روزنامه سیستان و بلوچستان
پنجشنبه ۳۱ فروردین ۱۳۹۶ . ۲۲ رجب ۱۴۳۸ . شماره ۸۱۵

www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
چاپخانه: شهر چاپ خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

روش های مقابله با ترس

شما هم می ترسید؟

ارباب افضلی- ارتفاع، حیوانات، حشرات موزی و رانندگی معمولا از جمله مواردی است که برخی افراد از آن ها به عنوان عوامل ترس یاد می کنند در حالی که بسیاری از افراد در طول زندگی به راحتی با این عوامل روبه رو می شوند بدون آن که ترس و وحشتی از آن داشته باشند. ترس یکی از واکنش های طبیعی انسان به مخاطرات اطراف است اما زمانی که این واکنش ها غیرطبیعی و در مواجهه با عواملی معمولی رخ می دهد نشان دهنده وجود اختلالی در روان افراد است که به تولید ترس غیرطبیعی منجر می شود و به فوبیا معروف است.

دختری ۲۵ ساله که این نوع ترس را تجربه کرده است می گوید: همیشه از سگ می ترسم به طوری که اصلا قادر به کنترل این ترس نیستم. کافی است در خیابان یا هر جای دیگر سگی را ببینم بدون آن که آن حیوان به من حمله ای بکند، ناخودآگاه دست و پاهایم سست می شود و از شدت ترس تا مرز بیهوشی پیش می روم. «مهلا» ادامه می دهد: مشکل این جاست که اطرافیان قادر به درک این ترس نیستند و تصور می کنند این واکنش من نوعی خودنمایی یا به اصطلاح لوس کردن خود است. به همین دلیل آرزو می کنم هیچ گاه در محیط های رسمی مانند دانشگاه با سگ روبه رو نشوم چرا که قادر به کنترل ترسم نخواهم بود.«محمد» یکی از کسانی است که به همسرش کمک کرد تا با ترس خود از گربه مقابله کند. او در این باره می گوید: مدتی از ازدواج ما می گذشت که یک روز در خیابان همسرم با دیدن یک گربه که در مقابل ما از روی دیوار به سمت پایین پرید، غش کرد و به سرعت او را بیمارستان منتقل کردم. اما بعد از به هوش آمدن او مادرش عنوان کرد که از دوران کودکی با دیدن گربه غش می کند و جالب اینجاست که خود او از دلیل ترسش بی خبر بود. از آنجایی که این موضوع برایم عجیب بود همسرم را نزد یک روانشناس بردم و با چند جلسه مشاوره مشخص شد ترسی تخلیه نشده از دوران کودکی نسبت به گربه در ناخودآگاه همسرم باقی مانده است که با انجام هیپنوتیزم این ترس تخلیه شد و اکنون همسرم دیگر آن واکنش غیرطبیعی نسبت به گربه را انجام نمی دهد.

