گوناگون

اتصال ۶۳هزار مدرسه به شبکه ملی اطلاعات و اینترنت

مدیرکل دفتر فناوری اطلاعات و ارتباطات وزارت آموزش و پرورش درباره آخرین وضعیت تهیه و توزیع سیم‌کارت دانش‌آموزی گفت: طرح اولیه سیم کارت دانش آموزی با احصای قابلیت‌های مورد نیاز سیم کارت اختصاصی دانش‌آموزان آماده شده و با همکاری وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات در حال پیگیری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمود حبیبی با اشاره به راه اندازی سامانه ای جهت رصد و پایش مدارس حاضر در طرح هوشمندسازی مدارس اظهار کرد: تا کنون ۶۳هزار و ۳۳۶مدرسه به شبکه ملی اطلاعات و اینترنت متصل شده‌اند. وی افزود: در ۳۶هزار و ۱۳۴مدرسه تغییر سرویس انجام و ۱۷هزار و ۷۰۶ موضع جدید در مدارس کشور نصب شده است. مدیرکل دفتر فناوری اطلاعات و ارتباطات وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه در راستای توانمندسازی معلمان برای استفاده از شبکه شاد متون و ویدئوهای آموزشی لازم را آماده و در شبکه شاد بارگذاری کرده‌ایم، گفت: طرح اولیه سیم کارت دانش آموزی با احصای قابلیت‌های مورد نیاز سیم کارت اختصاصی دانش‌آموزان آماده شده و با همکاری وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات در حال پیگیری است. حبیبی ادامه داد: اقداماتی نیز جهت تأمین ابزار هوشمند مانند تبلت دانش آموزی در دست پیگیری است که از جمله آن‌ها می توان به راه‌اندازی سامانه نیاز سنجی و توزیع تبلت دانش آموزی اشاره کرد. وی در پایان گفت: علاوه بر این فرم الکترونیک، اطلس آموزشی جهت شناسایی و رصد میزان دسترسی دانش آموزان به آموزش مجازی، ابزار ارتباطی هوشمند و غیره نیز طراحی و پیاده سازی شده است.

چرا افراد چاق بیشتر مستعد ابتلا به کووید۱۹ هستند؟

افراد چاق که به بیماری کووید۱۹ مبتلا می شوند ۴۸ درصد بیش از افرادی با وزن طبیعی دچار مرگ می‌شوند، ۲۴ درصد بیشتر بر بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده و ۱۱۳ درصد بیشتر روانه بیمارستان می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا، یک تیم از محققان بین‌المللی با بررسی روی بیماران مبتلا به کووید۱۹ اظهار کردند: افراد چاق در مقایسه با بیمارانی با وزن طبیعی بیشتر در معرض بیماری کووید۱۹ و عوارض آن قرار دارند. به گفته محققان، افراد چاق نه تنها مستعد ابتلا به بیماری کووید۱۹ هستند، بلکه به دلیل اینکه سیستم ایمنی آنان در معرض خطر است بیشتر به انواع بیماری‌ها و عفونت‌ها دچار می‌شوند. زمانی که باکتری یا ویروس به بدن حمله می‌کند، سیستم ایمنی بدن باعث التهاب "خوب" می‌شود که اولین موج دفاعی بدن در برابر عامل بیماری‌زاست. هرچند، سلول‌های چربی موجود در بدن قادر به تقلید از چنین التهابی هستند و مکانیسم دفاعی را گمراه می‌کنند. بر اساس این گزارش، وجود سلول‌های چربی مازاد در بدن افراد چاق شرایطی را ایجاد می کند که سیستم ایمنی بدن فریب خورده و در تمامی اوقات حتی در صورت عدم تهدید واقعی در حالت آمادباش قرار گیرند. در این شرایط وجود التهاب ناشی از چاقی که تمام شدنی نیست موجب می شود فشار مضاعفی بر سیستم ایمنی وارد شود و زمانی که بدن با عامل بیماری‌زا روبروست از قدرت کافی برای مقابله با آن برخوردار نباشد که خطر ابتلا به نوع مزمن و جدی بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

غذاهای پرچرب نخورید

یک متخصص تغذیه گفت: تغذیه سالم و عدم مصرف غذاهای پرچرب از جمله موارد ضروری برای جلوگیری از بروز آلزایمر است.

