گوناگون

حالت‌های "تب" در کرونا، سرماخوردگی و آنفلوآنزا چه تفاوتی دارند؟

یک فوق تخصص بیماری‌های عفونی تفاوت "تب" در سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یکی از پرسش‌هایی که بسیاری از مردم با آن مواجه هستند و به نوعی دغدغه آنها در این روزهای کرونایی محسوب می‌شود این است آیا به کرونا مبتلا شده‌اند یا خیر زیرا برخی از علائم این بیماری با برخی دیگر از بیماری‌ها مشابه است. ممکن است عده‌ای در این روزها دچار سرماخوردگی شوند اما علائم اولیه آنها را نگران و گاهی راهی مطب پزشک می‌کند و با انجام آزمایشات اولیه یا سی تی اسکن به استرس خود پایان دهند، این در حالی است که اگر اطلاعات کافی در خصوص بیماری کرونا و بیماری‌های مشابه آن داشته باشند، می‌توانند ضمن تسلط بر استرس و نگرانی خود راه درست را برای درمان انتخاب کنند. مسعود مرادی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی به این پرسش فراگیر بین مردم پاسخ داده است و توضیحاتش کمک می‌کند تا در تشخیص اولیه بیماری دچار اشباه نشویم. وی می‌گوید: سه بیماری وجود دارد که علائم آنها با یکدیگر همپوشانی دارد؛ سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا؛ در سرماخوردگی معمولا علائم سبک است و آهسته ایجاد می‌شود در واقع خود را با یک آبریزش بینی و عطسه نشان می‌دهد. مرادی متذکر شد: در سرماخوردگی تب به ندرت به ۳۸ درجه می‌رسد و شاید اصلا بروز نکند اما در آنفلوآنزا تب ناگهانی بوده و ممکن است به ۴۰ درجه نیز برسد همچنین این بیماری با بدن درد همراه است در حالی که بیماران کرونایی معمولا تبی بین ۳۸ تا ۳۹ درجه دارند البته به طور کلی، تب یافته بسیار شایعی در عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی است. این فوق تخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه با یک علامت نمی‌توان بیماری را تشخیص داد، می‌گوید: اگر تب در کنار آبریزش و گرفتگی بینی و عطسه‌های مکرر باشد، سرماخوردگی محسوب می‌شود، اگر تب به همراه خلط سبز رنگ در گلو باشد سینه پهلو است و اگر تب همراه با بدن درد و کوفتگی باشد آنفلوآنزا است. وی یادآور شد: معمولا تب در بیماران کرونایی حدود سه روز به طول می‌انجامد و در نُرم متوسط تا شدید آن ممکن است به چهار تا پنج روز نیز برسد در حالی که در سایر بیماری‌های مذکور، تب بین ۲۴ تا ۴۸ ساعت قطع خواهد شد.

احتمال ابتلا به کرونا در نوزادان زیر یک سال چقدر است؟

فوق تخصص نوزادان بیمارستان امام حسین در خصوص ابتلا یا عدم ابتلای نوزادان و شیرخواران کمتر از یک سال به ویروس کرونا گفت: هرچند تاکنون موارد‌ی از فوت بر اثر کرونا در بین این گروه سنی گزارش نشده اما موارد‌ی از ابتلای نوزادان به کرونا گزارش شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر طباطبایی، گفت: ویروس کووید-۱۹ قابلیت انتقال به نوزادان را دارد و در مطالعات صورت گرفته، مشخص شده است که ۲۴ درصد شیرخواران زیر یک سال که تست کرونای مثبتی داشتند و به صورت قطعی بیماری کرونا در علائم بالینی آنها مشاهده می‌شد، بسیار بد حال بودند ولیکن تاکنون فوت شیرخوار زیر یک سال بر اثر کرونا گزارش نشده است. وی با اشاره به اینکه تاکنون شواهدی مبنی بر اینکه مادر باردار مبتلا به کرونا می‌تواند ویروس را به جنین خود انتقال دهد، وجود ندارد، افزود: البته موارد‌ی هست که تسمایی که روزهای اول تولد از نوزادان گرفته می‌شود مثبت باشد اما در بررسی‌های صورت گرفته بر روی جفت و بند ناف، انتقال ویروس از مادر به جنین هنوز ثابت شده نیست. بنابر اعلام کانال خبری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، طباطبایی در خصوص تغذیه نوزاد با شیر مادر مبتلا به کرونا گفت: انتقال کووید۱۹ از طریق ترشحات تنفسی و تماس نزدیک صورت می‌گیرد. بنابراین، در مورد انتقال ویروس بر اساس شواهد موجود، انتقال از طریق شیر مادر صورت نمی‌گیرد ولیکن تماس نزدیک و شیردهی مستقیم می‌تواند عاملی برای انتقال ویروس باشد به همین دلیل فاصله گذاری فیزیکی بین مادر و نوزاد نیز باید رعایت شود و بر اساس پروتکل‌های بهداشتی مادر مبتلا به کرونا پس از زایمان باید با نوزاد فاصله داشته باشد. از این رو ترجیحا نوزاد را در اتاقی مجزا به همراه یک مراقب سالم نگهداری می‌کنیم و در صورتی که امکان این کار وجود نداشته باشد، حداقل فاصله بین مادر و نوزاد در یک اتاق باید حدود ۲ متر باشد.

