سلامت

تابناک

ترس از تاریکی در کودکان نشانه چیست؟

درست و غلط‌های برخورد با ترس کودکان انسان از همان روزهای نخستین، هنگام شب و با قرار گرفتن در تاریکی غارها و جنگل‌ها، صداهایی می‌شنید که از منشا اصلی آن‌ها بی‌خبر بود و به همین دلیل ترس از تاریکی به واکنشی همیشگی در او تبدیل شد. کودکان نیز در تاریکی دچار هراس شده و شدت ترس آن‌ها چند برابر بزرگسالان می‌شود.

ترس در کودکان

ترس‌های شبانه کودکان شامل ترس از تاریکی، کابوس‌های وحشتناک است. متاسفانه این ترس‌ها خیلی مواقع در بزرگسالی نیز گریبانگیرشان می‌شود و آزاردهنده است. ترس از تاریکی حدود ۲ تا ۳ سالگی ظاهر می‌شود و در میان کودکان متفاوت است. یک شب از هیولا و شب دیگر از دزد و چیزهای دیگر می‌ترسند. ترس‌های شبانه کودکان شامل ترس از تاریکی، کابوس‌ها و شخصیت‌های ترسناک است. این ترس‌ها همیشه هم در کودکی باقی نمی‌مانند و شاید در بزرگسالی نیز گریبانگیر شود.

ترس از تاریکی نشانه هوش است

اصولا ترس از تاریکی همیشه بد نیست و نشانه هوش کودک است. زیرا این ترس از ذهن خلاق کودک بیرون آمده است و همانگونه که گفتیم این خلاقیت نشانه هوش کودک است. بنابراین والدین محترم باید بدانند که هرگز کودک هراسانشان را مورد تمسخر قرار ندهند و به ترس او احترام بگذارند حتی اگر از نظر آن‌ها آن ترس کاملا بی‌مورد باشد. بهتر است به جای مسخره کردن کودکتان با او صحبت کنید و ریشه ترس او را پیدا کنید.

جادوگر، اژدها و هیولا در تاریکی

همانطوریکه می‌دانید به راحتی می‌توان هر چیز وحشتناکی را در دل تاریکی تصور کرد و متاسفانه بزرگسالان مصونیت در برابر ترس‌های خیالی ایجاد نمی‌کنند؛ به همین دلیل بسیاری از کودکان از تاریکی، هیولا، جادوگر، اژدها و این جور چیزها هراس دارند. کودکان قوه تخیل بسیار قوی دارند و تا آنجا که به آن‌ها مربوط است اژدها، جادوگر، هیولا و ... کاملا واقعی هستند. محققان ثابت کرده‌اند کودکانی که توان تشخیص موقعیت‌های خیالی و واقعی را ندارند بیشتر دچار اینگونه ترس‌ها می‌شوند. اکثر کودکان دوست ندارند در تاریکی یا در اتاقی که درش بسته است؛ بخوابند. بهتر است هنگام خواب، اتاق او را با چراغ کم نور، روشن نگه داریم.

کودک هراسان نیازمند آرامش و امنیت

اصولا ترس از تاریکی این مساله را یادآوری می‌کند که کودک نمی‌داند در تاریکی چه کاری باید انجام دهد. خیلی مواقع این ترس برگرفته از تصورات ذهنی او درباره دزد و سایر موجودات خیالی‌ست که از اطرافیانش شنیده است. کودکانی که از تاریکی و تنهایی دچار ترس می‌شوند؛ بیش از هر چیز نیازمند احساس امنیت و آرامشی هستند که والدین می‌توانند به آن‌ها بدهند. همانگونه که گفته شد آن‌ها نیاز به امنیت خاطر و آسودگی از طرف والدینشان دارند تا بتوانند مرز واقعیت و خیال را به راحتی تشخیص دهند.