احمدرضا درستی در خصوص تغذیه سالم برای جلوگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر، افزود: متأسفانه بیماری آلزایمر یکی از بیماری‌های آزاردهنده هم برای بیمار و هم اطرافیان است که تا به حال علت دقیق بروز آن و همچنین راه‌های درمان و پیشگیری از بروز آن مشخص نشده است اما مشکلات سیستم عصبی علاوه بر شرایط زندگی فرد می‌تواند از جمله عوامل بروز این بیماری باشد. این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مصرف مواد غذایی غیر سالم یا سمی همچنین تغذیه نامناسب از عوامل بروز بیماری آلزایمر است بیان کرد: برای مثال استفاده از ظروف آلومینیومی برای طبخ غذا و یا نگهداری غذا به خصوص مواد غذایی ترش در این ظروف از جمله عوامل خطرناک برای سیستم عصبی است. وی عنوان کرد: در موارد دیگر بیماری‌های سیستم مغز و عصاب مانند صرع که به سبب بیماری نمی‌تواند گلوکز را به خوبی مصرف کنند برای تأمین انرژی مجبور به استفاده از غذاهای چرب هستند همچنین افرادی که رژیم‌های کتوژنیک را برای لاغری مناسب می‌دانند به سبب مصرف بیش از اندازه غذاهای چرب در معرض تولید کتون بیش از اندازه در بدن هستند و خود را در خطر ابتلا به آلزایمر قرار می‌دهند. درستی اظهار کرد: صرف نظر از جنبه‌های روحی و روانی زندگی فرد رعایت رژیم غذایی متعادل، مصرف غذای سالم، عدم مصرف غذای سرخ کردنی می‌تواند تا حد زیادی از بروز بیماری آلزایمر جلوگیری کند. این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مصرف غذاهایی با چربی بالا می‌تواند سلول‌های مغزی را اکسید کنند افزود: مصرف غذای سالم حاوی آنتی اکسیدان مثل سبزیجات، میوه‌ها آلوی سیاه، انگور، انار، هویج، کلم‌های رنگی، لبو و گوجه فرنگی از لطمه سلول‌های مغزی به سبب استفاده از غذاهای چرب کمک جلوگیری می کند. وی گفت: نکته حائز اهمیت بعدی مصرف اسیدهای چرب و امگا ۳ است که به میزان زیادی سبب تقویت سلول‌های عصبی مغز می‌شوند. بنابراین مصرف ماهی و یا مکمل‌های امگا۳ علاوه بر جلوگیری از آسیب سلول‌های عصبی مغز در درمان بیماری‌هایی مانند افسردگی، اماس و صرع مؤثر است. درستی تأکید کرد: بنابراین مصرف غذای مناسب و کافی، سبزیجات، روغن زیتون و عدم مصرف فست فود و غذاهای پرچرب از جمله عواملی است که برای جلوگیری از بروز آلزایمر می‌توان نام برد. همچنین استفاده از رژیم مدیترانه ای که طول عمر را زیاد می کند، می‌تواند از آسیب سلول‌های عصبی مغز جلوگیری کند. این متخصص تغذیه در آخر در خصوص تغذیه مناسب برای یک فرد مبتلا به آلزایمر نیز اظهار کرد: متأسفانه افرادی که مبتلا به آلزایمر هستند برای غذا خوردن و حتی بلع با مشکلات فراوانی روبه رو هستند و در موارد پیشرفته‌تر احساس گرسنگی و تشنگی را نیز از دست می‌دهند و در معرض سوتغذیه هستند. بنابراین نگهداری از این افراد توسط یک فرد سالم به منظور دریافت مواد غذایی مناسبی که ذکر شد از جمله نکات مهم و ضروری است.

یک جرعه کتاب

اعمال کوچک، نتایج بزرگ
نویسنده: اریک کامرلینگ
مترجم: فروزان تجویدی
انتشارات اژدهای طلایی

پیام آشنا- کتاب اعمال کوچک نتایج بزرگ، اثر اریک کامرلینگ به اعمالی به ظاهر ساده و کوچک اشاره می‌کند که می‌توانند تأثیر بسیار زیادی بر دنیای اطرافمان بگذارند. این کتاب با ترجمه فروزان تجویدی منتشر شده است.

