

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت - طبیعی است که کودکان خردسال گاهی اوقات هنگام جدایی از والدین خود که باعث گریه کردن، چسبیدن یا امتناع کودکان از جدایی می شود، احساس اضطراب و ناراحتی کنند. ترس از جدایی در ۸ ماهگی، ۱۲ ماهگی و بین ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی رایج است. همچنین ترس از جدایی برای کودکان در اولین روزهای ورود به مهد کودک یا پیش دبستانی معمول است اما این اضطراب به عمر و زمان، با بزرگ شدن کودک و کسب اعتماد به نفس از بین می رود. با این حال، برخی از کودکان نسبت به جدایی از والدین پس از ورود به مدرسه واکنش بسیار شدیدی نشان می دهند یا اضطراب در برخی از کودکان بیشتر از یک تا دو سال اول مدرسه ادامه می یابد. مشکلات این کودکان ممکن است نشان دهنده وجود اختلال اضطراب جدایی باشد. اختلال اضطراب جدایی می تواند با فعالیت های عادی کودک یا نوجوان تداخل پیدا کرده یا آنها را محدود کند. این مسئله ممکن است باعث انزوای کودک شده و او را در دوست یابی نیز دچار مشکل کند. اضطراب جدایی همچنین می تواند منجر به از دست رفتن فرصت ها بسیاری یادگیری چیزهای جدید و شرکت در فعالیت های سرگرم کننده شود. علاوه بر اینها، بسیاری از کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی افسرده و

گوشه گیر به نظر می رسند. از آنجایی که اضطراب جدایی می تواند از هر پنج کودک یک نفر را تحت تأثیر قرار دهد، این مسئله غالباً باعث نگرانی والدین می شود و سؤال آن ها این است که در این مدت باقیمانده تا بازگشایی مدارس، چطور کودک را برای ورود به مدرسه و جدایی از خود آماده کنیم؟ دکتر ناهید کریمی، روانشناس کودک و نوجوان و استاد دانشگاه به این سؤال پاسخ می دهد.

چه چیزی باعث اضطراب جدایی از مدرسه می شود؟

اختلال اضطرابی در کودکان می تواند پس از یک دوره طولانی تعطیلی مدرسه شایع باشد، اما اضطراب جدایی ممکن است دلایل دیگری داشته باشد که دکتر کریمی درباره آن ها می گوید: «ترس و نگرانی یا بی قراری و اضطراب در برخی از کودکان دلایل مختلفی دارد. ممکن است کودک به دلیل تجربه محیط های جدید و ترک شرایط آشنایی خانه احساس ناامنی کند. همچنین گاهی چسبندگی به والدین، پدر یا مادر یا هر دو باعث می شود که کودک هنگام ورود به مدرسه و جدایی از والدین احساس کند که شاید آن ها را از دست بدهد یا اتفاق بدی برای آن ها بیفتد.» گاهی کودک به دلیل تجربه فضای اجتماعی شلوغ و جدید دچار ترس از گم شدن می شود و می خواهد همیشه دست مادر یا پدر را گرفته و رها نکند.» این روانشناس تأکید می کند: «اگر کودک در بدو ورود به مدرسه

کودکتان را بدون اضطراب راهی مدرسه کنید

■ از آنجایی که اضطراب جدایی می تواند از هر پنج کودک یک نفر را تحت تأثیر قرار دهد، به گفته یک روانشناس کودک و نوجوان، بهتر است والدین در زمانی مناسب و قبل از بازگشایی مدارس جدایی را در دوره های کوتاه تمرین کنند.



«بهتر است والدین در زمانی مناسب و قبل از بازگشایی مدارس، جدایی را در دوره های کوتاه و نزدیک به زمان مطمئن ترین کنند و زمان جدایی را به مرور بیشتر کنند؛ زیرا اگر تا زمان مدرسه رفتن، کودک از مادر و پدر جدا نبوده باشد، سخت تر از والدین جدا خواهد شد.»

