

نمی‌توانم انشا بنویسم!

👉 یادگیری به تغییرات نسبتاً پایداری گفته می‌شود که در رفتار بالقوه افراد وجود دارد و در طول زمان رخ می‌دهد. در اختلالات انشائوپسی کمتر از حد انتظار است و از گروه همسالان خود بسیار عقب‌تر است.

در نارسانویسی، فرد حروف را بد یا شلوغ و درهم برهم می‌نویسد یا زاویه‌های حروف را رعایت نمی‌کند و کند نویسی دارد و حروف را خیلی بزرگ یا خیلی کوچک می‌نویسد و فاصله بین حروف را به‌صورت مناسب رعایت نمی‌کند که برای این دانش‌آموزان از روش‌های الگودهی و تقویت و ترمیمی برای حل مشکل دانش آموز استفاده می‌شود.



همچنین باید توجه کنیم علاوه بر نارسانویسی ممکن است فرد مشکل انشانویسی داشته باشد که در این مورد دانش آموز، هنگام نوشتن برنامه‌ریزی نداشته یا برنامه‌ریزی کمی دارد، نوشته‌هایش دارای غلط املایی، نقطه‌گذاری اشتباه و مشکلات هجی‌کردن است. همچنین مهارت‌های لازم برای اصلاح نوشته خود را ندارد و از جملات دارای ساختار ساده استفاده و واژه‌های محدودی را در نوشتار خود استفاده می‌کند. برای حل مشکل این دانش‌آموزان نیز برنامه‌های مداخله‌ای با هدف ترمیم نوشتن ارائه می‌شود که دانش آموز می‌تواند گام به‌گام جمله نویسی و پاراگراف نویسی را تمرین کند. برای حل مشکل دانش‌آموز لازم است ابتدا نوع اختلال یادگیری شناسایی شود و سپس متناسب با سن دانش‌آموز و نوع اختلال و سطح آن، برنامه‌های راهبردی ارائه شود. آنچه بسیار مهم است، پرهیز از عجله، تحقیر و سرزنش دانش آموز است. زیرا این دانش‌آموزان اعتمادبه‌نفس خود را نسبت به سایر همکلاسی‌هایشان از دست می‌دهند؛ بنابراین لازم است علاوه بر بهبود مشکلات یادگیری از تخریب عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس دانش‌آموز کاسته شود. همچنین استرس این دانش‌آموزان باید کنترل شده و از الگوهای تقویت رفتار استفاده شود تا بتوانند در شرایط آرام به یادگیری بپردازند. 🌱



پیشگیری از آمیکرون؛ نه با ماسک پارچه‌ای!

محققان آمریکایی اظهار کردند: ماسک‌های پارچه‌ای فانتزی هستند و با توجه به گسترش سویه آمیکرون استفاده از آنها برای پیشگیری از ابتلا به این سویه از کروناویروس توصیه نمی‌شود. این محققان تأکید کردند: ما باید حداقل از ماسک جراحی سه‌لایه استفاده کنیم که به‌عنوان ماسک یکبار مصرف نیز



عکس:
ایمنا



با شیوع واریانت امیکرون، محققان می‌گویند شیوه‌نامه‌های بهداشتی مقابله با کووید-۱۹ را باید کماکان اجرا کنیم

امیکرون را جدی بگیرید

👉 بعد از واکسیناسیون جهانی کووید-۱۹، شمار مبتلایان به ویژه آمار مرگ‌ومیر تا حد قابل ملاحظه‌ای کاهش یافت. بسیاری از کشورها محدودیت‌های اجتماعی خود را برداشتند و حتی استفاده از ماسک در مجامع عمومی از حالت اجباری خارج و اختیاری شد.

آرامشی نسبی بر جهان حاکم شده بود که سروکله سویه جدیدی از کروناویروس موسوم به واریانت امیکرون شناسایی و دوباره توجه‌ها به سمت این ویروس جلب شد.

