بحران بلوغ

گرایش به سیگار در نوجوانی

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی، نوجوانی است و در این دوران میزان هیجان‌طلبی نوجوانان و میل به استقلال‌طلبی آنها باعث می‌شود تا به کارهای پرخطر روی بیاورند. این دوره از زندگی اهمیت خاصی دارد و هویت فرد در این دوران در حال شکل‌گیری است.

یکی از رفتارهای نگران‌کننده در این دوران گرایش به مصرف سیگار است. استفاده از سیگار در نوجوانی بیشتر جنبه خودنمایی دارد، اما رفته‌رفته حالت لذتبخش به خود می‌گیرد و می‌تواند جزو زندگی فرد شود.

در ابتدا نوجوان به‌دلیل کنجکاوی اقدام به استفاده از سیگار می‌کند و ممکن است حس اعتماد به نفس یا بزرگنمایی به او دست بدهد، ولی این احتمال وجود دارد که کم‌کم بنابر دلایل بی‌اهمیت به سیگار کشیدن ادامه دهد.

این عوامل می‌توانند در تمایل به استفاده از سیگار در نوجوانی یا سنین بالاتر نقش داشته باشد:

- اعتیاد والدین یا سیگاری بودن آنها.
- محدود بودن بیش از حد نوجوان.
- کم‌توجهی به نوجوان و بی‌تفاوت بودن نسبت به نیازهای او.
- آزادی بیش از حد نوجوان و کنترل نشدن او.
- دوستان سیگاری و معاشرت در مکان‌هایی که مصرف سیگار شایع است.
- خانواده‌های پرتنش و پرتشنج که اختلافات خانوادگی زیادی دارند.
- خانواده‌های ازهم‌گسسته یا تک‌والد یا خانواده‌هایی که انسجام چندانی ندارند.
- تبعیض قائل‌شدن بیش از حد بین فرزندان.
- الگوبرداری از گروه همسالان و میل به تایید گرفتن از آنها.
- مشکلات عاطفی یا مشکلات تحصیلی.

در سنین بالاتر مسائل روانی (مانند بیکاری، فشار مالی، محیط‌های نامناسب و وابستگی جسمی و روانی) عامل تشدیدکننده‌ای برای مصرف سیگاراست و همچنین علاوه بر رفتارهای عادتی می‌توان به اضطراب، استرس، افسردگی، بیماری‌های خلقی و روان‌تنی به عنوان عامل تشدیدکننده اشاره کرد.

چنانچه متوجه شدید که دختر یا پسر نوجوان شما سیگار می‌کشد، با او وارد گفت‌وگو شوید و حتما از کمک‌های روان‌شناسی برای کنترل این موضوع استفاده کنید. مدارا کردن با نوجوان یکی از اصول مهم در تعامل با آنهاست؛ به‌خصوص اگر می‌خواهید رفتاری مثل سیگار کشیدن را در او تغییر بدهید ابتدا صبوری کرده و کاملا قاطع با فرزند خود گفت‌وگو کنید. حتما مشخص کنید که از چه زمانی شروع به مصرف کرده و مطمئن شوید که با شما صادقانه صحبت می‌کند و از تنبیه بدنی خودداری کنید.

جلوی ابتلا به سرطان معده را بگیرید

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ۱۱۲ هزار مورد سرطان هر ساله در کشور رخ می‌دهد که ۱۰ هزار و ۵۰۰ مورد آن مربوط به سرطان معده است.

دکتر رضا ملك زاده افزود: عوامل خطر سرطان معده در ایران شناخته شده است و مردم اگر نکات لازم را رعایت کنند احتمال ابتلا به سرطان معده در آنان بسیار کم می‌شود. کاهش مصرف مناسب میوه و سبزیجات، مصرف سیگار، قلیان و تریاك، تحرك بدنی کم، مصرف غذاهای شور و رعایت نکردن بهداشت دهان از عوامل خطرآفرین در بروز این سرطان در کشور است.

وی تاکید کرد: نمك در غذاهای ما خیلی زیاد است که این کار علاوه بر ایجاد فشارخون سبب شیوع سرطان معده هم می‌شود. همچنین مردم باید از غذاهای برشته و سوخته مانند گوشت قرمز کبابی و مصرف زیاد ته‌دیگ به‌شدت پرهیز کنند./ جام‌جم

کابوس امتحان نبینید!

