گوناگون

هیچ فرزندی بدون کسب مهارت و توانمندی از مراکز ترخیص نخواهد شد

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: هیچ فرزندی بدون کسب مهارت و توانمندی از مراکز ترخیص نخواهد شد.

به گزارش پیام آشنا، حسینی در حاشیه مراسم اقطار با فرزندان مقیم مراکز شبه‌خانواده با بیان اینکه هیچکدام از فرزندان مقیم مراکز ترخیص نمی‌شوند مگر اینکه به توانمندی و مهارت کافی دست یافته باشند؛ افزود: اولویت دریافت تسهیلات اشتغال با فرزندان مقیم مراکز است. دریافت تسهیلات اشتغال زمانی موثر است که از قبل مهارت‌آموزی انجام گرفته باشد.

وی افزود: طبق پژوهش‌های انجام گرفته، حدود ۴۰ درصد از مددجویانی که از تسهیلات اشتغال بهره‌مند می‌شدند موفق به دستیابی به اشتغال پایدار نبودند. در نتیجه برای دستیابی به اشتغال پایدار برای مددجویان اقدامات متفاوتی انجام گرفت. اولین قدام، اعزام ۵۰۰ تسهیلگر شغلی به تمامی شهرستان‌ها بود. تسهیلگران موظفند تسهیلات اشتغال را به سرمایه هدایت کنند که در نهایت منجر به ایجاد اشتغال پایدار برای آنها شود.

وی با بیان اینکه سیاست دیگر برای دستیابی به اشتغال پایدار برای مددجویان، راه اندازی شرکت‌های تعاونی و سهامی است اظهار کرد: بدین صورت که مبلغ وام اشتغال به این شرکت‌ها تخصیص یابد و مددجو بر اساس سهام خود از سود آن برخوردار شود.

وی با اعلام خبر راه اندازی صندوق حمایت از فرصت‌های شغلی افراد دارای معلولیت گفت: این صندوق در راستای هدایت، ضمانت، ارزش افزایی، کمک به اشتغال مددجویان فعالیت می‌کند و مددجویی که فاقد ضامن هستند از طریق این صندوق می‌توانند مورد حمایت قرار گیرند.

حسینی افزود: برای دستیابی به اشتغال پایدار باید مهارت‌آموزی را در اولویت قرار دهیم. به همین منظور برای رهسپاری موفق فرزندان مقیم مراکز، چهار فاز تدوین شده است. فاز اول غربالگری است و باید خصوصیات شخصیتی، علایق شغلی و تحصیلی هر فرد شناسایی شود. در فاز دوم مهارت‌های نرم زندگی ارائه می‌گردد. در فاز سوم مهارت حرفه‌ای و شغلی متناسب با ویژگی‌های شخصیتی هر فرزند آموزش داده می‌شود و مرحله آخر نیز در بسا رهسپاری اتفاق می‌افتد.

هشدار ترکیب خطرناک جوهرنمک و وایتکس در خانه تکانی عید

همزمان با ایام خانه‌تکانی در آستانه عید نوروز، مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو نسبت به خطرات ترکیب مواد شوینده قوی، به‌ویژه جوهرنمک و وایتکس، هشدار داد و تاکید کرد: این ترکیب می‌تواند گازهای سمی خطرناکی تولید کند که برای سلامت انسان و محیط زیست زیان‌آور است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمود آل‌یوبه مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، گفت: یکی از اشتباهات رایج در خانه‌تکانی‌های نوروزی، ترکیب جوهرنمک و وایتکس است که پیامدهای جبران‌ناپذیری برای سلامت افراد دارد. این ترکیب باعث آزاد شدن گاز کلر می‌شود که یک ماده سمی و خورنده است و می‌تواند موجب تحریک شدید دستگاه تنفسی، سرفه، احساس خفگی و در موارد شدید، آسیب‌های ریوی شود.

