

سندروم خستگی پس از ابتلا به کرونا

بسیاری از افرادی که

عفونت کووید-۱۹ را از سر

می گذرانند، به سندرومی مبتلا

می شوند که با استراحت از بین نمی رود

فاطمه قاسمی مترجم	
	
محوری	
	
سندروم خستگی طولانی مدت پس از ابتلا به ویروس، پاسخ طبیعی بدن در برابر عفونت‌های ویروسی است که حالا بر اساس تحقیقات جدید احتمالاً شیوع این سندروم که به «آنسفالومیلیت میالژیک» هم شهرت دارد، در برخی از افراد مبتلا به کووید-۱۹ بالاست. دکتر «آنتونی فاوچی»، مدیر موسسه آلرژي و بیماری‌های عفونی آمریکا در همین باره و به تازگی گفته: «بسیاری از افرادی که عفونت کووید ۱۹ را از سر می گذرانند، با عارضه بهداشتی طولانی مدتی به نام سندروم «خستگی پس از ویروس» مواجه خواهند شد. این نوع خستگی ارتباطی با کار زیاد، اضطراب یا بی‌خوابی ندارد بلکه از نوع شدید و خطرناک است و حتی با استراحت از بین نمی‌رود. هیچ در مان تأیید شده‌ای برای سندروم خستگی پس از ویروس وجود ندارد اما متخصصان می گویند بیماران مبتلا با گذشت زمان، به تدریج بهبودی می‌یابند». در ادامه، بیشتر با این سندروم و راه‌های در مان آن آشنا خواهید شد.	

اختلال افسردگی شده اند. البته چون این تحقیقات در صد کمی از مبتلایان را مورد مطالعه قرار داد، به‌طور قطعی مشخص نشد که چه تعداد افراد بعد از بهبودی، این علام را تا چه مدتی تجربه کردند. به گفته برخی محققان، سندروم خستگی می‌زن با عفونت‌های ویروسی مرتبط است، بنابر این ویروس کووید-۱۹ هم می‌تواند به چنین شرایطی منجر شود. بیش از ۲۰ درصد از ۲/۹ میلیون نفری که در یک پژوهش مطالعاتی علایم کووید-۱۹ مشار کت داشتند، بیشتر از چهار هفته آثار طولانی مدت خستگی می‌زن و دیگر علایم آن را تجربه کرده‌اند.

● **نتایج یک پژوهش روی ۴ میلیون مبتلا به کرونا**

در سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۳ با شیوع ویروس سارس برخی مبتلایان در تور نتوی کانادا سه سال دچار خستگی، ضعف عضلانی و مشکلات خواب شدند. پس از پایان بیماری، «هاروی مولدوفسکی» روان‌پزشک و متخصص خواب در دانشگاه تور نتو روی ۸ درصد مبتلایان به سارس در تور نتو که پس از بهبود، گزارش می‌نی بر علایم خستگی و مشکلاتی برای بر گشت به زندگی عادی ارائه داده بودند، مطالعه‌ای انجام داد. آن‌ها دریافتند که این افراد همگی دچار خواب‌رفتگی بدن، خستگی روزانه، درد و ضعف عضلات بدن و

خانمم آستانه تحمل پایینی دارد

	تقریباً چهار سال و نیم پیش بود که ازدواج کردم. خودم ۲۷ ساله هستم با مدرک کارشناسی ارشد و درآمد بالا. خانمم را دوست دارم و او هم عاشق من است اما چون کم تجربه است، آستانه تحمل پایینی دارد و سر هر مسئله کوچکی، بدخلقی می کند. چه کنم؟
---------------	---

دکتر سیدعلی ظریفی مشاور خانواده	
	
مشاوره زوجین	
	
ابراز علاقتان به خانم‌تان که ادعا کرده‌اید دوطرفه است، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های لازم برای یک زندگی مشترک موفق است. با این حال، مهم‌ترین عاملی که باید در پیامک‌تان به آن اشاره می کردید، سن همسر‌تان است. آیا واقعا تجربه او کم است یا این برداشت شماست. با این حال، بعضی افراد در طول زندگی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری که بر آن‌ها غالب است، زودرنج و با کوچک‌ترین مشکلی، سریع برانگیخته می شوند. در واقع آن‌ها آستانه تحمل پایینی دارند. آستانه تحمل به عوامل زیادی بستگی دارد. زمانی که آستانه تحمل افراد بیش از حد پایین باشد، عواقب بدی می‌تواند گریبان گیر خود فرد و اطرافیان او شود. بنابراین چند توصیه به شما می‌کنیم.	

