

## وسواس‌های به‌یادگار مانده از کرونا



**مرد آلمانی که تا امروز ۲۱۷ بار واکسن کرونا زده و به‌تازگی دستگیر شد، به‌چه اختلالی مبتلاست؟**

دکتر سیدعلی ظریفی | روان شناس

### محوری

گاهی اوقات افراد برای در امان ماندن از بعضی آسیب‌ها و بیماری‌ها، دست به یکسری رفتارهای افراطی و بیمارگونه می‌زنند که این رفتار به جای از بین بردن این نگرانی‌ها، بیشتر در دسر ساز می‌شود. به تازگی یک مرد ۶۲ ساله آلمانی که در حال تزریق چندین دوز واکسن کووید به خودش بود توسط پلیس دستگیر شد. چند روز بعد، اعلام شده که او ۲۱۷ بار طی ۲۹ ماه واکسن کرونا دریافت کرده است اما هیچ نشانه‌ای از آلوده شدن به ویروسی که باعث کووید-۱۹ می‌شود، نداشته و هیچ گونه عوارض جانبی مرتبط با واکسن را هم گزارش نکرده است. شاید شما هم افرادی را در دوستان یا آشنایان بشناسید که بعد از تسبیوع کرونا، همچنان با وسواس‌های افراطی به جا مانده از آن زمان، درگیر باشند. این افراد به چه اختلالی مبتلا هستند و برای در مان باید چه کنند؟

● **اختلال وسواس در هر سنی اتفاق می‌افتد**
در ماجرای فردی که ۲۱۷ بار واکسن کرونا دریافت کرده، ترس از مبتلا شدن به این بیماری باعث بروز رفتارهای وسواس گونه در او شده است. اختلال وسواس، یک اختلال روان شناختی است که در هر سنی برای هر فردی می‌تواند، اتفاق بیفتد. این اختلال زمانی رخ می‌دهد که شخص در چرخه‌ای از افکار و اعمال وسواسی گیر می‌کند. وسواس

این رفتارها برای کاهش استرس و اضطراب در فرد به وجود می‌آید. زمانی که شما دچار افکار وسواسی می‌شوید، برای رهایی از آن برای خود قوانینی را ایجاد می‌کنید. به عنوان مثال بررسی کردن مداوم درها تا مطمئن شوید که درها را قفل کرده‌اید، شستن دست‌ها تا جایی که دستان تان خشک یا زخم شوند و... .

#### ● وسواس عملی ۳ بخش دارد

بر اساس نتایج پژوهش‌های موسسه ملی سلامت روان، وسواس عملی یک اختلال شایع، مزمن و طولانی مدت است که فرد در آن دچار رفتاری غیر قابل کنترل و مکرر می‌شود و احساس می‌کند که باید چندین بار این افکار و رفتار را تکرار کند. وسواس عملی معمولاً سه بخش دارد که یک چرخه معیوب را تشکیل می‌دهد: افکاری که شمار اضطرب می‌کند، اضطرابی که احساس می‌کنید و کارهایی که شما برای کاهش اضطراب خود انجام می‌دهید. افکار وسواسی، عبارات کوتاه ناخوشایند و تکان دهنده‌ای هستند که شما سعی می‌کنید به آن‌ها فکر نکنید اما این افکار از ذهن شما دور نمی‌شوند. مثلاً شما نگران این هستید که مبادا آلوده شوید یا این که ممکن است کسی به دلیل بی‌دقتی شما، آسیب ببیند یا تصاویری که در ذهن شما وجود دارد حاکی از یک اتفاق تلخ مانند تصادف اعضای خانواده تان است. هجوم این افکار به ذهن شما باعث ایجاد رفتارهایی می‌شود که به آن اجبار می‌گوییم و در نهایت به وسواس عملی منجر خواهد شد.

