

# توهم ابتلا به بیماری با جست وجوی علایم آن!

**آشنایی با سندروم**

**«دانشجوی پزشکی» و**

**این که چرا نباید علایم**

**بیماری ها را در اینترنت**

**جست و جو کنیم؟**



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

سندروم «دانشجوی پزشکی» حالتی شناخته شده است که دانشجویان پزشکی و روان شناسی با خواندن علایم هر بیماری در کلاس درس، به دنبال آن بیماری در خود و اطرافیان هستند، مثلاً اگر در کلاس درس، سردرد به عنوان علامت تومور مغزی مطرح شده است، هر سردردی را به تومور مغزی ربط می دهند که باعث ایجاد اضطراب و حتی آزمایش های غیر ضروری می شود. امروزه با در دسترس بودن اطلاعات در اینترنت این مشکل بزرگ تر شده است. چون همه مردم امکان جست وجوی علایم خود را در گوگل دارند و از طرفی منابع جست وجو معمولاً سایت های خیلی معتبر علمی نیستند باعث بروز استرس شدید خواهد شد و فرد مدام احساس می کند که به بیماری های صعب العلاج مبتلا شده است! اما چرا نباید علایم بیماری ها را در اینترنت جست وجو کنیم؟

❖ بسیاری از علایم شایع، عمومی هستند

برای جست وجوی علایم در گوگل باید توجه کرد که بسیاری از علایم شایع مثل سردرد، بدن درد... عمومی هستند و بدون توجه به علایم اختصاصی و پیشینه فردی امکان تشخیص یک بیماری و احتمال ابتلای فرد به آن وجود ندارد. معمولاً اطلاعات این سایت ها عمومی است و از جزئیات کامل بر خوردار نیست، به ویژه اگر سایت هایی را که برای کلاهبرداری، فروش داروها و مکمل های خاص طراحی شده اند، در نظر بگیریم. خلاصه کلام این که، گوگل پزشک نیست.

❖ نقش تلقین در ابتلا به این سندروم

در این میان تلقین مهم ترین نقش را دارد. شما اگر به دنبال یک

می شود، ناشی از غریزه زندگی و بقاست چون هر انسانی زنده ماندن برایش در اولویت است. ترس از بیماری هم وجود دارد. خواندن علایم یک بیماری، برای مغز مشابه یک تهدید بالقوه است، یعنی اگر مریض شده باشم چه؟ پاسخ مغز به تهدید بالقوه ترشح هورمون استرس است و خود هورمون استرس باعث تشدید علایم عمومی مثل گرگرفتگی، سردرد، دل پیچه، دو بینی و... می شود که نوعی تأیید وجود علایم بیماری است! به طور کلی تشخیص بیماری همیشه با فرد متخصص است چون تشخیص افتراقی مهم است. مثلاً درد در دست چپ می تواند نشانه عارضه قلبی باشد، اما همزمان ورم معده هم می تواند این علامت را ایجاد کند. این که این درد مربوط به قلب است یا گوارش باصر فاشی از استرس است! تشخیص افتراقی می گویم که مهم ترین بخش کار یک پزشک و در مانگر محسوب می شود. هیچ سایتی توان تشخیص افتراقی را ندارد.

❖ شروع ایجاد علایم روان تنی

موضوع دیگر، مشکلات روان تنی است، یعنی زمانی که مشکلات سلامت روان علایم فیزیکی ایجاد می کنند. این علایم از خون دماغ، خونریزی لثه، کمردرد، خستگی، کولیت رودو... را در بر می گیرد. تا علایم ساده ای چون دل درد، اختلال هضم غذا و ترش کردن. معمولاً در معاینات پزشکی علت واضح و مشخصی برای این علایم یافت نمی شود. در نتیجه علایم توسط سیستم عصبی ایجاد شده اند. جست و جو در گوگل و خواندن علایم بیماری خود می تواند شروع کننده ایجاد علایم روان تنی باشد. به ویژه در افرادی که دچار وسواس فکری هستند و بیش از حد بایک فکر منفی در گیر می شوند.

❖ کسب اطلاعات خوب است اما...