راهکارهای کاهش استرس در روزها و ساعت‌های قبل از امتحان را چقدر می‌شناسید؟

نیلوفر جامه‌بزرگی

سلامت

حتی شنیدن نام «امتحان» هم حس بدی در برخی‌ها ایجاد می‌کند، دانش‌آموزان این روزها تحت تاثیر این استرس و نگرانی هستند. رعایت چند نکته ساده می‌تواند سهم زیادی در کاهش نگرانی داشته باشد. گرچه میزان بروز استرس شامل درجات مختلفی است و در مواردی که دانش‌آموز شرایط طبیعی خود را از دست می‌دهد و به خصوص زمان‌هایی که علائم فیزیولوژیك نیز بروز می‌کند، مراجعه به روان‌شناس یا حتی در شرایطی به روانپزشك و بهره‌گیری از دارو درمانی ضروری است. در ادامه پای صحبت‌های سجاد شیخ، مشاور تحصیلی و مدرس دانشگاه رفتیم تا راهکارهایی برای کاهش استرس عمومی به دانش‌آموزان معرفی کنیم. استرس همیشه بی‌دلیل ظاهر نمی‌شود، یکی از نشانه‌های بروز آن تسلط نداشتن کافی روی دروس است. همان‌طور که می‌دانید، امتحانات از اول خرداد شروع شده و تا اواخر خرداد به پایان خواهد رسید و اساس بر این است که تا سیزدهم و قبل از تعطیلات ۱۴ و ۱۵ خرداد تمام دروس سخت چیده شده باشد و برای امتحانات هم فرصت گذاشته شده است. اما اگر می‌خواهید استرس کمتری را تجربه کنید، باید از همین الان شروع کنید و در این مدت باقی مانده دروسی را که دشوارترند چند بار مرور کنید.

زمان مطالعه خود را تنظیم کنید، در سنین دانش‌آموزی بیش از ۴۵ دقیقه پای درس ننشینید و بعد از هر ۴۵ دقیقه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید

سه ضلع مثلث روزهای قبل از امتحان

چارچوب زمان‌بندی: زمان مطالعه خود را تنظیم کنید، در سنین دانش‌آموزی بیش از ۴۵ دقیقه پای درس ننشینید و بعد از هر ۴۵ دقیقه، ده تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید. ممکن است در زمان اول درس خواندن با این استدلال که «سر حال هستم»، یك ساعت و نیم یا دو ساعت پشت‌سر هم مطالعه کنید اما با این کار انرژی خود را برای زمان‌های دیگر از دست می‌دهید و نمی‌توانید تا شب به خوبی مطالعه کنید.

خوب بخوابید: خواب تاثیر زیادی در میزان استرس دارد، با توجه به این‌که در ماه مبارك رمضان هستیم، ممکن است برنامه خواب شما تغییر کند، اما باید توجه داشته باشید که نظم بسیار مهم است. دانش‌آموزان زیادی هستند که ابراز می‌کنند «با این‌که شب هشت، ۹ ساعت خوابیده‌ام، اما همچنان حس مطالعه نداشته و احساس خستگی دارم»، این اتفاق نشانه‌ای از تنظیم نبودن سیستم فیزیولوژیك است؛ خوابیدن در زمان‌های متفاوت سیستم فیزیولوژیك را برهم می‌زند.

به سلول‌ها غذا دهید: در ایام امتحانات پرخوری یا کم خوری نکرده و سعی کنید غذاهای مناسب با کالری مورد نیاز بدن خود دریافت کنید. اگر روزه هستید، خودتان را به هر دری بزنید تا اشتهای کافی برای خوردن سحری به میزان کافی داشته باشید، حتی اگر نیاز شد زودتر بیدار شوید تا اشتهای‌تان باز شود. اگر هم به هر دلیلی روزه نیستید، حتما صبحانه میل کنید. به‌خصوص بدون تغذیه مناسب سر جلسه امتحان حاضر نشوید که به طور حتم کارایی شما را پایین خواهد آورد.

اجتنابی‌ها را هم دریابید

برخی دانش‌آموزان در زمان استرس، دوری‌گزینی را انتخاب می‌کنند، به عنوان مثال به دلیل تحمل استرس زیاد به جای خواندن دروس می‌خوابند.

بسیاری ممکن است تصور کنند این دانش‌آموزان استرس ندارند و بی خیال هستند، در حالی‌که آنان متحمل نگرانی زیادی هستند. بیشتر این دانش‌آموزان درونگرا هستند و از موقعیت فرار می‌کنند. باید تاکید کنم که آنها نیاز زیادی به همراهی دارند. این همراهی می‌تواند از جانب والدین یا نزدیکان باشد تا به آنان انگیزه کافی بدهد. به طور حتم نقش مشاور مدرسه هم در شناسایی این افراد بسیار مهم است تا بتواند با برقراری ارتباط مناسب، ایجاد انگیزه، اطمینان و به‌خصوص تعیین برنامه مناسبی برای آنان به بهبود شرایط کمك کند. برنامه این دانش‌آموزان معمولا متفاوت است، آنان قادر نیستند، ۴۵ دقیقه را نیز با تمرکز مطالعه کنند و بهتر است زمان مطالعه آنان از ۲۰ دقیقه شروع شود.

