

ترس و اضطراب کودکان

به نظر می رسد فرزند من از خیلی چیزهای می ترسد. آیا باید نگران باشم؟هر از گاهی هر کودک ترس را تجربه می کند. همانطور که جوانان با داشتن تجربیات جدید و مقابله با چالش های جدید در جهان پیرامون خود کارش می کنند. اضطراب تقریباً بخشی اجتناب ناپذیر از بزرگ شدن است.

ترس طبیعی است:

طبق یک مطالعه ، ۲۳٪ از کودکان بین ۶ تا ۱۲ سال ترس و نگرانی زیادی داشتند. ترس از تاریکی ، به ویژه تنها ماندن در تاریکی ، یکی از ترس های رایج در این گروه سنی است. ترس از حیوانات ، مانند پارس سگها نیز همین است. بعضی از کودکان از آتش سوزی ، مکان های مرغ ترغ یا رعد و برق می ترسند.

مرضیه هر تمنی در ادامه این یادداشت برای میگنا اضافه میکند : دیگران با آگاهی از گزارش های خبری در تلویزیون و روزنامه ها نگران سارقین ، آدم ربایان یا جنگ هسته ای هستند. اگر اخیراً در خانواده یک بیماری جدی یا مرگ رخ داده باشد ، ممکن است آنها از سلامتی اطرافیان خود مضطرب شود.

در اواسط کودکی ترس از بین می رود و کاهش می یابد. بیشتر آنها خفیف هستند ، اما حتی وقتی شدت می گیرند ، پس از مدتی به طور کلی خود به خود فروکش می کنند.

درباره قویا:

گاهی اوقات ترس می تواند چنان شدید ، مداوم و متمرکز شود که به قوی تبدیل شود. قویا، که ترسهای قوی و غیر منطقی است ، می تواند مداوم و ناتوان کننده شود ، به طور قابل توجهی بر فعالیت های معمول روزانه کودک تأثیر بگذارد و آن دخالت کند. به عنوان مثال ، هراس کودک ۶ ساله در مورد سگها ممکن است او را چنان وحشت زده کند که به شدت از رفتن به خارج از منزل امتناع کند زیرا ممکن است یک سگ در آنجا باشد. یک کودک ۱۰ ساله ممکن است از

گزارش اخبار یک قاتل زنجیره ای چنان وحشت کند که اصرار داشته باشد شب ها یا والدینش بخوابد.

برخی از کودکان در این گروه سنی نسبت به افرادی که در زندگی روزمره ملاقات می کنند ، دچار هراس می شوند. این کمرویی شدید می تواند آنها را از دوستی در مدرسه و ارتباط با بیشتر بزرگسالان ، به ویژه غریبه ها باز دارد. آنها ممکن است آگاهانه از موقعیت های اجتماعی مانند مهمانی های تولد یا جلسات جمعی پرهیز کنند و معمولاً مکالمه راحت با کسی به جز خانواده نزدیکشان برای آنها دشوار باشد. اضطراب جدایی نیز در این گروه سنی شایع است.

گاهی اوقات وقتی خانواده به محله جدید نقل مکان می کنند یاچه ها در یک مکان مراقبت از کودکان قرار می گیرند که احساس ناراحتی می کنند، این ترس بیشتر می شود. این کودکان ممکن است از رفتن به اردوی تابستانی یا حتی تحصیل در مدرسه ترس داشته باشند. هراس آنها می تواند باعث علائم جسمی مانند سردرد یا درد معده شود و سرانجام کودکان را به سمت افسردگی در دنیای خود سوق دهد. در حدود ۶ یا ۷ سالگی ، وقتی کودکان درک درستی از مرگ پیدا می کنند ، ترس دیگری ایجاد می شود. با تشخیص اینکه مرگ سرانجام بر همه تأثیر خواهد گذاشت و دائمی و غیر قابل بازگشت است ، نگرانی طبیعی در مورد مرگ احتمالی اعضای خانواده – یا حتی مرگ خود آنها – می تواند شدت یابد. در برخی موارد ، این مشغله با مرگ می تواند ناتوان کننده باشد.

