



پنهان کاری بیماران کرونایی

۴ توصیه به مردم و ۴ توصیه به مبتلایان کووید ۱۹ برای این که مخفی کاری در باره ابتلا به این بیماری، پیامدهای بدی برای فرد و جامعه نداشته باشد

نگار فیضی آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

پیش بینی خیلی از مردم این بود که ماجرای کرونا تا آخر دبیبهشت یا خرداد تمام می شود و تابستان بدون کووید ۱۹ در انتظار مردم خواهد بود. اما حالا می دانیم که این مهمان ناخوانده، خوش نشین است و ماه ها در گیر آن خواهیم بود. در این بین یکی از غم انگیز ترین اتفاقات بعد از مبتلا شدن بعضی از افراد به کرونا، مخفی کردن این بیماری از دیگران است. شاید شما هم بین اطرافیان تان فردی را بشناسید که مدتی سر کار نرفته، در خانه مانده و علایم ابتلا به کرونا را داشته اما حاضر نیست از ما پیش بدهد و می گوید که یک سرماخوردگی ساده بوده و.... در این میان، بعضی افراد هم از کرونایی بودن شان مطمئن هستند اما آن را مخفی می کنند تا دیگران متوجه نشوند. به همین بهانه و در ادامه، به واکاوی روان شناسانه این موضوع می پردازیم تا بیماران کرونایی آگاه شوند که مخفی کاری در این زمینه جایز نیست.

۴ توصیه به مردم برای مواجهه با کرونایی ها

یکی از دلایل به وجود آمدن این مشکل، رفتارهای اشتباه بعضی افراد و واکنش هایشان در زمان آگاه شدن از ابتلای آشنایان و دوستان به کروناست. بنابر این به مردم توصیه می کنیم تا با رفتار های ناهنجار باعث نشوند کرونایی ها ترغیب یا حتی مجبور به مخفی کردن بیماری شان شوند.

۱ برچسب ناشایست نزنیم
بعضی از ما چون از این ویروس می ترسیم، به دلیل ناآگاهی و ضعف در تنظیم هیجان ترس، رفتار نوهین آمیز را با مبتلایان کووید ۱۹ جایز می دانیم. این اتفاق در «انگ، استیگما، بدنامی یا برچسب اجتماعی» ریشه دار د، وضعیتی روان شناختی و جامعه شناختی که باعث می شود به خاطر نگرش منفی مان به یک بیماری، برچسبی ناشایست را به دیگران بچسبانیم. استیگماها، رفتارهای کلیشه ای و تبعیض آمیز ما را دامن

می زنند و اجازه نمی دهند ارزش و جایگاه یک نفر را به عنوان «انسان» به رسمیت بشناسیم. آزارهای کلامی، عاطفی و جسمی، طرد فرد از موقعیت های اجتماعی، تحصیلی و شغلی و دیدگاه تحقیر آمیز، بخشی از پیامدهای استیگمای بیماری است. ماشوخی شوخی به مبتلایان برچسب می زنیم و آن ها جدی جدی، به انزوا کشیده می شوند! یادمان نرود که تحقیقات نشان داده است انگ، تلاش برای آزمایش و معالجه بیماری را تضعیف می کند.

۲ مجبورشان نکنیم مخفی کاری کنند
گاهی رفتار مانه با خود فرد بلکه با بیماری اوست. از کرونا می ترسیم و دمان می آید و این ترس و نفرت را به بیمار نسبت می دهیم. انگار خود فرد، مساوی است با بیماری اش و تمام هویت اش را نادیده می گیریم! بارها شنیده ایم کسی به طور قطعی به کووید ۱۹ مبتلا شده اما به جای این که صادقانه

۴ توصیه به بیماران کرونایی

اگر خدای نکرده شما هم یکی از مبتلایان به کرونا هستید و این روزها به فکر مخفی کردن این بیماری از اطرافیان افتاده اید، چند توصیه به شما داریم.