خلاصه آن که اگر سردرد ساده خود را در گوگل جست وجو می کنید، به این نتیجه خواهید رسید که باید وصیت نامه بنویسید و سپس چند عمل پیوند انجام دهید و در نهایت شش ماه فرصت دارید! اغافل از این که صبح سرتان به در خود رو خورد و درد می کند! کسب اطلاعات خوب است اما اطلاعات خام بدون تفسیر تخصصی همیشه می تواند آسیب ز باشد. لطفاً برای مشکلات جسمی و روحی خود با متخصص مشورت کنید. گوگل پزشک و روان شناس نیست! گوگل نتایج آزمایش ها و تست های شمارا نمی تواند بررسی کند. گوگل تمام گزینه های احتمالی، از شایع ترین تا نادر ترین بیماری ها را در کنار هم به شما نمایش می دهد. ناگهان می بینید گوگل می گوید دچار بیماری شده اید که فقط در آمریکا جنوبی وجود دارد! اما مغز شما این واقعیت ساده را که تا به حال به آمریکا جنوبی سفر نکرده اید نادیده می گیرد و شروع به ترشح هورمون استرس می کند! و قتی به علایمی شک داریم بهترین کار مشاوره با پزشک و آزمایش دادن است.

آرام مرحله جدیدی از زندگی را آغاز می کند. با این مقدمه، چند توصیه به شما دارم.

❖ در مانده بلا تکلیف شد ید؟

به نظر می رسد شما در مرحله گذر از چانه زنی به اندوه هستید. از سویی تلاش می کنید رابطه را مجد باز سازی کنید و از سویی دچار غم و دل تنگی و گریه های مکرر هستید. دلایل منطقی طلاق (از نظر خودتان) را بارها زیر سوال می برید و گاهی خودو همسر سابقتان را مقصر می دانید و این هجوم افکار باعث نوعی در ماندگی و بلا تکلیفی می شود.

❖ ریشه یابی احساس ندامت ان

بسیاری از طلاق های به ظاهر منطقی قابلیت رجوع دارند، بسته به علت طلاق احتمال رجوع هم متفاوت است. احساس ندامت و پشیمانی می تواند از سر دل تنگی و ترک عادت باشد یا برعکس، نشانه یک طلاق نادرست؛ تشخیص

**چهار شنبه های امام رضایی (ع)**

## سرز نش بعد از بخشش ممنوع!

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا (ع) در تفسیر آیه ۸۵ سوره حجر (گذشت کن، گذشتی نیکو) می فرماید: «العفو من غیر عتاب»؛ گذشت پسندیده آن است که با سرزنش و ملامت همراه نباشد (تفسیر صافی به نقل از عیون اخبار الرضا ج ۱ ص ۲۹۴). از اعضای خانواده تا دوست و آشنا، همکاران یا هموطنان ممکن است رفتاری سر بز ند که تعرض به حق و حقوق ما باشد و سبب آزدگی خاطر شود. گذشت و بخشش آن ها به انسان عزت و احترام می بخشد در صورتی که به فرموده امام (ع) بعد از آن با سرزنش و ملامت، این عفو و گذشت را بر آنان منت نگذاریم. گذشت به این شیوه، از اختلاف و بگومگو و حتی دشمنی و عناد و تبعات آن جلوگیری می کند.

## واکنش اصولی به کودک زیر آب زن

تصویر یادداشت دانش آموزی که همکلاسی اش را به معلم لوداده چون تکالیفش را ننوشته در شبکه های اجتماعی پرباز دید شده است



سمانه تعلیم دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی

بسیار طبیعی است که یک کودک پنج یا شش ساله مسائل درون خانه یا اطلاعات همکلاسی ها یا ش را برای اطرافیان باز گو کند. باید توجه داشت که دادن اطلاعات در این سن خبرچینی محسوب نمی شود بلکه هدف کودک در این سن بیشتر برقراری ارتباط است اما برای کودکان بزرگ تر خبرچینی صفت غیر اخلاقی و نامناسبی محسوب می شود که ممکن است علل متفاوتی داشته باشد. به تازگی، تصویر یادداشت یک دانش آموز برای معلمش در شبکه های اجتماعی پرباز دید شده که روی برگه نوشته: «خانم، ستایش تمرین حل نکرده. کتابش خالیه. منفی بذارین براش.» این اتفاق را از منظر روان شناسی بررسی کردیم.

❖ دلایل خبرچینی های کودکان | کودک ممکن است برای اعمال

قدرت، تقویت عزت نفس خود یا فقط برای جلب توجه خبرچینی کند.

خبرچینی به کودک این فرصت را می دهد تا بر کودک دیگری برتری پیدا کند یا در چشم والدین یا معلم مورد لطف واقع شود. حس حسادت، برقراری ارتباط یا عصبانی شدن از خواهر، برادر، دوست یا دیگران ممکن است علت های خبرچینی کودک باشد. کودکان با تفاوت بین

خبرچینی و اطلاع رسانی را بداندند. خبرچینی بیان اطلاعات از روی حسادت، بخل، کینه و... است در حالی که در اطلاع رسانی بیان خبر به دلیل خطر یا آسیبی است که ممکن است فرد یا محیطی را تهدید کند.

