

وسواس نیاز به دارودرمانی هم دارد



دکتر امیر خاتمی
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: دخترم کلاس چهارم است. یکی از هم‌کلاسی‌هایش به شوخی و جدی یا بی خودی و بدون علت، دختر من و دیگر هم‌کلاسی‌هایش را می‌زند. برای نمونه وقتی عصبانی می‌شود توی سرشان می‌زند یا پای بچه‌ها را لگد می‌کند. امروز هم توی سر یکی از بچه‌های کلاسشان زده بود و وقتی دخترم نسبت به این رفتار اعتراض کرده بود، یکی هم توی سر دختر من زده بود. به نظر تان با این دانش‌آموزان باید چه‌کار کنیم؟

این نوع رفتارها و اتفاق‌ها را باید دوستانه حل کرد و در صورت تکرار به معلم و مدیر مدرسه گزارش داد. با این همه، مداخله خانواده‌ها اصلاً جایز نیست. در صورت تأیید مشکل از جانب مدرسه باید این نوع کودکان را به یک مشاور معرفی کرد.

● شهروند: پسر من نیمه اول سال متولد شده است. به نظر تان بهتر است که یک سال دیرتر مدرسه برود یا فرقی نمی‌کند؟ برخی معلم‌ها معتقدند که بچه‌های بزرگ‌تر درک بهتری از مطالب دارند و ارتباط‌گیری‌شان با اطرافیان هم راحت‌تر است. برای همین بهتر است که بچه‌های نیمه اولی را با یک سال تأخیر مدرسه فرستاد.

اول اینکه سن عقلی کودک مهم است و باید در نظر گرفته شود. در مرحله بعد شرایط روحی او اهمیت دارد. با توجه به شناختی که از فرزندتان دارید این تصمیم را بگیرید که آیا رفتن به مدرسه برایش بهتر است یا نه؟ با این همه، توصیه می‌کنم او را به مدرسه نفرستید تا خودش را با شرایط آموزشگاه سازگار کند، چون یک سال دیرتر رفتن بچه‌ها بدون کار درمانی مشکلی را از آن‌ها حل نمی‌کند.

● شهروند: دختر من ۹ سال دارد و رفتار وسواس تمیزی و وسواس فکری است. چه‌کاری می‌توانم برایش انجام بدهم؟

معمولاً هم زمانی دارودرمانی و روان درمانی بهترین روش برای درمان وسواس است. از این رو فرزندتان نیاز به مشاوره حضوری دارد. به ویژه اگر اعضای خانواده هم درگیر این موضوع باشند.

● شهروند: باگروهی از دوستانمان بیرون شهر بودیم که متوجه شدم دخترم بدون اجازه از مغازه‌ای خوراکی برداشته است. سریع رفتیم و معذرت خواهی کرد و آن را پس داد. ولی پدرش رفتار بسیار تند و خشونت آمیزی با او داشت. می‌خواهم بدانم باید چه‌کار کنم که دیگر این رفتار را تکرار نکند. آیا در سن هفت سالگی این رفتار جزو شیفتن‌های کودکانه است؟

به طور قطع نوعی کنجکاوای است و اصلاً وازه دزدی به آن اطلاق نمی‌شود. این رفتار به علت تمایل به حس تملک است و در صورت تکرار می‌تواند به عادت تبدیل شود. بهتر است واکنش تندی نداشته باشید و با آرامش دلیل این کارش را از او بخواهید. همچنین در قالب داستان و نقل خاطره او را از تکرار رفتارش منع کنید.

تقویت مغز و حفظ هوشیاری



ظرفی‌ها درست مانند سایر بخش‌های بدن، مغز نیز نیاز به مراقبت دارد. با انجام برخی اقدامات ساده می‌توان سلامت مغز را تقویت کرد و خطر ابتلا به زوال عقل را در سنین بالاتر کاهش داد.

یادگیری یک مهارت جدید

مغزتان را با انجام کارهایی که از آن هالذ می‌برید فعال نگه دارید. اگر از سودوکو متنفرید، آن را انجام ندهید، چون ادامه‌اش نمی‌دهید. مهم این است که کاری را انتخاب کنید که شمارا درگیر و مشتاق نگه دارد. برای بعضی‌ها ممکن است مطالعه کتاب باشد، برای برخی دیگر بازی شطرنج یا یادگیری مهارتی مثل قلاب بافی.

