به بهانه هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها؛

چگونگی پیشگیری از انواع مسمومیت‌ها

■ **اول تا هفتم آبان به عنوان هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها نامگذاری شده و امسال هم پانزدهمین دوره هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها با شعار «پیشگیری از مسمومیت در همه‌گیری کرونا، با افزایش آگاهی، مانع مسمومیت دارویی شویم» برگزار می‌شود.**

گروه تغذیه و سلامت – مسمومیت (intoxication) مجموعه‌ای از اختلالات بدن است که در اثر جذب ماده‌ای بیگانه که به آن «سَم» گفته می‌شود بروز می‌کند که از راه‌های استنشاق نوعی گاز، بخار، دود یا گرد و غبار، دستگاه گوارشی (خوردن یا آشامیدن)، تماس پوستی (از طریق انتشار از اپیدرم یا عبور از زخم یا سوختگی)، تزریق در خون و انواع مسمومیت حاد مزمن و شغلی باشد.

مسمومیت‌های غذایی اغلب در اثر تکثیر میکروب‌ها یا زهرابه آزاد شده از آنها (همچون بوتولیسم) یا جذب مواد غیرخوراکی (همچون برخی از قارچ‌ها) ظاهر می‌شوند و علت مسمومیت‌های دارویی نیز مصرف داروی نامناسب یا جذب بیش از حد آن است.

اعتیاد نیز نوعی مسمومیت اختیاری به انواع مواد مخدر است و موجب وابستگی به آن ماده می‌شود و همچنین تابش‌های مواد رادیواکتیو نیز موجب مسمومیت می‌شوند.

پانزدهمین دوره هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها مانند هر سال با هدف کاهش مرگ و میر ناشی از مسمومیت‌ها برگزار می‌شود و برای رسیدن به این هدف راهکارهایی مانند تمرکز بر آموزش نحوه پیشگیری از مسمومیت در کودکان، پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها، سموم دفع آفات، مواد شیمیایی، سوء مصرف مواد، مسمومیت با فلزات سنگین، گیاهان و قارچ‌های سمی و گزیدگی‌ها، پیشگیری از مسمومیت با گازها و منوکسید کربن و ارتقای دانش جامعه در خصوص خطرات ناشی از مسمومیت‌ها و نحوه برخورد با این رخداد اتخاذ می‌شود. برخی از انواع مسمومیت‌ها را در ادامه مرور خواهیم کرد:

ایمن‌سازی منازل از نظر بروز مسمومیت‌ها

– داروها، محصولات شوینده و فرآورده‌های آرایشی- بهداشتی (خمیر دندان، دهان شویه، خوشبو کننده) را دور از دسترس کودکان، در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگه‌داری نمایید.

– محصولات خانگی خطرناک (مانند لوله بازکن، جوهر نمک، جرم‌گیر، محلول سفید کننده و لکه‌بر، مواد شوینده، گاز پاک کن، داروها و دیگر مواد شیمیایی) را در بسته‌بندی اصلی آنها و با درب بسته نگهداری کنید و از نگهداری در کمدهای زیر ظرفشویی اجتناب کنید.

– از نگهداری محصولات خطرناک مثل ضدیخ، شیشه پاک کن، بنزین، نفت، سموم علف کش، سموم حشره کش و کودهای باغبانی در کمدهای بدون قفل در پارکینگ و حیاط منزل اجتناب کنید.

– مخلوط کردن فرآورده‌های سفید کننده و جرم‌بَر به دلیل ایجاد گاز سمی خفه کننده، مطلقا ممنوع است و بر چسب ظروف سموم و مواد دفع آفات را ابتدا کاملا مطالعه کنید و سپس دقیقا مطابق آن عمل کنید.

– موادی مانند نفت و بنزین را در ظرف اصلی آنها نگهداری کنید و از ریختن این مواد داخل ظروف مربوط به فرآورده‌های خوراکی و نوشیدنی مانند بطری خالی نوشابه جدا پرهیز کنید.

