کوناکون

تقویت سیستم ایمنی بدن با نوشیدن آب

با افزایش شمار موارد ابتلا به کرونا در سراسر جهان، تقویت سیستم ایمنی و مراقبت از خود بسیار مهم است. رعایت فاصله گذاری اجتماعی، رعایت بهداشت و حتی الامکان در خانه ماندن مطمئن ترین راه برای محافظت از خود در برابر ابتلا به این ویروس کشنده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: علاوه بر رعایت بهداشت و حفظ فاصله اجتماعی بهترین کاری که می توان برای تقویت سیستم ایمنی انجام داد مصرف غذاهای سالم و مغذی است تا اگر به هر دلیلی با ویروس در تماس بودید، بدن تان قادر به مقابله با آن باشد. غذاها و نوشیدنی های مختلفی ممکن است به تقویت ایمنی و مبارزه با باکتری ها و ویروس های بیماری زا کمک کند. در کمال تعجب، نوشیدن آب نیز می تواند به تقویت ایمنی بدن کمک زیادی کند. در ادامه در مطلبی به نقل از "تایمز آو ایندیا" اهمیت آب برای تقویت سیستم ایمنی بدن آورده شده است:

اهمیت و ضرورت آب:

آب از عناصر اصلی و ضروری برای حفظ حیات است که مواد مغذی و مواد معدنی را به قسمت های مختلف بدن منتقل کرده و سموم و مواد دفعی را خارج می کند. چنا از این ها آب به تنظیم دمای بدن نیز کمک می کند.

آب و ایمنی:

به طور کلی هنگامی که فردی مریض می شود یا تب می کند، توصیه می شود بدن خود را هیدراته نگه دارد، زیرا آب به بدن کمک می کند تا به طور طبیعی سموم و باکتری های ایجاد کننده بیماری را از بین ببرد. آب هم چنین به انتقال اکسیژن به سلول های مختلف بدن کمک می کند که به نوبه خود عملکرد صحیح بدن را بهبود می بخشد. توصیه می شود افراد روزانه دست کم دو لیتر آب بنوشند تا سالم و سرحال بمانند. در زمان بیماری باید سعی کنید میزان مصرف آب خود را افزایش دهید. آب آشامیدنی ساده بهترین گزینه است اما اگر نوشیدن هشت لیوان آب را در روز برای شما دشوار است، می توانید ترکیب آب و لیموی تازه یا نعنا را نیز امتحان کنید. این ترکیب ها نیز به همان اندازه آب آشامیدنی برای سلامتی مفید هستند.

آب و لیمو:

مقدار زیاد ویتامین سی، فولات و پتاسیم موجود در لیمو نیز می تواند در کنار آب به تقویت ایمنی بدن کمک کند. شروع روز با ترکیب یک لیوان آب گرم و آب لیمو می تواند فواید زیادی برای سلامتی به همراه داشته باشد.

آب و نعنا:

نعنا گیاهی با ارزش است که در داروهای آیورودا (طب سنتی هند) نقش مهمی دارد. خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدان نعنا به جلوگیری از فعالیت رادیکال های آزاد کمک می کند. این امر می تواند به سم زدایی بدن کمک کند و حتی برای پوست نیز مفید است.

چرا بورانی ماست و اسفناج باعث سنگ کلیه می شود؟

بورانی ماست و اسفناج یکی از محبوب ترین بورانی های اسفناج است. اغلب برای دلپذیرتر شدن به آن موسیر یا سیر هم اضافه می کنیم؛ اما این بورانی خوشمزه برای بدن ضرر دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: اسفناج به تنهایی منبع مهم آهن، ویتامین های آ، ای، پتاسیم، سی و کلسیم است. اسفناج، سرشار از آنتی اکسیدان است که باعث کاهش روند پیری می شود و ضد سرطان است. این گیاه ملین کننده است و در هضم راحت غذا و درمان یبوست نیز اثر مثبتی دارد. اسفناج به تنهایی مواد مغذی و ویتامین های بسیاری دارد که آن را تبدیل به یک منبع غذایی مفید کرده است؛ اما ترکیب آن با ماست (منبع کلسیم) نه تنها هیچ یک از اثرات مثبت را به بدن نمی رساند بلکه مضر هم است.

