

احوال‌پرسی‌های

اضطراب‌آفرین

از بیماران کرونایی

در پیک چهارم شیوع ویروس کووید ۱۹

هنوز بسیاری از ما، باید ها و نباید های

احوال پرسسی های تلفنی از مبتلایان

به این ویروس رانمی دانیم

نرگس عزیزی |

کارشناس ارشد مشاوره



این روزها با افزایش تعداد مبتلایان به کرونا در ایران، احتمال این که در دوستان و آشنایان افرادی را بشناسیم که در بستر بیماری هستند، بیشتر از قبل است. حالا بسیاری از ما دوست، فامیل یا همکاری داریم که به کرونا مبتلا شده است. ممکن است دوست ما در خانه روزهای قرنطینه را اسبیری می کند یا نیاز به بستری در بیمارستان پیدا کرده باشد. هر چه هست خیلی از ما این روزها احوال پرسسی از یک فرد بیمار را در برنامه خود داریم. اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید در این تماس‌های تلفنی، چه جملاتی را نباید به زبان بیاوریم؟

❖ جملات ممنوعه به بیماران کرونایی

بیان برخی جملات و عبارات می‌تواند احساسات ناخوشایندی را در فرد مقابل مایجاد کنند. در شرایطی که تماس تلفنی ما به منظور احوال پرسسی و نمایش محبت است، بیان این جملات نقض غرض محسوب می‌شود. پس بهتر است آن‌ها را به زبان نیاورید.

❶ «تقصیر خودت بود. رعایت نکردی»

بیان هر جمله‌ای که به نوعی در زمینه اثبات کوتاهی فرد در مراقبت از خود است، نه تنها کمکی به بیمار کرونایی نمی‌کند که می‌تواند باعث دلخوری، عصبانیت یا گاهی ایجاد احساس گناه در او شود. احساسات ناخوشایندی که در پی چنین جملاتی ایجاد می‌شود، آرامش بیمار را کاهش می‌دهد و کمکی به حال فعلی او نخواهد کرد.

❷ «استرس نداشته نباش»

توجه داشته باشید اگر قرار باشد با فرد بیماری روزی پنج شش نفر تماس بگیرند و بگویند نگران نباش، نتیجه ایجاد نگرانی در اوست چرا که می‌تواند این تصور را ایجاد کند که موضوع به مرحله خطرناکی رسیده که این همه آدم اصرار دارند بگویند باید آرام باشم. به صورت کلی بیان چنین جمله‌ای غالباً خاصیت آرامش بخشی ندارد.

❸ «حالا حالت اون قدر ها هم بد نیست»

اگر فرد مبتلا به کرونا، از حال خودش شکایتی دارد، به حرف‌هایش گوش دهید و در مقابل از بیان جملاتی که به نوعی تجربه او را زیر سوال می‌برد، خودداری کنید. زیر سوال بردن تجربه فرد بیمار، احساس ناخوشایندی را در او ایجاد می‌کند.

❹ «حالت رو به بهبوده دیگه»

اگر از پرونده پزشکی فرد مبتلا اطلاعات دقیقی نداریم، بهتر است در خصوص وضعیت او تا حد امکان اظهار نظر نکنیم. گاهی اوقات اظهار نظر های اشتباه اطرافیان باعث می‌شود، بیمار دستورات پزشک را به خوبی رعایت نکند یا برعکس دچار وسواس شودو حتی اعتماد خود به پزشک را از دست بدهد. پس تا حد امکان شنونده باشیم و در باره موضوعاتی که اشراف کامل بر آن‌ها نداریم، صحبت نکنیم.

❺ «حالا ر به هات چقدر در گیر شده؟»

بهتر است اگر بیمار تمایلی به صحبت در باره جزئیات شرایط خودش ندارد، ما هم سوالی از او نکنیم. سوال در خصوص در صد در گیری به، سطح اکسیژن خون، میزان تب و... می‌تواند باعث اضطراب بیمار شود. در عین حال که این موارد جدای از ارضای حس کنج‌کاو ی ما، کار برد دیگری هم ندارد و برای ما هم مفید نیستند.

❻ بی خیال احوال پرسسی نشوید

آخرین واکنشی که در برابر بیمار شدن دوستان و آشنایان بهتر است نداشته باشیم، سکوت است. سکوت می‌تواند به عنوان بی توجهی تفسیر شود. اگر تمایلی به تماس تلفنی ندارید، در عوض می‌توانید پیامی محبت آمیز بفرستید و برای فرد بیمار آرزوی بهبودی کنید.

