



۱۵

کشف رابطه مصرف بالای قند با اختلالات روانپزشکی

عبور تغذیه‌ای از بیماری‌های خودایمنی

۱۴

همه چالش‌های طرح حریم رضوی

۱۶



زندگی

شنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۰ شماره ۶۱۷۰



حق با شماست

info@jamejamOnline.ir

روابط عمومی: ۰۲۳۰۰۴۴۴۴

#اتوبوس-اسکناس

خسروی از تهران:

شرکت اتوبوسرانی تهران و حومه و همچنین شرکت مترو به منظور جلوگیری از شیوع سویه امیکرون دریافت پول نقد از مسافران برای خرید بلیت را ممنوع کند.

#کرونا-سفر

عباسی از بابل‌سر:

در شرایطی که هر روز آمار مبتلایان و فوتی‌های کرونا روند افزایشی پیدا می‌کند، سفرهای جاده‌ای مردم نه تنها کاهش پیدا نکرده بلکه به نظر می‌رسد به رکورد‌های قبلی نزدیک‌تر می‌شود.

#تالار-واکسن

ایمن از تهران:

چرا بعضی تالارهای پذیرایی پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، درحالی‌که باید کارت واکسیناسیون مهمان‌ها بررسی شود.

#سایت-مسکن

داناخواه از تهران:

درج قیمت‌های غیرمتعارف و خارج از عرف در برخی سایت‌ها، زمینه‌ساز افزایش قیمت در بازار مسکن شده‌است. پلیس فتا در این مورد نظارت بیشتری داشته‌باشد.

#שלغم-قیمت

عسکری از تهران:

چرا به بهانه کرونا قیمت بعضی از میوه‌ها و سبزیجات به صورت نجومی افزایش پیدا می‌کند؟ مثلا قیمت שלغم در مغازه‌های میوه‌فروشی تهران به کیلویی ۲۵ تا ۳۰ هزار تومان افزایش یافته‌است.

#برنج-دلال

یک کشاورز:

برنج ایرانی در بازار با نرخ کیلویی ۸۰هزار تومان عرضه می‌شود در صورتی‌که حداکثر کیلویی ۳۰ تا ۳۵ هزار تومان از کشاورز خرید می‌شود. بیشک در این بین دلال‌ها هستند که با بالا بردن قیمت، سود بیشتری کسب می‌کنند.

#ادارات-تبعیض

طالقانی از مازندران:

چرا در همه استان‌ها به جز تهران همه ادارات و موسسات پنجشنبه‌ها هم مانند روزهای دیگر فعال هستند؟ چرا بین پایتخت و استان‌های دیگر تبعیض وجود دارد؟

#قیمت-دولت

مهربان از تهران:

افزایش قیمت برخی خدمات مثل بلیت مترو و اتوبوس که به صورت مستقیم در اختیار دولت و مسؤولان است با افزایش حقوق‌ها همخوانی ندارد. چطور می‌شود که حقوق کارمندان ۱۰ درصد ولی کرایه حمل‌ونقل ۲۵ درصد افزایش پیدا کند.