۱ خجالت نکشید
دیگران به واسطه کرونا به مبتلایان برچسب هایی می زنند و از طرف دیگر، گاهی این افراد به خودشان برچسب می زنند و بایک خودسرزنش گری بی رحمانه، انگ بد بودن را به پیشانی شان می چسبانند. خبر بد این که در این مواقع فقط بایک برچسب مواجه نیستیم؛ بلکه موجی از هیجان های منفی به سمت فرد مبتلا هجوم می آورند. احساس شرم، احساس گناه، بی کفایتی، خشم و ترس از طرد شدن از سمت دیگران، فقط برخی از هیجان های ناخوشایند هستند. بنا بر این توصیه اول این است که در این مواقع خجالت نکشید.

۲ نذاریم شیوع بیماری بیشتر شود
با پنهان کردن بیماری از دیگران، ترس از بدنامی را تشدید می کنیم. با این کار، آدم های بیشتری بیماری شان را مخفی می کنند و انزوا و تنهایی بیماران را دامن می زنیم. وقتی اطرافیان ما بداند هر کسی شانس ابتلا دارد، بیشتر رعایت می کنند. بیایید مانع شیوع بیشتر این بیماری شویم.

۳ بیماری را انکار نکنیم
یک اقدام غیرمسئولانه این است که با مقاومت، بیماری را انکار کنیم و در محل کار و قرارهای دیگر حاضر شویم! اگر خود فرد مبتلا، سعی کند در دوره بیماری و بعد از آن، دیدگاه مشفقانه ای به خودش داشته باشد، بیماری را کتمان نمی کند و از دیگران کمک می خواهد.

۴ روی همدلی دیگران حساب کنیم
اتفاقا خیلی وقت ها، اطرافیان (برخلاف تصور ما) به موقع از راه می روند و با همدلی شان نمی گذارند احساس تنهایی کنیم. شفقت به خود یعنی این که تمام اتفاقات ناخوشایندی که بر ایمان می افتد، به عنوان یک تجربه مشترک انسانی بپذیریم و به جای اجتناب، به استقبال حس های ناخوشایندمان برویم. حتی بعضی ها مسیر پخته تری را طی می کنند؛ یعنی بیماری را می پذیرند و جدی می گیرند، در جمع ها حاضر نمی شوند، به سلامتی دیگران اهمیت می دهند و در عین حال می توانند با بیماری و علامت هایشان شوخی کنند!



به پسر مورد علاقه ام شک دارم

بیش از دو سال است که با پسری برای ازدواج، آشنا شده‌ام. تصمیم داشتم آخر امسال برای ازدواج به او جواب مثبت بدهم تا این که چند هفته پیش به یک رفتار او حس بدی پیدا کردم و وقتی توضیح خواستم نتوانست از خودش دفاع متقاعد کننده‌ای داشته باشد. پسر خوبی است و خیلی دوستش دارم اما نگرانم که در آینده، به من خیانت کند.

دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، این نگرانی تا حدودی طبیعی است و باعث می شود شما دقت بیشتری برای یکی از مهم ترین انتخاب های زندگی تان داشته باشید. به طور کلی، ضرورت تحقیقات در باره خواستگار همین است تا شما بتوانید با فردی که قصد از دواج دارید، بیشتر آشنا شوید و انتخاب بهتری داشته باشید. البته سه سال زمان زیادی برای آشنایی است و شما به این نکته اشاره نکردید که این آشنایی زیر نظر خانواده ها بوده است یا نه؟ چرا که در صورت بی اطلاعی خانواده ها از این موضوع، ادامه آن قطعاً آسیب هایی خواهد داشت. با این حال موضوعی که گفتید دلیل کافی برای نگرانی در باره آینده و احتمال خیانت نیست.

صلاح شما نیست. در این مدت باید به شناخت خوبی از او دست یافته باشید. یک بار دیگر ملاک های تان برای ازدواج را بررسی کنید و اگر پسر مورد علاقه تان آن ها را دارد، از او بخواهید که هر چه زودتر به خواستگاری تان بیاید.