والدین باید استفاده از تبلت کودکان را محدود کنند

مطالعه جدید نشان می‌دهد والدین باید استفاده از تبلت و تلفن های هوشمند را در کودکان پیش دبستانی شان به تأخیر اندازند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند کودکانی که از دستگاه‌های موبایل، نظیر تبلت‌ها و تلفن‌های هوشمند از سنین خیلی پایین استفاده می‌کنند کمتر قادر به کنترل رفتار خودشان هستند. استفاده از دستگاه‌های موبایل در هر زمان از زندگی روزمره وجود دارد. افراد به طور ملموس در حال کار با کامپیوتر، چک کردن تلفن، تماشای تلویزیون به هنگام شب، و حتی بازی با تبلت هستند. مطالعه جدید محققان نشان می‌دهد استفاده از این دستگاه‌های موبایل توسط کودکان از سنین بسیار پایین بر روند رشد آنها تأثیر اساسی دارد. محققان داده‌های ۷۳ کودک در سنین بین ۳۲ تا ۳۷ ماهگی را مورد بررسی قرار دادند. این کودکان در مدت ۲ سال و نیم بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۹ تحت نظر بودند.

در طول این مدت، کودکان در جلسات ۹۰ دقیقه‌ای شرکت می‌کردند تا توانایی خودکنترلی شأن ارزیابی شود. یعنی توانایی کودکان در برنامه ریزی، کنترل و نظارت افکار، احساسات و رفتارشان مورد بررسی قرار گرفت. محققان دانستن این مهارت‌ها در کودکی را مرتبط با توانایی‌های علمی و اجتماعی، تندرستی جسمی و روانی و درآمد در سنین بالا می‌دانند. نتایج نشان داد هرچقدر سن کودک در استفاده از رسانه‌های دارای صفحه نمایشگر نظیر تلویزیون، کامپیوتر، تلفن‌های هوشمند و تبلت زودتر باشد، توانایی‌های خودکنترلی اش کمتر خواهد بود. با وجود این یافته‌ها، محققان بر محدودیت مدت زمان استفاده از این دستگاه‌ها در کودکان پیش دبستان تاکید دارند.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی ملت عشق (اجرای جدید)
نویسنده: الیف شافاک
مترجم: ارسلان فصیحی
گویندگان: احمد گنجی-جمعی از گویندگان- شیما درخشش
آوانامه

پیام آشنا: کتاب صوتی ملت عشق با اجرای جدیدی از جمعی از گویندگان نشر آوانامه. داستان شمس و مولانا، یکی از شگفت‌انگیزترین داستان‌های عرفانی دنیاست عشقی که با گذشت هشتصد سال هنوز طراوت و تازگی خود را حفظ کرده است و هربار خواندنش، شوری جدید در سر می‌اندازد. اجرای جدید کتاب صوتی ملت عشق نوشته‌ی الیف شافاک و ترجمه‌ی روان ارسلان فصیحی، هم اکنون در اختیار شما است.