❶ این جملات را بگویید

برخی جملات و پیشنهادها امادر مقابل می‌تواند برای فرد مبتلا آرامش بخش و مفید باشد. در این بخش مروری بر تعدادی از این موارد داریم.

❶ «اتفاقای است که افتاده، انرژی ات رو بگذار روی استراحت»

هر چند تا پیش از ابتلا، نباید موضوع کرونا را عادی در نظر بگیریم، بعد از ابتلا برعکس بهتر است آن را عادی توصیف کنیم. دلیل آن هم قابل حدس است. عادی سازی ابتلا به کرونا، برای بیماری که در قرنطینه است یا در بیمارستان بستری است، می‌تواند باعث شود تاباری از دوش او برداشته شود و استرس او کاهش پیدا کند. البته توجه کنید که در عادی سازی کرونا نباید زیاده روی کرد چرا که می‌تواند باعث کم توجهی به توصیه های پزشکی شود.

❷ «کاری می‌تونم برات انجام بدم؟»

اگر به محل زندگی فرد مبتلا به کرونا نزدیک هستید، بهتر است از او بپرسید که چه کاری می‌توانید برایش انجام دهید. بردن غذای گرم برای فردی که قرنطینه است یا انجام خرید های خانه برای او، از جمله کمک های دلپذیری است که می‌توانید انجام دهید. پیشنهاد کمک مالی به دوست یا فامیل نزدیک هم از دیگر مواردی است که بد نیست آن را در نظر داشته باشید.

❸ «به یادت هستم»

در نهایت این که ارسال چند پیام محبت آمیز و آرزوی بهبودی کردن برای فرد بیمار، از کارهایی است که از دست همه ما بر می‌آید. تاثیر پیام های مثبت خود را دست کم نگیرید. اگر بیمار حال خوشی ندارد، می‌توانید برای یکی از نزدیکان او پیام بفرستید و در آخر پیام ها هم اضافه کنید که توقع پاسخ ندارید، تا به این ترتیب بیمار از پاسخ ندادن احتمالی به پیام شما، معذب نشود.

❹ یک توصیه اخلاقی

اگر کسی به شما اعلام کرده که جواب تستش مثبت است در حالی که تمام دستورات مربوط به قرنطینه را رعایت می‌کنند از شما می‌خواهد که موضوع بیماری او را به کسی نگویید، توجه داشته باشید که شما از نظر اخلاقی اجازه اعلام این موضوع به دیگران را ندارید. به صورت کلی تنها در دو وضعیت ما بدون رضایت فرد اجازه در میان گذاشتن بیماری اش با دیگران را داریم. اول زمانی که او توجهی به پروتکل ها ندارد مانند وقتی که بیمار با کسی که اطلاعی از بیماری او ندارد، قرار ملاقات گذاشته است. دوم، زمانی که فرد با مخفی نگه داشتن موضوع و کمک گرفتن از دیگران، برای خودش خطرات اضافهای ایجاد می‌کند مانند زمانی که بیمار تنها زندگی می‌کند و ما که از دور هستیم، در فکر اطلاع دادن به همسایه یا دوستی هستیم که می‌تواند از نزدیک به او کمک کند.



دعای روز بیستم ماه رمضان

**خدا یا، در این ماه در های بهشت را
به رویم باز کن و در های آتش دوزخ را
به رویم ببند و به تلاوت قرآن موفقم
بدار، ای فرور ستنده آرامش
در دل مؤمنان**

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ چه درس های جالبی در مدارس کشورهای مختلف جهان تدریس می شه. از هلند که شیوه متفاوت فکر کردن رو درس می ده و آلمان که اصول حس خوشبختی رو آموزش می ده، بیشتر خوشم اومد.

❖ درباره مطلب «۲۲ عارضه جانبی مصرف نوشابه گاز دار» در صفحه سلامت یک سوال داشتتم. آیا فرقی بین میزان ضرر نوشابه زد، مشکلی و لیمویی وجود دارد؟

ما و شما: نوشابه لیمویی چون رنگ ندارد فقط ضرر ش از این نظر کمتر است اما قیقه پیامدهایش یاب جاست.

❖ اصلا به خانم روشن که در سریال مانکن هم بازی می کرد، نمی اومد که به یک نفر توهمین کنه.

❖ مطلب صفحه خانواده با عنوان «توهمی به نام بدن شناگر» خیلی پیچیده بود. آخرش نفهمیدم که شنا برای خوش هیکل شدن خوبه یا این تصور من، توهمه! شاید همینی هم که نوشتم، باز توهم من بود! نمی دونم!

