

تولد نوزاد با تغییر رفتار در بچه‌ها همراه است



دکتر امیرحسین زهره
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: به تازگی زایمان کرده ام. دو دختر و یک پسر دارم. با تولد دخترم پسر هفت ساله ام به شدت پرخاشگر و بی ادب شده است. امسال درکلاس اول درس می خواند و اصلا مشق هایش را نمی نویسد. دائم هم در حال گریه کردن است و فحش می دهد و بقیه را می زند. با اینکه همه توجه ام را معطوف به او کرده ام و خیلی با او راه می آیم و در برابر رفتارهای اشتباهش اصلا عصبانی نمی شوم و دائم با هم حرف می زنیم ولی باز هم فحش می دهد و به حرف های من گوش نمی دهد. حتی برایش جایزه هم می خرم ولی بی فایده است. واقعا خسته شده ام و نمی دانم چه کار باید بکنم.

این تغییرات تآمدنی به علت تولد نوزاد طبیعی است. البته در موارد شدید در برخی از بچه های می تواند نیاز به دارودرمانی هم پیدا کند. ولی آنچه که باید به آن توجه داشته باشید این است که فرزند شما الان بین دو خواهر قرار گرفته است و شاید یکی از علت های ناسازگاری اش هم نداشتن برادر باشد. البته این نقش را پدرش می تواند بازی کند. در غیر این صورت، فرزند شما به سمت الگوپردازی از غیر هم جنسان خود می رود که می تواند در آینده برایش آسیب باشد.

● شهروند: دختر پنج ساله ام با بچه های هم سن و سال خودش و حتی بزرگ تر از خودش خیلی خوب ارتباط برقرار می کند. ولی با برادر بزرگ ترش اصلا خوب نیست. به ویژه در زمان بازی که کمترین چیزی سبب پرخاش او می شود و برادرش را کتک می زند. چند نوبت در قالب بازی و نمایش، عروسک هایش را چیدم و با قصه گفتن به او فهماندم که چگونه با برادرش برخورد کند، ولی اصلا توجه نمی کند و رفتار اشتباهش را تکرار می کند. لطفا راهنمایی ام کنید که چگونه با او برخورد کنم.

این رفتارهای او به برخورد برادر بزرگ ترش برمی گردد. دختر شما از او انتظاراتی دارد که برآورده نمی شود و از طرفی چون با او بیش از بقیه ارتباط دارد، رفتارهای واقعی اش را بیشتر نشان می دهد و کمتر نمایش بازی می کند. سعی کنید خیلی زیاد قانون های بزرگ و کوچکی را در خانه تکرار نکنید. به جای آن با دادن مسئولیت به دخترتان، برخی کمبودهایش را جبران کنید. البته این رفتار دخترتان علت های احتمالی دیگری هم می تواند داشته باشد که باید متخصص آن را بررسی کند.

علت کمبود آهن در ورزشکاران چیست؟



شادفر

تصور همه ما از ورزشکاران، بهره مندی از جسمی سالم تر از افراد معمولی است. ولی نوعی کم خونی در برخی از این افراد دیده می شود که به کم خونی ورزشی معروف است. بدن برای انجام فعالیت های مختلف خود نیاز به آهن دارد. حال در این میان اگر فردی ورزشکار باشد و فعالیت بیشتری نسبت به دیگران داشته باشد، نیاز بیشتری هم به آهن دارد تا انرژی و اکسیژن رسانی را در بدنش افزایش دهد. زمانی که ورزشکاران تمرین های سنگین دارند حدود ۷۰ درصد از آهن خود را از دست می دهند. همچنین گلبول های قرمز خون در افراد ورزشکار زودتر تجزیه می شوند. برای نمونه زمانی که ورزشکاران نیروی زیادی را به کف پایشان وارد می کنند تخریب گلبول های قرمز زیاد و عمر آن ها کوتاه می شود. افزون بر این ها همیشه بخشی از آهن از راه عرق، پوست، ادرار، دستگاه گوارش و قاعدگی در بانوان از بدن خارج می شود.

