

چہ پر خوردی یا کودکان حاضر جواب داشته باشیم؟



یک روانشناس کودک و نوجوان گفت: وقتی کودک حاضر جوابی می‌کند، والدین باید در قدم اول آرام بمانند و خونسردی خود را حفظ کنند. شاید این کار سخت به نظر برسد، اما عصبانی شدن و واکنش نشان دادن می‌تواند کودک را گستاخر و در نتیجه تعارض‌ها را تشدید کند.

به گزارش ایسنا، همه والدین دوست دارند کودکان‌شان در مقابل آن‌ها حرف شنوی داشته باشند، اما وقتی می‌بینند کودک در مقابل هر موضوع یا اشتباهی شروع به حاضر جوابی یا حتی گستاخی می‌کند، شاید پذیرش این رفتار برای خیلی از والدین سخت باشد و بخواهند رفتارهایی داشته باشند که نه تنها تاثیری بر کودک ندارد، بلکه ممکن است باعث گستاخی بیشتر او هم شود. در همین خصوص با دکتر « مهسا ساداتی» روانشناس کودک و نوجوان به گفتگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

والدین در مقابل کودکان حاضر جواب باید چه رفتاری داشته باشند؟

بدون شک تمرین مهارت‌های کلامی و برقراری ارتباط با کودک یکی از مهم‌ترین وظیفه‌های والدین است. بسیاری از والدین در برخورد با رفتارهای نامناسب کودک راه حلی جز دعوا یا تنبیه کردن به ذهنشان نمی‌رسد. از طرفی برخی از پدر و مادرها به دلیل مشغله‌های بسیار زمان کمتری را با کودک خود می‌گذرانند و ممکن است از برخی نیازهای کودک بی‌خبر بمانند. این والدین در بسیاری از موارد می‌بینند که کودک به حرف آن‌ها گوش نمی‌دهد و حاضر جوابی می‌کند. این رفتار می‌تواند تنش بین والدین و فرزندران را بسیار بیشتر کند. بنابراین والدین باید راهکاری برای مدیریت این چالش داشته باشند.

توصیه ما به پدرها و مادها این است که وقتی کودک حاضر جوابی می‌کند، باید در قدم اول آرام بمانند و خونسردی خود را حفظ کنند. شاید این کار سخت به نظر برسد، اما عصبانی شدن و واکنش نشان‌دادن می‌تواند کودک را گستاخر و در نتیجه تعارض‌ها را تشدید کند. بعد از اینکه کمی آرام شدید و تنش کاهش پیدا کرد، بهتر است درباره مشکلی که کودک را آزار می‌دهد با او صحبت کنید. سعی کنید در حین صحبت‌ها مرزهای واضحی را برای رفتارهای قابل قبول و رفتارهای غیر مناسب تعریف کنید و برای آن‌ها پیامدهای عملی در نظر بگیرید.

شما باید والدین قاطعی باشید. والدین قاطع به معنی پدر و مادر مستبد و سختگیر نیست. بلکه شما باید قوانین را در خانه وضع کنید و پیامدهای شکستن قوانین را اجرا کنید. با این کار کودک می‌تواند به مرور انتظارات شما و قوانین خانه را یاد بگیرد.

البته باید بگوییم که بسیاری از مشکلات رفتاری که کودکان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند از نوع رفتار و سبک تربیتی والدین نشأت می‌گیرد. والدین باید در قدم اول یک شنونده فعال باشند. آن‌ها باید نیازها و خواسته‌های کودک را درک کنند. کودک باید بتواند در محیطی امن ابراز احساسات کند و خواسته‌های خود را بدون ترس بیان کند. این کار باعث می‌شود تا والدین و کودک بتوانند گفت‌وگوی سالمی داشته باشند.

نکته دیگر این است که والدین باید خودشان الگو باشند. برخورد محترمانه با دیگران و حتی با خود کودک به آن‌ها یاد می‌دهد تا در تعاملات خود از والدین الگوبرداری کنند. همچنین برای اینکه کودک به سمت رفتار و گفتار بهتر سوق پیدا کند، والدین باید رفتارهای مثبت او را تحسین کنند. برای مثال هر جا کودک با احترام با دیگران رفتار کرد یا درخواست خود را به درستی مطرح کرد، او را تشویق کنید. والدین باید به کودک یاد بدهند که خواسته‌های خود را به درستی مطرح کند و بدون تنش و درگیری و بدون نیاز به حاضر جوابی درخواست کند.