بانوان

۸ راهکار برای پرورش ذهن کودک

زینب طباطبایی

والدین همان گونه که به غذا و پوشاک و اسباب‌بازی‌های متنوع برای کودک‌شان توجه دارند؛ باید به ذهن و مغز و روح کودک هم توجه کنند و به پرورش ذهن کودک بپردازند. شما به عنوان یک مادر با توجه به تفاوت‌های فردی هر کودک، باید بدانید که بچه‌تان ویژگی‌های منحصر به فرد زیادی دارد که هنگام صحبت کردن با او می‌توانید به آن‌ها اشاره و حس اعتماد به نفس او را تقویت کنید و باعث دلگرمی کودک شوید. در این مطلب می‌خواهیم راهکارهایی به شما ارائه کنیم تا بتوانید راحت‌تر و البته اصولی‌تر به پرورش ذهن کودک‌تان بپردازید.

۱ صحبت روزانه با کودک ا روزانه زمان مشخصی را برای صحبت کردن با فرزندتان در براره نگرانی‌ها و اضطراب‌هایش اختصاص دهید. برای انتخاب ساعت و طول زمان این مکالمه نظیر فرزندتان را جویا شوید. در طول این زمان کود کتان می‌تواند نگرانی‌ها یا با دلایل اضطراب‌ش را یادداشت کند و بعد در باره آن‌ها با یکدیگر صحبت کنید و راهکارهایی را برای بر طرف شدن نگرانی‌هایش به کار برید.	۲ چالش‌های فکری ا از کود کتان بخواهید هر فکر اضافه، حواس‌پرت‌کن و بی‌فایده‌ای را که دارد،
۳ برنامهریزی برای فعالیت‌ها همراه با کود کتان دفتری برای برنامهریزی فعالیت‌های روزمره‌اش درست کنید. از او بخواهید برای انجام کارها، تفریحات و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش برنامهریزی و خود را ملزم به رعایت این برنامه کند.	۴ بیان احساس ا زمانی را در هفته به این اختصاص دهید که کود کتان از احساسات و افکارش با شما



● **عوامل احتمالی این سندروم چیست؟**

دلیل قطعی ایجاد این سندروم مشخص نیست اما ممکن است بر اثر تضعیف سیستم ایمنی یا انتقال ویروس باشد. در برخی تحقیقات سندروم خستگی می‌زن را ناشی از یک بیماری همچون سرماخوردگی یا یک فشار عصبی شدید می‌دانند. این بیماری بیشتر در بزرگ سالان با مشکلات بهداشتی و کمتر در کودکان دیده شده است و بر اساس مطالعات، زنان چهار برابر بیشتر مبتلا می‌شوند. هیچ در مان قطعی برای این سندروم وجود ندارد و بیماران با گذشت زمان به‌تدریج بهبودی می‌یابند.

● **این سندروم چه ویژگی‌ها و نشانه‌هایی دارد؟**

این عارضه با خستگی‌های معمول ناشی از کم‌خونی، کمبود ویتامین دی، افسردگی و... متفاوت است و بیمار پس از فعالیت فیزیکی و فکری با علایم شدیدتری روبه‌رو می‌شود که در ادامه به چند مورد از آن‌ها اشاره خواهد شد.

