

نکته



سهیل عظیمی

پزشک عمومی

ترباک کرونا را پنهان می‌کند!

قدیمی‌ها معتقد بودند ترباک بر هر درد بی‌درمانی دواست، اما هر اعتقادی درست نیست. چون ترباک تسکین‌دهنده است، اما درمانی انجام نمی‌دهد. همه مخدرها مسکن هستند و می‌توانند علائم بیماری را از بین ببرند. مثلاً وقتی تب یا بدن درد بروز می‌کند، بی‌شک با مصرف ترباک علائم از بین می‌رود. بیماری کرونا در حدود ۹۰ درصد از بیماران با تب و بدن درد بروز می‌کند و وقتی بیماری از ترباک استفاده می‌کند، سریع تب و بدن درد از بین می‌رود و بیمار فکر می‌کند این معجزه ترباک است که جلوی بیماری را گرفته، اما خود بیماری خفیف بوده و زود از بین رفته است. اما وقتی بیماری شدید است استفاده از ترباک و هر مسکن دیگری مانند استامینوفن کدئین و ناپروکسن و... خطای بزرگی است، چون انگار نفت را روی آتش می‌ریزید. در این بیماری‌ها تا جایی که تشخیص کرونا نداده‌ایم، بیمار به هیچ‌وجه نباید مسکن مصرف کند. در این شرایط اگر بیماری ترباک مصرف کند، ممکن است در یکی دو روز اول تب و بدن درد کاهش یابد و حال بیمار هم رو به بهبودی باشد، اما ناگهان تنگی نفس پیدا می‌کند و بعد از سی‌تی‌اسکن درگیری ریه بالای ۷۰ تا ۸۰ درصد نشان می‌دهد و حال بیمار رو به وخامت می‌رود و... این نکته را نیز فراموش نکنید که ترباک به هیچ‌وجه درمان نیست، فقط درد را می‌پوشاند و ناگهان نفس را از کار می‌اندازد. یکی از عوارض‌های ترباک هم همین مشکل تنفسی و تنگی نفس است که فرد در طولانی مدت دچار آن می‌شود. استفاده از درمان‌های گیاهی مثل ترباک که دوز درمانی مشخصی ندارند بسیار خطرناک است. در کرونا استفاده از دارو نیست که جان بیمار را نجات می‌دهد، بلکه بیمار باید زیر نظر یک پزشک متبخر باشد که اگر رنگ‌های خطر به صدا درآمد زود متوجه شود و درمان لازم را انجام دهد.

مصرف ترباک چه عوارضی دارد؟

بر اساس پژوهش یک تیم تحقیقاتی، احتمال مرگ در کسانی که ترباک مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که ترباک مصرف نمی‌کنند، دو برابر بیشتر است. طبق این پژوهش، این افزایش خطر مرگ‌ومیر در زنان معنادار، بیش از مردان و تا ۱۵۰ درصد است. همچنین این پژوهش نشان می‌دهد، احتمال ابتلا به سرطان معده در کسانی که ترباک مصرف می‌کنند سه برابر، سرطان مری ۲٫۵ برابر، سرطان ریه سه برابر و سرطان حنجره و مثانه بیش از دو برابر است. کسانی که که ترباک مصرف می‌کنند- چه به صورت خام و چه به صورت دخانی- بیش از دیگر افراد به بیماری‌های مانند دیابت، فشار خون، سسکته‌های قلبی و عروقی، مغزی، سرطان‌های معده، ریه، مری، مثانه، دهان و نارسایی‌های کلیوی و کبدی مبتلا می‌شوند.



یک باور غلط در مورد تأثیر ترباک بر ویروس کووید - ۱۹

معتادان پسا کرونا!