فعالیت بدنی

ورزش شاید بهترین کاری باشد که می‌توان برای مغز انجام داد. هر آنچه برای سلامت قلب مفید باشد، برای مغز نیز مفید است. چون بسیاری از عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی، با اختلالات مغزی مشترک هستند. ورزش منظم می‌تواند فشارخون، کلسترول و وزن را کاهش دهد و احساس بهزیستی به همراه داشته باشد. سعی کنید هر روز کمی ورزش کنید و حداقل سه تا چهار بار در هفته، برای بیست دقیقه ضربان قلبتان را به طور محسوس بالا ببرید.

پیاده روی با دیگران

لازم نیست ورزش شما خیلی سنگین باشد. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حتی فعالیت‌های ساده اما پیوسته در طول زندگی می‌توانند بیشترین اثر مثبت را بر سلامت مغز داشته باشند. پیاده روی با دیگران نیز مزایای اجتماعی مهمی دارد.

ارتباط اجتماعی

تحقیقات نشان داده‌اند که انزوای اجتماعی می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. ارتباط با دیگران به مغز کمک می‌کند فعالیت‌هایی را انجام دهد که نه تنها از آن هالذ می‌برید، بلکه بتوانید با دیگران هم انجام دهید. این ارتباط باعث می‌شود بازخورد دریافت کنید و عملکرد مغزتان را با دیگران مقایسه کنید.

کنترل فشارخون

فشارخون در دهه ۳۰ و ۴۰ زندگی می‌تواند بیشترین تأثیر را بر سلامت مغز در آینده داشته باشد. از آنجاکه زوال عقل معمولاً از دو منبع اصلی ناشی می‌شود (بیماری‌های تخریب‌گر عصبی و آسیب‌های عروقی مغز) حفظ فشارخون در سطح مناسب می‌تواند از صدمات احتمالی به رگ‌های مغزی جلوگیری کند. با کاهش فشارخون، فشار کمتری به رگ‌های مغز وارد می‌شود و احتمال گرفتگی یا پارگی آن‌ها کاهش می‌یابد.

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: ۰۲۸۹۳۰۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

در همسایگی همدلی

در بدترین شرایط بهترین همسایه باشید

ملیحه ابراهیمی: همه چیز از آن روزی شروع شد که خودر و کلا نتری زنگ واحد مان را زد. درست همان زمان، همسایه طبقه سوم در حال پد رقه مهمان هایش بود و طبقه اولی پلاستیک پر شیرابه زباله اش را می‌خواست بیرون از خانه بگذارد. هیچ جور نمی‌شد کتمان کرد که طلبکارها با حکم جلب آمده‌اند تا شوهرم را با دستبند به کلانتری ببرند. از درون گر گرفته بودم و صورتم از شدت استرس و اضطراب قرمز شده بود. اما برخلاف تصورم، همسایه‌ها برای کمک و دلجویی به سمتم آمدند. لیوان آبی دستم دادند و تا خانه مرا مشایعت کردند.

حکایت چنین افرادی یکی دوتا نیست. قطعاً در همسایگی ما نیز هستند کسانی که در نبود سرپرست خانواده صورتشان را با سیلی سرخ نگه می‌دارند تا مبادا خدشه‌ای به شخصیتشان وارد شود. در این بین از همراهی و در مقابل سنگ اندازی بسیاری از همسایگان نمی‌توان چشم پوشی کرد. در ادامه نمونه‌ای از این رفتارها را با هم می‌خوانیم.

سم پاشی نکنیم

کینه از همسایه‌ای که این روزها در بند و زندان است شاید به سال‌ها قبل سر جای پارک در پارکینگ باز می‌گردد، اما برای خیلی‌ها قرار گرفتن در چنین شرایطی بهترین موقع تلافی کردن با خانواده اوست.



بهتر است به جای آنکه گوش همسایه دیگری را مفت گیر بیاوریم و مدام زیر لب زمزمه کنیم که خفش بود که چنین شد، ثانیه‌ای خودمان را جای خانواده او که هر روز با دیگر همسایگان چشم‌تو چشم می‌شوند، بگذاریم.

نگاه منفی ممنوع

همسایه واحد روبه روست، بیشتر از اینکه حواش به حال و هوای گرفته همسایه‌ای باشد که سرپرست خانواده اش را ماه‌هاست در کنار خود ندارد، مدام در حال جست‌وجو و تجسس است تا به خیال اشتباه خودش حقیقت را کشف کند.



