

نکته



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

چند راهکار ساده برای حفظ سلامت روان

عاطفه، کلید شادی است

چند دقیقه به مسائل ناراحت‌کننده فکر کنید. چه احساسی دارید؟ بغض کرده یا گریه می‌کنید؟ حالا به هر چه باعث شادی شما می‌شود فکر کنید. قطعاً در حال لبخند زدن هستید و انرژی خاصی را درون‌تان حس می‌کنید. متخصصان معتقدند شادی، آرامش و حال خوب، به حفظ سلامت جسم و روان کمک می‌کند. حالا که نظر متخصصان این است و دهم مهر ماه هم جشن مهرگان، بیایید با چند راهکار ساده اما مهم شادی آگاه شویم.

دست به دست هم دهید

احساس تعلق داشتن کسی به شما، آرامبخش و شادی‌آور است. بنابراین عشق - به شرطی که واقعی باشد - یکی از راهکارهای کسب شادی و آرامش است. شادی، آرامش، امنیت و نشاط ناشی از عشق باعث کنترل میزان فشار خون، تنظیم ضربان قلب (به اندازه شش‌ضربان قلب کمتر از افرادی که امنیت ناشی از عشق را تجربه نکرده‌اند) و بهبود گردش خون در رگ‌ها و قلب می‌شود. هیجان مثبت ناشی از رابطه عاطفی سالم، عاملی برای ترشح هورمون‌های شادی و حفظ سلامت قلب است.

خوبی‌ها را فرایخوانید

جمله «من می‌دونم» یادتان هست؟ همان موجود کوچولوی کارتون «گالیور» که به جز اعلام حس منفی نسبت به مسائل کار دیگری نداشت! افرادی که اخلاقی شبیه او دارند، یعنی به هر موضوعی نگاهی منفی دارند، بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار دارند. به این دلیل که افکار منفی زمینه‌ساز افزایش هورمون استرس و اضطراب بوده و این هورمون‌ها عملکرد سیستم ایمنی را دچار اختلال می‌کنند.

هورمون‌ها را کنترل کنید

آنهایی که در زمان استرس و اضطراب دچار پر خوری یا بی‌اشتهایی می‌شوند، این موضوع را خوب درک می‌کنند که محرک‌های عصبی چطور می‌توانند ترشح هورمون‌ها را دچا اختلال کرده و عملکرد طبیعی بدن را مختل کنند. هورمون کورتیزول که به آن هورمون اضطراب می‌گویند، از جمله هورمون‌های آسیب‌رسان است. هر چه شادتر باشید، میزان ترشح این هورمون کاهش یافته و سلامتی بدن از هر نظر بیشتر حفظ می‌شود.

بدودیت تا به شادی برسید

وقتی کلافه هستید چه کار می‌کنید؟ می‌نویسید؟ زیر آواز می‌زنید؟ گریه می‌کنید؟ پیاده‌روی می‌کنید؟ هر کدام از ما روش یا روش‌هایی برای برطرف کردن فشار روانی وارد شده بر خود دارند. یکی از بهترین راهکارها، ورزش و تحرک بدنی است. ورزش کمک می‌کند تا هورمون‌های شادی، جایگزین هورمون‌های اضطراب شوند. سعی کنید روزانه حداقل یک ساعت ورزش کنید.

حرف بزنید و مرتب بپزید

اگر در هجوم افکار و ترس‌ها از کسی کمک نگرفته و با کسی حرف نزنید، قطعاً به لحاظ جسمی و روانی دچار آسیب خواهید شد. بنابراین سعی کنید با در مانگر یا شخصی که به حرف و نظر او اعتقاد دارید، مشورت کنید تا بتوانید در بزنگاه‌ها، راه درست را پیدا کرده و فشار روانی شما کاسته شود.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

اگر کودکانی تحت پوشش شما هستند، به تغذیه آنها رسیدگی کنید. این رسیدگی شامل تأمین وعده‌های اصلی غذا همراه با میان‌وعده است

و اضطراب، اختلال استرس پس از حادثه (PTSD)، تغییرات خلقی واضح، بیماری‌های روان‌تنی، ناتوانی در برقراری ارتباط اجتماعی مناسب و بروز رفتارهای ضداجتماعی، اختلال خواب و خواب‌گردی اشاره کرد.

