

شیوع سندروم «قلب شکسته» در روزهای کرونایی

آشنایی با سندرومی که طبق نتایج جدیدترین پژوهش‌ها تعداد مبتلایانش بعد از همه‌گیری

ویروس کووید-۱۹ افزایش چشمگیری پیدا کرده و قابل مدیریت است

نگرش عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

سوزه روز

موضوعات مرتبط با سلامت جسمانی، ارتباط تنگاتنگی با بهداشت و سلامت روانی دارند. یکی از مواردی که این ارتباط نزدیک به خوبی خود را نشان می‌دهد، سندروم «قلب شکسته» است؛ وضعیتی که فرد در نتیجه تحمل استرس و فشار روانی زیاد، دچار درد در قفسه سینه می‌شود و نفس تنگی ناخوشایندی را تجربه می‌کند. بررسی جدیدی که توسط محققان کلینیک کیولند آمریکا انجام شده است، نشان می‌دهد بهار امسال و هم‌زمان با شیوع کرونا، میزان بروز علایم این سندروم افزایش محسوسی پیدا کرده است. این تحقیقات نشان داد که کار دیومیوپاتی استرس یا سندروم تاکاتسوبو که عنوان دیگر سندروم قلب شکسته هستند، افزایش قابل توجهی به میزان ۷/۸ درصد در دوران نخستین اوج همه‌گیری کرونا داشته‌اند. این افزایش قبل از دوران همه‌گیری افزایشی بین ۱/۵ تا ۱/۸ درصد داشته است. اما چرا چنین مسئله‌ای روی داده است و برای پیشگیری از این موضوع چه کارهایی از دست ما بر می‌آید؟

سندروم قلب شکسته چیست؟

در سندروم قلب شکسته، پمپ خون در بخشی از قلب دچار مشکل و همین باعث درد در قفسه سینه می‌شود. دلیل این به هم خوردن نظم کاری قلب به صورت دقیق مشخص نیست اما حدس متخصصان آن است که افزایش ناگهانی هورمون‌هایی چون آدرنالین که در زمان استرس در بدن مایترشح می‌شود، با این موضوع مرتبط است. خوشبختانه حال فرد در مدت زمان کوتاهی بعد از بروز این وضعیت بهتر می‌شود و این نشانگان در طولانی مدت برای اغلب افراد عوارضی به دنبال ندارد.

برای تربیت فرزندی مستقل چه کنیم؟

فرزندی یک‌ساله دارم که تربیت او برایم خیلی مهم است. می‌خواهم در بزرگ‌سالی، آدم مستقلی شود و در تصمیم‌گیری‌هایش به درستی عمل کند. چه توصیه‌هایی برای دستیابی به این هدف دارید؟



نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکتری روان‌شناسی

تربیت فرزند

والد گرامی، نگرانی شما در این زمینه درک می‌کنم. نکته مهمی که به شما و همسرتان یادآور می‌شوم، این است که باید باور کنید می‌توانید رفتار کودک‌تان و نوع

چرا با فکر و خیال موفقیت، شکست می‌خوریم؟!

عطیه تقوی بجنوردی | روان‌شناس

موفقیت

«آلبر کامو»، نویسنده معروف فرانسوی که برنده جایزه نوبل ادبیات هم بوده در نوشته‌ای کوتاه، نقاشی به نام «جان» را توصیف می‌کند که دارد استعدادش را به تدریج هدر می‌دهد: «جان، کمتر کار می‌کند و اصلاح نمی‌داند برای چی کار می‌کند. درحالی‌که قلم‌موی نقاشی در دستش است، به آسمان خیره می‌شود و به موفقیت‌های آینده‌اش فکر می‌کند. همیشه از این موضوع حرف می‌زند که عاشق نقاشی کردن است اما حالا کمتر نقاشی می‌کند، بیشتر تخیل و به آینده‌ای فکر می‌کند که در آن به موفقیت رسیده است». به نظر شما مشکل کاراکتر نوشته «آلبر کامو» چیست؟