مشکلات این سندروم از فردی به فرد دیگر متغیر است. بسیاری می‌توانند زندگی فردی و اجتماعی خود را دنبال کنند اما در برخی موجب کاهش فعالیت‌های شغلی، شخصی، اجتماعی و تحصیلی می‌شودو در موارد شدیدتر ممکن است فرد دچار انزوا شود.

- ۲ مبتلایان علاوه بر خستگی شدید، در دسینه، فک و سر، تنفس کوتاه، سرگیجه، نامنظمی ضربان قلب و حساسیت به نور و صدا را در سطحی ضعیف تجربه می‌کنند.
- ۳ فشار حاصل از دست‌دادن برنامه‌رو تین زندگی فرد را دچار کسالت، افسردگی، عصبانیت، ترس و زودرنجی می‌کند.
- ۴ این خستگی بعد از کار زیاد، اضطراب یا بی‌خوابی رخ نمی‌دهد و با استراحتی کوتاه از بین نمی‌رود.
- ۵ به ناتوانی در تمرکز، فعالیت بدنی، مغزی و اختلال در حافظه منجر می‌شود.

● **چطور خستگی پس از بیماری را مدیریت کنیم؟**

برای بهبودی هر چه سریع‌تر این سندروم، متخصصان بر اهمیت بهداشت خواب تأکید می‌کنند. احتمالاً به دلیل سروصدا، روشنایی و اضطراب موجود در محیط در حین در مان در بیمارستان یا خانه، افراد مبتلا به این ویروس برای چند روزی خواب راحتی را تجربه نکرده‌اند. آن‌ها می‌توانند از گوش‌بند و چشم‌بند برای سکوت و خواب بهتر کمک بگیرند، اتاق را به‌اندازه کافی تاریک کنند و از خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار و شام دیر وقت بپرهیزند. استراحت با عفونت ناشی از ویروس مقابله می‌کند پس باید به ذهن و جسم‌مان استراحت و استفاده از تلویز یون، موبایل و رسانه‌های اجتماعی را کاهش دهیم و اما چند توصیه دیگر:

فعالیت فکری و بدنی خود را به‌طور موقت کاهش دهیدا برای بازیابی انرژی از دست‌رفته بدن تلاش کنید هر روز تعداد کمی از فعالیت‌های ضروری فیزیکی و ذهنی را انجام دهید. افراد غالباً سطح فعالیت خود را خیلی زود افزایش می‌دهند و روند بهبودی خود را به عقب برمی‌گردانند. فعالیت‌ها در زمان‌های معینی که بیشترین انرژی را دارید البته با استراحت بین آن‌ها انجام دهید. در باره وضعیت خود واقع‌بین و مهربان باشید.

به سرگرمی‌های مورد علاقه‌تان بیر داز بدا می‌توانید با سرگرم‌شدن به برخی از فعالیت‌های سبک و کوتاه‌مدتی که انرژی زیادی را از شما نمی‌گیرد مثل مطالعه، تماشای تلویز یون، هم‌صحبتی با یک دوست اوقات خوبی را برای خود رقم بزنید. **صبوری کنید**ا بی‌رمقی ممکن است چند ماه‌داوم داشته باشد، به خود فرصت بهبودی بدهید. طبیعی است که برای برگشت به فعالیت‌های عادی تحت فشار باشید اما عجله نکنید. از دیگران در فعالیت‌های روزانه و شغلی‌تان کمک بگیرید. تا مدتی تعادل در همه امور زندگی و آرامش روان‌تان را در اولویت قرار بدهید. بازگشت به محل کار باید تدریجی انجام شود.

باید انجام دهید، این است که او ا در ک کنید و به احساساتش اهمیت دهید. از او بخواهید با خونسردی تمام در باره تمام مواردی که باعث آزار او شده، با شما صحبت کند. تمام خاطرات خوبی را که با هم داشتید، مرور کنید. سعی کنید با یادآوری خاطرات خوب زندگی و جایگزین کردن آن‌ها با اتفاقات تلخی که همسر شما ر آزرده است، شرایط را تغییر دهید. به همراه همسر‌تان به پیاده‌روی بروید و قدم‌تان از او بخواهید که تمام احساس‌ش را در باره این روز‌هایش بیان کند.

