



خط قرمزهای اطلاع دادن به بیمار صعب‌العلاج

۱۸ اردیبهشت به‌عنوان روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج نام گذاری شده

چطور خبر مبتلا شدن یکی از عزیزان مان به یک بیماری خاص را به او بدهیم ؟

دکتر زهرا وفانی جهان | روان‌شناس

محوری

زندگی مجموعه‌ای از اخبار خوب و بد است. مجموعه‌ای از خوشی‌ها و بدی‌ها و سلامتی و ناخوشی است. برخی از ناخوشی‌ها از قبیل مبتلا شدن به بیماری صعب‌العلاج(سرطان و...) ممکن است برای خودمان یا اطرافیان مان رخ دهد. داستان زمانی سخت تر می‌شود که بخواهیم خبر مبتلا شدن یکی از عزیزان و نزدیکان مان به‌خصوص افراد سالمند به یک بیماری خاص را بدهیم. ۱۸ اردیبهشت به عنوان روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج نام گذاری شده است. بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، بیماری‌هایی است که در جامعه عمومیت ندارند و درمان آن‌ها به فراهم کردن شرایط ویژه نیاز دارد. طبیعتاً دادن این خبر به بیمار، کار ساده‌ای نیست اما راهکارهایی وجود دارد تا با کمترین آسیب، آن را انجام دهید.

🔴 **توصیه‌هایی درباره اطلاع رسانی بیماری به نزدیکان مان**

۱ **هیجان زده و غمگین نشوید**

قبل از صحبت با بیمار برای اطلاع دادن ابتلاش به یک بیماری خاص، آرامش خودتان را به دست آورید. اگر هیجان زده، مشوش، غمگین و ... هستید روی شنونده تأثیر منفی خواهید داشت. نفس عمیق بکشید و به خودتان مسلط باشید. سپس وارد عمل شوید.

۲ **در ابتدا مقدمه‌چینی کنید**

تند و سریع و بدون مقدمه صحبت نکنید. ابتدا مقدمه‌ای از خبر بیماری بگویید. با آرامشی همراه با تماس چشمی شروع به صحبت کنید و مثلاً از این که بیماری‌های

رابطه آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان با سلامت روان

بر اساس مطالعه‌ای که به تازگی در نشریه طب کودکان «جاما» منتشر شده است، آمادگی جسمانی در میان کودکان و نوجوانان ممکن است از بروز علایم افسردگی، اضطراب و اختلال کم توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) محافظت کند. مطالعه جدید همچنین نشان داده است که عملکرد بهتر در فعالیت‌های قلبی عروقی، قدرت و استقامت عضلانی با محافظت بیشتر در برابر بیماری‌های روانی اشاره شده مرتبط هستند. به گزارش «زومیت»، محققان این ارتباط را «وابسته به هم اشاره کردند که کودک یا نوجوانی که تناسب اندام بیشتری دارد ممکن است احتمال کمتری برای ابتلا به یک اختلال سلامت روانی داشته باشد».

🔴 **نحوه انجام این پژوهش**

این مطالعه جدید که توسط محققان در تایوان انجام شد، داده‌های دو مجموعه اطلاعاتی بزرگ را با هم مقایسه کرد: آزمون‌های ملی تناسب اندام دانش‌آموزان تایوان که عملکرد تناسب اندام دانش‌آموزان در مدارس اندازه می‌گیرد و پیگاه داده تحقیقات بیمه ملی که دعای پزشکی، نسخه‌های تشخیصی و دیگر مدارکنیزشکی ثبت می‌کند. محققان به نام دانش‌آموزان دسترسی نداشتند، اما توانستند از داده‌های بی‌نام‌نشان برای مقایسه نتایج آمادگی جسمانی و

سلامت روان دانش‌آموزان استفاده کنند. خطر ابتلا به اختلال سلامت روان با سه معیار برای آمادگی جسمانی سنجیده شد: سلامت قلب که با زمان تمام کردن یک دوی ۸۰۰ متر توسط

دانش آموز، استقامت عضلانی که با

تعداد درازنشست‌های انجام شده و قدرت عضلانی که با پرش طولی استاندارد اندازه‌گیری شد. بهبود عملکرد در هر ۳ فعالیت با خطر کمتر اختلال سلامت روان مرتبط بود.