عوارض سرگرم‌شدن با فکر کردن به موفقیت

شخصیت «جان» به جای این که واقعاً شروع کند به نقاشی کشیدن، بیشتر درباره نقاشی و موفقیت در نقاشی فانتزی دارد. هرچقدر روی‌هایش بیشتر تصور می‌کند که هنرمند و نقاشی معروف شده است، فاصله‌اش تا هنرمند معروف شدن کمتر می‌شود! در واقع افرادی مانند این شخصیت در شکل رایجی از «رفتارهای خودتخریبی» گرفتار شده‌اند. شکلی که در آن افراد با فانتزی و تخیل سرگرم می‌شوند و از فعالیت واقعی و اجرایی کردن طرح‌های شان غافل می‌مانند. شاید بعضی از مادر برهه‌هایی از زندگی‌مان همین‌طور عمل کردیم و با این عمل به صورت ناخودآگاه داریم موفقیت و شادی‌مان را خراب می‌کنیم. معمولاً فکر می‌کنیم کسانی که مانع رسیدن ما به اهداف‌مان می‌شوند، آدم‌های خرابکاری هستند که بر سر راه‌مان موانعی می‌سازند اما گاهی اوقات این فرد دقیقاً خودمان هستیم. با جملاتی مثل این که: «الان زمان

چه کنیم درگیر خیال بافی درباره موفقیت نشویم؟

دوباره برگردیم به مثال «جان»: «او می‌خواست یک نقاشی منظره در چهار فصل متفاوت را ترسیم کند و روزی که این تصمیم را گرفت، اوایل زمستان بود. برای جان با فانتزی‌های رنگارنگش درباره نقاشی و موفقیت خیلی سخت بود که از زمستان شروع کند بنابراین تصمیم گرفت تا منتظر بهار بماند و در این فاصله با خیال‌بافی درباره موفقیت‌های احتمالی، روحیه خود را حفظ کند». در واقع گاهی اوقات ما نیز مثل جان بین خیال بافی، اضطراب شروع کار و نداشتن شور و هیجان کافی گیر می‌کنیم اما چاره چیست؟

توصیه به شما برای تربیت فرزندی مستقل

در این زمینه می‌توانید از راهکارهایی که در این مطلب مطرح خواهد شد، استفاده کنید.

۱- در ابتدا سعی کنید در کارگاه‌های مهارت فرزندپروری شرکت کنید و مدل‌ها و سبک‌های متفاوت شکل‌دهی و ساخت رفتار کودک را یاد بگیرید.

۲- توجه به این نکته هم ضروری است که اگر خواستید فرزندتان را خودتان هدایت کنید، تلاش کنید او را کنترل نکنید.

۳- مهارت فرزندتان را در زمینه پرسشگری تقویت کنید و به او بیاموزید که تفکر نقاد داشته باشد. پرسشگری را از همان ابتدا در فرزندتان



درآمد یا از دست دادن کار از دیگر عواملی است که احتمال بروز نشانگان قلب شکسته را افزایش می‌دهد. البته دلیل این موضوع چندان پیچیده نیست، چرا که مشکلات اقتصادی، فشار روانی زیادی به فرد و خانواده او وارد می‌کند.

وضعیت روانی فرد: برخی بررسی‌ها نشان می‌دهند افرادی که سابقه ابتلا به افسردگی یا اختلالات اضطرابی را دارند، بیشتر در معرض این نشانگان هستند. در یکی از مطالعات قبلی محققان دانشگاه لس‌آنجلس این‌طور نتیجه‌گیری کرده‌اند که ارتباطی قوی بین سابقه اختلالات اضطرابی و اختلالات خلقی با این نشانگان وجود دارد.

تیپ شخصیتی D: در روان‌شناسی گروهی از افراد را با عنوان تیپ شخصیتی D دسته‌بندی می‌کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهد این گروه از افراد بیشتر در معرض تجربه نشانگان قلب شکسته هستند. اما این گروه از افراد چه ویژگی‌هایی دارند؟ به عنوان مثال این افراد معمولاً بابت موضوعات مختلف سریع نگران می‌شوند. علاوه بر آن، آن‌ها نگرانی خود را کمتر با دیگران در میان می‌گذارند و به اصطلاح خودخوری می‌کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهد حدود یک پنجم افراد در این دسته‌بندی قرار می‌گیرند. نکته قابل‌تأمل این که افراد دارای تیپ شخصیتی D نه فقط بیشتر از دیگران در معرض نشانگان قلب شکسته هستند که موارد جدی‌تری چون ایست قلبی یا حتی فوت زودهنگام هم در بین این افراد بیشتر مشاهده می‌شود.