ترسی غیر واقعی

یک روانشناس درباره این گونه ترس ها می گوید: فوبیا ترسی است غیر واقعی، شدید و طولانی مدت از یک جسم، شخص، حیوان یا موقعیت. فوبیا نوعی اختلال اضطراب است. شخصی که فوبیا دارد یا سعی می کند از چیزی که ترس ایجاد می کند اجتناب کند یا آن را با اضطراب و پریشانی فراوان تحمل می کند. «فرشته پناهی» با بیان این که فوبیا سه نوع اصلی دارد، ادامه می دهد: رایج ترین شکل آن، فوبیای خاص یا فوبیای ساده است که در این حالت افراد ممکن است از حیوانات خاص مانند سگ، گربه، عنکبوت، مار و از افراد خاص همچون دلقک، دندانپزشک، دکتر و از محیط های خاص همچون مکان های تاریک، مکان های بلند، یا از موقعیت های خاص مانند پرواز با هواپیما، سوار شدن به قطار، رعد و برق و قرار گرفتن در یک فضای محصور بترسند. این شرایط تا حدودی ژنتیکی و ارثی است و به نظر می رسد در خانواده ها وجود داشته باشد.وی تصریح می کند: فوبیای اجتماعی که اختلال اضطراب اجتماعی نیز نامیده می شود، به این صورت است که افراد با فوبیای اجتماعی از موقعیت های اجتماعی که ممکن است در آن تحقیر شده، شرمسار شده یا مورد قضاوت دیگران قرار گیرند، می ترسند. آن ها به ویژه زمانی مضطرب می شوند که افراد حاضر در آن موقعیت را نمی شناسند. این ترس می تواند محدود به عملکرد مانند سخنرانی کردن، کنسرت یا ارائه کاری باشد یا می تواند عمومی تر باشد به طوری که شخص با فوبیا از بیشتر موقعیت های اجتماعی مانند غذا خوردن در ملأ عام یا استفاده از دستشویی عمومی اجتناب کند. به نظر می رسد که فوبیا اجتماعی در خانواده ها وجود داشته باشد. افرادی که در کودکی خجالتی یا منزوی بودند یا تجربه های اجتماعی منفی یا ناخوشایندی داشته اند، بیشتر در معرض این اختلال قرار دارند.وی می افزاید: هراس از مکان های باز و ترس از قرار گرفتن در مکان های عمومی است که خروج ناگهانی از آن ها ممکن است سخت یا خجالت آور باشد، یکی دیگر از انواع فوبیاست که در این حالت شخص ممکن است از رفتن به سینما یا کنسرت یا سفر با اتوبوس یا قطار اجتناب کند. این نوع فوبیا مجزاست زیرا با وحشت زدگی و ترس شدید به علاوه علائم جسمانی ناراحت کننده همچون لرزه، تپش قلب و عرق کردن مرتبط است.وی خاطر نشان می کند: فوبیاهای کودکی غالباً بین سنین ۵ و ۹ سال رخ می دهد و معمولاً مدت کوتاهی دوام دارد. فوبیا های با دوام بیشتر بعد از دوران کودکی آغاز می شود، به ویژه در افراد حدود بیست ساله بروز می کند. فوبیاهای بزرگسالان معمولاً چندین سال طول می کشد و احتمال این که به خودی خود رفع شود کمتر است. بدون درمان مناسب، فوبیا می تواند خطر انواع دیگر بیماری های روانی به ویژه سایر اختلالات اضطراب، افسردگی و سوء مصرف مواد را افزایش دهد.

علائم

وی درباره علائم فوبیا تصریح می کند: احساس بیش از اندازه، ناراحت کننده و مداوم ترس یا اضطراب که با جسم، فعالیت یا موقعیت خاصی بروز می کند نشانه های وجود فوبیا در افراد است. این احساسات یا غیرمنطقی است یا نامتناسب با تهدیدات واقعی. برای مثال، اگرچه هر کسی ممکن است از یک سگ آزاد و تهدید کننده بترسد اما اکثر افراد از یک سگ آرام، ساکت و تحت کنترل فرار نمی کنند. این درحالی است که فرد دارای فوبیا از همین سگ آرام نیز می ترسد. اجتناب و دوری از جسم، فعالیت یا موقعیتی که فوبیا را تشدید می کند یکی دیگر از علائم فوبیاست. زیرا این افراد اغلب از علائمی که دارند خجالت می کشند. وی ادامه می‌دهد: برخی علائم جسمی نیز مرتبط با اضطراب است. این علائم می تواند شامل لرزش، تپش قلب، عرق کردن، تنگی نفس، سرگیجه، تهوع یا علائم دیگری باشد که منعکس کننده پاسخ جنگ یا گریز بدن نسبت به خطر است. چنین علائمی ممکن است به تشخیص اختلال وحشت منجر شود.

تشخیص

این روانشناس عنوان می کند: علائم فعلی و سابقه خانوادگی و تجربه های گذشته مرتبط با موضوع ترس از جمله عواملی است که به روانشناس در تشخیص فوبیا کمک می کند. گاهی نیز ریشه ترس در ناخودآگاه فرد است و از آن خبر ندارد که با روش های تشخیصی و درمانی دیگر مانند هیپنوتیزم قابل تشخیص است. شاید موضوع از عکس العمل، اندیشه ها، احساسات و علائم جسمانی فرد هنگام مواجهه با آن چه از آن می ترسد، در تشخیص مفید باشد. همچنین، از فرد خواسته می شود توضیح دهد که برای اجتناب از موقعیت های ترسناک چه کار می کند و این که فوبیا چگونه زندگی روزمره، از جمله روابط شغلی و شخصی، او را متأثر می کند. بررسی سابقه افسردگی در افراد مبتلا به فوبیا بسیار ضروری است. زیرا بیشتر افراد با فوبیا این مشکل را نیز دارند.وی تاکید می کند: در صورتی که ترس ها و اضطراب هایی که آرامش خاطر افراد را به هم می زند، با روابط شخصی آن ها تداخل دارد، یا مانع کارکرد عادی آن ها در خانه، مدرسه یا محل کار می شود، دردسر ساز شده است، فرد باید در اولین فرصت ممکن به مشاور و روانشناس مراجعه کند.