درباره کتاب صوتی ملت عشق

درباره مولانا و شمس و عشق میان این دو عارف بزرگ بسیار نوشته‌اند از پژوهش تا رمان. اما اثری که الیف شافاک، نویسنده صاحبنام و ترکتبار فرانسوی با نام ملت عشق خلق کرده، اثری عمیق‌تر، هنری‌تر و به مراتب ماندنی‌تر و خواندنی‌تر از آثار مشابه آن است. ملت عشق در حقیقت یافته شده دو رمان امروزی و دیروزی در یکدیگر است. به گونه‌ای که از هم قابل تفکیک نیستند. در داستان اصلی کتاب، گویای عشق ما وارد دنیای مولانا و شمس تبریزی در قرن هفتم هجری می‌شویم و در داستان دیگر، زندگی نویسنده این کتاب (عزیز زاهرا) و ویراستار کتاب ملت عشق، الاروبیشتائین را در روزگار خودمان می‌بینیم.

الا زنی که در رشته زبان و ادبیات انگلیسی درس خوانده اما پس از سال‌ها موفق به پیداکردن شغل متناسبی نشده است. سرانجام پیشنهاد کاری خوبی از یک انتشارات معتبر دریافت می‌کند. برای شروع کار، ناشر به او ویراستاری رمانی عرفانی-تاریخی را پیشنهاد می‌دهد که درباره زندگی شاعر مشهور، مولوی و دوست صوفی‌اش، شمس تبریزی است. الا که این روزها درگیر مسائل خانوادگی مانند ازدواج دختر بزرگش و سردی رابطه با همسرش هم هست، مردد است که این کار را انجام دهد یا نه. اما با اکراه کار را شروع می‌کند و از این جا داستان اصلی آغاز می‌شود. اللافراتر از حد تصور درگیر داستان می‌شود و تصورش از عشق دگرگون می‌شود.

کتاب صوتی ملت عشق را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

ملت عشق، یکی از رمان‌های برتر ادبیات داستانی امروز جهان است که هرکسی برای بهتر زیستن به خواندن آن سخت نیازمند است. این رمان، رمان فلسفه، تفکر، زندگی و برتر از همه رمان عشق و عرفان در مفهوم بسیار عمیق و ماندگار آن است. خواندن این اثر، بی‌تردید به همه ما کمک میکند که به خودمان، به دیگران و جهانی که از هر سو ما را محاصره کرده است، عمیق‌تر نگاه کنیم و زیباتر و بهتر از قبل زندگی کنیم.

پیک دوم و سوم شیوع کرونا کاملاً محتمل است!

معاون کل وزارت بهداشت گفت: تا اطلاع ثانوی در کل دنیا حتی کشورهایی که به‌نظر می‌رسد پاک هستند پیک دوم، سوم و چندم کاملاً محتمل است!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، دکتر ایرج حریرچی، با بیان این مهم که ممنوعیت ترددبین استان‌ها برداشته شد و این بازگشایی ترددها با هدف اقتصادی و برای کسب‌وکارها بود و همچنان باید به شعار "در خانه بمانیم" کاملاً وفادار بمانیم، گفت: تا اطلاع ثانوی در کل دنیا حتی کشورهایی که به‌نظر می‌رسد پاک هستند، پیک دوم، سوم و چندم کاملاً محتمل است؛ این گونه نیست که اگر در قم و گیلان شیوع شدید داشتیم و الآن افت کرده، پرونده این بیماری بسته شده باشد! در استان مازندران، که در یک برهه زمانی، پیک بیماری وجود داشت به مرحله مدیریت بیماری وارد شده‌ایم اما نباید خیالمان راحت شده باشد.

تا کشف دارو و واکسن باید به زندگی با کرونا عادت کنیم

معاون کل وزارت بهداشت اضافه کرد: باید تا اطلاع ثانوی به زندگی با کرونا، رعایت مسائل بهداشتی و پیشگیرانه، بهداشت فردی، فاصله‌گذاری اجتماعی تا حد مقدور و تا زمانی که واکسن و داروی این بیماری ساخته نشده، عادت کنیم.

