

زنان خوب عصبانی نمی شوند!



آصفه انصاری
روزان شامش

آیامی دانستید تصور ایده آلی که به اشتباه از زنان و مادران خوب در جامعه ارائه می شود، می تواند دشمن سلامتی آن ها باشد. بررسی های پژوهشگران حوزه سلامت نشان می دهد ۸۰ درصد بیماری های خودایمنی در زنان رُخ می دهد. زنانی که همگی از یک الگوی یکسان پیروی می کنند:

- نیاز دیگران برایشان در اولویت است. البته نه از روی فداکاری، چون یادگرفته اند نیازهای خودشان را پنهان کنند.
- همدم قابل اعتمادی برای دیگران هستند، چون نق نمی زنند و در این فرایند هویت خودشان را گم و نیازهایشان را فراموش کرده اند.
- خشم خود را فرو می خورند، جلوی زبانشان را می گیرند و در اوج عصبانیت و فشار لبخند می زنند تا مبادا آرامش کسی را به هم بریزند.
- خود را مسئول احساسات دیگران می دانند، برای همین در زندگی تغییر رویه می دهند.
- نیازشان را نادیده می گیرند و دیگران را مدیریت می کنند و اسمش را عشق می گذارند.
- ● ● آنچه گفتیم ویژگی های شخصیتی نیستند، بلکه واکنش های آموخته شده ای هستند که به این زنان در فرایند بقای خود و از کودکی آموزش داده شده است. فرهنگی که زنان را تشویق می کند تا خودشان را کنار بگذارند.
- این زنان نمی دانند که استرس در درازمدت، برای همیشه در بدنشان ماندگار خواهد شد. در نتیجه سیستم ایمنی شان به تنها هدف امنی که می شناسد، حمله می کند، یعنی خود او. از این رو باید بیاموزیم در درجه اول، خود مان و خواسته هایمان ارزشمند است. سپس باید به دیگران حتی فرزندمان بیاموزیم که مادر جایگاه یک مادر و زن قابل احترام هستیم. این مهم هم، میسر نمی شود مگر آنکه ابتدا خودمان وجودمان را قبول کنیم و بعد به دیگران بیاموزیم.

علت های احتمالی سرگیجه



امیرمقدم

سرگیجه وضعیتی است که همه ما آن را تجربه کرده ایم. این اتفاق به ظاهر ساده می تواند علت های زیادی از افت قند خون تا وجود یک تومور بد خیم داشته باشد. بنابراین خیلی مهم است که اگر این وضعیت زیاد برایمان تکرار می شود آن را جدی بگیریم و به دنبال علت یابی آن برویم. در ادامه به برخی از این علت های احتمالی اشاره گذاری داریم.

- بیماری منبیر (یک اختلال در گوش داخلی)
- سرگیجه وضعیتی
- کاهش حجم خون
- افت قند خون
- افت ناگهانی فشارخون
- مصرف برخی داروها
- اختلالات اضطرابی
- مولتیپل اسکلروزیس (ام اس)
- کمبود آب
- مصرف الکل
- ورزش بیش از حد
- گرمزدگی
- عفونت گوش
- کم خونی فقر آهن
- میگرن
- بیماری عضله قلب
- بیماری های حرکت مانند دریازدگی یا ماشین گرفتگی
- سکنه مغزی
- تومور بد خیم یا اختلال مغزی

مراقب هشدارهای بدن باشید



بدن ما فوق العاده باهوش است و زمانی که مواد مغذی کافی را دریافت نمی کند، نشانه های هشداردهنده کوچکی را ارسال می کند که حتی بدون مراجعه به پزشک متوجه وجود مشکل در بدنمان شویم. برای نمونه اگر کسی بر اثر کوچک ترین ضربه ای دچار کبودی شود، این به معنای آن است که بدنش کمبود ویتامین C یا K1 دارد. ویتامین C به تولید کلاژن کمک می کند و پوست را قوی نگه می دارد و وجود ویتامین K1 برای لخته شدن خون ضروری است که برای جبران آن ها مصرف مرکبات، فلفل دلمه ای و سبزیجات برگ دار توصیه می شود.