– از قرار دادن کیف دستی و ساک خرید و همچنین کیسه‌های نایلونی که استفاده نمی‌شود در دسترس کودکان پرهیز کنید، این وسایل ممکن است سبب خفگی کودکان شوند.

– مسمومیت با گاز منوکسید کربن کشنده‌ترین مسمومیت غیرعمدی در کشور ماست و شیوع آن در فصل سرما بالاست.

– در هنگام مراجعه به پزشک و دریافت دارو از داروخانه، والدین سالمند خود را همراهی کنید تا از صحت نحوه مصرف دارو مطمئن شوید و نام دیگر داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید تا از تجویز مجدد داروها و مصرف همزمان آنها و یا بروز تداخلات خطرناک دارویی پیشگیری شود و استفاده از جعبه‌های تقسیم داروها می تواند کمک شایانی به پیشگیری از مسمومیت و مصرف داروی تکراری در آنها می شود.

– در دوران سالمندی به دلیل تغییرات ساختار در اندام‌های داخلی مانند کبد، کلیه، میزان مایعات، عضلات و چربی بدن، تغییراتی در جذب و دفع داروها حادث خواهد شد، کاهش بینایی، شنوایی و فراموشی و بی اعتنایی به مصرف دقیق داروها می تواند منجر به مسمومیت شود.

پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها

– با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید.

– مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می توانند برای فرد بخصوص کودکان و افراد مسن کشنده باشد.

–شایعترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است.

– هفتاد درصد از مسمومیت های ارجاع شده به مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم کشور، مسمومیت های دارویی هستند.

–دهان، شایعترین راه ورود سموم به بدن م است.

–داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگه داری کنید.

– در هنگام بیماری کودکتان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.

–برای کاهش تب در کودکان، داروی استامینوفن را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید و مقادیر بیش از حد درمانی استامینوفن می تواند ایجاد مسمومیت کند.

–داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید.

– از قرار دادن دارو در کیف دستی پرهیز کنید تا مانع خورده شدن دارو توسط کودکان شود.

– داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.

–اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آبنبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.

–بهتر است داروهای بیمار افسرده و یا بیمارانی که تعادل رفتاری ندارند و یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند را دور از دسترش آنها قرار دهید و مراقبت دقیقی در خصوص میزان داروی مصرفی آنها به عمل آورید.

–بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید، چراکه آنها به دلایل زیر ممکن است داروی خود را به اشتباه یا به طور تکراری مصرف کنند: تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی سوادی یا کم سوادی و یا خوانا نبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی.

– بهترین کار برای پیشگیری از خوردن دوز تکراری دارو، یادداشت کردن دفعات مصرف دارو و یا قرار دادن قرص ها در داخل جعبه های مخصوص تقسیم بندی شده (بر حسب صبح، ظهر و شب) است.

– مصرف مقادیر بالای بسیاری از داروها در اقدام به خودکشی، ممکن است در ابتدا علامت و نشانه خاصی نداشته باشد ولی وضعیت فرد مسموم به طور ناگهانی وخیم شود.

– بروز مسمومیت توسط برخی از داروها هرچند ممکن است منجر به مرگ نگردد ولی مقادیر بالای این داروها می توانند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود.

–داروها را مطابق با توصیه پزشک یا داروساز و نه بیشتر از آن مصرف کنید، چراکه با مصرف چند برابر مقادیر درمانی داروها به طور خودسرانه، نه تنها روند درمان شما سریعتر نمی شود، بلکه دچار عوارض سوء و یا مسمومیت با داروها خواهید شد.

–مصرف بیش از مقادیر توصیه شده داروهای مسکن سبب مسمویت و تخریب کلیه ها خواهد شد.

– مصرف خودسرانه داروی استامینوفن برای درمان درد و تب بیش از مقادیر درمانی، منجر به صدمات کبدی خواهد شد.

