

فوت والدین سبب اضطراب جدایی می شود



دکتر علیرضا واقف
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند:** برای ایجاد رابطه ای دوستانه و صمیمی با پسرم چگونه باید رفتار کنم؟ او در پایان دوره نوجوانی و آغاز جوانی و بی تجربگی قرار دارد که سبب شده تا قدری از خانواده فاصله بگیرد و هیچ پند و نصیحتی را گوش ندهد. نقش خود را از جایگاه برخورد امرانه و باید و نباید ها کم کنید و به همستران برای ایجاد ارتباط با فرزندتان میدان بدهید. در این سن، بچه ها دوست دارند، دیده شوند و خودشان را صاحب نظر می دانند و از طرفی هنوز با بحران های هویت دست به گریبان هستند. بهترین کار شما آرامش دادن به او و راهنمایی برای یک انتخاب درست است.

● **شهروند:** برای مستقل شدن پسر بچه ای یازده ساله چه کارهایی می توان انجام داد؟ از کلاس اولش تا الان که پنجم است همیشه برای انجام تکالیفش باید چندین بار به او یادآوری کنم تا اینکه در آخرین فرصت با دعوا و اعصاب خردی تکالیفش را انجام دهد.

شکل گیری نظم در کودکان با تکمیل زبان آموزی و ایجاد ارتباط شروع می شود. استقلال اولیه هم در دوره پیش دبستانی در آن ها شکل می گیرد و سپس در دوران مدرسه قانونمندی را می آموزند. بنابراین اگر کودک از پایه اول در انجام تکالیفش وابسته دیگران شود، این رویه به صورت عادت برایش درمی آید و تکرارپذیر می شود. سعی کنید با آرامش و به تدریج وابستگی او را به خودتان کاهش دهید و برای منظم شدنش برنامه و مشوق هایی را در نظر بگیرید.

● **شهروند:** دخترم امسال کلاس اول می رود. دوساعت اول مدرسه مشکلی ندارد، ولی پس از آن شروع به گریه می کند، برای همین مجبورم ساعت های بعدی را تا پایان ساعت داخل مدرسه بمانم. دخترم در چهار سالگی پدرش را از دست داد. پدرش بسیار مهربان و دخترم هم به شدت به او وابسته بود. الان نمی دانم باید با او چه رفتاری داشته باشم.

به خاطر فوت پدرش، اضطراب جدایی دارد، طبیعی است که کودک نگران از دست دادن شما هم هست، برای همین باید با او مدارا کنید و در کمترین فاصله زمانی او را پیش یک مشاور ببرید. در صورت شدت اضطراب گاهی حتی باید به دارو درمانی هم فکر کنید.

چند توصیه برای مقابله با افسردگی های فصلی

امیرمقدم

پاییز با همه زیبایی که دارد، به علت سردی و خشکی طبیعت برای برخی فصل بیماری های روحی مانند افسردگی است. از این رو در این فصل باید پیش از فصل های دیگر به تغذیه و فعالیت هایی توجه کرده آدمی را از رخوت کسالت و انزوا دور می کند. نباید برای درمان افسردگی فقط به همین خود درمانی های ساده بسنده کرد. می توان از آن ها دست کم برای پیشگیری از بدتر شدن حال روحی کمک گرفت. در ادامه به برخی از این توصیه ها اشاره گذاری داریم.

خارمریم

دمنوش این گیاه از گذشته های دور برای درمان افسردگی، نگرانی، عصبی بودن و بد خوابی استفاده می شده است. البته باید مراقب تداخلات دارویی آن بود و حتما از پزشک مشورت گرفت.

امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ نوعی چربی هستند که برای عملکرد طبیعی مغز نیاز هستند. از آنجایی که بدن ما نمی تواند این اسیدها را بسازد، باید از طریق غذاهایی مانند ماهی های آب سرد آن را تأمین کند.

فولات

فولات نوعی ویتامین B است که در سبزیجات برگ سبز، میوه ها و غلات کامل یافت می شود. تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد سطح پایین فولات ممکن است اثر داروهای ضد افسردگی را برای برخی افراد کمتر کند.

اسید فولیک

اسید فولیک فرم مصنوعی از فولات است که معمولا در دوران بارداری برای جلوگیری از نقص لوله عصبی تجویز می شود. در حالی که برخی مطالعات نشان می دهد اسید فولیک می تواند به کاهش افسردگی کمک کند، باید مراقب مصرف بیش از اندازه آن هم بود، چون می تواند سبب تحریک پذیری، مشکلات خواب، مشکل در تمرکز و بیش فعالی شود.