چرا کرونا باعث افزایش سندروم «قلب شکسته» شده؟

مروری بر عوامل خطر سازی که در همین مطلب به آن‌ها اشاره شد، می‌تواند تا حدی دلیل چرایی افزایش بروز این نشانگان در بهار امسال را نشان دهد. متأسفانه کرونا تاکنون باعث شده در دنیا بیش از ۵۷۰ هزار نفر جان خود را از دست بدهند. ۵۷۰ هزار نفری که هر یک عزیز کسی بودند و از دست دادن آن‌ها، باعث فشار روانی به نزدیکان آن‌ها شده است. در عین حال گاهی خودتشخیص کرونا در افراد و نیاز به بستری باعث ایجاد فشار روانی زیادی در فرد و نزدیکان او می‌شود. در کنار این وضعیت، کودا اقتصادی که تمام دنیا را درگیر خود کرده، باعث شده تا میلیون‌ها نفر بیکار شوند. در این شرایط دشوار البته برخی افراد بیشتر در معرض خطر هستند. همان‌طور که اشاره شد افرادی که سابقه اختلالات اضطرابی و خلقی داشته‌اند یا افرادی که در تیپ شخصیتی D قرار می‌گیرند از این جمله‌اند.

۴ توصیه برای مبتلا نشدن به این سندروم

اما حالا با توجه به تمام این دشواری‌ها، چه کاری از دست ما بر می‌آید تا از خود و نزدیکان مان در برابر این موضوع محافظت کنیم؟

۱- برخی عوامل استرس‌زا خارج از کنترل ما هستند مانند بیکاری یا از دست دادن یک عزیز. در این شرایط مهم‌ترین توصیه استفاده از روش‌های آرامش‌بخشی موثر است.

۲- اگر سابقه اختلالات اضطرابی یا افسردگی دارید و این روزها حال خوبی ندارید، حتماً از متخصص کمک بگیرید. استفاده از داروهای روان‌پزشکی در این شرایط می‌تواند در مدت‌زمان کوتاهی وضعیت شما را بهبود بخشد.

۳- سبک زندگی خود را اصلاح کنید. ورزش منظم روزانه، محدود کردن میزان کافئین دریافتی و خواب کافی را جدی بگیرید. در کنار این موارد تمرین مهارت‌های حل مسئله و مدیریت استرس را هم در زندگی خود وارد کنید.

۴- این نشانگان به صورت معمول در افراد بالای ۵۰ سال و زنان بیشتر دیده می‌شود. پس اگر در این گروه سنی و جنسیتی، در نزدیکان خود فردی که بخشی از عوامل بالا در باره او صدق می‌کند، سراغ دارید، این روزها بیشتر از قبل هوای او را داشته باشید. گفت‌وگو و اجازه دادن به افراد تا دلخوری‌ها و ناراحتی‌های‌شان بدون هیچ قضاوت و سرزنشی شنیده شود، می‌تواند میزان فشاری را که آن‌ها تجربه می‌کنند، کاهش دهد.

قرار و مدار

روز رعایت فاصله اجتماعی با حساسیت بیشتر

آمار مبتلایان به کرونا دوباره روند صعودی به فودش گرفته و اگر در رعایت بهداشت فردی دقت نکنیم، سلامت‌مون به خطر می‌افته. امروز با دقت و مساسیت بیشتری، فاصله اجتماعی‌تون رو با همکاران، دوستان و ... به فصول در محیط‌های شلوغ رعایت کنید.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*شعر چاپ شده در صفحه فر فر، واقعا از یک بچه ۱۳ ساله است؟ آفرین به شما که به چنین استعدادهایی می‌دون

میدین.