درمان ترس و هراس:

خوشبختانه اکثر ترس ها کاملاً قابل درمان هستند. به طور کلی، آنها نشانه ای از مساله ای است که نیاز به بسیاری از ماه ها یا سالها درمان ندارد. با این حال ، اگر اضطراب کودک شما ادامه یابد و در لذت زندگی روزمره او اختلال ایجاد کند ، ممکن است از برخی از

بهداشت و سلامت

📌 **گروه بهداشت و سلامت- هر از گاهی هر کودکی ترس را تجربه می‌کند خوشبختانه اکثر ترس ها کاملاً قابل درمان هستند با کودک درمورد اضطرابش صحبت کنید و دلسوز باشید. برای او توضیح دهید که بسیاری از کودکان ترس دارند.**

کمک‌های تخصصی روانپزشک یا روانشناس متخصص در درمان هراس بهره‌مند شود. به عنوان بخشی از برنامه درمانی فوییا ، بسیاری از درمانگران پیشنهاد می‌کنند کودک شمارا در دوره‌های کوچک و بدون تهدید در معرض منبع اضطراب قرار دهد. تحت راهنمایی‌ای های یک درمانگر. کودکی که از سگ می‌ترسد ممکن است با صحبت در مورد این ترس و با دیدن عکس ها یا نوار فیلم سگ ها شروع کند.

بعد ، او ممکن است یک سگ زنده را از پشت پنجره مشاهده کند. سپس ، ممکن است در کنار پدر یا مادر یا یک درمانگر ، چند دقیقه را در یک اتاق یا یک توله سگ مهربان سپری کند. سرانجام او می‌یابد که قادر به نوازش سگ است، سپس خود را در معرض موقعیت‌هایی با سگهای بزرگتر و نا آشنا قرار می‌دهد.

به این فرآیند تدریجی حساسیت زدایی گفته می‌شود ، به این معنی که کودک شمار هار با آن روبرو می‌شود کمی به منبع ترس خود حساس می‌شود. سرانجام ، کودک دیگر نیازی به اجتناب از وضعیتی که اساس هراس وی بوده است ، احساس نخواهد کرد. گرچه این روند به نظر عقل سلیم و انجام آن آسان است ، اما فقط زیر نظر یک فرد متخصص باید انجام شود.

گاهی اوقات روان درمانی همچنین می‌تواند به کودکان کمک کند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته و ترس کمتری داشته باشند. تمرینات تنفسی و آرام سازی می‌تواند به کودکان در شرایط استرس زا نیز

نیز تأثیر می‌گذارد. آیا تا به حال متوجه شده‌اید وقتی کسی حرف‌های شمارا درک می‌کند چقدر با نشاط می‌شوید؟ یا متوجه کمبود خواب در دوره نزاع عاشقانه‌یتان شده‌اید؟ برای اطمینان از اینکه مر وابط شما سالم و متعادل هستند، مهم است که «تناسب اجتماعی» را تمرین کنید. وقتی ما در یک رابطه دوستی یا عاطفی هستیم هرگز به این فکر نمی‌کنیم که باید از این رابطه مراقبت کنیم. اما باید این را یادبیم که زندگی اجتماعی ما یک سیستم زنده است و نیاز به مراقبت و تمرین دارد.

«تناسب اجتماعی» مسئله بررسی روابط ماست. مایا بد، که انسان را بیشتر از همه خوششال می‌کند. آنها می‌گویند در طول ۸۵ سال مطالعه آموخته‌اند که روابط مثبت ما را شادتر، سالم‌تر نگه می‌دارد و به ما کمک می‌کند عمر طولانی‌تری داشته باشیم.

