

دلیل گریه کردن نوزادان و راه های آرام کردن آنها

مرا در آغوش بگیرید
کودکان شیر خوار
آغوش و نوازش زیادی
نیاز دارند. آنها دوست
دارند صورت والدین
خود را ببینند، به
صدایشان را بشنوند، به
صدای قلبشان گوش
کنند، و حتی می توانند
بوی منحصر بفردشان
(بخصوص شیرمادر را)
تشخیص دهند. بعد از



شیر خوردن، آروغ زدن و عوض شدن دوست دارند که شما آنها را در آغوش بگیرید. ممکن است شما فکر کنید که با این کار دارید کودکان را آسودگی می آورید ولی نگران نباشید؛ این مسئله در چند ماه اول زندگی اصلاً مطرح نیست. البته کودکان از نظر اینکه چقدر بخوابند که شما آنها را در آغوش بگیرید با هم فرق دارند. بعضی از کودکان توجه زیادی را می طلبند و در مقابل بعضی دیگر می توانند مدت زیادی آرام بنشینند. اگر کودکان توجه شما را می خواهد او را در آغوش بگیرید و یا در کنار خود بگذارید، دیگه به!

هر چند کودکان شیر خوار به توجه زیادی نیاز دارند ولی ممکن است دچار تحریک بیش از حد نیز بشوند. گاهی کودک بعد از گذراندن یک روز تعطیل در میان افراد خانواده و بستگان و یا در انتهای هر روز ظاهر بدون دلیل و بیش از حد طبیعی گریه می کند. فیلتر کردن تمامی تحریک های محیطی (شامل نور، صدا، بغل به بغل شدن) معمولاً برای نوزادان آسان نیست و این می تواند سبب خستگی آنها و بدلیل فعالیت زیاد شود. در این شرایط نوزاد با گریه کردن خود در واقع می گوید "دیگه بسه!". این مسئله معمولاً وقتی رخ می دهد که کودک خسته است. سعی کنید کودکان را به جایی آرام و ساکت ببرید و بعد ببینید می توانند او را خوابانید یا نه.

حالم خوب نیست
اگر تازه به کودک خود شیر داده اید و می دانید که راحت هم هست گاهی کودک ممکن است بخاطر یک مسئله خیلی کوچک و پیش پا افتاده نظیر گیر کردن یک تار مو دور انگشت پایش و یا تماس مارک لباس یا پوستش احساس ناراحتی کند؛ ولی کودک همچنان گریه می کند درجه حرارتش را اندازه بگیرید تا مطمئن شوید مریض نیست. گریه ناشی از بیماری معمولاً با گریه ناشی از گرسنگی فرق می کند و شما خیلی زود این را می فهمید.

هیچکدام از موارد بالا
بعضی اوقات دست آخر هم نمی فهمید چرا کودکان گریه می کنند. بعضی اوقات کودکان گریه می کنند و بسادگی نمی شود آرامشان کرد. این گریه کردن ممکن است از چند دقیقه گریه شدید تا کولیک کامل طول بکشد. کولیک عبارتست از گریه غیر قابل تسکین بمدت ۳ ساعت در روز و حداقل ۳ روز در هفته. حتی اگر کودک سه ساعت هم گریه نکند باز هم تحمل این وضعیت برای والدین سخت است.

همه ما انسانها اضطراب را تجربه کرده ایم. بعضی رویدادهای زندگی به ما این باور را می دهند که در وضعیت خطرناکی هستیم. در این شرایط اضطراب واکنش طبیعی است. چون کار اضطراب، بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است و به ما هشدار میدهد که کوش بزرگ باشیم و خود را از خطر حفظ کنیم. هنگامی که این ارزیابی اولیه ما از خطر نزدیک به وقوع آن، واقع بینانه و درست باشد، در این وضعیت ضرورت دارد که ما به دنبال یافتن پاسخ مقابله ای مناسب باشیم. بنابراین درمی یابیم که داشتن اضطراب اشکالی ندارد بلکه در طول فرایند مقابله به ما انرژی و نیرو هم می دهد تا بتوانیم از پس آن موقعیت دشوار بگذریم.

اضطراب زمانی ناخوشایند است که ارزیابی اولیه از رویدادهای زندگی درست و واقع بینانه نباشد. وقتی بدون دلیل موجه ناراحت و تنیده هستید داشتن اضطراب نگران کننده است. در این حالت دچار رنج می شوید.