وی با تأکید بر رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از مواد شوینده افزود: گاز کلر علاوه بر آسیب‌های ریوی، باعث التهاب غشاهای مخاطی، سوزش چشم و مشکلات پوستی می‌شود. افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی مانند آسم، سالمندان و کودکان بیشترین آسیب‌پذیری را در برابر این گاز دارند و حتی تماس کوتاه‌مدت با آن ممکن است مشکلات جدی ایجاد کند.

مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو همچنین به اثرات مخرب این ترکیب بر سطوح اشاره کرد و گفت: این واکنش شیمیایی نه‌تنها برای سلامت انسان خطرناک است بلکه باعث خوردگی و کاهش عمر مفید تجهیزات و سطوح فلزی می‌شود.

او گفت: توصیه اکید این است که افراد از ترکیب این مواد خودداری کنند و در صورت نیاز به استفاده از هر یک، آن‌ها را با فاصله زمانی مناسب و در محیطی با تهویه کافی به کار ببرند.

چای ایمن بنوشید؛ توصیه درباره جایگزین‌های سالم کیسه‌های پلاستیکی

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو گفت: برخی کیسه‌های چای پلاستیکی هنگام قرار گرفتن در آب داغ، ذرات میکروپلاستیک آزاد می‌کنند که می‌تواند برای سلامت مضر باشد و توصیه کرد که برای کاهش خطرات احتمالی، از چای‌های برگ آزاد یا کیسه‌های چای زیست‌تخریب‌پذیر استفاده شود.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی انصاری دوگاهه با اشاره به نتایج مطالعات اخیر درباره میکروپلاستیک‌ها گفت: این ذرات پس از ورود به سیستم فاضلاب، می‌توانند منابع آبی مانند رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و قنوات‌ها را آلوده کنند و موجب تشدید آلودگی پلاستیکی در محیط‌های آبی شوند.

وی افزود: میکروپلاستیک‌ها از طریق زنجیره غذایی وارد بدن انسان می‌شوند. جلوران دریایی این ذرات را می‌بلعند و در نهایت با مصرف محصولات دریایی، این آلاینده‌ها به بدن انسان منتقل می‌شوند که می‌تواند تهدیدی جدی برای سلامت باشد.

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو بر لزوم قانون‌گذاری سخت‌گیرانه در زمینه تولید کیسه‌های چای و جایگزینی آنها با نمونه‌های فاقد پلاستیک تأکید کرد و گفت: افزایش آگاهی عمومی نیز نقش مهمی در کاهش این آلودگی خواهد داشت.

وی در پایان تصریح کرد: با توجه به پیامدهای زیست‌محیطی شناخته‌شده میکروپلاستیک‌ها، اتخاذ تدابیر فوری برای حفاظت از اکوسیستم‌های آبی و جلوگیری از ورود این آلاینده‌ها به زنجیره غذایی ضروری است.

زنان و خانواده

پوشش ملی «نه به تصادف»؛

بهروز آذر: نقش خانواده در ترویج «فرهنگ سفر ایمن» بسیار مهم است

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به پیوستن خود به پوشش «نه به تصادف»، گفت: در پوشش «نه به تصادف» جان قراد عزیز و مهم است و این در حالی است که ۷۰ درصد تصادفات مرگبار با رانندگی ایمن و هوشیاری راننده قابل پیشگیری است و خانواده مهمترین نقش را در ترویج فرهنگ سفر و پیشگیری از این قبیل حوادث دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زهرا بهروز آذر با اشاره به ضرورت پیوستن آحاد جامعه به پوشش «نه به تصادف»، افزود: بسیاری از افرادی که در حوادث رانندگی جان خود را از دست می‌دهند؛ مردان جوانی هستند که همسران آنها سرپرست خانواده و فرزندانشان از نعمت پدر محروم شده‌اند و در این میان نیز پدران و مادرانی هستند که از نعمت فرزند خود محروم شده‌اند.

معاون رئیس جمهور با اشاره به اینکه سال گذشته بیش از ۲۰ هزار نفر در تصادفات جان باختند، گفت: از دست رفتن ۲۰ هزار جان عزیز به معنای عزادار شدن ۲۰ هزار خانواده و تحت تاثیر قرار گرفتن زندگی آنها از حادثه ناگوار ناشی از تصادف است.

بهروز آذر تاکید کرد: همه باید فرهنگ سفر ایمن را بیاموزند و اعضای خانواده مطلع باشند که چگونه می‌توانند به راننده کمک کنند که سرحال باشد، خسته نباشد و اگر در مسیر خسته شد توقف کند و با ورزش و استراحت، هوشیاری خود را بازیابد.

وی با اشاره به در پیش بودن تعطیلات نوروزی، خاطرنشان کرد: رانندگان در سفرهای نوروزی معمولاً نسبت به مسیرها آشنایی کافی ندارند؛ از اینرو احتمال بروز اتفاقات تلخ بیشتر می‌شود و سفری که قرار است خاطره‌شیرین بسازد، ممکن است خاطره‌ای تلخی را رقم بزند.

بر اساس این گزارش، موضوع کاهش تصادفات جاده‌ای هر سال با رسیدن به پایان سال و عید نوروز و همزمان با آغاز سفرهای نوروزی مورد تاکید قرار می‌گیرد؛ در همین راستا، ضرورت گوشزد کردن حوادث جاده‌ای و لزوم رسیدگی به وضعیت کیفیت خودروها، کیفیت جاده‌ها و تغییر در قوانین راهنمایی و رانندگی در جهت کاهش تعداد جان‌باختگان و آسیب‌های ناشی از تصادفات موضوع مهمی است که مورد توجه کارشناسان و مسئولان قرار گرفته است.

در همین راستا، مسعود پزشکیان رئیس جمهور به پوشش «نه به تصادف» پیوست و از مردم درخواست کرد که با رعایت نکات ایمنی به این پوشش بپیوندند.

ضرورت پیوستن به پوشش «نه به تصادف» برای همه مردم جامعه کمک می‌کند تا با توجه به بحث ایمنی از حوادث جاده‌ای که خسارات مالی و جانی را به همراه دارد، امسال نسبت به سال گذشته شاهد کاهش تصادفات جاده‌ای باشیم.

در حال حاضر برخی از اعضای هیات دولت به این پوشش ملی پیوسته‌اند.

هشدار سازمان غذا و دارو درباره محصولات درمانی و مراقبتی پوست غیرمجاز

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد که برخی از محصولات درمانی و مراقبتی پوست با نام‌های تجاری مشخص، فاقد مجوز بهداشتی بوده و عرضه و مصرف آن‌ها می‌تواند سلامت مصرف‌کنندگان را به خطر اندازد؛ این محصولات شامل انواع ملک‌های پوستی و سرم‌های لایه‌بردار است.

به گزارش پیام آشنا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: این هشدار تنها شامل محصولات با نام تجاری ذکرشده می‌شود و سایر محصولات مشابه که دارای پروانه یا پسوند هستند، نیاز به بررسی جداگانه دارند. همچنین، در صورتی که این فرآورده‌ها دارای برچسب اصالت و سلامت باشند، لازم است کنترل‌های لازم برای اطمینان از صحت و اصالت آن‌ها انجام شود.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو فهرست فرآورده‌های غیرمجاز را به شرح زیر اعلام کرد:

- Karite - ملک زیر چشم
- Hermous - ملک ضد جوش و ضد لک
- Hermous - ملک منقب پوست چرب (حاوی گوگرد و زینک)
- Hermous - ملک بودری کلتوبینگ
- Hermous - ملک‌های خاک رس مختلف (قهوه‌ای، صورتی، لترالیایی، سیاه و ...)
- Hermous - ملک ضد لک و روشن‌کننده پوست
- Hermous - سرم لایه‌بردار AHA,BHA

سازمان غذا و دارو از معاونین غذا و داروی سراسر کشور خواسته است تا نسبت به جمع‌آوری این فرآورده‌های غیرمجاز از سطح بازار اقدام کنند و اقدامات قانونی لازم را انجام دهند. همچنین از شهروندان درخواست شده است که در صورت مشاهده این محصولات در فروشگاه‌ها موضوع را به مراجع مربوطه اطلاع دهند تا از عرضه و مصرف آن‌ها جلوگیری شود.