– داروها بخصوص داروهای خوش طعم مخصوص کودکان را از دسترس آنها دور نگه دارید، ممکن است با استفاده از غفلت شما، کودک اقدام به مصرف دارو کند.

–در برخورد با فرد مسموم غیر هوشیاری که در کنارش بسته های داروی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القاء استفراغ در این فرد، بسته های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید.

– در مسمومیت های تعمدی با دارو، بهتر است در صورت هوشیاری فرد مسموم، نام دارو یا داروهای مصرفی و تعداد هر یک از آنها را از وی بپرسید و به کادر درمانی اطلاع دهید.

پیشگیری از مسمومیت های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی

–باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها، مواد افزودنی غیر مجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی از عوامل مهم ایجاد مسمومیت های غذایی محسوب می شوند.

– مسمومیت با مواد غذایی می تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده های غذایی، تهیه و نگهداری آنها ایجاد شود.

–از مصرف کنسروهایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرو رفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود خودداری کنید.

– آیا می دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به "بوتولیسم" از کشنده ترین انواع مسمومیت ها بشمار می رود؟

بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی تهیه و نگهداری شده اند ایجاد می شود.

علایم و نشانه های بوتولیسم به صورت تاخیری (۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به صورت تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و یبوست ظاهر می شود.

–آیا می دانید اسهال یکی از علایم در بسیاری از مسمومیت های غذایی است؟

– مسمومیت با گیاهان یکی از شایع ترین علل بروز مسمومیت های اتفاقی در کودکان در جهان بشمار می آید.

– مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیر سمی بودن آن برای انسان نیست.

– برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان ها و باغچه ها می توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.

– در صورت بلعیدن قسمت های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتما با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم تماس حاصل بگیرید.

– سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید، تا در موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید.

– مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، گل انگشتانه، آزالیا، شوکران و کرچک می تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

– مسمومیت با قارچ های سمی بسیار خطرناک است. از مصرف قارچ هایی که نوع آنها را نمی شناسید جدا خودداری کنید.

– آیا می دانید برخی از قارچ های سمی در صورت مصرف خوراکی می توانند باعث نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند؟

– آیا می دانید تشخیص قارچ های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آنها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟

– در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه ها و ظاهر جذاب برای کودکان هستند خودداری کنید.

– کنجکاوی ذاتی کودکان زیر ۵ سال و وجود جذابیت در شکل و رنگ بخش های مختلف یک گیاه سمی منجر به بلعیده شدن آن توسط کودک می شود.

– شیره سمی برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند دیفن باخیا و کالادیوم در صورت خورده شدن می تواند سبب تورم، خارش و سوزش مخاط دهان و خفگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود.

– برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش از حد یا نابجا می توانند مسمومیت های منجر به مرگ ایجاد کند.

– بخور اوکالیپتوس در صورتیکه به اشتباه خورده شود، حتی در مقادیر کم (یک قاشق) می تواند کشنده باشد. از القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خودداری کنید مصدوم را سریع به بیمارستان منتقل کنید.

اطلاعاتی جالب از رابطه کاهش وزن و میزان دریافت کالری

گروه تغذیه و سلامت –امروزه افراد زیادی به دنبال حفظ وزن خود و مراقبت از شرایط بدنی خود هستند. عامل مهمی که نقشی تعیین کننده در تحقق این امر دارد، میزان کالری دریافتی در طی روز است. نخستین چیزی که به هنگام نام بردن از کالری‌ها به ذهن متبادر می‌شود، اضافه وزن است.

اما حتی برای اینکه وزن از بین برود و زندگی به طور عادی ادامه یابد، مقدار مشخصی از این کالری مورد نیاز است.