❖ کلاس درس زنبور داری خوبه که در جمهوری

باشقیرستان درس میدن ولی پرورش شاهین، خوب نیست

و نباید پیش اشاره می کردین. یک جور فرهنگ سازی غلط

محسوب می شه.

❖ حدس می زد قسمت پرورنده های مجهول در صفحه

جوانه متوقف شود اما نه این قدر زود.

یک دنبال کننده دهه شصتی صفحه

افرادی که «آه» می کشند

کمتر افسرده می شوند

منبع: psypost

فرنگیس یاقوتی | مترجم

حتما برای شما هم پیش آمده که در طول روز به خصوص بعد از مواجه شدن با اتفاقات و خبرهایی که باب میل تان نبوده، چندین و چند بار «آه» بکشید. طبق باور عمومی و رایج، «آه کشیدن» نشانه افسردگی و داشتن اضطراب است اما شاید برای شما جالب باشد بدانید این تصور کاملا غلط است و بین میزان «آه» کشیدن و احتمال ابتلا به افسردگی و اضطراب، چنین رابطه‌ای وجود ندارد.

❖ نحوه انجام این پژوهش

بر اساس تحقیقات منتشر شده در مجله «پرسونا لیتی ریسرچ» افرادی که زیاده‌ای می‌کشند، بر خلاف باور عمومی کمتر از افرادی که آه نمی‌کشند، از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند. این تحقیق با کمک تلفن همراه و بررسی تعداد دفعاتی که فرد آه می‌کشد، انجام شده است و آه کشیدن را به عنوان نشانه احساسات منفی قرار داده‌اند. برای انجام این پژوهش در ابتدا یک نظر سنجی عمومی بر گزار شد و بیشتر افراد شرکت کننده در آن، «آه» کشیدن را نشانه افسردگی و اضطراب و تنهایی اعلام کردند. سپس این تحقیق با کمک یک اپلیکیشن ادامه پیدا کرد، به این صورت که از گروهی از آقایان و خانم‌ها درخواست شد این اپلیکیشن را روی تلفن همراه خود نصب کنند. این اپلیکیشن به طور خود کار تعداد دفعاتی را که فرد آه می‌کشد، می‌شمارد. پیش از شروع کار این اپلیکیشن، افراد از نظر روان شناختی در خصوص افسردگی و اضطراب و تنهایی بررسی شدند و میزان ابتلا به افسردگی و اضطراب آن‌ها ثبت شد.

❖ نتایج این تحقیق

پایان تحقیقات بسیار حیرت انگیز بود و محققان نتوانستند هیچ ارتباطی بین میزان آه کشیدن و احتمال ابتلا به افسردگی و اضطراب پیدا کنند و با بررسی های دقیق تر مشخص شد آقایانی که بیشتر آه می‌کشند، کمتر به افسردگی و اضطراب گرفتار می‌شوند. در آخر باید گفت تعداد دفعاتی که فرد آه می‌کشد باعث ابتلا به افسردگی و اضطراب نمی‌شود اما تغییر در تعداد دفعاتی که فرد آه می‌کشد، می‌تواند نشانه تغییر در حال و هوای فرد باشد بنابراین افرادی که زیاده‌ای می‌کشند، بر خلاف باور عمومی کمتر از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند. نکته مهم در باره این تحقیق این است که برای به دست آوردن نتایج دقیق تر نیاز است تعداد بیشتری از آقایان و خانم‌ها بررسی شوند که قطعا این کار در آینده اتفاق می‌افتد.

هر روز عکس های شوهر سابقم را می بینم و بغض می کنم

از شوهرم به دلایلی که هنوز هم از نظر خودم منطقی است، جدا شدم. حالا بعد از گذشت تنها ۲ هفته از طلاق، اوضاع و احوال هر دوی ما کاملا به هم ریخته و پر از حسرت و گریه شده است. هر روز عکس‌هایش را که می‌بینم، بغض می‌کنم. به تازگی هم برای من یک آهنگ غمگین فرستاد که نتوانستم با شنیدنش گریه نکنم. انگار دنیا دارد روی سرم خراب می‌شود. چه کنم؟



رضایبایی | روان‌شناس عمومی و استاد دانشگاه

مشاوره طلاق

پس از وقوع طلاق، زوج‌هایی‌شک

دچار اضطراب و پریشان حالی می‌شوند و نمود این تنش‌های ذهنی رفتاری در ۵ مرحله اتفاق می‌افتد.