چگونه روابط خود را بررسی کنیم

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند. هر یک از ما به عنوان یک فرد نمی‌توانیم هر آنچه را که نیاز داریم برای



گروه بهداشت و سلامت – در سال ۱۹۳۸ محققان هاروارد مطالعه را آغاز کردند که چند دهه به طول انجامید این‌ها می‌خواستند دریابند چه چیزی ما را در زندگی خوشحال می‌کند؟ به همین منظور محققان پرونده‌های سلامت ۷۲۴ شرکت‌کننده از سراسر جهان را جمع آوری کردند و در فواصل دوساله سوالات مفصلی در مورد زندگی آنها پرسیدند. ممکن است فکر کنید، موفقیت شغلی پول، ورزش

اخبار حوادث

سرمایه‌گذاری در طلا؛ ترفندی برای کلاهبرداری ۲ هزار میلیاردی



گروه حوادث – مردی که به‌اراه اندازی ۳مغازه خرید و فروش طلاهای مستعمل و نقره، شهروندان را به سرمایه‌گذاری با سود بالا ترغیب کرده بود، در حالی با تلاش نیروهای پلیس آگاهی مشهد دستگیر شد که تاکنون ۱۵۰تن از مالباختگان از وی شکایت کرده‌اند.

فرمانده انتظامی مشهد روزهای گذشته در تشریح ماجرای این پرونده کلاهبرداری گفت: به دنبال تشکیل پرونده های متعدد کلاهبرداری از طریق پسر سرمایه گذاری و بهره در زمینه طلا، گروهی از نیروهای کارآزموده پلیس آگاهی، ماموریت یافتند تا این موضوع را با دقت بررسی کنند و مورد کنکاش های تخصصی قرار دهند. سرهنگ محمدچراغ‌افزودظولی کنکشی در تحقیقات نامحسوس پلیس سا بهر ه گری از شکایت ها و اظهارات مالباختگان نشان داد مرد جوانی با راه اندازی ۳باب مغازه طلا فروشی، با عنوان خرید طلاهای مستعمل و فروش نقره جات، شهر،ندان را ترغیب به سرمایه گذاری با سوددهی بالا کرده و پس از جذب سرمایه های مردم، به تها سودی به این گونه بود که بی درنگ کاراگاهان، طعمه های خود را نیز بازنگردانده است.

کلیددارامینت مشهدتصریح کرد:باجمع آوری این اطلاعات و مستندات کافی، گروه عملیاتی پلیس آگاهی وارد عمل شدند و باتاییداعمال مجرمانه،مر دطلافروش،همانگی های قضایی را برای دستگیری وی انجام دادند؛ اما بررسی های نامحسوس بیانگر آن بود که متهم به کلاهبرداری نقشه فرار طراحی کرده است تا در فرصتی مناسب به مکان نامعلومی بگریزد. وی گفت: این گونه بود که بی درنگ کاراگاهان، عملیات ضربتی را در دستور کار قرار دادند و قبل از آن که متهم مذکور بتواند نقشه فرار خود را عملی کند، او را با انجام یکسری صدهای اطلاعاتی به دام انداختند. سرهنگ چراغ با اشاره به شکایت ۱۵۰ تن از مالباختگان اضافه کرد: با انتقال متهم مذکور به دایره جعل و کلاهبرداری

دوشنبه ۶ بهمن ۱۴۰۴ ۶ شعبان ۱۴۴۷ ۲۶، ژانویه ۲۰۲۶ شماره ۴۸۷۵، صفحه ۹



کمک کند.

گاهی اوقات ، روانپزشک ممکن است دارو ها را به عنوان یکی از اجزای برنامه درمانی توصیه کند ، هرچند هرگز تنها ابزار درمانی نیست. این دارو ها ممکن است شامل دارو های ضد افسردگی باشند که برای کاهش اضطراب و وحشت که اغلب زمینه ساز این مشکلات هستند ، ساخته شده اند.

آنچه والدین می‌توانند انجام دهند:

در اینجا چند پیشنهاد وجود دارد که به نظر بسیاری از والدین با ترس و هراس برای کودکان خود مفید است.

