

۷ راهکار ساده برای آرام سازی ذهن

دکتر اسماعیل موسوی اصل، مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت استان خوزستان اظهار کرد: در موقعیت‌های مختلف دچار احساسات متفاوتی می‌شویم که برخی از این احساسات می‌توانند سلامت ما را تحت تأثیر قرار دهند. اما چه احساساتی طبیعی هستند؟

وی افزود: احساس ترس یا نگرانی و دلواپسی نسبت به آینده، دسسواری در به خواب رفتن یا خواب نا آرام، افکار منفی مکرر و تمرکز بر جنبه‌های بد و وضعیت، بی‌قراری و تپش قلب یا کاهش تمرکز در انجام امور روزانه احساسات طبیعی در برابر موقعیت‌های مختلف زندگی هستند.

موسوی اصل گفت: باید به این نکته مهم توجه کرد که این واکنش‌ها نشانه ضعف نیستند؛ در واقع، «علائم استرس پس از سانحه واکنش طبیعی ذهن شما به تجربیات ترسناک است.»

برای مدیریت اضطراب در شرایط بحرانی چه باید کرد؟

وی ادامه داد: برای آرام کردن ذهن خود در بحبوحه احساساتی که می‌توانند در شرایط بحرانی موجب بروز اضطراب شوند راهکارهای ساده‌ای وجود دارد که با استفاده از این تکنیک‌ها می‌توان اضطراب را کنترل کرد.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت استان خوزستان اضافه کرد: اول از هر چیز «تنفس عمیق» را امتحان کنید. با تمرین تنفس منظم می‌توانید علائم اضطراب را کاهش دهید. روش تنفس ۴-۷-۸ (۴ ثانیه نفس عمیق، ۷ ثانیه حبس و ۸ ثانیه بازدم) را چند مرتبه تکرار کنید. مطالعات نشان می‌دهد که این تکنیک به کاهش سطح اضطراب کمک می‌کند.

وی بیان کرد: «محدود کردن اخبار» راهکار دومی است که در بحران پیشنهاد می‌شود. تماس مداوم با رسانه‌ها و اخبار می‌تواند اضطراب را تشدید کند. تنها منابع رسمی و معتبر مانند ایسنا، هلال احمر، وزارت بهداشت را دنبال کنید و در طول روز زمان مشخصی را به اخبار اختصاص دهید. مصرف بیش از حد اخبار و شبکه‌های اجتماعی برای سلامت روان مضر است.

موسوی اصل گفت: «صحبت با دیگران» هم اضطراب را کاهش می‌دهد. احساسات خود را با هم‌اتاقی‌ها، دوستان مطمئن یا اعضای خانواده در میان بگذارید. اثبات شده است که دریافت حمایت اجتماعی، اثرهای منفی استرس را کاهش می‌دهد. همچنین صحبت کردن درباره آنچه احساس می‌کنید، به روند بهبودی شما کمک خواهد کرد.

بهداشت و سلامت

📌 **گروه بهداشت و سلامت- پس از حوادث ناگوار یا موقعیت‌های استرس‌زا، طبیعی است که احساس اضطراب، نگرانی یا سردرگمی داشته باشید؛ با برخی کمک‌های روانی می‌توانید با حفظ آرامش، بهتر از سلامت روان خود مراقبت کنید.**

وی افزود: «حفظ روال روزمره» تکنیک دیگری است که در آرام کردن ذهن به کار می‌رود. خواب منظم، تغذیه سالم و ورزش منظم، سپهر روانی شما را تقویت می‌کند. رعایت این اصول اولیه باعث تنظیم عملکرد دفیوبولوژیک بدن و کاهش تأثیر منفی استرس می‌شود. مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت استان خوزستان گفت: «آرام‌سازی ذهن» راهکار پنجم در کنترل اضطراب است؛ از فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند گوش دادن به موسیقی ملایم، خواندن دعا یا تمرین مراقبه (مدیتیشن) استفاده کنید. اپلیکیشن‌های مدیتیشن نیز می‌توانند کمک کنند. تمرین‌هایی مانند تمرکز بر نفس یا «تعمق در لحظه حال» به کاهش اضطراب کمک می‌کنند. وی ادامه داد: «مثبت‌اندیشی و امید» را فراموش نکنید. روی جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز کنید. نوشتن چند نکته شکرگزاری در روز (مثلا سپاسگزاری برای سلامتی، دوستی، پشتیبانی) می‌تواند خلق و خورا بهبود دهد. همچنین با خودتان مثبت صحبت کنید و توانایی‌های خود را به یاد آورید، مثلا جمله‌ای انگیزشی کوتاه یا تأکید بر نقاط قوت

