گوناگون

شعار سال ۲۰۲۱ مددکاران اجتماعی تعیین شد

عضو هیئت رئیسه منطقه آسیا و اقیانوسیه فدراسیون جهانی مددکاران اجتماعی گفت: «من هستم، چون ما هستیم» به عنوان شعار سال ۲۰۲۱ مددکاران اجتماعی تعیین شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سیدحسن موسوی چلک افزود: هر سال شعار جهانی توسط جامعه مددکاری اجتماعی جهان انتخاب می‌شود که شعار امسال به یاد نلسون ماندلا و با تاکید بر دانش بومی با عنوان «من هستم، چون ما هستیم» نامگذاری شده است که این شعار بر محور «همبستگی اجتماعی و اتحاد جهانی» است. وی ادامه داد بر اساس دستور کار ۱۰ ساله مددکاری اجتماعی که مورد اجماع اعضای سه سازمان فدراسیون بین‌المللی مددکاران اجتماعی، انجمن بین‌المللی مدارس مددکاری اجتماعی و شورای رفاه اجتماعی نیز هست تشکل‌های مددکاری اجتماعی طی ۱۰ سال آتی و به ویژه دو ساله اول اجرای این دستور کار برای تقویت همبستگی اجتماعی و اتحاد جهانی تلاش خواهند کرد. رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران درمورد علت این انتخاب گفت: تعیین این شعار به ویژه در پایان سال ۲۰۲۰ که با بحران جهانی کووید۱۹، وابسته بودن انسان‌ها به هم به گونه‌ای تاریخی هویدا شده بود، می‌تواند آغاز فصل جدیدی از زندگی بشری را نشان دهد. استفاده از این شعار همچنین به استفاده از دانش بومی و بهره‌گیری از ظرفیت‌های جوامع برای حل مسائل محلی که در سال‌های اخیر بارها در کنفرانس‌های مددکاری اجتماعی درباره آن بحث شده است باز می‌گردد. موسوی چلک اضافه کرد: لفظ «اوبونتو» (UBUNTU) کلمه‌ای افریقایی و بیانگر این دستور اخلاقی قدیمی است که یکپارچه بودن جوامع انسانی را گوشزد می‌کند و در ادبیات غنی ایران نیز با اشعار مشهور سعدی شیرازی «بنی آدم اعضای یک پیکرند / که در آفرینش ز یک گوهرند / چو عضوی به درد آورد روزگار / دگر عضوها را نماند قرار» از آن یاد می‌شود. روز جهانی مددکاری اجتماعی به صورت سنتی سومین سه شنبه مارس هر سال میلادی جشن گرفته می‌شود و در سال جاری ۱۶ مارس (۲۶ اسفند ۱۳۹۹) خواهد بود. عضو هیئت رئیسه منطقه آسیا و اقیانوسیه فدراسیون جهانی مددکاران اجتماعی یادآور شد: انجمن مددکاران اجتماعی ایران از حدود ۵۰ سال قبل به عضویت فدراسیون جهانی در آمده و تاکنون سه کرسی کمیسر اخلاق فدراسیون جهانی، عضو هیأت رئیسه فدراسیون جهانی در منطقه آسیا و اقیانوسیه و عضو کمیته سازمان ملل فدراسیون جهانی را در این فدراسیون در اختیار دارد. برای کرسی چهارم هم در حال اقدام هستیم. ضمن اینکه میزبانی سال ۲۰۲۳ منطقه آسیا و اقیانوسیه را هم گرفتیم. انجمن مددکاران اجتماعی ایران اعتبار و جایگاه بسیار خوبی در فدراسیون دارد که به واسطه تلاش‌های ۶۳ ساله مددکاران اجتماعی ایران است.