با کودک در مورد اضطرابش صحبت کنید و دلسوز باشید. برای او توضیح دهید که بسیاری از کودکان ترس دارند ، اما با حمایت شما می‌تواند یاد بگیرد که آنها را پشت سر خود بگذارد. و از او بخواهید احساس و حالش را باز گو کند.

ترس کودک خود را تحقیر نکنید و او را مسخره نکنید ، خصوصاً در مقابل همسالانش.

چه چیزی ما را در زندگی بیشتر شاد می‌کند؟

به شما انجام می‌دهد در ستون مناسب علامت مثبت (+) قرار دهید.

این کار به شما کمک می‌کند: بهتر بتوانید روابط اجتماعی خود را بررسی کنید. این که یک فرد همه این حمایت‌ها را انجام بدهد یا نه مهم نیست،ند، مهم آن است که در نظر بگیرید چه کسانی در چه زمینه‌هایی از شما حمایت می‌کنند و از خود پرسید که آیا حمایت کافی در همه زمینه‌ها دریافت می‌کند یا خیر.

با ناگاهی این مطالب ، ممکن است متوجه شوید که افراد زیادی اطراف شما هستند، اما کسی نیست که به او اعتماد کنید. یا شاید شما فقط یک نفر را دارید که برای کمک به سراغش می‌روید، یا اینکه فردی که برایتان بدیهی است در واقع به شما احساس امنیت و آرامش می‌دهد. در هر صورت از تماس گرفتن با افراد زندگی‌تان نترسید. چه در میان گذاشتن یک سوال یا یک لحظه توجه اختصاصی، هرگز برای عمیق کردن ارتباطاتی که برای شما مهم است دیر نیست.

گذاشته باشند و به شما کمک کند تا احساساتتان را تقویت کنید؟

۵- روابط عاشقانه: آیا از میزان روابط عاشقانه در زندگی خود احساس رضایت می‌کنید؟

۶- کمک گرفتن (هم اطلاعاتی و هم کاربردی): اگر برای حل یک مشکل عملی به تخصص یا کمک نیاز داشته باشید (به عنوان مثال، کاشت درخت، تعمیر اتصال WIFI خود) به چه کسی مراجعه می‌کنید؟

۷- تفریح و آرامش: چه کسی شمارا می‌خنداند؟ برای دیدن فیلم یا رفتن به سفر با چه کسی تماس می‌گیرید که به شما احساس راحتی و آرامش بیشتری می‌دهد؟ برای این که بهتر بتوانید روابط خود را بررسی کنید همین حالا یک کاغذ و خودکار بردارید و یک جدول بکشید. بالای هر ستون افقی یکی از هفت اصل حمایتی را بنویسید و در اولین ستون عمودی نام افرادی که بیشترین تأثیر را روی شما دارند بنویسید. سپس با توجه به این که آن فرد کدام اصل حمایتی را نسبت

بخشش پسری که نامزدش را به قتل رساند

هنوز زندگی مشترکشان شروع نشده بود. او اصرار به عروسی مجلل داشت، اما من توان مالی نداشت؛ روز حادثه بر سر این موضوع دعوایمان شد. از شدت عصبانیت دستم را روی دهاش گذاشتم تا تصادیا را قطع کنم اما چند لحظه بعد از حال رفت. فوراً او را به بیمارستان بردم اما متوجه شد جان باخته، ترسیدم و فرار کردم. در این مدت دو کوهستان مخفی شده بودم اما عذاب وجدان رهايم نمی‌کرد.

پرونده پس از بازسازی صحنه جرم به دادگاه کیفری رفت. منم ضامن ابر از پشیمانی در خواست بخشش کردم اما خانواده فریا خواستار قصاص شدند. با صدور و تأید حکم در دیوان عالی کشور، سهیل پای چوپه‌دار رفت اما اولیای دم در آخرین لحظات به او مهلت دادند.

متهم: قتل مقابل کافه، کار من نبود

گروه حوادث – آخرین دفاعیات مردی که مقابل یک کافه دست به قتل جوانی مست زده بود در دادگاه بیان شد و قضات برای تصمیم گیری وارد شور شدند.