این سازمان تأکید دارد که مصرف‌کنندگان پیش از خرید محصولات درمانی و مراقبتی پوست، از وجود مجوزهای بهداشتی و برچسب‌های اصالت اطمینان حاصل کنند تا از خطرات احتمالی ناشی از استفاده از محصولات غیرمجاز در امان باشند.

مکث

شرایط ذخایر خونی برخی گروه‌ها بحرانی است

معاون انتقال خون استان تهران گفت: امروز به تمامی گروه‌های خونی نیاز داریم اما برخی از گروه‌های خونی از جمله A مثبت، O مثبت و منفی در مرحله پایین‌تری قرار دارند و به بحران نزدیک هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، امیر مسعود ناظمی معاون انتقال خون استان تهران در مورد وضعیت ذخیره خونی بیان کرد: هر سال با فرارسیدن روزهای آخر سال و ماه مبارک رمضان میزان اهدای خون کاهش می‌یابد. در اسفند ماه میزان اعمال جراحی افزایش یافته و درخواست خون نیز افزایش پیدا می‌کند. در روزهای اخیر ذخایر خون استان تهران کاهش یافته که تمهیدات ویژه‌ای برای ایام پایانی سال و ماه مبارک رمضان پیش‌بینی شده است.

وی گفت: مراکز اهدای خون طبق برنامه قبلی از ابتدای ماه مبارک رمضان تا روز ۲۷ اسفند طبق روال قدیم دایر هستند با این تفاوت که ساعات پایانی کار در برخی مراکز تا ساعت ۲۳ افزایش یافته است.

ناظمی توصیه کرد: اگر مردم تصمیم به اهدای خون پیش از زمان افطار دارند حتماً در هنگام سحری از مصرف مایعات بیشتری داشته باشند و سعی کنند در ساعات اولیه صبح مراجعه کنند. اگر تمایل دارند پس از افطار اقدام به اهدای خون نمایند می‌توانند به مراکزی که تا ساعت ۲۳ دایر هستند مراجعه کنند.

معاون انتقال خون استان تهران با اظهار خرسندی از اینکه هنوز در استان تهران به مرحله بحرانی نرسیده‌ایم خاطرنشان کرد: خون و فرآورده‌های خونی تنها توسط اهداکنندگان تأمین می‌شود. برنامه خاصی در نظر گرفته شده و از طریق پیامک و تماس با تمام گروه‌های خونی به ویژه گروه‌های خونی خاص از مردم نسبت به اهدای خون دعوت به عمل می‌آید.

ناظمی گفت: امروز به تمامی گروه‌های خونی نیاز داریم اما برخی از گروه‌های خونی از جمله A مثبت، O مثبت و منفی در مرحله پایین‌تری قرار دارند و به بحران نزدیک هستند. لذا مردم در صورتی که از سلامتی کامل برخوردار هستند حتماً برای اهدای خون مراجعه کنند.

وی همچنین یادآور شد: رسانه‌ها در این زمینه نقش مؤثری دارند. همچنین با ارسال پیامک برای قراری که سابقه اهدای خون داشتند و برقراری تماس به ویژه با برخی گروه‌های خاص و استفاده از ظرفیت فضای مجازی از مردم برای اهدای خون دعوت به عمل می‌آید.

وی در رادیو گفتگو افزود: معمولاً اعمال جراحی در پایان سال افزایش می‌یابد که نیاز به فرآورده‌های خونی را بیشتر می‌کند. طبق تجربه سال‌های گذشته با نزدیک شدن به شبهای قدر میزان مراجعه افزایش خواهد یافت.