🔴 **نتایج جالب این پژوهش**

به عنوان مثال، کاهش ۳۰ ثانیه‌ای در زمان دوی ۸۰۰ متر در دختران یا خطر کمتر اضطراب، افسردگی و اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی همراه بود و در پسران، با اضطراب کمتر و خطر ابتلای کمتر اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی همراه بود. افزایش پنج درازنشست در دقیقه با کاهش اضطراب و خطر ابتلا به اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی در پسران و با

کاهش خطر افسردگی و اضطراب در دختران همراه بود. محققان در مقاله نوشتند: «این یافته‌ها پتانسیل سلامتی قلبی-تنفسی و عضلانی را به عنوان عوامل محافظتی در تعدیل شروع اختلالات سلامت روان در بین کودکان و نوجوانان نشان می‌دهد».

🔴 **بحران سلامت روان کودکان و نوجوانان**

دکتر «ویویک اچ. مورتی»، جراح عمومی، سلامت روان را «بحران سلامت عمومی تعیین کننده زمان ما» نامیده و سلامت روان نوجوانان را محور مأموریت خود قرار داده است. برخی از سیاست‌گذاران و محققان، استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی را عامل افزایش شدید مشکلات سلامت روان می‌دانند، اما تحقیقات محدود و یافته‌ها گاهی متناقض بوده

است. کارشناسان دیگر این نظریه را مطرح می‌کنند که استفاده زیاد از صفحه‌نمایش به جای خوابیدن، ورزش و فعالیت‌های حضوری که همگی برای رشد سالم حیاتی هستند، سلامت روان نوجوانان را تحت تأثیر قرار داده است. مطالعه جدید از ارتباط بین آمادگی جسمانی و سلامت روان پشتیبانی می‌کند. نویسندگان مطالعه نتیجه گرفتند: «یافته‌ها بر نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد برنامه‌های آمادگی جسمانی هدفمند تأکید می‌کند. چنین برنامه‌هایی قابلیت قابل توجهی به عنوان مداخلات پیشگیرانه اولیه در برابر اختلالات روانی در کودکان و نوجوانان دارند.»

۴ **از علل بیماری چیزی نگوئید**
بدون بار احساسی منفی و هیجانات، این خبر تلخ را به آن فرد اطلاع رسانی کنید. در این مرحله، به هیچ وجه در مورد علل بیماری و ... نیازی به توضیح نیست. ذهن بیماری را با چنین چیزهایی درگیر مسائل بی‌فایده نکنید.

۵ **چند بار تمرین کنید**

افراد مختلف ظرفیت متفاوتی در شنیدن این اخبار دارند مثلاً سالمندان ظرفیت و توان کمتری دارند. پس احتیاط کنید و چند بار، کلمات و جملاتی که می‌خواهید استفاده کنید در ذهن خودتان تمرین کنید تا رشته کلام در دست‌تان بماند.

۶ **خبر را کم و زیاد نکنید**

خبر بیماری را همان طور که در حقیقت هست، اطلاع دهید و آن را دستکاری و کم و زیاد نکنید و به آن شاخ و برگ ندهید. بیانی آرام داشته باشید و شنونده بعد از اطلاع رسانی ما مجموعه از احساسات ترس، نگرانی، غم و ... تجربه می‌کند پس لازم است با او همدلی کنیم و چشم اندازهای امید را هم به او نشان دهیم اما در این باره، زیاده‌روی نکنیم.

۷ **شنونده خوبی باشیم**

بعد از گفتن خبر بیماری، حتما شنونده سوالاتی می‌پرسد. پس شنونده خوبی باشیم و به سوالاتش تاجایی که می‌توانیم اطلاعات دقیق داریم، پاسخگو باشیم. در صورتی که شنونده شوکه شده بود و سکوت کرده بود به او احترام بگذاریم و به زور وارد صحبت با او نشویم. باید انتظار هر واکنشی را از شنونده داشته باشیم و بتوانیم موقعیت را مدیریت کنیم و به او کمک کنیم آرامش را به دست آورد.