برای فعالیت‌های فضای مجازی، حد مشخص کنید

روانشناس بالینی با تأکید بر اینکه برای فعالیت‌های فضای مجازی باید حد و حدود مشخص کرد، افزود: فضای مجازی راهزن زیبارویی است که هر لحظه از زمان کاربر را می‌رباید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، دیبا مبین- روانشناس بالینی و زوج درمانگر درباره ضرورت توجه زوجین به قرارداد حد و حدود برای استفاده از فضای مجازی اظهار کرد: همواره زمان و کیفیت در کنار هم بودن، موضوع مهمی در روابط بین فردی محسوب می‌شود. به همین دلیل زوجین باید توجه داشته باشند که پیوسته باید برای در کنار هم بودن احترام قائل باشند و این مسأله را در طول زندگی زناشویی خود جدی بگیرند. درحالی که طی چند سال اخیر فضای مجازی راهزن زمان و انرژی خانواده‌ها شده است. وی تصریح کرد: بالا بردن کیفیت زمان در کنار یکدیگر یک مهارت است که هر دو طرف باید آن را بیاموزند چراکه اغلب تنش‌ها و اصطکاک زن و شوهر نتیجه نداشتن مهارت از نقاط کیفیت زمان است، به عبارت دیگر وقتی زوجین بتوانند برای زمان‌های مشترک خود برنامه داشته باشند و از خواسته‌های هم غافل نشوند بخشی از مسیر عشق ورزی را طی کرده‌اند. دروقع اختلافات از جایی آغاز می‌شود که یکی از طرفین تصور می‌کند که طرف مقابل او را نادیده و به خواسته‌هایش بی‌توجه است. وی با تأکید بر اینکه برای فعالیت‌های فضای مجازی باید حد و حدود مشخص کرد، افزود: فضای مجازی راهزن زیبارویی است که هر لحظه از زمان کاربر را می‌دزدد. به همین دلیل افراد به‌خصوص زوجین جوان باید برای فعالیت در شبکه‌های اجتماعی چارچوب زمانی مشخصی داشته باشند تا کیفیت زمان در کنارهم بودن را از دست ندهند. این مشاور خانواده ادامه داد: بسیاری از تنش‌های زوجین به دلیل پایین بودن کیفیت زمان مشترک است وقتی زمان دونفره و یا چندنفره خانواده بی‌هدف طی شود قطعا پس از مدتی مشاجرات شروع می‌شود. برهمین اساس توصیه می‌شود برای زمان‌های مشترک برنامه‌های مشترک تدارک دیده شود. وی ابراز کرد: باید به این نکته توجه داشت که مهارت بالا بردن کیفیت زمان مشترک زوجین به معنای تعامل یکی از طرفین برای تغییر رفتار دیگری نیست. تعامل برای تغییر رفتار و برخی از ویژگی‌های هر زوجین، احتمال جدایی را در آنان بالا می‌برد و زوجینی که چنین تعایلی دارند، نمی‌توانند همسرشان را همان طوری که هست بپذیرند. شاید زوجین متوجه نیستند که بعضی از ویژگی‌ها اساسا تغییرناپذیر هستند و می‌توان گفت که افراد قادر به تغییر دادن یکدیگر نیستند.

رژیم غذایی گیاهی موجب تقویت متابولیسم بدن می‌شود

محققان معتقدند برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند رژیم غذایی گیاهی می‌تواند بهترین راه حل باشد چراکه می‌تواند بر متابولیسم بدن تأثیر گذارد.

به گزارش پیام آشنا محققان دانشگاه یل در افتند رژیم غذایی کم چرب و گیاهی می‌تواند متابولیسم بدن را به قدر کافی برای سوزاندن چربی و کاهش وزن اضافی تقویت نماید. در این مطالعه، محققان ۳,۱۱۵ فرد در رده سنی ۲۵ تا ۷۵ سال را که دارای اضافه وزن بودند به مدت ۱۶ هفته مورد بررسی قرار دادند. محققان شرکت کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول رژیم ۴ماهه کم چرب گیاهی داشتند که میوه، سبزیجات، حبوبات و غلات مصرف می‌کردند. گروه دوم در قالب گروه کنترل، عادات غذایی خود را تغییر ندادند. در پایان مطالعه مشخص شد در گروه رژیم‌های گیاهی به طور متوسط میزان کالری سوزی بعد از غذاخوردن، ۱۸,۷ درصد افزایش یافت. آن‌ها همچنین شاهد کاهش متوسط وزن حدود ۶ کیلوگرمی این گروه بودند. همچنین در گروه رژیم غذایی گیاهی، کاهش در مقاومت انسولین و کاهش در چربی بدن مشاهده شد. مهم تر اینکه، این گروه شاهد کاهش قابل توجهی در چربی احشایی، نوع مخرب تر چربی که در اطراف اندام های داخلی ذخیره می شود، بودند. در مقابل، گروه کنترل هیچ کاهش چشمگیری در کاهش وزن و یا کاهش چربی بدن نداشت. پس از مقایسه دو گروه، برای محققان آشکار شد که رژیم غذایی کم چربی گیاهی تأثیر قابل توجهی بر وزن و سلامت دارد. این یافته‌ها همراستا با مطالعات قبلی است که نشان داده بودند رژیم‌های گیاهی با کاهش چربی اضافی بدن همراه هستند.