چرا آهن اسفناج در بورانی ماست و اسفناج جذب بدن نمی شود؟

طبق یک قاعده علمی، در غذایی که کلسیم و آهن وجود داشته باشد، آهن جذب بدن نمی شود و آهن غذا کمک به جذب بیشتر کلسیم می کند. در غذایی که آهن و ویتامین سی وجود داشته باشد، ویتامین سی کمک به جذب هر چه بیشتر آهن می کند. ویتامین سی همچنین کمک به جذب کلسیم نیز می کند به همین علت است که نباید قرص آهن و ویتامین سی را با شیر بخورید و برای جذب بیشتر قرص آهن، اغلب پزشکان توصیه می کنند قرص آهن را با آب پرتقال بخورید.

چرا اسفناج باعث سنگ کلیه می شود؟

طبق این قاعده، شاید فکر کنیم که حداقل کلسیم ترکیب ماست و اسفناج به خوبی جذب بدن می شود؛ اما وجود ترکیب اسید اگزالیک در اسفناج، مانع جذب آهن و کلسیم می شود. بنابراین بون های کلسیم را به آنچه خنثی تبدیل می کند و کلسیم های خنثی قابلیت رسوب کردن در کلیه را دارند. رسوب کردن در کلیه به معنای سنگ کلیه است. در صورت درمان نشدن سنگ های کلیه و بی اعتنایی به دردهای کلیوی و عفونت های ادراری ممکن است کلیه از بین برود. اگر شما از طرفداران این غذا بودید توصیه «ایرنا زندگی» به شما نوشیدن آب زیاد، طناب زدن، پیاده روی و دویدن است. بهتر است اسفناج را با هیچ یک از محصولات لبنیاتی میکس نکنید و جداگانه مصرف کنید.

برای خواب راحت چه بخوریم؟

اگر در طول روز نور خورشید دریافت نکنید در بین روز احساس خستگی زیادی می کنید و میزان ملاتونین بدنتان در شب افت می کند. توصیه می شود که در طول روز فعال تر باشید تا حد امکان صبح زود از خواب بیدار شوید و در طول روز در معرض نور آفتاب باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قرادید، برای خواب راحت بدن شما باید به اندازه کافی ملاتونین ترشح کند. برای خواب راحت شبانه قست قود و غذاهای چرب نخورید. اما میوه‌هایی، چون انگاس و موز و مغزها بسیار مفید است.

موز

موز خاصیت آرامبخشی دارد و به طور طبیعی مغز را آرام می کند. این میوه همچنین برای استراحت و آرامش عضلات بعد از یک روز کاری و ورزشی طولانی مؤثر است. میزان بالای ترپتوفان موجود در این میوه باعث تحریک ترشح ملاتونین و کمک به حوالی آرامبخش می شود. می توانید این میوه را به صورت کامل یا در ترکیب اسموتی استفاده کنید.

زنجبیل

زنجبیل شهرت زیادی در سرتاسر جهان دارد. چون یک ماده ضدالتهاب و یک مسکن طبیعی و قوی است، مصرف دمنوش زنجبیل باعث تسکین دردها و علائم مربوط به وجود التهاب در بدن می شود. باید بدانید که زنجبیل همچنین حاوی ملاتونین است و بنابراین برای داشتن خوابی راحت و آرامبخش مناسب است. اگر در طول روز نور خورشید دریافت نکنید در بین روز احساس خستگی زیادی می کنید و میزان ملاتونین بدنتان در شب افت می کند. توصیه می شود که در طول روز فعال تر باشید. تا حد امکان صبح زود از خواب بیدار شوید و در طول روز در معرض نور آفتاب باشید.