گزارش

شاید همه چیز از یک اظهار نظر ناشیانه شروع شده است. یک ویدئو در فضای مجازی پخش شد که یک فرد معتاد ادعا کرد «معتادها کرونا نمی‌گیرند». شاید هم گروهی سودجو از سادگی و البته ترس بعضی از افراد استفاده کردند تا پول بیشتری به جیب بزنند. اینکه مصرف ترباک یا شیره ترباک در درمان کرونا مؤثر است و حتی اگر کرونا هم ندارد یا مصرف ترباک می‌تواند بدن تان را طوری بسازد که این ویروس راهی به آن پیدا نکند، اما غافل از اینکه ویروس کرونا خیلی هم قدرت تشخیص ندارد و هیچ فرقی بین کسانی که ترباک مصرف می‌کنند و کسانی که نزدیک این مواد مخدر نمی‌شوند، نمی‌گذارد. فقط کافی است پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نکنید و ماسک نزنید و در دورهمی‌ها شرکت کنید و... کرونا خیلی سریع خودش را نشان می‌دهد؛ اما این وسط بعضی‌ها خیلی ضرر کرده‌اند، از ترس کرونا و بیماری که ۹۰ درصد آن خفیف است و زود درمان می‌شود، در دامن دردی بزرگتر افتاده‌اند که ترک و رهایی از آن دوره درمان بیشتری می‌خواهد و حتی عوارض خطرناک‌تری به همراه دارد. همچنین به اعتقاد پزشکان متخصص، کسانی که مواد مخدر مثل ترباک مصرف می‌کنند به دلیل داشتن مشکلات مختلفی مثل مشکلات سیستم تنفسی، ضعف سیستم ایمنی و همچنین تأخیر در تظاهرات بالینی بیماری، جزو افراد پرخطر از نظر ابتلا به بیماری کرونا هستند و ممکن است دوره این بیماری در آنها خیلی بیشتر باشد.

ولی افتاد مشکل‌ها

باورش برای خودش هم سخت است، اما او حالا یک معتاد است که باید روزی دو بار ترباک بخورد. مرضیه ۴۳ ساله است. از خردادماه سال ۹۹ تا حالا او هم جزو معتادان ترباک حساب می‌شود. «باورم نمی‌شود چطور خودم را توی چاه انداختم. من اهل این جور کارها نبودم. فقط خیلی از کرونا می‌ترسیدم. یک روز در یک مهمانی خانوادگی پسر دایم گفت ترباک خیلی خوب است و هر کس ترباک بکشد یا بخورد به هیچ‌وجه کرونا نمی‌گیرد. من هم کم‌خونی دارم و می‌گفتند کرونا برای من خیلی خطرناک است. پسر دایم آن شب به همه کسانی که در مهمانی بودند ترباک داد. من هم مصرف کردم. بدنم داغ شده بود. حس می‌کردم حالم خیلی خوب است. اما نمی‌دانستم قرار است چه بلایی سرم بیاید.» همسر مرضیه، کارگر است با حقوق ماهیانه ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان که حدود ۲ میلیون آن خرج کرایه خانه و قبض آب و برق و گاز و شارژ ساختمان می‌شود: «همسرم مرد زحمتکشی است اما واقعا خرج خرید ترباک خیلی سنگین است. در ماه اول مصرف من زیاد نبود. راست‌اش با خجالت و شرمندگی از شوهرم پول می‌گرفتم، اما کم‌کم زیاد شد. هنوز هم شرمند همسرم هستم اما دیگر کار از کار گذشته بود.» مرضیه یک دختر ۲۰ ساله دارد که تازه ازدواج کرده و یک پسر ۱۵ ساله: «هر روز به خدایم می‌گویم خدا یا این چه خطایی بود که من کردم. این چه کار اشتباهی بود که انجام دادم و خودم را بدیخت کردم. اصلاً من کجا و اعتیاد به مواد مخدر کجا؟ همیشه وقتی در فیلم و سریال یک فرد معتاد می‌دیدم خیلی ناراحت می‌شدم و می‌گفتم انسان‌ها چه بلایی سر خودشان می‌آورند. هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم خودم دچار این زهماری بشوم. آبرویم رفت. در این یک سال اصلاً با فامیل رفت‌وآمد نداشتم. به چشمان فرزندانم هم نمی‌توانم نگاه کنم. من یک پسر ۱۵ ساله دارم و باید