راه‌های کاهش تب و درد بعد از تزریق واکسن

تسنیم- آیت‌الله سیدحسن ضیایی محقق طب اسلامی گفت: در پزشکی جدید یک دوز استامینوفن هم‌زمان با تزریق واکسن ثِلاث توصیه می‌شود و در پزشکی معصومین علیهم السلام آب سیب توصیه می‌شود. از دادن بیش از حد قطره استامینوفن به کودکان باید پرهیز کرد چرا که کبد را چرب می‌کند، لذا اگر بعد از واکسن، بچه تب خفیف کرد، هر ۸ ساعت یک قاشق چای‌خوری آب زُلالِ سیب رسیدهٔ شیرین داده شود.

وی افزود: اگر بعد از واکسن، بچه تب متوسط کرد، هر ۶ ساعت یک قاشق چای‌خوری آب زُلالِ سیب رسیدهٔ شیرین داده شود، همچنین اگر بعد از واکسن، تب شدید کرد، هر ۴ ساعت یک قاشق چای‌خوری آب زُلالِ سیب رسیدهٔ شیرین داده شود. مرطوب کردن محل تزریق واکسن با آب خنک و باد زدن یا دمیدن ملایم آن، در تسکین درد موضعی مؤثر است. طی ۲۴ ساعت اول استفاده از کمپرس آب سرد بر موضع، در کاهش درد مؤثر است. مادران توجه کنند که از گذاشتن یخ بر محل واکسن اجتناب کنند.

سم موجود در این نوشیدنی را بشناسید

شفا آنلاین- دکتر محسن اکبری آسیب‌شناس و مدرس طب اسلامی ایرانی گفت: در برخی موارد دیده شده که مصرف چای باعث ایجاد اختلالاتی در سیستم گوارشی و در نتیجه ایجاد دل دردهای شدید و گاهی نیز یبوست و اسهال می‌شود. همچنین چای سبز باعث می‌شود دستگاه گوارش نتواند به میزان لازم آهن جذب کند و این خود باعث بروز بیماری‌های متعددی است.

وی افزود: یکی از مهمترین ضررهای چای وجود اگزالات فراوان در آن است که مرکز سنگ‌های داخل کلیه می‌شود. همچنین نوشیدن چای با هدف کاهش وزن هم اقدام منطقی به حساب نمی‌آید این که افراد فقط با مصرف یک ماده غذایی خاص به لاغری دست پیدا کنند علمی نیست چون کاهش کالری دریافتی در مقایسه با کالری مصرفی است که می‌تواند بیشترین نتیجه یا همان کاهش وزن مورد انتظار را به همراه بیاورد. افراد در صورت تمایل به مصرف چای آن را به صورت رقیق و همراه با هل یا دارچین ۲ ساعت بعد از وعده غذایی بنوشند.

چند راه ساده برای ترک اعتیاد به اینترنت!

بلایی که گریبان گیر جوانان و نوجوانان شده است

اعتیاد به کامپیوتر و اینترنت تبدیل به یکی از بزرگترین مشکلات و معضلات عصر دیجیتال در میان جوانان و نوجوانان شده است. امروزه هر فردی از اینترنت برای گشت و گذار و وبگردی در شبکه های اجتماعی استفاده می کند ولی آیا این گشت و گذار به معنی "اعتیاد به اینترنت" است؟

در صورتی که استفاده از اینترنت باعث شده تا سایر تفریحات و مسائل پیرامون شما برایتان جالب و جذاب نباشند، احتمال اینکه به درجاتی از اعتیاد به اینترنت مبتلا شده باشید وجود دارد! خوشبختانه، روشهای مؤثری برای ترک این اعتیاد وجود دارند که در این مطلب به آنها اشاره خواهیم کرد.