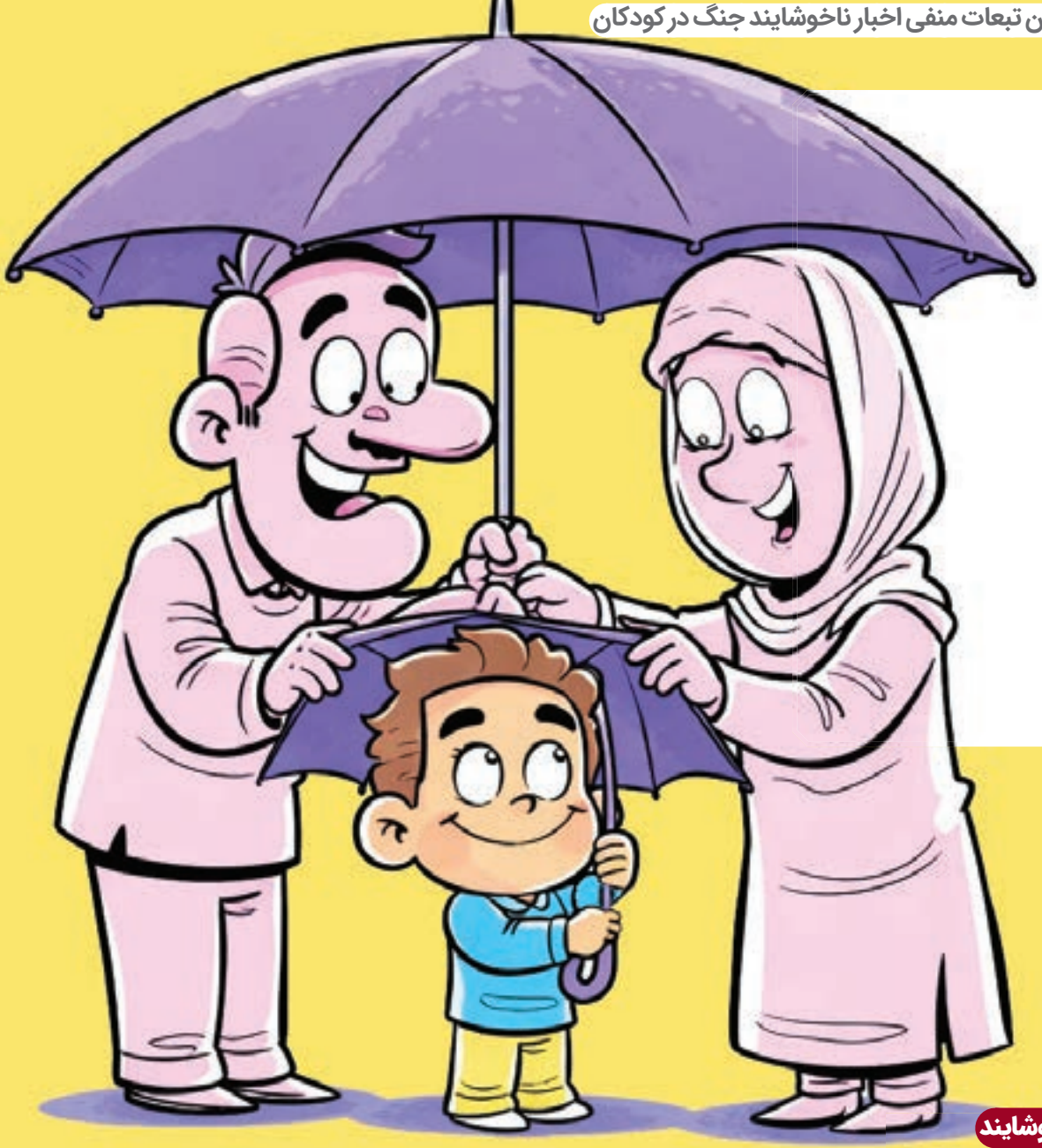
پرسش از شما، پاسخ از ما



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.