*پرونده بسیار خواندنی و جالبی در باره خانم میرزاخانی کار کرده بودید. روحش شاد و یادش گرامی.

*در باره مطلب «چرا بعضی‌ها از ماسک‌زدن فرامی‌کنند؟» که در صفحه خانواده چاپ شده، هم من واقعا بعضی از دلایل مردم برای ن‌زدن ماسک را درک نمی‌کنم. هر چند بعد از خواندن این مطلب، فهمیدم که مشکل از کجاست.

*جالبه که میرزاخانی در دانشگاه شریف درس خونده که بهترین دانشگاه ایرانه، اما بعدش که رفته دانشگاه هاروارد، تازه فهمیده که هیچی یاد ندارد.

*بعد از خواندن قرار و مدار، رنگ‌زدم به یکی از همکارانم که در سال‌های ابتدایی استخدام، با هم بودیم. مرور خاطرات ۳۰ سال پیش، واقعا عالی بود. ممنون بابت پیشنهاد خوب‌تان.

*در صفحه سلامت نوشتید که امکان ابتلای هم‌زمان به کووید-۱۹ و آنفلوآنزا وجود دارد. دارم فکر می‌کنم که یک فرد چقدر باید بدشناس باشد که این دو بیماری را با هم بگیرد!

*در باره اتاق مشاوره «شوهرم می‌گوید که بعد از پولدار شدن، بچه‌دار خواهیم شد!»، حرف این مرد درست است اما حرف خانمش هم گفته، سنم دارد بالا می‌رود، آن هم درست است. کاش مسئولان برای این موضوع چاره‌ای بیندیشند.

چگونه حمام و سرویس بهداشتی را اساسی تمیز کنیم؟

فرنیس یا قونی

هیچ فردی از تمیز کردن سرویس بهداشتی و حمام خوشش نمی‌آید اما اگر برای این کار یک برنامه مدون داشته باشید، سختی کار برای شما کمتر می‌شود. با هم و در ادامه، نکات مهمی در خصوص تمیز کردن سرویس بهداشتی و حمام را مرور خواهیم کرد. برای تمیز کردن حمام و سرویس بهداشتی، هشت قدم پیشنهادی داریم.

علاقه‌ای به استفاده از مواد شیمیایی ندارید می‌توانید روی سطوح جوش شیرین بریزید و سپس با یک اسپری سر که سفیداروی سطوح بپاشید.

قدم پنجم: دیوارها و سقف را هم تمیز کنید. اگر دیوارها و سقف سرویس بهداشتی و حمام، کاشی هستند می‌توانید با اسپری تمیز کننده و یک اسفنج کاشی‌ها را تمیز و با یک دستمال مرطوب آن‌ها را پاک و سپس آن‌ها را خشک کنید تا هیچ لکه‌ای باقی نماند. در این مرحله استفاده از دستکش توصیه می‌شود.

از مخلوط آب و سر که سفید به نسبت مساوی برای تمیز کردن کاشی می‌توانید استفاده کنید. لطفاً سر که مواد تمیز کننده شیمیایی را به دلیل تولید گازهای سمی هیچ‌گاه با هم مخلوط نکنید.

قدم ششم: شیرآلات را تمیز کنید. در این مرحله از مواد تمیز کننده مخصوص شیرآلات استفاده و مواد را روی شیرآلات اسپری کنید و بعد از چند دقیقه آن‌ها را با یک مسواک قدیمی بشویید.

قدم هفتم: شیشه‌ها و آینه‌ها را تمیز کنید. برای تمیز کردن شیشه‌ها و آینه‌ها از اسپری شیشه پاک‌کن و دستمال تمیز استفاده کنید.

قدم هشتم: کف زمین را تمیز کنید. کف حمام و سرویس بهداشتی را در روزترین نقطه به در خروجی تی بکشید و به سمت در بپایید به این شکل همه گرد و خاک و کثیفی‌ها را از کف پاک می‌کنید سپس تی را با آب داغ و صابون به‌طور کامل بشویید و بعد با استفاده از تی و کمی صابون مجدد کف را تمیز و در نهایت کف را کاملاً خشک کنید.



بانوان