پایگاه «healthline» در گزارشی با پرداختن به این موضوع، اعلام کرد این امر نیازمند معادله ریاضی مبتنی بر محاسبه مؤلفه‌های «جنسیت فرد»، «سن»، «قد»، «وزن» و فعالیت بدنی است. برای مثال فردی ۹۰ کیلوگرم وزن و دارای قد ۱۷۰ سانتی متر باشد، در صورتی که می‌خواهد وزن کم کند، باید غذایی به میزان ۱۵۰۰ کالری مصرف کند.

این فرمول «Mifflin-St Jeor» نام دارد و چندین پژوهش ثابت کرده که نتایج این فرمول در محاسبه کالری مورد نیاز بدن دقیق است. برای نزدیک‌تر شدن میزان کالری‌های مورد نیاز به ذهن، از همبرگر به عنوان یک نمونه استفاده کنید. یک همبرگر معمولی ساده در حالت طبیعی ۲۹۵ کیلو کالری در ۱۰۰ گرم دارد اما جدا از این معادله، ارقام دیگری نیز وجود دارد که به شناخت کالری مورد نیازی که انسان برای حفظ وزن خود و یا کاهش وزن به آن نیاز دارد، کمک می‌کند.

قاعده کلی در کاهش وزن، کاهش کالری‌هایی است که بدن شما به آن نیاز دارد، تا حدود ۵۰۰ کالری است که این مسأله به شما کمک می‌کند، هفته‌ای نیم کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهید. برای مثال، زنان بین ۲۶ تا ۵۰ سال که فعالیت‌های بدنی متوسط دارند، اگر می‌خواهند همان وزن معمول خود را حفظ کنند باید ۲ هزار کالری مصرف کنند، در صورتی که می‌خواهند بخشی از وزن خود کاهش دهند (هفته‌ای نیم کیلوگرم) باید ۱۵۰۰ کالری مصرف کنند. همچنین مردانی که سنی بین ۲۶ تا ۴۵ سال دارند و فعالیت متوسطی نیز دارند، اگر می‌خواهند وزن خود را حفظ کنند، باید ۲۶۰۰ کالری مصرف کنند و در صورتی که می‌خواهند هفته‌ای نیم کیلو وزن کم کنند، باید ۲۱۰۰ کالری مصرف کنند. اما جوانانی که سنینی ما بین ۱۹ تا ۲۵ سال دارند، به انرژی بیشتری نیازمند هستند. آن‌ها باید در صورتی که می‌خواهند وزنشان را حفظ کنند، ۲۸۰۰ کالری مصرف کرده و در صورتی که می‌خواهند هفتگی نیم کیلو وزن کم کنند، ما بین ۲۳۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری مصرف کنند.

چگونه افسردگی ناشی از کرونا را کاهش دهیم؟

گروه تغذیه و سلامت –روانشناسان معتقدند اگر در گروه افراد در معرض خطر ابتلا به افسردگی بوده‌اید، احتمال آن که سبک زندگی مربوط به محدودیت‌های اجتماعی ناشی از کرونا بیمارتان کند، زیاد است.

با گسترش شهرها و تغییر سبک زندگی آدمی، زندگی بشر نیز همواره دستخوش تغییر و تحولات بسیاری شده و او را با مشکلات متعددی روبرو کرده است. اختلالات روانی جنبه‌های مختلف زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهند و گاهی در برخی از موارد فرصت لذت بردن از چیزهایی که داشتن آن‌ها آرزوی هر فردی است را از خود فرد سلب می‌کنند و در صورت عدم تمایل به حضور نزد روانشناس و یا ارجاع به روانپزشک، او را زمین‌گیر این اختلالات خواهند کرد.

برای بهبود روحیه در شرایطی که زندگی با تعدد مشکلات همراه است، باید به دنبال رهایی از محدودیت‌ها بوده و در این میان از نقش موثر روانشناس و مشاور نیز غفلت نکنیم.