#### ● تفاوت رفتار طبیعی با غیر طبیعی

طبیعی یا غیر طبیعی بودن یک رفتار، به چند عامل بستگی دارد: تناسب رفتار با واقعیت

محیطی، شدت، فراوانی (تعداد) و زمان. در یک ارزیابی و خودسنجی، می‌توانیم به شدت، مدت و فراوانی رفتارهایی نظیر شست و شو، بررسی کردن علامت‌ها، خواندن خبرها، مشغله ذهنی و... دقت کنیم. اگر در مجموع دیدیم که این رفتارها تناسبی با موقعیت ندارند، زنگ خطر به صدا در می‌آید و نشان می‌دهد که عملکرد دمان تناسبی با موضوع ندارد. حالا اگر عملکرد شما (از تمرکز گرفته تا بهروری) پایین آمده و بیشتر زمان تان را به شست و شو، وسواس‌های فکری در باره کرونا و... اختصاص می‌دهید، بهتر است از روان شناسان کمک بگیرید.

#### ● از افکار وسواسی فرار نکنید

در مان‌های موثری برای این اختلال وجود دارد. در مان شناختی- رفتاری و در مان دارویی از اصلی ترین در مان‌های این اختلال هستند. تلاش افراد برای دور کردن افکار وسواسی از ذهنشان، سبب هجوم بیشتر این افکار می‌شود، به همین دلیل افراد باید اجازه دهند این افکار در ذهنشان وجود داشته باشد و این افکار را همانند ابرهای آسمان در نظر بگیرند یعنی فقط شاهد و ناظر عبور این افکار از آسمان ذهن شان باشند و هیچ تلاشی برای دور کردن این افکار یا پرت کردن حواس شان به خرج ندهند. همچنین مواجه شدن با عامل وسواس (به طور مثال این فکر وسواسی که در ا قفل نکرده‌ام) و جلوگیری از پاسخ (به طور مثال بازبینی نکردن قفل)، منجر به خوگیری می‌شود و کم کم شدت این وسواس کم خواهد شد، اما باید توجه داشت که افراد مبتلا نمی‌توانند به تنهایی از پس وسواس برآیند و نیاز به کمک یک متخصص دارند.

### اتاق مشاوره

## شوهرم می گوید از من نخواه که ناز تور ا بکشم

شوهرم گاهی در جلوی بچه‌ها به من توهین می‌کند. به او تذکر دادم که این رفتارش، تاثیر بدی روی بچه‌ها دارد و آن‌ها هم به من احترام نخوانده گذاشت. در جواب می‌گوید که حرف در خانه باید حرف مرد باشد و من نمی‌توانم ناز تو را بکنم. مشکلات تربیتی بچه‌ها را پای من می‌اندازد و کمکی هم در تربیت آن‌ها نمی‌کند. چه کنم؟

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، گفته‌اید شوهرتان در جلوی بچه‌ها به شما توهین می‌کند. در شرایطی که همسر شمار رفتار ناهنجاری در زندگی مشترک دارد، پیشنهاد می‌شود پشت پرده و مخپیانۀ دربارۀ نداشتن توافق و تفاهم حرف بزنید. لزومی ندارد که حتما در حضور فرزندان تان این نداشتن تفاهم یا ناز را به نمایش بگذارید و فرزندان تان نباید در باره شما و همسرتان در تربیت و همچنین تصمیماتی که مربوط به آن‌هاست، آگاه شوند زیرا این مسئله‌می‌تواند ابزاری برای پر خاشگری آن‌ها علیه شما و همسر تان باشد. تعامل دوفره ا فراموش نکنید و بحث و اختلاف نظر ها را در پشت پرده مطرح و راه حل مناسبی پیدا کنید.

**● برای تربیت فرزند با شوهر تان مشورت کنید**
گفته‌اید که شوهرتان مشکلات تربیتی بچه‌ها را پای شما می‌اندازد. تربیت و آموزش در شرایط مختلف متفاوت است و به انعطاف نیاز دارد. شمار در شرایط مختلف به مشورت، بازنگری در روش‌ها و اهداف با همسر تان در تربیت فرزند خود نیاز دارید. هر چقدر هم به روش خودتان اعتقاد دارید،

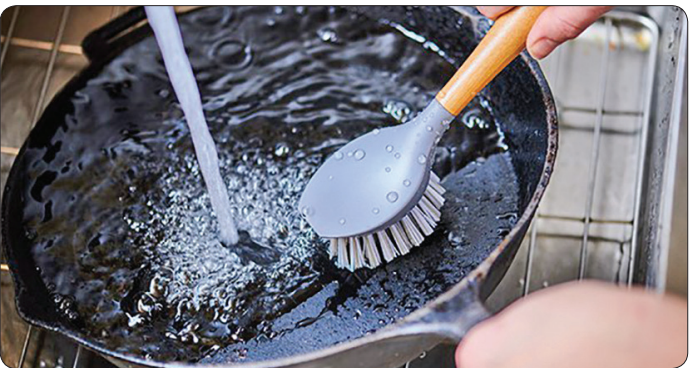
بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانوادۀ

باز هم به نظر و فکر همسر تان احتیاج دارید. با انعطاف پذیری و کمی صبری در تحمل مخالفت در برابر همسر تان سعی کنید راهی را انتخاب کنید که به نفع شرایط روحی و عاطفی فرزندان تان باشد. توجه داشته باشید گاهی اوقات اشتباه رفتاری فرزندان شما نتیجه عملکرد دوا بز خورد شما و همسر تان است. **● در تربیت به نفع فرزندان تان پیش بروید** طبیعتاً همه اختلاف و تنش‌ی که بین شما و همسر تان وجود دارد، برای تربیت بهتر فرزندان تان است اما اگر مسئله اصلی شما تربیت درست فرزندان تان است کاری را نکنید که واقعا به نفع آن‌هاست. البته شما و همسر تان هر کدام راهی را در پیش گرفته‌اید که در جهت خیر و صلاح فرزندان تان است اما واقعیت این است که شناخت خیر و صلاح کار چندان ساده‌ای نیست. پیشنهاد می‌شود به جای ثابت کردن این که راه حل تربیتی شما بهتر است یا همسر تان به توافق مشترک برسید که نزاع را کمتر کنید و از یک کار شناس علوم تربیتی یا روان شناس آگاه در این مسئله کمک بگیرید.

### ترفند خانه داری

## ۶ ترفند جالب برای تمیز کردن وسایل در خانه تکانی

خانه تکانی چالش‌های خاص خودش را دارد اما حالا که ناگزیر از انجام‌شان هستید، بهتر است با ترفندهای ساده و کاربردی، بخش بزرگی از سختی‌های آن را کاسته و با سهولت بیشتری آن‌ها را به انجام برسانید. به گزارش «عصر ایران»، برای این منظور و در ادامه، ۱۰ ترفند جالب و کاربردی را برای تان انتخاب کرده‌ایم که امیدواریم مورد توجه تان قرار بگیرد.



سطح تابه بکشید. سپس آبکشی و آن را خشک کنید. در آخر برای این که کمی براق شود، یک قطره روغن گیاهی ریخته و تمام سطح تابه را براق ببندازید.

۴ **دستگاه آسیاب قهوه**اگر با آسیاب قهوه، اقدام به پودر کردن ادویه‌های بودار کرده باشید، احتمالاً دیگر نمی‌توانید از آن برای آسیاب کردن قهوه استفاده کنید زیرا روغن و بوی این موادروی طعم و عطر دانه‌های قهوه تاثیر می‌گذارد. برای از بین بردن این معضل، فقط کافی است چنددانه برنج خام درون دستگاه ریخته و آن را آسیاب کنید تا همه آلودگی‌ها و بوها را بگیرد.

۵ **تمیز کردن رنده** برای از بین بردن تکه‌های پنیر یا هر ماده خوراکی دیگر که به رنده چسبیده، فقط کافی است از قلم موی نقاشی استفاده کنید. موهای قلم مو همان تکه‌ها را از سطح رنده جدا کرده و باعث تمیزی آن می‌شود.

۶ **تمیز کردن سطل زباله** برای تمیز کردن سطل زباله کافی است مخلوطی از سرکه و آب را در فریزر منجمد کنید. یخ‌های به دست آمده را خرد کرده و درون سطل بریزید. پس از آب شدن یخ‌ها، سطل را آبکشی کنید.