متهم در جلسه قبل دادگاه گفته بود مقتول را اصلاً نمی‌شناخت و ابتدا مقتول به او حمله کرد. یک سال پیش به ماموران گزارش دادند فردی مقابل یک کافه زخمی شده است. وقتی پلیس به محل رسید، مرد جوان به نام جواد جانشر را از دست داده بود. پلیس تحقیقات خود را در این باره آغاز کرد و مشخص شد ضارب مردی به نام سعید است که مرتب به آن کافه سر می‌زد. سعید شناسایی و بازداشت شد. او به قتل اعتراف کرد و گفت: من مرتب به کافه سر می‌زدم و صاحب کافه دوست من بود. آن روز هم برای اجاره وسایل آمده بودم. می‌خواستم برای یک جشن تولد، قلیان و میز اجاره کنم. جواد آنجا بود. اصلاً او را نمی‌شناختم اما جواد چون مست بود به سمت حمله کرد. آن قدر مرا زد که مجبور به واکنش شدم.

ماموران بعد از گفته‌های این مرد، شاهدان را هم بازجویی کردند. آنها گفتند دیدند جواد چطور به دست سعید کشته شد. یکی از شاهدان گفت: جواد سعید را کتک زد. او را داخل چوبی آب انداخت و چنان کتکش زد که سعید نمی‌توانست واکنش نشان دهد. سعید جاقویی از پاچه شلوارش بیرون آورد و او را زد.

در نهایت پرونده متهم با صدور کیفرخواست برای رسیدگی به دادگاه منتقل شد. در جلسه رسیدگی اولیای دم درخواست قصاص کردند. وقتی نوبت به متهم رسید، او اتهام را رد کرد و گفت: اتهام قتل را قبول ندارم. شاید کسی دیگری جواد را کشته باشد. او مست بود و حالش اصلاً خوب نبود. به من حمله کرد و مرا زد. من فرار کردم. به آن طرف خیابان رفتم. ماشین گرفتم و از محل دور شدم ولی جواد همچنان داشت دعوا می‌کرد. او چون مست بود با چندین نفر درگیر شده و احتمالاً آنها جواد را کشته‌اند. من اتهام را قبول ندارم.

در این هنگام یکی از شاهدان در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من خودم ندیدم که سعید جواد را زده باشد اما یک مرد افغانستانی که سعی می‌کرد آنها را از هم جدا کند که من گفت جواد به سعید حمله کرد و سعید هم یک چاقو از جوارش درآورد و ضربه‌ای به جواد زد و بعد هم فرار کرد. البته این مرد افغانستانی بعدها از ایران به افغانستان برگشت و دیگر خبری از او ندارم.



چندین جلسه صلح و سازش برگزار شد تا سرانجام، ۲۴ ساعت‌مانده به‌اجرای حکم، پدر و مادر فریبا اعلام کردند بود هیچ شرطی از قصاص گذشت کرد‌اند. مادر فریبا گفت: وقتی فهمیدم قاتل دخترم از عذاب

▶▶▶



با توجه به ادعایی که مطرح شد، دادگاه تصمیم گرفت دنبال مرد افغانستانی که گفته می‌شد شاهد حادثه بود، بگردد. به این ترتیب ادامه رسیدگی به بعد موکل شد. بعد از پایان تحقیقات یکبار دیگر دادگاه تشکیل شد. با توجه به اینکه مرد افغانستانی پیدا نشده بود، دو شاهد دیگر در جایگاه قرار گرفتند آنها هم گفتند لحظه درگیری را ندیدند و نمی‌دانند چه اتفاقی افتاد اما متهم را دیدند که از محل متواری شد. سپس متهم در جایگاه قرار گرفت و آخرین دفاعیات خودش را مطرح کرد. او گفت: اتهام را قبول ندارم. قتل کار من نبود و اصلاً مقتول را نمی‌شناختم. او با چند نفر درگیر شد و فقط من نبودم. در پایان قضات برای تصمیم گیری وارد شور شدند.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش‌نوش