بیش فعالی، شایع‌ترین اختلال رفتاری در کودکان



ناگهانی و تکانشی می باشد؛ این کودکان در تمرکز کردن، تکمیل وظایف و پیروی از دستورالعمل‌ها با مشکل مواجه هستند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تصریح کرد: بی‌قراری، انرژی زیادی، به‌صورتی که نمی‌توانند یک جایشنند، زیاد صحبت می‌کنند یا تمایل دارند صحبت دیگران را قطع کنند؛ علائم این اختلال از دوران کودکی شروع می‌شود و ممکن است در نوجوانی رو به بهبود برود اگرچه ممکن است برخی از جنبه‌های آن تا آخر عمر باقی بماند.

گروه بهداشت و سلامت – اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه (ADHD) شایع‌ترین اختلال رفتاری در کودکان است که در اوایل دوران کودکی شروع می‌شود. اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه یک اختلال رفتاری و شناختی عصبی است و بطور کلی میزان این اختلال در پسرها بیشتر از دختران می‌باشد. اگرچه این اختلال در دوران کودکی آغاز می‌شود ولی در صورت عدم درمان ممکن است علائم آن تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند.

دکتر سساراه بزرگی فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: اختلال کم‌توجهی –بیش‌فعالی (ADHD) یکی از مشکلات سلامت روان است که باعث می‌شود کودک برای متمرکز شدن روی یک کار واحد یا ثابت نشستن برای مدت طولانی دچار مشکل شود.

به گفته وی، بسیاری از افراد در طول زندگی خود کاهش تمرکز و تغییر در سطح انرژی را تجربه می‌کنند. اما کم‌توجهی و بیش‌فعالی در کودکان مبتلا به ADHD شدیدتر است؛ به طوری که روی تحصیل، روابط اجتماعی و زندگی خانوادگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

بیش‌فعالی در کودکان از چه سنی شروع می‌شود؟

دبیزرگی بیان‌اینکه کودکان با اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی ۵ تا ۱۰ درصد از جمعیت کودکان در سنین مدرسه را تشکیل می‌دهند، ادامه داد: بیش‌فعالی یک اختلال عصبی رشدی است که علائم آن از سنین پایین مشهود است، با این حال ممکن است این علائم در سنین مدرسه بارزتر باشد.

او بروز علائم در سنین مختلف را متفاوت دانست و افزود: از ویژگی‌های عمده ایسن اختلال در کودکان، فعالیت و تحرک زیاد، تمرکز و توجه کم و رفتارهای

اخبار حوادث

قتل عمه به دست برادرزاده معتاد

برای سرقت میلیاردری



گروه حوادث – پسر جوانی که با انگیزه سرقت میلیاردری در نقشه قتل هم‌عاش شرکت کرده بود، شناسایی و دستگیر شد. این متهم هم اکنون در اختیار مأموران اداره دهم پلیس آگاهی پایتخت قرار دارد و دیگر عوامل دخیل در این ماجرا هم دستگیر شده‌اند.

پلیگری این پرونده جنایی پس از آنکه زن جوانی پیدا کردن جسد مردانش را به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اطلاع داد در دستور کار کارآگاهان اداره ویژه قتل پلیس آگاهی تهران قرار گرفت.

زن جوانی با شماره ۱۱۰ تماس گرفت و گفت: وقتی به خانه مادر و خواهرم آمدم، دیدم خواهرم گشته شده و خانه به هم ریخته‌است.

با این تماس مأموران راهی قتلگاه زن جوان شدند و موضوع را به بازپرس کشیک قتل اطلاع دادند.

بررسی و معاینات اولیه کارشناسان پزشکی قانونی حکایت از قتل زن جوان بر اثر خفگی داشت، چون پزشکان قانونی شیار گردنی را روی جسد مشاهده اما اعلام نظر نهایی خود را مشروط به معاینات دقیق‌تر و انجام آزمایش‌های سم‌شناسی موکول کردند. این درحالی بود که به هم ریختگی خانه هم توجه هر کسی را جلب می‌کرد.

