

مادرانه

دلیل گریه کردن نوزادان و راه های آرام کردن آنها



گریه کودک در صورتیکه علت راه های زیر را امتحان کنید.

کودک را ببوشانید و در آغوش بگیرید.نوزادان دوست دارند احساس گرما و امنیت بدون رحم را تجربه کنند. پس کودکان را قنداق کنید و سرش را روی شانه تان بگذارید.

توجه داشته باشید که قنداق کردن و در آغوش گرفتن ممکن است برای بعضی کودکان ایجاد محدودیت فیزیکی کند. ممکن است این کودکان به پستانک یا تکان تکان دادن بهتر جواب دهند.

استفاده از رتیم

نوزاد عادت به شنیدن صدای قلب مادر دارد و یکی از دلایلی هم که دوست دارد در آغوش و نزدیکی مادر باشد همین است.ولی به جای آن می توانید برای کودکان موزیک ملایم بگذارید و یا برایش لالایی بخوانید و یا فقط او را کنار یک صدای یکنواخت مثل صدای هواکش قرار دهید.

تکان تکان دادن

گاهی تنها تکان تکان دادن کودک و راه رفتن می تواند او آرام کند. بعضی اوقات هم می توانید او را در گهواره و یا Rocking chair بگذارید و تکان دهید. گردش با اتومبیل هم می تواند در این مواقع کمک کننده باشد.

مالیدن شکم

مالدین پشت یا شکم نوزاد یکی از آرام بخش ترین کارهایی است که می توانید بکنید بویژه اگرگریه کودک ناشی از گاز روده ها باشد که در بعضی کودکان کولیکی دیده می شود.

مکیدن

حتی موقعی که کودک گرسنه نیست، مکیدن به آرام شدن ضربان قلب کودک، خل شدن معده، و کاهش دست و پا زدن او کمک می کند. در این مواقع پستانک بسیار کمک کننده است.

اهمیت به تحصیل

■ فریده مصطفوی دخترمام :
یادم می آید امتحان داشتم. آن روز ما مهمان داشتیم ومنتزل مان شلوع بود . وسایل را برداشتم وبه اتاق آقا رفتم . به ایشان گفتم چون اتاق شما خلوت است . آمده ام اینجا درس بخوانم ایشان قبول کردند واصرار داشتند که شرایطی فراهم کنند تا من کاملا راحت باشم . بعداز گذشت زمان کوتاهی دیدم با یک سینی چای وارد اتاق شدند با ناراحتی از جا بلند شدم و گفتم : ” آقا چرا زحمت کشیدید؟“

آن روز به من درس خواندن محترم است . به خاطر دارم که در تمام مدتی که آنجا درس می خواندم ، ایشان به افرادی که به اتاقشان می آمدند می گفتند ساکت باشید فریده دارد درس می خواند .

ترس احساسی است که هر انسانی آن را می شناسد. هر انسانی از آن بعنوان احساسی ناخوشایند یاد می‌کند و از داشتن آن دوری‌می‌کند، چرا که این احساس بنابر طبیعت خود زمانی ظاهر می‌شود که خطری درونی و یا بیرونی فرد را تهدید می‌کند. این احساس به شکل علائم مختلف جسمی و روانی ظاهر می‌شود، مانند تپش قلب، تنگی نفس، احساس گرگرفتگی، سرخ شدن صورت، ترشح زیاد عرق و غیره.

در حالت ترس فعالیت طبیعی مغز در رابطه با محیط(مانند دیدن، شنیدن، بوئیدن، لمس کردن، چشیدن، حس تعادل در ایستادن و راه رفتن و غیره) بشدت تحت تاثیر قرارمی‌گیرد و سهم بیشتر فعالیت مغز و بدن متوجه روبرو شدن با موضوع خطر و حفظ امنیت می‌شود. به این معنا ترس در چهارچوب روبرو شدن با خطر نقشی بسیار حیاتی بازی می‌کند و در حقیقت ترس به حکم رنگ خطری است که انسان را متوجه موضوع خطردراری می‌کند؛ تا بدنبال آن انسان عملی را صورت دهد که به رفع خطر بیانجامد.

به همین خاطر بعد از دور شدن از موضوع خطرزا این احساس نیز توسط سیستم‌های جسمی و روانی بطور طبیعی خنثی می‌شود و کارکرد اندامها و حواس به شکل طبیعی خود باز می‌گردد. بنابراین ترس یک احساس حیاتی، لازم و حفظ کنندهٔ زندگی است. در جریان تکامل انسان، احساس ترس برای حفظبقا انسان بوجود آمده تا انسان را در روبرویی با خطر آماده دفاع، حمله و یا فرار کند. امروز نیز ترس همین وظیفه را برعهده دارد اگرچه موضوع خطر مانند گذشته دیگر حیوانات وحشی نیستند.