آمار مبتلایان در کشورهای مختلفی که هر دو دوز واکسن را هم تزریق کرده بودند، رو به افزایش گذاشت و حالا بار دیگر بازار کرونا داغ شده و گمانه‌زنی‌هایی درباره علائم جدید واریانت امیکرون از مجامع جهانی به گوش می‌رسد.

منابع: India today و Nypost و News nation now و Ctv news

۸	۳	۶	۷	۹	۲	۴	۵	۱	۶	۴	۹	۱	۷	۲	۳	۵	۸
۹	۱	۷	۳	۴	۵	۶	۲	۸	۲	۳	۷	۵	۶	۸	۱	۴	۳
۲	۴	۵	۸	۶	۱	۹	۷	۳	۸	۵	۱	۹	۳	۴	۶	۷	۲
۶	۹	۸	۵	۲	۷	۳	۱	۴	۷	۶	۲	۸	۵	۹	۱	۳	۴
۱	۷	۳	۶	۸	۴	۲	۹	۵	۴	۹	۳	۲	۱	۶	۸	۷	۲
۵	۲	۴	۱	۳	۹	۲	۸	۶	۱	۸	۵	۳	۴	۷	۶	۲	۹
۴	۵	۲	۹	۱	۳	۷	۸	۶	۲	۹	۳	۵	۱	۴	۶	۸	۳
۳	۸	۱	۲	۷	۶	۵	۴	۹	۷	۱	۶	۳	۲	۸	۷	۹	۵
۷	۶	۹	۴	۵	۸	۱	۳	۲	۸	۵	۴	۹	۷	۶	۲	۱	۵
									۲	۹	۴	۳	۵	۱	۴	۶	۸
									۸	۷	۱	۵	۲	۹	۶	۴	۳
									۳	۶	۵	۱	۴	۷	۲	۸	۹
۷	۹	۲	۵	۴	۸	۶	۱	۳	۷	۲	۸	۹	۵	۳	۲	۶	۱
۶	۱	۳	۷	۲	۹	۴	۵	۸	۹	۳	۱	۷	۶	۲	۴	۱	۸
۸	۵	۴	۱	۳	۶	۹	۲	۷	۶	۸	۵	۴	۳	۱	۹	۷	۵
۵	۴	۸	۲	۶	۱	۷	۳	۹	۲	۸	۵	۴	۳	۱	۹	۷	۵
۹	۳	۱	۴	۷	۵	۲	۸	۶	۳	۱	۹	۵	۴	۳	۱	۹	۷
۲	۶	۷	۸	۹	۳	۱	۴	۵	۵	۴	۶	۷	۹	۱	۸	۲	۳
۳	۸	۹	۶	۱	۴	۵	۷	۲	۹	۵	۳	۸	۶	۷	۱	۴	۲
۱	۷	۵	۹	۸	۲	۳	۶	۴	۱	۷	۴	۲	۵	۹	۳	۸	۶
۴	۲	۶	۳	۵	۷	۸	۹	۱	۶	۲	۸	۱	۳	۴	۵	۷	۹

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

	۴	۱				۳	۷										
۹					۱				۸								
۲		۵				۶		۱									
				۷		۱											
								۵									
					۶		۵										
۷			۸				۴		۶					۹		۸	
۶						۲				۵				۳			۹
	۵	۴					۹	۲				۴		۱	۶		
										۵		۳					
										۸			۱				
										۷		۹					

	۵	۱				۸	۴		۶			۹	۷			۶	۴
۸				۶			۹				۲		۷				۵
۹		۲				۱	۷				۴		۳			۱	۹
					۵		۷						۲		۹		۲
		۹						۸				۷					
					۱		۴						۷		۳		
۴		۵					۹		۶				۵			۷	۴
						۷			۱				۵				۸
		۱	۳				۵	۲					۲	۶		۹	۵

شناخته می‌شود و در اکثر داروخانه‌ها وجود دارد. می‌توان از ماسک پارچه‌ای روی آن استفاده کرد اما ماسک پارچه‌ای به‌تنهایی توصیه نمی‌شود. به گفته محققان در حالت ایده‌آل در مکان‌های شلوغ باید از ماسک KN95 یا N95 استفاده کرد.

این ماسک‌ها به دلیل برخورداری از موادی خاص مانند الیاف پلی‌پروپیلن از

علامت امیکرون اعلام کرده‌اند. بیشتر مبتلایان به امیکرون علائم بسیار خفیفی از خود نشان داده‌اند و هیچ‌کدام از آنها نیاز به بستری شدن در بیمارستان پیدا نکرده‌اند و فقط با درمان‌های خانگی بهبود پیدا می‌کنند.

تحقیقات اولیه‌ای هم از سوی محققان آفریقای جنوبی روی سویه جدید امیکرون انجام شد که نشان می‌دهد بعد از تزریق واکسن، خطر بستری شدن در بیمارستان تا ۲۹ درصد در مقایسه با موج نخست کرونا در اواسط سال ۲۰۲۰ کاهش داشته است. این گروه از محققان هم بر این باورند که سویه جدید کرونا، شدت کمتری نسبت به گونه‌های دیگر کووید - ۱۹ دارد. در جدیدترین گزارش مرکز خدمات ملی بهداشت انگلیس آمده است تعریق شبانه از دیگر علائم سویه امیکرون است.

این علامت به حدی می‌تواند شدید باشد که رختخواب فرد خیس غرق شده و مجبور به تعویض لباس‌های خود می‌شود. از سوی دیگر، خش دارشدن گلو در مقابل گلودرد، سرفه‌های خشک و خستگی خفیف یا شدید و دردهای عضلانی خفیف هم از دیگر علائم آن به‌شمار می‌رود. در صورتی که برخی محققان در ابتدای تحقیقات خود خستگی را شايع‌ترین علامت امیکرون عنوان کرده بودند، محققان آفریقای جنوبی به‌تازگی طی مشاهدات خود اعلام کرده‌اند گلودرد، شايع‌ترین علامت سویه جدید کروناست و نباید ساده از کنار آن بگذریم. در کنار آن هم، خش دارشدن گلو و گرفتگی بینی از دیگر علائم شايع است که کاملاً در علائم سرماخوردگی معمولی هم دیده می‌شود و در ابتدا شاید کسی به ابتلا به امیکرون هم فکر نکند.

👉 **نتایج تازه‌ترین تحقیقات**
یافته‌های تازه، داده‌های اولیه مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا را تایید می‌کند. این مرکز هم ابتدا اعلام کرده بود سرفه، خستگی، گرفتگی و آبریزش بینی از جمله شايع‌ترین علائم هستند که در سه چهارم مبتلایانی که به‌طور کامل واکسینه شده‌اند، مشاهده شده است. محققان در بررسی بیماران مبتلا، خستگی و پس از آن، سردرد، بدن درد و گلودرد را به‌عنوان شايع‌ترین

ورود ذرات ریز به بینی یا دهان بهتر جلوگیری می‌کنند. البته براساس جدیدترین دستورالعمل مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا توصیه‌شده که مردم از ماسک‌هایی با دو یا چند لایه پارچه قابل شست‌وشو و قابل‌تنفس استفاده کنند./ ایسنا

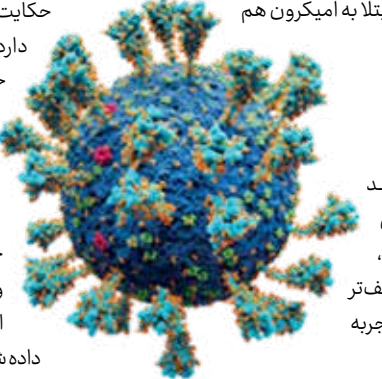
کاهش مرگ و میرها گول تان نزن!