برای اینکه کودک اشتباهات خود را بپذیرد، سعی کنید محیطی امن ایجاد کنید. با کودک یک گفت‌وگوی باکیفیت داشته باشید و حرف‌های او را بشنوید. از او بخواهید بدون ترس نیازهایش را بیان کند و خواسته‌هایش را به زبان بیاورد. این کار به شما کمک می‌کند تا درک بهتری از فرزند خود داشته باشید. وقتی کودک احساسات و خواسته‌های خود را مطرح کرد، شما نیز با لحنی آرام و در فضایی امن درباره اشتباهات او صحبت کنید و دلایل هر یک را برایش توضیح دهید. به کودک بگویید که همه اشتباه می‌کنند و ما باید سعی کنیم این اشتباهات را جبران کرده و از آن‌ها یاد بگیریم.

حاضر جوابی در چه سنی بیشتر رایج است؟

کودکان معمولاً در سال‌های اولیه مدرسه یعنی حدود ۶ تا ۹ سالگی ممکن است در برابر والدین حاضر جوابی کنند و اشتباهات خود را نپذیرند. اگر این رفتارها مدیریت نشود، ممکن است در سنین قبل از نوجوانی یعنی ۱۰ تا ۱۳ سالگی به اوج خود برسد. کودک در این سن به دنبال استقلال بیشتر است و می‌خواهد محدودیت‌های کمتری داشته باشد. بخشی از این رفتارها طبیعی است، به خصوص در کودکانی که می‌خواهند وارد دوره نوجوانی شوند بیشتر دیده می‌شود. بنابراین والدین باید بدانند که با بزرگ شدن کودک سعی کنند او را بیشتر درک کرده و زمان باکیفیت تری را با او بگذرانند.

چه عواملی در این موضوع تاثیر دارد؟

همان‌طور که قبلاً اشاره شد، بسیاری از کودکان به دلیل سبک فرزندپروری نامناسب نمی‌توانند اشتباهات خود را بپذیرند و کودکانی حاضر جواب می‌شوند. والدین باید در سبک تربیتی خود بازنگری داشته باشند. بهتر است والدین قوانین و چارچوب‌های رفتاری و عملی را با کمک خود کودک تنظیم کند و برای هر قانون‌شکنی پیامدی را با مشورت کودک تنظیم کند. مهم‌تر اینکه اگر کسی این قوانین را بشکند حتما این پیامدها اجرا شود. این والدین را والدین قاطع می‌نامیم. والدین مستبد یا پدر و مادراهی آسان‌گیر به کودک چارچوب رفتاری درست را نمی‌آموزند و نمی‌توانند ارتباط سالمی با او داشته باشند. بنابراین می‌بینیم که کودک نیز از زیر کارها در می‌رود یا با حاضر جوابی صحبت می‌کند.

از دیگر عواملی که ممکن است در حاضر جوابی کودک تاثیرگذار باشد، استرس و اضطراب بسیار کودک است. ممکن است کودک از بی توجهی پدر و مادر، مشغله زیاد آن‌ها و تنهایی رنج ببرد و با این رفتارها بخواهد خود را نشان دهد. همچنین برخی از کودکان به دلیل ورود به دنیای نوجوانی می‌خواهند آزادی بیشتری را تجربه کنند و به دلیل علاقه به استقلال دوست دارند حرف خود را به کرسی بنشانند. این کودکان توجه، احترام و رابطه بهتری را از سمت والدین نیاز دارند. برخی از این کودکان نیز به دلیل مشاهده رفتارهای بزرگ‌ترها و نوع تعامل آن‌ها به سمت رفتارهای اشتباه سوق پیدا می‌کنند.

پیوست موجب افزایش خطر حوادث قلبی می‌شود

بر اساس گزارش‌ها، بیماری قلبی نخستین علت مرگ و میر انسان‌ها است، به طوری که در هر ۳۳ ثانیه یک نفر بر اثر بیماری قلبی جان خود را از دست می‌دهد. حال مشخص شده است که پیوست نیز به مشکلات قلبی دامن می‌زند.

به گزارش ایسنا، سیگار کشیدن، چاقی و استرس، همگی از علل شایع حوادث قلبی آسیب‌رسان هستند. با این حال، مطالعه‌ای که به تازگی منتشر شده است می‌گوید یک مقصر جدید باید به لیست خطراتی که می‌تواند به قلب ما آسیب بزند، اضافه شود و آن «پیوست» است. برای رسیدن به این نتیجه، محققان دانشگاه موناخ در استرالیا سوابق سلامت افراد را در زیست‌بانک بریتانیا به یک پایگاه داده وسیع از ۵۰۰ هزار شرکت‌کننده است که از سال ۲۰۰۶ نگهداری می‌شود، تجزیه و تحلیل کردند.