اختلال اضطراب هراسی

زمانی احساس ترس حالات بیمارگونه پیدا می‌کند و تبدیل به اختلال اضطراب هراسی می‌شود که سیستم‌های طبیعی و روانی فرد برای برطرف کردن ترس یا کارایی خود را از دست داده باشد و یا از شدت کارایی آنها کاسته شده‌باشد. در این حال حتی زمانی هم که چیز تهدید کننده‌ای وجود ندارد، حالات و علائم ترس به نحو ادامه داری به وجود خود ادامه می‌دهند و هر بار بر شدت آنها نیز افزوده می‌شود.

به این معنا یکی از اصلی ترین شاخص های عدم کارایی سیستم روبرو شدن با ترس به این شکل است که در این حالت ترس و اضطراب بدون وجود دلیل تهدید کننده، در مواقع و محیط‌های مختلف، به حد زیاد و رورافزون و در بیشتر اوقات روز فرد را در کنترل می‌گیرند. به نحوی که فرد یا همواره یک نوع دلروره، اضطراب و تشویش را حس می‌کند و یا بخاطر احساس ترس از دست زدن به کارهایی و یا از روبرو شدن با چیزهایی و یا از رفتن به مکانهایی بشدت پرهیز می‌کند. در حالی که خود نیز دلیل قانع کننده‌ای برای این احساس پیدا نمی‌کند.

علائم اختلال اضطراب هراسی

فرد مبتلا به اختلال هراس علائم اضطراب هراسی را معمولا در سه سطح حسّی، فیزیولوژی و رفتاری لمس می‌کند. یعنی اکثر اوقات افراد مبتلا بخاطر علائم حسّی، فیزیولوژی و تا حدودی رفتاری به متخصصین مراجعه می‌کنند ولی علائم افکاری غالبا از طرف آنها دیده و یا مطرح نمی‌شود. علائم جسمانی که اکثر افراد مبتلا از آنها رنج می‌برند عبارتند از: حالت سرگیجه، فشار در ناحیه

روانشناسی



هیجان ، اضطراب و ترس

-----●-----

زمانی احساس ترس حالات بیمارگونه

پیدا می‌کند و تبدیل به اختلال

اضطراب هراسی می‌شود که

سیستم‌های طبیعی و روانی فرد برای

برطرف کردن ترس یا کارایی خود را از

دست داده باشد و یا از شدت کارایی

آنها کاسته شده‌باشد

-----●-----

سینه و پرش قلب، افت فشارخون، معده درد، عدم تمرکز، دلشوره، دیدن پرده‌ای جلوی چشم، و از این دست. به همین دلیل اغلب متلاز احتمال داشتن بیماری قلبی به نگرانی و ترس می‌افتند و از پزشک می‌خواهند که آنها را بخاطر احتمال بیماری قلبی مورد معالجه قرار دهد. (بسیاری از مراجعین بعد از یک دوره طولانی به اصلاح خوددرمانی و بعد دارودرمانی)که اکثرا سعی می‌کنند با داروهای گیاهی و به توصیه این و آن عمل کنند) به‌متخصص روان درمانی مراجعه می‌کنند).

همانطور که در طبقه‌بندی اصلی اختلال اضطرابی به آن اشاره شد، اختلالات اضطرابی را به سه گروه (عمومی و فراگیر) ، (حمله‌های هراسی) و «فوبیا» تقسیم می‌کنند. در این میان اختلالات فوبیا خود

به زیردسته‌های دیگری تقسیم می‌شود که عبارتند

از «گنجرهراسی»، «هراس اجتماعی و یا جمع‌هراسی» و «هراس های منفرد».

● **اختلال اضطراب عمومی و فراگیر**

این اختلال معمولا بصورت سینه خیز و رفته‌رفته شکل می‌گیرد و بطور معمول بعداز یک تجربه مشخصی که برای فرد بسیار فشار آور بوده‌است، رفته‌رفته این حالت به شکل احساس هراسی در می‌آید طولانی مدت و ادامه‌دار که در اکثر محیطها،

در رابطه با اکثر چیزها و در بیشتر رابطه‌ها فرد وجود دارد؛ احساس هراس و نگرانی نسبت به چیزهایی که می‌توانند اتفاق بیافتند و فرد مبتلا به اضطراب فراگیر تنها برای مدت بسیار کوتاهی قادر است که خود را از آن رها سازد.