درمان

وی با بیان این که هیچ راهی برای جلوگیری از آغاز یک فوبیا وجود ندارد، می گوید: در صورتی که فوبیا در فرد ایجاد شود، درمان می تواند تأثیر منفی اختلال را کاهش دهد. درمانی فوبی معمولاً ترکیبی از روان درمانی و دارودرمانی است. به طور مثال درباره فوبیای خاص درمان شناختی-رفتاری می تواند مفید باشد، به ویژه روندی که درمان از راه حساسیت زدایی یا درمان از راه مواجهه نامیده می شود. در این روش فرد به تدریج با پای خود و تحت شرایط کنترل شده در معرض چیزی قرار می گیرد که از آن می ترسد. وقتی فرد در معرض آن عامل قرار می گیرد، یاد می گیرد که از طریق آرامش، کنترل تنفس یا دیگر راهبردهای کاهش اضطراب بر ترس خود غلبه کند. برای درمان کوتاه مدت فوبیا ها، دکتر ممکن است داروی ضداضطراب تجویز کند. اگر فوبیا فقط گاه گاهی پیش می آید، مانند ترس از پرواز، استفاده از دارو می تواند محدود شود.وی اظهار می کند: در درمان فوبیای اجتماعی اگر فوبیا روی یک عملکرد خاص برای مثال، ارائه یک سخنرانی یا اجرای یک کنسرت متمرکز باشد، ممکن است یک داروی بتابلوکر همچون پروپرانولول تجویز شود. این دارو را می توان درست قبل از انجام آن کار مصرف کرد. این دارو اثرات جسمی اضطراب، تپش قلب یا لرزش انگشتان را تعدیل می کند اما معمولاً بر هوشیاری مورد نیاز برای صحبت کردن یا مهارت مورد نیاز برای نواختن آلت موسیقی اثر نمی گذارد. برای اشکال عام تر یا بلندمدت تر فوبیا اجتماعی، ممکن است یک داروی ضدافسردگی تجویز شود. درمان شناختی- رفتاری نیز برای بیشتر افراد با فوبی اجتماعی، هم در محیط فردی و هم گروهی، مؤثر است.وی خاطر نشان می کند: درمان ترس از محیط باز، شبیه به درمان اختلال وحشت زدگی است که با درمان دارویی شامل داروی ضدافسردگی و داروهای ضداضطراب انجام می شود. روان درمانی نیز در این نوع ترس مفید است.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۳۲	اذان صبح	۰۴:۳۲
۰۵:۵۴	طلوع آفتاب	۵:۵۳
۱۲:۲۵	اذان ظهر	۱۲:۲۶
۱۸:۵۶	غروب آفتاب	۱۸:۵۶
۱۹:۱۳	اذان مغرب	۱۹:۱۳

امروز	زاهدان	فردا
۳۵	۸	۳۳	۶

سنگ صبور

با شلختگی های فرزندم چه کنم؟

پسر ۱۳ ساله ای دارم که در انجام دادن تکالیف مدرسه و همچنین امور شخصی خیلی تنبلی به خرج می دهد و هر وقت هم به او تذکر می دهیم با پرخاشگری و تندخویی پاسخ می دهد. لطفا راهنمایی کنید روش صحیح برخورد با این گونه رفتارهای او چیست؟

زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: همان طور که والدین یک سری از خصیصه ها و ویژگی های خود را از طریق ژن ها به فرزندان خود منتقل می کنند، یک سری دیگر از خصایص و ویژگی های رفتاری و عادت ها، از طریق سبک تربیتی و رفتاری والدین به فرزندان انتقال خواهد یافت. والدین باید سعی کنند تا جایی که می توانند فرزند خود را طوری تربیت کنند که آنان به آسودگی با محیط اطراف و مردم اجتماع خویش سازگاری بیابند. البته شدت و فراوانی سرکشی و طغیان گری بچه ها در برابر مراجع قدرت اعم از والدین و معلم به علت روابط اجتماعی متنوع تر و گسترده تر، رسانه های گروهی، دسترسی به فضاهای مجازی، در بچه های امروز بیشتر دیده شود و خیلی از والدین معتقدند که در برابر مشکلات و عادت های رفتاری نامطلوب فرزندان خود راه های مختلفی از قبیل، تنبیه، هدیه، تکرار فراوان درخواست ها، قهر، نادیده گرفتن کودک، مقایسه او با سایر کودکان و بسیاری از روش های دیگر را به کار برده اند اما هیچ کدام تأثیرگذار نبوده و به اندازه کافی اثربخش نیست. ایجاد تغییر در رفتارهای اشتباه نیازمند صرف زمان و البته استفاده از روش های درست و بر عهده گذاشتن مسئولیت بر دوش فرزند خانواده است. برای مثال اگر والدین خصوصا مادر برای برنامه عادی و روزانه فرزندشان مسئولیت بپذیرند او به عهده گرفتن مسئولیت را یاد نمی گیرد و همیشه آن را از دیگران انتظار خواهد داشت. آنچه که مسلم است یکی از اهداف مهم تربیتی والدین این است که فرزندانی متعهد و مسئولیت پذیر تربیت کنند. حال این مسئولیت پذیری هم باید در قبال خود و هم در برابر سایر اعضای خانواده باشد. مثلاً فرزند باید یاد بگیرد که در جمع کردن سفره، مرتب کردن خانه، مرتب کردن اتاق خود و ... به سایر اعضای خانواده کمک کند. در ازای این انجام مسئولیت هم طبیعتاً نباید پاداش مادی در کار باشد (چون این کار انگیزه های درونی را در کودک کور می کند و او تصور می کند که برای انجام هر کار هر چند کوچکی باید پاداش بگیرد. فرزند خانواده باید یاد بگیرد که به خانواده بدون قید و شرط کمک کند. توصیه می کنم به فرزندتان مسئولیت دهید چرا که کودکانی که در خانه مسئولیت پذیر هستند و به آن ها مسئولیت سپرده می شود، در انجام مسئولیت های آتی موفق تر هستند. همچنین برای انجام مسئولیت ها، به فرزندتان حق انتخاب دهید تا احساس قدرت کند و با مسائل آموزشی کودکتان درگیر شوید. سعی کنید با معلم فرزندتان دائم در تعامل باشید. هر از چند گاهی وضعیت تربیتی و انضباطی فرزندتان را از معاون و مدیر مدرسه جویا شوید. در انجمن اولیا و مربیان سهیم بوده و نقش داشته باشید. از تشویق و تنبیه خودداری کنید. در ازای کوتاهی های او از تنبیه به ویژه تنبیه بدنی و تحقیر خودداری کنید چون صرفاً جنگ قدرت به راه می افتد و فرزندتان از همکاری دست بر می دارد.

پزشک خانواده

اگر می خواهید گرماه زده نشوید

در فصل گرما بیرون رفتن از خانه برایم مشکل است چرا که بعد از نیم ساعت بیرون بودن در طول روز دچار حالت تهوع و سرگیجه و سردردمی شوم. برای جلوگیری از گرمازدگی چه کنم؟

علیرضا رضایی، پزشک عمومی: برای جلوگیری از گرمازدگی وقتی که برای مدت طولانیِ در معرض تابش آفتاب یا در یک محیط گرم هستید آب زیادی بنوشید. قبل از این که کاملاً احساس تشنگی کنید، آب بنوشید یعنی منتظر نباشید تا احساس تشنگی کنید و آن وقت آب بخورید. هنگام نوشیدن آب بیشتر از آن حدی که فکر می کنید نیاز به آب دارید، آب و مایعات بنوشید، به ویژه وقتی که خیلی عرق کرده اید. زمانی از روز را که هوا خیلی گرم است مثل سر ظهر و بعد از ظهر در منزل یا یک جای خنک استراحت کنید و بیرون نروید. قبل از فعالیت زیاد و ایستادن در معرض آفتاب، سعی کنید به هوای گرم تابستان عادت کنید. سیستم تنظیم دمای بدن شما هنگامی که به گرما عادت کرده باشد، بهتر عمل خود را انجام خواهد داد. سعی کنید کمتر جلوی نور خورشید بایستید. وقتی در معرض آفتاب قرار گرفتید، روی سرتان کلاه بگذارید که بهتر است لبه دار باشد تا روی صورتتان سایه ایجاد کند زیرا سر نسبت به گرما حساس است.تا جایی که امکان دارد لباس های گشاد، نازک و رنگ روشن بپوشید. لباس کتان از همه بهتر است، زیرا سبب می شود هوا به راحتی از آن عبور کند و عرق شما خشک شود. در هوای گرم پنجره ها را باز کنید یا از یک سیستم خنک کننده مثل پنکه، کولر و فن استفاده کنید. قبل از رفتن به بیرون سعی کنید وعده های غذایی تان را سبک و به مقدار کم میل کنید. هر نیم ساعت یک بار، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در سایه استراحت کنید و اگر احساس خستگی کردید، سرعت حرکت خود را کاهش دهید. در صورتی که دارو مصرف می کنید، از پزشک خود سوال کنید که آیا این دارو با تنظیم دمای بدن شما تداخل می کند یا خیر؟ اگر داروی مصرفی شما در تنظیم دمای بدنتان مداخله می کرد، باید فعالیت بدنی تان را در هوای گرم کاهش دهید و به مقدار کافی آب و مایعات بنوشید. به خاطر داشته باشید بروز گرمازدگی یک فوریت پزشکی است. اگر شما یا هر فرد دیگری علائم زیر را که مرتبط با گرمای هواست، مانند احساس سرگیجه، خستگی بیش از حد، آشفتگی، درد شدید عضلات، تب یا تهوع، تشنج یا بیهوش شدن از خود نشان دهد، سریع باید به پزشک مراجعه کند. گرمازدگی خطری برای فرد ندارد و کشنده نیست، مگر این که در درمان آن کوتاهی و سهل انگاری شود و به طور کامل و به موقع درمان نشود. اگر به طور ناگهانی مکانیسم خنک کننده بدن از کار بیفتد، دمای مرکزی بدن آن چنان افزایش می یابد که می تواند در کمتر از نیم ساعت به مرگ فرد منجر شود.