اضطراب چیست؟

اغلب اصطلاح ترس و اضطراب به صورت مترادف



اضطراب چیست و چگونه باید با آن روبرو شد؟

به کار می روند. تفاوت این دو آن است که ترس اغلب به ارزیابی اولیه از خطر واقعی برمی گردد. در حالی که اضطراب بیشتر به حالت هیجانی و دلواپسی به علت خطری نامعلوم و مبهم مربوط می شود. ترس مرضی، ترسهای اغراق آمیز و غالباً فلج کننده از رویدادهای یا اشیاء خاص هستند (مثل ترس از سوسک، پر، بلندی و وحشت زدگی، ترس شدید و ناگهانی همراه با تلاشهای عجزانه و دیوانه وار برای یافتن ایمنی است. برخی از علائم وحشت زدگی شامل: نفس زدن، تپش قلب، تعرق، لرزش، تنگی نفس، سرد قفسه سینه، تهوع، سرگیجه و احساس خفگی است.

علامت اضطراب چیست؟

وجود مجموعه ای از علائم بدنی، فکری و احساسی نشانه وجود اضطراب است. علائم بدنی: تپش قلب، تنگی نفس، از دست دادن اشتها، تهوع، بی خوابی، تکرار ادرار، چهره برافروخته، تعریق، اختلال گفتار و بی قراری. علائم فکری: سردرگمی، اختلال در حافظه و تمرکز، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، کمروزی، گوش به زنگی و افکار تکرار شونده. علائم احساسی: عصبی، بی طاقت، نگران شدن، هشیار، وحشت زده، افسرده، دلواپسی، در هم تنیده، حالت ترسناک یا هیجان زده به خود گرفتن.

گاهی این واکنشها مهم است. برای اینکه به شما کمک می کند تا متوجه اضطراب خود یا فرزندتان شوید. وقتی متوجه این علائم شدید از خود بپرسید آیا این علائم یک واکنش طبیعی به تهدید واقعی است یا ناشی از تنش بی جا است.

علل بروز این مشکل چیست؟

بر اساس مطالعات و تحقیقات انجام شده علت اضطراب در کودکان و بزرگسالان متفاوت است. مهمترین علل اضطراب در کودکان عبارتند از: وجود زمینه ارثی، وجود مادر مضطرب، داشتن مادر وسواسی و یا کمال گرا، شکست کودک در برقراری ارتباط اجتماعی، انتظارات بیش از حد والدین از کودک، بیماری های جسمی حاد و بیماری های دیگر از جمله: شب ادراری، لکنت زبان، معلولیت جسمانی و یا نقص جسمانی و ناتوانی های حسی از جمله شنوایی و بینایی.

میزان بروز این مشکل چقدر است؟

اختلالات اضطرابی از شایعترین طبقات اختلالات روانی است و زنان با شیوع مادام العمر ۵/۲ درصد در مقایسه با مردان با شیوع مادام العمر ۲/۱۹ درصد، بیشتر ممکن است دچار یک اختلال اضطرابی شوند و با افزایش طبقه اجتماعی - اقتصادی از شیوع آن کاسته می شود.

در مورد علل اضطراب در افراد بزرگسال نیز نظرات مختلفی مطرح است که از جمله مهمترین آنها عبارتند از:
دور بودن از خود واقعی و نقش بازی کردن در صحنه های مختلف زندگی، به این معنی که عده ای از افراد ویژگی های واقعی خود را (اعم از ویژگیهای ظاهری نظیر: قد، وزن، نوع چهره و یا صفات و خصوصیات شخصیتی) خود را نپذیرفتند و همواره در تلاشند شخصی غیر از آنچه واقعاً هستند را جلوه دهند و این ماسک زدن به چهره خود منجر به افزایش نگرانی و تشویش می شود. وجود فاصله زیاد بین خود واقعی و خود

آرمانی، مطابق نظر برخی از روانشناسان هر فردی برای خود ویژگی های مطلوب و ایده آلی تصور می کند که دوست دارد آنگونه باشد و برای رسیدن به آن تلاش می کند.

