

نکته



تایان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

اگر دچار گلودرد شدید، باید چطور با ما جرا برخورد کنید؟

گاهی فقط بغض است...

از دو سال قبل، گلودرد و سردرد و هر نوع درد در حوالی سر و گلو و بعد هم دستگاه گوارش، ترسناک است! کرونا باعث شده تا از هر نوع «دردی» بترسیم؛ حتی اگر گلودرد ناشی از بغض باشد یا سردرد ناشی از نگاه کردن بیش از اندازه به صفحه تلفن همراه. تصور کنید صبح بیدار شده‌اید و ته گلوئی شما به هم چسبیده و... باقی ماجرا، اولین اقدامی که شما انجام می‌دهید، چیست؟ اما درست‌ترین است که با احساس گلودرد، نخستین اقدام چه باید باشد؟

کلمه «غمیاد» را شنیده‌اید؟ حتماً شنیده‌اید؛ اشخاصی که از بی بغض مکرر و گریه نکردن، دچار گلودرد می‌شوند. نام علمی آن «گلوبوبوس» است. آنهایی که بغضی مدام را در گلو دارند، دچار این عارضه می‌شوند. در واقع این عارضه در پی اندوهی طولانی مدت که در مان نشده یا اثرات آن به مدت طولانی باقی مانده، دیده می‌شود. در مواردی حتی پس از برطرف شدن غم و اندوه، این عارضه همچنان باقی می‌ماند. بنابراین اول از همه مسأله غمیاد را بررسی کنید. در این روزها هم که دلیل برای غم و غصه کم نیست!

نشانه‌ها را بشناسید: گلودرد، احساس انقباض در گلو، احساس گیر کردن لقمه در گلو، عدم اعتماد به دیگران، اضطراب، بی‌نظمی در خواب، کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی، اختلال در فعالیت‌های روزمره و...

درمان: در این مورد باید از روانپزشک یا روانشناس کمک بگیرید. ورزش، تغییر شیوه زندگی، طبیعت گردی، از سرگیری کارهای عقب‌مانده و شروع فعالیتی که به آن علاقه دارد و... از این موارد است.

گلوئی که بیمار شده

گلودرد ناشی از ابتلا به بیماری یا نشانه‌هایی مانند خارش و سوزش گلو، خشکی، دفع خلط یا احساس تجمع خلط در گلو و درد جزئی همراه است؛ بنابراین نشانه‌های آن با گلودرد ناشی از غمیاد متفاوت است.

چه باید کرد؟

۱- در آینه: با دقت گلوئی خود را در آینه و نور کافی ببینید. اگر روی لوزه‌ها اثری از لکه سفید (چرک روی لوزه‌ها) یا سرخی لوزه‌ها مشاهده شد، یعنی اینکه شما نیاز به مراجعه به پزشک و دریافت داروی مناسب دارید.

۲- آب‌نمک: در یک لیوان آب جوشیده ولرم، مقدار بسیار اندکی نمک بریزید، کاملاً هم زده و گلو را با آن قرقره و شست‌وشو دهید.

۳- معجون بسازید: به یک فنجان چای کم‌رنگ، یک قاشق چایخوری سر پُر، عسل اضافه کنید. نصف لیموتروش تازه را هم اضافه کرده و بنوشید.

۴- استراحت کنید: حداقل یک روز رادر خانه بمانید تا علت دقیق گلودرد شما مشخص شود.

نکته: در حال حاضر با جناب کرونا درگیر هستیم؛ بنابراین علاوه بر همه اقدام‌ها، حتماً به پزشک مراجعه کرده و وضعیت خود را از نظر ابتلا به ویروس کرونا نیز بررسی کنید. نشانه‌های کرونای دلتا بسیار شبیه سرماخوردگی است.



مہتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

باید به فردی که افکار خودکشی در سر دارد، نشان داده شود که مورد توجه و علاقه است.

او باید بداند که نزدیکان، نگران او بوده و نسبت به رنج و ناراحتی او بی تفاوت نیستند بلکه مشتاقانه

مایلند که به او کمک کنند تا آرامش خود را به دست آورد

است روی این وصیتنامه کار کند. علاوه بر این، فردی که ماه‌ها افسرده بوده و ناگهان تغییر خلق داده و بدون درمان، به آرامش خاصی می‌رسد. افرادی که حلاکت طلبیده، خداحافظی کرده و کارهای ناتمام خود را تمام می‌کنند؛ این موارد می‌توانند پیش‌آگهی خودکشی در این افراد باشند.