اعتیاد به اینترنت یعنی چه؟

اعتیاد به اینترنت یک اختلال کنترل انگیزه محسوب می‌شود که با اعتیاد دارویی بسیار متفاوت است و در ردیف اعتیاد به بازیهای رایانه ای و همچنین قمار، دسته بندی می‌شود. برخی از کاربران اینترنت ممکن است درجاتی از دلبستگی را به دوستان برخط (آنلاین) خود و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند احساس کنند. کاربران اینترنت ممکن است از جنبه‌های مختلفی همچون قرار ملاقاتها، جنبه های اجتماعی و تبادل اطلاعات و نظرات در اتاقهای گفت‌وگو (چت روم)، شبکه های اجتماعی و اجتماعات مجازی لذت ببرند و برخی از کاربران نیز ساعات متمادی را برای جست‌وجوی مطالب جالب و یا وبلاگ نویسی صرف می کنند.

تمام این موارد در صورتی که اختلالی در روند یک زندگی طبیعی ایجاد کنند و یا باعث شوند شما نسبت به سایر مسایل پیرامون خود توجه کمتری نشان دهید، نشان دهنده ی ایجاد اعتیاد در شماست.

این نشانه های هشدار دهنده را بشناسید

- دلبستگی ذهنی به اینترنت (فکر کردن به فعالیتهای اخیرتان در اینترنت یا برنامه ریزی و پیش بینی فعالیت در روزهای بعدی)
- استفاده از اینترنت به صورت فزاینده به منظور ارضای حس دلبستگی.
- تلاش تکراری و ناموفق برای کاهش و یا ترک استفاده بیش از حد از کامپیوتر و اینترنت.
- احساس خستگی، بی‌قراری، افسردگی و عصبانیت در زمانهایی که برای کاهش استفاده از اینترنت تلاش می کنید.
- استفاده از شبکه ی اینترنت برای مدتی بیشتر از آنچه انتظار داشته‌اید و یا برنامه ریزی کرده‌اید.
- از دست دادن روابط مهم شغلی، تحصیلی و یا سایر فرصت‌های مهم زندگی.
- دروغ به اعضای خانواده و یا فرد درمانگر برای پنهان سازی میزان واقعی استفاده از اینترنت.

تأثیرات منفی اعتیاد به اینترنت در زندگی روزمره

همانطور که اعتیاد به داروها و مواد مخدر تاثیرات منفی و مخربی در زندگی فرد دارند، اعتیاد به اینترنت نیز بعضا عواقب سنگینی خواهد داشت و ممکن است در زندگی فردی، خانوادگی، شغلی و مالی و... اثرگذار باشد. ارتباط فرد با محیط واقعی بیرون کاسته شده و به سمت دنیای مجازی سوق پیدا می کند و ممکن است بسیاری از دوستان خود را در دنیای واقعی از دست بدهد.

عوارض روحی نظیر عصبانیت و عدم کنترل اعصاب، خستگی زودرس، بی حالی، پرخاشگری، ترس، ناراحتی و احساس تنهایی از دیگر مضرات مهم اعتیاد به اینترنت می‌باشند.

چه راه هایی برای ترک اعتیاد به اینترنت مناسب هستند؟

خوشبختانه راه‌های کاربردی برای ترک اعتیاد و کاهش دلبستگی به اینترنت وجود دارد که در زیر به آنها اشاره می کنیم:

۱- یافتن تفریحاتی که در آنها از وسایل دیجیتال نظیر کامپیوتر، بازیهای رایانه ای، گوشی تلفن همراه و... استفاده نمی‌شود:

عضویت در باشگاه های ورزشی، کلاسهای موسیقی، نقاشی و... پیاده روی، کوهنوردی و یا دوچرخه سواری با یک دوست و همچنین به موقع خوابیدن در هنگام شب و داشتن خواب خوب و کافی از جمله اقداماتی است که باید آنها را در نظر داشته باشید.

به اطراف خود توجه کنید و از وقایع پیرامون خود استفاده کنید. برای مثال از تاریخ برگزاری یک کنسرت موسیقی، یک مسابقه ورزشی و یا هر چیزی که ارتباطی با اینترنت نداشته باشد خبر بگیرید و در آن حضور پیدا کنید.