درباره کتاب اعمال کوچک نتایج بزرگ

اریک کامرلینگ در کتاب اعمال کوچک نتایج بزرگ یک پیام ساده می‌دهد: هر عمل ناچیز ما، کلیدی است در مسیر تکامل اخلاقی ما. اتفاقی که در زندگی فروزه‌ی ما افتاده است این است که معمولا بُعد اخلاقی اعمال کوچک ما پنهان می‌ماند و توجه ما را جلب نمی‌کند و این باعث می‌شود از تاثیر زیادی که دارد، غافل بمانیم. البته این موضوع بیشتر در گیری ذهنی خود ما است. کارهای کوچک ما تاثیرات بزرگی از خودشان به جامی گذارند که اطرافیانمان متوجهش می‌شوند. حال چه باید بکنیم؟ اریک کامرلینگ می گوید با یادگیری درک و تشخیص اعمال به ظاهر کوچک ولی با ارزش، انسانیتمان را پروش می‌دهیم. در واقع در این زمینه گسترده‌تر هر روز فرصت‌های زیادی برای انجام اعمال اخلاقی پیش روی‌مان قرار می‌گیرد. همین فرصت‌ها ابزار اصلی خودسازی هستند. اعمال کوچک نتایج بزرگ به همراه دارند که می‌توانند دنیای درونی ما را تغییر دهند و در بهسازی دنیای بیرونی ما نیز کمک کنند از آن‌ها غافل نشویم.

بخشی از کتاب اعمال کوچک، نتایج بزرگ

در زندگی روزمره موقعیت‌های بسیاری پیش می‌آید که امکان انجام اعمال به‌ظاهر کوچک اما بسیار باارزش را به ما می‌دهد. پیش از بررسی دقیق مثال‌های آن، نگاهی گذرا به چند نمونه بارز و رایج از اعمالی می‌اندازیم که یا خود انجام می‌دهیم، یا در حق ما انجام می‌شود: سلام کردن. بسته به تأکیدی که روی آن می‌گذاریم، یا توجهی که به طرف مقابل می‌کنیم یا کلمات مناسبی که انتخاب می‌کنیم، سلام می‌تواند اثری واقعی داشته باشد و نمودار صمیمیت، اعتماد، محبت و... باشد. حرکتی کوچک و دوستانه از کار کوچک خوشایندی گرفته تا کاری که موجب تسلی خاطر شود. در عمل، در هر زمینه‌ای (کاری، دوستی، خانوادگی)، می‌تواند باشد. کارهای کوچکی از قبیل مهمان کردن کسی به صرف قهوه و چای، یا دعوت شام و ناهار، یا گوش دادن به دردِدل کسی، یا دادن هدیه‌ای کوچک، یا هر چیز دیگری.

رئیس انستیتو پاستور تشریح کرد:

علت جهش‌های مداوم کووید۱۹

رئیس انستیتو پاستور ایران با اشاره به چرایی جهش‌های مداوم کرونا ویروس، گفت: طبق بررسی‌هایی که تا کنون در کشور انجام شده، جهشی شبیه آنچه در انگلیس رخ داده نداشتیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر علیرضا بیگلری درباره چرایی جهش‌های مداوم کووید۱۹، گفت: به طور کلی زمانی که ویروس‌ها تکثیر می‌شوند، ژنوم آن‌ها رونویسی می‌شود. یعنی یک نسخه دیگر از ژنوم ویروس ساخته شود. در عین حال باید توجه کرد که ما دو نوع ژنوم ویروس داریم: یکی ویروس‌های RNA و دیگری ویروس‌های DNA.

وی افزود: ویروس بیماری کووید۱۹ از دسته ویروس‌های RNA است. آنزیم RNA polymerase آنزیمی است که ژنوم ویروس‌های RNA مانند ویروس کووید۱۹ را رونویسی می‌کند و برای تکثیر ویروس، نسخه‌های جدید را ایجاد می‌کند. حال درصد خطا و امکان اشتباه آنزیم RNA polymerase بیش از آنزیم DNA polymerase است. بر این اساس احتمال ایجاد خطا در ویروس‌هایی مانند کووید-۱۹ که از دسته ویروس‌های RNA هستند، بیشتر است.