چرا باید نگران تعطیلی مدارس باشیم؟

مدارس تعطیل سلامت روان تعطیل



لیلا شوقی

جامعه

ویروس کرونا با این‌که کوچک و میکروسکوپی است و به چشم دیده نمی‌شود اما در بیش از دو سال گذشته مشکلات زیادی ایجاد کرده‌است. مشکلات اقتصادی و اجتماعی بخشی از آن اتفاقاتی است که ویروس کرونا در کشورها به وجود آورده. یکی از معضلات ویروس کرونا اما مربوط به آسیب‌های روحی و روانی کرونا به دانش‌آموزان است. مشکلاتی که از تعطیلی مدارس شروع شد و با قرنطینه دانش‌آموزان در خانه‌ها به اوج رسید. بعد مشکلات آموزش آنلاین به وجود آمد که خود مشکلات روحی زیادی را برای دانش‌آموزان ایجاد کرد. تعداد آسیب‌های روحی و روانی که در مدت زمان بیش از دو سال گذشته به دانش‌آموزان وارد شده، بی‌شمار است اما از برخی از مشکلات نام برده‌ایم. شیوع ویروس کرونا در کشور و جهان تمام نشده‌است و ادامه دارد. هیچ تاریخی هم برای پایان همه‌گیری پیش‌بینی نشده‌است و این نشان می‌دهد که مشکلات و آسیب‌ها همچنان ادامه دارد. با وجود این می‌توان راهکارهایی را به کار بست تا فشارهای روحی و روانی را که شیوع ویروس کرونا برای دانش‌آموزان ایجاد کرده‌است کاهش داد. درست‌که دولتمردان باید برای حل معضلات به وجود آمده شیوع ویروس کرونا در حوزه کلان برنامه‌ریزی کنند اما حل بخشی زیادی از این مشکلات به اعضای خانواده و والدین برمی‌گردد. در ادامه به مشکلات روحی و روانی دانش‌آموزان پرداخته‌ایم و راهکارهایی هم برای حل این معضلات ارائه می‌دهیم. بررسی آسیب‌های روحی و روانی دانش‌آموزان با کمک علیرضا تبریزی، روان‌شناس کودک، محسن فرمپینی‌فراهانی، کارشناس علوم تربیتی و مهری موسوی، درمانگر و مشاور خانواده انجام شده‌است.

کاهش روابط ارتباطی: اولین و مهم‌ترین مشکلی که با مدرسه‌نرفتن فرزند شما به وجود آمده ارتباط‌نگرفتن با دوستان و همسالانش است. فرزند شما با حضور در جمع همسالانش، با بازی‌کردن با آنها، قهر و آشتی با آنها صحبت با دوستانش مهارت‌های ارتباطی‌ای را می‌آموزد. او می‌فهمد در زمان ناراحتی چه کار کند، زمانی که خوشحال است چطور با دوستانش برخورد کند و با دوستان و همسالانش چطور دوست شود اما زمانی که فرزند دانش‌آموزتان در خانه است و در جمع همسالانش حاضر نمی‌شود چطور می‌تواند مهارت‌های اجتماعی را یاد بگیرد؟ مهارت‌های روابط ارتباطی در آینده فرزندتان، زمانی که به بلوغ می‌رسد وارد جامعه می‌شود، در محل کارش حاضر می‌شود و زندگی می‌کند به او کمک می‌کند تا با دیگران بهتر و سالم برخورد کند. آینده فرزند شما به میزان قابل‌توجهی با مهارت‌های اجتماعی او در ارتباط است. مهارتی که البته ویروس میکروسکوپی‌ای او گرفته و فرصت یادگیری‌اش را از فرزندتان دریغ کرده‌است.

راهکار: درست‌است که ویروس کرونا در کشور شایع است و حالا هم در پیک ششم کرونا، در پیکه بسیاری از کودکان و دانش‌آموزان را به ویروس مبتلا می‌کند قرار داریم. شرایط اما تغییر کرده‌است. فرزند شما که بالای چهار سال است می‌تواند واکسن تزریق کند بنابراین در برابر ویروس کرونا ایمن می‌شود. شما می‌توانید برای

نشاط برای او وجود ندارد. با این شرایط عجیب نیست که افسردگی سراغ فرزندتان بیاید و در دوران کودکی و دانش‌آموزی رغبتی برای ادامه زندگی نداشته باشد و زانوی غم بغل بگیرد. **راهکار:** شما به عنوان والدین نباید اورتشوئیک به ادامه زندگی همراه با افسردگی کنید. باید او را از لاکش بیرون کشانید. بله، سخت است. شرایط همه‌گیری ویروس کرونا ممکن است شما را هم دچار افسردگی کرده‌باشد اما شما فرزند دانش‌آموز دارید و باید برای ادامه زندگی به او کمک کنید. درست‌است که برای پایان همه‌گیری ویروس کرونا تاریخ دقیقی عنوان نشده‌و معلوم نیست زندگی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، همراه با ماسک و ترس ابتلا به ویروس تا چه زمانی همراه شماست اما زندگی ادامه دارد. دست فرزندتان را بگیرید و او را به بیرون از خانه ببرید. با او در خانه بازی کنید. انجام کارهایی را که او دوست دارد برایش تدارک ببینید. اگر دوست دارد به مسافرت برود، یک مسافرت کوچک یک‌روزه برایش تدارک ببینید. اگر دوست دارد با دوستانش تعامل کند، شرایط یک دیدار را آماده کنید.