کاهش ۳۰ درصدی ابتلای سالمندان به بیماریهای روانی با افزایش تعاملات اجتماعی

مشاور عالی سازمان بهزیستی کشور با تاکید بر اینکه افسردگی و انزوای اجتماعی از مهمترین تهدیدهای دوران سالمندی است، گفت: سالمندی که تعاملات اجتماعی بالاتری دارند، تا ۳۰ درصد کمتر به بیماری‌های روانی و اختلالات خلقی دچار می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، احمد دلیری اظهار کرد: افسردگی و انزوای اجتماعی از مهمترین تهدیدهای دوران سالمندی است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که از تعاملات اجتماعی غنی برخوردارند، سالمندی فعال‌تر، موفق‌تر و سالم‌تری را تجربه می‌کنند. علاوه بر تأثیر مثبت بر سلامت روان، میزان ابتلا به بیماری‌های مزمن، نظیر دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی، حروقی و حتی احتمال بروز آلزایمر در این افراد کمتر است.

افزایش خطر افسردگی در سالمندان؛ چرا؟

وی با تأکید بر اینکه نرخ افسردگی در سالمندان تقریباً دو برابر سایر دوره‌های زندگی است به عوامل مؤثر در افزایش این خطر اشاره کرد و گفت: فرایند بازنشستگی در کشور به‌صورت ناگهانی اتفاق می‌افتد و افراد از پیش آموزش نمی‌بینند که بازنشستگی صرفاً پایان کار است نه پایان زندگی. این شوک ناگهانی همراه با تغییرات سبک زندگی، کاهش تعاملات اجتماعی و از دست دادن نقش‌های اجتماعی، زمینه را برای افسردگی فراهم می‌کند.

وی یادآور شد در کنار این موضوع، بسیاری از سالمندان به دلیل تغییرات جسمانی، از جمله کاهش قدرت و افزایش بیماری‌های مزمن، ارتباطات اجتماعی خود را کاهش می‌دهند که این امر خود زمینه‌ساز مشکلات روحی می‌شود.

به گفته دلیری، برخلاف باور عمومی که افسردگی را صرفاً یک مشکل روانی می‌دانند، در سالمندان این بیماری لقب با علائم جسمانی مانند خستگی مفرط، اختلالات خواب، کاهش اشتها و دردهای مزمن خود را نشان می‌دهد. این امر باعث می‌شود که افسردگی سالمندان در بسیاری از موارد تشخیص داده نشود و درمان مناسبی دریافت نکنند.

۶۵ درصد بیماری‌های جسمی در سالمندان، ریشه در عوامل اجتماعی دارد

وی یادآور شد: ۳۰ درصد از سالمندان بالای ۶۰ سال، همسر خود را از دست داده‌اند. مشکلات حرکتی و بیماری‌های مزمن باعث کاهش حضور سالمندان در اجتماع می‌شود. تجمل‌گرایی و تغییر سبک زندگی، منجر به کاهش رفت‌وآمدهای خانوادگی شده است. همچنین تنهایی و انزوا، یک عامل کلیدی در بروز آلزایمر و زوال عقل است.

دلیری در این زمینه توضیح داد: پژوهش‌ها نشان داده است که ۶۵ درصد بیماری‌های جسمی در سالمندان، ریشه در عوامل اجتماعی دارد. تا چند سال پیش تصور می‌شد که مطالعه و فعالیت ذهنی مهمترین عامل در پیشگیری از آلزایمر است، اما یافته‌های جدید نشان داده‌اند که انزوا و مشکلات روحی، بیشترین نقش را در افزایش احتمال زوال عقل و آلزایمر دارند. سالمندانی که ارتباطات اجتماعی غنی‌تر دارند، طول عمر بیشتری داشته و کیفیت زندگی بالاتری را تجربه می‌کنند.