اضطراب جدایی را جدی تر و بیشتر از کودکان دیگر نشان دهد حتماً دلیل بروز این نوع اضطراب دلایل بیرونی

و کنترل گری همراه با تهدید کودک و تنبیه آن ها و ... می تواند از دلایل بروز اضطراب زیاد در کودکان باشد که در تمامی موارد و موقعیت ها کودکان نگرانی را تجربه خواهند کرد.»

اضطراب جدایی در دانش آموزان کلاس اولی طبیعی است

کریمی در رابطه با اضطراب جدایی در دانش آموزان کلاس اولی می گوید: «اغلب ما در مواجهه با محیط های غریبه و ناآشنا اضطراب را تجربه می کنیم، برای کودک در سال های اولیه ورود به مدرسه هم این اضطراب و نگرانی عادی و طبیعی است و مرحله ای از رشد کودکان بوده و از آن گریزی نیست، اما اگر این علائم با علائم بدنی مثل تپش قلب، دردهای شکمی، مشکلات گوارشی، حالت تهوع، بی اختیاری ادرار و ... همراه باشند و به مدت بیش از چهار هفته ادامه داشته باشد، طبیعی نیست.»

اضطراب جدایی در دانش آموزان دوم ابتدایی به بالا نگران کننده است

به گفته این روانشناس، اگر کودکان با گذشت چند سال از مدرسه رفتن و در کلاس های دوم ابتدایی به بالا همچنان علائم اضطراب جدایی و بی قراری را داشته باشند، این مسئله می تواند نگران کننده باشد. کریمی اضطراب جدایی در سنین ۸ سالگی به بالا را نشانه اختلالات اضطرابی دانست و افزود: «این نوع مشکلات در مجموعه اختلالات

خود را همسالان خود هم آسیب بزند. این نوع اضطراب درمان نشده می تواند به صورت پرخاشگری، تحریک پذیری یا انجام کارهای پرخطر نیز بروز کند.»

فروغ نذاریان را برای ورود به مدرسه آماده کنید

کریمی به منظور پیشگیری از اضطراب در کودکان قبل از بازگشایی مدارس می گوید: «بهتر است والدین در زمانی مناسب و قبل از بازگشایی مدارس، جدایی را در دوره های کوتاه و نزد یک مراقب مطمئن تمرین کنند و زمان جدایی را به مرور بیشتر کنند؛ زیرا اگر تا زمان مدرسه رفتن، کودک از مادر و پدر جدا نبوده باشد، سخت تر از والدین جدا خواهد شد.» او ادامه می دهد: «احساس کودک برای ورود به مدرسه را از او بپرسید و با مهریانی به او توضیح دهید که در مدرسه و در کنار دوستان اوقات خوبی خواهی داشت. همچنین با قصه گفتن خاطره اولین روز مدرسه خود را برای کودک تعریف کنید و کتاب هایی در این مورد تهیه کنید تا کودک را برای رویارویی با اولین روز مدرسه آماده سازید.» این روانشناس تأکید می کند: «قبل از بازگشایی مدارس، کودک را با محیط مدرسه و مسیر آن آشنا کنید. همچنین به این نکته توجه داشته باشید که بچه ها احساس اضطراب را در چهره والدین خود متوجه می شوند؛ لذا محیط خانه را پر از آرامش کنید و به کودک بگویید که احساس خوبی از رفتن او به مدرسه دارید.»

خطر خیره شدن به صفحات نمایش، مانیتور و گوشی

گروه بهداشت و سلامت - اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که زیاد به صفحات گوشی و مانیتور خیره می شوید بهتر است عوارض و مشکلات اینکار را بدانید. متخصصان بینایی اعلام کرده اند، زمانی که شما کل روز را به صفحه های الکترونیکی و نمایشی خیره می شوید، ممکن است مشکلاتی برای تان به وجود بیاید که در این قسمت این مشکلات را به طور کامل توضیح خواهیم داد.

کمتر پلک زدن: زمانی که شما به صفحات نمایشی مثلاً صفحه تلویزیون خیره می شوید، کمتر پلک می زنید و در نتیجه چشمانتان بیش از همیشه بازي می ماند و خشکی چشم را به همراه خواهد داشت.