❖ راه های کاهش رفتار غیر اخلاقی خبرچینی در کودک

۱- بعد از هفت سالگی قدرت درک کودکان بالاتر است و می توانید در یک گفت و گوی ساده تفاوت خبرچینی و اطلاع رسانی را برای او توضیح دهید. ۲- هرگز کودک را که خبری از دیگری به شما می دهد تشویق نکنید یا به او نخواندید. همچنین باخسختن با او رفتار نکنید. ۳- توجه و محبت کافی به کودکان داشته باشیم تا برای دریافت این توجه دست به رفتار ناپسند خبرچینی زنند. همچنین اعتماد به نفس کودک را افزایش دهید. ۴- والدین و معلمان باید مراقب باشند در حضور کودکان هرگز خبرچینی نکنند و باعث یادگیری این رفتار زشت و ناپسند در کودک خود نشوند.

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۲۵۷۴</p>

❖ عینک زن واقعا سخته. من یک زن مانی، تصمیم گرفتم که عینک طبی بزنم ولی بعد از چند

روز، اون قدر سردرد شدم که بی خیال شدم و دیگه هیچ وقت عینک ندم.
\*من به عنوان یک آشپز به قرار گرفتن فسنجان در دره چلمم محبوب ترین غذاهای جهان اعتراض دارم. فسنجان اگر به صورت اصلی پخته شود با مغز گردو و گوشت، بین ۵ تا ۱۰ اول باید قرار بگیرد. مربوط به صفحه سلامت.
\*در صفحه خانواده مطلبی چاپ کردین درباره ۵ فایده روان شناسانه طبیعت گردی».
دلم فصل بهار رو خواست برای قدم زدن توپارک.
\*درباره پرونده زندگی سلام و مطلب «زندگی از پشت عینک!»، می خواستم بگم که عینک هم خیلی گرون شده.

❖ در صفحه سرگرمی، تست هوش چهار شنبه اگر چوب وسط ۸ را بالای ۵ بگذاردی، می شود ۹۰۰.

**برگ سبز، سند و کلیه اسناد فروش تراکتور کشاورزی تیب ۲۸۵** مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ۹۴۱ ک ۱۱ ایران ۴۷ به شماره موتور 1527VLFW01 شماره شاسی 16964T1 نام سعید دلبریان مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
14۰۱۰۰۶۹۲۲ز

سند کمپانی و برگ سبز موتور سیکلت تکتاژ CC125 مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۱-۷۹۹۷۵ به شماره موتور ۱۲۷۷۰۰۹ به شماره تنه ۰۹۱۰۲۸۸۸۰۱۲۵۸۸۸۰۹۱۰۲ نام غلامعلی خافی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۹۲۲ز

**برگ سبز، کارت سوخت و کارت ماشین خودرو وانت یکان** مدل ۱۳۷۸ به شماره پلاک ۰۷۷ ن ۳۳ ایران ۱۲ به شماره موتور ۱۱۵۱۷۸۰۹۰۱۲ شماره شاسی 72۷789۲۲۸ نام فتح اله عباسی کنار یا مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
14۰۱۰۰۶۹۲۱ز

**اینتجاب عصمت قربان پور حوزی سرخی مالک خودرو پارس به شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۲۶ J ۳۳ شماره بدنه ۱CA8EH20200۰۱ NAANO1 شماره موتور ۱24K0585228**
**به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.**
14۰۱۰۰۶۹۶۱ز

**برگ سبز خودرو پراید بنام محمد قاضی** به شماره انتظامی ۱۴ ایران ۸۴۶ ن ۷۸ و شماره موتور ۴۷۴۶۸۲۱ و شماره شاسی ۱۴۶۸۰۱۲۲۹۱۱۴۶۸۰ نام مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
14۰۱۰۰۶۹۶۲ز

**برگ سبز خودرو یزو پارس بنام ساره مرادی** به شماره انتظامی ایران ۷۵ ایران ۱۱۶ ج ۹۳ و شماره موتور 139B0282942 و شماره شاسی NH876۱28 مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
14۰۱۰۰۶۹۸۲ز