چند روز پیش بود که خبر مشاهده نخستین مورد ابتلا به امیکرون در کشور گزارش شد که نگرانی‌هایی را در میان مردم ایجاد کرده است. این خبر در حالی اعلام شده که آمار مبتلایان و تلفات ناشی از کرونا هر روز کاهش می‌یابد و همین موضوع بهانه‌ای برای بازگشایی مدارس، دانشگاه‌ها و برداشته‌شدن بسیاری از محدودیت‌ها در جامعه شده است. حتی عده‌ای به تصور این که با تزریق دو دوز واکسن دیگر به کرونا مبتلا نمی‌شوند و این ویروس در حال پایان است، استفاده از ماسک را دیگر جدی نمی‌گیرند و بدون استفاده از آن در اجتماع و حتی در تجمعات ظاهر می‌شوند. غافل از این که امیکرون با توجه به قدرت انتقال شش برابری به سرعت می‌تواند موج تازه‌ای از ابتلا به این ویروس را در جامعه ایجاد کند. حضوری‌شدن مدارس در روزهایی از هفته و بدتر از آن، اصرار بر برگزاری حضوری امتحانات مدارس از جدی‌ترین نگرانی‌هایی است که اگر به موقع به آن پرداخته نشود، ممکن است عواقب بدی برای کشور و خانواده‌ها به دنبال داشته باشد. درست است که طبق گزارش‌های جهانی، امیکرون علائم شدیدی از خود نشان نمی‌دهد و آمار بستری‌ها و مرگ و میرها تا حد قابل توجهی کاهش یافته اما این هشدارها هم مطرح می‌شود که باید همچنان شیوه‌نامه‌ها را رعایت کرد تا از شیوع این ویروس جدید که علائمی مشابه سرماخوردگی دارد، جلوگیری کنیم.

بنابراین تزریق واکسن همچنان سلاحی حیاتی و محافظت‌کننده در برابر سویه امیکرون تلقی می‌شود. علامت این سویه بسیار شبیه علائم اولیه ابتلا به آنفلوآنزاست و افراد باید نسبت به آن هوشیار باشند اما محققان هشدار داده‌اند مردم نباید گول علائم خفیف این بیماری را بخورند. مهم‌ترین نکته‌ای که امیکرون را خطرناک کرده، قدرت شش برابری سرایت آن از افراد آلوده به دیگران است و این قدرت انتقال می‌تواند شدیدترین موج بیماری کرونا را در سال جدید ایجاد کند. به دنبال این هشدار جهانی، بسیاری از کشورها بار دیگر محدودیت‌های قبلی را اعمال کرده و استفاده از ماسک را در مجامع عمومی اجباری کرده‌اند.

🌱 ناقلان بدون علامت مراقب باشند

شواهد حکایت از آن دارد که از هر ۱۰ فرد مبتلا به امیکرون، چهار نفر هیچ علامتی از خود نشان نداده‌اند اما همچنان ناقل بیماری هستند و در ارتباط با افراد سالم می‌توانند آنها را آلوده کنند. بنابراین محققان بر اهمیت شناسایی و غربالگری مبتلایان بدون علامت که تنها ناقل ویروس هستند اما علامتی ندارند، تأکید کرده‌اند. افرادی که ناقلان بدون علامت هستند، باید توجه کنند کاملاً رفتاری مشابه مبتلایان دارای علامت داشته باشند به طوری که باید از ارتباط مستقیم با دیگران خودداری کرده و خود را قرنطینه کنند تا دوره ناقل بودن آنها سپری شود. محققان با توجه به سرعت سرایت بیماری هشدار داده‌اند ابتلا به ویروس امیکرون تقریباً هر یک‌ونیم‌روز دو برابر می‌شود که حکایت از سرایت سریع آن در جوامع دارد. امیکرون در جوامعی که جمعیت بالایی از آنها ایمنی دریافت کرده‌اند، به سرعت در حال گسترش است و هنوز مشخص نیست نرخ رشد سریع مشاهده شده تا چه حد می‌تواند به واکنش‌دادن سیستم ایمنی و افزایش انتقال ویروس نسبت داده شود. 🌱



هیپنوتیزم پذیری شما چقدر است؟



و ۲۵درصد جمعیت به‌علت مشکلات بیولوژیک و اختلالات روانی امکان هیپنوتیزم‌پذیری ندارند. افرادی که باهوش هستند و ارتباط اجتماعی مناسبی دارند نسبت به افرادی که بدبین، گوشه‌گیر و تعاملات میان‌فردی محدودی دارند پاسخ‌بهتری به هیپنوتیزم می‌دهند.

