

رفتارهای ناپسند بین بچه‌ها مسری است



دکتر علیرضا شافرجی
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند:** پسرهای من در مدرسه حرف زشت یاد گرفته اند و دانم از من معنای آن‌ها را می‌پرسند. به آن‌ها می‌گویم که این حرف‌ها زشت هستند و نباید جایی بزنید. ولی باز از پدرشان همین سؤال را می‌پرسند. همسر من حسابی آن‌ها را دعوا می‌کند که نباید هر حرفی را می‌شنوند. تکرار کنند. لطفا راهنمایی ام کنید که چگونه با آن‌ها رفتار کنم. نگرانم که چون پدرشان آن‌ها را دعوا می‌کند. دیگر حرف‌هایشان را به من هم نزنند.

شما به درستی عمل کرده اید. چون این رفتارها پس از مدتی به خاطر شیوع زیادش در مدارس برای بچه‌ها عادی می‌شوند. متأسفانه به دلایلی مانند نبود نظارت کافی والدین، ضعف ارتباطی بین پدر و فرزند، آزاد بودن بچه‌ها در فضاها و مجازی و اختلاط فرهنگ‌های ناهمگن در مدرسه‌ها این رفتارهای ناپسند مانند ویروس به سرعت در بین بچه‌ها منتشر می‌شوند. فرزندان شما هرچه آگاهی بیشتری داشته باشند، بهتر می‌توانند خود را بیمه کنند. پس سعی کنید شیوه برخورد درست با این معضلات را به کودک آموزش دهید تا به او شوک وارد نشود و بداند که چگونه برخورد کند. این آموزش‌ها از اصول اولیه مهارت‌های زندگی است، به ویژه برای نوجوانان.

● **شهروند:** پسر من امسال کلاس اول می‌رود. ورزش حرفه‌ای انجام می‌دهد و بسیار آرام و ساکت است. از اول مدرسه متوجه شدم که از خانه یواشکی پول برمی‌دارد. با اینکه همه چیز را برایش فراهم کرده‌ایم. باز هم به این کارش ادامه می‌دهد. چند بار در این باره با او صحبت و نیازهایش را مانند پول توجیبی تأمین کرده‌ام تا دیگر شاهد این اتفاق نباشم. ولی متأسفانه باز هم تکرار می‌شود. الان حتی مطمئن نیستم که این پول مال خودم باشد. واقعا نگران هستم. ممنون می‌شوم راهنمایی ام کنید.

برچسب‌هایی مانند دروغ‌گویی و دزدی در مرحله اول و دوم کودکی بیشتر جنبه کنجکاوی یا بزرگ‌نمایی دارد. بار منفی آن هم به نسبت بزرگ سالی بسیار کمتر است. توصیه می‌کنم برایش حساب پس‌اندازی در نظر بگیرید و پول نقد در خانه نداشته باشید. هرگز هم به او پول نقد ندهید. در این نوع مسائل کنترل جدی همراه با برآوردن نیازهای مادی و عاطفی کودک می‌تواند بهتر جواب دهد. کودک‌گاه برای قرار از برخی تعارض‌ها و گاه هم برای جلب توجه، به این رفتارها روی می‌آورد که باید ریشه‌یابی شود.

نکته روز

آویشن با چه داروهایی تداخل دارد؟



شادفر

آویشن گیاهی از خانواده نعنائیان است که با رایحه خاص و خواص دارویی اش شناخته می‌شود. این گیاه به خاطر داشتن خاصیت ضد باکتریایی به کاهش آکنه کمک می‌کند و در تسکین سرفه مؤثر است. روغن آویشن، ضد عفونی‌کننده طبیعی و دافع حشرات است که اثرهای مثبت دیگری هم دارد؛ از جمله اینکه خلق و خور را بهبود می‌بخشد. به گزارش سلامت نیوز، در کنار فایده‌های زیاد آویشن، مصرف آن نباید جایگزین درمان‌ها و مراقبت‌های پزشکی شود، زیرا می‌تواند با برخی داروها مانند داروهای ضد انعقاد خون، استروئیدی و داروهای کولینرژیک تداخل داشته باشد.

