

## فرزند خود را قبل از نتایج کنکور دکتر و

### مهندس صدا نزنید

یک روانپزشک خطاب به والدین توصیه کرد: بدون در نظر گرفتن توانمندی فرزند خود، او را از قبل از قبولی کنکور با القاب دکتر، مهندس و غیره صدا نزنید چرا که این مهم در روحیه فرزند نه تنها نقش مثبت ندارد بلکه نقش منفی ایفا می کند. به گزارش وب دا، دکتر گلرسته خلاصه زاده گفت: دغدغه اصلی خانواده هایی که فرزند دبیرستانی دارند کنکور و قبولی در کنکور است که باید هم والدین و هم دانش آموزان توجه کنند که سعادت انسان ها در تقوی است و قبولی در کنکور نهایت موفقیت نیست. وی با بیان این که والدین باید به نوجوان خود آرامش، محبت و انسان خوب بودن را بیاموزند تاکید کرد: والدین و یا حتی اولیای مدرسه نباید بر اساس علایق خود برای فرزندشان انتخاب رشته کنند و این موضوع باید طبق استعداد و توانمندی دانش آموز انجام شود و انتظار نا به جا از دانش آموز نداشته باشیم تا باعث ایجاد استرس و در بعضی مواقع احساس افسردگی را به دنبال داشته باشد. خلاصه زاده در ادامه بیان کرد: آمارها و بررسی ها نشان می دهد درصد افسردگی بعد از کنکور در نوجوان ها افزایش دارد و باید توجه کرد که این مرحله بسیار حساس است که اجبارها آن را سخت تر می کند. وی به والدین توصیه کرد: تغذیه خوب و مناسب برای هر دانش آموز حیاتی است و این موضوع به ویژه در دوران کنکور اهمیت چند برابر دارد بنابراین والدین بر تغذیه و ورزش کردن فرزند توجه داشته باشند و چرا که آمادگی و تمرکز خوب موجب یادگیری خوب و این یادگیری خوب، استرس را در دانش آموز کاهش می دهد. وی تصریح کرد: بوفه های مدارس باید توجه داشته باشند که مواد غذایی سالم و استاندارد را وارد مدارس کنند و از توزیع چیپس و پفک خود داری کنند. این روانپزشک برای دوری از هر گونه استرس، توکل بر خدا را به دانش آموزان توصیه کرد و گفت: پیروان ادیان الهی به ویژه مسلمانان طبق بررسی ها در آمار افسردگی حاد به مراتب پایین تر از سایرین هستند و این به دلیل توجه و توکل مینیمم به خدای بی همتاست

## نقش موثر از دواج مناسب در ارتقاء سلامت

### روان فرد

به گزارش وب دا، عضو مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه در ازدواج تجربه به اشتراک گذاشتن احساسات ایجاد می شود، اظهار داشت: این امر موجب به رسمیت شناختن احساسات مثبت و منفی و بروز آنها و در نتیجه افزایش سلامت روانی فرد می شود. دکتر محمد رضا فیاضی بردبار با بیان اینکه در ازدواج دستیابی به برخی از نیازهای عالی میسر می شود، اظهار داشت: تجربه دوست داشتن و دوست داشته شدن، امنیت، سلامت و پاسخ به نیازهای روانی از دیگر مزایای ازدواج مناسب به شمار می رود. دانشیار گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه با ازدواج مناسب، در محیط خانواده تجربه ایثار نیز افزایش می یابد، اظهار داشت: هنگامی که همسر از بسیاری از نیازهای و خواسته های خود با هدف افزایش آسایش و راحتی همسر و فرزندانش می گذرد، نوعی ایثار است که در زندگی مشترک تجربه می شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد حمایت را یکی از محورهای مهم در خانواده برشمرد و اظهار داشت: باید محیط خانواده به گونه ای باشد که اگر شرایط بحرانی و استرسی بر فرد وارد شد، مهمترین منبع حمایت کننده خود را خانواده بدانند. وی با اشاره به اینکه افزایش حس مسئولیت از دیگر مزایای زندگی مشترک به شمار می رود که ممکن است در دوران مجرد زیاد به آن پرداخته نشود، اظهار داشت: زمانی که زوجین در مقابل یکدیگر متعهد می شوند که تا پایان عمر همراه هم باشند این یک نوع حس مسئولیت است. عضو مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به دیگر فواید ازدواج سالم اظهار داشت: انسان با ازدواج کامل می شود و بسیاری از احساسات و نیازهای فرهنگی، دینی، اجتماعی و روانی فرد از جمله ایجاد اخلاق نیکو، سلامت و بهداشت روانی، انس، آرامش و مودت تکامل پیدا می کند. وی با بیان اینکه برای داشتن زندگی سالم باید یک ازدواج مناسب داشت، خاطر نشان کرد: دستیابی به بلوغ روانی و اجتماعی، داشتن شرایط متناسب (هم شان، هم سطحی از نظر مسائل اجتماعی و فرهنگی) و اشتراک داشتن خانواده ها از اصول مهمی است که به یک ازدواج موفق می انجامد. گفتنی است: اول ذی الحجه مصادف با روز پیوند آسمانی حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) با عنوان روز ملی ازدواج نامگذاری شده است.

