

تذکر زیاد نتیجه عکس دارد



انسانه افسری مشاور و روان‌شناس کودک و نوجوان

● شهروند؛ د خترم شانزده سال دارد و برای امتحاناتش دچار اضطراب زیادی می‌شود. چگونه می‌توانم اضطرابش را مدیریت کنم؟

اضطراب معمولاً با یادداشتن تسلط به مباحث درسی نیست می‌گیرد. در درجه نخست بهتر است روش مطالعه صحیح را به دخترتان آموزش بدهید. پس از تسلط به درسش هم، برای مدیریت اضطرابش اقدام کنید که می‌تواند شامل ورزش، تمرین آرامش بخشی، تمرینات تنفسی و پیاده روی باشد. **روش مطالعه صحیح:** ابتدا خواندن روزنامه وار سپس خواندن عمیق، بعد هم مرحله بستن کتاب و جزوه و یادداشت برداری براساس آموخته‌ها و در پایان هم مرور کلی و کامل کردن یادداشت‌ها. از روی کتاب و جزوه. درباره مباحث ریاضی هم خواندن مبحث و تمرین فراوان، روش درست مطالعه درس است.

● شهروند؛ د خترم هشت ساله است و عادت دارد در همه چیز را باز بگذارد؛ در کیفش، در شیشه مربا، در اتاقش، در حمام و حتی سرویس بهداشتی. تذکری‌هایی هم که به او می‌دهم هیچ تأثیری ندارد. باز گذاشتن در برخی چیزها را می‌توان نادیده گرفت. ولی همه چیز را نه. مانند در سرویس بهداشتی. با توجه به اینکه بچه‌ها در سن هشت سالگی هنوز درک درستی از مسئولیت ندارند. بهتر است ابتدا از مواردی که مهم تر است مانند باز گذاشتن در سرویس بهداشتی برای آموزش شروع کنید. برای نمونه به او بگویید که به ازای بستن هر در یک ستاره به او می‌دهید و در نهایت ستاره‌ها را می‌شمارید و به او پاداش می‌دهید. بهتر است که این پاداش غیرمادی باشد مانند بازی و پارک رفتن. این تمرین را آن قدر ادامه بدهید تا عادت بستن در کم کم در او شکل بگیرد. سپس این کار را برای موارد دیگر هم تکرار کنید. توجه داشته باشید گوشزد کردن و تذکر زیاد نتیجه عکس دارد.

● شهروند؛ من یک دختر ۱۰ ساله و یک پسر دوازده ساله دارم. خیلی وقت‌ها همین طوری و در هنگام بازی بحثشان می‌شود و باهم به تنش می‌خورند. چگونه می‌توانم بین آن‌ها صمیمیت بیشتری ایجاد کنم؟

شما دو فرزند در سن نوجوانی دارید با جنسیت متفاوت و این دعوها در این سن طبیعی است. بهتر است تا زمانی که خطر آسیب وجود ندارد، مداخله نکنید و جانب هیچ کدام را نگیرید و به آن‌ها یاد بدهید که خودشان باید رفتارشان را مدیریت کنند. چون جانبداری از یکی به طور حتم دیگری را ناراحت می‌کند. به یاد داشته باشید در این سن حفظ رابطه با فرزند باید برایتان مهم تر از هر چیزی باشد.

مغز هم پیر می‌شود



امیرمقدم | پیری مغز که با کاهش حافظه و تمرکز همراه است، یکی از چالش‌های سنین بالاست. تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد هر چه میزان ویتامین‌های دریافتی بدن در این سن بیشتر باشد، روند پیری مغز کندتر و از زوال شناختی هم بیشتر جلوگیری می‌شود.

ویتامین B۱۲ = تقویت حافظه
ویتامین D = پیشگیری از زوال عقل
ویتامین E = پیشگیری از پیری نورون‌های مغز
ویتامین C = تسهیل و تسریع جریان خون مغزی
ویتامین B۱ = افزایش انرژی مغز

از این رو برای پیشگیری از پیری مغز در سنین بالا باید تغذیه مناسب داشت. روزانه به اندازه کافی از نور خورشید برخوردار شد. در صورت نیاز مکمل مصرف کرد و فعالیت ذهنی مناسبی هم داشت.

کیوی، پروتئینی برابر موز دارد



خیلی‌ها میوه کیوی را با ویتامین C فراوانی که دارد، می‌شناسند و مصرف می‌کنند. ولی شاید برایتان جالب باشد که بدانید این میوه ترش و خوشمزه سرشار از پروتئین و فیبر هم هست. درست به اندازه موز. افزودن بر این‌ها کیوی فولاد و ویتامین E و K هم دارد که آن را یک انتخاب عالی برای میان وعده افراد دارای یبوست می‌کند. ترکیبات مفید کیوی سبب نرم شدن مدفوع می‌شود و از حرکات منظم روده حمایت می‌کند.

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: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰ | پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۴۵۸۰۶۰

هیجان و توهم، ممنوع!

درباره خرید بیش از نیاز در شرایط بحرانی که باعث می‌شود در نظم عمومی اخلال وارد شود



پیامدهای منفی ناشی از ناآگاهی

هجوم به فروشگاه‌های مواد غذایی یا ایجاد صف‌های طولانی پمپ بنزین را در نظر بگیرید! در حالی که ایجاد ازدحام، هرج و مرج و... باعث ایجاد بی‌نظمی بیشتر، داغ شدن بازار سیاه، افزایش اضطراب و استرس بین عموم می‌شود. نمونه‌های زیر مصداق بارز شرایط فعلی است که باید تک‌تک شهروندان آن را مورد توجه قرار دهند.