خشکی و سوزش: همانطور که قبلاً هم گفتیم، وقتی که شما به صفحه کامپیوتر یا صفحات مشابه زل می زنید و خیره می شوید، به خاطر کمتر پلک زدن، چشم تان بیشتر خشک می شود و در نتیجه ممکن است بعد از مدت زمانی احساس سوزش چشم هم داشته باشید.

میگرن چشمی: آیا تا به حال در مورد سندروم بینایی کامپیوتر چیزی شنیده اید؟ این اتفاق برای افرادی می افتد که مدت زمان زیادی در طول روز به صفحه کامپیوتر خیره می شوند که ممکن است باعث ایجاد مشکلات بینایی یا حتی میگرن چشمی هم بشود که سر درد شدیدی را هم به همراه خواهد داشت. کی از علائم میگرن چشمی، تاری دید است که بعد از آن سر درد شدیدی تجربه می شود و زمانی هم این اتفاق می افتد که شما به صفحات الکترونیکی نگاه می کنید؛ یعنی اگر کتاب چاپی دست تان بگیرد و بخوانید، این مشکل برایتان رخ نمی دهد.

مشکل در تمرکز بینایی: وقتی که برای خواندن چیزی به صفحات الکترونیکی خیره می شوید، چشم شما مدام در حال تلاش است که همه چیز را واضح ببیند؛ اما ممکن است کم کم به خاطر کار کشیدن زیاد، این قدرت تمرکز از بین برود. **درد گردن و قف:** بعد از این که مدت زمان طولانی به صفحات نمایش خیره می شوید، احتمالاً علائمی مثل سفت شدن گردن یا گردن درد یا حتی درد فک ایجاد شود که با مشکلات بینایی رابطه مستقیم دارد.



به همین دلیل همواره پودرها و ترکیبات طبیعی رایجی به عنوان خمیر دندان و جود داشته اند. یکی از این ترکیبات عسل، آب و نمک است. وی گفت: مینای دندان ما، ناموس سلامت دندانمان است. برخی غذاها و نوشیدنی ها از جمله انواع نوشابه، مانند یک اسید مینای دندان را از بین می برند. برای سفید کردن دندان از دیدگاه طب ایرانی، ترکیبی از سرکه، عسل و نمک و با کمی آب پیشنهاد می شود که صبح

مسواک زدن نیز بسیار اهمیت دارد. وی در ادامه گفت: حالت ایده آل این است که بعد از هر وعده غذایی یک بار مسواک زدن صورت بگیرد. در کنار آن استفاده از نخ دندان اهمیت بسیار بالایی دارد. متأسفانه اکثراً در این مورد از سوی افراد کم کاری صورت می گیرد و به همین دلیل است که ما غالباً شاهد بروز پوسیدگی ها در ناحیه بین دندان ها هستیم. مجاهدی اظهار کرد: در منابع طب ایرانی، بهداشت و بهداشت دندان از قدیم الایام مطرح بوده است.

نشان از بالا آمدن اسید معده است. خوردن برخی از غذاها چنین حالتی را تشدید می کند بنابراین لازم است که افراد سلامت معده، سلامت مجاری تنفسی و فوقانی و سلامت دهان و دندان را در کنار یکدیگر در نظر بگیرند. مجاهدی بیان کرد: کار خمیر دندان این است که به برداشت مواد غذایی و جرم های نازک نشسته بر مینای دندان کمک می کند. مهم تر از خمیر دندان، خود مسواک همچنین استفاده از نخ دندان از اهمیت بالایی برخوردار است. طبق پژوهش های انجام شده، چوب مسواک و نوع صحیح

بیماری های ویروسی تا چه مدت واگیر دارند؟



هر چند ریسک انتقال سرماخوردگی به مرور زمان سریعاً کاهش می یابد؛ اما حتی اگر علائمی نداشته باشید باز هم احتمال آلوده کردن دیگران وجود دارد. وقتی علائم شروع شدند، شما تا زمانی که این علائم را دارید ناقل محسوب می شوید و این مدت زمان می تواند از پنج روز تا دو هفته بعد از شروع علائم باشد.