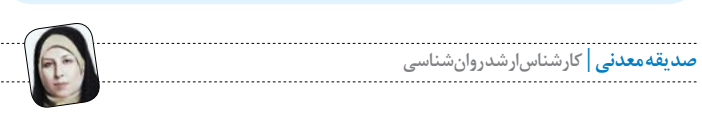
۸ **امید بیهوده ندهید**

خلاصه کلام این که، در اطلاع رسانی خبرهای منفی از قبیل بیماری‌های صعب‌العلاج، ظرفیت و توان شنونده را در نظر بگیرید و با بچه‌ها مانند بزرگسالان رفتار نکنید و همچنین با سالمندان مانند جوانان رفتار نکنید و از دادن امیدهای بیهوده به شنونده خودداری کنید و راه گفت‌وگو را برایش باز بگذاریم. نقش کسی که خبر بیماری را می‌دهد بسیار مهم است. پس باید یاد بگیریم چطور اخبار بدرمان منتقل کنیم. در صورتی که در دست عمل نکنیم احتمال آسیب زدن به شنونده خواهد بود و برای شما به احساس گناه منتهی می‌شود که چرا با سهل انگاری و ناآگاهی از نحوه اطلاع رسانی خبرهای منفی مثل بیماری سبب آسیب به فرد دیگری شدم.

اتاق مشاوره

خانمم با همکارهای آقا، خیلی بگو بخند دارد

مردی هستم ۳۶ ساله، خانمم ۳۰ساله است. او در یک شرکت خصوصی کار می‌کند. اخیراً در یکی از دورهمی‌ها با همکارهایش شرکت کردم و دیدم که آقایان خیلی با او شوخی می‌کند و با هم بگو بخند دارند. فکر نمی‌کردم که محیط کاری‌اشن این‌طور باشد. نمی‌خواهم به او بگویم که شغلش را ترک کن چون می‌دانم کارش را دوست دارد اما خودم یک لحظه آرامش فکری ندارم و می‌ترسم او بلغزد و دستش بدهم. چه کنم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

که اگر همسرتان در کنار شما به نیازها، انتظارات، خواسته‌ها و موضوعاتی که برایش مهم است برسد نسبت به تمام محرک‌ها و ویروس‌های بیرونی واکنسینه خواهد شد.

🔴 **در محل کار همسرتان حضورتان را نشان دهید**

باید کمی سیاست به خرج بدهید به‌طوری که همکاران همسرتان متوجه حضور شما شوند. مثلاً حلقه از دواج به دست‌تان باشد و از ایشان هم بخواهید حلقه در دست داشته باشند. هر از گاهی با همسرتان تماس بگیرید، از همسرتان بخواهید هر از گاهی دنبال‌تان بیاید یا شما دنبال او بروید. همه این کارها را به گونه‌ای انجام دهید که همکاران همسرتان متوجه تعهد شما بشوند. برای همسرتان گل بخرید یا کیک و کارت تبریک تولد به محل کار همسرتان بفرستید. همه این‌ها ناخودآگاه حس خانواده داشتن و حضور همسر را برای همکاران همسرتان ملموس می‌کند.

🔴 **از افکار آلوده فاصله بگیرید**
گفته‌اید: «یک لحظه آرامش فکری ندارم و می‌ترسم او بلغزد و از دستش بدهم». تلاش کنید تا با سرگرم کردن خودتان از این افکار آلوده فاصله بگیرید. یک وقت هست که شما مستندات و شواهدی در دست دارید و بیم برقراری ارتباط و موارد ناخوشایند را دارید؛ در این صورت باید احتیاط را رعایت کرده و کاملاً مراقب اوضاع و احوال خود و همسرتان باشید. در غیر این صورت، ذهن‌تان را پریشان نکنید.