۲- به اعضای خانواده تان کمک کنید؛ کمک کردن به اعضای خانواده علاوه بر افزایش صمیمت متقابل شما با آنها، باعث میشود لحظاتی از اینترنت دور بمانید.

در تهیه ناهار و یا شام، در چیدن سفره و یا میز غذا و یا حتی در شستن ظروف کمک کنید. شام یک شب را در هفته شما برای سایر اعضای خانواده تهیه کنید. حتی اگر توانایی پخت و پز ندارید می‌توانید از مادر و یا خواهر خود راهنمایی بگیرید. هرکاری که شما را از کامپیوتر دور کند باعث می‌شود تا اعتماد به نفس شما افزایش پیدا کند.

۳- با دوستان خود به تفریح بروید؛ با یک و یا چند نفر از دوستانتان به پارک، کوه و سایر مکانهای تفریحی بروید و یا حتی به جاهای مورد علاقه‌تان سفر کنید. از مکانهایی که اینترنت رایگان ارائه می‌دهند (نظیر برخی از کافی شاپها) دوری کنید.

۴- برای استفاده از کامپیوتر محدودیت ایجاد کنید؛ برای استفاده از کامپیوتر در طول روز و یا هفته محدودیت اعمال کنید و فقط در زمانهای مشخص از آن استفاده کنید. اگر لپ تاپ دارید می‌توانید آن را در مکانی که کمتر در معرض دید شما است قرار دهید. در صورتی که از آن استفاده نمی کنید، در صفحه نمایش را ببندید؛ هنگامی که روی صفحه نمایش به سمت شما نیست، شما کمتر نسبت به استفاده از آن رغبت نشان خواهید داد.

اگر از رایانه ی رومیزی استفاده می کنید سعی کنید روی آن را با یک پوشش و یا پارچه بپوشانید تا کمتر دیده شود.

۵- از ساعت هشدار دهنده استفاده کنید: قبل از اینکه از کامپیوتر استفاده کنید، زمان مورد نیاز خود را تعیین کنید. برای مثال محدودیت ۳۰ دقیقه ای اعمال کنید. یک ساعت هشدار دهنده تنظیم کنید تا هنگامی که زمان شما به پایان رسید زنگ بزند و به شما اطلاع دهد.

باید خود را موظف کنید که بعد از اتمام زمان، رایانه ی خود را خاموش کنید. همچنین می‌توانید از ابزارها و اپلیکیشن‌هایی که برای ویندوز طراحی شده اند استفاده کنید. با استفاده از برخی از این ابزارها می‌توانید رایانه را پس از مدت زمان تعیین شده به صورت خودکار خاموش کنید.

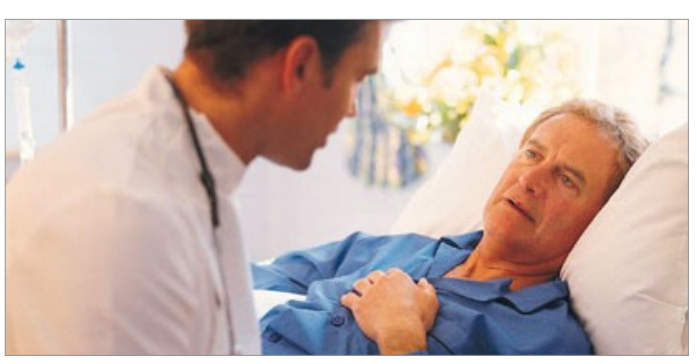
ممکن است شما برای انجام تکالیف مدرسه و یا کارهای دانشگاه نیاز به استفاده از کامپیوتر داشته باشید، در این موارد، اشکالی برای استفاده وجود ندارد ولی باید توجه داشته باشید که افراط نکنید.

حتما بعد از هر ۱۵ دقیقه که پشت میز کامپیوتر می‌نشینید، بلند شوید و چند حرکت کششی ساده انجام دهید، اینکار علاوه بر اینکه به استراحت ماهیچه ها و ستون فقرات شما کمک می کند، باعث می‌شود ماهیچه های چشمی و خود چشم نیز رفع خستگی کنند. همچنین قرار گرفتن دستها بر روی صفحه کلید و موشواره (ماوس) برای مدت طولانی می‌تواند اختلالاتی را در اندامهای بدن ایجاد کند.

