

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۰ - طلوع آفتاب: ۵:۵۶ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۱ - اذان مغرب: ۱۷:۳۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۸	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۹	▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۷
▼ ۲۶	▼ ۲۳	▼ ۲۶	▼ ۲۳	▼ ۲۰	▼ ۱۸	▼ ۲۳	▼ ۲۲

کودک و نوجوان

فرزندان این گروه از والدین به وسواس مبتلا می شوند

ناخوابه نگرانی در مورد ناراحت کردن خدا، نگرانی در مورد انجام کارهایی که به دیگران آسیب می رساند (مانند رانندگی یا ماشینی)، افکار ناخوابه در مورد خودکشی، احساس مسئولیت برای بروز اتفاقات بد از نشانه های وسواس فکری عملی نوجوان به شمار می رود.

اولین مراجعه به روانپزشک یا روانشناس چه زمانی باشد؟

این روانشناس بالینی ادامه می دهد تشخیص وسواس در نوجوانان چندین مرحله دارد و باید توسط یک متخصص آموزش دیده روانپزشک یا روانشناس انجام می شود. او می گوید: «پرسشنامه های گزارش دهی والدین و مصاحبه شخصی بهترین روش تشخیص محسوب می شود.» این استاد دانشگاه در رابطه با اینکه پزشک روانپزشک بهتر است در این رابطه وارد پیدا کند یا روانشناس می گوید: «یک متخصص آموزش دیده با نوجوان در مورد احساسات، افکار، علائم و الگوهای رفتاری اش صحبت می کند. هدف شناسایی هر گونه وسواس یا اجبار خاصی است. روانشناس در ابتدا سعی می کند موضوع وسواس فکری عملی یا OCD را مشخص کند. در صورت نیاز روانشناس فرد را به روانپزشک ارجاع می دهد. اگر این فرآیند تکمیل شود و کودک معیارهای OCD را داشته باشد، روند درمان و بهبودی برای او آغاز می شود.

نقش تعیین کننده تربیت

متاسفانه در بعضی موارد پدران و مادران کمال طلب که بیش از حد توان از فرزندشان توقع دارند، به تدریج سبب می شوند که فرزندشان دچار وسواس شود. هر چند رفتار وسواسی و رفتاری بی اختیار غالباً با یکدیگر همراه اند، اما در پاره ای از موارد رفتاری بی اختیار با اضطراب توأم نیستند. البته باید توجه داشت

بیماری گریبانگیر وسواس معمولاً از فکرهای تکراری شروع می شود. لزوماً نشانه اش شستن مکرر دست ها و وسایل شخصی نیست. می تواند حتی فکر کردن به اینکه کاری را درست انجام دادم یا نه باشد یا حتی احساس مسئولیت در مقابل اتفاقات ناگوار را وسواس پدیده غریبی است. ممکن است سر و کله اش از نوجوانی شروع شود و نوجوان را درگیر اضطراب و فشار روانی زیادی کند. آمارها نشان می دهد از هر صد نوجوان یک نفر به اختلال وسواس فکری مبتلاست. این آمار شوخی نیست و با این حساب میلیون ها کودک از اختلال وسواس فکری رنج می برند.

تحقیقات نشان دهنده این است که وسواس ریشه ژنتیکی دارد، یا حتی روی داده های استرس زای می تواند یک عامل خطر برای نوجوانان مستعد ابتلا به وسواس فکری عملی باشد. نوجوانی که دچار ترس و هراس می شود ممکن است دچار اختلال استرسی پس از حادثه شود که ممکن است با وسواس فکری و عملی اشتباه گرفته شود. افکار ناخوابه و مزاحمانی از ترس و هراس است باعث بروز رفتارهای وسواسی و جبری در نوجوان شود.

«حسین ابراهیمی مقدم» روانشناس بالینی و استاد دانشگاه در این رابطه می گوید: «در مقام تعریف می توانیم بگوییم وسواس، فکری است که مداوم در سر تکرار می شود. این افکار وقت گیر است و فشار روانی زیادی را به فرد وارد می کند و باعث اختلال اضطراب و ناراحتی شدید می شود. ترس های زیاد، نگرانی در مورد میکروب، بیماری یا حتی مرگ، ترس شدید در مورد روی داده های منفی یا انجام اشتباه یک کار، نگرانی در مورد ناقص بودن یا درست نبودن امور، افکار یا تصاویر ناراحت کننده و ناخوابه از آسیب رساندن به خود یا دیگران، افکار یا تصاویر جنسی مزاحم و



بیمه تعاون
@JAZIREBIME
۰۹۳۴۷۶۸۴۲۲۶
۰۷۶۹۱۶۹۰۷۸۷
www.3rdmilltourism.com

- بیمه اتومبیل (ثالث و بدنه)
- بیمه آتش سوزی و حوادث
- بیمه عمر و سرمایه گذاری
- بیمه باربری
- بیمه مسئولیت
- بیمه درمان

پنجشنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۱، ۲۳ ربیع الاول ۱۴۴۴، ۲۰ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۶۱ (۱۴۴۵ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

درختان را دوست داشته باشید تا برگ های آن ها بریزد، سپس آن ها را تشویق کنید تا سال دیگر دوباره برای رویدن تلاش کنند.

