

نسخه های روان شناسان برای درمان کودکان وسواسی

۶۶

اگر این کودکان در سنین کودکی و ۷ سال اول با روش های روان شناختی درمان نشوند با ورود به محیط های اجتماعی مانند مدرسه از جامعه طرد خواهند شد و در سنین نوجوانی اختلال وسواس آن ها بیشتر خواهد شد و باید با دارو درمان شوند.

یک روان شناس دیگر هم درباره وسواس فکری بیان می کند: کودکان وسواسی افکار بدی را در ذهن خود می پروراند، افکاری درباره حرف های بدی که زدند و درباره تمیزی، کثیفی و میکروب ها نگارند و در کل افکاری درباره این که آدم خوبی نیستند دارند. «ناظمی» ادامه می دهد: این کودکان از تمرکز کافی برخوردار نیستند و فقط به کارهای وسواسی که می خواهند انجام دهند فکر می کنند و با این که خودشان دوست ندارند رفتارهای تکراری و آزاردهنده را انجام دهند اما گویی نیرویی به جبر به آن ها القا می کند که آن کارها را انجام دهند.

پیشگیری شود. وی با تاکید بر درمان به موقع در کودکی بیان می کند: اگر این کودکان در سنین کودکی و ۷ سال اول با روش های روان شناختی درمان نشوند با ورود به محیط های اجتماعی مانند مدرسه از جامعه طرد خواهند شد و در سنین نوجوانی اختلال وسواس آن ها بیشتر خواهد شد و باید با دارو درمان شوند.

یک روان شناس دیگر هم درباره وسواس فکری بیان می کند: کودکان وسواسی افکار بدی را در ذهن خود می پروراند، افکاری درباره حرف های بدی که زدند و درباره تمیزی، کثیفی و میکروب ها نگارند و در کل افکاری درباره این که آدم خوبی نیستند دارند. «ناظمی» ادامه می دهد: این کودکان از تمرکز کافی برخوردار نیستند و فقط به کارهای وسواسی که می خواهند انجام دهند فکر می کنند و با این که خودشان دوست ندارند رفتارهای تکراری و آزاردهنده را انجام دهند اما گویی نیرویی به جبر به آن ها القا می کند که آن کارها را انجام دهند.

می کنند نکات پیشگیری را در نظر بگیرند. وی بیان می کند: از آن جایی که پدر و مادر بهترین الگوهای رفتاری هر کودکی محسوب می شوند، قبل از اقدام به بچه دار شدن در صورت داشتن چنین اختلالی باید به درمان و کنترل آن بپردازند.

وی با بیان این که افراد مبتلا به اختلال وسواس رفتارهای کنترل نشده ای دارند، می افزاید: این رفتارها به صورت ناخودآگاه بروز می کند و ممکن است به فرزندان نیز منتقل شود. وی به ذکر برخی نشانه های کلیدی وسواس در کودکان می پردازد و می گوید: تکرر در شستن، واریسی و بررسی کردن، ترتیب و تقارن، نوشتن و پاک کردن مداوم همراه با فشار دادن مداد و دست شستن های مکرر از جمله علایم وسواس در کودکان است که باید خانواده ها این رفتارها را تشویق نکنند.

این کارشناس بیان می کند: بهتر است والدین با مشاهده چنین رفتارهایی در فرزندان شان به مشاور روان شناسی مراجعه کنند و به درمان آن بپردازند تا از بروز مشکلات جدی تر در بزرگ سالی



علوی

یکی از مادرانی که از این رفتار فرزندش نگران است، می گوید: دخترم از سنین ۲ تا ۳ سالگی عادت داشت زمانی که خانه را نظافت می کردم به من کمک کند و من و اعضای خانواده همیشه او را تشویق می کردیم و هیچ وقت تصور نمی کردم که این نشانه اختلال وسواس در او باشد.

وی که تمایلی ندارد نامش را ذکر کند، ادامه می دهد: امسال که دخترم کلاس اول شده است معلم اش مشاهده کرده بود که زمان تمرین کردن و مشق نوشتن عادت دارد به طور مداوم نوشته هایش را پاک کند و دوباره بنویسد یا این که مدادش را محکم به صفحه دفتر فشار دهد به همین دلیل از من حضوری دعوت کرد تا درباره این مشکل دخترم با هم صحبت کنیم.