● آویشن می‌تواند لخته شدن خون را کند کند. مصرف آویشن با داروهای ضد انعقاد و ضد پلاکت خون ممکن است خطر کبودی و خون‌ریزی را بیشتر کند. ● داروهایی مانند آنتی‌کولینرژیک‌ها (برای افراد مسن تجویز می‌شود) که سبب خشکی دهان یا بدن می‌شوند با آویشن تداخل دارند. زیرا این داروی گیاهی می‌تواند مقدار استیل کولین را در بدن افزایش دهد. به این ترتیب اثر داروهای آنتی‌کولینرژیک که نقش مهار کردن استیل کولین را در بدن دارند، خنثی می‌کند. ● برخی از داروهایی که برای گلوکوم (آب‌سیاه)، بیماری آلزایمر و بیماری‌های دیگر مصرف می‌شوند، سطح استیل کولین را بالایی می‌برند. مصرف آویشن که می‌تواند ماده شیمیایی به نام استیل کولین را در بدن افزایش دهد همراه این داروها ممکن است احتمال عوارض جانبی را بیشتر کند. ● آویشن ممکن است در بدن مانند استروژن عمل کند. از این رو مصرف آن با استروژن می‌تواند اثر آن را کم کند.

تیک سلامتی

کافئین هم مسمومیت دارد



تعجب نکنید، قهوه هم می‌تواند شما را مسموم کند. آثار مسمومیت با کافئین زمانی ظاهر می‌شود که شما هزار و ۲۰۰ میلی‌گرم قهوه یعنی حدود ۱۲ فنجان قهوه را در یک وعده مصرف کنید. میزان تحمل کافئین در افراد متفاوت است، اما در سیستم بدن برای میزان کافئین محدودی وجود دارد و بیشتر از آن با عوارضی مانند لرزش دست‌ها و بالا رفتن ضربان قلب همراه است. وقتی مصرف آن از حد معمول هم بیشتر باشد وضعیت به نام مسمومیت با کافئین یا سوء مصرف کافئین اتفاق می‌افتد که با نشانه‌های ناخوشایندی مانند مشکلات تنفسی و تشنج همراه می‌شود. ناگفته نماند که در موارد معدودی هم افراد به علت مسمومیت با کافئین جان‌شان را از دست می‌دهند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