استرس: تا پیش از دو سال قبل دانش‌آموز شما صبح زود ساعت ۷ صبح کیف مدرسه‌اش را بر دوش می‌انداخت، راهی مدرسه می‌شد و پشت نیمکت‌های کلاس درسش می‌نشست و درس و مشقش را یاد می‌گرفت. حالا اما با وجود بیماری کرونا باید در کلاسی حاضر شود که در خانه است و به صورت مجازی آموزش ببیند. تحت آموزشی قرارگرفتن که پیش از این در کشور شایع نبوده‌است و حتی معلمان هم نمی‌دانستند چطور در بستر آموزشی تدریس کنند حتما برای دانش‌آموز شما استرس‌زااست. درست‌است که حدود دو سال از آموزش آنلاین می‌گذرد و تا حدودی ضعف‌ها و مشکلات این روش آموزشی حل و فصل شده‌است اما فرزند دانش‌آموز شما هنوز هم با مشکلات آموزش آنلاین دست‌وپنجه نرم و

برای یادگیری استرس و فشار زیادی را تحمل می‌کند. به مشکلات و استرس‌های آموزش آنلاین ترس و استرس از ابتلا به ویروس را هم باید اضافه کنید تا بدانید که فرزند

دانش‌آموزتان چه استرس زیادی را تحمل می‌کند. **راهکار:** اولین کمک شما به فرزند دانش‌آموزتان این است که شما به او استرس وارد نکنید. آرام باشید. شرایط همه دانش‌آموزان دیگر، همسالان و دوستان فرزندتان شبیه هم است. همه آنها به دلیل شیوع ویروس که هیچ فردی مقصر شیوع آن نیست مجبور شدند تا در کلاس‌های درس به صورت مجازی و آنلاین شرکت کنند بنابراین اگر دلیل استرس فرزندتان شما هستید حداقل به او فشار مضاعف وارد نکنید. روش‌های کاهش استرس را به کار ببرید. از او بخواهید نفس‌های عمیق بکشد. نفس‌کشیدن در مدت زمان ۱۰ ثانیه را و بعد بازدم در مدت زمان ۱۰ ثانیه را به او آموزش دهید. انجام حرکات یوگا هم ذهن فرزندتان را آرام می‌کند و هم می‌تواند روشی برای حفظ سلامت جسمی او باشد. **کاهش اعتماد به نفس:** خواسته یا ناخواسته به دلیل شیوع ویروس کرونا و برگزاری کلاس‌ها به صورت مجازی شما مجبور به حضور در کلاس‌های درس او شده‌اید. حضور در کلاس‌های درس و دیدن فعالیت‌های فرزندتان در کلاس می‌تواند برای شما حقایق زیادی را روشن کند. شاید دوستان دیگر فرزندتان زودتر به سوالات معلمان پاسخ می‌دهند یا درس را بهتر یاد می‌گیرند و این می‌تواند دلیلی باشد تا شما فرزندتان را با دیگر دوستان دانش‌آموزش مقایسه کنید. کاهش اعتماد به نفس نتیجه مقایسه کردن فرزندتان با دیگر دوستانش است. شاید هم فرزندتان دانش‌آموز خوبی است اما به دلیل تحرک پایین و ورزش نکردن در دوران کرونا اضافه‌وزن پیدا کرده باشد اما اینها دلیلی نمی‌شود که بدن چاق او را با بدن لاغر و عضلانی دوستانتش مقایسه کنید و به کاهش اعتماد به نفس فرزندتان کمک کنید.

