

# راهکاری برای رفع اضطراب کودکان؛ ارتباط هدفمند قصه‌گویی با درمان

یک متخصص درمان اختلالات روانشناسی کودک و نوجوان گفت: از آنجایی که همه بچه‌ها قصه را دوست دارند، قصه درمانی می‌تواند روش مفیدی برای سلامت رفتاری آن‌ها داشته باشد.

شخصیت‌ها، روابط و ارزش‌ها هستند که هر انسانی با شنیدن یک حکایت یا داستان از الگو می‌پذیرد و به‌مرور زمان جزئی از ناخودآگاه جمعی آدم‌ها می‌تواند روش مفیدی برای سلامت رفتاری آن‌ها داشته باشد.

قصه‌گویی برای کودک حتماً باید به زبان عینی گفته شود، آسان و غیر مستقیم که انعطاف‌پذیری و تغییر‌پذیری داستان هم امکان‌پذیر باشد. زمانی یک قصه روایت می‌شود، موضوعی شکل گرفته و اشخاص و اشیاء در داستان متناسب با تفکر، هیجان و رفتارهای خاص بروز می‌کنند و قصه مشابه با تجربه زندگی کودکان خاص بروز می‌کنند و قصه مشابه با تجربه زندگی کودکان شنیده می‌شود. وی با اشاره به اینکه قصه‌گویی می‌تواند روش مفیدی برای سلامت رفتاری آن‌ها داشته باشد، افزود: «البرت اسکین» که یک روان‌شناس مشهور آلمانی آمریکایی است، قصه را تلقین شفابخش می‌داند که کاهش اضطراب کودک را به دنبال دارد. به‌گونه‌ای که از طریق همدان‌سازی با شخصیت‌ها و موقعیت‌های یک قصه، آن را در کشف عواطف خردشود و دیگران کمک می‌کند. زیدی گفت: همچنین «البرت اسکین» که او را یکی از بزرگ‌ترین روان‌شناسان حال حاضر در جهان و یکی از تأثیرگذارترین روان‌شناسان تمامی اعصاب می‌دانند، معتقد است که کودکان با دیدن کسانی که رفتارهای تحسین‌برانگیز دارند و گوش کردن به آن‌ها از طریق بازخورد به ارزش اعمال و رفتار خود بی‌ی‌برند.

وی می‌گوید: قصه‌گویی قبل از خواب تفاوت‌هایی دارد؛ زبان قصه‌های شب، زبان نماد و رمز و راز است و تنها نماد است که می‌تواند در ناخودآگاه کودک تأثیر بگذارد و ماندگار شود و آن را از وحشت مواجه با واقعیت حفظ کند و در عین حال تصفیه می‌کند و می‌تواند قصه متفاوتی با سنساریو جدیدی از شرایط و خواسته خودشان بسازند.

## افرادی که نقرس دارند باید چه غذاهایی بخورند

مقادیر متوسط پورین می‌تواند به میزان متوسط در رژیم غذایی گنجانده شوند. عضو هیئت علمی دانشسگاه به مبتلایان به نقرس توصیه کرد: از مصرف مواد غذایی شامل دل، قلوه، جگر، خوش گوشت، مغز، گوشت شربت و گوشت کبک، ماهی‌های کوچک از جمله ساردین، ماهی کولی، شاه ماهی، صدف، خاویار، میگو، نوشیدنی‌های الکلی، آبجو و مام‌الشعیر پرهیز کنند.

کم‌پورین تجویز می‌شود. عضو هیئت علمی دانشسگاه علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: بیماران مبتلا به نقرس باید رژیم غذایی کم‌پورین داشته باشند. غذاهای کم‌پورین شامل: بالا رفتن اسیداوریک در خون افراد مبتلا به نقرس موجب رسوب این ترکیب به همراه سدیم در مفاصل مختلف فرد و در نتیجه دردهای مزمن آرتریتی می‌شود. وی گفته و این عارضه بیشتر در مفاصل کوچک مربوط به انگشتان دست و پا رخ می‌دهد. اسلایمان با افراد مبتلا به نقرس که دارای اضافه‌وزن و چاقی هستند توصیه کرد که در کام‌ال‌نسبت به کاهش وزن اصولی اقدام کنند. وی افزود: در مبتلایان به نقرس، غلظت اسید اوریک افزایش می‌یابد، در نتیجه برای این بیماران یک رژیم غذایی

هم دچار مشکلات خواهند شد. در رشد روانی و اخلاقی کودکان تأثیر زیادی دارد و در واقع پلی است بین کودک و دنیای اطرافش که مستقیم روی تخیل کودک تأثیر می‌گذارد و به تخیلات کودکان جهت می‌دهد.