● **به او بگویید که متوجه دستپاچگی اش شده اید**

پیشنهاد می کنم که در باره نگرانی تان با او صحبت و حتی اگر لازم است در این زمینه در حضور مشاور، گفت و گو کنید. اما از همه مهم تر اقداماتی است که شما بعد از ازدواج باید برای بر خورد با چنین اتفاق هایی در نظر بگیرید از جمله اهمیتی که برای موضوعاتی مثل وفاداری قائل خواهید بود. شما هیچ گاه نمی توانید به طور کامل همسر تان را کنترل کنید و تمام فعالیت های او را زیر نظر داشته باشید. به قول معروف اگر کسی بخواهد زیر آبی برود، در سخت ترین شرایط هم کار خودش را انجام می دهد اما با این حال عکس العمل شما در برابر نشانه هایی که از او می بینید بسیار مهم است و باعث می شود اگر هم جایی

چگونه لکه های مختلف را از روی لباس پاک کنیم؟

به محض رنگ گرفتن دستمال حوله ای آن را جابه جا کنید و قسمت تمیز را روی لکه بگذارید. این کار را تا پاک شدن کامل لکه ادامه دهید و در نهایت با مواد شوینده لباس را بشویید.

● **لکه شکلات** ابتدا شکلات های چسبیده به لباس را بردارید و سپس لباس را با آب سرد بشویید. در مرحله بعد می توانید از مواد شوینده مناسب با جنس لباس استفاده کنید. بعد از آبکشی لباس را با آب گرم مجدد بشویید.

● **لکه مواد لبنی** برای پاک کردن این لکه ها از مواد پاک کننده آنزیم دار استفاده و لباس را به مدت ۳۰ دقیقه در آب حاوی مواد پاک کننده خیس کنید، بعد از ۳۰ دقیقه آن را بشویید.

● **لکه روغن** ابتدا لباس را با مواد شوینده

و آب گرم بشویید سپس اجازه دهید لباس خشک شود اگر بعد از خشک شدن لکه همچنان وجود داشت می توانید لباس را این بار با آب داغ بشویید.

● **لکه چمن** ابتدا مواد شوینده را روی لکه بریزید و لباس را به هم بمالید بعد از شست وشو اگر همچنان لکه وجود داشت می توانید مقداری سرکه را روی یک پنبه بزنید و آن را برای چند دقیقه روی لکه چمن بگذارید. فراموش نکنید ابتدا پنبه را روی یک قسمت از لباس که در معرض دید قرار ندارد امتحان کنید و بعد روی لکه اصلی بمالید.

● **لکه خون** فقط از آب سرد و مواد شوینده استفاده کنید و توجه داشته باشید که استفاده از آب گرم باعث می شود لکه روی لباس ماندگار شود.

قرار و مدار

روز رفتن روی ترازو

این روزها که مجبوریم بیشتر زمان مون رو تو فونـه بگذرونیم، باید مواسـمون باشـه که چهار اضافه وزن نشیم. امروز با کمک ترازو بررسی کنیم که چند کیلو شدین و اگر اضافه وزن دارین، برای کاهش وزن برنامه ریزی کنیم...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✱ در باره پرونده زندگی سلام، می خواستم بگم که من این همه سال رفتم شهر بازی، فقط افان فار، سوار شدم و همونم وقتی که می رفتم بالا، می ترسیدم! حالا چین چرخ و فلک ساخته، کنارش یک دره ۷۰ متریه! باروش هم ترسناکه!

✱ در صفحه نوجوان با افراد پولدار هم مصاحبه کنید تا از رموز کسب ثروت برای ما بگویند.

✱ بابت چاپ مطلبی با موضوع ۲ تمرین تنفسی برای تقویت ریه ها در دوران کرونا، در صفحه سلامت، ممنونم.

✱ فراری خودش ۲۴۰ کیلومتر بر ساعت نمی ره، بعد تو شهر بازی دبی، ترن فراری تا ۲۴۰ کیلومتر بر ساعت، سرعت می گیره!