● **این مطلب را به همسر‌تان بدهید**

در ادامه چند مهارت و تکنیک را برای افزایش آستانه تحمل بیان می‌کنم که اگر بتوانید این مطلب را به همسر‌تان بدهید، کمک بزرگی به زندگی مشترک‌تان کرده‌اید. ۱- مهارت حل مسئله را ایاموزید تا به وسیله آن یاد بگیرید که چگونه می‌توانید با مشکلات کنار بیایید و آن‌ها را بر طرف کنید. ۲- در زمان ر ویا رویی با مشکلات، آموزش تنفس عمیق را فرا بگیرید و از آن بهره‌برید. ۳- هر زمان فکر و مشکلی شما را آزرده خاطر می‌کند، آن موضوع را یادداشت کنید و برای آن یک جمله بنویسید. سپس به انتها و عاقبت آن موضوع توجه کنید تا به بی‌اهمیت بودن بعضی از افکار که شما را احساس می‌کنند، پی‌برید. ۴- در صورت نیاز به یک روان‌شناس بالینی مراجعه کنید تا مشکل‌تان به صورت ریشه‌ای حل شود.

صحبت کند. سعی کنید این مکالمه دوطرفه باشد تا از شما بروز احساس و افکار‌ش را بیاموزد.

۵ در لحظه بودنا به کود کتان بیاموزید که در لحظه زندگی کند. حاضر بودن ذهن در لحظه با انجام تمرین‌های ساده‌ای قابل دستیابی است. برای مثال زمانی را به قدم‌زدن با کود کتان با رعایت پروتکل‌های بهداشتی اختصاص دهید و سعی کنید همه حواس پنجگانه‌اش را به کار بگیرید تا ذهن‌ش در لحظه حضور داشته باشد.

۶ آزمون افکارا بازی‌های ساده‌ای را طراحی کنید تا با کمک آن‌ها کود کتان بتواند افکار مختلف را بیامید و به کمک این بازی در ک کند چه افکاری در ست و چه افکاری خیالی است.

۷ تصویرسازیا با کود کتان تمرین کنید تا خود را در آینده ذهنی مورد انتظار‌ش تصور کند؛ آینده ایده‌آلی که دوست دارد به آن دست پیدا کند.

۸ پیدا کردن سه کار خوب در روزا پیش از خوابیدن با فرزندتان زمانی را برای پیدا کردن سه کار خوبی که انجام داده یا دستاوردی که در آن روز داشته اختصاص دهید. این موضوع کمک می‌کند که هر روز تلاش کند تا دستاوردهای بیشتری برای پایان روز‌ش داشته باشد و ز مان‌ش را به بطالت نگذراند. در تهیه این مطلب از «جام جم» کمک گرفتیم.

قرار و مدار

روز دعا برای شفای بیماران
تعدادی از هموطنانمان این روزها در بستر بیماری هستند. امروز برای شفای همه بیماران به فصوص آن‌هایی که به کرونا مبتلا شدند، حاکنین و ان‌شاء... بلا همیشه از فودتون و عزیزان‌تون دور باشه.
ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* علم شیمی این همه کار بردار و ما خبر نداشتیم! بعد از خوندن پرونده زندگی سلام، افسوس خوردم که چرا برای ادامه تحصیل، رشته شیمی رو انتخاب نکردم. * در باره مطلب «ماسک، جایگزین فاصله‌گذاری نیست» که در صفحه سلامت در باره‌اش نوشته شده، اتفاقاً دیروز دو نفر را دیدم که با ماسک، و بوسی کردند! یک لحظه، مغزم هنگ کرد! * در یک پرونده، فقط به موضوع جالب کیمیاگری بپردازید و این که واقعا وجود داشته یا نه؟ من هیچ وقت متوجه نشدم که آیا این ماجرا به سرانجام رسیده یا نه؟ * می‌خواستم به مخاطبی که گفته دو تا از مطالب زندگی سلام تکراری هستند، بگم که اگر در سات‌رو این طوری خونده بودی، الان پروفسور شده بودی! * در صفحه خانواده باید می‌نوشتید که بیشتر از شخص هانسی فیلک، فدراسیون آلمان را باید ستود چرا که از چهار مربی که در نیمه‌نهایی امسال لیگ قهرمانان حضور داشتند، سه نفر شان آلمانی بودند. * از مطلب خوب خانم ملی با موضوع کار بردهای جدید و کمتر شنیده شده علم شیمی در پرونده زندگی سلام، تشکر می‌کنم. من یکی از دنبال‌کننده‌های شمار در ستون بالتازار صفحه نوجوان هم هستم. * درود خداوند بر حضرت امام حسین (ع) و خاندان مطهر ایشان و شهدای کربلا که همه هستی خویش را فدای صداقت و ایمان و آزادی کردند. کاش در کنار عذارای، سلوک آن‌ها را هم یاد بگیریم و به آن عمل کنیم.