### توانایی حل مسائل با قصه‌گویی

وی در پاسخ به این سؤال که کودکان توانایی حل مشکلات را چطور پیداکنند، افزود: «اریک اسکین» که یک روان‌شناس مشهور آلمانی آمریکایی است، قصه را تلقین شفابخش می‌داند که کاهش اضطراب کودک را به دنبال دارد. به‌گونه‌ای که از طریق همدان‌سازی با شخصیت‌ها و موقعیت‌های یک قصه، آن را در کشف عواطف خردشود و دیگران کمک می‌کند. زیدی گفت: همچنین «البرت اسکین» که او را یکی از بزرگ‌ترین روان‌شناسان حال حاضر در جهان و یکی از تأثیرگذارترین روان‌شناسان تمامی اعصاب می‌دانند، معتقد است که کودکان با دیدن کسانی که رفتارهای تحسین‌برانگیز دارند و گوش کردن به آن‌ها از طریق بازخورد به ارزش اعمال و رفتار خود بی‌ی‌برند.

وی می‌گوید: قصه‌گویی قبل از خواب تفاوت‌هایی دارد؛ زبان قصه‌های شب، زبان نماد و رمز و راز است و تنها نماد است که می‌تواند در ناخودآگاه کودک تأثیر بگذارد و ماندگار شود و آن را از وحشت مواجه با واقعیت حفظ کند و در عین حال تصفیه می‌کند و می‌تواند قصه متفاوتی با سنساریو جدیدی از شرایط و خواسته خودشان بسازند.

به گفته وی، این افراد باید مصرف عصاره یا آب‌گوش و آب مرغ، قندهای ساده شامل قند، شکر، نبات، آبنبات، شکلات، آمپوره صنعتی، غلات صبحانه یا سرریال‌های حاوی شکر و نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین از جمله شربت و انواع شیرینی‌ها را محدود کنند. اسلایمان خاطر نشان کرد: این بیماران باید دریافت آب کافی (کفایت آب در مجموع ۹۲ تا ۶۵ سال‌مرد مطالعه قرار گرفتند که شامل ۳۸ جفت دوقلوهای غیر همسان بودند. از هر دوقلو خواسته شد پرسشنامه مفصلی در مورد دوران ابتدایی زندگی، پیشینه خانوادگی و سبک زندگی خود تکمیل کنند. سپس دانشمندان سی تی اسکن قلب راوی هر فرد انجام دادند تا تشکیل پلاک‌ها در شریان‌های کرون آن‌را نشان دهد. این تحقیق همچنین نشان داد ژنتیک بیشتر نقش را در ایجاد پلاک‌های کلسیفیه شکل کمتر خطرناک انسداد عروق کرونر بازی می‌کند. در حالی که آنان دریافتند پلاک‌های غیر کلسیفیه بیشتر ناشی از دوران ابتدایی زندگی است اما این موضوع در مورد پلاک‌های کلسیفیه که به شدت تحت تأثیر ژنتیک است، صادق نیست. دانشمندان می‌گویند که ۵۸ درصد از نمره کلسیفیکاسیون (تجمع بیش از حد کلسیم در شریان‌ها) عروق کرونر و ۷۸ درصد از حجم پلاک کلسیفیه شده به صورت ژنتیکی تعیین شده است. دکتر پال مورایج هوروات، مدیر مرکز تصویربرداری پزشکی در دانشگاه سلولویز بوداپست و رهبر این تحقیق، بیان کرد: از نتایج تحقیقات قبلی مشخص شده ژنتیک تأثیر زیادی بر تشکیل پلاک‌های کلسیفیه دارد اما اطلاعات کمتری در مورد وراثت‌پذیری حجم پلاک غیر کلسیفیه وجود داشته است.



تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به نقرس

امتیازاتی دارد، افزود: قصه‌گنجینه لغات کودک را افزایش می‌دهد مهارت حل مسئله را بهبود می‌بخشد. همچنین مفاهیم سخت و انتزاعی که برای کودک قابل فهم نیست را با قصه‌گویی می‌توان ساده کرد مفاهیمی از جمله طلاق و فرزندخواندگی که درک آن برای کودک سخت است. زیدی با اشاره به اینکه قصه‌گویی مهارت‌های شنیداری کودک را افزایش می‌دهد گفت: بیشتر بچه‌ها به محلوده کوچکی از اتفاق‌های پیرامون خود توجه می‌کنند و اغلب نمی‌توانند طولانی مدت روی موضوعات مختلف تمرکز کنند، چون ترجیح می‌دهند صحبت کنند تا گوش کنند. به همین علت باعث می‌شود کودکان نسبت به گوش دادن و فهم مطالب حساس تر شوند.



## سبک زندگی دوران کودکی یا بزرگسالی از بیماری قلبی جلوگیری می‌کند؟

گروه بهداشت و سلامت - محققان به دنبال علت اصلی انسداد شدید شریان‌های کرونری بودند که می‌تواند تا ۹۰ درصد از مرگ‌ها را در افراد مبتلا به بیماری قلبی ایجاد کند. آنان روی پلاک‌های نرم غیر کلسیفیه که به سرعت تشکیل می‌شوند و احتمال بیشتری دارد از هم بپاشند و منجر به حمله قلبی شوند، نسبت به انسدادهای دشوارتر که زمان بیشتری طول می‌کشد تا ایجاد شوند، تمرکز کردند. دکتر آدام دومونکوس تاریوکی، محقق این تحقیق و رادیولوژیست در دانشسگاه سلولویز بوداپست مجارستان، گفت: این پلاک‌های چربی خطرات بیشتری دارند و راحت‌تر جدا شوند و منجر به انسداد حاد کرونری و حملات قلبی می‌شوند. پلاک‌های کلسیفیه اگرچه می‌توانند باعث تنگی عروق کرونر نیز شوند اما چندان مستعد ایجاد حوادث حاد قلبی نیستند. محققان دریافتند عواملی مانند دوران ابتدایی زندگی و پیشینه خانوادگی و اجتماعی ۶۳ درصد در شکل‌گیری بیماری‌های قلبی تأثیر داشت. موارد مرتبط با سبک زندگی ناسالم بزرگسالان مانند سیگار کشیدن کم‌تر کردی و گروهی به نام عوامل محیطی منحصراً به فرد دست‌بندی شد و تنها ۳۷ درصد از این خطر را به خود اختصاص داد. دوقلوهای غیر همسان بودند. از هر دوقلو خواسته شد پرسشنامه مفصلی در مورد دوران ابتدایی زندگی، پیشینه خانوادگی و سبک زندگی خود تکمیل کنند. سپس دانشمندان سی تی اسکن قلب راوی هر فرد انجام دادند تا تشکیل پلاک‌ها در شریان‌های کرون آن‌را نشان دهد. این تحقیق همچنین نشان داد ژنتیک بیشتر نقش را در ایجاد پلاک‌های کلسیفیه شکل کمتر خطرناک انسداد عروق کرونر بازی می‌کند. در حالی که آنان دریافتند پلاک‌های غیر کلسیفیه بیشتر ناشی از دوران ابتدایی زندگی است اما این موضوع در مورد پلاک‌های کلسیفیه که به شدت تحت تأثیر ژنتیک است، صادق نیست. دانشمندان می‌گویند که ۵۸ درصد از نمره کلسیفیکاسیون (تجمع بیش از حد کلسیم در شریان‌ها) عروق کرونر و ۷۸ درصد از حجم پلاک کلسیفیه شده به صورت ژنتیکی تعیین شده است. دکتر پال مورایج هوروات، مدیر مرکز تصویربرداری پزشکی در دانشگاه سلولویز بوداپست و رهبر این تحقیق، بیان کرد: از نتایج تحقیقات قبلی مشخص شده ژنتیک تأثیر زیادی بر تشکیل پلاک‌های کلسیفیه دارد اما اطلاعات کمتری در مورد وراثت‌پذیری حجم پلاک غیر کلسیفیه وجود داشته است.