✱ برج وحشت استر الیا، با اختلاف وحشتناک ترین وسیله ای بود که تو پرونده زندگی سلام معرفی کردید.

✱ در باره نشانه های خسته بودن روان که در صفحه خانواده برایش مطلبی نوشید، باید بگم که شرایط اقتصادی دلیل اصلی اش است. گرانی ها، اعصاب برای آدم نمی گذارد.

✱ به نظرم از عمد، عکس وسایل شهر بازی روان قدر از دور زدن، می خواستیم هیچ خانمی دیده نشده! ای کلک ها! ✱ در مطلب «آدم ها بیشتر شبیه پدر شان هستند یا مادر شان؟!» گفتید که هیچ پژوهشی نشان نمی دهد که بیشتر شبیه پدر شان باشند اما شبیه مادر چی؟ در این باره هم پژوهشی انجام شده؟

✱ گالری در صفحه نوجوان در باره عکس پرو فایل عالی بود.

نگاه تازه ای به موفقیت

خوشبختی با تقسیم کردن بیشتر می شود؛ حال خوب ما با نارا حتی دیگران معنا ندارد

سیدسور ناسادتانی | روزنامه نگار موفقیت

یادداشت

فضای مجازی پر شده از توصیه هایی برای رسیدن به پول بیشتر و درآمد بالاتر. خب البته دغدغه معاش جدی است. اما موفقیت، فقط داشتن پول و امکانات نیست. امکانات ابزاری هستند برای حال خوب، برای این که خوشبختی را احس کنیم و به آن نزدیک شویم. تعریف مان از امکانات را باید اصلاح کنیم، گاهی این که هنر یا مهارتی داریم هم به معنای آن است که از امکانات برخورداریم. به هر حال موفقیت و امکانات هدف زندگی نیستند، ما به حال خوب نیاز داریم، به رضایت از زندگی، که این حال خوب و حس رضایت در سایه چیزهای ساده ای مثل اندیشه، سلامتی، خوب دیدن دنیا و بخشیدن ایجاد می شود. منظور از اندیشه این است که مجموعه نگاه ما به هستی عمیق باشد و بدایتیم برای هدف های خوبی زندگی می کنیم و دنیا محل تفریح نیست. برای هدف خوب هم باید رنج کشید، در عین حال که در سختی هستیم، دل مان خوش است که سلامتی داریم و می توانیم در حد مقدرات بیشتر به خودمان، خانواده و جامعه کمک کنیم و مفید باشیم. خوب دیدن دنیا هم یعنی کنجکا و باشیم، برای آن که مجموعه نگاه مان به دنیا به روز باشد باید خوب بینیم، خوب بشنویم و خوب بخوانیم و همیشه در تکا پوی آموختن باشیم.

چنین موفقیت و خوشبختی از معدود چیز هایی است که با تقسیم آن چند برابر می شود. وقتی حال جامعه خوب نباشد حال خوب ما واقعی نیست مگر این که مسئولیت اجتماعی و تعهد به دیگران نداشته باشیم. پس به قیمت حال خوب خودمان، باعث تیره روزی دیگران نشویم. دیگران را به در دسر نیندازیم. مصادیق زیادی می شود برای این حرف ها پیدا کرد و یکی از آن ها این است که با فکر کردن در دست و منطقی، به شکرانه سلامت خودمان، با تمرکز روی این که خوشی در لحظه ما می تواند مصالح عمومی را خراب کند، این روزها کاری نکنیم که بیماری در جامعه بیشتر شود. همان طور که موفقیت فقط پولدار شدن نیست، حال خوب هم فقط زندگی در لحظه و خوشی فردی نیست.

نگاه تازه و دقیق تری فراتر از کتاب ها و سخنرانی های انگیزشی که

روی نیاز های سطحی آدم ها تمرکز می کنند به این مفاهیم داشته باشیم تا حال خوب واقعی در پرتو انجام وظایف مان داشته باشیم.

زندگی سلام
دوشنبه
۱۳ مرداد ۱۳۹۹
شماره ۱۶۶۱

خانواده مشاوره

۳