به موقعیت بستگی دارد

یک لحظه به سمت در می‌دود و بعد، کبریت و آتش... یک لحظه به سمت راه‌پله اضطراری می‌دود و برای خودکشی از ارتفاع اقدام می‌کند. در این شرایط باید چه کار کرد؟ دکتر فرید حسینی توضیح می‌دهد: «باید با اورژانس اجتماعی، آتش‌نشانی یا ۱۱۰ تماس گرفت. مداخله اشخاص در این شرایط، به این دلیل که برای امداد رسانی، آموزش ندیده و آگاه نیستیم، ممکن است اقدام درستی نباشد». او ادامه می‌دهد: «اگر خودکشی به روش دیگری مانند مصرف قرص بوده باشد، رساندن شخص به اورژانس مراکز درمانی اولین اقدام است. به طور کلی، برای کمک به فردی که اقدام به خودکشی کرده و یا در حال انجام آن است. برای مثال روی ارتفاع ایستاده و قصد خودکشی دارد، نجات‌جان‌بیمار و تثبیت شرایط و سپس کمک گرفتن روانپزشک و روانشناس برای شناسایی زمینه خودکشی است. کسی که اقدام به خودکشی کرده، احتمال تکرار آن در آینده وجود دارد. این امر باید توسط روانپزشک یا دیگر شاغلان بخش بهداشت روان بررسی شود.»

منوع نیست

یکی از باورهای غلط در مورد افکار خودکشی، «منع» افراد درباره صحبت کردن از خودکشی است؛ به این دلیل که باعث سوق داده شدن بیشتر شخص به سمت تصمیم‌اش می‌شود. چنین مسأله‌ای، توسط تحقیقات ثابت نشده است، برعکس، دیده شده که صحبت از افکار خودکشی با شنونده‌ای همراه و همدل می‌تواند باعث احساس راحتی بیشتر فرد شده و از شدت افکار خودکشی او بکاهد؛ پس، حرف زدن درباره خودکشی ممنوع نیست.

او را به زندگی دلبسته می‌کند، سؤال کرده و در آن مورد حرف بزنید. القای امید در دل، بحران‌ها و سیاهی‌ها یکی از عوامل مهم پیشگیری‌کننده از خودکشی است. همین اندازه کافی نیست. فردی که به خودکشی فکر می‌کند، دائماً درگیر موضوع است. بنابراین به گفته دکتر فرید حسینی، در مورد میزان تکرار این افکار باید از فرد سؤال شود. دکتر فرید حسینی توضیح می‌دهد: «از او پرسید که آیا قبلاً تصمیم به خودکشی داشته‌است یا خیر (به‌ویژه در چند ماه اخیر) یا در حال حاضر طرح و نقشه‌ای برای اقدام به ذهن‌اش می‌رسد؟ پاسخ مثبت به هر کدام از موارد، به معنای خطر بیشتر برای این اقدام است». این روانپزشک ادامه می‌دهد: «در چنین مواردی کمک کنید تا شخص به مراکز روانپزشکی یا اورژانس اجتماعی رفته و کمک بگیرد. بر موقتی بودن ماهیت بحران (حکمت «این نیز بگذرد») و پیدا شدن راه‌حل یا توان سازگاری افراد با بحران‌ها در درازمدت (حکمت «آنچه مرا نکشد قوی‌ترم می‌کند») را کنار گذاشته و کمک گرفتن از مراکز ویژه ارائه خدمات به افراد در بحران باید به امری عادی در خانواده و جامعه تبدیل شود؛ همان‌طور که آدم‌ها در بحران‌های جسمی (مانند تصادف، بیماری‌های حاد طبعی مانند سکته قلبی) به اورژانس مراجعه می‌کنند.