# دکه مطبوعات

**صورت با کماری محلات از سفالان ها**

تکمیل پروژه نخلک  
در صوبه کوب مدیترانه  
در کمپون رعان

اهداف بلندگانه  
در مسیر کمال‌الطیلس  
صورتی است

حرکت‌های جدید  
خارج از مرزها

**تعمیلی مدارس غیر دولتی فاقد کیفیت**

آقای اسحاق  
تعمیر و بازسازی ساختمان

**اقتصاد کیش**

روزنامه

کافه  
رستوران  
دینامیت

خبر روز ایران  
دوستانی که در آموزش تکلیف

**ورود دادستان به گرانی مسکن در کیش**

مردمان کیش و کیش در حال پهلوی به پهلوی  
شدن هستند، ممکن است بخوابد با  
مدیتیشن خواب یا برخی از حرکات  
آرام‌بخش یوگا آرام شوید. تمرینات  
یسوگامی می‌تواند به آرامش  
سیستم عصبی شما کمک کرده و شما  
را به حالت آرامش بیشتری برساند. اگر  
شما از افراد شب بیدار هستید - فردی  
که تمایل دارد در بیشتر به رختخواب برود  
و به نظر می‌رسد به خواب کمتری نیاز  
دارد - ممکن است به اختلال تأخیر در  
فاز خواب (DSPD) مبتلا شده باشید.  
اگر ریمت شبانه روزی شما خاموش  
است، ممکن است باعث شود دیر  
به رختخواب بروید. یک ارائه دهنده  
ممکن است مکمل‌های ملاتونین یا  
چه‌چیزی رفته‌پورین را  
تجویز کند؟  
در عصر بیرون بردن تلویزیون و وسایل  
کار از اتاق خواب و ورزش صبح به  
جای شب، بهداشت خواب را رعایت  
کنید

**ایران**

اجازه نخواهم داد مردم آسیب ببینند

بازگشت نیض مذاکرات

تورم ارز آزاد ۸۵ درصد  
تورم اقلام با ارز دولتی ۹۱ درصد

بازگشت نیض مذاکرات

بازگشت نیض مذاکرات

بازگشت نیض مذاکرات

**منتزحین**

فقه نجات تلویزیون  
در دستانتان ماهان

روزی خوش ماجده  
عزیزان جزیره تهر  
اجانتهای تهران

اسکیت‌بازان  
در صفا کینم

**سی‌سی دلار و ماشین خارجی**

سه قریبه ارز واردات خودرو، حداکثر ۷ هزار دلار ۱۷ هزار دلار تا ۲۵ هزار دلار  
نقطه نظرات و گزارشات سرشناس در مورد آینده ارز واردات خودرو