**فراخوان عمومی جذب سرمایه گذار واگذاری پنج شنبه بازار**
**شهرداری فریمان** در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۶/۱۶۰۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ شورای اسلامی شهر فریمان نسبت به مشارکت در واگذاری پنج شنبه بازار با استفاده از توان بخش خصوصی اقدام نماید. لذا کلیه متقاضیان می توانند پیشنهادات خود را مبنی بر نحوه توافق و مشارکت به صورت مکتوب تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ به واحد امور قراردادهای شهرداری تحویل نمایند.
**ابوالقاسم عظیمی- شهرداری فریمان**
14۰۱۰۰۶۹۶۱ز

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت دوم زمین های نیرو هوایی (مجموعه شهید ستاری)**
بدینوسیله از سهامداران محترم دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی نوبت دوم که در روز جمعه ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ رأس ساعت ۹ صبح واقع در فکوری ۲۷ مسجد امام حسن مجتبی (ع) تشکیل می گردد اصالتاً یا وکالتاً حضور بهم رسانید.
**دستور جلسه:**
۱- گزارش عملکرد یکساله هیأت امناء
۲- گزارش بازرس
۳- انتخاب بازرس
۴- طرح سایر موضوعات که در صلاحیت این مجمع باشد.
**هیات امناء مجمو عه شهید ستاری**
14۰۱۰۰۶۹۷۵ز

**شوهرم بعد از طلاق، آهنگ غمگین بر ایم فرستاد**

چهار هفته پیش از شوهرم به طور کامل جدا شدم. تصمیم من احساسی نبود و به نظرم چهارای جز این کار نمانده بود. اما این روزها، کار هر دوی ما شده حسرت و گریه کردن. چند روز پیش هم شوهر سابقم بر ایم آهنگ غمگین فرستاد که وقتی شنیدم، خیلی حالم بد شد و گریه کردم. لطفاً راهنمایی کنید.



رضایابی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

### مشاوره طلاق

مخاطب گرامی، نمی دانم که شما چند ساله هستید و زندگی مشترکتان چندسال طول کشیده اما پس از وقوع طلاق، زوج هایی شک دچار اضطراب و پریشان حالی می شوند و نمود این تنش های ذهنی و رفتاری در ۵ مرحله اتفاق می افتد. مرحله اول پس از جدایی، انکار نام دارد. مرحله دوم، خشم

## آگهی مزایده کافه کتاب باغ ملی جهت اجاره به مدت ۳ سال



شهریار قاین

**موضوع – شهرداری قاین** در نظر دارد به استناد ماده ۱۳آیین نامه مالی شهرداریها کافه کتاب باغ ملی را بصورت سه ساله به اجاره واگذار نماید.برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(setadiran.ir) می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده،پرداخت تضمین شرکت در مزایده(دوبעה)،ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

**شرایط مزایده بصورت اجاره:**

- کلیه افراد و حقیقی و حقوقی میتوانند درمهلث مقرر به سامانه ستاد مراجعه و اسناد لازم را دریافت نمایند .
- ارائه سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۵۵درصد از مبلغ پایه (۷/۱۸۲/۰۰۰ریال)می باشد که شرکت کنندگان می بایست مبلغ ذکر شده را به حساب سپرده شهرداری قاین به شماره ۳۱۰۰۰۱۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و یا به همین مبلغ یک فقره (ضمانت نامه بانکی یا چک بین بانکی) شرکت در مزایده تهیه و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند .
- مبلغ پایه اجاره سال اول ماهیانه مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال و سال های دوم و سوم هر ساله ۳۰٪افزایش می یابد.
- دریافت اسناد مزایده ازطریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۳ لغایت ۱۴۰۱/۱۲/۰۹می باشد.
- آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری روز شنبه ۱۴۰۱/۱۲/۲۰می باشد.
- زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۱ در محل شهرداری خواهد بود.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
- در صورت امتناع از انعقاد پیمان :سپرده برنده یا برندگان مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- متقاضیان میبایست تمام اسناد و مدارک لازم را پس از مطالعه همگی را امضاء نموده و سپس در سامانه بارگذاری نمایند و نیازی به ارائه به شهرداری نمیشد.
- متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۵۹۶۵۶۰۰۳ (حاجی نژاد) واحد املاک شهرداری تماس حاصل یا به آدرس اینترنتی سامانه ستاد [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) جهت دریافت اسناد مراجعه فرمایند.

**شهردار قاین**

**یداله غلام پور**

14۰۱۰۰۶۹۷۵ز



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۲ اسفند ۱۴۰۱
- اول شنبان ۱۴۴۴
- ۲۲ فوریه ۲۰۲۳
- شماره ۲۳۷۹

### خانواده و مشاوره