به آرامش ناگهانی حساس شوید

ناگهان غافلگیر می‌شویم. عزیز ما از دست رفته است. او هیچ‌وقت از خودکشی سخنی نگفته است. سکوت آدم‌ها، مهمترین حرف‌هایی است که باید بشنویم. دکتر فرید حسینی توضیح می‌دهد: «خودکشی گرچه رفتاری قابل پیشگیری است؛ اما در مواردی که فرد اصلاً از خودکشی حرفی نزده و بسیار مصمم است، تشخیص مسأله دشوار و گاهی غیرممکن است. آنان گاهی حتی مسأله را از روانپزشکی که تحت درمان او هستند، پنهان می‌کنند. در بعضی موارد دیده شده که هیچ پیش‌آگهی‌ای درباره خودکشی وجود نداشته و فرد اقدام به خودکشی کرده است». این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: «ما در مواردی که فرد سن بالایی نداشته، بیماری لاعلاجی ندارد و شوک عاطفی‌ای رانیز به‌تازگی تجربه نکرده، وصیتنامه‌ای می‌نویسد. ماه‌ها ممکن

تمسخر یا از ته دل؟ فکر «خودکشی» را می‌توان از لایه‌های حرف‌های دیگران نفس کشید؛ اگر به شکلی که باید، حرف‌ها را شنید. دکتر فرید حسینی در این مورد توضیح می‌دهد: «هر گونه صحبت درباره خودکشی، باید جدی گرفته شود. ممکن است این برداشت اشتباه از افکار خودکشی وجود داشته باشد که شخص درباره خودکشی صحبت می‌کند تا توجه دیگران را به خودش جلب کند و احساسات دیگران را به بازی بگیرد؛ در حالی که اگر افکار خودکشی دائماً تکرار شوند؛ نشانه این است که فرد در رنج روانی غیر قابل تحملی به سر می‌برد. بنابراین او نیاز به کمک دارد و در صورت غفلت باید تر از آن تمسخر او، خطر اقدام به خودکشی در آن فرد افزایش می‌یابد.» او ادامه می‌دهد: «صحبت کردن با فردی که تمایل به خودکشی دارد، کمک می‌کند تا او احساسات منفی خود را بر زبان آورده و احساس‌هایی کند. اما شما باید بیشتر «شنونده» باشید، با او همدلی و به خاطر داشتن چنین احساسات و افکاری او را سرزنش نکنید.»

محبت؛ دارواست

آیا دارویی در مانگرت‌تر از دوست داشته شدن می‌شناسید؟ در مانگرت‌تر از مهر بانی و همراهی؟ دکتر فرید حسینی می‌گوید: «باید به فردی که افکار خودکشی در سر دارد، نشان داده شود که مورد توجه و علاقه است. او باید بداند که نزدیکان، نگران او بوده و نسبت به رنج و ناراحتی او بی تفاوت نیستند بلکه مشتاقانه مایلند که به او کمک کنند تا آرامش خود را به دست آورد. این پیام باید به شکل کلامی و غیر کلامی به این فرد منتقل شود. یکی از مهمترین عوامل پیشگیری‌کننده از خودکشی این است که فرد احساس کند «تنهاییست» و افرادی پشتیبان او در دوران سختی‌هایش هستند.»

با او، راه‌ها را روشن کنید

همه به دنبال روزه‌هایی برای امید و ادامه حیات می‌گردیم و وقتی که این روزه‌ها را بیابیم، زنده می‌مانیم. این استاد دانشگاه توضیح می‌دهد: «از کسی که فکر خودکشی دارد، درباره دلایلی که هنوز به‌رغم خستگی از وضع موجود، به زندگی ادامه می‌دهد و آنچه

تا به حال شده اینقدر خسته شوید که به پایان زندگی خود یا حتی خانواده فکر کنید؟ برای مثال مانند «صابر ابر» در فیلم «ینجا بدون من» درباره خودکشی و راهکارهای آن بلندبلند صحبت کنید؟ دکتر فرید حسینی توضیح می‌دهد: «اقدام یا فکر کردن به خودکشی یا انجام رفتارهای منجر به آسیب به خود به عنوان یکی از مهمترین معضلات بهداشت روان در جوامع مطرح است. خودکشی مانند سایر مشکلات بهداشت روان - مانند افسردگی یا اعتیاد - معضلی است که دلیل و ابعاد مختلفی دارد؛ به این معنا که عوامل فردی و اجتماعی، هر دو، سهم زیادی در به خطر انداختن سلامت روان افراد جامعه دارند. بنابراین خودکشی، شاخصی اجتماعی برای سنجش سلامت روان مردم جامعه است. بنابراین بالا بودن یا بالا رفتن میزان خودکشی در یک جامعه می‌تواند زنگ خطری برای سلامت روان آن جامعه باشد.»