بی‌اطلاعی و صف‌های طولانی

➔ تجمع طولانی خودروها در صف‌های پمپ بنزین باعث ایجاد ترافیک سنگین می‌شود و احتمال تصادفات جاده‌ای، به ویژه در خیابان‌های شلوغ و کم‌عرض بیشتر می‌شود.

➔ افراد ممکن است ساعت‌ها در صف بمانند و در نتیجه مصرف سوخت خودروها حتی در حالت توقف، افزایش می‌یابد که خود باعث کمبود بیشتر سوخت می‌شود.

➔ صف‌های طولانی و شلوغ در مکان‌های حساسی مثل پمپ بنزین‌ها می‌تواند باعث ایجاد موقعیت‌های ناامن شود؛ از جمله درگیری، زورگیری یا حتی هدف‌گیری از سوی افراد سوءاستفاده‌گر.

➔ افراد در صف‌های طولانی معمولاً گرفتار خستگی، نگرانی و اضطراب می‌شوند که ممکن است منجر به درگیری لفظی و جسمی شود و فضای کلی جامعه را متشنج‌تر کند.

➔ گاهی برخی افراد بیش از حد سوخت دریافت می‌کنند و برخی دیگر دسترسی کمتری دارند که باعث نارضایتی و نابرابری می‌شود.



بی‌فکری و خرید

➔ وقتی مردم به صورت هم‌زمان و بدون نظم به فروشگاه‌ها هجوم می‌برند، تجمع‌های بزرگ و شلوغی ایجاد می‌شود. این ازدحام باعث می‌شود که افراد آسیب ببینند چون احتمال دعوای، فشار، سقوط یا تخریب اجناس افزایش پیدا می‌کند.

➔ هجوم ناگهانی باعث می‌شود اقامت بزم مصرف و حیاتی مثل نان، آب، غذاهای کنسروی و داروها خیلی سریع تمام شوند و خیلی‌ها نتوانند به میزان کافی آن راتهیه‌کنند. همچنین بازار دالان داغ می‌شود.

➔ در پی کمبود، قیمت‌ها به شکل غیرمنطقی بالایی رود و ممکن است بازار سیاه شکل بگیرد که دسترسی افراد محروم و آسیب‌پذیر را سخت‌تر می‌کند.

➔ وقتی مردم ببینند کالاها به سرعت تمام می‌شود، اضطرابشان بیشتر شده و ممکن است واکنش‌های هیجانی و رفتارهای غیرمنطقی بیشتری بروز دهند که چرخه‌ی بحران را تشدید می‌کند.

➔ هجوم بی‌برنامه به فروشگاه‌ها می‌تواند سریع‌تر به تخریب زیرساخت‌ها و کاهش کنترل انتظامی منجر شود که امنیت عمومی را به خطر می‌اندازد.



چند توصیه کمک‌کننده در شرایط بحران

- ➔ اطلاعات معتبر و رسمی را از منابع مطمئن دنبال کنیم و از شایعات و اخبار نادرست پرهیز کنیم تا تصمیم‌های بهتری بگیریم.
- ➔ رعایت نکات حفاظتی مثل پناه گرفتن در منازل امن، آماده‌سازی کیت‌های اضطراری شامل آب، غذا، دارو و تجهیزات ضروری را در اولویت بگذاریم.
- ➔ کمک به افراد آسیب‌پذیر مثل کودکان، سالمندان و بیماران را از یاد نبریم.
- ➔ با اضطراب و ترس به وسیله حمایت روانی از خود و دیگران، که تأثیر بزرگی در تاب‌آوری جامعه دارد مقابله کنیم.
- ➔ آموزش‌های لازم درباره کمک‌های اولیه و نحوه واکنش در شرایط بحرانی را یاد بگیریم و به دیگران نیز منتقل کنیم.
- ➔ قوانین و نظم عمومی برای جلوگیری از آسیب‌های بیشتر و ناامنی را رعایت کنیم.
- ➔ از پخش و باور شایعات و اخبار دروغ پرهیزیم. این کار سبب ایجاد وحشت، هراس و سردرگمی بیشتر می‌شود.
- ➔ حواسمان به هشدارهای رسمی باشد. مانند خارج نشدن از پناهگاه‌ها یا استفاده از تجهیزات حفاظتی در زمان هشدارهای حمله.
- ➔ از انبار کردن غیرمعمول مواد غذایی و دارویی پرهیزیم. این کار سبب افزایش تنش در جامعه می‌شود.
- ➔ بدون داشتن مقصد مشخص یا بدون آماده‌سازی خانه راترک نکنیم.
- ➔ از هجوم به فروشگاه‌های مواد غذایی یا ایجاد صف‌های طولانی پمپ بنزین پرهیزیم.
- ➔ همکاری با نهادهای امدادی و توجه به دستورات رسمی یک ضرورت در این شرایط است.
- ➔ از اضطراب بیش از حد و واکنش‌های هیجانی پرهیز کنیم.

ملیحه ابراهیمی | نگران نباشید. کافی است در این شرایط اضطراری در کنار یکدیگر باشیم. لطفاً به شایعه‌ها دامن نزنیم و دست از فراقتی برداریم. از حاشیه‌ها فاصله بگیریم و به عنوان یک شهروند مسئول، با توجه به شرایط موجود بهترین نقش را ایفا کنیم تا کمترین آسیب را ببینیم. روز گذشته در همین صفحه درباره آموزش‌های خاص ویژه کودکان با این مضمون که آن‌ها را از جو حاکم نترسانید، مطالبی را یادآور شدیم. امروز روی حساسیتان با برخی از شما بزرگ‌تر است که در این شرایط از اصل ماجرا دور افتاده‌اید و به فروشگاه‌های مواد غذایی و پمپ بنزین‌ها هجوم برده‌اید. بد نیست چند خطی مهمان ما باشید.