🔴 **خانم‌تان را به این مسئله حساس نکنید**
درباره همکاران جنس مخالف همسرتان از او بازجویی نکنید و او را به این مسئله حساس نکنید. به جای نگرانی یا یکدیگر سرگرم شوید و برای خودتان در هنگام بودن با همدیگر برنامه‌ریزی کنید. بدانید

چیدمان

۴ ایده از مد افتاده در دکوراسیون داخلی

در دنیای طراحی داخلی، ترندها می‌آیند و می‌روند و البته ممکن است آن چه در فصل گرمای گذشته مد بوده هنوز هم خواهان خاص خود را داشته باشد. مجله اینترنتی «اینسایدر» در این باره با چند طراح داخلی صحبت کرده و درباره چیدمان از مد افتاده و آن چه هنوز از آن استفاده می‌شود نوشته است. ادامه این مطلب را بخوانید تا ببینید امسال چه نوع دکور یا چیدمانی دیگر ترند نیست و خواهان ندارد.



۳ **اثاثیه‌ای با رنگ‌های روشن و بژ**
به کار بردن رنگ‌های خنثی در فضای داخلی سال‌هاست که رواج دارد. با این حال، گوت می‌گوید لوازم خانگی بزرگ مثل مبلمان بژ ممکن است به‌زودی خسته‌کننده و نازیبا جلوه کنند. این طراح داخلی می‌گوید: روش بژ برای میل دیگر مد نیست. «شلبی گرین» طراح داخلی می‌گوید دیگر از کاشی‌های یکدست سفید استفاده نمی‌شود. وی ادامه می‌دهد: هنوز در خانه‌ها از کاشی استفاده می‌شود، اما می‌توان آن را با چاشنی خلایق مخلوط کرد. این طراح داخلی پیش‌بینی می‌کند که کاشی‌های رنگارنگ و لانه زنبوری و هشت ضلعی به آشپزخانه‌ها و سرویس‌های بهداشتی مدرن راه پیدا کنند.

۴ **استفاده از قاب با تصاویر گل و گیاه**
تصاویر چاپی گیاهان به‌ویژه برگ درخت خرما که از چند سال پیش محبوب شده بود، از مد افتاده، اما انواع تزئینات و وسایل دکوری جایگزین این مدل قاب‌ها شده است. شلبی گرین می‌گوید استفاده از تصاویر گیاهان بیش از حد معمول شد و دیگر منحصر به فرد نیست. در عوض، مردم اکنون به سمت آثار هنری نقاشی شده با دست یا عکاسی گرایش پیدا کرده‌اند.

نکته‌ها

۶ عادت صبحگاهی که دشمن شروع یک روز شاد هستند



ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۹۳۵۴۴۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۴۹۴۵۷۶</p>

❖ با دیدن پرونده «عکاسی در ژانر فارغ‌التحصیلی» یاد خودم افتادم که بعد از ۱۲ ترم، با بدبختی فارغ‌التحصیل شدم.

❖ مطلب «بزرگ‌ترین تحقیق درباره پیامدهای نوشیدن نوشابه در کودکی» در زندگی‌سلام؟ همه چیز که فیلتره، و لش‌کنین دیگه. مربوط به مطلب «افزایش اعتماد به نفس زنان با قطع استفاده یک‌هفته‌ای از شبکه‌های اجتماعی».

❖ زندگی سلام. کم‌کم داریم به فصل امتحانات نزدیک می‌شیم و اصلاً حوصله‌اش رو ندارم. هنوز هم هیچی نخوندم. کاش زودتر دوران تحصیلم تموم بشه!

❖ با دیدن پرونده «عکاسی در ژانر فارغ‌التحصیلی» یاد خودم افتادم که بعد از ۱۲ ترم، با بدبختی فارغ‌التحصیل شدم.

❖ مطلب «بزرگ‌ترین تحقیق درباره پیامدهای نوشیدن نوشابه در کودکی» در زندگی‌سلام؟ همه چیز که فیلتره، و لش‌کنین دیگه. مربوط به مطلب «افزایش اعتماد به نفس زنان با قطع استفاده یک‌هفته‌ای از شبکه‌های اجتماعی».

❖ زندگی سلام. کم‌کم داریم به فصل امتحانات نزدیک می‌شیم و اصلاً حوصله‌اش رو ندارم. هنوز هم هیچی نخوندم. کاش زودتر دوران تحصیلم تموم بشه!



زندگی سلام
سه شنبه
۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۳
۲۸ تیرال ۱۴۴۵
۷ می ۲۰۲۴
شماره ۲۷۰۴

خانواده و مشاوره