یک جرعه کتاب

دختری با هفت اسم: فرار از کره شمالی
نویسنده: هیئون سئولی
مترجم: الهه علوی
کتاب کوله پشتی

پیام آشنا: «دختری با هفت اسم» داستان فرار یکی دیگر از انسان‌هایی است که در حصاری درندگ و تاریک و در زندانی بزرگ و خوف‌آور به اسم «کره‌ی شمالی» روزگار می‌گذراندند. یک رژیم کمونیست و ستمگر که مدت‌ها کشور خود را برای مردم چشم و گوش بسته و از همه‌جا بی‌خبر خود، بهترین کشور روی زمین معرفی کرده و سال‌ها آنها را شستوشوی مغزی داده بود.

«هیون سئو لی» که کودک‌ای در کره شمالی سپری می‌شد، یکی از این انسان‌ها بود. یکی از میلیون‌ها نفری که در دام این رژیم مخفی‌کار کمونیست گرفتار شده بود. خانه کودک‌ای در مرز چین او را در شرایطی فراتر از حدود کشورش قرار می‌داد و وقتی قحطی منحوس دهه ۱۹۹۰ آمد، او شروع به درک این نکته کرد که در تمام عمرش موجودی مسخ‌شده بوده است؛ موجودی که تعالیم کمونیستی ذهنش را فلج کرده و او را تسخیر کرده بود.

«هیون سئو لی» در آن سال‌ها فهمید که با این همه فقر و بدبختی و بیچارگی اطرافیانش، کشورش نمی‌تواند «بهترین کشور روی زمین» باشد؛ پس در سن هفده سالگی تصمیم گرفت از کره شمالی بگریزد. در حالی که هیچ گاه فکر نمی‌کرد برای دوباره دیدن خانواده‌اش باید دوازده سال صبوری کند:

«دلم می‌خواهد هویت کره‌ای‌ام را دور بیندازم و نشانی که رویم زده را پاک کنم.

اما نمی‌توانم. نمی‌دانم دلیل اصلی‌اش چیست. اما فکر می‌کنم به‌خاطر دوران بچگی شادی است که داشته‌ام.

در بچگی، همین‌که آگاهی‌مان به جهان بیشتر می‌شود، حس می‌کنیم به چیزی بزرگ‌تر از خانواده‌مان تعلق داریم، به کشورمان. قدم بعدی این است که به‌عنوان یک شهروند جهان، خود را انسان بدانیم. اما در من، این بخش از رشد متوقف شد. طوری بزرگ شدم که تقریباً هیچ‌چیز از جهان خارج نمی‌دانستم، جز آنچه از چشم حکومت به نمایش گذاشته می‌شد» سرگذشت لی یکی از بهترین اتوبیوگرافی‌ها شناخته شده و نامزد جایزه بهترین اتوبیوگرافی سال ۲۰۱۵ به انتخاب گودریدز و از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز بوده است.

مدیر کل دارو سازمان غذا و دارو خبر داد:

احتمال واردات یک محموله واکسن کرونا در ۲ماه آینده

مدیر کل دارو سازمان غذا و دارو گفت: به منظور تامین هرچه سریع‌تر واکسن کرونا، همزمان با ادامه تولید داخل، مذاکرات با شرکت‌های خارجی تولیدکننده انجام شده و پیش‌بینی می‌کنیم در صورت تأیید واکسن‌ها و تامین ارز مورد نیاز، در دو ماه آینده، توانیم یک محموله را وارد کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، سید حیدر محمدی درباره تلاش وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو به منظور تامین واکسن مورد نیاز مردم کشور افزود: ۶ شرکت داخلی در حال انجام مطالعات روی تولید واکسن کرونا هستند که مطالعات آزمایشگاهی آنها به پایان رسیده و برخی آنها در فاز مطالعات حیوانی هستند و برخی درخواست مجوز ورود به فاز مطالعات انسانی را به سازمان غذا و دارو ارائه داده‌اند. وی بیان کرد: مطالعات دو شرکت داخلی در هفته آینده وارد فاز انسانی می‌شوند و امیدواریم در ماه‌های ابتدایی سال ۱۴۰۰ بتوانند این واکسن را تولید کنند. مدیر کل دارو سازمان غذا و دارو اظهار کرد: میزان تامین واکسن به میزان تولید شرکت‌ها بستگی دارد؛ از طرفی اولویت این شرکت‌ها کشور خودشان و در درجه بعدی کواکس است. محمدی گفت: کواکس نیز متعهد شده که واکسن را به کشورهای عضو خود ارائه کند که البته ما نیز عضو کواکس هستیم و از آن طریق هم واکسن تهیه خواهیم کرد. مرحله سوم تامین واکسن نیز قرارداد تجاری است که ما با کشورهای چین، هند و چند کشور اروپایی در حال رایزنی هستیم.

بر اساس این گزارش، سعید نمکی- وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز پیش از این در همین رابطه گفته بود: قبلا به مردم اعلام کرده بودیم که تهیه واکسن کرونا از سه مسیر دنبال می‌کنیم. یک مسیر واردات واکسن کرونا از طریق کوواکس است که توسط سازمان جهانی بهداشت تهیه شده است. تعداد ۱۶ میلیون و ۸۰۰ هزار واکسن را با توجه به تزریق دو دوز برای ۸ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر افراد آسیب پذیر شامل بالای ۶۵ سال و کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند را پیش خرید کردیم. وی ادامه داد: مسیر دوم برای تهیه واکسن کرونا، خرید از منابع موثقی به جز کوواکس است. هیچ شرکت سازنده واکسنی تا امروز گواهی‌های تولید را از سازمان جهانی بهداشت دریافت نکرده است. مراحلی را طی کرده‌اند و در حال دریافت گواهی‌ها هستند و به محض دریافت گواهی‌ها پیش خریدی که می‌خواهیم انجام بدهیم را به سرآمجام می‌رسانیم. با کشورهایی در این زمینه صحبت کردیم و کار در حال دنبال شدن است تا از هیچ کشوری برای تزریق واکسن کرونا عقب نباشیم.

وزیر بهداشت اظهار کرد: مسیر دیگری که دنبال می‌کنیم، تولید مشترک با صاحبان تکنولوژی در مراکزی مثل انستیتو پاستور است که در آینده نزدیک خبرهای خوشی از این تولید مشترک هم ارائه می‌کنیم. نمکی گفت: مسیر سوم تکیه بر دانشمندان داخلی و شرکت‌های دانش بنیان برای تولید واکسن کرونا است که بیشترین دل بستگی را به این مسیر داریم. یکی از شرکت‌های تولید واکسن کرونا در کشور مجوز مطالعه فاز انسانی را گرفته و در روزهای آینده این حرکت آغاز می‌شود و اگر این مسیر را با موفقیت دنبال کنیم، در بهار آینده به عنوان یکی از تولیدکنندگان واکسن کرونا در منطقه معرفی می‌شویم و نیازهای مردم را برآورده می‌کنیم.

محض اطلاع

ماسک نباید خیس شود

روزهای بارانی ماسک بزنیم یا نزنیم

یکی از دغدغه های این روزهای کرونایی که همزمان شده با فصل بارش برف و باران، استفاده اصولی و بهداشتی از ماسک است اینکه اگر ماسک ما خیس شد، چه کار کنیم و اینکه ماسک نزنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شینم تهران- عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با عنوان این مطلب که اولین و مهم ترین نکته برای مقابله با بیماری، رعایت اقدامات پیشگیرانه است، گفت: استفاده مرتب از ماسک و تعویض آن در مواقع لزوم نقش به سزایی در قطع زنجیره انتقال ویروس دارد. این متخصص بیماری های عفونی، در خصوص نحوه استفاده از ماسک در روزهای بارانی، افزود: ماسک‌ها، به ویژه ماسک‌های پارچه‌ای به محض خیس شدن کارایی خود را از دست می‌دهند و حتماً باید تعویض شوند. لذا، توصیه می‌شود در روزهای بارانی، حتماً ماسک جایگزین با خود همراه داشته باشید. شاید همین تصور خیس شدن ماسک در روزهای بارانی، برخی افراد را مجاب کند که ماسک نزنند. در حالی که یکی از نگرانی‌های متخصصین عفونی در روزهای سرد سال، حضور افراد در محیط ها و فضاهای بسته و بدون تهویه است که مهم ترین عامل انتقال ویروس می شود. بنابراین، اگر افراد به بهانه بارانی بودن هوا، از زدن ماسک خودداری کنند و بدون ماسک در محیط های بسته حضور یابند، می تواند منجر به شیوع بیماری شود.