ناکافی بودن کالری دریافتی

اگر ورزشکاران یک رژیم غذایی متعادل نداشته باشند یا به اندازه کافی کالری مصرف نکنند ممکن است دچار کمبود آهن شوند. ورزشکارانی که کمتر از هزار و ۵۰۰ کالری دریافت می کنند کمتر از مقدار مجاز توصیه شده هم آهن دریافت می کنند و این موضوع برایشان خطرناک است. حذف کردن سبزی ها از برنامه غذایی به کمبود آهن منجر می شود. از طرفی بانوان ورزشکار وقتی در دوره عادت ماهانه هستند و می روند در واقع بیشتر دچار کمبود آهن می شوند، به ویژه اگر سبزی و کالری کمتری مصرف کنند.

تخریب گلبول های قرمز خون

کاهش غلظت هموگلوبین خون ممکن است در دوندگان افزایش یابد و دلیل آن تماس بسیار زیاد پای دوندگان با زمین است که سبب افزایش تخریب گلبول های قرمز خون می شود.

کمبود خون در مجرای معده ای روده ای

در دوندگان ممکن است مقدار کمی از خون به داخل مجرای معده ای- روده ای منتقل شود که به دلیل کمبود آهن است. علت اصلی کم شدن خون در این مجرا هنوز ناشناخته است. ولی می تواند از فشار تمرین های بدنی باشد.

افزایش عرق ریزی

مقداری آهن از راه عرق ریزی در زمان تمرین های ورزشی دفع می شود، بنابراین افزایش تمرین های غیراصولی ممکن است سهمی در برخی کمبود های آهن ورزشکاران داشته باشد.

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: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰۰۰ | پیام رسان: ۰۹۰۵۴۴۵۸۰۶۰



دل بسته هم باشیم

رابطه ایمن و سالم بین همسران باعث پایدار بودن زندگی زناشویی می شود

معصومه متین نژاد | هیچ کس از ما انتظار داشتن یک رابطه کامل و بی عیب و نقص را در زندگی مشترک ندارد؛ همچنین لذت بردن از بودن در هر لحظه این رابطه را، ولی می پذیریم این رابطه هم نباید به گونه ای باشد که عزت نفسمان را نشانه بگیرد و حس خودتقیری پیدا کنیم یا اینکه آمیدی به آینده آن رابطه نداشته باشیم.

حتما متوجه شده اید که درباره ویژگی های یک رابطه سالم حرف می زنیم؛ ویژگی هایی که میزان و محکی برای پایداری یک زندگی مشترک محسوب می شوند و به ما کمک می کنند تا پیش از آنکه نفس رابطه ای به شماره بیفند، برای آن کاری نکنیم. مسئله ای که امروز موضوع گفت وگوی ما با دکتر زهره معینی، روان شناس و مشاور خانواده هم هست و کمک می کند تا بتوانیم در رابطه مشترکمان بازنگری داشته باشیم و آفت ها و آسیب های آن را پیش از وقوع هر واقعه ای شناسایی کنیم.

رابطه سالم یعنی؟



برای اینکه بدانیم رابطه ای که در زندگی مشترک برقرار کرده ایم تا چه اندازه سالم و پایدار است، باید همه کنش ها و واکنش هایمان حول سه ضلع یک مثلث بچرخد.

صمیمیت

تعهد

رابطه جنسی سالم



دکتر زهره معینی، روان شناس و مشاور خانواده؛ اصل زندگی مشترک بر ایجاد دل بستگی است، نه وابستگی. اگر یک طرف وابسته دیگری باشد با یک طرف عامدانه استقلال طرف دیگر را از او بگیرد و احساس مالکیت بر او داشته باشد، رابطه را بیمار کرده است

نشانه های یک رابطه ناسالم



بروز و ظهور صمیمیت، تعهد و رابطه جنسی سالم در زندگی مشترک برای هرکسی می تواند معنا و تفسیر متفاوتی داشته باشد، ولی نشانه های ناسالم بودن یک رابطه برای همه یکسان است و به ما می گوید که کجای این ماجرا ایستاده ایم.