به این ترتیب قتل با انگیزه سرقت به عنوان یکی از مهم‌ترین فرضیات پرونده مطرح شد. در عین حال با توجه به اینکه آثار تخریب دیده نمی‌شد احتمال دخالت یک آشامه به عنوان بخش دیگری از پازل در نظر گرفته شد. همزمان زنی که جسد خواهرش را پیدا کرده بود، در پاسخ به سوالات کارآگاهان گفت: به خواهرم رنگ زدم، او با مادرم که از آلبیزم راز زندگی و در واقع از مادرم نگهداری می‌کرد و من و بقیه اعضای خانواده هم به او سر می‌زدیم و کمک می‌کردیم. دلم با هم در تماس بودیم اما دیگر هر چه رنگ زدم جواب نداد. چون این رفتار بی‌سابقه بود نگران شدم و

یکشنبه ۵ بهمن ۱۴۰۴، ۵ شعبان ۱۴۴۷، ۲۵ ژانویه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۷۴، صفحه ۹



وی اضافه کرد: اضطراب در شرایط بحرانی طبیعی است اما اگر اضطراب شما پایدار، شدید و مانع انجام فعالیت‌های روزانه شود، باید از کمک متخصص روانشناسی، مشاور و روانپزشک استفاده کنید. مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت استان خوزستان گفت: یادتان باشد «اما نمی‌توانیم همیشه شرایط را کنترل کنیم، اما می‌توانیم نحوه پاسخ خود به آن را مدیریت کنیم.» این جمله به معنای پذیرش واقعیت‌های خارج از کنترل ما و تمرکز بر اقداماتی است که در دست ما هستند و باهم و باهمدلی از پس شرایط بحرانی بر خواهیم آمد.

شخصی. ثابت شده است که پرورش خوش‌بینی و امید به آینده نیز توان مقابله با شرایط دشوار را افزایش می‌دهد. موسوی اصل بیان کرد: حفظ فعالیت بدنی منظم، تغذیه متعادل و خواب کافی از مهم‌ترین روش‌ها برای مقابله با استرس و اضطراب است. این اصول اولیه ضمن تقویت سیستم ایمنی، منجر به کاهش اضطراب و بهبود احساس کنترل بر زندگی می‌شود. همچنین انجام کارهای روزمره عادی مانند مطالعه، سرگرمی یا عبادت و حرکت در فضای باز به تنظیم خلق‌وخو کمک می‌کند.

چه زمانی باید کمک حرف‌ای بگیرد؟

میزان نیاز روزانه کودکان به آب

گروه بهداشت و سلامت – میزان نیاز کودکان به آب مانند بزرگسالان به عوامل زیادی مانند سن، وزن و جنسیت آنها بستگی دارد.

متخصصان می‌گویند سایر عواملی که در تعیین مقدار آب مورد نیاز کودکان در طول روز نقش دارند عبارت‌اند از سطح سلامت، میزان فعالیت و همچنین آب و هوای محل زندگی آنها.

به طور کلی، کودکان و نوجوانان روزانه به حدود ۸ تا ۸ فنجان آب نیاز دارند. آنها همچنین باید مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه که سرشار از آب هستند، بخورند. کودکان کوچکتر به آب کمتری نیاز دارند. کودکان یک تا ۳ ساله باید روزانه حدود ۴ فنجان آب بنوشند و کودکان ۴ تا ۸ ساله به حدود ۵ فنجان نیاز دارند. در طول بازی یا ورزش، هدف مطلوب این است که هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، نصف تا ۲ فنجان آب بنوشند.

نوزادان از این قاعده مستثنی هستند. به نوزادان زیر ۶ ماه نباید آب ساده داده شود. از آنجا که معده نوزاد تقریباً به اندازه یک تخم مرغ است، دادن آب ساده به کودک ممکن است فضای محدود شکم او برای خوردن شیر مادر یا شیر خشک را اشغال کند، در حالی که این وعده‌های غذایی با کالری بالاتر برای رشد سالم نوزاد ضروری است.



قتل زن و شوهر همسایه به

خاطر پول شارژ!

گروه حوادث – متهم یکبار پیش از این محاکمه و به دو بار قصاص محکوم شده بود اما با نقضی که دیوان عالی کشور بر پرونده وارد کرد او یکبار دیگر پای میز محاکمه رفت.

دو سال قبل مأموران کلانتری ۱۱۵ رازی در تماس با بازپرس جنایی تهران از قتل زوج جوانی در خانه‌شان خبر بردادند. به دنبال اعلام این خبر، تیم جنایی راهی محل شده و در راهپله‌های ساختمان با جسد خونین زن و شوهر جوانی مواجه شدند. در چند قدمی آنها پسر ۳ ساله مقتولان در حالی که لباس هایش خونین بود، ایستاده بود و گریه و بی‌تابی می‌کرد. تحقیقات میدانی حکایت از آن داشت که مرد همسایه ساکن طبقه همکف عامل قتل زوج جوان است. بدین ترتیب دستور بازداشت عارف، متهم فراری، صادر شد و کار آگاهان جنایی موفق شدند مرد جوان را در همان حوالی خانه بازداشت کنند.