آنفلوآنزا: آنفلوآنزا اغلب یک روز سه یا هفت روز بعد به شدت واگیردار است. کودکان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند ممکن است تا دو سه روز بعد از این مدت همچنان بتوانند ویروس را انتقال دهند. سرماخوردگی و آنفلوآنزا تشابهات زیادی دارند. هر دوی این بیماری ها ویروسی اند و از طریق هوا و سطوح آلوده منتقل شوند. یک فرد ناقل می تواند فقط با یک سرفه یا عطسه، ذرات ویروس را تا دو متر در هوا پراکنده کند. این ذرات ویروسی وقتی روی سطحی فرود بیایند می توانند یک هفته یا حتی بیشتر زنده بمانند. علائم اولیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا به سختی از هم قابل تشخیص اند. بیشتر سرماخوردگی ها خفیف تر از آنفلوآنزا هستند و احتمالاً تب پایین تر و سرفه و گرفتگی کمتری دارند. سرماخوردگی به ندرت نیاز به اقدام پزشکی دارد و فقط با استراحت و سوپ و مایعات برطرف می شود. اما اگر تبتان بالاتر رفت و بدن درد و لرز هم داشتید پس به احتمال زیاد دچار آنفلوآنزا شده اید و اگر علائم بیشتر از دو سه روز طول کشیدند باید به پزشک مراجعه کنید.

وقتی حالتان بهتر شود شاید فکرن کنید دیگری ناقل نیستید؛ اما این طور نیست:

در مورد آنفلوآنزا پیش از اینکه احساس ناخوشی تان شروع شود ناقل هستید و تا پنج تا هفت روز بعد از شروع علائم می توانید این ویروس را انتقال دهید. کودکان و افرادی که ضعف سیستم ایمنی را دارند بیشتر از این هم می توانند ناقل باشند، چون این افراد دیرتر و سخت تر می توانند خود

گروه بهداشت و سلامت - وقتی به ویروس مبتلا می شوید اینکه تا چه مدت می توانید این عفونت واگیردار را به دیگران هم منتقل کنید بستگی به نوع ویروس دارد.

برونشیت: طول مدت واگیردار بودن برونشیت بستگی به علت آن دارد. در بیشتر موارد، برونشیت ناشی از همان ویروس هایی است که باعث سرماخوردگی معمولی یا آنفلوآنزا می شوند و به احتمال زیاد شما تا زمانی که علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را دارید می توانید ویروس را به دیگران منتقل کنید.

آبله مرغان: آبله مرغان از دو روز پیش از ظاهر شدن دانه ها تا زمانی که پوسته اندازی کنند واگیر دارند که معمولاً چیزی حدود ۵ روز بعد از بیرون زدن دانه ها خواهد بود.

سرماخوردگی معمولی

سرماخوردگی معمولی از یکی دو روز قبل از ظاهر شدن علائم تا زمانی که تمام این علائم برطرف شوند واگیردار است. بیشتر افراد تا حدود دو هفته می توانند ویروس سرماخوردگی را انتقال دهند. علائم سرماخوردگی معمولی دو سه روز اول شدت می گیرند و این زمانی است که بیشترین احتمال انتقال ویروس وجود دارد. دوره نهفتگی ویروس سرماخوردگی ۲۴ ساعت است و این مدت زمانی است که طول می کشد تا علائم بعد از ابتلا ظاهر شوند. در مورد سرماخوردگی معمولی علائم یک تا سه روز بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر می شوند. سرماخوردگی یک تا چهار روز بعد از بروز علائم بیشترین احتمال معمولی شامل گرفتگی بینی، سرفه، سردرد، گلودرد و آبریزش بینی می شود؛ اما همه افراد لزوماً همه این علائم را ندارند و شدت آنها نیز متفاوت است. بیشتر سرماخوردگی ها حدود یک هفته طول می کشند؛ اما ویروس آن ممکن است بعد از این مدت نیز منتقل شود. ویروس های سرماخوردگی می توانند تا ۴ هفته در بدن باقی بمانند.

روزنامه اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B3 - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲۲۵۰/۰۰۰ ریال	۳ ماهه: ۶۱۷۵۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۳۵۰۰/۰۰۰ ریال	یکساله: ۲۷۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید.

شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در امر یاری نمائید.

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

بیمه آسیا