آنها همچنین از اطلاعاتی در مورد شرایط محیطی و شیوه زندگی افراد از جمله سطوح فعالیت آنها بهره‌بردند.

گفتنی است که تجزیه و تحلیل قلبی داده‌های زیست‌بانک بریتانیا تاکنون از چیزهای زیادی پرده برداشته است که نشانگرهای ژنتیکی احتمالی برای تنهایی و ارتباط بین نور زیاد در شب و افزایش خطر ابتلا به دیابت از جمله آنهاست.

تیم تحقیقاتی دانشگاه موناخ برای این مطالعه خاص، سوابق سلامت ۴۰۸ هزار و ۳۵۴ شرکت‌کننده در زیست‌بانک بریتانیا را تجزیه و تحلیل کرد و متوجه شد که از میان آنها ۱۳ هزار و ۸۱۴ نفر از پیوست رنج می‌برند.

آنها سپس به بررسی عمیق‌تر این سوابق پرداختند و دریافتند که افراد مبتلا به این بیماری بیش از دو برابر بیشتر در معرض یک رویداد نامطلوب قلبی بزرگ(MACE) مانند حمله قلبی، سکته مغزی یا بستری شدن در بیمارستان به دلیل ناراسایی قلبی هستند.

حتی نگران‌کننده‌تر اینکه این مطالعه نشان داد که افراد مبتلا به پیوست که از فشار خون بالا نیز رنج می‌برند، در مقایسه با افرادی که فقط فشار خون بالا داشتند، ۳۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به حوادث قلبی هستند.

فرانسیس مارکز نویسنده اصلی این مطالعه از دانشکده علوم زیستی دانشگاه موناخ می‌گوید: پیامدهای این مطالعه بسیار گسترده است. با توجه به اینکه پیوست حدود ۱۴ درصد از جمعیت جهان، به ویژه افراد مسن و زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، این یافته‌ها نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از جمعیت جهان ممکن است به دلیل سلامت روده خود در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی باشند.

این مطالعه همچنین از ارتباط ژنتیکی بین سلامت قلب و پیوست پرده برداشت.

لئیسیا کامارگو توارس نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: همسنگی ژنتیکی مثبتی بین پیوست و اشکال مختلف MACE شناسایی شد که نشان می‌دهد عوامل ژنتیکی مشترک ممکن است زمینه‌ساز هر دو شرایط باشند.

وی افزود: این کشف، راه‌های جدیدی را برای تحقیق در مورد مکانیسم‌های اساسی که سلامت روده و سلامت قلب را به هم مرتبط می‌کنند، باز می‌کند.

محققان اشاره می‌کنند که برای کشف پیوندی که انجام داده‌اند و شناسایی مکانیسم‌های بیولوژیکی درگیر باید کار بیشتری انجام شود. یکی از تئوری‌هایی که آنها روی آن کار می‌کنند، این است که افراد مبتلا به پیوست می‌توانند یک وضعیت نظری به نام «روده نشت‌کننده» داشته باشند که در آن نفوذپذیری روده‌ها افزایش می‌یابد و به سموم و پاکتری‌ها اجازه می‌دهد وارد جریان خون شوند. محققان می‌گویند صرف نظر از علت آن، پیوست در آینده باید به عنوان یک عامل خطر مرتبط و اثرگذار بر سلامت قلب در نظر گرفته شود.

ایرتیکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی،

ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

محمدعلی وکلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۴۰۴۰۰۰۴۰۰۰۶۰۰۰۳۰۰۰

ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۵۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: مصمم / ۳-۱۲۰۸۶۸۰۵۵۸۶

چهارشنبه ۳۱ مرداد ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۱۳

۱۶ صفر ۱۴۴۶ - ۲۱ آگوست ۲۰۲۴

سال بیستم ۱۲ صفحه

یادداشت

انواع خستگی در ام اس

دکتر شکوفه اعلائی*

چند نوع مختلف ممکن است در ام‌اس اتفاق بیفتد. برای مثال آن‌ها که از مشکلات انرژی رنج می‌برند و در طول شب برای ادراک کردن بیدار می‌شوند. در روز احساس خواب‌آلودگی و خستگی می‌کنند. آن‌ها که در طول شب دچار گرفتگی‌های دردناک عضلانی می‌شوند نیز به همین دلیل در طی روز احساس خوبی ندارند. افرادی که دچار افسردگی هستند نیز احساس خستگی می‌کنند. بالاخره آن‌ها که برای انجام اعمال روزانه‌شان نیاز به تلاش بیشتر و مصرف انرژی زیادی دارند طبیعی است که زودتر دچار خستگی می‌شوند.