پنجره

اگر صبحانه نخورید دچار حمله قلبی می‌شوید

باشگاه خبرنگاران- صبحانه نخوردن خطر حمله قلبی و ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را تا ۲۷ درصد افزایش می‌دهد. محققان دانشگاه هاروارد با بررسی داده‌هایی که در ۱۶ سال جمع‌آوری شده بود نشان دادند افرادی که وعده صبحانه را از برنامه غذایی خود حذف کردند در طول روز بیشتر پرخوری می‌کنند و وعده‌های بیشتر و مضرتری مصرف می‌کنند. افرادی که صبحانه میل می‌کنند در طول شب و حتی بعد از نصف شب به علت پرخوری ۵۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. اهمیت دادن به وعده صبحانه و مصرف مواد غذایی مفید و سالم در این وعده خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله اختلالات قلبی، حمله قلبی و ایست ناگهانی قلب را کاهش می‌دهد. اگر وقت نمی‌کنید که در صبح صبحانه میل کنید دست کم یک آبمیوه یا نوشیدنی طبیعی را جایگزین آن کنید و مدت کوتاهی بعد از آن که فرصت کردید صبحانه‌تان را میل کنید.



ویتامین B چه خاصیت هایی دارد؟

سلامت نیوز- کنترل وزن: غده تیروئید، سرعت مصرف انرژی در بدن و ساخت پروتئین را کنترل می کند. ویتامین B۲ عملکرد تیروئید را تنظیم می کند .محافظ قلب: هموسیستئین نوعی اسید آمینه است که در صورت کنترل نشدن میزان سوخت وساز می تواند عامل خطر بروز بیماری های قلبی و عروق خونی شود. ویتامین B به بدن کمک می کند تا هموسیستئین را متابولیزه کند.

ضد استرس: به ویتامین B۵ لقب ضد استرس داده شده است زیرا با سم زدایی بافت مغز از استرس پیشگیری می کند. مراقبت از چشم ها: آب مروارید زمانی رخ می دهد که سلول های عدسی در داخل چشم شروع به شکستن می کند. نتایج بررسی ها نشان می دهد که ویتامین B۱ می تواند خطر این بیماری را کاهش دهد. تقویت کننده مو و ناخن: مصرف ویتامین B۷ که بیوتین نیز نام دارد برای تقویت مو و ناخن توصیه می شود. B۶ تقویت کننده سیستم ایمنی است.

خستگی چشم‌ها را چگونه درمان کنیم؟

بهترین خبر- حین کارهایی که توان نزدیک‌بینی چشم را به کار می‌گیرند، به فاصله هر ۲۰ دقیقه یکبار بر یک فاصله دور یا یک شیء دور نگاه و تمرکز کنید. هرگاه احساس خستگی کردید، به سرعت پلک بزنید. بیشتر افرادی که بر یک عمل دیداری تمرکز می‌کنند، دیرتر پلک می‌زنند و همین موضوع سبب خشکی چشمان و خستگی می‌شود. هر شب به مقدار کافی بخوابید. اطمینان حاصل کنید که در فضای کار و زندگی‌تان نور کافی وجود دارد. بهتر است نور محل زندگی‌تان را با فعالیت‌تان تطبیق دهید. اگر احساس خستگی چشم‌ها، طاقت شما را تمام کرده است، کافی است کف دست‌های‌تان را به هم بمالید. وقتی کم دست‌ها گرم شد، چشم‌های‌تان را ببندید و دست‌ها را روی آن بگذارید. چند ثانیه صبر کنید و دوباره این کار را تکرار کنید. اگر بر اثر سرماخوردگی یا آلرژی چشمان شما ورم کرده است، می‌توانید از کمپرس آب‌سرد کمک بگیرید.