حال اگر این خود آرمانی فاصله زیادی با وجود ویژگیهای واقعی فرد داشته باشد و دسترسی به آن مقدور نباشد چون فرد نمی تواند آنگونه که دوست دارد باشد مضطرب می شود. گاهی اضطراب فرد به دلیل نپذیرفتن شرایط واقعی زندگی و امکانات محیطی است که سازگاری فرد را در زندگی با دشواری روبرو می سازد. ضعف و بیماری های جسمی و عدم درمان بوقوع فرد را آماده ابتلا به اضطراب می کند. ۵- احساس تنهایی و نداشتن حمایت روانی - اجتماعی نیز در بروز نگرانی و اضطراب مؤثر است.

مصائب و مشکلات و فشارهای محیطی مداوم به خصوص موقعی که فرد قدرت حل مسئله و سازگاری اش ضعیف باشد در ایجاد اضطراب نقش مؤثری دارد.

اختلال در عده ترویجی نیز منجر به بروز علائمی شبیه بیماری اضطراب در فرد میشود. بیکاری، نداشتن برنامه ریزی و نبود قدرت تنظیم وقت نیز در بوجود آمدن اضطراب مؤثر است. چون فرد همواره احساس فشار ذهنی می کند، های فاجعه آمیز در مورد آینده نیز از دیگر علل ایجاد اضطراب در بزرگسالان است. اما کارمندی انجام نمی دهد. خیالیابی ها یا افکار غیر ارادی منفی و پیش بینی

درمان اضطراب؟

■ در درمان اضطراب رویکردها و شیوه های مختلفی وجود دارد. موثرترین درمان افراد دچار اختلال اضطراب تلفیقی از روان درمانی، دارودرمانی و درمانهای حمایتی است. رویکرد شناختی - رفتاری (C.B.T) رویکرد حمایتی و رویکرد مبتنی بر بینش، با وجود آن که مطالعات پیگیر و متعددی در این زمینه انجام گرفته است ولی هنوز اطلاعات دقیقی در مورد ارجحیت نسبی این رویکردها بر یکدیگر در دست نیست. در رویکرد شناختی فرض بر آن است که یک سلسله طرحواره های شناختی در فرد وجود دارد و او مستقیماً و به طور مداوم بر مبنای همین طرحواره ها رفتار می کند. در رویکرد رفتاری مستقیماً به علائم جسمانی و ظاهری فرد توجه می شود. در درمان حمایتی به فرد اطمینان بخشی و آسودگی خیال داده می شود. در روان درمانی مبتنی بر بینش، بر کشف تعارضهای ناخودآگاه فرد و شناسایی نقاط قوت ایگو تأکید میشود.

آیا داروی خاصی برای درمان اضطراب وجود دارد؟

دارودرمانی:

■ دارو درمانی نیز از شیوه های کنترل ومهار اضطراب است. از جمله داروهایی که برای اختلال اضطراب تجویز می شود بوسپیرون، بنزودیازپینها، سه حلقه ای ها مثل ایمی پیرامین و داروهای ضد هیستامینی و

درمان موفق و کامل اضطراب ترکیبی از رواندرمانی و دارو درمانی است.

فهرست اختلالات اضطرابی به قرار زیر است:

- اختلال پانیک (جمله های اضطرابی) و با بدون آگروفوبی
- آگروفوبی بدون سابقه اختلال پانیک
- فوبی اجتماعی
- ترسهای مرضی معین
- اختلال وسواسی اجباری (O.C.D)
- اختلال استرس پس از سانحه (P.T.S.D)
- اختلال اضطراب فراگیر (اضطراب منتشر)
- هر یک از اختلالات اضطرابی که در بالا لیست شده است درمان تخصصی جداگانه نیاز دارد و دارای شیوع، پیش آگهی و علل خاصی است و علائم مشخصی دارند.
- در مواقع بروز اضطراب چه کاری بهتر است انجام داد؟
- توجه به پنج اصل اساسی می تواند به شما در کنترل اضطرابان کمک کند.
- از قدرت خلاق ذهن ناھشیار خود برای تغییر دادن خویش استفاده کنید. (از مهارتهای معنوی یاری جویند).
- با استفاده از تصویر سازی، تصویر ذهنی خود را تغییر دهید تا به جای ترس، احساس اطمینان و قوت قلب بر شما حاکم شود.
- از اندیشه مثبت و واقع بینانه برای بدین خود، موقعیت نوروبر خود کمک بگیرید. یعنی آنچه را که دوست دارید وجود داشته باشد. در ذهن خود تصویر سازی کنید.
- به گونه ای رفتار کنید گویا شخصیتی که می خواهید هستید.
- هدفهایی را برای خود مشخص کنید که واقع بینانه، متناسب با امکانات و توانانهایتان باشد



بپس تا پاستف را دیافت کنی. جستجو کن تا بیایی. در را بکوب تا به رویت باز شود.