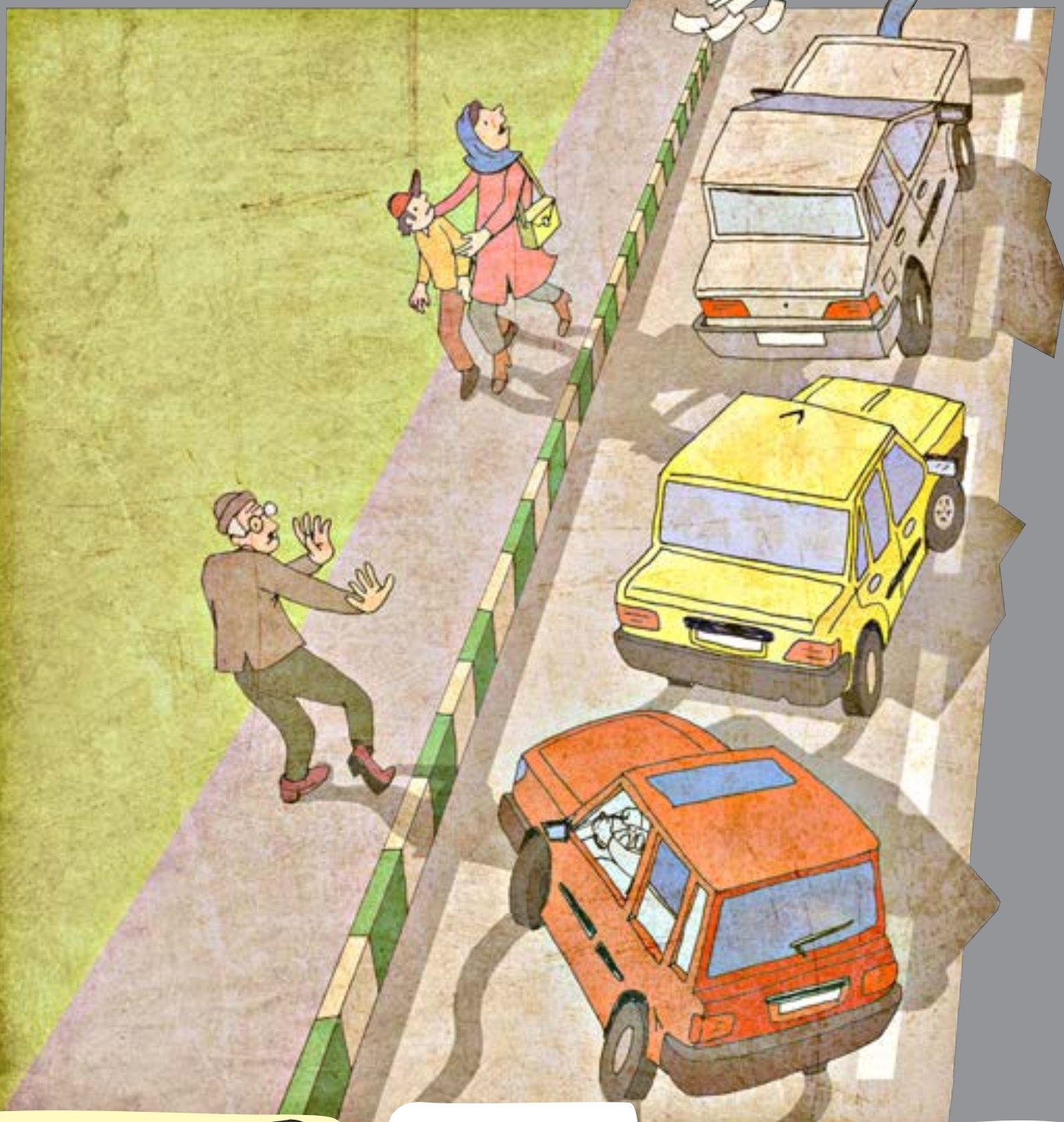


پیامک: ۰۲۸۹۷۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

بین و بران!

در زمان رانندگی فقط حواسمان به خودمان نباشد

ملیحه ابراهیمی | درست است که وقتی پشت فرمان می‌نشینیم باید شش دانگ حواسمان به رانندگی باشد؛ به آینه‌ها نگاه بیندازیم، تو جهمان به تابلوها و علائم راهنمایی و رانندگی باشد. فاصله طولی و عرضی را رعایت کنیم و... اما دلیل نمی‌شود دیگر کاربران ترافیکی را نادیده بگیریم. موضوعی که امروز قرار است سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان بیشتر درباره آن صحبت کند. برای آنکه توجه بیشتری در زمان رانندگی به خرج دهیم، چند خطی همراهان باشیم.



طرح: محسن حسینی / شوشوراز

ساعت ۱۲ شب گذشته است. چراغ راهنمایی و رانندگی از حالت فرماندهی خارج و به حالت چشمک زن درآمده است. چراغ چشمک زنی که مقابل چشم راننده است رنگ قرمز را نشان می‌دهد. اما گاهی برخی رانندگان با بی‌مبالاتی با سرعت غیرمجاز از تقاطع عبور می‌کنند بدون آنکه احتمالات را در نظر بگیرند.

روایت اول: اشتباه فردی

توجه:

نباید از این نکته غافل شویم که رانندگی یک کار اجتماعی و عمومی است و یک اشتباه فردی، حوادث جمعی بزرگی را به بار می‌آورد.

تصور کنید راننده‌ای قرار است از مسیر فرعی وارد معبر اصلی شود. راننده‌ای که در معبر اصلی غیرمجاز می‌راند و کوچک‌ترین احتمالی را نمی‌دهد که ممکن است وسیله نقلیه یا عابر پیاده‌ای از معبر فرعی به اصلی وارد شود و حاضر نیست کمی از سرعت خود بکاهد، چه حادثه‌ای را رقم می‌زند؟

توجه:

گاهی بلند بودن شمشادها و درختچه‌ها در ورودی هر کوچه باعث اختلال در بینایی رانندگانی می‌شود که قصد ورود و خروج از کوچه‌ای را دارند. حالا تصور کنید آن خودرویی که با سرعت غیرمجاز در معبر اصلی رفت و آمد می‌کند در رویارویی با خودرویی که از فرعی به اصلی می‌آید و دید کافی به معبر ندارد چه برخوردی را رقم می‌زند؟

حتما برای شما هم پیش آمده است که در معبری مثل بولوار وکیل آباد با سرعت ۸۰ کیلومتر بر ساعت رانندگی می‌کنید که ناگهان باران می‌گیرد. اگر راننده‌ای با اصول رانندگی آشنا باشد از سرعت خود کم می‌کند زیرا می‌داند رانندگی در شرایط جوی مختلف با رانندگی در شرایط عادی بسیار متفاوت است.

توجه:

گاهی ممکن است بر اثر تخلقاتی که در زمان رانندگی مرتکب می‌شویم برای دیگر کاربران ترافیکی نیز خطر ساز شویم. وقتی حاضر نیستیم در شرایط جوی از سرعت خود بکاهیم این ریسک را هم باید بپذیریم که وقتی کنترل وسیله نقلیه مان در اختیارمان نباشد علاوه بر خودمان برای دیگران نیز مشکلاتی را به وجود می‌آوریم.