عارف در تحقیقات اولیه به قتل اعتراف کرد و گفت: چند وقت پیش در یکی از واحدهای طبقه همکف این

بعد از اعترافات متهم و صدور کیفرخواست پرونده

ساختمان ساکن شدم و در همان ابتدا با مرد همسایه که مدیر ساختمان بود به خاطر مسائل ساختمانی اختلاف پیدا کردم. حتی به خاطر این موضوع در دادسرای محله شکایت خود را ثبت کردم، اما به نتیجه‌ای نرسیدم. او ادامه داد: ساعاتی قبل دوباره به خاطر شارژ

و دیگر مسائل ساختمانی با همسایه‌ها مشاجره پیدا کردم و خیلی عصبانی شدم. به خانم‌ام در طبقه پایین رفتم و چاقو را برداشتم و دوباره به طبقه بالا آمده و رنگ

خانه همسایه را زدم. مرد همسایه در راباز کرد و بعد از مشاجره لفظی که دوباره بین ما به وجود آمد، با چاقو او را زدم. متهم گفت: همسر او در حالی که کودکش را در آغوش داشت و در چند قدمی شوهرش ایستاده بود، با دیدن این صحنه به سمت آشپزخانه رفت و چاقویی برداشت. او با چاقو به من که در مقابل در ایستاده بوددم حمله کرد و من هم برای دفاع از خودم به او ۳

ضربه زدم. بعد از جنایت هم فرار کردم و سرگردان در حوالی خانه می‌گشتم که دستگیر شدم.

بعد از اعترافات متهم و صدور کیفرخواست پرونده



برای رسیدگی به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری استان تهران

فرستاده شد در جلسه رسیدگی اولیه‌ای‌دم درخواست قصاص کردند و وقتی نوبت به متهم رسید او گفت: من قصد قتل نداشتم و در یک لحظه درگیری این اتفاق افتاد. من آن‌ها اختلاف داشتم و این موضوع را

پنهان نمی‌کنم اما واقعاً قصد قتل نداشتم. خود دفاع کردم. او درباره اینکه چرا با خود چاقو همراه داشت، گفت: همیشه چاقو داشتم و اصلاً اینطور نبود که به عمد چاقو برده باشم. در پایان قضات یکبار دیگر

برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

متذکر شد. به این ترتیب پرونده یکبار دیگر به جریان افتاد. متهم پای میز محاکمه رفت. بعد از اینکه او لای‌ای‌دم

دوباره درخواست قصاص کردند. متهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من هیچ مشکلی با زن همسایه نداشتم و درگیری بین من و شوهرش بود. من قصد قتل هم نداشتم وقتی به من حمله شد در یک لحظه از خود دفاع کردم. او درباره اینکه چرا با خود چاقو همراه

داشت، گفت: همیشه چاقو داشتم و اصلاً اینطور نبود که به عمد چاقو برده باشم. در پایان قضات یکبار دیگر

برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

برای رسیدگی به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری استان تهران

فرستاده شد در جلسه رسیدگی اولیه‌ای‌دم درخواست قصاص کردند و وقتی نوبت به متهم رسید او گفت:

من قصد قتل نداشتم و در یک لحظه درگیری این اتفاق افتاد. من آن‌ها اختلاف داشتم و این موضوع را

پنهان نمی‌کنم اما واقعاً قصد قتل نداشتم. خود دفاع کردم. او درباره اینکه چرا با خود چاقو همراه

داشت، گفت: همیشه چاقو داشتم و اصلاً اینطور نبود که به عمد چاقو برده باشم. در پایان قضات یکبار دیگر

برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

دختر جوان؛ قربانی تیراندازی طلبکار و بدهکار



چراغ نداشت، مطمئن شدم رحیم است. مرتب به من شلیک می‌کردند. من هم به آنها شلیک کردم. چهار تیر

زدم و بعد من را تعقیب نکردند و بعد از چند روز هم متوجه شدم دختری در ماشین بوده که فوت کرده است.

سپس محمد شمس، وکیل متهم، در جایگاه قرار گرفت. او گفت: موکل من از حضور مقتول در ماشین خبر

نداشت. چهار تیر شلیک کرده که سه تیر به قسمت پایین ماشین برخورد کرده و یک تیر به قسمت بالای ماشین. موکل من در پاسخ به تیراندازی این کار را کرده و خودش راساً تیراندازی نکرده است. عمل او مصداق خطای

محض با قتل شبه‌عمد است.

در پایان قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش