



عکس از آنیلا

## سلفی گرفتن، سلامت روان مان، انشانه گرفته؟!

طبق جدیدترین آمارها تا امروز حدود ۳۰۰ نفر هنگام تلاش برای سلفی گرفتن جان شان را از دست داده اند اما

این تمام عوارض سلفی گرفتن نیست



نرگس عزیزی | مشاور خانواده



تب سلفی گرفتن و به اشتراک گذاری آن در اینستاگرام و دیگر شبکه های اجتماعی، روز به روز بیشتر می شود. بر اساس آخرین آمار منتشر شده در حد فاصل سال های ۱۱ تا ۲۰۱۸ میلادی، میزان مرگ و میر ناشی از گرفتن عکس های سلفی در جهان، ۲۵۹ نفر ثبت شده است که گفته می شود بیشتر جان باختگان را مردان رده سنی ۲۰ و ۲۱ ساله تشکیل داده اند(منبع خبر: ایسنا). به همین دلیل، بد نیست به این

نتایج آن در سال ۲۰۱۸ منتشر شد، نشان می دهد فاصله دور بین تا صورت ما در زمان عکاسی، نقش تعیین کننده ای در اندازه بینی ما دارد! طبق این مطالعه زمانی که فاصله دور بین تا صورت حدود ۳۰ سانتی متر است (مشابه زمان سلفی گرفتن) در مقایسه با زمانی که فاصله دور بین تا صورت یک و نیم متر است، افراد اندازه بینی را حدود ۳۰ درصد بزرگتر می بینند. این بدان معناست که وقتی افراد عادت به گرفتن سلفی و تماشای عکس های خود دارند، آرام آرام آنظرشان درباره اندازه بینی شان تغییر می کند و ممکن است به این نتیجه برسند که بینی بزرگی دارند! این موضوع می تواند یکی از دلایل تمایل افراد برای انجام اعمال جراحی زیبایی بینی برای کوچک کردن آن باشد. اما این همه داستان نیست. بخش دوم عوارض، زمانی

نتایج جالب مطالعات درباره تاثیرات سلفی گرفتن مطالعات درباره تاثیرات سلفی گرفتن تایید کننده دودسته عوارض ناشی از این سبک عکس گرفتن است. دسته اول عوارض، زمانی بروز می کند که افراد عادت به گرفتن سلفی دارند. این عکس ها حتی زمانی که به اشتراک هم گذاشته نمی شوند، خود در دسرهایی را می توانند ایجاد کنند. اما دسته دوم عوارض زمانی از راه می رسد که افراد عکس های خود را در شبکه های اجتماعی به اشتراک می گذارند و باز خورد دریافت می کنند. شاید با خواندن این که صرف سلفی گرفتن و نگاه به آن مسئله ساز است، تعجب کرده باشید اما چرا این اتفاق می افتد؟

فاصله دور بین را دست کم نگیرید!

مطالعه ای که در دانشگاه پزشکی نیوجرسی انجام و

خود را نشان می دهد که افراد عکس های خود را به اشتراک می گذارند.

خوش سلفی شدن، انگیزه ۵۵ درصد متقاضیان جراحی زیبایی!

باز خوردهای افراد در خصوص عکس های دیگران، موضوعی است که می تواند فشار روانی زیادی را به صاحب عکس وارد کند. این روزها خوش سلفی بودن یکی از معیارهایی است که برخی افراد، به ویژه نوجوانان و جوانان، برای کسب آن تلاش می کنند. نظرسنجی که سال ۱۷ تا ۲۰۱۷ از جراحان زیبایی و پلاستیک آمریکا انجام شده، نشان می دهد جراحان انگیزه حدود ۵۵ درصد متقاضیان جراحی های زیبایی را خوب افتادن در سلفی ارزیابی کرده اند، در حالی که در سال ۲۰۱۶، انگیزه تنها حدود

۱۳ درصد متقاضیان برای انجام عمل های زیبایی، کسب چنین معیاری بوده است. همزمانی این افزایش تقاضا با کاهش سن متقاضیان، زنگ خطری است که باید جدی گرفته شود اما باز هم این تمام داستان نیست!

این فیلترهای پر در دسرها!

