



اختلال خودبیمارپنداری!

جست‌وجوی بیش از حد نشانه‌بیماری‌ها در اینترنت بعد از احساس درد در بدن، خبر از مبتلا شدن به اختلال روانی «سایبر کندریا» می‌دهد

فاطمه قاسمی مترجم

برج: brightside، businessinsider

محوری

آیا شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که به محض احساس درد در بدنتان، سراغ اینترنت می‌روید و درباره نشانه‌های آن جست‌وجو می‌کنید تا بلکه دلیل دردتان را پیدا کنید؟ اگر پاسخ‌تان به این سوال مثبت است، باید بدانید که تا این‌جا هیچ ایرادی در کار شما نیست چون قصد دارید درباره مشکل‌تان آگاهی پیدا کنید و نگرانی‌هایی که ذهن‌تان را به خود مشغول کرده است، با راهنمایی‌های یک پزشک یا بین‌برید، اما گاهی اینترنت همچون یک شمشیر دولبه عمل می‌کند یعنی افرادی هم هستند که به دلایلی همچون هزینه، باور نداشتن به پزشکان و نداشتن زمان عادت می‌کنند هر نشانه احتمالی را در اینترنت جست‌وجو کنند تا خودشان، مشکل را تشخیص دهند و به خوددرمانی بپردازند. این‌ها گرفتار اختلال «سایبر کندریا» یا خودبیمارپنداری هستند که زائیده دسترسی آزادانه به اطلاعات در اینترنت است. این افراد با جست‌وجوی عبارتهایی همچون «لایل مور مور شدن انگشت»، «خمیازه کشیدن بیش از حد نشانه چیست؟» و... در گوگل به این نتیجه می‌رسند که به بیماری‌هایی از تومور ستون فقرات گرفته تا درگیری با استرس بیش از حد دچار هستند! در ادامه، نکاتی درباره این اختلال مطرح خواهد شد.

اختلال جست‌وجوی بیماری در اینترنت سایبر کندریا نوعی اختلال و بیماری است که بر اثر آن، افراد بعد از جست‌وجوهای اینترنتی که صرفاً طبق معیارهای

مسئله اضطراب آن‌ها را افزایش می‌دهد و کار را برای متخصصان حوزه درمان پیچیده‌تر می‌کند. این روزها پزشکان در بسیاری از کشورهای به خصوص پیشرفته، دایم با بیمارانی مواجه می‌شوند که صرفاً به خاطر آن‌که سردرد دارند، ادعا می‌کنند دچار سرطان‌های غیر قابل درمان شده‌اند! علت این پدیده، تشخیص خودسرانه‌ای است که این افراد بعد از جست‌وجو درباره نشانه‌ها و بیماری‌ها در اینترنت به آن رسیده‌اند. به طور مثال، به نقل از دلیلی میل و طبق جدیدترین بررسی‌های پژوهشگران آمریکایی روی دو هزار نفر نشان می‌دهد که از هر پنج نفر، رو نفر پس از مراجعه به گوگل خود را مبتلا به بیماری‌های وخیم می‌پندارند. در این بررسی

مشخص شد که ۶۵ نفر از داوطلبان، از اینترنت برای تشخیص بیماری استفاده می‌کنند این در حالی است که ممکن است اینترنت، نتایجی حادثر و متفاوت با مشکل آن‌ها ارائه دهد.

این اختلال چه پیامدهایی دارد؟ سایبر کندریا، مانند هر بیماری روحی-روانی دیگری، پیامدهایی دارد که افراد مبتلا به خود را درگیر آن‌ها می‌کند. برخی از پیامدهای جست‌وجوی وسواس‌گونه درباره بیماری‌ها را در ادامه مرور می‌کنیم. **افزایش اضطراب:** افراد مبتلا به این اختلال با جست‌وجوی افراطی، مداوم و تجزیه و تحلیل بیماری‌ها، اطلاعات غیر ضروری و بیش از حدی دریافت می‌کنند که نتیجه‌اش توهم ابتلا به بیماری‌های احتمالی و خطرناک است که شاید هرگز دچار نشوند اما منجر به استرس فراوان در آن‌ها می‌شود. **خوددرمانی و پیگیری نکردن درمان واقعی:** برخی از مبتلایان به سایبر کندریا

با استفاده از روش‌های درمان اینترنتی از منابع غیر معتبر بدون مشورت با پزشک به درمان خود می‌پردازند. برخی هم آن‌قدر به روش درمانی خود مطمئن هستند که دستورالعمل پزشک را بی‌خیال می‌شوند و سلامت جسمی خود را در معرض خطر قرار می‌دهند و کار را برای متخصصان درمان، پیچیده‌تر می‌کنند. **ایجاد اختلالات افسردگی:** به دلیل جست‌وجوی وسواس‌گونه در سایت‌های پزشکی برای کسب اطلاعات راجع به بیماری‌ها و افزایش نگرانی درباره ابتلا به آن‌ها، احتمال افسردگی در این افراد بسیار بالا خواهد بود.

