



## خط قرمزهای اطلاع دادن به بیمار صعب‌العلاج

۱۸ اردیبهشت به عنوان روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج نام گذاری شده  
چطور خبر مبتلا شدن یکی از عزیزان مان به یک بیماری خاص را به او بدهیم ؟



دکتر زهرا وفانی جهان | روان‌شناس

محوری

زندگی مجموعه‌ای از اخبار خوب و بد است. مجموعه‌ای از خوشی‌ها و بدی‌ها و سلامتی و ناخوشی است. برخی از ناخوشی‌ها از قبیل مبتلا شدن به بیماری صعب‌العلاج (سرطان و...) ممکن است برای خودمان یا اطرافیان مان رخ دهد. داستان زمانی سخت تر می‌شود که بخواهیم خبر مبتلا شدن یکی از عزیزان و نزدیکان مان به خصوص افراد سالمند به یک بیماری خاص را بدهیم. ۱۸ اردیبهشت به عنوان روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج نام گذاری شده است. بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، بیماری‌هایی است که در جامعه عمومیت ندارند و درمان آن‌ها به فراهم کردن شرایط ویژه نیاز دارد. طبیعتاً دادن این خبر به بیمار، کار ساده‌ای نیست اما راهکارهایی وجود دارد تا با کمترین آسیب، آن را انجام دهیم.

توصیه‌هایی درباره اطلاع رسانی بیماری به نزدیکان مان

هیجان زده و غمگین نشوید

قبل از صحبت با بیمار برای اطلاع دادن ابتلاش به یک بیماری خاص، آرامش خودتان را به دست آورید. اگر هیجان زده، مشوش، غمگین و... هستید روی شنونده تأثیر منفی خواهید داشت. نفس عمیق بکشید و به خودتان مسلط باشید. سپس وارد عمل شوید.

در ابتدا مقدمه‌چینی کنید

تند و سریع و بدون مقدمه صحبت نکنید. ابتدا مقدمه‌ای از خبر بیماری بگویید. با آرامشی همراه با تماس چشمی شروع به صحبت کنید و مثلاً از این که بیماری‌های

## رابطه آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان با سلامت روان

بر اساس مطالعه‌ای که به تازگی در نشریه طب کودکان «جاما» منتشر شده است، آمادگی جسمانی در میان کودکان و نوجوانان ممکن است از بروز علایم افسردگی، اضطراب و اختلال کم توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) محافظت کند. مطالعه جدید همچنین نشان داده است که عملکرد بهتر در فعالیت‌های قلبی عروقی، قدرت و استقامت عضلانی با محافظت بیشتر در برابر بیماری‌های روانی اشاره شده مرتبط هستند. به گزارش «زومیت»، محققان این ارتباط را «وابسته به هم اشاره کردند که کودک یا نوجوانی که تناسب اندام بیشتری دارد ممکن است احتمال کمتری برای ابتلا به یک اختلال سلامت روانی داشته باشد».

نحوه انجام این پژوهش

این مطالعه جدید که توسط محققان در تایوان انجام شد، داده‌های دو مجموعه اطلاعاتی بزرگ را با هم مقایسه کرد: آزمون‌های ملی تناسب اندام دانش‌آموزان تایوان که عملکرد تناسب اندام دانش‌آموزان در مدارس اندازه می‌گیرد و پیاده‌داده تحقیقات بیمه ملی که دعای پزشکی، نسخه‌های تشخیصی و دیگر مدارکنیزشکی ثبت می‌کند. محققان به نام دانش‌آموزان دسترسی نداشتند، اما توانستند از داده‌های بی‌نام‌نشان برای مقایسه نتایج آمادگی جسمانی و

سلامت روان دانش‌آموزان استفاده کنند. خطر ابتلا به اختلال سلامت روان با سه معیار برای آمادگی جسمانی سنجیده شد: سلامت قلب که با زمان تمام کردن یک دوی ۸۰۰ متر توسط

دانش‌آموز، استقامت عضلانی که با تعداد درازنشست‌های انجام شده و قدرت عضلانی که با پرش طولی استاندارد اندازه‌گیری شد. بهبود عملکرد در هر فعالیت با خطر کمتر اختلال سلامت روان مرتبط بود.