علیرضا فاطمی- عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز درباره نحوه استفاده ماسک در هوای سرد و نمناک گفت: صرف نظر از علت مرطوب شدن ماسک هر علتی که باعث مرطوب شدن یا خیس شدن ماسک شود تأثیر گذاری ماسک را کاهش می‌دهد. وی نسبت به استفاده از ماسک‌های خیس با شروع فصل سرما و بارندگی‌ها هشدار داد و افزود: در روزهای بارانی از ماسک خیس استفاده نکنید. فاطمی با اشاره به اینکه استفاده درست و صحیح از ماسک به عنوان مهم‌ترین عامل بازدارنده از ابتلا به بیماری بسیار ضروری است، ادامه داد: در زمانی که باران می بارد اگر از خیس شدن ماسک جلوگیری شود می‌توان تا زمان استاندارد که حدود چهار ساعت است، از ماسک استفاده کرد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تاکید کرد: در هر شرایطی در صورت مرطوب شدن ماسک حتی به دلیل صحبت کردن‌های متمادی باید ماسک را تعویض کنید. وی با بیان اینکه استفاده از شال گردن به جای ماسک (در صورت اضطرار) در سرما منعی ندارد، افزود: شال گردن به دلیل بافت سنگینی که دارد می‌تواند به خوبی از انتقال و یا ورود ویروس پیشگیری کند اما نکته اینجاست که اگر چنین‌چه ماسک در دسترس نباشد می‌توان از شال گردن استفاده کرد چرا که ماسک‌های استاندارد تأثیر بهتری برای پیشگیری از بیماری دارند. به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مشکل و چالش استفاده از شال گردن این است که اگر احیاناً شال گردن به هر دلیلی در حین استفاده مرطوب و یا به ویروس آلوده شود، دور انداخته نمی‌شود و ممکن است فرد ویروس را حتی با خود به داخل منزل یا محیط کار هم ببرد در حالی که ماسک‌های یکبار مصرف به راحتی قابل تعویض هستند. فاطمی تاکید کرد: باید شال گردن حتماً بعد از استفاده و در اولین فرصت به دقت شستشو شده تا ویروس و یا آلودگی احتمالی از سطح ویروس پاک شود وی درباره زمان اثرگذاری استفاده از ماسک‌های معمولی نیز توضیح داد: زمان استفاده از ماسک‌های سه لایه معمولی حداکثر سه تا چهار ساعت است. فاطمی یادآور شد: زمانی که ماسک مرطوب‌تر شود مدت استفاده از ماسک کوتاه‌تر نیز خواهد شد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اهمیت استفاده عموم مردم از ماسک یادآور شد و هشدار داد: مهم این است که همه ی مردم از ماسک استفاده کنند در این صورت است که بیماری به میزان قابل توجهی کنترل می‌شود. فردی که مبتلا نشده از ماسک استفاده می‌کند که از بروز بیماری پیشگیری کند ولی ۷۰ درصد جلوگیری از سرایت پذیری به این موضوع وابسته است که فرد ناقل از ماسک استفاده کند. فاطمی گفت: ماسک فرد سالم ۳۰ درصد از ابتلا به بیماری پیشگیری می‌کند بنابراین تأثیر مهم کاهش شیوع بیماری را زمانی شاهد خواهیم بود که همه به صورت عمومی از ماسک استفاده کنند.