احتمال دچار به نوزوفوبیا یا بیماری هراسی: نوزوفوبیا می‌تواند باعث ترس شدید جست‌وجوگران اینترنتی بیماری‌ها شود تا جایی که آن‌ها را اواقا بیمار می‌کند. گفته می‌شود که این ترس در میان پزشکان تازه‌کار که به طور مداوم با اطلاعات گوناگون درباره بیماری‌ها و روش‌های درمانی آن‌ها سروکار دارند، متداول است.

۱ راهکارهای درمانی این اختلال چیست؟

از آن‌جا که این اختلال، نوع اینترنتی هیپو کندریا یا اختلال اضطراب بیماری است، روش‌های درمان تقریباً یکسانی هم برای هر دو اختلال به کار برده می‌شود. درمان اصلی این اختلال با روان درمانی انجام می‌شود روان‌شناس با روانکاو و بررسی عمیق گذشته فرد می‌تواند درمان موثری را ارائه دهد. با این حال، توجه به سه نکته در این باره مهم است. دارو درمانی در شرایطی خاص برای این اختلال روان‌شناختی و به‌منظور کاهش شدت نشانه‌ها و در نقش کنترل‌کننده تجویز می‌شود. داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی از معمول‌ترین داروهایی است که برای درمان سایبر کندریا کاربرد دارند. روان‌شناس با روش رفتاردرمانی شناختی یا CBT کمک می‌کند تا بیمار باورهای نادرستی را که به طور غیرمنطقی درباره بروز بیماری‌ها دارد، شناسایی و برطرف و آن‌ها را با باورهای درست جایگزین کند.

حمایت خانواده و دوستان نقش مهمی در کمک به این افراد برای غلبه به اختلال سایبر کندریا دارد. همچنین دیگر عوامل حواس‌پرتی مثبت مثل ورزش کردن، تغذیه مناسب و قطع موقتی دسترسی به اینترنت می‌تواند در درمان این اختلال کمک‌بزرگی باشد.



قرار و مدار

روز فکر کردن به راه‌های پیشرفت

قدرت فوبه که امروز برای دقایقی کوتاه هم که شده، به راه‌های پیشرفت در شغل، تمصیل و به‌طور کلی زندگی‌تون فکرکنین و برای اون‌هایی که اولویت بیشتری داره، برنامه‌ریزی هم‌بکنین.

ما و شما

راه‌آر تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* خانمی که با حجاب و زیرپرچم ایران به منظور افتخار آفرینی برای کشورش، در رشته سخت دوومیدانی می‌دود، قابل ستایش است و باید از او تقدیر شود. * باتشکر از صفحه‌جوانه و مخصوصاً پرونده مجهول. من هر پنج‌شنبه، فقط منتظر این مطالب هستم. لطفاً در روز هفتم چاپ کنید. * مه‌دی، ۱۵ ساله، کاشمر روزنامه‌خراسان به‌خصوص قسمت زندگی سلام، صفحات اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی هم‌ظاهرا کرونا گرفته‌اند! شما بیشتر از همه این موضوع را جدی گرفته‌اید، آیداستان با فروشنده‌گان ماسک و ضد عفونی‌کننده‌ها در یک کاسه است؟ * زندگی سلام، صفحات پنج‌شنبه‌ها اصلاً جالب نیست. لطفاً درباره مسائل پزشکی، روان‌شناسی، داستان کوتاه انگیزشی و درمان ضعف سیستم ایمنی مطلب چاپ کنید. * مطلب «سلاح‌های مقابله با جنگ روانی کرونا» کاربردی بود و باید بیشتر به این مسئله توجه شود. * آفرین به این همه تلاش و سخت‌کوشی خانم «فرزانه فصیحی» که بعد از ۲۰ سال، پشتکارش ثمره داده است. نوش جانش. * زندگی سلامی‌ها، یک پیشنهاد داشتم و آن هم این که ستون کوچکی را اختصاص بدهید به گوشه‌های محلی و برخی از لغات محلی مناطق مختلف را با معنی‌اش در آن قرار بدهید.



فرزندم، از کرونا برایم بگو!