انزوای آلوده به مرگ

مرگ روی انسان سایه انداخت. زندگی در همه ابعاد آن از رونق افتاد. کرونا، شکل دیگری از انزوا و مرگ را به رخ کشید. دکتر فرهاد فرید حسینی می‌گوید: «شهروندان باید اصول مهم کمک‌های اولیه به فرد دچار جراحت را بدانند. کسب آگاهی در مورد کمک‌های اولیه روانشناختی برای کمک به فرد در بحران و آشفته بسیار مهم است و این موضوع به‌ویژه در دوران اخیر که جامعه گرفتار بحران‌های متعدد و در رأس آن بحران همه‌گیری ویروس کرونا است، از اهمیت خاصی برخوردار است». این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: «بحران کرونا در دل خود بحران‌های دیگری مانند مواجهه با بیماری شدید، از کار افتادگی طولانی مدت، بیکاری، فشارهای اقتصادی، انزوا، مرگ عزیزان و سوگواری را به دنبال داشته که هر کدام به تنهایی می‌تواند چالشی برای بهداشت روان فرد و جامعه باشد.»

خودکشی را ببخشید

چقدر با دقت به حرف‌های کسی که رنجی را بیان می‌کند، گوش فرامی‌دهید؟ با دقت یا سراسری؟ با

آیا مصرف ویتامین (C) به تنهایی می‌تواند ابتلا به بیماری‌ها را کاهش دهد؟

بشقاب را به همه طرف بچرخانید!

گزارش

از ابتدای شیوع بیماری کرونا، بعضی از خوراکی‌ها و بعضی از ویتامین‌ها گل سرسبد بر نامه‌های غذایی شدند. یکی از آنها، مواد غذایی حاوی ویتامین (C) بوده و هست. به همین دلیل هم هر بسته قرص جوشان، کود بالای ۱۰۰ هزار تومان را به یادگار گذاشت! علاوه بر کرونا، به لحظات تغییر فصل نزدیک می‌شویم و سوز موذی پاییز، آماده است تا ز بر پوست بخزد و خطر بیماری را تشدید کند. ببینیم اولاً ویتامین (C) چه اثری روی بدن دارد و ثانیاً چه خوراکی‌هایی با چه دردی حاوی ویتامین (C) هستند.

به همین دلیل باید مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین (C) را در برنامه غذایی روزانه قرار داد. بدن ما هر روز به ویتامین (C) نیاز دارد.

● **واقعیت ندارد:** اینکه ویتامین (C)، به تنهایی بتواند باعث ارتقاء عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و سدی بتنی در مقابل ابتلا به بیماری‌ها به‌ویژه کرونا ببندد، واقعیت ندارد. هر میوه یا سبزی دارای ویژگی‌های تغذیه‌ای منحصر به فرد خود است و مصرف بیش از اندازه یک یا چند میوه یا سبزی برای دریافت ویتامین

(C)، درست نیست. این خوراکی‌ها نیز حاوی ویتامین (C) هستند.

۱- لیموترش: هر عدد لیموترش متوسط، حاوی ۸۳ میلی گرم ویتامین (C) است.

۲- پرتقال: هر عدد پرتقال متوسط، حاوی ۷۰ میلی گرم ویتامین (C) است.

۳- گریپ‌فروت: هر عدد گریپ‌فروت متوسط، حاوی ۴۵ میلی گرم ویتامین (C) است.

۴- آب گوجه‌فرنگی: هر یک لیوان آب گوجه‌فرنگی، حاوی ۱۲۰ میلی گرم ویتامین (C) است.

۵- آناناس: هر فنجان آناناس تازه، حاوی ۷۸٫۸ میلی گرم ویتامین (C) است.

۶- طالبی: هر فنجان طالبی تازه، حاوی ۵۸٫۷ میلی گرم ویتامین (C) است.

۷- فلفل دلمه‌ای: هر نصف فنجان فلفل دلمه‌ای زرد، حاوی ۱۳۷ میلی گرم ویتامین (C) است.

۸- جعفری: هر دو قاشق غذاخوری جعفری تازه، حاوی ۱۰ میلی گرم ویتامین (C) است.

۹- کلم بروکلی: هر نصف فنجان کلم بروکلی بخارپز،