راهکار: همه آدم‌ها با هم یکسان نیستند. همه با هم فرق دارند. فرزند شما هم با دوستانش فرق دارد. همان‌طور که شما با دیگران متفاوت هستید. او را آن‌طوری که هست ببینید. شاید فرزند دانش‌آموزتان نه در حفظ کردن درس‌های تئوری که در حل تمرینات ریاضی و علوم‌ش استعداد دارد. استعداد‌های او را پیدا کنید و به جای مقایسه کردن او با دیگر دوستانش به کودکان کمک کنید تا ضعف‌هایش را برطرف کنند و استعداد‌هایش را در مسیر درستی که خود دوست دارد به کار ببرید. 

یادداشت

فاطمه قاسم‌زاده

روان‌شناس کودک

تاثیر کرونا بر خانواده

آسیب‌های ناشی از شیوع ویروس کرونا در کشور را نمی‌توان به صورت تک‌بعدی بررسی کرد. درواقع درست نیست که فقط اثرات شیوع این ویروس را در بعد‌های اجتماعی، روحی و اقتصادی و به تنهایی بررسی کنیم. به عبارت دیگر همه مشکلات به وجود آمده ناشی از کرونا را باید با هم دید.

در بیش از دو سال گذشته خانواده‌های زیادی به دلیل ابتلا به بیماری کرونا شغل خود را از دست داده‌اند و حال با مشکلات اقتصادی مواجه شده‌اند. در این شرایط پدر و مادری که سرپرست خانواده است و باید هزینه زندگی را تأمین کند به دلیل از دست دادن شغل قادر به تأمین هزینه‌ها نیست. این مشکل بزرگ خود می‌تواند فشار زیادی را بر خانواده‌ها تحمیل کند و البته در خانواده‌ها تنش و اختلاف‌نظر به وجود آورد. تنش‌ها و مشکلات در هر خانواده‌ای به شکلی بروز پیدا می‌کند. امکان دارد در خانواده‌ای به صورت نگرانی و اضطراب و در خانواده‌ای دیگر هم به صورت خشونت خانوادگی پدیدار شود. به همین دلیل است که در دو سال گذشته گزارش‌های خشونت‌خانگی افزایش پیدا کرده‌است. والدینی که به دلیل مشکلات اقتصادی، اجتماعی و سلامتی عصبانی و ناراحتند در جمع خانواده و با فرزندانشان با خشونت برخورد می‌کنند. این در حالی است که رفتار خشونت‌آمیز با فرزندانشان می‌تواند باعث مشکلات بیشتری برای کودکان شود. یکی از آنها بروز رفتار خشونت‌آمیز در کودک و نوجوان است. رفتاری که می‌تواند در بزرگسالی هم با او همراه باشد و در جامعه صدمات زیادی را برای او و حتی در بعد وسیع‌تر و در جامعه ایجاد کند.

خشونت اما تنها آسیبی نیست که کرونا ایجاد کرده‌است. این روزها بسیاری از مادران که پیش از شیوع ویروس کرونا در کشور شاغل بودند مجبور به خانه‌نشینی شده‌اند و از صبح تا شب هم با فرزندانشان در ارتباط هستند. در این شرایط فرزندانش تنها والدین را می‌بینند و با همسالانشان در ارتباط نیستند. حضور همیشگی والدین با فرزندانشان اما مشکلات را در جمع خانواده ایجاد می‌کند. یکی از آنها می‌تواند افزایش وابستگی والدین و فرزندانش به هم باشد. برای نمونه وابستگی فرزند شما را همیشه کودک نگاه می‌دارد و سدی برای رشد اوست. فراموش نکنیم در این شرایط کودک فقط والدینش را می‌بیند و افراد دیگر با رفتارهای متنوع را نمی‌بیند. حضور همیشگی والدین در خانه اما می‌تواند زمینه را به نوعی برای افزایش تنش فراهم کند. دعوا و تنش بین والدین و فرزندانشان در این مرحله به وجود می‌آید. در این شرایط بهتر است والدین برنامه‌ای مناسب برای کودکان داشته باشند تا با اجرا و کمک آن مشکلات وابستگی به حداقل برسد. 