در این حالت فرد گزارش می‌دهد که «همیشه این افکار وحشتناک را دارم و هیچ نمی‌توانم این افکار را از خود دور کنم، و علائمی را گزارش می‌کنند که شامل اینها هستند:

ناآرامی و بی‌قراری حرکتی مانند لرزش در اندام، گرگتگی عضلات و پرش دست و پا (مثلا در خواب)،تحرك پذیری شدید و غیرقابل کنترل

خود را بر زندگی فرد با دیگران بر جای گذارده و سبب فشارهای تازه می‌شوند.

مشکل اساسی در این اختلال ادامه‌دار بودن و شدت دائمی آن است. این اختلال جزء شایعترین اختلالات هراسی است و برای مثال در آلمان حدود ۲ میلیون نفر به این اختلال مبتلا هستند. علیرغم این اکثر این افراد سالها در رنج بسر می‌برند و هیچ خبری از این ندارند که این حالات در آنها به چه دلیلی بوجود می‌آیند.

● **اختلال حمله‌های هراسی و یا پانیک**

یکی از اصلی ترین نشانه‌های این اختلال این است که این حملات بطور ناگهانی ظاهر و تکرار می‌شود و برای آنها تهدید کننده خارجی وجود ندارد. وقتی فردی در معرض حمله پانیک قرار می‌گیرد در عرض مدت کوتاهی شدت هراس وی به حد بالایی خود می‌رسد و فرد در کنار فشار هراس علائم جسمانی نظیر تپش و پرش قلب، احساس خفگی و تنگی نفس و لرزش در اندام را نشان می‌دهد. مدت دوام این حالات می‌تواند بین دو/سه دقیقه الی چند ساعت باشد ولی بطور معمول بین ۱۰ الی ۳۰ دقیقه بطول می‌انجامد.

بسیاری از افراد مبتلا به این هراس در این حال وحشت از مردن پیدا می‌کنند که این خود سبب شدت گرفتن این علائم می‌شود. اگر علائم جسمانی حملات پانیک بیشتر متمرکز بر قلب باشند به آن «فوبی قلبی» می‌گویند و بیشتر مردان مبتلا به پانیک در سنین میانسالنی دچار «فوبی قلبی» می‌شوند.

● **اختلالات هراسی فوبیا**

فوبیا به آن دسته از هراسهایی گفته‌می‌شود که در رابطه با محیط مشخص و چیزهای مشخص ظاهر می‌شوند. و اگرچه فرد دارای فوبیا به غیر عقلانی بودن دلایل هراس خود در این موارد آگاه است ولی امکان تغییر آنها را در خود ندارد. بر عکس این هر نوع تلاشی را نیز صورت می‌دهد که کسی متوجه وجود این هراس دروی نشود و داشتن این هراس را بعنوان لکه تنگی در دامن شخصیت خود می‌بیند. اختلالات هراسی فوبیا به چند دسته تقسیم می‌شوند که در اینجا بطور مختصر شرح داده‌شده‌اند.

● **اختلال گذرهراسی**

در این شکل از هراس فرد مبتلا از قرار گرفتن در محیطهای خارج از خانه احساس هراس زیادی دارد. بطور معمول این محیطها شامل جاهایی می‌شوند که آمه‌های زیادی در آنجا رفت و آمد دارند و یا از خانه بسیار دور هستند.

فرد مبتلا در هراس از این سر می‌برد که نکند در این امکان دچار علائمی شود که باعث شرمندگی وی شوند و یا بخاطر آنها نتواند از آن محیطها دور شود (مانند اینکه سرگیجه و حالت غش به وی دست دهد، قلب وی بگیرد و غیره). به این دلایل از رفتن به خارج از خانه بشدت پرهیز می‌کند و یا فقط زمانی بیرون می‌رود که کسی از وابستگان نزدیک همراه وی باشند.

این اختلال معمولا به همراه به اختلال دیگری که آنرا بعنوان حمله هراسی می‌شناسیم ظاهر می‌شود و در کل زندگی روزانه فرد را بسیار تحت شعاع خود قرار داده و محدود می‌سازد. اختلال گذرهراسی معمولا بصورت وخیم و درازمدت در می‌آید.

چگونه می توان به جرات "نه" گفت ؟



بدهید .

۹ - همواره به خاطر داشته باشید اگر دوست شما به خواسته و نظراتان که "نه" می‌باشد احترام نگذارد دیگر نمی‌تواند یک دوست واقعی باشد سپس قدم بعدی را بردارید .

۱۰-بهرتر است آنجا را ترک کنید مسلما افراد زیادی هستند که می‌توانید روی دوستی آنها حساب کنید و دوست جدید پیدا کنید.