زعفران

پژوهش های زیادی نشان می دهد که زعفران نشانه های افسردگی را بهبود می بخشد. با این حال، نگرانی هایی نیز درباره مسمومیت در دزهای بالای آن وجود دارد و باید مراقب میزان مصرف آن بود.

منیزیم

بیشتر افراد در رژیم غذایی خود منیزیم کافی دریافت نمی کنند و این موضوع تأثیر زیادی در شرایط روحی آن ها دارد. چون نمی دانند که منیزیم در ترشح هورمون سروتونین نقش اساسی بازی می کند. حیوانات، آجیل، غلات کامل و سبزیجات سبز منابع خوب منیزیم هستند.

ورزش

ورزش منظم یکی از مؤثرترین و کم هزینه ترین راه ها برای بهبود خلق و خوست و می تواند با هر برنامه درمانی پزشکی ترکیب شود. ورزش به ویژه ورزش های هوازی این قابلیت را دارند که مواد شیمیایی افزایش دهنده خلق و خور را در مغز آزاد کنند و هورمون های استرس را کاهش دهند.

نوردرمانی

نمایش پژوهش های محققان نشان می دهد دریافت نور کافی خورشید در کمک به کاهش تغییرات خلقی فصلی که در ماه های تاریک زمستان رخ می دهد، مؤثر است.

*منبع: سلامت نیوز

زندگی پشت پنجره پاییز

برای سپری کردن یک فصل به یادماندنی

با برنامه پیش بروید



طرح: علیرضا واکدیل/ایستگاه شهریار



روان شناسان بر این باورند که درست است پاییز و زمستان فصل استراحت های طولانی هستند اما این تصور اشتباه است که در فصل پاییز باید در لاک تنهایی فرو رفت. با این رویکرد تبدیلی به فرد غلبه می کند و او را به سمت و سوی افسردگی می کشاند.



طولانی بودن شب ها در این فصل یک مزیت است تا دست به قلم شوید و یک برنامه اصولی برای کارهای روزانه و عقب افتاده تان بنویسید. بهتر است یک جدول تهیه کنید و طبق ردیف های جدول پیش بروید.



بهترین زمان خواب در پاییز ساعت ۲۲ تا ۲۳ یا ۶ صبح است. وقتی ساعت خوابتان تنظیم باشد شاهد بهبود کیفیت آن هستید.



ساعتی را به بچه ها اختصاص دهید. چون فرصت زیادی تا شب دارید می توانید با آن ها بازی کنید، در انجام تکالیف همراهی شان کنید. با یکدیگر مطالعه کنید، زبان انگلیسی کار کنید و یا ساعتی را به تماشای یک انیمیشن آموزنده به اتفاق یکدیگر اختصاص دهید. درست کردن کاردرستی با لوازم بازیافتی هم فرصتی است تا با او بگذرانید.



پیاده روی، رفتن به باشگاه های ورزشی، دوچرخه سواری، طبیعت گردی در اطراف شهر از دیگر اقداماتی است که در این فصل می توانید انجام دهید. اگر شاغل هستید برای روزهای پایانی هفته برنامه ریزی کنید تا طبیعت پاییزی را از دست ندهید. عکس های خوش رنگ و لعاب بگیرید، روی برگ های خشک شده قدم بزنید و...



وب گردی های بی هدف را فراموش کنید. به جای آنکه مدت طولانی در گوشی موبایل باشید، یک گروه خانوادگی یا دوستانه تشکیل دهید به همین بهانه در زمان های مشخص به عنوان نمونه در ساعت هایی که بیکار هستید از حال و احوال یکدیگر جویا شوید و با ارسال پیام های آموزنده اطلاعات عمومی یکدیگر را بالا ببرید.



میوه های نوبرانه مثل نارنگی، انار، خرمالو، پرتقال و... را تهیه و مصرف کنید. به جای خوراکی و میوه های فریز شده از تازه آن ها استفاده کنید. از خوردن سبزی ها و میوه های جات مثل جعفری، هویج، زردک، شلغم، کدو حلوایی و... غافل نشوید. آجیل ها را در برنامه غذایی خود بگذارید زیرا به تقویت سیستم ایمنی بدن تان کمک می کند.

بعد از ظهرها فرصت خوبی است تا به سراغ مرتب کردن کمد ها، کتابخانه، قفسه ها و کابینت های آشپزخانه بروید. زمان کافی برای تغییر دکوراسیون هم دارید. رسیدگی و جابه جایی گل های آپارتمان هم گزینه خوبی است. در این زمان فرصت خوبی است تا رادیو را روشن کنید یا کتاب های صوتی و پادکست های آموزشی گوش کنید.