## اجرای طرح پزشک خانواده خدمات بهداشتی درمانی هدفمند می شوند

## در حال حاضر ۱۵ درصد از مردم جهان افسرده اند

بهترین روش برای رفع افسردگی، درمان با دارو و عملکردهای روانی است. به گزارش وب دا، عضو مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی مشهد در همایش بهداشت روان (با عنوان افسردگی یک بحران جهانی) که با حضور رابطین بهداشتی، بهروزان و کارکنان مرکز بهداشتی و درمانی چناران برگزار شد، اظهار داشت: افسردگی معضلی است که در تمامی کشورها شیوع یکسانی دارد و هیچکدام از نژادها از این امر مستثنی نیستند و بر اساس آمار در حال حاضر ۱۵ درصد از مردم جهان با این مشکل مواجه اند. دکتر ایرج وثوق گفت: میزان افسردگی در خانم ها نسبت به آقایان ۲۵ درصد بیشتر است که این موضوع به دلیل وجود احساسات و عواطف زنانه می باشد. این مشاور خانواده دلیل افسردگی را روی دادن مجموعه ای از عوامل در مدت زمان مشخص دانست و اظهار داشت: مسایل اجتماعی، بین فردی، اختلالات مغزی و فعل و انفعالات اجتماعی در مجموعه عصبی مغزی مهمترین دلایل ایجاد افسردگی در افراد است. عضو مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری دانشگاه علوم

### تکلیف سنگین به دانش آموزان ندهید



پزشکی یاسوج، در رابطه با نقش معلم در سلامت روان دانش آموزان، تصریح کرد: معلم، مرجع واقعیت برای کودک و نوجوان بوده و از او انتظار می رود با شناخت دقیق

دادن تکلیف سنگین و پر حجم به همه دانش آموزان به طور مساوی، نتیجه عدم توجه به تفاوت های فردی کودکان بوده و توصیه می شود حجم درسی در کلاس، بر اساس توان و کشش دانش آموزان تنظیم شود. به گزارش وب دا، کارشناس سلامت روان

دانش آموز و کشف مشکلات او، موقعیت های آموزشی را به گونه ای ترتیب دهد که احساس رضایتمندی در فرد ایجاد شود. پیرایش توجه هم زمان به سلامت روح و جسم را عامل موثری در رضایتمندی و عملکرد موفق دانش آموزان برشمرد و خاطر نشان کرد: تلاش معلم نباید تنها به این منجر شود که دانش آموز بهترین نمره را کسب کند، بلکه باید بکوشد به هر فرد به اندازه توانایی او مسئولیت داده و تا حد امکان به پرورش فکری، روانی و جسمانی کودک بپردازد.

دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، گفت: مدارس همان گونه که در پرورش و شکوفایی استعداد دانش آموزان مهم ترین نقش را ایفا می کنند، موجبات آرامش روانی، نشاط، سلامت روح و جسم و یا افسردگی و گوشه گیری آنان را نیز فراهم می کنند. فریدون پیرایش با بیان اینکه معلمان باید مانند والدین کودک یا حتی مهربان تر از آنان باشند، اظهار کرد: محیط مدرسه باید به گونه ای باشد که کودک در آن احساس امنیت کرده و با میل و رغبت در آن قدم گذارد. این کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم

## اعتیاد به رسانه از بارزترین مشکلات کودکان است

کودکان مشکلات متعددی دارند که اعتیاد به رسانه ها از بارزترین این مشکلات است. به گزارش وب دا، مدیر گروه بهداشت روان مرکز بهداشت استان خوزستان گفت: همدلی و درک میان اعضای خانواده، دو عنصر حیاتی و کلیدی برای حفظ روابط سالم در خانواده هستند و عدم وجود این عناصر در خانواده باعث عدم یادگیری اعتماد در کودک می شود و کودک محیط خانواده را ناامن دیده و به خارج از آن پناه می برد. رضا دواساز ایرانی ادامه داد: اعتماد به نفس، احترام و ارزشی که فرد برای خود و توانایی های خود قائل است و عدم توجه و تشویق کودک مانع ایجاد اعتماد به نفس در او می شود. وی اضافه کرد: محبت بیش از حد و سرکوفت زدن، خود باوری کودک را ضعیف کرده و او را وابسته می کند و تحقیر کردن او نیز باعث خجالتی شدن کودک می شود. دواساز ایرانی یکی از مشکلات مهم کودکان را کودک آزاری توسط اطرافیان دانست و گفت: تغذیه سالم از اولین حقوق کودک و وظیفه پدر و مادر است و خرید مواد غذایی ناسالم مانند چیپس و پفک نوعی کودک آزاری محسوب می شود. وی گفت: استفاده بیش از سه ساعت از تلویزیون و اینترنت نوعی