محدوده امن کودک کجاست؟

مرور چند راهکار ساده برای کم کردن تبعات منفی اخبار ناخوشایند جنگ در کودکان



محبوبه عظیم زاده آسیب پذیری بالای کودکان در شرایط بحرانی، مثل این روزها که درگیر جنگ هستیم، می تواند مسبب بروز ناراحتی ها و مشکلات زیادی، چه برای کودک و چه برای والدین شود. البته بخش قابل توجهی از این آسیب ها، با دادن توجه کافی به فرزند و مدیریت خوب والدین قابل کنترل است. اینکه اجازه ندهیم بچه ها پا به پای بزرگ ترها در انبوه خبرهای جنگی و تصاویر خسارت های به بار آمده غرق شوند یا همچنان به علایق و سرگرمی های آن ها توجه کنیم، نکته هایی ساده اما مفید و کاربردی است که ما، امروز، تصمیم گرفته ایم بخشی از آن ها را در کنار هم مرور کنیم. فراموش نکنیم که ظرف روانی کودکان کوچک تر از بزرگ ترهاست و اگر غفلت کنیم به سرعت سرریز می شود و آسیب زا خواهد بود.

چم و خم صحبت درباره اخبار ناخوشایند



شاید در وهله اول بسیاری از والدین بر این گمان باشند که به کلی باید از صحبت درباره اخبار ناخوشایند با کودکان پرهیز کرد. اما روان شناسان بر این باورند که هم باید از کودکان محافظت کرد و هم درباره آنچه اتفاق می افتد با آن ها صحبت کرد. آن چنان که آن ها اغلب وقوع یک اتفاق دلهره آور یا ناراحت کننده را درک می کنند. اما صحبت درباره چنین موضوعاتی باید ویژگی هایی داشته باشد. کلمات باید متناسب با سن کودک انتخاب شود. گفت و گو باید در فضایی آرام انجام شود. والدین باید بفهمند که فرزندشان دقیقاً از مسئله چه می داند و با تمام توان به حرف های او گوش دهند. فراموش نشود که حقایق باید به نحوی برای آن ها بازگو شود که قابل درک باشد و نیازی به بیان جزئیات نیست. نکته مهم دیگر این است که این اطمینان خاطر به فرزند داده شود که هر زمان نیاز به صحبت داشت گوش شنوایی وجود دارد و همچنین، هر کاری از دست بزرگ ترها برپا باید برای حفظ امنیت و مراقبت او خواهند کرد.

والدین آینه کودکان



بهترین راه جلوگیری از انتقال احساسات منفی مثل ترس، یأس و ناامیدی به کودکان، تمرکز والدین بر رفتار خود است. کودک، هر چیز مثبت یا منفی را، بیش از هر چیز، با تماشای آن نزد پدر و مادرش می آموزد. پس پدر و مادر باید بسیار مراقب باشند تا در میانه پیگیری اوضاع جنگ جملات نسنجیده ای به زبان نیاورند، واکنش های هیجانی شدید مثل گریه یا فریاد نداشته باشند و برای تجزیه و تحلیل اخبار جنگ فرزندان را مخاطب قرار ندهند. البته واقعیت را نیز نباید از آن ها پنهان کرد یا در خلال شرح موقعیت متوسل به دروغ شد. همچنین، وسواس و حساسیت زیادی برای جلوگیری از آسیب های فیزیکی ممکن است در ذهن کودک حساسیت و ترس بیخود ایجاد کند.

یک نفس عمیق



شنیدن صداهای مهیبی مثل انفجار از فاصله کم یا شکستن ناگهانی شیشه های خانه ناشی از موج انفجار، برخی مواقع ممکن است منجر به ایجاد تروما و آسیب های روانی زمان بری در کودکان شود. در چنین شرایطی، معمولاً توصیه می شود به کودک کمک کنیم تا بتواند در زمان حال قرار بگیرد. اما چگونه؟ توجه به دم و بازدم و استفاده از تکنیک های آرام سازی تنفس آگاهانه بسیار اثر بخش است. همچنین گفته می شود لمس برخی از اشیاء یا تلاش برای احساس کردن زمین زیر پا می تواند مفید باشد.