بیگلری ادامه داد: بر این اساس وقتی آنزیم ویروس کرونا دارد ژنوم ویروس را رونویسی می‌کند، احتمال خطا در آن زیاد است و این خطا ایجاد و باعث می‌شود که این خطا را به عنوان یک جهش و تغییر ببینیم. البته مهم این است که این تغییر و جهش در کدام قسمت ویروس باشد و این موضوع باعث می‌شود که عملکرد ویروس را متفاوت ببینید. رئیس انستیتو پاستور ایران گفت: گاهی چندین جهش مداوم در ویروس اتفاق می‌افتد که در عملکرد ویروس تاثیر می‌گذارد یکی از جاهایی که ممکن است جهش‌ها در آن تاثیر بگذارند در انتقال‌پذیری ویروس است. بر این اساس ویروس بیشتر به گیرنده می‌چسبد و این موضوع سرعت انتقال را بیشتر می‌کند که این موضوع همان جهشی است که در انگلیس در ویروس بیماری کووید-۱۹ می‌بینیم. حال ممکن است جهش در میزان بیماری‌زایی و- نیز اثرگذار باشد- بیگلری تاکید کرد: این احتمال وجود دارد که با جهش ویروس واکسن‌هایی که ساخته می‌شود، اثرشان را از دست دهند به همین دلیل است که ما می‌گوییم که هر چند وقت یکبار باید ژنوم ویروس در هر کشور بررسی شود تا مطمئن شویم که تغییری که ایجاد شده، تاثیری در اثربخشی واکسن‌های ساخته شده و داروهایی که در آینده برای این بیماری ساخته خواهد شد، نداشته باشد. بر همین اساس از ابتدا هم پیش‌بینی و اعلام می‌کردیم که ساختن واکسن برای ویروس بیماری کووید۱۹ کار راحتی نخواهد بود.

وی با بیان اینکه یکی از اقدامات ما در انستیتو پاستور پایش مداوم وضعیت ویروس و تغییرات آن است، گفت: فعلا طبق بررسی‌هایی که تا کنون در ایران انجام دادیم، جهشی مانند آنچه در انگلیس دیده شده، نداشتیم. البته نمی‌توان گفت که اصلا و قطعا نداریم زیرا نمی‌توان تمام مبتلایان را بررسی کرد. مهم این است که چند درصد از جهش‌هایمان به این صورت است.

رئیس انستیتو پاستور ایران گفت: طبق بررسی‌هایی که تاکنون در کشور انجام شده، جهشی شبیه آنچه در انگلیس رخ داده نداشتیم. در انگلیس اعلام کردند که ۷۰ درصد ویروس‌های کووید۱۹ با همین جهش یافتگی هستند اما در ایران چنین چیزی ندیدیم و به چنین نتیجه ای نرسیدیم. البته ممکن است بررسی‌هایی که در ماه‌های آتی انجام می‌شود، این تغییر را در جامعه ما هم نشان دهد، اما فعلا چنین چیزی نداریم.

روزنه

چگونه از بروز ذات‌الریه جلوگیری کنیم؟

درمان پنومونی و پیشگیری از آن

وقتی تشخیص ذات الریه داده می‌شود، پزشک برنامه‌ی درمان تعیین می‌کند. درمان ذات الریه یا پنومونی به نوع بیماری، میزان احساس ناخوشی بیمار و اینکه بیماری دیگری هم دارد یا نه بستگی دارد. هدف از درمان، برطرف کردن عفونت و جلوگیری از عوارض بعدی است. مهم است که برنامه درمان، به دقت پیگیری و اجرا شود تا زمانی که بیمار به طول کامل بهبود بیابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، هر دارویی که پزشک، برایتان تجویز می کند مصرف کنید. اگر ذات‌الریه‌ی شما منشأ باکتریایی داشته باشد، به شما آنتی‌بیوتیک داده خواهد شد. شما باید آنتی‌بیوتیک را به طور کامل تا آخر مصرف کنید، حتی اگر در عرض چند روز بعد از شروع مصرف دارو، احساس بهتری داشتید. اگر مصرف آنتی بیوتیک را قطع کنید ممکن است عفونت برگردد و احتمال مقاوم شدن عامل بیماری در آینده افزایش خواهد یافت.

آنتی‌بیوتیک‌های معمولی در مورد ویروس‌ها مؤثر نیستند. اگر دچار ذات‌الریه ویروسی شده باشید، پزشک به احتمال زیاد داروی ضدویروس برای درمان آن تجویز می کند. گاهی کنترل علائم و استراحت، تمام آن چیزی است که نیاز دارید.