دردسرساز شدن یادگیری مشاهده‌ای

برای «رضا اسدی»!

ها فیک تراکتور سازی در حر کتی عجیب، دقیق ۷۵و۵۰ بازی نیمه‌نهایی جام حذفی تلاش کرد تا شبیه مارادونا با دست گل‌زند و اخراج‌شد

نرگس عزیزی کارشناس ارشد مشاوره	
	
چهره‌ها	
	
کافی است فقط کمی اهل فوتبال باشید تا صحنه گل مارادونا معروف به گل دست خدا را دیده باشید. اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید دیدن همین صحنه گل می‌تواند تا سال‌ها بدون این که شما بخواهید روی برخی انتخاب‌های شما تاثیر بگذارد؛ شبیه اتفاقی که به نظر می‌رسد برای رضا اسدی، باز یکن تیم تراکتور سازی افتاده است. رضا اسدی در بازی با تیم نفت مسجد سلیمان زمانی که تلاش می کرد تا مشابه مارادونا با دست گل‌بزند، در دو نوبت مرتکب خطای هند شد و در نهایت ۱۵ دقیقه مانده به پایان بازی، از زمین اخراج‌شد. اما چه ارتباطی بین تماشای گل با دست مارادونا و خطاهای اسدی می‌تواند وجود داشته باشد؟ این اتفاق از منظر روان شناسی، پیام کمتر شنیده شده‌ای دارد که در ادامه به آن اشاره خواهد شد.	



با دست، انتخاب اول ما نخواهد بود، مگر این که در شرایطی آن قدر برنده شدن اهمیت پیدا کند که فکر کنیم شاید بهتر باشد شانسِ به این گزینه بدهیم. بازی سه‌شنبه شب تراکتور سازی با نفت مسجد سلیمان اهمیت زیادی داشت؛ فینال جام حذفی را مشخص می‌کرد و همین می‌تواند نشان دهد که چرا اسدی در دو نوبت سراغ گزینه‌ای رفت که احتمالاً سال‌ها قبل با دیدن گل معروف مارادونا بدون این که متوجه باشد، یاد گرفته بود.

● **موضوع محدود به فوتبال نیست**

بسیاری از ما بدون توجه به موضوع یادگیری مشاهده‌ای، به تماشای فیلم‌های مختلف می‌نشیم و از آن قابل تأمل‌تر به فرزندمان اجازه می‌دهیم هر فیلمی را تماشا کند. اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید با تماشای هر فیلمی، در حال آموختن نکاتی از آن هستید. نکاتی که حتی با دانستن این که ناشایست هستند اما ممکن است وقتی تحت فشار هستید، سراغ آن بروید؟ این مطلب، فقط تلنگری است برای داشتن نگاهی آگاهانه‌تر به چنین رفتارهایی.

نقد

- زندگی سلام
- پنج‌شنبه
- ۶ شهریور ۱۳۹۹
- شماره ۱۶۸۱

خانواده و مشاوره