نتایج جالب این پژوهش

به عنوان مثال، کاهش ۳۰ ثانیه‌ای در زمان دوی ۸۰۰ متر در دختران یا خطر کمتر اضطراب، افسردگی و اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی همراه بود و پسران، با اضطراب کمتر و خطر ابتلای کمتر اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی همراه بود. افزایش پنج درازنشست در دقیقه با کاهش اضطراب و خطر ابتلا به اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی در پسران و با



کاهش خطر افسردگی و اضطراب در دختران همراه بود. محققان در مقاله نوشتند: «این یافته‌ها پتانسیل سلامتی قلبی-تنفسی و عضلانی را به عنوان عوامل محافظتی در تعدیل شروع اختلالات سلامت روان در بین کودکان و نوجوانان نشان می‌دهد».

بحران سلامت روان کودکان و نوجوانان  
دکتر «ویوکی اچ. مورتی»، جراح عمومی، سلامت روان را «بحران سلامت عمومی تعیین‌کننده زمان ما» نامیده و سلامت روان نوجوانان را محور مأموریت خود قرار داده است. برخی از سیاست‌گذاران و محققان، استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی را عامل افزایش شدید مشکلات سلامت روان می‌دانند، اما تحقیقات محدود و

یافته‌ها گاهی متناقض بوده است. کارشناسان دیگر این نظریه را مطرح می‌کنند که استفاده زیاد از صفحه‌نمایش به جای خوابیدن، ورزش و فعالیت‌های حضوری که همگی برای رشد سالم حیاتی هستند، سلامت روان نوجوانان را تحت تأثیر قرار داده است. مطالعه جدید از ارتباط بین آمادگی جسمانی و سلامت روان پشتیبانی می‌کند. نویسندگان مطالعه نتیجه گرفتند: «یافته‌ها بر نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد برنامه‌های آمادگی جسمانی هدفمند تأکید می‌کند. چنین برنامه‌هایی قابلیت قابل توجهی به عنوان مداخلات پیشگیرانه اولیه در برابر اختلالات روانی در کودکان و نوجوانان دارند.»

اتاق مشاوره

## خانمم با همکارهای آقا، خیلی بگو بخند دارد

مردی هشتصد و سی و سه ساله، خانمم ۳۰ ساله است. او در یک شرکت خصوصی کار می‌کند. اخیراً در یکی از دورهمی‌ها با همکارهایش شرکت کردم و دیدم که آقایان خیلی با شوخی می‌کند و با هم بگو بخند دارند. فکر نمی‌کردم که محیط کاری‌اش این‌طور باشد. نمی‌خواهم به او بگویم که شغل‌ات ترک کن چون می‌دانم کارش را دوست دارد اما خودم یک لحظه آرامش فکری ندارم و می‌ترسم او بلغزد و دستش بدهم. چه کنم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

که اگر همسران در کنار شما به نیازها، انتظارات، خواسته‌ها و موضوعاتی که برایش مهم است برسد نسبت به تمام محرک‌ها و ویروس‌های بیرونی واکنشینه خواهد شد.

در محل کار همسران حضورتان را نشان دهید

باید کمی سیاست به خرج بدهید به‌طوری که همکاران همسران متوجه حضور شما شوند. مثلاً حلقه‌ای دواج به دست‌تان باشد و از ایشان هم بخواهید حلقه در دست داشته باشند. هر از گاهی با همسران تماس بگیرید، از همسران بخواهید هر از گاهی دنبال‌تان بیایند یا شما دنبال او بروید. همه این کارها را به گونه‌ای انجام دهید که همکاران همسران متوجه تعهد شما بشوند. برای همسران گل بخرید یا کیک و کارت تبریک تولد به محل کار همسران بفرستید. همه این‌ها ناخودآگاه حس خانواده داشتن و حضور همسر را برای همکاران همسران ملموس می‌کند.

از افکار آلوده فاصله بگیرید  
گفته‌اید: «یک لحظه آرامش فکری ندارم و می‌ترسم او بلغزد و از دستش بدهم». تلاش کنید تا با سرگرم کردن خودتان از این افکار آلوده فاصله بگیرید. یک وقت هست که شما مستندات و شواهدی در دست دارید و بیم برقراری ارتباط و موارد ناخوشایند را دارید؛ در این صورت باید احتیاط را رعایت کرده و کاملاً مراقب اوضاع و احوال خود و همسران باشید. در غیر این صورت، ذهن‌تان را پریشان نکنید.