یک برنامه روزانه خوب تهیه کنید



سعی کنید در این روزها برای فرزند خود یک برنامه منظم روزانه بچینید. برنامه ای مشتمل بر فعالیت هایی ساده و معمولی و فعالیت های مورد علاقه او. این کار، مخصوصاً اگر فرزندان دچار ترس یا تروما شده است، به او برای بازگشتن به ضرابهنگ معمول روزانه کمک خواهد کرد. اثر فعالیت های ساده ای چون مرتب کردن تختخواب یا شستن دست و صورت با آب خنک یا استنشام عطرها خوب را دست کم نگیرید. ضمن اینکه می توانید فهرستی از سرگرمی ها، بازی ها، کتاب ها و فیلم های مورد علاقه فرزندان تهیه کنید و طی روز به سراغشان بروید.

چشم در چشم کودکان



علامتی مثل بی اختیاری ادرار لرزش لب ها، خیره شدن به یک نقطه، واکنش نشان ندادن به صداها و تماس، خشکی بدن و قفل شدن اندام ها یا قطع ناگهانی تکلم و گفتار، همگی، از جمله نشانه های قفل شدن روان و وارد شدن یک شوک شدید به کودک است. در چنین مواقعی، توصیه می شود والدین خود را با کودک هم سطح کنند، چشم در چشم های او بدوزند، داستان او را در دست خود بگیرند و از جملات ساده ای مثل «من کنارتم» استفاده کنند. گفته می شود یک تماس فیزیکی آرام مثل لمس شانه های فرزند یا یک آغوش آرام نیز می تواند کمک کننده باشد. همچنین، ابزاری مثل یک توپ نرم برای یک لمس ملموس می تواند به آرام تر شدن او و بازگشت به لحظه کمک کند.

فضای خانه را کنترل کنید



همه ما، این روزها با از طریق رسانه هایی که در دسترسمان است اخبار جنگ را دنبال می کنیم یا وقتی در جوار دوست و آشنا نشستیم شروع می کنیم به تحلیل اتفاق ها و پیش بینی آینده، اما آیا به این نکته هم توجه داریم که گفت و گوهای مکرر یا پیگیری های مداوم اخبار می تواند چه تأثیر مخربی بر کودکان بگذارد؟ اصلاً به این توجه می کنیم که در چنین فضایی کودکان هم کنار ما نشسته اند و خواسته یا ناخواسته درگیر صحبت بزرگ ترها می شوند؟ روان شناسان توصیه می کنند بهتر است والدین زمان های مشخصی را برای این کار انتخاب کنند و از انتقال جزئیات به کودکان بپرهیزند. فراموش نکنیم که احساسات کودکان به شدت تحت تأثیر والدین و واکنش های آن هاست. آرامش یا اضطراب آن ها به راحتی به فرزندان منتقل می شود.

یک جعبه کمک های اولیه مخصوص کودکان



برای کم کردن احتمال آسیب های روحی و جسمی بهتر است یک جعبه کمک های اولیه مخصوص کودکان داشته باشید. کارشناسان توصیه می کنند اقلامی مثل بانداز گاز استریل و ابزارهای پزشکی مانند قچی، پنس و دماسنج مخصوص کودکان و دیگر تجهیزات مخصوص به کودکان در این جعبه گنجانده شود. همچنین همراه داشتن داروهای تب بر و مسکن و داروهای ضد حساسیت، پماد سوختگی، قطره های شست و شوی چشم، گوش و بینی و ضد عفونی کننده های موضعی نیز مفید است. اگر کودک بیماری خاصی دارد و داروهای ویژه ای مصرف می کند نیز وجود این دارو ها در جعبه کمک های اولیه ضروری است.