در آینه رمضان

دعای روز بیست و ششم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

«اللهمّ اجْعَل سَعْیی فیهِ مَشْکوراً وَذَنْبی فیهِ مَغْفوراً وَعَمَلی فیهِ مَقْبولا وَعَیْبی فیهِ مَسْتوراً یا أَسْمَعَ السّامعین»

«خدایا قرار بده کوشش مرا در این ماه قدردانی شده و گناه مرا در این ماه آمرزیده و کردارم را در آن مورد قبول و عیب مرا در آن پوشیده، ای شنواترین شنوایان »

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح فراز «اللهمّ اجْعَل سَعْیی فیهِ مَشْکوراً» می گوید: در این بخش از دعا می‌خوانیم، خدایا «مشکور»اً به معنای «متشکر کن» است و مقصود آن در این دعا «بپذیر» و «قبول کن»است وی می‌افزاید: آدم زحمت می کشد و روزه می گیرد گرسنه و تشنه می‌شود؛ اما غذا و آب نمی‌خورد و کم‌خوابی ماه رمضان را تحمل می کند و اگر خدا تلاش‌های ما را قبول نکند، کاری از ما ساخته نیست. اگر زحمتی و رنجی کشیده شود و حاصلی در پی نداشته باشد، اتفاق ناگواری افتاده است. این استاد اخلاق می گوید: ما باید غصه بخوریم که نکند اعمال ما را افت بزند. مثلا یک غیبت می‌تواند تمام زحمات ما را هدر دهد. اگر غیبت کنید ۴۰ روز اعمال خوب شما در نامه اعمال شخص غیبت شونده نوشته می‌شود و اگر عمل خوبی نداشته باشید، گناهان آن شخص در نامه اعمال شما نوشته می‌شود. این روایت از معصوم(ع) است. وی ادامه داد: باید به خودمان بپردازیم و ببینیم که خودمان چه کار کرده‌ایم؟ آیا هیچ عیبی نداریم؟ گل بی‌عیب خداست و ممکن نیست که ما عیب نداشته باشیم. در روایت آمده که «چه می‌شود انسان را یک خار کوچک را در چشم رفیقش می‌بیند؛ اما شاخ‌های که در چشم خودش رفته را نمی‌بیند. » آیت‌الله مجتهدی تهرانی تصریح می کند: این روایت کنایه از این است که انسان عیب‌های بزرگ خود را نمی‌بیند؛ اما عیب کوچک مردم را می‌بیند. این عالم ربانی در ادامه اظهار می کند: این حدیث از معصوم(ع) است که خوش به حال کسی که عیب خودش را می‌بیند و به عیب کس دیگری کاری ندارد. وی در ادامه در شرح «وَذَنْبی فیهِ مَغْفوراً وَعَمَلی فیهِ مَقْبولا» می گوید: در این فراز از دعای روز بیست و ششم ماه رمضان خدا می‌خواهیم تا گناهان ما را بیامرزد و اعمالمان را قبول کند. از خدا می‌خواهیم تا گناهانی که پیش از ماه رمضان انجام داده‌ایم را ببخشد. چون ماه رمضان، فصل درآمد معنوی و کسب ثواب است، حتی خوابیدن و نفس کشیدن در این ماه عبادت محسوب می‌شود. آیت‌الله مجتهدی تهرانی تاکید می کند: در ماه رمضان این همه درآمد وجود دارد و آیا امکان ندارد با این همه درآمد کسب شده انسان شب در تاریکی صد بار از خودتان بپرسید که من که هستم؟ شاید خودتان را پیدا کنید. اگر خودت را پیدا کردی هوس نماز شب پیدا می کنی. وی در ادامه در شرح «وَعَیْبی فیهِ مَسْتوراً» می گوید: خدایا کاری کن تا عیب من مستور باشد و کسی از عیبم مطلع نباشد. خدا «ستارالعیوب» است و نگذاشته تا کسی از گناهان ما اطلاع پیدا کند. حدیث است اگر گناه بو داشت دو نفر کنار هم نمی‌نشستند. اگر عیب آدم عیان می‌شد کسی جنازه کسی را دفن نمی‌کرد. آیت‌الله مجتهدی در شرح فراز پایانی دعا می‌گوید: در پایان دعا می‌گوییم ای خدایی که از همه شنونده‌ها تو شنواتری. خدا همه چیز را می‌شنود. اگر یواش هر حرف بزنیم خدا باز هم می‌شنود. حضرت موسی(ع) به خدا گفت که خدایا اگر نزدیکی من یواش صحبت کنم و اگر دوری بلند صحبت کنم؛ خدا فرمود: «من همنشین کسی هستم که یاد من باشد.» خدا شنواترین است؛ پس می‌گوییم، ای خدایی که از همه شنوایان شنواتری، این دعاها را درباره ما مستجاب کن.