ترک عادت لطفا

خوردن و آشامیدن در زمان رانندگی، استفاده نکردن از چراغ چشمک زن راهنما، توقف در مکان‌های غیرمجاز، بی‌توجهی به صداها و عجیب و غریب خودرو، حمل بار اضافه، پرتاب زباله به بیرون از وسیله نقلیه، نشاندن کودک روی پا، رانندگی با چراغ خاموش، رانندگی نکردن بین خطوط، نگذاشتن خودرو در دنده خلاص پشت چراغ قرمز، عبور از چراغ زرد، رانندگی با چراغ روشن بنزین، افزایش سرعت با دیدن رنگ زرد چراغ فرماندهی، یا دود دست فرمان را نگرفتن و گذاشتن یک دست روی دنده، نادیده گرفتن نقاط کور، تمرکز بی‌مداوم و ناگهانی، محو مناظر، تبلیغات محیطی و محیط پیرامون شدن، نور بالا زدن و...

بهتر است وضعیت معابر را زیر ذره بین ببریم. اینکه از نظر هندسی، مهندسی ساز است یا خیر؟ وضعیت آسفالت، شیب‌ها و پیچ‌ها و... با توجه به این موارد می‌توانیم سرعت مطمئنه را انتخاب کنیم و بهترین عملکرد را در رویارویی با خطر داشته باشیم. البته از شرایط اقلیمی نمی‌توان چشم‌پوشی کرد. بهتر است حواسمان باشد که رانندگی در شرایط بارانی و برفی با شرایط عادی بسیار متفاوت است.

شرط اصلی و اصولی رانندگی کردن این است که در سایه قوانین، رانندگی کنیم. به تمامی مقررات احترام بگذاریم و حقوق دیگران را ضایع نکنیم. به عنوان نمونه از پارک دوبله در معابر خودداری و حق تقدم را رعایت کنیم.

ضلع سوم: عملکرد راه

ضلع اول: عملکرد خودمان

ضلع دوم: عملکرد دیگران

مثلث رانندگی اصولی

عملکرد دیگر کاربران ترافیکی اعم از موتورسیکلت سواران، عابران پیاده، وسایل نقلیه سبک و سنگین و دوچرخه سواران تأثیر بسزایی در رانندگی ما می‌گذارد. به عنوان نمونه وقتی عابر پیاده‌ای به جای عبور از پل روگذر یا زیرگذر از عرض خیابان عبور می‌کند، ناخواسته تأثیر منفی بر رانندگی ما می‌گذارد.

اگر رعایت حق تقدم عبور، توجه به جوانب و رعایت فاصله طولی و عرضی، رانندگی بین خطوط، پرهیز از تخلقات ساکن مثل پارک در حالت دوبل، مورب، جلودر منازل، احترام به فرمان چراغ راهنمایی و رانندگی و... در کنار عملکرد رفتاری مثبت در زمان رانندگی باشد، می‌توانیم شاهد کاهش ترافیک و تصادفات در سطح معابر شهر باشیم. از مهم‌ترین دستاوردهای این عملکرد مثبت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ارتقای انضباط ترافیکی و اجتماعی
- ارتقای ایمنی ترافیک
- کاهش گره‌های ترافیکی
- کاهش تصادفات
- احترام به حقوق دیگر کاربران ترافیکی

برای آنکه رانندگی ایمن و امن را تجربه کنیم بهتر است روی رفتارهای رانندگی اشتباهان که تبدیل به عادت شده است خط قرمز بکشیم. مهم‌ترین این عادت‌های بد عبارت است از:

حواس پرتی

علت: سرگرم بودن به گوشی همراه، صحبت با سر نشینان خودرو، تنظیم ضبط پخش و اضطراب و...

نقص سیستم فنی

علت: بی‌توجهی به چکاپ دوره‌ای وسیله نقلیه، تمیز نبودن شیشه‌ها، فرسودگی لاستیک‌ها و...

بی‌قانونی

علت: نیستن کمر بند، نیوشیدن کلاه ایمنی، زیر پا گذاشتن قوانین راهنمایی و رانندگی مثل بی‌توجهی به علائم

نداشتن تمرکز

علت: خواب‌کافی نداشتن، مصرف مواد الکلی و مخدر، استعمال دخانیات، کنترل نکردن استرس و اضطراب و...

آگاهی نداشتن از مسیر

علت: نداشتن مدیریت زمان برای رسیدن به مقصد، چک نکردن مسیر قبل از رانندگی، آشنا نبودن با نرم‌افزارهای مسیریاب و...

مقاومت نکردن در برابر احساسات

علت: کنترل نکردن خشم، عصبانیت و بروز نزاع‌های فیزیکی