نیود امنیت جسمی

ساده ترین سلاح برای بررسی اینکه رابطه ای سالم است یا نه، این است که دو طرف در رابطه از نظر جسمی احساس امنیت کنند، یعنی وارد زود خورد با هم نمی شوند و کارشان به کتک کاری کشیده نمی شود.

باچ گیری عاطفی

اگر در رابطه ای یک طرف عادت به باچ گیری داشته باشد و با ایجاد احساس گناه در طرف دیگر بر او تسلط یابد، این رابطه بیمار است. مانند فردی که همسرش را منزوی می کند تا خودش همیشه در اولویت توجه قرار بگیرد.

رفع غریزه جنسی

وقتی صمیمیت و شور و هیجان جنسی جای خودش را به پاسخ گویی صرف به غریزه جنسی بدهد، رابطه بیمارگونه است. برای نمونه یک طرف احساس بی کفایتی کند و فقط برای رضایت طرف دیگر وارد رابطه شود.

احساس تنهایی

مهم نیست که دو طرف چقدر وقت های مشترک با هم دارند یا وقت می گذرانند یا اطرافشان را کسی گرفته است. همین که یکی از دو طرف در رابطه احساس تنهایی کند، یعنی رابطه ناسالم و بیمارگونه است.

بحث و دعوای دائمی

بحث و اختلاف نظر امری طبیعی بین همسران است و زنده بودن یک رابطه را نشان می دهد ولی اگر دو طرف به جای گفت وگو با هم دائم در حال بحث و نزاع باشند، رابطه سالمی با هم نخواهند داشت.

نیود امنیت روانی

بد دهنی و فحاشی، خشم و عصبانیت، توهین و تحقیر، قضاوت و پیش داوری، تمسخر و سرزنش و نقد منفی، نمونه هایی از تهدید روانی در یک رابطه هستند که امنیت رابطه را زیر سؤال می برند.

پیامدهای یک رابطه ناسالم

اصرار بر ادامه یک رابطه ناسالم می تواند برای همسران پیامدهای متفاوتی داشته باشد. برای نمونه،

- یکی از دو طرف همیشه مجبور است سنگینی بار رابطه را به دوش بکشد و این اتفاق خشم پنهان و خفه شده ای را در او ایجاد می کند که جز مشکلات و آسیب های روحی و روانی پیامد دیگری برای او نخواهد داشت.
- دو طرف در گذر زمان دچار سردی رابطه و طلاق عاطفی خواهند شد که مسائلی مانند خیانت را در پی خواهد داشت.
- رابطه ناسالم بستر مناسبی را برای یک جنگ و نزاع دائمی بین همسران فراهم خواهد کرد که هیچ کدامشان در زندگی روی آرامش را نخواهند دید.

مسئله یابی و حل مشکل



پیدا کردن علت و ریشه یک مشکل، نیمی از راه رفته برای حل آن محسوب می شود. بنابراین اگر متوجه مشکل در رابطه مان شدیم، نخستین گام برای حل آن گفت وگو است. یک گفت وگوی سازنده کمک می کند تا طرف مقابل متوجه نگرانی های ما باشد و ما را در حل مسئله یاری کند. ولی اگر گفت وگو کمکی به حل مسئله نکند و مشکل همچنان ادامه یابد، وقت آن است که از یک مشاور خوب در این زمینه کمک بخواهیم تا اصولی و زیربنایی مسئله حل و فصل شود.

پادمان باشد



اگر نسبت به آفت های یک رابطه ناسالم حساس باشیم و همان ابتدای رابطه برای حل و فصل آن اقدام کنیم، مشکل برطرف خواهد شد.

- هیچ گاه افراد خانواده، دوستان و بستگان را وارد مشکلات رابطه مان نکنیم. تجربه نشان داده است حضور این افراد فقط سرپوشی برای کنار آمدن موقتی با مشکلات است. مشکلات حل نشده ای که پس از مدتی با شدت بیشتری خودشان را نشان می دهند و مسئله سازی شوند.