یکی دیگر از افرادی که همسرش به اختلال وسواس فکری شدیدی دچار است، بیان می کند: فرزندم با این که پسر است و من توقع نداشتم فرد مرتبی

شیر آب را باز می کند، دستش را می شوید، دوباره آن را باز می کند و دستش را می شوید و این پروسه همچنان تکرار می شود. وسواس در کودکان نیز مانند بزرگ سالان می تواند بروز کند. انجام کارهای تکراری، وسواس شستن های بی مورد و نظافت کردن محیط اطراف و بدن و وسواس های فکری، همان طور که می تواند گریبان بزرگ سالان را بگیرد، در کودکان نیز قابل مشاهده است اما خوشبختانه با اقدام به موقع والدین برای درمان می توان از شدت آن در سنین بزرگ سالی جلوگیری کرد.

اختلال وسواس جبری (OCD) که به اختصار در بین عموم اختلال وسواس نامیده می شود، در کودکان به صورت افکار، احساسات و ترس های ناخواسته بروز پیدا می کند. وسواس می تواند به احساس اضطراب در آن ها منجر شود.

نکات خانه داری



نگهداری از قارچ

گروه اجتماعی- وجود آب و پروتئین زیاد در قارچ زمینه فساد این ماده غذایی با ارزش را فراهم و نگهداری از آن را مشکل می کند.

قارچ تازه بیش از ۴۸ ساعت در دمای ۲۰ درجه قابل نگهداری نیست ولی چنان چه آن را در دمای ۴ درجه نگه داریم برای مدت یک هفته سالم خواهد ماند. در هوای گرم تابستان مدت نگهداری از قارچ از این هم کمتر می شود و تقریباً بعد از ۲۴ ساعت دچار یخازدگی شدید و زردی بیش از حد می شود.

برای نگهداری از قارچ آن را می شویم، سپس قارچ را با کمی آب روی اجاق قرار می دهیم و پس از جوشیدن کمی آبلیمو به آن اضافه می کنیم.

قارچ را که آبکش کردیم، درون قابلمه می ریزیم و می گذاریم تا کمی بجوشد، سپس آن را آبکش می کنیم و درون آبی سرد می ریزیم و پس از سرد شدن مجدداً آن را آبکش می کنیم و درون فریزر قرار می دهیم.

آشپزی



لقمه های تخم مرغی

مواد لازم: فلفل دلمه ای قرمز و سبز نصف یک عدد، تخم مرغ ۳ عدد، آب یک قاشق سوپ خوری، نان تورتیلا ۲ عدد، نمک، فلفل و روغن به مقدار لازم.

طرز تهیه: ابتدا فلفل دلمه ای ها را خرد می کنیم و در یک تابه می تفت می دهیم.

در یک کاسه تخم مرغ ها را با آب خوب هم می زنیم تا با هم مخلوط شوند. مقداری نمک و فلفل هم می ریزیم.

سپس مخلوط تخم مرغ را داخل تابه می ریزیم تا بپزد، آن را از تابه درمی آوریم، داخل یک بشقاب قرار می دهیم و بعد آن را از وسط نصف می کنیم.

تکه های تخم مرغ را روی نان های ترتیلا قرار می دهیم، سپس تکه های فلفل سرخ شده را روی آن ها می چینیم. حالا نان ها را به آرامی لوله می کنیم.

آن ها را با خلال دندان سفت می کنیم و در ظرف می چینیم.

خبر

خدمات دانشجویان دندان پزشکی

دانشجویان دندان پزشکی با نظارت مستقیم استادان مجرب همه روزه در کلینیک دندان پزشکی خدمات ارائه می دهند. رئیس دانشکده دندان پزشکی با بیان این مطلب افزود: کلینیک ویژه دندان پزشکی از سال ۹۲ با فعالیت ۱۳ دندان پزشک متخصص آغاز به کار کرد و اکنون ۳۱ دندان پزشک متخصص در رشته های مختلف در این کلینیک مشغول به ارائه خدمات هستند. دکتر احسان جعفری، ادامه داد: کلینیک ویژه دندان پزشکی در همه رشته های تخصصی نظیر ارتودنسی، پروتز، ترمیم، عصب کشی، جراحی دهان، فک و صورت، تشخیص بیماری های دهان، رادیولوژی و جراحی لثه با تعرفه های کمتر از مطب های دندان پزشکی شهر خدمات ارائه می دهد.