حریرچی افزود: در حال حاضر وزارت بهداشت مرحله دوم غربالگری را انجام می‌دهد؛ در مرحله اول غربالگری با بیش از ۹۹ درصد از افراد در استانها تماس گرفتیم اما در مرحله دوم غربالگری تاکنون با بیش از ۸۰ درصد افراد تماس گرفته شده‌است.

وی تصریح کرد: یکی از اقدامات بزرگی که در حال انجام است، غربالگری با تست مولکولی نمونه از حلق و بینی برای اشخاص کم‌علامت و بی‌علامت و افرادی است که با مبتلایان کووید۱۹، در تماس نزدیک بوده‌اند. عامل بی‌علامت مستقل از افراد بیمار در سطح جامعه‌ما شخاص کم‌علامت اصلی انتشار بیماری در سطح جامعه‌ما شخاص کم‌علامت و بی‌علامت هستند. افرادی که علائم بیماری دارند نیز ابزوله و بستری می‌شوند.

معاون کل وزارت بهداشت یادآور شد: قدام بزرگ دیگری که با دانشگاه صنعتی شریف انجام شده، شناسایی افراد مبتلا به کووید۱۹ و محل رفت‌وآمد آنها با استفاده از نرم‌افزار تلفن همراه است و بر این اساس، مردم می‌توانند از طریق نرم‌افزار، مناطق حضور افراد مبتلا را شناسایی کنند.

حریرچی افزود: همان‌طور که این ویروس هوشمندانه عمل می‌کند، ما نیز باید هوشمندانه عمل کرده، تا کنتیکها را پروز کنیم و آرایش دفاعی را به‌میزان لازم تغییر دهیم تا بتوانیم بر این بیماری پیروز شویم. این ویروس در سطح جهان بیشتر فقرا را درگیر می‌کند و فقرایی که درگیر می‌شوند، عوارض بیشتری دارند در آمریکا میزان مرگ سیاه‌پوستان و فقرا دو برابر سفیدپوستان و ثروتمندان است البته عوارض اقتصادی این بیماری بیشتر متمرکز بر فقرا، افراد روزمزد و شاغلین بخش خصوصی است.

چیدمان

از اصول چیدمان مبلمان چه می دانید!

اتاق بدون وسایل مانند صفحه کاغذ یا بوم سفیدی است که هم می‌توان در آن منظره خوبی پدید آورد و هم یک منظره نه چندان زیبا؛ بخصوص هنگامی که روش های مختلفی برای پر کردن اتاق با مبلمان وجود دارد! نکته بسیار مهم این است که بدانید باید چیدن مبل‌ها را از کدام قسمت اتاق و چگونه شروع کنید. در این مطلب برخی از قوانین پایه برای چیدمان مبل، که می تواند کمک خوبی برای به سازی دکور منزل یا محل کارتان باشد را آورده ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، چیدمان مبلمان اگر اصولی باشد باعث دوبرابر شدن زیبایی دکوراسیون منزل می شود، نحوه چیدمان مبلمان مهمترین نکته در دکوراسیون منزل است پس سعی کنید نکات مهم و اصول چیدن مبلمان را بدانید. در مدل های مختلفی می توان مبلمان را بچینید اما در ادامه به شما می گوییم روش اصولی چیدمان مبلمان کدام است.

● همیشه بزرگترین تکه مبلمان را اول جایگذاری کنید، مبلمان سه نفره باید روبروی نقطه کانونی دکوراسیون منزل قرار بگیرد. نقطه کانونی منزل تان را پیدا کنید و مبلمان سه نفره را روبروی آن قرار دهید.

● کاربرد را مشخص کنید

در نظر بگیرید که این اتاق برای چه منظور استفاده می شود و قرار است چند نفر از آن استفاده کنند. پاسخ به این سوال، نحوه چیدمان مبل ها را مشخص می کند. به عنوان مثال پاسخ به این سوال که قصد داریم در این اتاق همه اعضای خانواده مقابل یکدیگر بنشینند یا در کنار یکدیگر، نحوه چیدمان مبلمان را مشخص می کند.

● نقطه مرکزی را تعریف کنید

نقطه کانونی و همه اتاق را شناسایی کنید. این نقطه می تواند شومینه، یک منظره، تلویزیون و... باشد، سپس بر طبق آن مبلمان چیده شود. توجه داشته باشید که اگر قصد دارید در اتاق تلویزیون تماشا کنید، فاصله مناسب بین دستگاه و جای نشستن باید سه برابر سایز صفحه نمایش باشد. به طور مثال، اگر تلویزیون شما ۴۰ اینچی است باید ۱۲۰ اینچ (حدود ۳ متر) فاصله تلویزیون تا محل نشستن شما باشد.

● اولویت ها را شناسایی کنید

فاصله بین مبل ها نباید زیاد باشد، هر مبل باید با فاصله کمی کنار دیگری قرار بگیرد زیرا اگر فاصله بین مبل ها زیاد باشد مهمانان نمیتوانند به خوبی با هم ارتباط برقرار کنند و گفتگوی صمیمانه ای نخواهندداشت.

● تقارن را حفظ کنید

چیدمان متقارن برای اتاق های رسمی بسیار خوب است و چیدمان غیر متقارن احساس غیر رسمی تری به اتاق می دهد. با توجه به کاربرد اتاق تان می توانید مبل های تان را متقارن یا غیر متقارن بچینید.

● تنوع را رعایت کنید

اندازه مبلمان در سالن اتاق باید متفاوت باشد. با قرار دادن یک مبل بزرگ یا بلند در یک طرف و قرار دادن یک مبل با قد و اندازه مشابه در طرف دیگر فضا را برای چیدمان مبل های دیگر مهیا کنید. البته می توانید از یک اثر هنری برای نمایش این توازن در سمت دیگر اتاق نیز استفاده کنید و تاحد امکان از قرار دادن دو مبل هم اندازه در کنار یکدیگر خودداری کنید.

● تضاد را به نمایش بگذارید

خطوط منحنی و صاف را با هم ترکیب کنید. اگر مبلمان تان مدرن و خطی است آن را به دور یک میز گرد قرار دهید. اگر مبلمان تان شکل منحنی دارد، آن را با یک قطعه زاویه دار هماهنگ کنید.

همه مبل ها را کنار یک دیوار به ردیف نچینید، مبلمان منزل بهتر است به شکل گرد چیده شوند طوری که مهمانان همدیگر را به خوبی ببینند و بتوانند بهتر ارتباط برقرار کنند.

● سهولت استفاده را فراموش نکنید

میز عسلی را باید در حدود ۳۵ تا ۴۵ سانتی متری مبل قرار دهید تا فضای کافی برای قراردادن پاها باقی بماند. درباره میز ناهارخوری نیز باید حداقل ۱۲۰ سانتی متر بین هر لبه میز و نزدیک ترین دیوار یا دیگر قطعات مبلمان منزل فاصله باشد. اگر فرض آمد از پشت صندلی ها اتفاق نمی گیرد این فاصله میز تا ۹۰ سانتی متر نیز کفایت می کند.

افزایش بیماری‌های روان تنی در دوران پساکرونا

مشاور رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران می‌گوید: باتوجه به اینکه مردم در دوران کرونا استرس و اضطراب شدیدی را تجربه کردند و این استرس و اضطراب‌ها به صورت مزمن است، مردم در دوران پساکرونا نیز دچار استرس پس از سانحه خواهند شد، این اختلالات بسیاری از ابعاد زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد باید اصول بهداشتی را رعایت کنند.

این روانشناس سلامت تاکید کرد به هر صورت تغییر اساسی در روابط انسانی به وجود آمده و این تغییرات در دوران پساکرونا نیز وجود دارد و در دراز مدت می‌شود، با این حال بحثی که اکنون وجود دارد این است که با گذر زمان، رعایت اصول بهداشتی و فاصله‌گذاری مناسب فیزیکی شاید برای مدتی در کشور و کل دنیا باقی بماند و مردم مجبور باشند همچنان اصول اولیه بهداشتی را رعایت و دید و بازدیدها را کمتر کنند و در جاهای پرتردد نیز کمتر حضور داشته باشند.

وی افزود: در هر صورت مردم باید به سبک زندگی کنونی عادت کنند؛ در حال حاضر می‌بینیم که بسیاری افراد با هم دست نمی‌دهند و روبوسی نمی‌کنند این رفتارها به مرور نهادینه می‌شود و مردم به این باور می‌رسند که باید اصول بهداشتی را رعایت کنند.

نیز در روابط انسانی اتفاقاتی رخ می‌دهد. سبک زندگی در دوران پساکرونا تغییر خواهد کرد و مردم بیشتر به دنیای مجازی روی می‌آورند و به نظر می‌رسد در درازمدت ترددها کاهش می‌یابد.

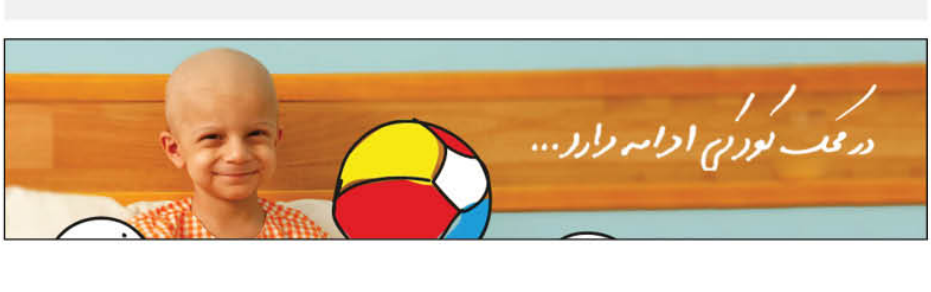
رفیعی‌پور در ادامه درباره تاثیر کرونا‌ویروس در دوران پساکرونا در سطح خانواده نیز توضیح داد: باتوجه به اینکه مردم در دوران کرونا استرس و اضطراب شدیدی را تجربه کردند و این استرس و اضطراب‌ها به صورت مزمن است، مردم در دوران پساکرونا نیز دچار استرس پس از سانحه خواهند شد، این اختلالات بسیاری از ابعاد زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد سایکوسوماتیک (بیماری‌های روان‌تنی) شود.

وی ادامه داد: از سوی دیگر باتوجه به اینکه در این روزها همه اعضای خانواده در طولانی‌مدت در کنار یکدیگر بوده‌اند، این روند منجر به آسیب‌ها و تنش‌ها در داخل خانواده می‌شود و حتی به جرات می‌توان گفت احتمال اینکه پس از این آسیب‌ها، آمار طلاق، اختلافات خانوادگی و مشکلات زناشویی بیشتر شود نیز وجود دارد.

مشاور رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران افزود: همچنین آسیب‌های به وجود آمده در دوران پس از سانحه نیز می‌تواند آسیب‌های درازمدتی را به همراه داشته باشد و آسیب‌های به وجود آمده نیز ممکن است موجب افزایش اختلالات روانی شود، درنتیجه باید برنامه‌ریزی اساسی برای سلامت جسم، روان و سلامت اجتماعی شود. در این راستا نیز لازم است دست‌اندرکاران وزارت بهداشت و درمان برنامه‌ریزی اساسی را برای اتفاقات پس از کرونا داشته باشند.

رفیعی‌پور ادامه داد: برای کاهش مسائل روانی در دوران پساکرونا مهم‌ترین کار این است که مردم بپذیرند که بحران به وجود آمده و کل دنیا را درگیر کرده است. پذیرش بحران، استرس و افسردگی را کاهش می‌دهد و مردم قبول می‌کنند که این استرس و افسردگی تنها برای خودشان نیست و همه جهان با آن درگیر هستند، همچنین مردم باید محیط شادی را برای خود ایجاد کنند. تفریحاتی مناسب با سبک زندگی جدید پیدا و آنها را انجام دهند.

مشاور رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران با بیان اینکه باید تلاش کرد تا الگوها و پروتکل‌های بهداشتی به یک باور در جامعه تبدیل و در باور مردم نهادینه شود، تصریح کرد: باور کنیم که اگر اصول بهداشتی را رعایت کنیم، احتمال ابتلا به بیماری کاهش می‌یابد.