### تکنه‌ها

## ۸ تلنگر در زندگی که خیلی دیر متوجه آن‌ها می‌شویم



- ۱- زمان منتظر کسی نمی‌ماند
- ۲- سلامتی ثروت است
- ۳- شکست یک پله است
- ۴- روابط مهم هستند
- ۵- پول نمی‌توان شادی خرید
- ۶- عشق به خود بسیار مهم است
- ۷- زندگی همیشه منصفانه نیست
- ۸- شما قوی تر از آن چه که فکر می‌کنید، هستید

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● \*توسریال «جایزه بزرگ» که من چند وقت پیش یک ویدئو از ش دیدم، خانمه به مهران مدیری می‌گه ۵ تاپیتزای ما چقدر شد، اونم می‌گه ۳۱ تومن! می‌گه اشتباه حساب نکردین؟ مدیری هم دوباره حساب می‌کنه، می‌گه ببخشید ۱۳ تومن. الان با اون ۳۱ تومن هم، نون پیتزایم شه خرید، چه برسه به پیتزا!!

● \*عشق طرف‌که به آدم معروف‌ها خیلی اتفاق تلخیه. عاشق یک کسی هستی

برک سبز موتورسیکلت کوپر ۱۵۰ مدل ۹۵ ربک آبی **به ش پلاک ۶۴۴۱۲-۷۷۵** به ش موتور ۸۶۸۸۸۰۱۰۱۵۹۵۰۹۳۳۲ به ش ۸۵۰۸۹۵۰۰۱۵۸۳۱۱۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به علت بنام فرشید عربی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۴۵۶

برک سبز خودرو سواری نیبا ۹۷ سفید روغنی **به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۵م ۷۲۳** شماره موتور ۸۵۲۵۶۵۰۱۵۸۳۱۱۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به علت بنام فاطمه مصفا مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۴۴۱۵

اینتجاب **ریحانه قربانی مقدم گبر** آلامک خودرو ۲۰۶۸۱۳ **به شماره انتظامی ۳۲۲ ایران ۱۲** شماره بدنه ۰۰۸۱۳۹۵۲۲۷ و شماره موتور ۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) خودرو) نقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۰۴۴۶۷

کارت کار اینتجاب **مرتضی زواری** فرزند نوروز علی **به شماره اختصاص ۰۱۳۹۷۴۲-۱۳** رده شغلی کارگر ساختمانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۵۲۷

برک سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس رنگ پشمی مالکیت مدل ۱۳۷۷ **ش انتظامی ۱۲-۳۳۲ ج ۲۴** شماره شاسی ۷۲۲۱۴۹۰۰۲۳۷۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به علت بنام محمد رضا نقایبان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۰۵۵۳۰

اینتجاب **محمد رضا ابراهیم نیامش** مالک پژو ۲۰۷ **به شماره انتظامی ۸۳ م ۷۷۴ ایران ۱۲** شماره بدنه ۰۰۲۳۷۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) نقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۰۵۵۳۰

برک سبز و سند کمپانی پژو پارس مدل ۸۵ **به ش پلاک ایران ۱۲-۸۱۴۰۵۲** به ش موتور ۱۲۴۸۵۰۰۴۹۳۴۵۰۰۱۵۸۴۱۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به علت بنام مجید غیور کاظمی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۵۳۳

برک سبز و زیرسند پرلدیصا مدل ۱۳۷۶ **شماره انتظامی ۷۲۳۵۶۷ ایران ۱۲** شماره موتور ۰۰۲۳۷۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به علت بنام **شیرازی مفقود و فاقد اعتبار است.** ۶۰۵۵۱۹

اینتجاب محسن ایزدلو مالک خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۴۳ **به شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۹۴ ج ۲۷** به شماره شاسی ۱۵۱۵۲۳۱۶ و شماره موتور ۱۵۱۶۳۳۱۴۴۱ به علت فقدان اسناد فروش (برک سبز و سند کمپانی) نقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۰۵۵۱۹