بهناز عطاری روانشناس و مشاور خانواده اظهار کرد: متاسفانه در حال حاضر اختلال روانی افسردگی در سراسر جهان با افزایش بسیاری روبرو است و این معضل تنها به کشور ما مربوط نمی‌شود.

او افزود: بحث شیوع بیماری کرونا در سطح جامعه سبک زندگی همه افراد را نیز دچار تحولات متعدد و عجیبی کرده و به دنبال آن روابط عاطفی و احساسی افراد را هم تحت تاثیر قرار داده است.

این روانشناس تصریح کرد: افراد باید در نظر داشته باشند که در شرایط فعلی که به دلیل شیوع مجدد بیماری کرونا، کارمندان و کارکنان بسیاری از مشاغل به صورت دورکاری، کار خود را به انجام می‌رسانند، زمانی را به عنوان "زمان تنهایی" خود در نظر بگیرند و در فضایی با عنوان "اتاق خلوت" این زمان را برای استراحت ذهن و مدیریت رفتاری خود صرف کنند.

عطاری بیان کرد: اینکه زوجین و سایر اعضای خانواده تا همین چند ماه پیش تنها چند ساعت اندک را در کنار یکدیگر سپری می‌کرده و در حال حاضر به دلیل فراهم بودن شرایط دورکاری، ساعت‌های متمادی را در کنار هم هستند، ضمن محاسنی که به همراه داشته است، معایب و پیامدهای منفی نیز در پی خواهد داشت.

او ادامه داد: به دلیل در امان ماندن از ویروس کرونا و جلوگیری از گسترش آن در جامعه، بیشتر افراد دور کار شده اند این امر باعث کاهش فاصله ارتباط بین خانواده شده است. کم شدن این فاصله‌ها موجب صمیمی‌تر شدن و بهبود روابط اعضای خانواده با یکدیگر شده است. ثبات این روند، مدیریت هر چه بهتر زوجین در این رابطه را می‌طلبد.

این روانشناس گفت: دایره مشکلات بسیاری از افرادی که از قبل در برقراری ارتباط عاطفی سازنده و سالم با یکدیگر دچار تنش و مشکل بوده‌اند، با دور کار شدن آن‌ها و حضور طولانی مدت همزمان در منزل در کنار هم، وسیع‌تر و گسترده‌تر شده و این مسئله خشم پنهان شده در گذشته‌های نه چندان دور را آشکار کرده و روابط آن‌ها را دچار اختلال و تنش ساخته و اختلافات قدیمی را رو کرده است.

عطاری اضافه کرد: با استمرار شکل دورکاری، کلافگی و بی‌توجهی زوجین نسبت به یکدیگر در روزهای کرونایی نسبت به قبل بیشتر شده است. حضور مکرر همه اعضای خانواده‌ای که روزی همه آن‌ها شاغل بوده‌اند، برای ساعات طولانی، سطح توقع آن‌ها از یکدیگر را تا حد زیادی افزایش داده و از طرفی هم پای اختلافات قدیمی و کهنه را به زندگی مشترکشان باز کرده است.

این روانشناس و مشاور خانواده یادآوری کرد: بیکاری یکی دیگر از عوامل بروز اختلال افسردگی در افراد محسوب می‌شود و از طرف دیگر افزایش فشارهای اقتصادی و ثبات نداشتن قیمت کالا و خدمات مختلف نیز افراد را تحت فشار قرار داده و ناتوانی در تامین حداقل‌های ضروری یک زندگی، رفت و آمدهای خانوادگی را نیز محدود کرده و در نتیجه افراد در چنین شرایطی به اختلال افسردگی دچار می‌شوند.

عطاری تاکید کرد: دورهمی‌های ساده‌ای که پیش از کرونا در بسیاری از خانواده‌ها مرسوم و معمول بود، به دلیل شیوع این بیماری تا حد زیادی کاهش پیدا کرده است و همین محدودیت‌های ایجاد شده در انجام دید و بازدیدهای خانوادگی و دوستانه بار روانی و عاطفی سنگینی را به افراد تحمیل کرده است و محبت کلامی و پیام‌های عاطفی مکرر بخشی از این خلا را پر خواهد کرد.