عرق سرد؛ علت‌ها و درمان

به طور طبیعی عرق کردن، واکنش بدن نسبت به خیلی از عوامل بیرونی و درونی است. تعریق زمرال از طریق تبخیر، بدن را خنک می‌کند و در جواب به گرما یا تحرک زیاد اتفاق می‌افتد اما عرق سرد نسبتاً متفاوت است. اصطلاح «عرق سرد» می‌تواند برای توضیح لرز، تعریق شبانه و یا دیاقوریزیس (یعنی تعریق در واکنش به یک بیماری یا دارو روی می‌دهد) به کار برود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، به طور کلی، کارشناسان عقیده دارند عرق سرد زمانی است که شما شروع به عرق کردن می‌کنید اما احساس سرما دارید. همین باعث می‌شود عرق سرد تا حدودی با تعریق معمولی متفاوت باشد. که شما عرق می‌کنید و احساس معمولی یا گرما دارید.

علت عرق سرد چیست؟

علت‌های مختلفی می‌تواند سبب عرق سرد شوند اما به طور کلی، علت عرق سرد را می‌توان به عفونت، تب یا یک بیماری مربوط دانست، مثلا یک حمله قلبی یا پایین بودن قند خون.

عرق سرد حتی می‌تواند علامت تغییرات هورمونی باشد، مثلا در گرگرفتگی‌های طی یائسگی یا تنظیم سطح هورمون‌ها بعد از بارداری.

احساس استرس یا اضطراب هم می‌تواند منجر به عرق سرد شود.

از دیگر دلایل ایجاد عرق سرد، درد شدید ناشی از آسیب‌دیدگی شدید مثل شکستگی یا قطع عضو است.

سنگ کلیه، سنگ کیسه صفرا، سنکوپ، دریازدگی و ماشین گرفتگی نیز از دیگر عوامل ایجاد عرق سرد هستند. در مورد تب، شما احتمالاً زمانی عرق سرد می‌کنید که تبتان شروع به پایین آمدن می‌کند. شما می‌توانید در شرایطی قرار بگیرید که تب دارید و واقعاً بدنتان داغ است- تب شروع به پایین آمدن می‌کند و سپس شما عرق می‌کنید و احساس سرما و لرز دارید. داشتن عفونتی در بدن می‌تواند باعث شود تبی داشته باشید که منتهی به عرق سرد می‌شود.

از دیگر دلایل ایجاد عرق سرد می‌توان به تنگی نفس اشاره کرد. تنگی نفس شدید موجب کمبود اکسیژن در خون می‌شود و مغز برای دریافت اکسیژن عکس‌العمل نشان می‌دهد و همین باعث ایجاد واکنش استرسی و در نتیجه تعریق سرد می‌شود.

حتی شما ممکن است وقتی ورزش می‌کنید یا تازه تمرین و ورزشتان تمام شده عرق کنید. اگر در حال عرق کردن باشید و سپس ناگهان بدنتان را سرد کنید یا وارد هوای سرد بشوید، این اتفاق می‌تواند باعث عرق سرد شود. این شرایط مانند موارد است که تغییرات هورمونی در بدن روی می‌دهد یا قند خون پایین می‌آید و شما بدون اینکه تب داشته باشید عرق سرد می‌کنید. عرق سرد به ندرت می‌تواند نشان‌دهنده‌ی دیگر بیماری‌های غیرعفونی مانند سرطان یا حتی ناشی از مصرف دارو باشد. اما علت عرق سرد هر چه که باشد، لزتا تعریق اتفاق می‌افتد یعنی اینطور نیست که شما احساس سرما کنید و سپس عرق کنید بلکه شما عرق می‌کنید و سپس احساس سرما می‌کنید زیرا رطوبتی روی پوستتان وجود دارد.

عرق سرد چه احساسی دارد؟

عرق سرد هم مانند هر عارضه دیگری چیزی نیست که در همه‌ی افراد یک‌جور باشد. علائم عرق سرد در هر کسی متفاوت است و ضمناً بستگی به دلیل آن دارد. اما به طور کلی شما عرق سرد می‌کنید می‌توانید انتظار علائم زیر را داشته باشید:

- تعریق
- لرز و سرما
- سرد و دانه‌دانه شدن پوست و مرطوب شدن کف دستها
- احساس ناراحتی

سردتان تمام شود. در بیشتر موارد باید لباستان را گرم‌تر کنید تا احساس بهتری داشته باشید و آرام شوید.