افرادى كه هیپنوتیزم‌پذیری بالاترى دارند قدرت بیشتری در پالایش توجه نشان می‌دهند؛ یعنی می‌توانند محرک‌های محیطی را نادیده گرفته و به فعالیت مورد نظر خود بپردازند که این موضوع با تمرین‌های توجه و تمرکز تقویت می‌شود.

از هیپنوتیزم می‌توان تحت نظر پزشک یا روان‌شناس دوره‌دیده هیپنوتیزم استفاده کرد. در صورتی که برای مشکل شما هیپنوتیزم ابزار خوبی باشد متخصص پس از ارزیابی‌های لازم، تست‌های هیپنوتیزم‌پذیری را اجرا کرده و در صورت کمک به روند درمان از آن استفاده می‌کند. هفته آینده درباره برایتان از «خودهیپنوتیزمى» خواهیم نوشت. 🌱



سید محسن کلانتر
روان‌شناس بالینی

🌱 هفته گذشته درباره کلیت هیپنوتیزم، موارد استفاده و سوء تعبیهایی که وجود دارد صحبت کردیم. اکنون که هیپنوتیزم را به‌صورت اجمالی شناختیم، پرسشی که مطرح می‌شود این است که چگونه باید از فواید هیپنوتیزم بهره‌مند شویم؟ چه کسانی می‌توانند از این فن استفاده کنند؟ چرا باید از هیپنوتیزم کمک بگیریم؟ چه کسانی می‌توانند در این زمینه به ما کمک کنند؟ همان‌طور که بیان شد هیپنوتیزم بستری برای درمان است؛ در واقع به‌کمک هیپنوتراپی مشکلاتی که برای رفع آن اقدام کرده‌ایم با سرعت بیشتر، هزینه کمتر و توامان با آرامش برطرف شود. تحقیقات فراوان و ارزیابی‌های بالینی به‌وضوح نشان می‌دهد کسانی که برای مشکلات پزشکی از هیپنوتیزم استفاده کرده‌اند، عوارض جانبی از جمله درد، تهوع و خستگی پس از عمل کمتری داشته‌اند و به‌صورت کلی هیپنوتیزم مدیریت درد را به‌خوبی انجام می‌دهد و دوره نقاهت کوتاه‌تری را موجب می‌شود.

هیپنوتیزم می‌تواند به افراد برای کاهش اضطراب، بهبود خودبآوری و اعتماد به نفس، اصلاح باورهای منفی و مخرب، ترک سیگار، کاهش وزن، اختلال خواب و... کمک کند؛ اما برای افرادی که افسردگی شدید، اختلال شدید روانی (روان‌پریشی) و اختلال دوقطبی دارند توصیه نمی‌شود.

هیپنوتیزم‌پذیری افراد با یکدیگر متفاوت است، علت این تفاوت تا حدود زیادی بستگی به صفات شخصیت و مبانی عصب شناختی مغز دارد. برخلاف برخی سوءتعبیرهای موجود تفاوتی بین زنان و مردان در هیپنوتیزم‌پذیری وجود ندارد و حداقل سن برای هیپنوتیزم شش سالگی است.

بر اساس تحقیقات ۷درصد مردم هیپنوتیزم‌پذیری بالایی دارند، ۴۸درصد مردم هیپنوتیزم‌پذیری متوسط، ۲۰ درصد مردم هیپنوتیزم‌پذیری پایینی دارند