چگونه تعاملات اجتماعی را در سالمندی افزایش دهیم؟

وی در ادامه به عوامل مؤثر در افزایش تعاملات اجتماعی پرداخت و گفت: شرکت در فعالیت‌های معنوی، مانند نماز جماعت و جلسات قرآنی (۲-۳ بار در هفته)، دیدار هفتگی با دوستان، فامیل یا همسایه‌ها، فعالیت‌های داوطلبانه و کمک به نیازمندان یا کودکان کار (۱-۲ بار در هفته)، شرکت در کلاس‌های آموزشی، فرهنگی و هنری (حداقل یک بار در هفته)، انجام ورزش و برگزاری‌های گروهی مانند شطرنج، مدیتیشن، پلاتوبیه، داستان‌نویسی و سفرهای گروهی و ورزش منظم به صورت حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته، شامل پیاده‌روی، نرمش‌های سبک و تمرینات تعادلی از جمله عوامل مؤثر در این زمینه هستند.

فرزندان سالمندان چه کمکی می‌توانند کنند؟

دلیری معتقد است که اگر پدر یا مادر سالمند شما بیش از حد می‌خوابد، افسردگی را جدی بگیرید، با پدر و مادر سالمند خود وقت بگذرانید، حتی تماس‌های کوتاه هم اثرگذارند. وی خاطرنشان کرد: سالمندی نباید دوره انزوا و گوشه‌گیری باشد. سلامت روان و تعاملات اجتماعی به همان اندازه‌ای که تغذیه سالم و ورزش در این دوران اهمیت دارد، در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و افزایش کیفیت زندگی سالمندان نقش دارد. «اگر می‌خواهید والدینتان زندگی سالم و شادی را تجربه کنند، بهترین هدیه‌ای که می‌توانید به آن‌ها دهید، حضور شما و تقویت ارتباطات اجتماعی آن‌هاست».

بررسی میزان مصرف گاز در بخش‌های مختلف

بر اساس اعلام مدیر دیسپچینگ شرکت ملی گاز، ۴۸ درصد از مصرف گاز کشور مربوط به بخش خانگی، تجاری و صنایع کوچک بوده است.

تازه‌های سلامت

چند توصیه برای والدینی که فرزند مبتلا به سرطان دارند

بدون شک، برای والدین، فهمیدن اینکه فرزندشان به سرطان مبتلا شده، بسیار دشوار است و صحبت کردن با کودک در مورد آن نیز می‌تواند به همان اندازه دشوار باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، سرطان یکی از عوامل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است. در این بیماری سازوکار طبیعی سلول‌ها دچار اشکال می‌شود که رشد کنترل‌نشده سلول‌های غیرطبیعی بدن را به دنبال دارد. تشخیص زودهنگام این بیماری بسیار حیاتی است.

متخصصان تأکید می‌کنند که ارتباط باز و صادقانه، کلید کمک به کودکان برای مقابله با تشخیص و درمان است. ممکن است طبیعی باشد که کودک خود را از اخبار بد محافظت کنید اما پنهان کردن اطلاعات می‌تواند باعث سردرگمی و ترس آنها شود. کودکان بسیار حساس و باهوش هستند و احتمالاً احساس می‌کنند که چیزی درست پیش نمی‌رود.

از همان ابتدا پیش قدم بودن به ایجاد اعتماد کمک می‌کند و به آنها اجازه می‌دهد که احساس کنند تحت مراقبت قرار دارند. کارشناسان می‌گویند: مهمترین قانون این است که هرگز یک تشخیص را دروغ نگویید یا پنهان نکنید.

چگونه سرطان را به کودک خود توضیح دهیم؟

نحوه صحبت شما در مورد سرطان باید متناسب با سن و سطح رشد کودک باشد. از کلمات ساده‌ای مانند «بیمار» استفاده کنید اما از گفتن «سرطان» یا نوع خاصی از تومور که به آن مبتلا هستند، خودداری نکنید.

توضیح دهید که سرطان گیجاست و پزشکان چگونه آن را درمان خواهند کرد.