والدینی که می‌خواهند درباره ویروس کرونا با فرزندشان صحبت و نکات بهداشتی را به او یادآوری کنند، باید نکاتی را مدنظر قرار دهند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



این روزها با تایید ورود ویروس کرونا به کشور، نگرانی‌ها افزایش یافته است. هر چند تا این‌جا مشخص شده که کودکان در صورت ابتلا به این ویروس جزو گروه‌های پرخطر محسوب نمی‌شوند اما به هر صورت هیچ والدی دوست ندارد که فرزندش به این بیماری مبتلا شود. تعطیلی مدارس به واسطه کرونا در برخی شهرها آغاز شده است و ضرورت آموزش به کودکان برای رعایت بهداشت، افزایش یافته است. اما ما به عنوان والد، چطور با فرزندمان درباره ویروس کرونا صحبت کنیم؟

این ترتیب هم رفتارها در ذهن او را تحت‌ترجای می‌افتد و هم مشخص بودن رفتارهای مورد انتظار، می‌تواند اضطراب او را کاهش دهد.

از ورود حرف‌های منفی به خانه جلوگیری کنید

اگر این روزها به احتمال زیاد در اطراف شما، افراد بسیار مضطربی هستند و می‌دانید آن‌ها بدون ملاحظه حضور کودکان، حرف‌های بسیار منفی درباره بیماری می‌زنند، رفت و آمدتان را با آن‌ها محدودتر کنید یا در خلوت به آن‌ها تذکر دهید. یادتان باشد بخشی از مراقبت ما از فرزندمان، مراقبت از سلامت روان آن‌ها هم هست. در همین باره از تماشای پیوسته اخبار جلوی کودک خودداری کنید. شنیدن اخبار مکرر در زمینه این بیماری، می‌تواند علاوه بر دامن زدن اضطراب شما، فرزندتان را هم آشفته سازد.

مراقب جملات اغراق آمیز خود باشید مراقب جملاتی که در زمان اضطراب به کار می‌برید باشید؛ «این جابهجی فردی به فکر آدم نیست»، «این بیماری قابل پیشگیری نیست» و جملاتی از این دست، می‌تواند فرزند شما را به شدت آشفته سازد. در این موارد به خودتان یادآوری کنید که آرامش فرزندتان به معنای تقویت سیستم دفاعی اوست و نباید آسیبی در این زمینه به او وارد کرد.

این جمله را به مادرتان بگویید

هر زمان که احساس کردید، شرایط مهیاست و مادرتان خسته نیست و... می‌توانید نگرانی خود را از رفتار مادر بیان کنید، به این ترتیب که «می‌دونم بعضی از رفتارهای پدر شمار ناراحت و عصبانی می‌کند. من دوست دارم (یا از شما می‌خوام) که درباره این مسئله در تنهایی خودتون باهاش صحبت کنید و نذارین پیش ما که بچه‌هاش هستیم، خرد یا تحقیر بشه. بالاخره اون هم مرده و غرور داره.» بعدش هم به پیامدهای منفی این نوع برخورد مادرتان با پدر اشاره کنید و بگویید: «جایی خنوم که این‌گونه برخورد فقط باعث افزایش خشم، احساس بی‌کفایتی و... می‌شود و نتیجه مثبتی ندارد.»

این موقعیت‌ها را ترک کنید

اگر در حضور شما باز هم این رفتار تکرار شود و اگر امکان ترک موقعیت را دارید، آن‌جا را ترک کنید. به عنوان نکته آخر توصیه می‌شود ضمن احترام به هر دو والد از قرار گرفتن در جبهه یکی از والدین خودداری کنید چرا که چنین رفتاری تنها موجب بروز خشم بیشتر به شما و احساس تنهایی والد دیگر خواهد شد.

شهر برگزار شد، هنر و سلیقه ما را در تدارک این گردهمایی، توجه همه را جلب کرد. این اتفاق و مکتوب کردن تجربیات برگزاری چنین جشنی، جرقه چاپ اولین کتاب ما را در سال ۱۹۸۳ بانام «سرگرم‌کننده» راز که با استقبال روبه‌رو شد. بعد از آن هم چاپ دو کتاب دیگر آشپزی او به فروش بالایی رسید و مورد استقبال زنان در گوشه و کنار دنیا قرار گرفت. ما را اما رویای دیگری در ذهن می‌پروراند. او تصمیم گرفت تا مجله‌ای مخصوص بانوان خانه‌دار با محتوای آموزش هنر خانه‌داری و نظافت منزل چاپ کند. در نهایت در سال ۱۹۹۰ به هدفش رسید و رویایش با انتشار مجله‌ای به نام «زندگی» به حقیقت پیوست که در بین بانوان خانه‌دار بسیار محبوب است.