**همیشه برای رونق ساخت و ساز بدون شهر فروشی**

تورم ارز آزاد ۸۵ درصد  
تورم اقلام با ارز دولتی ۹۱ درصد

صنعت چینه‌کنار مردم

صنعت چینه‌کنار مردم

**غلبه مذاکره بر بست**

تهران روزگرس  
از تاریخ سفیر ازبکستان به تهران  
اپوزیسیون کرد

غلبه مذاکره  
بر بست

تهران روزگرس  
از تاریخ سفیر ازبکستان به تهران  
اپوزیسیون کرد

## بزرگسالان به چند ساعت خواب نیاز دارند؟

وقتی نوبت به خواب می‌رسد، کیفیت را بر کیفیت ترجیح دهید. محققان خاطر نشان کردند که قدرت یک خواب شبانه هفت ساعته در فقدان وقفه در خواب است. در هفت ساعت، می‌توانید به خواب موج آهسته، که به عنوان خواب عمیق نیز شناخته می‌شود، بخواهید. طبق گفته انجمن خواب آمریکا، این نوع خواب به شما اجازه می‌دهد تا خاطرات را در مغز خود پردازش و تثبیت کنید. پیامدهای وضعیت کم‌خوابی شما تقریباً بلافاصله ظاهر می‌شود. ممکن است متوجه شوید که چیزهای کوچک را فراموش کرده اید، یا فقط در تلاش برای فکر کردن هستید. بدون خواب، مغز شما فرصتی برای تثبیت خاطرات مهم ندارد. شما ابزاری برای این کار به مغزتان نداده اید. با گذشت زمان، کم‌خوابی می‌تواند عواقب بزرگتری برای حافظه شما داشته باشد. یک مطالعه کوچک که توسط مؤسسه ملی سلامت در سال ۲۰۱۸ انجام شد، افزایش حضور بتسا آمپلویید، پروتئین مرتبط با بیماری آلزایمر را در شرکت‌کنندگان که از خواب محروم بودند، نشان داد. هر دو مطالعه به شواهد بیشتری نیاز دارند تا به طور قطعی پیوندهای علت و معلولی میان زمان خواب و سلامت مغز ترسیم شود. با این حال، واضح است که خواب نقش مهمی در پردازش حافظه روزانه دارد.

**چگونه خواب بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد**

طبق این مطالعه، خوابیدن بیشتر یا کمتر از هفت ساعت در شب باعث افزایش علائم مرتبط با اضطراب و افسردگی می‌شود. یک شب کم‌خوابی

وقتی نوبت به خواب می‌رسد، کیفیت را بر کیفیت ترجیح دهید. محققان خاطر نشان کردند که قدرت یک خواب شبانه هفت ساعته در فقدان وقفه در خواب است. در هفت ساعت، می‌توانید به خواب موج آهسته، که به عنوان خواب عمیق نیز شناخته می‌شود، بخواهید. طبق گفته انجمن خواب آمریکا، این نوع خواب به شما اجازه می‌دهد تا خاطرات را در مغز خود پردازش و تثبیت کنید. پیامدهای وضعیت کم‌خوابی شما تقریباً بلافاصله ظاهر می‌شود. ممکن است متوجه شوید که چیزهای کوچک را فراموش کرده اید، یا فقط در تلاش برای فکر کردن هستید. بدون خواب، مغز شما فرصتی برای تثبیت خاطرات مهم ندارد. شما ابزاری برای این کار به مغزتان نداده اید. با گذشت زمان، کم‌خوابی می‌تواند عواقب بزرگتری برای حافظه شما داشته باشد. یک مطالعه کوچک که توسط مؤسسه ملی سلامت در سال ۲۰۱۸ انجام شد، افزایش حضور بتسا آمپلویید، پروتئین مرتبط با بیماری آلزایمر را در شرکت‌کنندگان که از خواب محروم بودند، نشان داد. هر دو مطالعه به شواهد بیشتری نیاز دارند تا به طور قطعی پیوندهای علت و معلولی میان زمان خواب و سلامت مغز ترسیم شود. با این حال، واضح است که خواب نقش مهمی در پردازش حافظه روزانه دارد.

**چگونه خواب بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد**

طبق این مطالعه، خوابیدن بیشتر یا کمتر از هفت ساعت در شب باعث افزایش علائم مرتبط با اضطراب و افسردگی می‌شود. یک شب کم‌خوابی

## مصرف همزمان ایبوپروفن با برخی داروها به کلیه‌ها آسیب می‌رساند

مارک‌های معروف در دسترس هستند. محققان دانشسگاه واترلو کانادا از آزمایش‌های دارویی شبیه‌سازی شده با رایانه برای مدل‌سازی تعاملات این سه دارو و تأثیر آن بر کلیه استفاده کردند. ایبوپروفن نیز احتیاط کنند. داروهای دارو آرومهار کننده‌های RSA معمولاً با هم برای افراد مبتلا به فشار خون بالا تجویز می‌شوند. مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن بدون نسخه در اکثر داروخانه‌ها و فروشگاه‌ها با گروه بهداشت و سلامت - طبق تحقیقات جدید، افرادی که از داروهای ادرا آروم و مهارکننده‌های سیستم رین آیزوتانسین (RSA) برای فشار خون بالا استفاده می‌کنند، باید در مصرف ایبوپروفن نیز احتیاط کنند. داروهای دارو آرومهار کننده‌های RSA معمولاً با هم برای افراد مبتلا به فشار خون بالا تجویز می‌شوند. مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن بدون نسخه در اکثر داروخانه‌ها و فروشگاه‌ها با

**تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل**

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

**کیش نوش**