چاد ساگ

آموزش آشپزی

گراتن پاییزی

مواد لازم:

- سینه مرغ ۱ عدد، سبب زمینی بزرگ ۲ عدد
- ۵۰ گرم کره را ذوب شده
- ۳۰ گرم آرد تفت داده شده
- ۵۰۰ میلی لیتر شیر
- نمک و فلفل سیاه و جوز هندی به میزان لازم
- ۲ حبه سیر هویج ۲ عدد
- تره فرنگی ۱ بسته
- پنیر پارسا و پنیر چدار به میزان دلخواه
- طرز تهیه:
- در ظرف کوچکی ۵۰ گرم کره را ذوب کنید. حالا ۳۰ گرم آرد را در آن تفت دهید. بعد از گرفتن بوی خامی

عکس روز



آغاز فصل صید ماهی استخوانی

سبک زندگی

چگونه می توانیم از کاری که انجام می دهیم لذت ببریم؟

۱. به سود بلندمدت آن نگاه کنید
اغلب ما باید کاری را انجام دهیم که در آینده به ما سود زیادی خواهد داد. به عنوان مثال ما واحد هایی را که دوست نداریم در کالج انتخاب می کنیم، زیرا در نهایت مدرک می آید اما به ارمان می آورد که به ما فرصت می دهد تا شغل خوبی پیدا کنیم.
بعیده به نظر می رسد که نیاز به انجام کاری داشته باشیم که دوست نداریم، اگر هیچ سود بلند مدتی وجود نداشته باشد. با نگاه کردن به مزایای بلند مدتی که در نهایت به دست خواهیم آورد، فعالیت به آن بدی که هست به نظر نمی رسد.

۲. آنچه را که می توانیم از آن پیامزید پیدا کنیم
من معتقدم همیشه چیزی وجود دارد که می توانیم از هر تجربه یاد بگیریم. اگر نتوانستیم یکی را پیدا کنیم، شاید فقط به این دلیل است که ما بیش از حد روی جنبه های منفی تمرکز کرده ایم تا مثبت. به عنوان مثال تاریخ اروپا که جوئل در مورد آن صحبت کرده است، ممکن است به ما کمک کند از هزاران سال تجربه پیامزید ما نیازی به تکرار اشتباهات مشابه نداشته باشیم.
علاوه بر این، می توانیم زمینه مشترک با بقیه بیشتری را برای ارتباط با افراد جدید (به ویژه با کسانی که تاریخ را دوست دارند) به ما بدهد. اگر واقعا نمی توانید چیزی پیدا کنید، حداقل تجربه به شما می آموزد که در هر موقعیتی پایدار باشید. این خود یک درس ارزشمند است.

۳. به این فکر کنید این کار را برای کسی که دوستش دارید انجام دهید
عشق منبع قوی انگیزه است. اگر کاری را برای کسی که دوستش دارید انجام می دهید، به احتمال زیاد می توانید حتی کسل کننده ترین فعالیت ها را تحمل کنید و حتی از این روند لذت ببرید. پس به خاطر داشته باشید که این کار را برای خودتان انجام نمی دهید، بلکه برای کسی که دوستش دارید انجام می دهید.

۴. تعامل با مردم لذت ببرد
منبع سرگرمی و لذت شما فقط فعالیت نیست، بلکه تعامل با مردم آنجاست. اگر چه فعالیت ممکن است خیلی هیجان انگیز نباشد، ممکن است تجربیات غنی زیادی از تعامل با مردم به دست آورید. این نیز یکی



شاورما لبنانی (عربی) قیس

shawarma

- گل کاووزیان
- فلافل عربی
- شاورما عربی
- پیراشکی
- مینی پیتزا
- سمبوسه
- لقیما
- فطایر
- چم چمو
- دونات
- کیک
- کافه میکس
- قهوه ترک
- اسپرسو دارک
- شیک شکلاتی
- دمنوش گیاهی
- جای کرک
- قهوه فرانسه
- شیر زنجبیل
- جای

انواع نوشیدنیهای گرم و سرد شیرینی و غذاهای عربی

جزیره کیش / صیفین قدیم / روبه روی خانه بومیان

☎ ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