بیشتر افراد می‌توانند علائمی مانند تب و سرفه را در خانه و با راهکارهای زیر کنترل کنند:

- تب را با آسپرین، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن و نابروکسن و یا استامینوفن کنترل کنید به کودکان آسپرین ندهید.
- مایعات زیاد بنوشید تا ترشحات و خلط رقیق شود.
- بدون اجازه‌ی پزشک داروی سرفه مصرف نکنید. سرفه یکی از شیوه‌های بدن برای رفع عفونت است. اگر سرفه، مانع استراحتتان می‌شود از پزشک بپرسید برای تسکین چه‌می‌توانید بکنید.
- مایعات گرم بنوشید، حمام بخار بگیرید و از دستگاه رطوبت ساز برای بالا نگه داشتن راه‌های هوایی و آسان‌تر شدن تنفس استفاده کنید. اگر تنفس‌تان به جای اینکه بهتر شود، به مرور بدتر شد فوراً با پزشک تماس بگیرید.
- در معرض دود قرار نگیرید تا ریه‌هایتان التیام پیدا کنند. منظور از دود، دود سیگار، دود دستمومِ سیگار و دود زغال چوب است. اگر سیگاری هستید و نمی‌توانید طی دوران بیماری‌تان سیگار نکشید، با پزشک مشورت کنید. الآن فرصت بسیار خوبی است تا به ترک سیگار جدی‌تر فکر کنید.
- زیاد استراحت کنید. شاید لازم باشد تا مدتی در رختخواب بمانید. تا جایی که امکان دارد برای کارهای خانه، تهیه غذا و ـ از دیگران کمک بگیرید تا احساس بهتری پیدا کنید و قوی‌تر شوید. شما نباید در انجام کارهای روزانه زیاده‌روی کنید تا کاملاً بهبود پیدا کنید. اگر ذات‌الریه‌تان آن‌قدر شدید است که در بیمارستان تحت درمان هستید، احتمالاً مایعات و آنتی بیوتیک را به صورت تزریقی دریافت می‌کنید و ضدعفونت‌کننده‌ی درمانی می‌شوید.

شاید به دیگر درمان‌های تنفسی هم نیاز داشته باشید.

بهبودی از ذات الریه

بهبودی از ذات الریه ممکن است به زمان زیادی نیاز داشته باشد. برخی از افراد در عرض یک هفته احساس بهتری پیدا می‌کنند و می‌توانند به فعالیت‌های عادی خود برگردند، اما عده‌ای دیگر ممکن است به یک ماه یا بیشتر، زمان برای بهبودی نیاز داشته باشند. بیشتر افراد بعد از یک ماه هم‌چنان احساس ضعف و خستگی می‌کنند. استراحت کافی برای حفظ روند بهبودی بسیار مهم است تا بیماری عود نکند. برای خوب شدن عجله نکنید! از پزشکتان بپرسید چه زمانی می‌توانید به فعالیت‌های معمول خود برگردید.

طی دوره درمان سعی کنید تماس با دیگران را بسیار محدود کنید تا بیماری شما به دیگران انتقال داده نشود. هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی‌تان را بگیرید و دستمال استفاده شده را در ظرفی در بسته بیندازید و دست‌ها را بشویید.

اگر آنتی بیوتیک مصرف می‌کنید، بعد از اتمام دوره‌ی مصرف، پزشک برای اطمینان از بهبودی برایتان عکس اشعه ایکس از سینه تجویز می‌کند. شاید هفته‌ها طول بکشد تا عکس قفسه سینه‌تان نشان از پاکسازی کامل ریه‌ها بدهد.

افرادی که بیشتر در معرض عوارض ناشی از ذات الریه‌اند:

- افراد سالمند یا بچه‌های بسیار کوچک
- کسانی که سیستم ایمنی‌شان خوب کار نمی‌کند.
- کسانی که بیماری‌های دیگری هم دارند، مثلاً دیابت یا سیروز کبد.

عوارض احتمالی:

- نارسایی تنفسی که نیاز به دستگاه تنفس یا ونتیلاتور وجود دارد.
- سپسیس یا عفونت خون که عارضه‌ای است که در آن، التهاب کنترل نشده‌ای در بدن است که می‌تواند منجر به نارسایی گسترده‌ی اندامی شود.
- سندرم دیسترس حاد تنفسی (ARDS) که نوع شدیدی از نارسایی تنفسی است.
- آبسه ریه که تاثیر است اما عارضه‌ای جدی از ذات الریه می‌باشد. این اتفاق زمانی می‌افتد که کیسه‌های از چرک در ریه یا اطراف آن تشکیل می‌شود. گاهی لازم می‌شود این کیسه‌ها با عمل جراحی تخلیه شوند.

