یادداشت

پیامدهای اخبار ناگوار برای کودکان

امین ماهورام
روان‌پزشک کودک

تفاوت زیادی بین رفتار و برداشت از موقعیت‌ها بین یک کودک و یک نوجوان در بحران‌ها وجود دارد. والدین برای محافظت از روان کودک در برابر آسیب‌های محیطی باید سن و تکامل ذهنی کودک را در نظر داشت. کودکی که کمتر از ده سال سن دارد اگر در معرض اخبار ناخوشایند قرار بگیرد بیش از سایرین تحت‌تأثیر قرار خواهد گرفت این کودکان خود را در موقعیتی تصور می‌کنند که گویا این اتفاق ناگوار برای او یا اعضای خانواده رخ داده است. اخبار و اتفاق‌های ناگوار به شدت کودکان را هراسان می‌کند.

اگر کودکان به هر شکل و یا دلیلی با اخبار ناگوار و خشن مواجه شدند، گام اول این است که این اطمینان خاطر به کودک داده شود که قرار نیست این رخداد ناگوار لزوما برای او یا خانواده رخ دهد. اگر فرزند شما احساس ترس، غم و ناامیدی دارد این حس او را کوچک ندانید، احساسات کودکان مهم هستند و باید والدین آن را معتبر بدانند.

ایجاد زمینه گفت‌وگو با کودکان و نوجوان در زمان وقایع ناگوار و خبرهای ناراحت‌کننده راهکار مناسبی برای بهبود شرایط و مراقبت از روان اعضای خانواده است. کودکان باید احساسی که به واسطه شنیدن اخبار ناگوار در آن‌ها ایجاد می‌شود را به راحتی با والدین خود در میان بگذارند، در مورد نوجوانان نیز این موضوع صادق است.

یکی از روش‌هایی که کمک می‌کند افکار منفی در ذهن کودک یا نوجوان قدری کاهش یابد، دادن خبرهای خوب است یعنی راهی فراهم کنید که خبرهای خوشایند نیز به گوش بچه‌ها برسد. در مورد کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان ندانستن و پنهان‌کاری همه خبرها روی دیگر سکه است که می‌تواند مخرب و حتی باعث ایجاد ابهام و نگرانی بیشتر هم شود. نباید اجازه دهیم اخبار ناخوشایند دلمشغولی غیرمعمولی در کودک ایجاد کند، تا جایی که فرزند ما از کارهای روزمره باز بماند. وقتی بچه‌ها کارهای روزمره را به روال سابق انجام دهند از شدت تأثیر اخبار بد کاسته می‌شود.

نوجوانان را با منابع خبری معتبر آشنا کنید و بر منابع رسانه‌ای که نوجوان ما اخبار را دریافت می‌کند نظارت داشته باشید. محدودیت‌های سنی و هشدارهایی در رسانه‌های معتبر قید می‌شود که لازم است والدین ضمن نظارت بر نحوه رصد اخبار توسط فرزند خود اجازه مشاهده این تصاویر و اخبار را به او ندهند.

معجزه این میوه تابستانه در بهبود وضعیت خواب

بسیاری از افراد در پایان روز نمی‌توانند به‌راحتی ذهن خود را خاموش کرده و بخوابند. به همین دلیل، برخی به داروهای خواب‌آور یا درمان‌های مختلف روی می‌آورند. اما کارشناسان می‌گویند تنها با افزودن یک خوراکی ساده به رژیم غذایی روزانه، می‌توان خوابی طولانی‌تر و عمیق‌تر را تجربه کرد. کارشناسان می‌دهند با حذف برخی خوراکی‌ها مانند شکلات، پنیر، چیپس و بستنی از وعده شبانه و جایگزینی آن‌ها با غذاهایی که به‌طور طبیعی خواب را تقویت می‌کنند، می‌توان کیفیت خواب را بدون دردسر افزایش داد.