صدای مشاور همراه و همراز شما ۱۴۸

■ **سازمان بهزیستی استان هرمزگان**
معاونت امور پیشگیری دفتر پیشگیری و امور اعتیاد

تدریس فصولی
کلاسهای فصولی درس ریاضی
راهنمایی و دبیرستان ،فیزیک
دبیرستان(رشته تجربی)
تلفن ۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷

حدیث بینایی

دانش آموز ممتاز

کلاس سوم دبستان

غیرانتفاعی مهر بندر لنگه

معدل ۲۰

با تشکر از سکار فانم

ثقفی آموزگار،مربوطه

روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

حرفهای حسابی

-----●-----

■ **من به غیر از توانایی انکار ناپذیر انسان برای بهبود زندگی اش از طریق تلاش آگاهانه هیچ مفیقت امید بفش دیگری نمی شناسم .**

هنری دیوید تارو

■ **هیچ چیز نمی تواند انسانی را که طرز فکر دستی**

داد از رسیدن به هدف باز دارد و هیچ چیزی در روی

زمین نمی تواند به انسانی که طرز فکر نادرستی داد کمک کند .

توماس جفرسون

■ **اگر چیزی را دوست نداری آن را عوض کن ، اگر نمی توانی چیزی را عوض کنی طرز فکرت را عوض کن .**

مایا اتجولو

■ **فورشید فردا متما طلوع فواهد کرد**

ناشناس

■ **زندگی برای من یک شمع کوچک نیست ،زندگی مشعل فروزانی است که در این زمان در دست من**

است و می فواهم قبل از تمویل آن به نسل های آینده کاری کنم که تا مد امکان فروزان باشد .

جرج برناردشاو

■ **تو همانی هستی که فکر می کنی هستی**

باب ریچاردز

■ **روزهای سفت دواھ نمی آورند ولی آدم های سراسفت پرا،**

رابرت شوپر

■ **دانایی یعنی اینکه بدانی کار بعدی تو چیست**

دیوید استار چوردن

■ **تجربه ، اتفاقی که برای انسان می افتد نیست . تجربه کاری است که انسان با اتفاقات زندگی اش می کند .**

آگروس هاکسلی

■ **استعداد تو هدیه خداوند به توست**

لئوبوسکالیا

■ **وقتی هوا به اندازه کافی تاریک شود ، آن وقت است که می توانی ستاره ها را ببینی .**

چارلز ای بیبیرد

■ **همیشه کار را درست انجام بده . این عده ای را شنود و بقیه را متعصب می کنی .**

مارک تواین

■ **همین لحظه شاد باش . زندگی تو همین لحظه است .**

ناشناس

■ **فوشبختی ،یک مقصد نیست . روشی برای زندگی است .**

برتون هیلز

■ **یا راهی پیدا می کنیم یا فودمان راهی می سازیم .**

هانیهبال

■ **ذهنت را روی هر کاری که بگذاری می توانی آن کار را انجام بدهی**

ناشناس

■ **تنها فوش شناسی که بسیاری از مردان بزرگ ازبدو تولد از آن برخوردار بوده اند توانایی و اراده غلبه بر بدشانسی است .**

چینگ پالاک

■ **اگر انسان نهایت تلاش را بکند ، دیگر چه مشکلی مموهد دارد؟**

دروغگویی

■ دروغ اعتماد افراد را از بین می برد و شخص را سرگردان می‌کند . این سرگردانی نیز باعث فشار روانی و اختلال درپه‌داشت روانی افراد می‌گردد آثار وپیامدهای زیانباری را در پی می‌آورد .

■ آیات قرآن و روایات به شدت از دروغ نهی کرده و آن را گناهی بزرگ دانسته‌اند و در قرآن کریم آمده است که : تنها کسانی به مردم حق دروغ می‌بندند که به آیات الهی ایمان ندارند و درغگویمان واقعی آنها هستند . این آیه از آیات تکان دهنده است که در زمینه زشتی دروغ سخن می‌گوید و دروغگویان را در سرحد کافران و منکران آیات الهی قرار می‌دهد .

■ دروغ سرچشمه همه گناهان است و کلید گناهان نابود کننده سرمایه ، اعتماد و اطمینان است . امام صادق (ع) از پدرش امام باقر (ع) و او از پدرش امام سجاد (ع) نقل کرده‌است که حضرت علی (ع) فرود: از دوستی یا دروغگو بپرهیز که او همچون سراب است، دورا در نظر تو نزدیک و نزدیک را دور می‌سازد .

که مریم نیکوکار



شرکت خدمات بهداشتی و درمانی

سال اصلاح الگوی مصرف را گرامی می‌داریم

شیر آب را هنگام مسواک زدن بیندید، با این کار ۱۵ لیتر در دقیقه و ۷۰۰ لیتر در ماه

در مصرف آب خانواده صرفه جویی کرده اید

■ روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان

Email:www.Abfaqhormozgan.Com

سامانه ارتباطی

۱۲۳

در طول شبانه روز

پاسخگوی شماست