آیا ذات الریه قابل پیشگیری است؟

بله. شما می‌توانید با رعایت چند دستورالعمل ساده، احتمال ابتلا به ذات‌الریه را کاهش دهید:

واکسن بزنید
دست‌ها را بشویید
سیگار نکشید
نسبت به وضعیت عمومی سلامتتان آگاه باشید.

محض اطلاع

روشی آسان برای آرام سازی ذهن در مواجهه با کرونا

معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور اطلاع رسانی و مشارکت مردم در پیشگیری و کنترل بیماری کووید ۱۹ اقدام به تهیه و انتشار پیامی آموزشی با عنوان "روش‌های آسان برای آرام‌سازی ذهن" کرده است.

به گزارش پیام آشنا براساس اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، استرس، سبب ایجاد تنش در ذهن و بدن می شود و از آنجایی که تنفس‌های عمیق و تکنیک آرام‌سازی از روش‌های کاهش تنش هستند، تنفس عمیق (دیافراگمی) یک شیوه سریع آرام کردن بدن است.

در توصیه ها و پیام های بهداشتی معاونت بهداشت که به منظور مواجهه با موقعیت های تنش زا از جمله بیماری کرونا منتشر شده، آمده است: تنفس عمیق، سطح برانگیختگی بدن را به سرعت کاهش می دهد و اثر آرامبخش بر کل بدن دارد، به همین جهت برای انجام تنفس عمیق ابتدا در مکانی که احساس راحتی می کنید، دراز کشیده و بدن خود را در وضعیت آرامی قرار دهید. سپس یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم قرار دهید، وقتی عمل دم را انجام می دهید باید دستی که روی شکم قرار دارد بالا بیاید و وقتی بازدم را انجام می دهید دستان پایین برود و شکم صاف شود.

پس از انجام این اقدامات نفس بگیرید و هوا را به آرامی به درون ریه خود بفرستید و تا ۴ بشمارید در ادامه به آرامی هوا را از ریه خود خارج کرده و عمل دم و بازدم را چند بار تکرار کنید.

افراد باید روی تنفس خود تمرکز کرده و اجازه ندهند افکار دیگری وارد ذهنشان شود و خروسرتی که بعد از این مراحل سرگیجه سراغتان آمد از ادامه تمرین صرف نظر کرده و به زمان دیگری موکول کنند.

تنفس عمیق باید به مدت ۵ دقیقه و دو بار در روز انجام شود؛ چرا که تکنیک آرمیدگی با ریلاکسیشن از طریق کاهش ضربان قلب، فشارخون و کند شدن تنفس باعث کاهش استرس و تنش عضلات می شود.

همچنین در این پیام‌های آموزشی به شیوه های مختلف انجام تکنیک آرامیدگی اشاره و عنوان شده است برای انجام این تمرین در مرحله نخست مکانی راحت و آرام را برای تمرین انتخاب کنید. البته بهتر است زمانی از روز را برای تمرین در نظر بگیرید که احساس آرامش بیشتری دارید.

براساس این توصیه ها، پس از انتخاب محل مورد نظر روی یک صندلی راحت نشسته به آرامی نفس بکشید و سپس عضلات مختلف بدنتان را به ترتیب شُل کنید و همچنان به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهید.

بهتر است آرمیدگی عضلانی را دو بار در روز انجام دهید و از آنجایی که تنفس عمیق و آرام سازی یک مهارت است و یادگیری آن نیاز به زمان دارد، به همین جهت این تکنیک آن ابتدا در موقعیت های عادی انجام داده و پس از کسب مهارت در موقعیت‌های تنش‌زا از آن استفاده کرده و خود را آرام کنید.

تازه های سلامت

والدین، اصلی ترین عامل در کنترل آثار روانی ناشی از کرونا

یک روانپزشک کودک و نوجوان در مورد راهکارهای لازم برای حفاظت از کودکان در برابر عوارض ناشی از کرونا و خانه‌نشینی گفت: والدین، مربیان آموزشی و مسئولان دستاندرکار اپاید این واقعیت را درک کنند که کودکان و نوجوانان از گروه سنی ۵ تا ۱۵سال در مواجهه با بیماری کرونا ممکن است عصبی و نگران شوند لذا باید با این قشر مدارا و همدلی کرد.