هر چه بیشتر تلاش می کنم فوش شانس تر می شوم.

ساموئل کلدوین

مهان پر از شگفتی هایی است که مایه روانه منتظرند تا هوشیاری ما بیشتر شود.

ایدن فیلیپاکس

مهمترین کاری که یک پدر می تواند برای فرزندانش انجام دهد این است که به مادرشان عشق بورزد.

ناشناس

وقتی با این انتقاب روبرو می شویم که با نظلمان تغییر بدھیم یا دلیل بیاوریم که نیازی به این کار نیست، تقریباً همه شروع می کنند به دلیل آوردن.

جان کنت کالدریت

به لبه پتگاه بیاپید. می ترسید. می افتید. به لبه پتگاه بیاپید. و آنها آمدند. واه را هل داد و آنها پرهوا کردند.

کیوم آپولینر

کسی که سعی نمی کند بهتر شود دیگر خوب نمی ماند.

الیور کامول

همیشه برای انجام کار دست زمان مناسب است.

مارتین لوتزکینک پسر

اگر ابزای میز یکش نداشته باشی، همه مشکلات را به شکل میخ می بینی

آبراهام مازلو

بفند! تا دنیا ببه رویت بفندد!

ناشناس

فیلی موثرتر است وقتی بدون کمک خودت ویژگی های مثبت تو را کشف می کنند.

مهودیت مارتین

عاشق شدن و از دست دادن معشوق بهتر از هرگز عاشق نشدن است

آلفرد لرد تینسون

می دانم که فقط یک بار از این مهان گذر فواهم کرد. پس اجازه بدهید همین ماه هر کار فوبی را می توانم، انجام دهم. هر ممیتی که می توانم نثار همونوعان کنم. نکذارید غفلت کند یا این کار را به تأفیر بیندازم، چون دوباره از این گذر فواهم کرد.

ویلیام پن

مدرسه غواصی آتش نشان

زیبایی های دریا را از نزدیک لمس کنید

تعمای دوره ها تحت لیسانس CMAS می باشد

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی بندرعباس



نشانی: بندرعباس بلوار امام خمینی (ره) انتهای خیابان فلسطین ایستگاه امداد و نجات دریایی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی بندرعباس

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بندرعباس افتخار دارد که به عنوان اولین سازمان آتش نشانی در سطح کشور با تاسیس وراه اندازی مدرسه غواصی زیر نظر اساتید مجرب بین المللی جهت تمامی اقسام جامعه که تمایل دارند زیباترین و جذابیت های شگفت انگیز زیر آب را برای یکبار هم که شده مشاهده کنند، گامهای مثبتی بر دارد. شما می توانید با ما همراه شوید و نیازی از آب سواحل گسترده جزیره قشم و جزایر همجوار آنرا که یکی از زیباترین جاذبه های زیست محیطی دنیا به شمار می رود را ببینید. ما این فرصت را برایتان ایجاد نموده ایم که بیشتر با قدرت و عظمت خداوند آشنا شوید.

مدیریت این آموزشگاه بر عهده آتش یاد سوم فرجام دانش می باشد. وی دارای گواهینامه بین المللی غواصی سه ستاره است.

۱- دوره آموزش غواصی یک ستاره:

به مدت ۷ روز شامل ۳ مرحله کلاس تئوری، ۲ مرحله استخر یا کنارساحل، ۵ مرحله غواصی دردریا

۲- دوره آموزش غواصی دو ستاره:

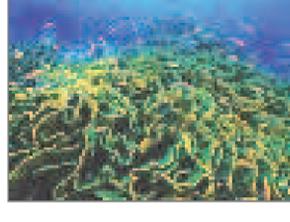
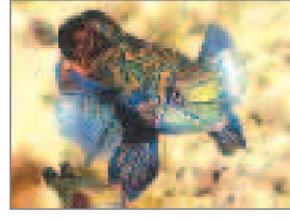
به مدت ۱۵ روز شامل ۵ مرحله کلاس تئوری، ۲ مرحله غواصی شبانه، ۱۸ مرحله غواصی در دریا