اگر تب دارید، طبیعی است که باید لباستان را سبک‌تر کنید و سپس اگر مجدداً احساس سرما کردید، دوباره لباستان را اضافه کرده و بدن را گرم کنید.

اگر تردید دارید که دچار تب هستید حتماً از تب‌سنج استفاده کنید. در صورتی که تب دارید می‌توانید از داروهای تب بُر مانند استامینوفن استفاده کنید تا احساس بهتری داشته باشید. تب می‌تواند نشان‌دهنده‌ی یک عفونت ویروسی مانند آنفلوئزا یا کووید- ۱۹ باشد. پس در این مورد بهترین کار این است که با پزشک تماس بگیرید.

اگر مکرراً دچار عرق سرد می‌شوید یا علاوه بر عرق سرد، علائم دیگری هم دارید، مانند درد در قفسه سینه، مشکل در تنفس یا احساس ضعف و غش و یا درد، باید به پزشک مراجعه کنید. شما گهگاه ممکن است عرق سرد کنید اما این اتفاق نباید به طور پیوسته و مکرر بیفتد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
خوشبختی از نگاه هر کسی معنایی متفاوت دارد اما از نظر من آدم‌هایی خوشبختند که عشق به موقع به سراغشان بیاد

سیمین دانشور

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

نگرانی از آینده سلامت روانی اجتماعی مردم با طولانی شدن کرونا

یک روانپزشک اثرات استرس‌های ریز و مزمن نسبت به استرس‌های ناگهانی و شدید را مخرب‌تر دانست و مطرح کرد: استرس‌های ریز و مزمن می‌توانند تماشای فیلم‌های مستهجن، مصرف مواد مخدر و اعتیاد آور و خشونت را افزایش دهند، همچنین افسردگی و وقوع حمله‌های روان‌پریشی با تجربه استرس‌های ریز ایجاد می‌شوند.

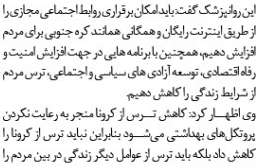
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسن رفیعی در نشست مجازی "کرونا و وضعیت روانی- اجتماعی ایرانیان" با توجه به یافته‌های سومین نظرسنجی پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات و با تأکید بر اینکه برخی یافته‌های این نظرسنجی نیازمند بازنگری است، اظهار کرد: حدود دو سال قبل کاری را با وزارت بهداشت انجام دادیم و دریافتیم که حدود ۸۲.۷ از مردم در طول ۱۲ماه پیش از تحریم ایران حداقل یک استرس شدید را تجربه کرده‌اند، از این رو می‌توان گفت که اکنون این رقم با توجه به شرایط پاندمی کووید۱۹ بیشتر شده است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی به بیان پیامدهای این وضعیت پرداخت و گفت: از جمله آثار استرس‌های ریز و مزمن تشدید اختلال شخصیت مرزی و اختلال خوشه "ب" و حمله‌های خُرد روان‌پریشی است که در پی طولانی شدن پاندمی کووید۱۹ می‌تواند در آینده وضعیت سلامت روانی اجتماعی مردم را بدتر کند.

رفیعی در ادامه به بیان راهکارها پرداخت و ادامه داد: باید آثار ترس را در بین مردم کاهش دهیم که به آن تاب آوری می‌گویند، همچنین عوامل محافظه کارانه دیگر را تقویت کنیم تا پیامدهای ناشی از ترس کمتر خود را بروز دهند.

این روانپزشک گفت: باید امکان برقراری روابط اجتماعی مجازی را از طریق اینترنت رایگان و همگانی همانند کره جنوبی برای مردم افزایش دهیم، همچنین با برنامه هایی در جهت افزایش امنیت و رفاه اقتصادی، توسعه آزادی های سیاسی و اجتماعی، ترس مردم از شرایط زندگی را کاهش دهیم.

وی اظهار کرد: کاهش ترس از کرونا منجر به رعایت نکردن پروتکل‌های بهداشتی می‌شود بنابراین نباید ترس از کرونا را کاهش داد بلکه باید ترس از عوامل دیگر زندگی در بین مردم را کاهش داد تا ظرفیت ترس مردم تنها بر روی کرونا متمرکز شود.



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 ماباشان 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