تقویت این موارد بسیار مهم است و کوچك‌ترین پیشرفت باید دیده و بازخورد داده شود.

به عنوان مثال دانش‌آموز که ۲۰ دقیقه مطالعه کرده و موفق به افزایش حتی یك نمره می‌شود، باید تشویق شود. رساندن این‌گونه دانش‌آموزان به این باور که قادر هستند تا پیشرفت کنند، بسیار اهمیت دارد. البته مراحل تغییر رفتار این دانش‌آموزان به زمان احتیاج دارد و بهتر است در طی سال تحصیلی انجام شود.

تسلط ندارید، هل می‌شوید!

هر چقدر بیشتر مرور کنید، تسلط شما به درس بیشتر و در نتیجه استرس شما کاهش پیدا می‌کند. به عنوان مثال اهمیت مرور را می‌توان با مکعب روبیك که این روزها برای دانش‌آموزان جذاب است و بسیاری استفاده از آن را تمرین می‌کنند، روشن کرد. دانش‌آموزی، مکعب روبیك را در عرض یك یا دو ساعت انجام می‌دهد، اما دانش‌آموزی دیگر در ۳۰ ثانیه آن را کامل می‌کند. مشخص است که هر دو بازی را آموخته‌اند و کار را به سرانجام رسانده‌اند، اما به طور حتم مسیر آنان و میزان انرژی که صرف کرده‌اند، متفاوت بوده است. این‌که مطلبی را یاد گرفته‌اید کافی نیست و باید با مرور بیشتر، دروس را به ذهن بسپارید تا سر امتحان نیاز به کلنجار رفتن با سؤالات نداشته باشید و با آرامش بیشتری به سؤالات پاسخ دهید. مرور کردن، زمان کمتری از مطالعه می‌گیرد به همین دلیل بعد از این‌که درس مورد نظر را مطالعه کردید، حتما زمان کافی برای مرور در نظر بگیرید.

۳ ضلع مثلث ساعات قبل از امتحان

مقدار کم استرس، طبیعی و حتی برای بالا بردن بازدهی ضروری است، اما میزانی که باعث کاهش کارایی شود، مضر است و باید بررسی شود.

کوك ساعت فراموش نشود: یك ساعت قبل از امتحان از خواب بیدار شوید.

توشه خود را آماده کنید: وسایل مورد نیاز خود را امتحان کنید و به‌هیچ‌وجه زیر بار استرس چند ساعت قبل از امتحان ناشی از پیدا کردن لباس، خودکار و مداد مناسب نروید. حاضر شدن به موقع سر جلسه امتحان در کاهش استرس مهم است.

نکته‌ها را بخوانید: برخی دانش‌آموزان به گونه‌ای برنامه ریزی می‌کنند که خواندن چند درس از امتحان را به صبح موکول می‌کنند.

صبح امتحان درس یا مطلب جدید نخوانید. اما قبل از امتحان می‌توانید دروس قبلی را مرور کنید. حتی مرور در زمان قبل از امتحان، مفید است و به کاهش استرس کمك می‌کند.

حل سودوکو ۳۳۲۰

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

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

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

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

سودوکو ۳۳۲۱

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

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

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

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

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

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

سالمندی با طعم سیب

«معاشرت» رمز شادابی سالمندان

پریسا اصولی

سلامت

سالمندی از جمله مهم‌ترین دوران زندگی افراد است که اگر به سلامت آن توجه شود آنها زندگی بسیار خوبی را سپری خواهند کرد. از این هفته با ما همراه باشید که رازهای طلایی داشتن زندگی ایده‌آل برای سالمندان را برایتان فاش کنیم. سالمندی با داشتن وقت‌های آزاد فراوان همراه است و اغلب پدربزرگ‌ها یا مادربزرگ‌ها از بیکاری حوصله‌شان سر می‌رود و کلافه می‌شوند، زیرا بیشتر آنها اهمیت گذران اوقات فراغت را نادیده می‌گیرند، در حالی که با اندکی تغییر می‌توانند از دوران سالمندی خود لذت ببرند و تا پایان عمر شاداب زندگی کنند.

به عقیده بسیاری از کارشناسان، در دوران سالمندی ارتباط سالمندان با اجتماع کمرنگ می‌شود و همین موضوع باعث مشکلات عاطفی فراوان و حتی دامن زدن به اختلافات خانوادگی خواهد شد. با وجود چنین مسائلی، بسیاری بر این باورند اگر سالمندان برای گذراندن ساعت و روزهای زندگی‌شان برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشند، اولین گام برای مبارزه با گوشه‌گیری و افسردگی را محکم برداشته‌اند.