او اضافه کرد: در میهمانی‌های ساده که افراد دور هم جمع می‌شدند، بخشی از ابراز محبت آن‌ها با یکدیگر در به آغوش کشیدن هم خلاصه می‌شد و شیوع بیماری کرونا در شرایط فعلی این فرصت ارزشمند را هم از افراد سلب کرده و متاسفانه افسردگی روانی بسیاری از افراد در نتیجه همین محدودیت‌های واجب و اجباری برای حفظ سلامتی جسم آن‌ها به وجود آمده است.

این روانشناس اظهار کرد: حال و هوای روانی افرادی که با حضور در اماکن متبرکه به آرامش دست پیدا می‌کردند با محدودیت‌های کرونایی دستخوش تغییرات ناخوشایندی شده است.

عطاری در ادامه تصریح کرد: از دید روانشناسان و پژوهشگران علم روانشناسی احساسات و هیجانات فرو خورده‌ای که مردم در داغ از دست دادن عزیزان در شرایط فعلی که بیماری کرونا در سطح جامعه به وجود آورده است هم در صورت ماندگار شدن افراد را به سمت و سوی بیماری اختلال روانی افسردگی سوق می‌دهد.

او اضافه کرد: در بسیاری از موارد خشم و عصبانیت فرد اگر در غالب اعتراض بجا و در زمان خود مطرح نشده و فرو خورده شود، در نتیجه به افسردگی تبدیل خواهد شد و او را دچار مشکل می‌کند.

درک متقابل، راه حلی مفید برای کاهش تنش‌ها

این مشاور خانواده تاکید کرد: تغییر در عادات غذایی و خورد و خوراک و بی‌توجهی به داشتن رژیم غذایی سالم و حاوی مواد مغذی و ضروری برای بدن، در نهایت به کاهش نشاط و شادمانی فکری فرد ختم شده و او را افسرده خواهد کرد.

عطاری بیان کرد: نه تنها انرژی جسمی و روحی گروه‌های سنی مختلف با هم متفاوت است بلکه روحیه هر فرد با فرد دیگر نیز متفاوت بوده و سطح کشش روانی و جسمی آن‌ها با هم یکسان نیست. در شرایط فعلی بیماری کرونا، همیشه در خانه ماندن افراد و به ویژه خانه نشین شدن دائمی کودکان و فراهم نبودن فرصت تخلیه انرژی آن‌ها، والدین را با مشکلات متعددی روبرو ساخته و تنش میان والدین و فرزندان با یکدیگر افزایش داده است.

او اضافه کرد: بسیاری از روابط افراد در ایام شیوع بیماری کرونا به دید و بازدید آن‌ها در فضای مجازی و انجام تماس تصویری خلاصه می‌شود و چنین دید و بازدیدهایی هرگز جای روابط عاطفی و رو در روی افراد را پر نخواهد کرد.

این روانشناس تصریح کرد: تغییرات خلق و خو و عادات رفتاری که در نتیجه ایجاد محدودیت‌های رفت و آمدهای روزمره افراد به وجود آمده است، به مرور افراد را منزوی و در نهایت دچار اختلال افسردگی خواهد کرد.

عطاری گفت: در نظر گرفتن فرصتی برای انجام بازی‌های کودکانه و تخلیه انرژی کودکان و اهمیت دادن به حفظ روحیه کودکان و نشاط آن‌ها و همچنین درک متقابل و اختصاص زمانی برای تنهایی و خلوت پدر یا مادر و زمانی که هر یک برای بازیابی روحیه خود در نظر بگیرند تا بتوانند به مسائل مورد علاقه خود بپردازند، تا حدود زیادی مشکلات و تنش‌های ایجاد شده را رفع خواهد کرد

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