الگوی فرزندم باشم، اما حالا باید روزی دوبار به اتاق بروم و ترباک مصرف کنم. دخترم هم تازه از دواج کرده است. یک‌بار به من گفت مادر تو من را جلوی شوهرم شرمندگی و مجبورم سرم پایین باشد. می‌گفت یک‌بار به شوهرم گفتم سیگار نکش اما او به من گفت تاول به مادرت بگو ترباک نکشد، بعد من سیگارم را ترک می‌کنم. خیلی حالم بد است. حس می‌کنم مادر خیلی بدی هستم. نمی‌دانم چطور اسیر شدم.» مرضیه برای ترک اعتیاد به چند مرکز مراجعه کرده اما به دلیل بیماری کرونا خیلی سخت بیمار جدید قبول می‌کنند و او حالا مجبور است در یک مرکز خصوصی با هزینه زیاد اعتیادش را ترک کند: «به شوهرم گفتم من یک ریال هم از تو نمی‌گیرم. گفتم این اشتباه را پای خودم بنویسید. من به اندازه کافی پول تو را هدر داده‌ام و نادانی کرده‌ام خودم عقل نداشتم و مثل آدم‌های جاهل و از ترس کرونا توی چاه ترباک افتادم. یک زمین کوچک از مادرم به من ارث رسیده بود، آن را به برادرم فروختم و پولش را گرفت‌ام تا خودم را درمان کنم. خدا خودش شاهد است که چقدر شرمندهم و چقدر از وضعیتی که دارم ناراحتم. نمی‌خواهم برای پسر و دخترم مایه شرمندگی باشم. می‌خواهم همان مادر مهربان و سالم آن‌ها باشم. کرونا هم نمی‌گیرم، مراقبت می‌کنم. اگر هم مریض شدم، خدا بزرگ است. همه که قرار نیست با کرونا بمیرند. فعلاً باید از این سم سیاه مهربان‌تر باشم. هر روز فکر نکنم هیچ فرد معتادی مثل من پشیمان باشد. هر روز خودم را نفرین می‌کنم، اما چه فایده‌ای دارد. باید زودتر رها شوم. اصلاً من کجا و اعتیاد کجا خدا از سر تقصیرات پسر دایم نگذرد که من را در این بدبختی انداخت. البته تقصیر خودم هم هست. خودم مقصرم.»

من معتاد نیستم

حدود هفت ماه است که به قول خانم‌اش هر روز پای بساط ترباک می‌نشینند، اما هنوز اعتیادش را قبول

ندارد. همسرش می‌گوید اگر چند ساعت مواد به او نرسد، بدن درد می‌گیرد و حالت تهوع دارد و حالش خیلی بد می‌شود. این‌ها همه نشانه این است که او به مصرف ترباک اعتیاد پیدا کرده، اما خودش می‌گوید من برای پیشگیری مصرف می‌کنم و معتاد نیستم. من ۵۵ ساله است. او باز نشسته است اما در یک شرکت راننده سرویس است. همسرش می‌گوید: «یک شب که از سر کار برگشت، گفت یکی از همکارانش کرونا گرفته اما همان روزهای اول ترباک مصرف کرده و خیلی زود بهبود پیدا کرده است. گفت همه همکارانم ترباک مصرف می‌کنند و می‌گویند جلوی کرونا را می‌گیرد. همان شب به او گفتم همه این حرف‌ها چرت است، اما او باور کرده بود که ترباک کرونا را درمان می‌کند.» خانم «ج» کم‌کم متوجه رفتار مشکوک همسرش می‌شود: «شوهر من سیگار هم نمی‌کشید، نمی‌دانم چطور به این مواد معتاد شد. از آن شب به بعد رفتارش تغییر کرد. مثلاً یک لیوان چایی برمی‌داشت و با خودش به بالکن می‌برد و وقتی دقت می‌کردم، می‌دیدم یک چیزی از جیب‌اش درمی‌آورد و مثل کاغذ شکلات باز می‌کند و در دهانش می‌گذارد و بعد روی آن چای می‌خورد. بعد از چند روز خیلی خواب‌آلود بود و مدام جلوی تلویزیون چرت می‌زد. بعد هم که اشتهاش کم شد. شوهر من خیلی خوش‌اشتها بود و غذا خیلی دوست داشت، اما حالا وقتی سفره را پهن می‌کنم بدون اشتیاق غذا می‌خورد و خیلی زود سیر می‌شود. راستش من هم نمی‌خواستم باور کنم، اما کم‌کم نشانه‌هایی دیدم که مطمئن شدم همسر من که ۵۵ سال حتی یک سیگار هم نکشیده بود حالا به خاطر ترس از کرونا و جلوگیری از این بیماری معتاد شده است. حالا که به صورت همسرم نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم که ترباک مصرف می‌کند. رنگ صورت‌اش سیاه شده و زیر چشم‌هایش ورم کرده و لب‌هایش هم نیست کی رها می‌شود.»