در ساعتی از شبانه روزی می توانید با یک برنامه ریزی از پیش تعیین شده بدون آنکه لطمه ای به ساعت خواب خودتان و کودکان تان وارد شود میهمانی ساده ای برگزار کنید یا به میهمانی بروید. برای دانش آموزان رفتن به برخی مراکز تفریحی مثل سینما، شهربازی، پارک، باغ وحش، رستوران و... در ساعت های طولانی شب بسیار لذت بخش است.



شب های طولانی پاییز که بیکارید فرصت خوبی است تا تلفن را بردارید و با آن هایی تماس بگیرید که مدت هاست از آن ها بی خبرید. البته می توان با یک برنامه ریزی ساده و هماهنگی به صورت حضوری جویای احوال کسانی شویم که کمتر به آن ها توجه می شود. فراموش نکنیم برای آن ها هم روزگوار است و شب ها طولانی.



حواستان به سلامتی تان بیشتر باشد. این فصل آغاز بیماری هایی چون آنفولانزا و سرما خوردگی است. به فکر تزریق واکسن آنفولانزا باشید. لباس مناسب به تن کنید، وسایل گرمایشی را سرویس کنید، اگر بیمار هستید از حضور در مجامع عمومی مثل مراکز بزرگ خرید، وسایل حمل و نقل عمومی مثل اتوبوس و قطار شهری و... بپرهیز کنید. اگر فرزندتان خردسال و کودک است برای ساعت هایی که بیرون از خانه هستید یک لباس گرم همراهتان داشته باشید.



دمنوش بهار نارنج: آرام بخش، مفرح، نشاط آور، اشتها آور، تقویت کننده قلب، اعصاب و نیروی جنسی، رفع دل پیچه و گاز معده، تسکین درد سینه و سردرد های عصبی. طرز تهیه: طبیعت این دمنوش گرم است. یک مشت کوچک بهار نارنج + دولیوان آب جوش را با شعله غیر مستقیم بگذارید دم بکشد.

دمنوش گل گاوزبان: آرام بخش اعصاب، پایین آورنده فشار خون، رفع خشونت نای، سینه، تنگی نفس، کلودرد، مقوی دماغ، معده و کبد سرد، ضد سردرد های عصبی، درد کلیه، قولنج، اسپاسم، تشنج، سودا، صفرا، وسواس و سنگ کلیه. طرز تهیه: این دمنوش طبیعت گرم و تری دارد. دو قاشق غذاخوری (یک مشت) گل گاوزبان + دولیوان آبجوش + کمی نبات را بگذارید نیم ساعت دم بکشد.

دمنوش زنجبیل: تقویت کننده حافظه و جهاز هاضمه، خون ساز، تنظیم کننده ادرار، خلط آور، ملین، درمان اسهال ساده و خونی، کاهش چربی خون، افزایش فشار خون، ضد ضعف اعصاب، رطوبت مزاج، بلغم، بیماری های مفصلی، کمردرد، مسمومیت غذایی و انعقاد خون. طرز تهیه: طبیعت این دمنوش گرم و خشک است. نصف قاشق چای خوری زنجبیل را در یک لیوان آب جوش بریزید و در ظرف را بگذارید تا حدود ۱۰ دقیقه بماند.

دمنوش اسطوخودوس: آرام بخش اعصاب، تقویت کننده سلول های مغز، افزایش شیر مادر، تحلیلی نفخ و گاز روده، فرج آور، بازکننده انسداد عروقی، مسهل بلغم و سودا به ویژه سودای مغز، ضد میگرن، زکام، آسم، برونشیت، دل پیچه، رماتیسم، درد سینه، تنگی نفس، سرفه و اکزما و ضد عفونی کننده دستگاه مجاری ادراری. طرز تهیه: طبیعت این دمنوش گرم و خشک است. یک مشت اسطوخودوس + دولیوان آبجوش را در قوری بریزید و با شعله غیر مستقیم بگذارید دم بکشد.

دمنوش گل سرخ: ضد تهوع و قایض، مقوی، شیرافزا، نشاط آور، آرام بخش و ضد افسردگی، تقویت کننده جنسی، تقویت کننده قلب و اعصاب، برطرف کننده درد های عضلانی و سردرد، رفع عوارض پوستی و استخوانی، بهبود زخم های دهان و لثه و تورم لوزه ها و برطرف کننده مشکلات گوارشی. طرز تهیه: این دمنوش طبیعت گرمی دارد. برای تهیه آن می توانید به ازای هر فنجان آب ۶ تا ۷ کیلوگرم گل سرخ را داخل قوری بریزید و بگذارید ۱۰ تا ۲۰ دقیقه دم بکشد.



از نوشیدن دمنوش های پاییز غافل نشوید. فقط یاد تان باشد که آن ها را با عسل، مویز و توت خشک میل کنید.