کمک کنیم

۱- توجه: اگر به هر شکل با کودکان کار در تماس هستید، به تغییر وضعیت و نشانه‌های جسمی - روانی آنها دقت کنید.

۲- گفت‌وگو: اگر خودتان می‌توانید با کودک آسیب‌دیده صحبت کنید تا بتوانید علت را شناسایی کنید.

۳- مشاوره: شرایط مشاوره و کمک گرفتن از روانشناس یا روانپزشک را فراهم کنید تا کودکان بتوانند از روان‌سالمی بر خوردار شوند.

66

برای آنها همه کس باشید

کودکان کار با کمبودهای مختلفی در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی روبه‌رو هستند. این کمبودها که شامل کمبودهای عاطفی، مالی، تحصیلی و... است، بار روانی بسیاری را بر آنها تحمیل می‌کند. بنابراین سعی کنید به عنوان کارفرما، مشاور، مددکار و... این خلاءها را به شکل درست و منطقی پر کنید. این کمبودها اگر به درستی پاسخ داده نشوند، به شکل‌های مختلف به جسم و روان کودکان آسیب وارد کرده و از آنها کودکانی با بار عاطفی بالا و کمبودهای جبران‌ناپذیر می‌سازد.

میان‌وعده است.

۲- تناسب: کاری را برای کودکان در نظر بگیرید که متناسب با توان آنها باشد. منظور از تناسب، توجه به سن، جنسیت، مهارت‌های احتمالی و توان بدنی کودک است.

۳- کنترل: لازم است سلامت جسمی کودکان مورد توجه قرار گیرد. بنابراین انجام آزمایش‌های لازم پزشکی، بررسی وضعیت سلامت کودکان و پیگیری و درمان آسیب‌های جسمی یا روانی آنها بسیار مهم است.

۴- ورزش و تفریح: ورزش، علاوه بر کمک به حفظ سلامت جسمی کودکان کار، به تخلیه بار روانی آنها نیز کمک می‌کند. امکان انجام بعضی تفریح‌ها نیز از دیگر نیازهایی است که باید توسط کارفرمایان تأمین شود.

روانی که خسته است

کودکان کار به دلیل فشارهای مختلف روانی‌ای که از سمت خانواده - اغلب دارای خانواده‌های نابه‌سامان و بدسرپرست هستند - کارفرما، افراد مختلف، اجتماع و... به آنها وارد می‌شود، به لحاظ روانی بسیار آسیب‌پذیر بوده و اغلب آنها با آسیب‌های عمیق روانی روبه‌رو هستند. این آسیب‌های روانی معمولاً با پر خاشگری، عصبانیت، سرکشی، نافرمانی، سکوت، بیماری‌های جسمی به‌ویژه بیماری‌های گوارشی، پر خوری یا بی‌اشتهایی، گرایش به رفتارهای پرخطر مانند سوءمصرف مواد و... دیده می‌شوند. از شاخص‌ترین آسیب‌های روانی این کودکان که نیاز به درمان و دخالت درمانگر دارد، می‌توان به استرس

صورت داشته باشد؛ بر اساس آمار صندوق حمایت از کودکان یونیسف، حدود ۹ میلیون کودک کار در سراسر جهان در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا قرار دارند. آمار بالای ابتلا به کرونا به عواملی چون عدم تزریق واکسن کرونا، تغذیه نامناسب و نقص در عملکرد سیستم ایمنی، عدم رعایت نکته‌های ایمنی - بهداشتی، عدم امکان درمان در صورت ابتلا و سوءاستفاده جنسی و انتقال ویروس از فرد مبتلا یا ناقل مرتبط است.