خواب راحت با «گیلاس»

متخصصان می‌گویند: اگر به خواب باکیفیت نیاز دارید، خوراکی‌هایی که تولید ملاتونین را تقویت می‌کنند، مصرف کنید. «گیلاس» یکی از بهترین خوراکی‌ها در این زمینه است، چون به‌طور طبیعی حاوی ملاتونین است. گیلاس می‌تواند کیفیت خواب را افزایش دهد. این میوه سرشار از ترکیبات گیاهی است که اثرات خواب‌آور آن را تقویت می‌کنند.

خوراکی‌های حاوی ملاتونین

علاوه بر گیلاس، کارشناسان سلامت غذاهای زیر را نیز برای خواب بهتر توصیه می‌کنند: عسل خام، موز، بوقلمون، بادام. این مواد غذایی به افزایش سطح ملاتونین در بدن کمک می‌کنند و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند.

چرا ملاتونین مهم است؟

ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب و بیداری بدن را تنظیم می‌کند. گیلاس حاوی مقدار کمی ملاتونین و همچنین آنتی‌اکسیدانی مانند آنتوسیانین است که ممکن است به الگوهای خواب سالم کمک کند.

نکات مهم

خوردن دیرهنگام را کنار بگذارید، زیرا بدن در آن زمان در حال تبدیل غذا به انرژی است. از پرخوری شبانه بپرهیزید، زیرا حجم زیاد غذا باعث اختلال در گوارش می‌شود. از مصرف محرک‌هایی مانند قند و کافئین پیش از خواب خودداری کنید. شب‌ها گرسنه به رختخواب نروید. افت قندخون می‌تواند کیفیت خواب را مختل کند

دانستنی‌ها

ریزپلاستیک‌ها، قندخون و کبد را نشانه گرفتند

ما هر ساله به‌طور ناخواسته ده‌ها هزار ذره پلاستیکی می‌خوریم، اما این ذرات نادیدنی در بدن چه می‌کنند؟ پژوهشی جدید نشان می‌دهد ریزپلاستیک‌ها که ذراتی فوق‌العاده ریز در غذا و نوشیدنی هستند، ممکن است باعث اختلال در قند خون، آسیب به کبد و مشکلات متابولیک شوند. این پژوهش که در نشست سالانه «تغذیه ۲۰۲۵» ارائه شد، توسط ایمی پارکهرست، دانشجوی دکتری، انجام گرفت. او بررسی کرد که مصرف روزمره ذرات پلاستیکی چه تاثیری بر بدن دارد. پلاستیک‌هایی مانند پلی‌استایرن که در لیوان‌های یک‌بارمصرف، ظرف‌های بیرون‌بر و بسته‌بندی خوراکی‌ها وجود دارند، می‌توانند وارد غذا شوند. در این مطالعه، به موش‌های ۱۲ هفته‌ای نانوذرات پلی‌استایرن داده شد. پس از ۷ هفته، مشخص شد موش‌هایی که نانوپلاستیک دریافت کرده بودند، بدنشان در کنترل قندخون دچار مشکل شده بود. این اختلال می‌تواند به دیابت منجر شود.

زنگ خطر برای کبد و روده

در این موش‌ها همچنین سطح آنزیم ALT که نشان‌دهنده آسیب کبدی است، افزایش یافت. علاوه بر آن، دیواره روده‌هایشان نیز «نشتی» بیشتری پیدا کرده بود و مواد سمی باکتریایی راحت‌تر وارد جریان خون شده بودند که این امر به آسیب بیشتر کبد منجر شد. گرچه این آزمایش روی موش‌ها انجام شده، اما یافته‌ها با بیماری‌هایی در انسان مثل دیابت و نارسایی کبد شباهت زیادی دارد.