معرفی کتاب

هوشمندان

آیا برای رسیدن به موفقیت زیاده‌ی به خودمان سخت گرفته‌ایم؟

نویسندگان: چاک مارتین- ریچارد گیر

انتشارات سبکتو

پیام آشنا: کتاب هوشمندان نوشته چاک مارتین و ریچارد گیر است. در این میکروکتاب می‌خوانید که ۱۲ مهارت مهم وجود دارد و اینکه هر فردی در کدامیک از این ۱۲ مهارت بهتر عمل می‌کند، هرکس می‌تواند میزان بهره‌وری خود را مشخص کند. پس اگر شما هم می‌خواهید که بفهمید خودتان یا کارمندان‌تان در چه مهارت‌هایی بهترین هستید و در چه کارهایی بیشترین بهره‌وری را دارید، این کتاب برای شماست. کتابی که اگر به دستورانش عمل کنید، تبدیل به قهرمان سازمان‌تان می‌شوید یا سود خوبی به کسبوکارتان می‌رساند. در ابتدای میکروکتاب آزمونی قرار دارد که شما با پاسخ به آنها بهترین و بدترین مهارت‌هایتان را می‌شناسید.

خواندن کتاب هوشمندان را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که می‌خواهند زندگیشان را برای موفقیت بیشتر تغییر دهند و اطرافیانشان را بهتر بشناسند پیشنهاد می‌کنیم.

بخشی از کتاب هوشمندان

استرس: اگر شغل یا مهارت‌ها و علایق افراد مطابقت داشته باشند، روی کسانی که هر روز آن فعالیت را انجام می‌دهند، اثرات منفی کاهش خواهد یافت.

جلسات: حضور افراد در جلسات متناسب با مهارت‌هایشان کارایی را افزایش می‌دهد و منجر به پیش‌بینی دقیق‌تر نتایج جلسه می‌شود.

عملکرد: ایده‌ها یا راهبردها توسط افراد مناسبی ایجاد می‌شوند که می‌توانند آنچه را به‌طور منطقی قابل اجراست حفظ کنند.

مدیریت اطلاعات: وقتی مردم نقاط قوت خود را بشناسند، می‌توانند جریان اطلاعات را برای حمایت از آن نقاط قوت تنظیم کنند.

شیب تند کاهش نرخ باروری در ایران

مشاور وزیر بهداشت در امور مامایی ضمن اعلام افزایش سن امید به زندگی در مردان و زنان ایرانی، در عین حال نسبت به کاهش نرخ باروری در کشور هشدار داد و برنامه های وزارت بهداشت جهت مراقبت جمعیت و افزایش نرخ باروری ایمن را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: شهلا خسروی به بهانه روز ملی جمعیت با تأکید بر اینکه تحقق سیاست‌های ابلاغی جمعیت از سوی مقام معظم رهبری نیازمند برنامه‌ریزی‌های لازم برای رشد همه‌جانبه کشور در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، متناسب با سیاست‌های جمعیتی می باشد که فقط معطوف به موضوع باروری مندرج می بند یک و برنامه های اجرایی وزارت بهداشت نیست، بلکه سایر دستگاه‌های اجرایی نیز در آن نقش دارند، گفت: با توجه به تداوم سیاست‌های جمعیتی تحدید موالید که منجر به بروز چالش‌های جمعیتی از جمله روند کاهشی باروری منجر به کاهش نیروی کار جوان و حرکت جامعه به سمت سالمندی می گردید، مقام معظم رهبری جهت جبران کاهش نرخ رشد جمعیت و نرخ باروری در سال‌های گذشته، این سیاست‌ها را ابلاغ نمودند. البته روند اجرایی برنامه‌ها تا به حال کند بوده است که بخشی از آن ناشی از کندی روند اصلاح نگرش های قبلی و بسترسازی و نهادینه سازی برنامه های مرتبط با سیاست های فعلی است.