مثلا نرمش و ورزش صبحگاهی با هم سن و سالان در پارك‌ها نه تنها باعث بهبود وضعیت جسمانی می‌شود، بلکه به سلامت روانی و پر شدن اوقات فراغت می‌انجامد؛ چون بازنشستگی یعنی زمان آزاد طولانی که اگر فقط در خانه بگذرد می‌تواند زمینه بروز افسردگی سالمندان را فراهم کند.

حتی اگر به دلیل مشکل جسمی نمی‌توانید ورزش کنید باز هم توصیه می‌شود به پارك بروید آن هم برای صحبت کردن با بقیه میانسالان و سالمندها و تنها نماندن در خانه. به این ترتیب با تعریف خاطرات ریز و درشت زندگی و چگونگی گذران آن و مباحث روز به مغزتان هم کمك می‌کنید که می‌تواند روش مناسبی برای پیشگیری از آلزایمر و زوال عقل باشد. در این بین بسیاری از سالمندان به دلایل مختلف مثل ابتلا به انواع بیماری‌ها، ناتوانی در راه رفتن، کهولت سن، برف و باران و ترس از لیزخوردن و... قادر نیستند از خانه بیرون بروند و در پارك‌ها پیاده‌روی کنند و با هم‌سن و سالان‌شان وقت بگذرانند، اما این موضوع به این معنی نیست که باید در کنج خانه‌هایشان بنشینند و حوصله‌شان سر برود و افسوس گذشته را بخورند. بسیاری از دور هم جمع شدن‌ها می‌تواند در محیط خانه باشد. بنابراین اگر جزو سالمندانی هستید که نمی‌توانید وقت خود را در پارك‌ها با دوستان‌تان بگذرانید، می‌توانید از آنها بخواهید به خانه شما بیایند و از بودن کنار هم و مصاحبت با یکدیگر لذت ببرید، با هم چای بنوشید، حرف بزنید و سرگرم شوید.

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر فرزاد اشرافی، متخصص مغز و اعصاب

کنترل سردرد روزه‌داران

ندا اظهری

سلامت

آیا کسانی که سردرد دارند می‌توانند روزه بگیرند؟

روزه‌داری در سردردهای اولیه مانند میگرن، تنشی و کلاستر خطری ندارد. من به اکثر افراد می‌گویم روزه بگیرید، چون سردرد، کشنده نیست. اما کسی که سکته حاد کرده، ام‌اس دارد، داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی را مصرف می‌کند یا تشنج می‌کند نباید روزه بگیرد.

چه ملاحظاتی برای پیشگیری از سردرد حین روزه‌داری توصیه می‌شود؟

گرسنگی، افت فشارخون، کم‌آبی و افت قند خون باعث سردرد می‌شود. قطع مصرف کافئین و نیکوتین هم باعث سردرد می‌شود. لازم است قبل از شروع ماه مبارك، سیگار را ترك کنند. قبل از روزه‌داری کمتر چای میل کنند. کسی که یك یا دو بار درماه سردرد می‌گیرد، با مصرف یك استامینوفن درصبح و مایعات می‌تواند روزه بگیرد. اما کسی که سردرد خوشه‌ای را تجربه می‌کند و باید روزی سه بار دارو میل کند و روزی دو یا سه بار حمله سردرد دارد، باید برای روزه‌داری با پزشك خود مشورت کند.

آیا مبتلایان به صرع می‌توانند روزه بگیرند؟

اگر بیماری صرع با دارو کنترل بشود، مشکلی نیست اما این‌که فردی همچنان تشنج می‌کند نشانه این است که بیماری‌اش کنترل شده نیست و میزان دارو برایش کفایت نمی‌کند و باید دارویش با نظارت پزشك افزایش یابد.

آیا میگرن با روزه‌داری تشدید می‌شود؟

این فرد نباید در معرض نور شدید آفتاب قرار بگیرد. وقتی در طول روز بیرون می‌رود باید از کلاه و عینك آفتابی استفاده کند و تا حد امکان با نور خورشید تماس نداشته باشد. از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر فعالیت بیرون از خانه نداشته باشد. در این صورت فرد مبتلا به میگرن می‌تواند روزه بگیرد.

آیا این‌که برخی خانم‌ها سرخود قرص ضدبارداری می‌خورند تا بتوانند روزه بگیرند را تایید می‌کنید؟

در افراد مبتلا به میگرن که اصولا مصرف قرص هورمونی ممنوع است و خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد. در خانم‌های بالای ۳۴ سال که قند خون‌شان بالاست و سیگار نیز می‌کشند، خطر سکته با مصرف این قرص‌ها افزایش می‌یابد. روزه‌داری باعث کم‌آبی می‌شود، بخصوص در کسانی که قرص هورمونی مصرف می‌کنند خطر تشکیل لخته در خون را افزایش می‌دهد. برای تعدیل چرخه‌های ماهانه باید از پزشك مشورت گرفته شود.