مشاور تغذیه

خواص کاهو و سکنجبین

درباره خواص کاهو و سکنجبین و این که چرا به خوردن این دو با هم توصیه می شود، توضیح دهید.

حسین معارفی، کارشناس طب سنتی: سکنجبین در واقع سرکه و انگبین و مخلوطی است از سرکه و عسل که به میزان و مقدار معین در هم آمیخته می شود و از مخلوط آن شربتی خوش گوار و معطر وفرح بخش تهیه می کردند. در گذشته در برخی نقاط که عسل یافت نمی شد یا می خواستند شربتی ارزان قیمت فراهم کنند سکنجبین را از مخلوط سرکه و شکر تهیه می کردند ولی همچنان آن را سکنجبین می نامیدند و امروزه نیز به طور کلی این شربت را با شکر تهیه می کنند. هر غذایی در طب سنتی دارای یک یا چند مصلح است. منظور از مصلح یعنی نوعی ماده غذایی یا گیاهی دارویی که مصرف آن به همراه غذای مورد نظر، در اصلاح و تعدیل عوارض جانبی احتمالی آن غذا و جذب غذا و اثر گذاری غذا را در بدن و ارگان های مربوطه مضاعف خواهد کرد. تغذیه سنتی ایرانیان مصرف مصلحات به طور کامل مراعات می شده است و تقریباً غذایی و میوه های یافت نمی شود که بدون مصلحات مصرف شود. کاهو را با سکنجبین یا سرکه بخورند، اشتها آور است. کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است و تمیز کننده خون و همچنین به علت داشتن آهن خون ساز است. این گیاه ضد تورم و خواب آور و آرام بخش نیز هست و برای ضعف اعصاب مفید است. خوردن کاهو به همراه شربت سکنجبین در فصل گرما باعث رقیق شدن خون و همچنین جبران رطوبت از دست رفته بدن می شود.

کدبانو

کاکتوس های سر حال

کاکتوس ها از جمله جذاب ترین و متنوع ترین گیاهان خانگی هستند. اکثر انواع کاکتوس حتی در دست یک فرد تازه کار، به راحتی رشد می کنند. برای نگهداری از این گیاهان برخی نکات درباره آبیاری ضروری است. کاکتوس دو فصل دارد، فصل رشد فعال که بهار و تابستان است و فصل استراحت که پاییز و زمستان است. در فصل رشد فعال کاکتوس باید بیش از دوران استراحت آبیاری شود. برنامه خاص و تعریف شده ای برای آبیاری کاکتوس وجود ندارد و برنامه آن به گلدان، خاک، آب و هوا و عوامل مشابه بستگی دارد. بهترین روش برای تعیین مقدار آب مورد نیاز کاکتوس، این است که گیاه را مدتی با دقت زیرنظر بگیرید. هنگام آبیاری سعی کنید همه سطح خاک خیس نشود و مراقب خروج آب نیز باشید. دور بعدی آبیاری باید در زمانی باشد که خاک کاکتوس کاملا خشک شده باشد. ساده ترین روش حصول اطمینان از خشکی خاک این است که یک خلال دندان را با احتیاط در خاک فرو کنید، اگر خلال دندان نمناک شد، باز هم یکی دو روز صبر کنید. گیاه در فصل استراحت خود تنها چند هفته یکبار به آبیاری نیاز دارد.کاکتوس در پاییز و زمستان تنها هر دو تا سه ماه یک مرتبه به کود احتیاج دارد. یک کود کم ازت برای کاکتوس مناسب است. کودهایی که به تدریج در خاک آزاد می شوند نیز برای کاکتوس مناسب است، اما این کودها تنها یک مرتبه در بهار به خاک افزوده می شوند.