برک سبز خودرو کوئیک ۵ تیپ ۵ **به شماره پلاک ایران ۳۳۰۲۰۷۴** شماره شاسی ۱۲۸۳۹۶۰۰۱۵۸۴۱۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به نام **علی مراد جویان** مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۵۳۲

برک سبز خودرو پژو ۴۰۵ **به شماره پلاک ۸۴۸۰۹۴۸ ایران ۱۲** شماره شاسی ۰۸۸۴۷۰۰۱۵۸۴۱۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به نام **علی مراد جویان** مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۵۲۶

اینتجاب بهزاد سپیلی مالک خودرو سمند EF۷-۱X به **شماره انتظامی ۳۶-۵۵۵۲۳۲** به شماره موتور ۰۰۱۵۱۳۳۳ و شماره شاسی ۰۸۸۴۷۰۰۱۵۸۴۱۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برک سبز) نقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۰۵۵۰۸

برک سبز ۲۰۶ دولکه سوز ۵۵ مدل ۹۱ **به ش پلاک ایران ۳۶-۴۴۳۲۰۲۸** به ش موتور ۰۰۵۴۰۰۰۱۵۸۹۱۰۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به نام **علی مراد جویان** مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۵۳۲

برک سبز موتورسیکلت پالس ۱۲۵ مدل ۹۰ **به ش موتور ۷۶۵۲۸** به ش تنه ۰۲۳۷۵۵۰۰۱۲۵۲۹۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ **به ش پلاک ۷۶۵۰۰۱۲۵۲۹۰۰۲۳۷۵۵** به نام خلیل بزدانی حاجی تقی به کدملی ۰۸۷۲۹۵۲۷۲۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۵۳۸

اینتجاب زهره حدیدی مالک خودرو پژو ۴۰۶ مدل ۹۰ سفید روغنی **به شماره انتظامی ۵۰ ایران ۳۶۸۰۹۵** شماره شاسی ۰۸۸۴۷۰۰۱۵۸۴۱۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به نام **علی مراد جویان** مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۵۳۸

کارت و سند کمپانی خودرو سواری تیپ آریزو ۶ سیستم مای وی مدل ۱۴۰۰ **به شماره پلاک ۲۶-۷۵۰** و به شماره شاسی ۰۰۵۴۱۳۰۰۰۱۵۸۴۱۰۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به نام **علی مراد جویان** مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۵۳۸

برک سبز موتورسیکلت پالس ۱۲۵ مدل ۹۰ **به ش موتور ۷۶۵۲۸** به ش تنه ۰۲۳۷۵۵۰۰۱۲۵۲۹۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ **به ش پلاک ۷۶۵۰۰۱۲۵۲۹۰۰۲۳۷۵۵** به نام خلیل بزدانی حاجی تقی به کدملی ۰۸۷۲۹۵۲۷۲۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۵۳۸

اینتجاب زهره حدیدی مالک خودرو پژو ۴۰۶ مدل ۹۰ سفید روغنی **به شماره انتظامی ۵۰ ایران ۳۶۸۰۹۵** شماره شاسی ۰۸۸۴۷۰۰۱۵۸۴۱۰۰۱۱۱۳۹۷۵۰۰۲۴۴۹۰۱۶۵۸۰ به نام **علی مراد جویان** مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۵۵۳۸

مدرک موقت تحصیلی اینتجاب نسیم ابریک مقدم فرزند برزو به کد ملی ۰۲۵۱۶۸۱۰۳۳۸۰ در مطبع کارلدی رشنه مخبرلتر کرایش ارتباط داده ها(۱۸) دانشگاه صنعتی قوچان **با شماره ۱۳۸۸-۴ تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۰** مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد. از پاینده تقاضای می شود اصل مدرک را به دانشگاه صنعتی قوچان واحد فارغ التحصیلان به آدرس خراسان رضوی قوچان یکمتره ۱۴جاده قوچان مشهد ارسال نمایند. ۶۰۴۴۶۰