سازمان آمار ایران نرخ واقعی باروری در ایران را اعلام کند

خسروی در خصوص نرخ باروری در کشور، تصریح کرد: سازمان‌های جهانی برآوردهایی از نرخ باروری ایران داشتند، اما اکنون تردیدهایی وجود دارد که اعداد اعلام شده آیا واقعا نرخ باروری ایران بوده یا خیر؛ در حال حاضر عددی که درمورد نرخ باروری مطرح می‌شود، به ازای هر زن در سن باروری ۱.۸ فرزند است. برخی منابع نیز این عدد را به ازای هر زن در سن باروری ۲ فرزند اعلام کرده‌اند، البته سازمان آمار ایران باید میزان واقعی را اعلام نمایند.

شیب تند کاهش نرخ باروری در ایران طی ۳۰ سال گذشته

وی در پاسخ به این سؤال که نرخ باروری کشور نسبت به سال‌های پیش از پیروزی انقلاب چه تغییراتی داشته است، گفت: پیش از انقلاب تسهیلات مراقبت از زنان خیلی وسیع نبوده و شاید حتی برخی مناطق روستایی خدماتی دریافت نمی‌کردند، در نتیجه میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال یا مادران بارداد بالا بوده که اکنون این شاخص‌ها بهبود یافته است. البته این نرخ در سال‌های پیش از انقلاب بالاتر از این میزان بوده است. به طور مثال نرخ باروری در سال‌های ۵۵ تا ۶۵ بسیار افزایش یافت؛ به شکلی که در برخی منابع این نرخ را به ازای هر زن در سن باروری تا ۷ فرزند نیز قید کرده‌اند. اما در طی ۳۰ سال گذشته بدنبال اجرای برنامه‌های تنظیم خانواده، بالا رفتن سن ازدواج، به تعویق افتادن اولین تولد در خانواده و طلاق و سایر عوامل، نرخ باروری با شیب تندی کاهش داشته است، البته این روند نزولی باروری در تمام دنیا اتفاق افتاده است اما بررسی‌ها حاکی از سرعت زیاد و شیب زیاد آن در ایران است.

دریچه

کرونا؛ از روز اول تا ۱۷ام چه اتفاقی در بدن رخ می‌دهد؟

این تحقیق که توسط مرکز کنترل بیماری‌های چین انجام شده است نشان می‌دهد ذرات به ۸۰درصد از موارد ابتلا به ویروس کرونای جدید خفیف است. نزدیک به ۱۵ درصد شکل‌های شدیدتر آن را می‌گیرند و در این میان ۵درصد در سطح مرگباری بیمار می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، با تب شروع می‌شود. این رایج‌ترین نشانه در میان بیمارانی است که ویروس کرونای جدید را گرفته‌اند. مطالعه جدیدی که بروی ۱۴۰ بیمار در بیمارستان دانشگاه ووهان انجام شده، نشان می‌دهد نشانه‌های بیماری از یک الگوی خاص پیروی می‌کند. در این مطالعه، نزدیک به ۹۹ درصد از بیماران تب بالا و بیش از نیمی از آن‌ها سرفه‌های خشک و خستگی مفرط داشتند و تقریباً یک‌سوم علاوه بر این نشانه‌ها، درد ماهیچه‌ای و تنگی نفس نیز داشتند. این تحقیق که توسط مرکز کنترل بیماری‌های چین انجام شده است نشان می‌دهد نزدیک به ۸۰درصد از موارد ابتلا به ویروس کرونای جدید خفیف است. نزدیک به ۱۵درصد شکل‌های شدیدتر آن را می‌گیرند و در این میان ۵درصد در سطح مرگباری بیمار می‌شوند.