علاوه بر این چند علت که برشمردیم، نوعی دیگر از خستگی است که مختص بیماری ام اس است و ناشی از ضایعات خود بیماری ام اس می‌باشد. محققین در تلاشند که ویژگی‌های این نوع خستگی یعنی «خستگی ام اس» را که آن را از سایر خستگی‌ها متمایز می‌کند، توصیف کنند. این ویژگی‌ها متمایزکننده عبارتند از:

- معمولاً هر روز وجود دارد.
- می‌تواند صبح هنگام، حتی پس از برخاستن از یک خواب خوب وجود داشته باشد.
- به‌تدریج در طول روز بدتر می‌شود.
- با گرما و رطوبت بدتر می‌شود.
- بطور غیرقابل انتظار و پیش‌بینی ایجاد می‌شود.
- بطور کلی از خستگی معمولی شدیدتر است.
- احتمال این‌که در اعمال روزانه اختلال ایجاد کند بیشتر از خستگی معمولی است.
- به‌طور مستقیم با افسردگی و یا میزان توانمندی‌های فرد مرتبط نیست.

چگونه خستگی ام اس را مدیریت کنیم؟

از آن‌جا که خستگی می‌تواند به عللی غیر از ام اس روی دهد (مانند افسردگی، بیماری تیروئید، کم‌خونی، به‌عنوان عارضه خیلی داروها و بالاخره بی‌فعالیتی) لذا عزیزان مبتلا به ام اس در صورتی که احساس کنند خستگی‌شان مزاحم بر وی مدیریت خستگی موارد زیر را به شما پیشنهاد می‌کنم:
کار درمانی به عنوان یکی از روش‌های توانبخشی می‌تواند با ارائه روش‌ها و تمریناتی، انجام امور منزل و محل کار را تسهیل کند.

- فیزیوتراپی با ارائه تمرینات ورزشی در بهبود قدرت عضلانی و در نتیجه انجام بهتر امور و صرف انرژی کمتر حتی برای راه رفتن مؤثر است.

- تنظیم خواب و اصلاح بی‌خوابی از طریق برطرف کردن عللی که خواب‌شانه را مختل می‌کنند و یا رفع سایر علل بی‌خوابی (برای مثال رفع علائم انرژی، گرفتگی‌های عضلانی و یا درمان افسردگی)

- اقدامات روان‌شناسی مانند مدیری استرس، به کارگیری روش‌های «آرام‌سازی»، روان درمانی و ...

-مقابله با گرما

- پرهیز از مصرف داروهایی که ایجاد خستگی می‌کنند (صد البته با نظر پزشک معالج)

- استفاده از داروهای ضد خستگی (با نظر پزشک معالج).
- دو داروی آمانتادین و مدافینیل بیشترین داروهایی هستند که به این منظور استفاده می‌شوند. اگرچه هیچ یک مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا نیستند ولی تحقیقات نشان داده که می‌توانند تا حدی مؤثر باشند.

مشکلات راه رفتن

مشکلات راه رفتن یکی ازمشکلات شایع در بیماری ام اس محسوب می شود. این مشکلات به عوامل مختلفی مربوط می‌شود.

سفتی پاها: سفتی عضلات یا به اصطلاح spasticity می‌تواند در راه رفتن ایجاد مزاحمت کند. تمرینات کششی و ضد سفتی پاها و نیز داروهای مثل‌کننده عضلانی مانند بکلوفن و تیزانیدین می‌توانند در رفع این مشکل مؤثر باشند. (صد البته با نظر پزشک معالج و همکاری فیزیوتراپیست).

اشکالات تعادلی: اشکالات تعادلی سبب مختل شدن

تعادل فرد در زمان راه رفتن می‌شوند. اگر این اختلال شدید باشد نیاز به مداخلات درمانی (تمرینات تعادلی که توسط فیزیوتراپیست و کار درمانگر تجویز می‌شود) و یا در صورت لزوم استفاده از وسایل کمک حرکتی در تا امنیت شخص را در زمان راه رفتن تأمین کند.