مهشید رابطیان ادامه داد: والدین با تسلط بر رفتارهای اعضای خانواده به فرزند خردسال یا نوجوان خود به صورت مستمر اطمینان دهند که بیماری کرونا معمولاً خفیف و در صورت مواجهه با آن، این بیماری قابل درمان است همچنین به فرزندان این اطمینان را بدهیم که در مواقع بحرانی کارهای موثر و مثبت زیادی می‌توان انجام داد که هم خود و هم دیگران را از آسیب احتمالی این بیماری مصون نگه داشت. رابطیان اضافه کرد: والدین باید این احساس را به کودک خود منتقل کنند که بر شرایط بوجود آمده کاملا مسلط هستند. وی تصریح کرد: البته والدین و مربیان آموزشی بویژه در مهدکودک ها باید خطرات این بیماری و راه های پیشگیری از آن را به فرزندان گوشزد کرده و به کودکان و نوجوانان بگویند، ویروس کرونا قابل انتقال و خطرآفرین است از این رو باید آن ها را به شستشوی مرتب دست‌ها، جلوگیری از لمس کردن صورت، حفظ فاصله فیزیکی، ماسک زدن حین تردد در شهر و امکان عمومی و در خانه ماند، ترغیب کنند. این روانپزشک کودک و نوجوان اضافه کرد: برای کاهش اضطراب و ترس کودکان و نوجوانان از ویروس کرونا باید از آن ها خواسته شود که به سایر دوستان و حتی همسالان خود که در شرایط بدتری قرار دارند، فکر کنند و نسبت به مراقبت از خود و اطرافیان اهمیت دهند. رابطیان گفت: باید والدین برنامه منظم از جمله زمان بازی، استفاده از موبایل و ارتباط با دوستان را در نظر گرفته و از طرفی ساعاتی را برای کمک در کارهای خانه برای فرزند خود درنظر بگیرد. وی تأکید کرد: باید فکر کنیم که چه چیزی برایمان با ارزش است و براساس آن ارزش‌ها برنامه‌ریزی کنیم. والدین باید کودک خود را تشویق کنند که اگر از وضعیت روحی و جسمی خوبی برخوردار نیستند یا اگر احساس نگرانی درباره بیماری کرونا دارند، با آنها صحبت کرده و از بزرگترها کمک بگیرند. این متخصص روانپزشک کودک و نوجوان در خصوص بحران کرونا در خانواده های تک فرزند گفت: برخی از خانواده های تک فرزند، نگران کودکی که در قرنطینه به سر می برد، هستند. این خانواده ها نسبت به تنهایی و نداشتن هم بازی فرزندان خود دغدغه داشته و نمی دانند چگونه باید اوقات تنهایی او را پر کنند. رابطیان افزود: این خانواده ها باید بدانند کودکی که وقت بیشتری را به تنهایی گذرانده، در استفاده از زمان اضافی که فاصله‌گذاری فیزیکی دوره کرونا ایجاد کرده، بسیار خوب با این موقعیت کنار می آیند. وی با بیان اینکه داشتن خواهر و برادر ارتباطی با توانایی کودک در سرگرم کردن خود ندارد، گفت: احتمال دارد یک کودک بدون خواهر و برادر یا با داشتن یکی از آنها حتی به پدر و مادر برای پر کردن اوقات تنهایی نیاز داشته باشد یا اینکه تک فرزندی بتواند مستقل از والدین خود را سرگرم کند. رابطیان اضافه کرد: والدین باید ضمن در ارتباط بودن با دیگران در برخی مواقع با فرزند خود بازی کنند، اجازه دهند کودک آن‌ها از تنهایی خود لذت برد، برای او کتاب بخوانند و از طرفی بسیاری از کودکان بخصوص تک فرزندان، نسبت به احساسات و رفتارهای والدین هوشیار و حساس هستند از این رو باید مراقب بود که استرس و اضطرابی به کودکشان منتقل نکنند. این روان‌درمانگر گفت: والدین برای کاهش اضطراب و استرس در دوران قرنطینه، برنامه روزانه منظم و با ارزشی برای فرزند خود درنظر بگیرند که شامل بازی، استفاده از موبایل یا ارتباط با دوستان می‌شود از طرفی زمانی را برای کمک در کارهای خانه اختصاص دهند.

باجامعه 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