بهترین رفتار انسان دوستانه این است که از منفی‌بافی و کاراگاه بازی دست بکشیم و تمام توانمان را صرف پیدا کردن جواب ابهامات ذهنمان نکنیم.

زمانی برای دل جویی



تا دیروز که شوهرش به خاطر برگشت چک هایش زندان نبود، با همسایه طبقه پایین هرازگاهی دورهمی خانوادگی داشتند و گاهی با یکدیگر به بیرون از شهر پیک نیک می‌رفتند. اما به محض آنکه همسرش به زندان می‌افتد، آن همسایه در خانه اش را هم نمی‌زند. انگار خیلی تمایل ندارد با چنین افرادی در ارتباط باشد. بهتر است اگر در چنین شرایطی اتفاقی یکدیگر را دیدید با گوشه‌کنایی به هم سخن نگوئید و کار اشتباه همسرش را مثل یک پتک بر سر او نگوئید. تجربه نشان داده است خانواده یک فرد زندانی بیشتر از هر زمان دیگری به یک هم صحبت نیاز دارند. فردی که از زندگی آن‌ها با خبر باشد و با همراهی تسکین درد‌هایشان باشد.

کمک به شرط احترام



قبول کنیم برخی مواقع با یک رفتار یا گفتار اشتباه باعث رنجش همسایه مان می‌شویم. اعتماد به نفس او را پایین می‌آوریم چون با خود مان فکر کرده ایم که بهترین کار را در نبود همسرش که در زندان است انجام داده ایم. به عنوان نمونه لباس‌های کهنه مان را به آن‌ها داده ایم یا بعد از ساعت صرف غذا، غذایی با ظاهری به هم ریخته را تعارفشان کرده ایم. گاهی می‌توانید به بهانه نبود همسرتان که به عنوان نمونه سرکار و شیفت است یک غذای خوشمزه بپزید و میزبان یک وعده غذایی همسایه‌ای باشید که مدت‌هاست همسرش در زندان است و با سیلی صورت خود را سرخ نگه داشته است. با این کار از او دلجویی کرده اید و او فهمانده اید که در جایگاه یک همسایه حواستان به او و فرزندانش هست.

گاهی صبوری



سروصدای خانه‌ای که دو پسر بچه شیطان و یک دختر خردسال دارد، در همه آپارتمان‌ها طبعی است به خصوص در زمان استراحت دیگر همسایگان! حالا یک خانه را در نظر بگیرید که مادر در یک درگیری خیابانی بر سر جای پارک یک نفر را هل داده است و طرف سرش به جدول برخورد کرده و در دم جان باخته است. پدر در این شرایط مستأصل است و چاره‌ای جز گذراندن زندگی ندارد. به جای آنکه گویی تلفن را بردارید و هر چیزی به دهنشان می‌آید به او بگوئید گهگاهی برای ساعتی فرزندان همسایه‌تان را پیش خودتان بیاورید تا او بتواند به بخشی از کارهای عقب افتاده اش برسد. به عنوان نمونه می‌توانید فرزندان همسایه‌تان را به پارکینگ بیاورید، برایشان کتاب بخوانید و بازی‌های گروهی انجام دهید.

به وقت همدلی



شاید تا دیروز که فرزندانتان در یک مدرسه درس می‌خواندند خیلی به این نکته توجه نداشتید که می‌توان به جای آنکه هر روز با خانم همسایه از خانه تا مدرسه پیاده روی کنید، نوبتی به دنبال بچه‌ها بروید. حالا که خانم همسایه دیگر جلسات دادگاه همسرش است بد نیست به عنوان همسایه حواستان به موضوعاتی باشد. به عنوان نمونه در زمان‌هایی که دیگری‌های اداری دارد به دنبال فرزندش در مدرسه بروید. اشکالات درسی‌شان را رفع کنید، ساعتی آن‌ها را به پارک ببرید و...

البته هستند همسایگانی که چنین شرایطی را غنیمت می‌شمارند و باعث ایجاد مزاحمت برای همسایه آسیب دیده خود می‌شوند. به عنوان نمونه وقت و بی‌وقت برایشان مزاحمت ایجاد می‌کنند و از شرایط بحرانی آن‌ها نهایت سوءاستفاده را دارند.