## چاقی مهمترین عامل ابتلا به اختلالات

### تنفسی زمان خواب

رئیس مرکز تحقیقات بیماری های ریوی و سل دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: چاقی مهمترین دلیلی است که موجب بروز بیماری اختلالات تنفسی در هنگام خواب می شود. به گزارش وب دا، دکتر داوود عطاران در ارتباط با بیماری های مهم ریوی اظهار داشت: اختلالات تنفسی هنگام خواب بیماری شایعی است که نسبت به بیماری های شایع دیگر مانند سل و آسم، افراد شناخت کمتری نسبت به آن دارند. وی در این راستا تصریح کرد: این بیماری در واقع بیماری است که موجب می شود که افراد در هنگام خواب ایست های تنفسی داشته باشند و در بسیاری از موارد سبب بیداری بیماران می شود و در برخی از موارد ممکن است موجب بروز سکنه های مغزی و یا قلبی شود. عضو مرکز تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به میزان شیوع این بیماری ادامه داد: بین ۵ تا ۱۰ درصد از افراد مبتلا به درجاتی از این بیماری هستند. دکتر عطاران با اشاره به علائم این بیماری خاطر نشان کرد: خرخر کردن یکی از علائم اصلی است که نشانگر ابتلا به بیماری اختلالات تنفسی هنگام خواب است. رئیس مرکز تحقیقات بیماری های ریوی و سل دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به مشکلات روانی که ممکن است در اثر این بیماری ایجاد شود، تاکید کرد: این بیماری در صورتیکه برای افراد مختلف عارضه های جسمانی نداشته باشند به دلیل اینکه فرد را در طول شب چندین مرتبه از خواب بیدار می کند موجب بروز خستگی در طول روز برای فرد می شود و از این جهت مشکلاتی مانند بدخلقی و گاه افسردگی را به همراه خواهد داشت. وی با اشاره به روش های پیشگیری از این بیماری تصریح کرد: پیشگیری از چاقی و کم کردن وزن یکی از عوامل مهمی است که در پیشگیری از بیماری اختلالات تنفسی زمان خواب تاثیر دارد.

## تداوم سرفه بیش از دو هفته مهمترین نشانه

### ابتلا به سل ریوی

مدیر گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماری های دانشگاه علوم پزشکی مشهد سرفه بیش از دو هفته را از علائم هشدار دهنده ابتلا به بیماری سل ریوی عنوان کرد. به گزارش وب دا، دکتر محمد رضا جويا با اشاره به اینکه سل یک بیماری عفونی است که در اثر مجموعه میکوباکتریومهای سلی ایجاد می شود و در ۸۰ درصد موارد ریه و در ۲۰ درصد دیگر اعضای بدن از جمله استخوان، پوست و کلیه را درگیر می کند، اظهار داشت: تداوم سرفه بیشتر از دو هفته، کاهش اشتها و وزن، بی حالی، خستگی زودرس، ضعف عمومی، درد مفاصل، سرماخوردگیهای مکرر و تورم غدد لنفاوی از دیگر نشانه های این بیماری به شمار می رود. وی با اشاره به اینکه شایعترین شکل این بیماری سل ریوی است که از طریق تنفسی منتقل می شود، خاطر نشان کرد: میکروب این بیماری از طریق هوا (عطسه و سرفه) به دیگران منتقل می شود و در محیط های کوچک، شلوغ، بدون تهویه، مرطوب و کم نور امکان انتقال بیماری افزایش می یابد. مدیر گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماری های دانشگاه علوم پزشکی مشهد دیابت، سوء تغذیه، سابقه دریافت خون، سابقه مسافرت به کشور افغانستان، سابقه تماس با بیمار سلی در ۵-۱۰ سال قبل، بیماری کلیوی، مصرف دخانیات (سیگار، قلیان)، سابقه زندان، آمپور (قطع قاعدگی) بدون دلیل، افزایش سن و سابقه بیماری سل در فرد از جمله عوامل زمینه ساز بروز این بیماری برشمرد و اظهار داشت: بیماری سل ۱۰۰ درصد قابل درمان است و بیماری پس از شروع دو هفته از شروع درمان قابل سرایت نیست. دکتر محمد رضا جويا افزود: مهمترین راه تشخیص بیماری سل انجام آزمایش خلط سینه است، که باید سه نمونه در عرض ۲ تا ۳ روز از فرد گرفته شود و به آزمایشگاه ارسال شود و در صورت تایید بیماری فرد تحت درمان قرار گرفته و خانواده وی نیز از نظر بیماری بررسی می شوند. وی با اشاره به اینکه مشاوره و آزمایشات تشخیص بیماری سل و ارائه دارو در کلیه مراکز بهداشتی درمانی به صورت رایگان انجام می شود، گفت: درمان بیماری سل شش ماه طول می کشد و مصرف صحیح دارو و تغذیه مناسب در طول درمان نقش به سزایی در بهبود حال بیمار دارد. مدیر گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماری های دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه بیماری سل اگر درمان نشود می تواند سالانه ۱۰ تا ۱۵ نفر را به این بیماری مبتلا کند تاکید کرد: لازم است اگر فردی نشانه های اعلام شده بیماری سل را دارد هر چه سریعتر به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود مراجعه کند.