۳- دوره آموزش غواصی سه ستاره:

به مدت ۲۵ روز شامل ۵ مرحله کلاس تئوری، ۵ مرحله غواصی کمک مربی، ۳۰ مرحله غواصی دردریا

جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت www.bnd۱۲۵.ir مراجعه فرمایید

تلفن: ۳۳۵۰۹۰۳



آگهی فوت فرضی

به حکایت محتویات پرونده ۰۳۶-۲۰۰۳۶۱۱۰۹۹۸۷۸۷-۸۷ گردیده متوفی فوت فرضی علی آبریزگان فرزند عبدالله شش سال قبل غایب و ناپدید شده و هیچگونه خبری از نامبرده در دست نیست لذا بدین وسیله ضمن اعلام مراتب از کلبه کسانیه که خبری از غایب یاد شده دارند دعوت می شود اطلاعات خود را به نحو مقتضی در اختیار این دادگاه قرار دهند تا حقی از کسی توضیح نگردد. این آگهی سه نوبت متوالی هر یک به فاصله یک ماه در اجرای ماده ۱۰۲۲ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی منتشر می گردد بدیهی است چنانچه یک سال از تاریخ اولین اولین اعلان (نشر آگهی) حیات غایب ثابت نشود حکم فوت فرضی او صادر خواهد شد.

رئیس شعبه دوم دادگاه حقوقی دادگستری شهرستان بندر عباس - محمد حسن پور

تدریس فصولی
کلاسهای فصولی درس ریاضی
اهنمایی و دبیرستان، فیزیک
دبیرستان (نشته تجربی)
تلفن: ۰۹۱۷۳۶۳۳۸۲۹۷

موسسه هبستگان آینده روشن بندر
به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر مسابقات دارت، تیر
و کمان، طناب کشی و نقاشی روی پارچه برگزار می کند.
مکان: پارک لاله
زمان: ۸/۴/۱۰ ساعت ۱۸:
شرکت برای عموم آزاد است

آگهی تغییرات شرکت سنلور سازی جهان در باسریک با مسئولیت محدود و شماره ۸۶۰۴ (ش.طنی ۱۰۸۰۰۱۳۲۲۰)

به موجب صورت جلسه مجمع فوق العاده مورخ ۸۸/۴/۱ تعمیر و نگهداری شناورها دریائی به ماده ۲ اساسنامه اضافه گردید.

علی محمودی رئیس ثبت اسناد و املاک بندر عباس

مفقودی
پروانه سبز کمرگی مربوط به شرکت تولیدی صنعتی پاکسوما به شماره کوتاژ ۱۰۸۲۷۰۷۸ مفقود کرده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مجتمع آجر و کاشی شیر کوه یزد
توزیع کلی و جزئی کاشی و سرامیک
طبق لیست کارخانه
تولید کننده بلوک تیغه ۱۰ و ۱۵ و سققی
شعبه ۱:خ دانشگاه، جنب بانک مسکن شعبه مرکزی، بلوار مصطفی خمینی مجتمع تجاری اوقاف، جنب عطاری ریحان، کهدویی
تلفن: ۰۹۱۷۱۶۰۴۱۸-۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۰۹۱۱۵۳۳۳۳۳۳۳-۰۶۶۷۰۹۳۰-۶۶۶۷۱۹۳۳

قابل توجه
شهروندان عزیز
به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر مسابقات دارت، تیر
و کمان، طناب کشی و نقاشی روی پارچه برگزار می کند.
مکان: پارک لاله
زمان: ۸/۴/۱۰ ساعت ۱۸:
شرکت برای عموم آزاد است

سال اصلاح الگوی مصرف را گرامی می داریم

با تعیین میزان نشد آب و اتصالات، ماهیانه در حدود ۵۰۰ لیتر در مصرف آب صرفه جویی به عمل خواهید آورد، انجام این کار بسیار ساده و دارای هزینه بسیار پایین می باشد

روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان

سامانه ارتباطی

۱۲۲

در طول شبانه روز پاسخگوی شماست

Email: www.Abfehormozgan.Com