تغذیه سالم

میوه های نارنجی

گروه اجتماعی- بتاکاروتن، عامل نارنجی شدن برخی میوه ها و سبزیجات است و زمانی که وارد جریان خون می شود، به ویتامین A تبدیل می شود و به محافظت از بدن در برابر سرطان و بیماری های قلبی - عروقی کمک می کند، سیستم ایمنی را تقویت و از چشم ها محافظت می کند. برای اطمینان از جذب ویتامین A، سبزیجات نارنجی را باید با مقدار کمی چربی تصفیه نشده سالم مانند کره ارگانیک، روغن زیتون یا روغن نارگیل تصفیه نشده مصرف کرد. با مصرف چند هویج خام همراه با غذا از آلفا و بتاکاروتن موجود در آن می توان بهره برد.



سودوکو

هر روز

■ **قانون:** ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ۹ | ۲ | ۵ | | |
| ۷ | | ۲ | | ۶ | ۳ |
| ۴ | ۳ | ۵ | | | |
| ۵ | | | ۷ | | ۹ |
| ۳ | ۲ | | | ۳ | |
| ۹ | | ۶ | ۵ | | ۲ |
| | | | | ۶ | ۹ |
| ۶ | | ۳ | ۴ | ۸ | ۲ |
| | | | ۶ | ۷ | ۸ |



برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، تمام ارقام سطرهای یک سودوکوی حل شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۸ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ۵ | ۶ | | ۲ | ۳ |
| | ۱ | | ۶ | | |
| ۸ | | | ۳ | ۹ | ۲ |
| | ۹ | | | ۷ | ۱ |
| | | ۴ | ۵ | | ۴ |
| ۶ | ۳ | | | | |
| | ۹ | ۶ | ۲ | ۱ | |
| | | | ۷ | | ۹ |
| ۷ | ۸ | | | ۳ | ۶ |



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ۶ | | ۷ | | ۸ | ۴ |
| ۷ | | | ۴ | | ۵ | | |
| | | | ۵ | ۹ | | ۱ | |
| | | | ۳ | | ۹ | ۱ | |
| | | | | ۹ | | | |
| ۴ | ۳ | | | ۱ | | | |
| | ۸ | | ۷ | ۵ | | ۶ | |
| | | | ۷ | | ۱ | | ۵ |

حرفهای هاو مدعیان سودوکو درجه دشواری هر سودوکو+ زمان حل شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰



سلامت نامه

دیابت نوع ۲

علوی- اضافه وزن و چاقی مهم ترین علت ابتلا به دیابت نوع ۲ است به گونه ای که ۸۰ درصد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق هستند. مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان گفت: چاقی باعث افزایش مقاومت در برابر انسولین، عدم تحمل گلوکز و تاثیر کمتر داروهای مخصوص دیابت می شود.

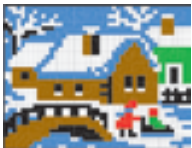
«سرتین علیزاده» با اشاره به این که کنترل اندازه محیط دور شکم یکی از عوامل مهم در پیشگیری از دیابت است افزود: برای کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام کنید و دریافت فیبر را از طریق مصرف بیشتر سبزی ها و میوه ها، حبوبات و نان های سبوس دار افزایش و مصرف بیش از حد چربی و روغن را کاهش دهید.

وی تاکید کرد: برای همه افراد بالای ۴۵ سال به خصوص افرادی که اضافه وزن دارند و افراد کمتر از ۴۵ سال نیز اگر اضافه وزن را در کنار یک یا دو عامل خطر از دیگر مثل سبک زندگی یا وجود سابقه خانوادگی دارند، انجام آزمایش قند خون توصیه می شود.



لذت سرگرمی + نقدی و غیر نقدی هفتگی

خط اختتامی پاسخ ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲
اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir



پاسخ مسابقه های قبل

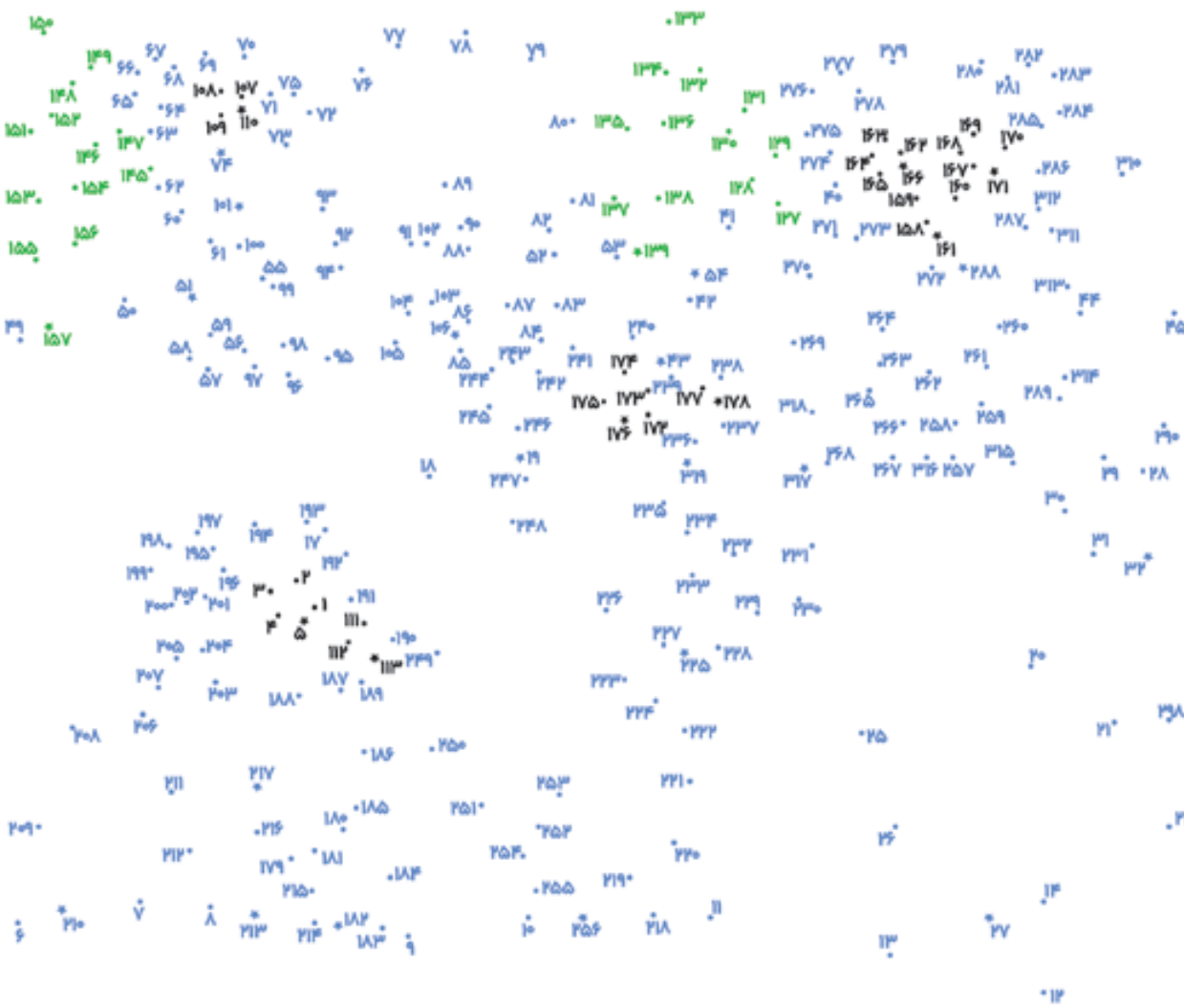
| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | A | S | A | R | G | M | I | . | I | R |
| P | A | S | A | R | G | M | I | . | I | R |
| P | A | S | A | R | G | M | I | . | I | R |
| P | A | S | A | R | G | M | I | . | I | R |
| P | A | S | A | R | G | M | I | . | I | R |
| P | A | S | A | R | G | M | I | . | I | R |
| P | A | S | A | R | G | M | I | . | I | R |
| P | A | S | A | R | G | M | I | . | I | R |
| P | A | S | A | R | G | M | I | . | I | R |
| P | A | S | A | R | G | M | I | . | I | R |

آن را در وب سایت 1sargarmi.ir ببینید. با لسن این «گیور» که هم تلفن همراهاتان به صفحه پخش فیلم می رود. مربیان و کادر آموزشی نظرشان را در این باره برای ما پیامک کنند. شاید دانشان سرگرمی افزوده نمی شود! اما شاید برای تان جالب باشد که بدانید با همین برگ کاغذ روزنامه ای که در دست شماست، چه شور و هیجان عجیبی می شود برپا کرد. قبول ندارید؟! یک تکه فیلم کوتاه داریم که برای اثبات این ادعا می توانید

و حرفهای

■ قانون:

از شماره يك تا بزرگ ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خطتان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط ها را ضخیم تر کنید تا تصویر کشف شده را واضح تر ببینید.



نقش یاب شماره

سه شنبه ها



برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، دو تا از اجزای تصویر این معمارا در متن پیامک تان نام ببرید.