خانم‌تان را به این مسئله حساس نکنید  
درباره همکاران جنس مخالف همسران از او بازجویی نکنید و او را به این مسئله حساس نکنید. به جای نگرانی یا یکدیگر سرگرم شوید و برای خودتان در هنگام بودن با همدیگر برنامه‌ریزی کنید. بدانید

از علل بیماری چیزی نگویید

بدون بار احساسی منفی و هیجانات، این خبر تلخ را به آن فرد اطلاع رسانی کنید. در این مرحله، به هیچ وجه در مورد علل بیماری و... نیازی به توضیح نیست. ذهن بیماری را با چنین چیزهایی درگیر مسائل بی‌فایده نکنید.

چند بار تمرین کنید

افراد مختلف ظرفیت متفاوتی در شنیدن این اخبار دارند مثلاً سالمندان ظرفیت و توان کمتری دارند. پس احتیاط کنید و چند بار، کلمات و جملاتی که می‌خواهید استفاده کنید در ذهن خودتان تمرین کنید تا رشته کلام در دست‌تان بماند.

خبر را کم و زیاد نکنید

خبر بیماری را همان‌طور که در حقیقت هست، اطلاع دهید و آن را دستکاری و کم و زیاد نکنید و به آن شاخ و برگ ندهید. بیانی آرام داشته باشید و شنونده بعد از اطلاع رسانی ما مجموعه از احساسات ترس، نگرانی، غم و... تجربه می‌کند پس لازم است با او همدلی کنیم و چشم اندازهای امید را هم به او نشان دهیم اما در این باره، زیاده‌روی نکنیم.

شنونده خوبی باشیم

بعد از گفتن خبر بیماری، حتماً شنونده سوالاتی می‌پرسد. پس شنونده خوبی باشیم و به سوالاتش تا جایی که می‌توانیم اطلاعات دقیق داریم، پاسخگو باشیم. در صورتی که شنونده شوکه شده بود و سکوت کرده بود به او احترام بگذاریم و به زور وارد صحبت با او نشویم. باید انتظار هر واکنشی را از شنونده داشته باشیم و بتوانیم موقعیت را مدیریت کنیم و به او کمک کنیم آرامش را به دست آورد.

امید بیهوده ندهید

خلاصه کلام این که، در اطلاع رسانی خبرهای منفی از قبیل بیماری‌های صعب‌العلاج، ظرفیت و توان شنونده را در نظر بگیرید و با بچه‌ها مانند بزرگسالان رفتار نکنید و همچنین با سالمندان مانند جوانان رفتار نکنید و از دادن امیدهای بیهوده به شنونده خودداری کنید و راه گفت‌وگو را برایش باز بگذاریم. نقش کسی که خبر بیماری را می‌دهد بسیار مهم است. پس باید یاد بگیریم چطور اخبار بدر منتقل کنیم. در صورتی که در دست عمل نکنیم احتمال آسیب زدن به شنونده خواهد بود و برای شما به احساس گناه منتهی می‌شود که چرا با سهل‌انگاری و ناآگاهی از نحوه اطلاع رسانی خبرهای منفی مثل بیماری سبب آسیب به فرد دیگری شدم.

چیدمان

## ۴ ایده از مد افتاده در دکوراسیون داخلی

در دنیای طراحی داخلی، ترندها می‌آیند و می‌روند و البته ممکن است آن چه در فصل گرمای گذشته مد بوده هنوز هم خواهان خاص خود را داشته باشد. مجله اینترنتی «اینسایدر» در این باره با چند طراح داخلی صحبت کرده و درباره چیدمان از مد افتاده و آن چه هنوز از آن استفاده می‌شود نوشته است. ادامه این مطلب را بخوانید تا ببینید امسال چه نوع دکور یا چیدمانی دیگر ترند نیست و خواهان ندارد.



اثاثیه‌ای با رنگ‌های روشن و بژ به کار بردن رنگ‌های خنثی در فضای داخلی سال‌هاست که رواج دارد. با این حال، گوت می‌گوید لوازم خانگی بزرگ مثل مبلمان بژ ممکن است به زودی خسته‌کننده و نازیبا جلوه کنند. این طراح داخلی می‌گوید: روش بژ برای میل دیگر مد نیست. «شلیبی گرین» طراح داخلی می‌گوید دیگر از کاشی‌های یکدست سفید استفاده نمی‌شود. وی ادامه می‌دهد: هنوز در خانه‌ها از کاشی استفاده می‌شود، اما می‌توان آن را با چاشنی خلایق مخلوط کرد. این طراح داخلی پیش‌بینی می‌کند که کاشی‌های رنگارنگ و لانه زنبوری و هشت ضلعی به آشپزخانه‌ها و سرویس‌های بهداشتی مدرن راه پیدا کنند.