مشکلات حسّی: همان گونه که در ابتدای این مطلب عنوان کردیم گاه احساس کرخی آن قدر شدید و مزاحم می‌شودکه فرد قادر نیست کف زمین را احساس کند و یا این که محل پایهای خود را در فضا پیدا کند و این مسئله راه رفتن را با دشواری روبرو می‌کند. خستگی: در خصوص خستگی مفصل صحبت کردیم. خستگی اگر شدید باشد می‌تواند راه رفتن فرد را محدود کند. ضعف: ضعف عضلات پاها نیز دلیل دیگری برای مشکلات راه رفتن است. ولی خوشبختانه تا حد زیادی می‌تواند با تمرینات فیزیوتراپی و با استفاده از وسایل کمکی جبران شود. از آن جا که مشکلات راه رفتن ممکن است سبب سقوط افراد شود بنابراین ضروری است که دوستان مبتلا به ام اس، مسئله را جدی بگیرند و از تمام روش‌های موجود برای رفع این مشکل استفاده کنند (مثلا داروها، فیزیوتراپی و ...).

* فرقی تخصص مغز و اعصاب و عضو هیات علمی انجمن ام اس ایران

آخر ابتکار

عکس نوشت



عکس: مهدی نصیری / ایلنا

موسسه تخصصی طب سوزنی و طب چینی

داستان یک خانم جوان که با مشکل آتروفی مزمن مواجه شد

آنها همچنین از اطلاعاتی در مورد شرایط محیطی و شیوه زندگی افراد از جمله سطوح فعالیت آنها بهره‌بردند.

گفتنی است که تجزیه و تحلیل قلبی داده‌های زیست‌بانک بریتانیا تاکنون از چیزهای زیادی پرده برداشته است که نشانگرهای ژنتیکی احتمالی برای تنهایی و ارتباط بین نور زیاد در شب و افزایش خطر ابتلا به دیابت از جمله آنهاست.

تیم تحقیقاتی دانشگاه موناخ برای این مطالعه خاص، سوابق سلامت ۴۰۸ هزار و ۳۵۴ شرکت‌کننده در زیست‌بانک بریتانیا را تجزیه و تحلیل کرد و متوجه شد که از میان آنها ۱۳ هزار و ۸۱۴ نفر از پیوست رنج می‌برند.

آنها سپس به بررسی عمیق‌تر این سوابق پرداختند و دریافتند که افراد مبتلا به این بیماری بیش از دو برابر بیشتر در معرض یک رویداد نامطلوب قلبی بزرگ(MACE) مانند حمله قلبی، سکته مغزی یا بستری شدن در بیمارستان به دلیل ناراسایی قلبی هستند.

حتی نگران‌کننده‌تر اینکه این مطالعه نشان داد که افراد مبتلا به پیوست که از فشار خون بالا نیز رنج می‌برند، در مقایسه با افرادی که فقط فشار خون بالا داشتند، ۳۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به حوادث قلبی هستند.

فرانسیس مارکز نویسنده اصلی این مطالعه از دانشکده علوم زیستی دانشگاه موناخ می‌گوید: پیامدهای این مطالعه بسیار گسترده است. با توجه به اینکه پیوست حدود ۱۴ درصد از جمعیت جهان، به ویژه افراد مسن و زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، این یافته‌ها نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از جمعیت جهان ممکن است به دلیل سلامت روده خود در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی باشند.

این مطالعه همچنین از ارتباط ژنتیکی بین سلامت قلب و پیوست پرده برداشت.

لئیسیا کامارگو تاورس نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: همسنگی ژنتیکی مثبتی بین پیوست و اشکال مختلف MACE شناسایی شد که نشان می‌دهد عوامل ژنتیکی مشترک ممکن است زمینه‌ساز هر دو شرایط باشند.

وی افزود: این کشف، راه‌های جدیدی را برای تحقیق در مورد مکانیسم‌های اساسی که سلامت روده و سلامت قلب را به هم مرتبط می‌کنند، باز می‌کند.

محققان اشاره می‌کنند که برای کشف پیوندی که انجام داده‌اند و شناسایی مکانیسم‌های بیولوژیکی درگیر باید کار بیشتری انجام شود. یکی از تئوری‌هایی که آنها روی آن کار می‌کنند، این است که افراد مبتلا به پیوست می‌توانند یک وضعیت نظری به نام «روده نشت‌کننده» داشته باشند که در آن نفوذپذیری روده‌ها افزایش می‌یابد و به سموم و پاکتری‌ها اجازه می‌دهد وارد جریان خون شوند. محققان می‌گویند صرف نظر از علت آن، پیوست در آینده باید به عنوان یک عامل خطر مرتبط و اثرگذار بر سلامت قلب در نظر گرفته شود.

اثرگذار بر سلامت قلب در نظر گرفته شود.