الگوی پیشرفت بیماری کووید-۱۹ به شکل زیر است:

روز اول: بیماران تب می‌کنند. آن‌ها همچنین ممکن است خستگی مفرط، درد ماهیچه‌ای یا سرفه‌های خشک داشته باشند. تعداد بسیار اندکی ممکن است یک یا دو روز پیش از بروز بیماری دچار اسهال و احساس حالت تهوع نیز شده باشند.

روز پنجم: بیماران دچار تنگی نفس می‌شوند —به خصوص افراد مسن یا آن‌هایی که سابقهٔ بیماری‌های تنفسی دارند.

روز هفتم: بنابر مطالعه دانشگاه ووهان، افراد معمولاً در روز هفتم به بیمارستان مراجعه می‌کنند.

روز هشتم: در این زمان، بیمارانی که بیماری‌شان در شکل شدید است (آن ۱۵درصدی که پیش از این هم گفته شد) دچار سندروم حاد تنفسی می‌شوند- یک نوع بیماری است که با تشکیل مایعات در ریه ایجاد می‌شود. سندروم حاد تنفسی معمولاً کشنده است.

روز دهم: اگر در این روز شدت بیماری افزایش یابد، بیمار باید به آی. سی. یو منتقل شود. این‌ها بیمارانی هستند که در مقایسه با موارد خفیف‌تر، درد شکمی بیشتری دارند و اشتهای خود را هم از دست می‌دهند. فقط تعداد کمی از آن‌ها می‌میرند.

نرخ مرگ‌ومیر اکنون در حدود ۲درصد است.

روز هفدهم: به‌طور معمول، افرادی که بهبود می‌یابند، دو تا دو هفته و نیم بعد از تشخیص بیماری از بیمارستان مرخص می‌شوند.

باید یادآوری کرد که نخستین نشانه‌های بیماری ممکن است بلافاصله بعد از آلودگی در افراد ظاهر نشود. لارن آنسل میر، یک اپیدمیولوژیست از دانشگاه تگزاس، می‌گوید، ممکن است ۵ روز یا بیشتر از آلودگی یک فرد با ویروس گذشته باشد، اما او هیچ علامتی را نشان ندهد. نخستین نشانه‌های بیماری بسیار شبیه ذات‌الریه است، اما پارلس لَخانی، رادیولوژیست در دانشگاه توماس جفرسون، می‌گوید بیماری کووید-۱۹ به شکلی کاملاً متفاوت با ذات‌الریه در بدن پیشرفت می‌کند. لَخانی می‌گوید: «ذات‌الریه معمولاً به سرعت در بدن پیشرفت نمی‌کند. این بیماری با آنتی‌بیوتیک درمان می‌شود و وضعیت بیماران بعد از آنکه شروع به دریافت دارو می‌کنند به سرعت بابات می‌شود و روند بهبودی به سرعت آغاز می‌شود».

«اما در مورد بیمارانی که ویروس کرونا گرفته‌اند، اینطور نیست؛ به این معنی که حتی بعد از شروع درمان و دریافت دارو ممکن است وضعیت بیمار رو به وخامت برود. یک مورد نشان می‌دهد یک زن ۳۲ ساله ۳ روز بعد از بستری در بیمارستان و دریافت دارو حالش وخیم‌تر از بدو ورود به بیمارستان شده است».

ویروس جدید کرونا بیش از ۲۲۰۰ نفر را کشته و بیش از ۷۶۰۰۰ نفر را آلوده کرده است. این ویروس از شهر ووهان، یکی از پرجمعیت‌ترین شهرها در مرکز چین، شیوع پیدا کرد و تا کنون به ۲۹ کشور رسیده است. بیشترین تعداد بیماران هنوز در سرزمین اصلی چین هستند.