مرحله اول پس از جدایی، انکار نام دارد به این معنا که پذیرش طلاق آن قدر سخت و دشوار است که فرد دست به انکار آن می‌زند. مرحله دوم، خشم و عصبانیت از طلاق یا جدایی است و در این مرحله فرد شروع به نفرین کردن طرف مقابل خود می‌کند. مرحله بعدی چانه‌زنی و تکرار مکررات است به این معنا که در این مرحله فرد سعی می‌کند رابطه را بازگرداند. مرحله چهارم که به

بانوان

«بوهو»؛ شلوغ‌ترین سبک چیدمان خانه

فاطمه قاسمی | مترجم

منابع: banimag، mediadecor

سبک بوهیمین یا بوهو ویژه کسانی است که تمایل دارند خانه‌شان سرشار از رنگ‌های خاص و وسایل تزئینی از فرهنگ‌های مختلف باشد. سبک بوهو اگرچه با چیدمان ایرانی تفاوت زیادی دارد اما حس آرامش بخش ناشی از آن را نمی‌توان نادیده گرفت. بر خلاف سبک‌های چیدمان امروزی که اغلب خلوت و مینیمال هستند سبک بوهو، شلوغ و پر از وسایل اما منظم است چون هر چیزی در جای خودش قرار دارد. بد نیست بدانید این سبک برگرفته از سرزمین بوهیم است که در گذشته محل سکونت کولی‌ها بوده و در بخش غربی جمهوری چک قرار دارد. در این مطلب شما را با ویژگی‌های بارز این سبک کمتر شناخته شده در چیدمان خانه آشنا می‌کنیم.

۱- هیچ قاعده‌ای برای رنگ‌ها در این چیدمان وجود ندارد رنگ‌های خاکی و زمینی برای استفاده در این سبک چیدمان متداول تر و رنگ‌های قهوه‌ای، سبزو خاکستری جزو رنگ‌های اصلی هستند.

۲- گیاهان، نماد جدایی‌ناپذیر این

سبک است؛ گیاهان آپارتمانی، گل‌ها و درختچه‌های بزرگ یک‌روش مقرون به صرفه و آسان برای ایجاد یک فضای آرام و دلپذار هستند. گیاهان به خصوص از نوع آویز بدون این که در چیدمان و طرح شما تداخلی ایجاد کنند، رنگی زیبا و چشم‌نواز به محیط اطراف می‌دهند.

۳- طرح و الگوی ایرانی مکمل سبک

بوهو است از آن یک چیدمان بوهیمین، ایجاد هماهنگی در میان اشیای مختلف و بی‌ربط است. انواع طرح‌ها مثل حاشیه‌های قلاب‌بافی شده، مکرمه‌بافی، کوسن‌های رنگی، بالشک‌ها، جعبه‌های قدیمی، ظروف چینی ناهمسان، یادگارهایی از مسافرت‌ها و گذشته، آثار هنری دست‌ساز، فرش و گلیم‌های پر نقش



و نگار ایرانی و صنایع دستی فرهنگ‌های مختلف، گزینه‌هایی هستند که به فضا رنگ و شخصیت می‌بخشند. اگر اهل سفر هستید بهتر است در هر سفر، یک سوغاتی برای افزودن به چیدمان خانه خود به همراه بیاورید.

۴- رعایت نشدن تناسب بین ابعاد میلمان و فضا ویژگی معمول این سبک است؛ در سبک بوهو استفاده از کاناپه‌های بزرگ در یک محیط کوچک بسیار عادی است. توصیه می‌شود مبلی‌هایی با پستی

کم که با کوسن‌های پر از طرح، رنگ و راحت پر شده است اولویت شما باشد اما از صندلی‌های بلند و پروانه‌ای و انواع میل و کاناپه‌های مخملی هم می‌توان در سبک بوهو استفاده کرد. آن‌چه در توجه به جزئیات اهمیت دارد در سیدن به چیدمانی است که احساس راحتی را به اعضای خانواده القا کند.

۵- روشنایی کم محیط و فضای شاعرانه

را از آرامش بوهو است؛ برای این سبک باید از منابع نور به درستی و به اندازه استفاده شود. به کارگیری چند منبع نور ضعیف در نقاط مختلف خانه مثل سقف، کنج‌ها و روی دیوار یا قرار دادن فانوس‌های چوبی، حباب‌های شیشه‌ای و شمع‌های متنوع در گوشه و کنار خانه می‌تواند حس آرامش را به صاحبخانه و مهمانان القا کند. استفاده از آینه‌ها برای پخش نور به تمام محیط یکی از تکنیک‌های نورپردازی در این سبک به شمار می‌آید.