این روزها تمایل به استفاده از ویرایش عکس و استفاده از فیلترهای متنوع اپلیکیشن ها به شدت افزایش یافته است. هر چند بسیاری از ما ممکن است تصور کنیم می توانیم عکس های ویرایش شده را تشخیص دهیم اما بررسی های پژوهشگران در دانشگاه واریک انگلستان نشان می دهد تنها حدود ۶۵ تا ۶۰ درصد دستکاری در عکس ها توسط افراد شناسایی می شود و بقیه را افراد نمی توانند متوجه شوند. این موضوع از چند منظر اهمیت دارد. اول افرادی که عکس های ویرایش نشده خود را به اشتراک می گذارند، در غالب اوقات، خود، اپر نقص تر ارزیابی می کنند؛ بدون این که متوجه حجم واقعی دستکاری عکس های دیگران شوند. نکته دوم این که دیده شده افرادی که عکس های ویرایش شده زیادی در فضای مجازی دارند، نگرانی و فشار زیادی را بابت این که دیگران متوجه شوند آن ها آن قدر هاهم زیبا یا متناسب نیستند، تحمل می کنند. بنابر این استفاده از فیلترهای متنوع فضایی چون اینستاگرام و اسنپ چت موضوع دیگری است که سلامت روان برخی افراد را انشانه گرفته است. با استفاده از این فیلترها، افراد گاهی اوقات به عکس هایی دسترسی پیدا می کنند که در واقعیت یا امکان پذیر نیستند یا رسیدن به آن چهره ها مستلزم صرف هزینه های زیادی است. یکی از محبوب ترین جلوه ها در این فیلترها بزرگ کردن چشم هاست. تغییر دیگر که البته این روزها بسیاری از دوربین های جلوی گوشی هانیز به آن مجهز هستند، صاف نشان دادن پوست صورت است. استفاده زیاد از این فیلترها باعث افزایش تقاضا برای برخی فرایندهای زیبایی مانند استفاده از فیلر، تزریق بوتاکس و کشیدن پوست شده است. این افزایش تقاضا البته می تواند به استفاده نابجا از این روش ها منجر شود.

نکته پائانی، خطاب به والدین

درست است که سلفی گرفتن می تواند عوارض خاص خود را داشته باشد اما به هر صورت همچنان این سبک عکس گرفتن، سبک محبوب عکاسی بسیاری از افراد و به ویژه نوجوانان و جوانان است. اگر فرزند دارید که نگران او در این زمینه هستید، توجه داشته باشید که سرزنش او بابت این رفتار، تنها باعث تشدید عوارض در او می شود. پس در عوض این کار، سعی کنید ارتباط خود را با او افزایش دهید و او را تشویق کنید تا درباره این موضوع بیشتر اطلاع کسب کند. آگاهی از عوارض می تواند به استفاده بهتر منجر شود.

### قرار و مدار

#### روز بررسی ساعت های فونه تون (و بررسی

کنین. واسه هر کدوم باتری نداره، یه

باتری جدید بفرین و بعد

تنظیمشون کنین. بقیه (و

هم بررسی کنین که دقیق

باشه. این موری شاید

مواستون

بیشتر به

زمان باشه.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\*پرونده تون در باره گاز گرفتن خیلی تلخ و ناراحت کننده بود. به همین دلیل اول صبحی و بعد از خوردن پرونده زندگی سلام، رفتار روی پشت بوم خونه مون و مسیر خروج دود بخاری رو دوباره بررسی کردم. هم لوله داغ بود و هم یک سنگ انداختن پایین، مشکلی نداشت به نظر.م.

\* کارشناس محترم صفحه سلامت، آیا توجه کردید که تمام علایم حاملگی خارج از رحم با علایم حاملگی، یکی بود؟

\* خاطره آتش نشانی که دچار گاز گرفتن شده بود، به خصوص که دکتر متوجه گاز گرفتنی نمی شده، باحال بود.

\* آقای دکتر سوداوری، شما هم احتمالاً آقا زاده هستین و گر نه به جای این که به مسئولان تذکر بدی پول نفت رو بیارن سر سفره مردم، نمی گفتی ما بریم دنبال کار و تلاش.

\* علت اصلی افزایش نزاع های خیابانی، اعصاب نداشتن مردم است. واقعا دل مشغولی ها و نگرانی هایمان زیاد است. با کمی درک کردن یکدیگر و همدلی، می توانیم از این پیچ تاریخی هم عبور کنیم. **فرهاد هادی زاده، مشهد**

\* لطفاً از خطرات بچه های آتش نشانی درباره سیل و زلزله هم مطلب چاپ کنید. اون ها هم خیلی جالبه.

\* مطلب فن حرکت چشم در صفحه خانواده برای زمان هایی که مثل دینامیت منفجر می شویم، به نظر مخنده دار بود. خخخ!

\* یادداشت صفحه خانواده درباره نفت بهتر است یاذهن ثروت ساز؟!، حرف های قشنگی داشت اما کو گوش شنوا؟

## ریسمانی که پاییز را به خانه می آورد!

می بخشنند. خوب است این تغییر شکل طبیعت را به خانه های خود نیز بیاوریم و از زیبایی آن ها در کنار دیگر اعضای خانواده لذت ببریم. در این مطلب، آموزش ساخت یک نماد زیبای پاییزی ارائه شده است.

### مراحل ساخت



تکه های کاغذ را بین برگ و گیره قرار دهید. در سمت دیگر برگ، بریده روزنامه یا مطلب خاطره انگیز را بین گیره و برگ قرار دهید.

۳- برگ ها را طوری بچینید که یکی در میان بریده ها قابل رؤیت باشند.

۱- نخ کنفی را از سر گیره ها رد کنید. بسته به اندازه مد نظرتان، تعداد گیره ها را با فواصل مساوی روی نخ سوار کنید.

۲- گیره را به برگ متصل کنید. در یک سمت برگ،



### وسایل مورد نیاز

برگ های رنگی پاییزی از جنس پارچه یا مقوا، گیره چوبی، نخ کنفی، چند تکه کاغذ بسته به سلیقه، بریده روزنامه یا مطالب خاطره انگیز و ....