کمک کنیم

تنها راهکار ممکن، تلاش برای فراهم کردن امکان تزریق واکسن و تغذیه مناسب کودکان کار است.

جسمی که جان ندارد

کودکان کار معمولاً از سن بسیار پایین به کار گرفته می‌شوند؛ به همین دلیل فرصت رشد و تغذیه مناسب را ندارند. از سوی دیگر، آنها معمولاً به کارهایی گماشته می‌شوند که از توان جسمی آنها خارج است و همین مسأله نیز به ساختار اسکلت استخوانی و ماهیچه‌های آنها آسیب وارد می‌کند. اختلال در رشد قد، وزن، کیفیت و سلامت دندان‌ها و موها، ابتلا به بیماری‌های پوستی، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن، بلوغ زودرس به‌ویژه در دختران، اختلال در سلامت چشم‌ها از جمله مشکلات جسمی کودکان کار است.

کمک کنیم

۱- کارفرما مسئول است: اگر کودکانی تحت پوشش شما هستند، به تغذیه آنها رسیدگی کنید. این رسیدگی شامل تأمین وعده‌های اصلی غذا همراه با

تخم مرغ چگونه می‌تواند عامل ابتلا به بیماری شود؟

نیم‌بند آن مقبول نیست!

تخم مرغ، غذای کاملی است. دلیل آن هم کالری مناسب و ارزش غذایی بالای آن است. به همین دلیل هم در بسیاری از رژیم‌های غذایی، تخم مرغ حضور فعال و پررنگی دارد. اما این خوراکی به همان نسبت که می‌تواند مفید باشد، به همان نسبت هم می‌تواند با غفلتی کوچک، عامل بیماری شود. هفدهم مهر ماه، روز جهانی «تخم مرغ» است. بنابراین سراغ این خوراکی رقتیم تا ببینیم چطور باید از بیماری‌های آن در امان ماند.

«سالمونلا» با اسم دقیق «سالمونلا اینتریتیدیس»، باکتری مهم تخم مرغ است. این موجود درهینی در تخم مرغ خام و نیم‌پز یا هر محصول تهیه شده از تخم مرغی که کامل نپخته باشد، سکونت دارد. محل اقامت این باکتری، زرده تخم مرغ است.

بنابراین برای جلوگیری از ورود سالمونلا به بدن و ابتلا به بیماری، از مصرف این خوراکی‌ها دوری کنید.

- زرده با پرنج: بعضی عادت دارند زرده تخم مرغ خام را روی برنج ریخته و آن را با کباب مصرف کنند. - مایونز خانگی: طعم مایونز دست‌ساز خانگی، تهیه شده از زرده خام زده شده با روغن زیتون یا

گزارش

در روز ملی کودک، نگاهی داشته باشیم به نیازهای کودکان کار

دست‌های کوچک و بارهای بزرگ

جثه‌های کوچکی دارند. لباس‌های رنگارنگ، اما آلوده به گرد و خاک و رنج زندگی. چشم‌هایی مهربان اما جری و رنج‌دیده دارند و کاری را که باید با سماجت دنبال می‌کنند. «کودکان کار»، کودکان کار تجسم کامل رنجند. آنان آسیب‌های جسمی و روانی بسیاری را تحمل می‌کنند و این آسیب‌ها در دختر بچه‌ها، بیشتر دیده می‌شود. شانزدهم مهر ماه، «روز ملی کودک» در کشور ما نامگذاری شده است. به همین دلیل سراغ آسیب‌های جسمی و روانی کودکان کار رفته‌ایم: قشری از جامعه که کم نیستند و بسیاری از کارفرمایان نیز به هزار و یک دلیل، خواهان حضور آنها در محیط کارند. این نکته را نیز فراموش نکنیم که مفهوم کودک کار نباید با «خیابانی» مترادف قرار گیرد. به این دلیل که شکل کار و شرایط این دو گروه متفاوت است؛ هر چند در مواردی نیز مشابه است.

گزارش