تازه های سلامت

چند توصیه برای مبتلایان به وسواس فکری-عملی در دوران کرونا

شرایط در شیوع کرونا‌ویروس برای افراد دچار اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) بسیار سخت‌تر بوده و می‌تواند تبدیل به یک کابوس وحشتناک شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، افرادی که به اختلال OCD دچارند در شرایط شیوع کرونا‌ویروس بیشتر تحت رفتارهای وسواسی و اجباری قرار گرفته و از این رو رنج و سختی بیشتری را نسبت به دیگر افراد متحمل می‌شوند. در صورتی که به این اختلال دچار هستید موارد زیر به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی iocd می‌تواند با توجه به نوع این اختلال در شما به تفکیک برایتان راهگشا باشد:

اگر دچار ترس و وسواس تمیزی هستید

- خود را تنها به عمل کردن به یک برنامه اصولی ایمنی و تمیزی بر اساس توصیه‌های سازمان‌های معتبر بهداشتی ملزم کنید و از انجام اقدامات بیشتر خودداری نمایید.

- سطوح را یک بار در روز تمیز کرده و بیشتر روی سطوحی تمرکز کنید که به طور مرتب در تماس هستند و از تمیز کردن غیرضروری سطوحی که در تماس روزانه نیستند خودداری کنید. برای مثال اگر تمام روز را در خانه بوده‌اید و هیچ کسی به خانه‌تان نیامده نیازی به تمیز کردن دستگیره‌ها وجود ندارد. روند ضدعفونی کردن سطوح نباید بیش از چند دقیقه زمان ببرد.

- دست‌های خود را هر بار پس از مواردی چون بازگشت از بیرون و فضاهای عمومی، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و بعد از عطسه، سرفه یا فین کردن به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. اگر صابون و آب در دسترس‌تان نیست، از ضدعفونی‌کننده دستی استفاده کنید که حداقل ۶۰ درصد الکل داشته باشد.

- اگر می‌خواهید بیش از موارد ذکر شده در بالا برای ضدعفونی کردن و شستوشوی دست‌ها و سطوح دیگر زمان بگذارید با یک نفر مشورت کنید تا متوجه شوید آیا رفتارتان معقول و مورد نیاز است یا تنها به دلیل وسوسه‌های فکری تمایل به انجام آن دارید.

اگر دچار وسواس کمال‌گرایی هستید

- به خود یادآوری کنید که هیچ کس نمی‌تواند خود را "کاملاً" در برابر کووید-۱۹ محافظت کند و هیچ کس انتظار ندارد که شما نیز بتوانید این کار را انجام دهید. زمان‌هایی که دچار چنین وسواسی می‌شوید سعی کنید به جای رفتارهای افراطی و ناشی از کمال‌گرایی به عقل و منطق خود رجوع کنید.

- به یاد داشته باشید که سازمان‌های بهداشتی معتبر هنگام تنظیم دستورالعمل‌های بهداشت عمومی به فکر افراد مبتلا به OCD و یا کمال‌گرایی نیستند، بنابراین بهتر است با یک دوست قابل اعتماد و مطلع از شرایط شغل، عضو خانواده یا درمانگر خود مشورت کنید تا دستورالعمل‌های معقول با شرایط خود را بهتر دریافت کنید. درمانگر شما می‌تواند به ویژه در فهم نحوه استفاده از این دستورالعمل‌ها به روشی که مطابق با استانداردهای بهداشتی باشد بدون اینکه شما را به رفتارهای افراطی سوق دهد، کمک کند.

اگر دچار نگرانی بابت آسیب زدن به دیگران هستید

- توجه داشته باشید که OCD می‌تواند در زمان شیوع کرونا‌ویروس این افکار و نگرانی‌ها را در شما ایجاد کند که ممکن است به دیگران بیماری را انتقال داده باشید یا در آینده به طور عمدی یا تصادفی آن را به دیگران انتقال خواهید داد.

- اگر دچار این افکار مزاحم شده‌اید یا به دلیل این افکار دچار اجبار یا اضطرار شده‌اید با درمانگر خود تماس بگیرید و به او تغییرات ایجاد شده در علائم OCD خود را اطلاع دهید. او می‌تواند به شما راهکارهایی برای مواجهه با نگرانی‌های جدید و همچنین تمرین‌هایی برای غلبه بر آن‌ها را ارائه دهد. در این شرایط با توجه به شرایط خودتان نیاز به مشاوره دارید.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