استفاده از قاب با تصاویر گل و گیاه  
تصاویر چاپی گیاهان به‌ویژه برگ درخت خرما که از چند سال پیش محبوب شده بود، از مد افتاده، اما انواع تزئینات و وسایل دکوری جایگزین این مدل قاب‌ها شده است. شلیبی گرین می‌گوید استفاده از تصاویر گیاهان بیش از حد معمول شد و دیگر منحصر به فرد نیست. در عوض، مردم اکنون به سمت آثار هنری نقاشی شده با دست یا عکاسی گرایش پیدا کرده‌اند.

عصر «صورتی هزاره» به پایان رسیده است  
«دیوید گوت» طراح داخلی می‌گوید محبوبیت رنگ صورتی هزاره با همان صورتی کمرنگ به‌طور رسمی در حال کاهش است. وی می‌گوید که قطعاً کمرنگ شدن استفاده از رنگ سرگرم‌کننده صورتی هزاره غم‌انگیز است. صورتی‌رنگ بسیار دوست‌داشتنی است اما آماده پذیرفتن رنگ‌های جدید هستیم. رنگ‌های کمرنگ و گلگون ممکن است با رنگ‌های سردتر مانند سبز یا سبز تیره جایگزین شود.

استفاده از قفسه‌های روباز در آشپزخانه  
قفسه‌های روباز و بدون در دست‌رسی به لوازم ضروری آشپزخانه را آسان می‌کند اما این نوع چیدمان با اشکالاتی همراه است. استفاده از قفسه باز باعث می‌شود چربی و گرد و غبار روی ظرف‌ها و لیوان‌ها بنشینند. باتوجه به این که بیشتر مردم به غذای خانگی روآورده‌اند و نیاز به فضا‌های کاربردی بیش از پیش احساس می‌شود عملاً قفسه‌های روباز از آر دهنده خواهند شد و مرتب و منظم نگه‌داشتنشان هم سخت‌تر از کابینت‌های معمول است. به هر حال اگر علاقه‌ای به استفاده از قفسه دارید و در عین حال هم به گرد و غبار و مرتب‌سازی مداوم علاقه ندارید می‌توانید کابینت‌های شیشه‌ای مات یا رنگ‌های روشن را انتخاب کنید.

نکته‌ها

## ۶ عادت صبحگاهی که دشمن شروع یک روز شاد هستند



۱- سرزدن به شبکه‌های اجتماعی به محض بیدار شدن.  
۲- صدای بلند زنگ گوشی برای بیدار شدن.  
۳- تلاش برای حل یک مشکلات به محض بیدار شدن.  
۴- فکر کردن به مشکلات روز قبل.  
۵- شروع کردن روزی بی‌هدف و بدون برنامه.  
۶- نخوردن صبحانه.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

\* با دیدن پرونده «عکاسی در ژانر فارغ‌التحصیلی» یاد خودم افتادم که بعد از ۱۲ ترم، با بدبختی فارغ‌التحصیل شدم.  
\* مطلب «بزرگ‌ترین تحقیق درباره پیامدهای نوشیدن نوشابه در کودکی» در فیلتره، و لیش کنین دیگه. مربوط به مطلب «افزایش اعتماد به نفس زنان با قطع استفاده یک‌هفته‌ای از شبکه‌های اجتماعی».  
\* زندگی سلام. کم‌کم داریم به فصل امتحانات نزدیک می‌شیم و اصلاً حوصله‌اش رو ندارم. هنوز هم هیجی نخوندم. کاش زودتر دوران تحصیلم تموم بشه!

\* با دیدن پرونده «عکاسی در ژانر فارغ‌التحصیلی» یاد خودم افتادم که بعد از ۱۲ ترم، با بدبختی فارغ‌التحصیل شدم.  
\* مطلب «بزرگ‌ترین تحقیق درباره پیامدهای نوشیدن نوشابه در کودکی» در فیلتره، و لیش کنین دیگه. مربوط به مطلب «افزایش اعتماد به نفس زنان با قطع استفاده یک‌هفته‌ای از شبکه‌های اجتماعی».  
\* زندگی سلام. کم‌کم داریم به فصل امتحانات نزدیک می‌شیم و اصلاً حوصله‌اش رو ندارم. هنوز هم هیجی نخوندم. کاش زودتر دوران تحصیلم تموم بشه!