همچنین به آنها اطمینان دهید که خوشبختانه هیچ نقشی در ابتلایشان به سرطان نداشته‌اند - حتی اگر نپرسند.

به آنها بگویید آزمایش‌های پزشکی ممکن است ترسناک به نظر برسد، اما در زمان که ممکن باشد والدینتان در آنجا حضور خواهند داشت.

از کلمات ساده برای توصیف درمان استفاده کنید، مثلاً به جای «شیمی درمانی» بگویید «داروی رهایی از سرطان». اگر لازم است در بیمارستان بمانند به آنها یادآوری کنید که این وضعیت موقتی است و به زودی به خانه خواهند آمد.

توضیح دهید که سرطان مسری نیست. در مورد درمان‌ها و دردهای احتمالی صادق باشید اما به آنها اطمینان دهید که پزشکان سعی می‌کنند تا حد امکان این وضعیت را تسهیل کنند.

آنها را تشویق کنید که سؤال بپرسند و به آنها بگویید که صحبت کردن در مورد احساساتشان اشکالی ندارد. توجه داشته باشید که آنها ممکن است اطلاعاتی از دوستان خود دریافت کنند. به آنها یادآوری کنید که می‌توانند برای کسب اطلاعات صحیح به شما یا پزشکانشان مراجعه کنند.

نوجوانان ممکن است سوالات زیادی داشته باشند و خواهان توضیح دقیق‌تری در مورد تشخیص و درمان خود باشند.

بزرگترین نگرانی آنها ممکن است این باشد که چگونه درمان بر زندگی روزمره آنها تأثیر می‌گذارد - از جمله مدرسه، ورزش، دوستی‌ها و ظاهر فیزیکی آنها.

در مورد ریزش مو، تغییر وزن یا سایر عوارض جانبی صادق باشید تا آنها بدانند چه چیزی در انتظارشان است.

به گفته کارشناسان، آنها را تشویق کنید تا به جای جست‌وجوی آنلاین، منابع مورد اعتماد را برای اطلاعات پیدا کنند؛ با گنجاندن آنها در بحث‌ها به آنها کمک کنید تا در برنامه درمانی خود مشارکت داشته باشند.

در ادامه به چند توصیه بیشتر در این زمینه خواهیم پرداخت.

هدایت مکالمات سازنده

- زمان و مکان مناسب را برای گفت‌وگو انتخاب کنید.
- با پرسیدن آنچه می‌دانند (در صورت مناسب بودن سن) شروع کنید
- شخصیت فرزندتان را در نظر بگیرید - برخی ممکن است برای پردازش اطلاعات به زمان بیشتری نیاز داشته باشند.
- آنچه را که می‌خواهید بگویید، از قبل تمرین کنید و بنویسید.
- از صدای آرام و اطمینان‌بخش استفاده کنید و مراقب زبان بدن خود باشید.
- از شخص دیگری مانند یکی از اعضای خانواده یا یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی بخواهید تا حضور داشته باشد.
- پرسیدن سوالات را تشویق کنید و برای پاسخ‌های صادقانه وقت بگذارید.
- احساسات خود را به اشتراک بگذارید و به فرزندتان نیز بگویید که اشکالی ندارد که احساسات خود را به اشتراک بگذارد.
- سعی کنید یک روال عادی را برای ایجاد حس معمول و عادی حفظ کنید.
- هر زمان که ممکن است به آنها حق انتخاب بدهید.
- انتظارات رفتاری را تنظیم کنید - گریه کردن یا ترسیدن اشکالی ندارد اما به آنها یادآوری کنید که مراقبان برای درمان ایمن نیاز به همکاری دارند.
- به آنها اطمینان دهید که اینإلا به سرطان تقصیر آنها نیست.
- به آنها کمک کنید از طریق بازدید، تماس و دیدویی با نامه با دوستان و خانواده در ارتباط باشند.
- هم برای خود و هم برای فرزندتان به دنبال سیستم حمایتی باشید