اجرای برنامه تلویزیونی

در سال ۱۹۹۳ ما را به اجرای برنامه تلویزیونی «زندگی ما را استوار» پرداخت که در باره وسایل ضروری خانه‌داری بود. بنابراین حضور ما را استوارت در برنامه‌های تلویزیونی باعث شد تا شهرتش بیشتر شود. این روزها ما را تا ۷۹ ساله در صفحه اینستاگرامی خود هم بسیار فعال است و هم به آموزش ترندهای آشپزی، خانه‌داری و... می‌پردازد. موفقیت او که باتلاش و تحقیق شبانه‌روزی در زمینه‌ای که کمتر به آن توجه می‌شود، نشان داد که خانه‌داری یک علم است و باید برای بهتر انجام شدن آن، به کسب اطلاعات پرداخت.

منبع: biography، hellomagazine

مادرم، احترام پدرم را نگه نمی‌دارد

جوانی ۲۰ ساله ام و رفتارهای مادرم با پدرم خوب نیست. من یک دخترم و دوست ندارم که مادرم، احترام پدرم را نگه ندارد. پدرم تمام تلاشش را برای خوشبختی ما می‌کند و هر چند ایرادهای مادرم بیراه نیست اما آن قدر هم مهم نیست که مدام با او جروبحث کند. من چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ می‌تسم دخالت کنم و بگویند به توری بی‌نادر.

با مادرتان همدلی کنید

به‌طور قطع تکرار رفتارهای غلط و ناآکارآمد پدر، موجب احساس خستگی و درماندگی در مادرتان شده است. با احساس خستگی مادر همراهی کنید و بگویید سال‌ها تلاش شمار برای حفظ زندگی مشترک می‌بینم. البته به‌زبان رایج بین خودتان و مادر صحبت کنید، به‌نحوی که در کلامتان توجه به سختی‌هایی که مادر متحمل شده و ویژگی‌های مثبت ایشان وجود داشته باشد. در عین حال شرایط روحی مادر را هم که موجب این رفتار شده، درک کنید. استفاده از همدلی کمک می‌کند که مقاومت مادر برای شنیدن نکات شما کم شود و از این که فرزندش او را درک می‌کند، قدر دان اوست و نکات مثبت او را می‌بیند، خوشحال شود.

ملکه هنرهای خانه‌داری

داشتن ایده‌هایی جذاب و کمتر شنیده شده برای آموزش مسائل مربوط به خانه‌داری، «مارتا استوارت» را به زنی ثروتمند تبدیل کرده است

امروزه فقط مجلات و کتاب‌ها نیستند که نام او را به میان می‌آورند؛ در تمام برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی دنیا که اثری از هنر خانه‌داری به چشم می‌خورد، او به عنوان مهمان همیشگی برنامه حضور دارد. ایده‌ها و روحیه خستگی‌ناپذیرش که هرگز تمامی ندارد، او را به یک زن موفق در زمینه آموزش ریزه‌کاری‌های خانه‌داری در دنیا تبدیل کرده است. «مارتا استوارت» زنی خانه‌دار اما هنرمند، قدرتمند و صاحب ثروتی کلان است که هر روز هم بیشتر می‌شود. در ستون بانوان امروز، بیشتر با او و ویژگی‌های شخصیتی و عوامل موفقیت‌اش آشنا خواهید شد.

در نزدیکی نیویورک بزرگ شد. به دلیل شرایط بد اقتصادی خانواده، مادرش مجبور شد که علاوه بر آشپزی و دیگر امور خانه، به خیاطی هم بپردازد. با چنین شرایطی مارتا در کنار مادر در آشپزی و شیرینی‌پزی، خانه‌داری، باغداری و سال‌ها بعد در چیدمان خانه هم‌فهم حریف شد.

اولین کسب‌وکار مارتا با چاپ آگهی

مارتا سال‌ها پیش در روزنامه‌ای محلی، آگهی برای برگزاری انواع مراسم چاپ کرد. اولین درخواست مربوط به جشن ازواجی بود که مارتا به خوبی و با کمترین هزینه آن را برگزار کرد. مدتی بعد در مهمانی که توسط همسرش برای معرفی شرکت تازه‌ش با مهمان‌هایی از ناشران و شخصیت‌های مهم



بزرگ شدن در منطقه‌ای کارگرنشین او در ۱۳ اگوست سال ۱۹۶۱ در نیوجرسی در خانواده‌ای لهستانی، با سطح متوسط اقتصادی و پرجمعیت به دنیا آمد. دومین فرزند خانواده بود و در یک منطقه کارگرنشین



زندگی سلام
دوشنبه
۵ اسفند ۱۳۹۸
شماره ۱۵۴۷

خانواده مشاوره