اکرم احمدی

روزنامه‌نگار

همسرم گفت یکی از همکارانش کرونا گرفته اما همان روزهای اول ترباک مصرف کرده و خیلی زود بهبود پیدا کرده است. او گفت همه همکارانم ترباک مصرف می‌کنند جلوی کرونا را می‌گیرند

همراه می‌شود.» این روان‌درمانگر تأکید کرد: «یکی از علل گرایش به مطالعه کتاب، رویه‌رو شدن با مشکلاتی نظیر اضطراب‌های شغلی و اختلال در روابط بین فردی است که تاکنون تجربه نشده است. پیدایش نگرش و برخی رفتارها که پیش از این شکل نگرفته بود و در نتیجه شخص برای شناخت درون، افزایش آگاهی در رابطه با موضوع مربوطه و حل مسأله به کتاب مراجعه می‌کند.» طاهری با بیان اینکه انسان برای ترمیم برخی احساسات نظیر کاهش اعتماد به نفس نیاز از کتاب بهره می‌گیرد، یادآور شد: «این روش درمانی که امروزه مورد استفاده بسیاری از درمانگران قرار می‌گیرد، بازه سنی معینی را شامل نمی‌شود و برای تمامی گروه‌های سنی استفاده شده و سبب خواهد شد بیمار فعالانه‌تر در جلسات درمان حضور یابد.»

سرعت‌بخشی به روند معالجه و درمان انجام می‌شود. در این روش یک کتاب توسط درمانگر به منظور تغییر ذهن و احساس به بیمار معرفی و مورد مطالعه مراجع قرار می‌گیرد. «این روانشناس بالینی با اشاره به کتاب‌شناسی درمانی ادامه داد: «این روش نیز با استفاده از کتاب‌های خودیاری‌گری برای کنترل و مدیریت مسائل شناختی نظیر اضطراب و افسردگی انجام می‌پذیرد.» وی خاطر نشان کرد: «این روش در مدیریت نگرانی‌های وجودی انسان همانند تنهایی، مرگ، مفهوم زندگی، کاهش و کنترل استرس، اضطراب، افسردگی، اختلالات خوردن، مشکل در روابط اجتماعی، مصرف مواد مخدر مؤثر بوده و می‌تواند آگاهی آدمی نسبت به مفاهیم زندگی را افزایش دهد. این امر با ارتقاء قدرت شناخت و مدیریت زندگی

شده» مطرح می‌کند؛ بنابراین مراجعان با رویکردهای مختلف آشنا می‌شوند و این امر به خودشناسی بیماران کمک می‌کند.» طاهری اضافه کرد: «همچنین تحلیل و تفسیر در جلسات گروهی باعث می‌شود هیجانات و احساسات بیماران به صورت ناخودآگاه با یکدیگر پیوند خورده و لمس عمیق احساسات طرفین، سبب درک و فهم جنبه‌های وجودی بیماری شود.» این درمانگر تصریح کرد: «روش دوم که با عنوان کتاب درمانی تکاملی شناخته می‌شود، عمدتاً جنبه آموزشی داشته و والدین برای رشد کودک و گاه افزایش آگاهی و تکامل شخصی اقدام به مطالعه کتب مختلف می‌کنند.» وی اضافه کرد: «کتاب‌درمانی تجویزی نیز یکی از انواع کتاب‌درمانی محسوب می‌شود که توسط درمانگر با هدف

یک روانشناس بالینی مطرح کرد

کاهش اضطراب با کتابخوانی

گزارش

کتاب درمانی که تحت عنوان «روان درمانی با بهره‌گیری از فن کتابخوانی»

نیز شناخته می‌شود، این روزها در علم روانشناسی برای پیشگیری و درمان برخی از اختلالات روانی همچون اضطراب و افسردگی نیز کاربرد فراوانی دارد و با آموزش و بسط مفاهیم زندگی، توانمندی در مدیریت نگرانی‌های وجودی انسان نظیر ترس از تنهایی و مرگ را نیز افزایش می‌دهد؛ فنی که با تقویت قدرت تخیل و تفکر می‌تواند هیجانات منفی را تخلیه و برای برخی از گروه‌های جمعیتی اعم از

کودکان و نوجوانان سبب رشد و تکامل شخصیت‌شان باشد.

یک روانشناس بالینی و روان‌درمانگر در ارتباط با این‌ روش درمانی گفت: «کتاب درمانی» مانند تمامی روش‌های روان‌درمانی انواع متعددی را شامل می‌شود. یکی از انواع اصلی این روش که تحت عنوان کتاب‌درمانی خلاقانه شناخته شده و در «گروه درمانی» مورد استفاده قرار می‌گیرد، با مطالعه کتب ادبی و شعر سبب افزایش آگاهی اعضا نسبت به تحلیل‌ها و تفاسیر می‌شود. «مریم طاهری افزود: «در این روش، هر یک از اعضای گروه برداشت شخصی خود را از کتاب «معرفی