### بانوان



منبع: sondraynathome.com | مترجم

در فصلی هستیم که درختان و گیاهان با رنگ های قرمز، زرد، نارنجی و قهوه ای، زیبایی نقاشی گونه ای به طبیعت

## ۷ توصیه به افراد مسن برای افزایش اعتماد به نفس



دکتر شکیلا یوسفی

متخصص روان شناسی سلامت



۱ رفتن به گردش با هم سن و سال های خود

۲ نوشتن فهرستی از دستاوردهای خوشایند زندگی

۳ برنامهریزی برای مطالعه کتاب و تماشای فیلم

۴ شرکت در ورزش های گروهی

۵ داشتن ارزشیابی منصفانه از خود و زندگی

۶ تعیین هدف های جدید و انگیزه دادن به خود برای دستیابی به آن ها

## دوست ندارم دختر ۴ ساله ام این قدر خبر کشی کند!

رفتار های مثلاً پدر به مادر باشد و با استقبالی که ممکن است مادر از گزارش کودک داشته باشد، تشویق به ادامه رفتار می شود و کودک هم برای جلب توجه و دریافت تقویت مثبت از جانب مادر، خود را موظف به خبر کشی می داند که این سوء استفاده از کودکان معصوم و جفا در حق آنان است. در نهایت هم دید این کودک آن به پدر، منفی می شود و خود را مقصر تنش احتمالی بین والدین می داند.

تنبیه بدنی اصلاً موثر نخواهد بود

مشکلاتی مثل لجبازی، پرخاشگری، قهر یا خبر کشی کودک آن نتیجه سبک تربیتی والدین و کاملاً محیطی است و هیچ کودکی با این گونه اختلالات از مادر متولد نمی شود بلکه تحت تاثیر بر خورد و انتظارات والدین، ممکن است رفتار نامتعارف داشته باشد. برخی والدین که عامل بروز این رفتار های نامطلوب هستند برای تغییر رفتار کودک از تنبیه استفاده می کنند که هم آسیب روحی کودک را در پی دارد و هم رفتار نامناسب را خاموش نمی کند. تنبیه بدنی رفتار را متوقف می کند اما وقتی کودک کاهرم فشار احساس نکند، مجدداً آن رفتار بر روز می یابد. بهترین راهکار تغییر چنین رفتار هایی در کودکان، نگاه سیستمی والدین است که در برابر ادامه این رفتار هیچ واکنشی نشان ندهند و با کمک داستان، بدون این رفتار را برای کودک شان شرح دهند.

دختر چهار ساله ام به تاگی یاد گرفته کارهای برادر و حتی پدرش را یواشکی به من لو بدهد. مثلاً می گوید مامان، می دونی بابا اشغال رویخت زیر مبل؟ چندبار اول، واکنش مثبت نشان دادم، بی ادب شده است. دوست ندارم این قدر خبر کشی کند. چندبار به او گفته ام این کار بد است اما به حرفم گوش نمی دهد. چطور تنبیه اش کنم؟ چه کنم؟



عبدالحسین تریابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

باید و نباید های غیر ضروری پر هیز کنیم تا خلاقیت کودک رشد کند.

به خبر کشی هایش گوش ندهید

کودک شما به احتمال زیاد، مشاهدات خود را نه ب انیت خبر کشی بلکه دوست دارد برای جلب توجه به مادر یا پدر منتقل کند و اگر به یک موضوع واکنش مثبت نشان دهید، کودک را مستقیم یا غیر مستقیم تشویق کرده اید. این تشویق باعث تقویت رفتار کودک و تکرار آن می شود. آن گاه کودک بی گناه باز خواست می شود در حالی که برای خاموشی یک رفتار ناپسند، اطر افیان باید با بی توجهی به آن رفتار و تقویت نکردن آن مثل گوش ندادن فعالیت ها، زمینه خاموشی رفتار کودک را فراهم کنند.

شاید خانواده تان آشفته است

در برخی خانواده های آشفته، گاهی مستقیم یا غیر مستقیم، کودک تشویق یا وادار می شود گزارشگر



مخاطب گر امی، مشکل مطرح شده توسط شما در خصوص خبر کشی کودک چهار ساله تان از چند بعد قابل بررسی است.

### تربیت فرزند

کودک در این سن، به شدت تقلید می کند

در این مرحله رشد، یکی از ویژگی های بارز کودکان، کنجکاوی است و آن ها همه رفتار، گفتار و عوامل محیطی را دقیق تحت نظر می گیرند و الگوپذیری بالایی دارند. والدین و اطرافیان باید باتوجه به کنجکاوی و روحیه پژوهشی کودک، بیش از پیش مواظب اعمال و گفتار خود باشند چون کودک در این سن از اعمال ما پیروی و به شدت باتوجه به تفکر عینی که دارد، تقلید می کند. بنابراین به عنوان یک خدمت ضروری تربیتی به کودک، باید سعی کنیم در برابر کنجکاوی کودک از امر و نهی ها و