آیا به آنلاین تراپی می‌شود اعتماد کرد؟

آنلاین تراپی یا دور درمانی موجب صرفه جویی در وقت و هزینه‌های شما می‌شود و برای کسانی که بیمه ندارند سودمند تر از جلسات حضوری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: دور درمانی از سال ۱۹۸۲ رواج داشت، اما نه به شکل امروزی. به هر حال با پیشرفت تکنولوژی شکل دور درمانی نیز تغییر کرد که به شکل امروزی خود از طریق ایمیل، یوتیوب، شبکه‌های مجازی و تلویزیون رسیده است که دو راه یوتیوب و تلویزیون عمومی هستند و دو راه ایمیل و شبکه‌های مجازی اغلب خصوصی. آنلاین درمانی به صرفه‌جویی در وقت و هزینه‌های ما کمک به سزایی می کند؛ به همین علت طرفداران زیادی هم پیدا کرده است. از دیگر دلایل محبوب‌بودن آنلاین تراپی می‌شود به دسترسی راحت و سرعت پاسخ دهی اشاره کرد.

۱. از چه راه‌هایی امکان پذیر است؟

راه‌هایی که تا به حال برای آنلاین تراپی استفاده شده است به شرح زیر هستند:

۱. ایمیل
۲. پیام‌متنی
۳. چت آنلاین
۴. تلفن‌های اینترنتی (به علت کاهش هزینه‌ها)
۵. تماس‌های ویدیویی
۶. دیگر اپلیکیشن‌های کاربردی

همه این راه‌ها برای موبایل و دسک‌تاپ قابل دسترس هستند و ولی کار با شبکه‌های اجتماعی محبوب‌ترین و تماس ویدیویی بالاترین آمار رضایت بیماران را داشته‌اند.

۲. ایتدا تست سلامت روان را باید بگذرانید

به دلیل صرفه‌جویی در وقت، باید ابتدا فرم سلامت عمومی و تست سلامت روان را بگذرانید. بر اساس پژوهش‌های انجام شده، بسیاری از افرادی که اختلالات روانی داشتند (خودشان نمی‌دانستند) و توسط تست سلامت روان شناسایی شدند، با این روش به درمان خود اقدام کردند. این تست‌ها بر پایه رفتارشناسی تهیه شده‌اند. افرادی به دلیل نبود امکانات لازم در محل زندگی خود ممکن بود هرگز از بیمار بودن خودشان مطلع نشوند. ونفهمند مشکلات‌شان ریشه در روان آنها دارد. بیمارهایی باشکال گسردگی، نگرانی، اضطراب و مشکلات جسمانی که ریشه در روان آنها داشتند، از این طریق شناسایی و درمان شده‌اند. سی‌بی‌تی اعلام کرد اغلب بیمارانی که از تماس تصویری با پزشک خود امتناع می‌کنند به دلیل اضطراب بیش از حدی است که در وجود خود دارند.

۳. آنلاین تراپیست‌ها باید اعتماد شما را جلب کنند

اگر قصد دارید از آنلاین تراپی استفاده کنید باید درباره مسائل اخلاقی و حقوقی سایت و موسسه‌ای که از آن استفاده می‌کنید اطمینان کسب کنید تا زمانی که آنها نتوانستند اعتماد شما را جلب کنند از دادن اطلاعات شخصی خودتان به آنها و پرداخت هزینه دوری کنید. دکترهایی که آنلاین تراپی را انجام می‌دهند نیازی به دوره‌های خاصی ندارند.

جلسات آنلاین درمانی باید به کیفیت جلسات حضوری باشد. پزشکان آنلاین، باید به راهنمایی‌ها و قوانین پایبند باشند. پزشک‌های آنلاین باید دوره‌ها و تکنیک‌های درمانی آنلاین را بشناسند و با نحوه کار با تکنولوژی آشنا باشند. تا جلسات با کیفیت و کاربردی برگزار شوند.

باجامعه همراه‌باشید

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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