یا پنکه در شرایط عادی آب و هوایی