نانوپلاستیک‌ها همه‌جا هستند

از بطری‌های آب تا ظروف مایکروویو، پلاستیک به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی تبدیل شده است. پژوهشگران اذعان دارند که نمی‌توان تمام منابع پلاستیک را حذف کرد، اما در این مطالعه، دو زمشخص پلاستیک باعث تأثیرات قابل توجه شد. با اینکه حذف کامل پلاستیک از رژیم غذایی دشوار است، اما آگاهی از تاثیرات احتمالی آن بر سلامت می‌تواند ما را در انتخاب‌های بهتر یاری دهد. پارکهرست و تیمش در حال بررسی تاثیر نانوپلاستیک‌ها بر سایر اندام‌ها هستند و می‌خواهند بدانند این ذرات دقیقا در کجای بدن تجمع می‌یابند و چه تغییراتی در سطح سلولی ایجاد می‌کنند.

نکته

نسخه‌ای برای آرام‌ماندن در شرایط پرتنش

کارشناسان سلامت روان هشدار می‌دهند که تداوم ترس، ابهام و نگرانی درباره امنیت، می‌تواند سلامت روانی جامعه را به شدت تحت فشار قرار دهد و حتی پیامدهایی مشابه بحران‌های جسمی ایجاد کند. در حالی‌که آژیرها، هشدارهای رسمی و خبرهای لحظه به‌لحظه فضای عمومی کشور را در برگرفته‌اند، یک بحران آرام و کمتر دیده‌شده در حال رشد است: افزایش بی‌سابقه علائم اضطرابی، بی‌خوابی، حملات پانیک و اختلالات روان‌تنی در میان جمعیت.

نشانه‌های هشداردهنده

در چند روز گذشته، گزارش‌های غیررسمی از مراجعات فزاینده به روان‌پزشکان، تماس‌های اضطراری با مراکز مشاوره تلفنی و افزایش مصرف داروهای آرام‌بخش حاکی از آن است که بسیاری از مردم، به‌ویژه در کلان‌شهرها، با اختلالات خفیف تا شدید روانی درگیر شده‌اند. این وضعیت در میان افراد حساس، بیماران قبلی، سالمندان، نوجوانان و والدینی که نگران امنیت فرزندان خود هستند شدیدتر گزارش شده است. شایع‌ترین نشانه‌ها در این دوره شامل موارد زیر است:

بی‌خوابی یا خواب منقطع
دلشوره دائمی و نگرانی مفرط
تپش قلب و حملات اضطرابی (پانیک)
بی‌قراری، پرخاشگری یا احساس خفگی
نشخوار فکری و مرور مکرر سناریوهای بدبینانه

تجربه جهانی چه می‌گوید؟

در بحران‌های مشابه جهانی، از جنگ‌های داخلی گرفته تا بلایای طبیعی، روان‌شناسان افزایش اختلالات اضطرابی و افسردگی را پدیده‌ای رایج می‌دانند. پس از حمله نظامی روسیه به اوکراین، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد که از هر ۴ نفر، ۱ نفر دچار علائم روانی ناشی از ترس و ناامنی شده است. در چنین موقعیت‌هایی، استرس حاد به یک استرس مزمن تبدیل می‌شود و مغز در وضعیت «هشدار مداوم» قرار می‌گیرد؛ حالتی که باعث تحلیل روان، اختلال خواب، ضعف سیستم ایمنی و در موارد شدید، افزایش احتمال افکار خودآزاری یا خودکشی می‌شود.

نسخه‌ای برای آرام ماندن

در روزهایی که تغییر شرایط بیرونی از اختیار ما خارج است، تمرکز بر عوامل درونی می‌تواند مسیر سالم‌تری پیش روی‌مان بگذارد. در ادامه چند توصیه کلیدی از سوی متخصصان سلامت روان آورده شده است:

اخبار را مدیریت کنید

روزی دو یا سه بار، از منابع رسمی و بدون غرق شدن در شایعات. بمباران اطلاعاتی، دشمن آرامش روان است.

به روتین روزانه بچسبید

خواب منظم، وعده‌های غذایی، پیاده‌روی یا حرکات ساده ورزشی، حتی در خانه، ذهن را به ثبات بازمی‌گرداند.

با دیگران حرف بزنید

ارتباط اجتماعی حمایتی، حتی مجازی، یکی از قوی‌ترین ابزارهای مقابله با اضطراب است.

نفس عمیق بکشید

تکنیک‌های ساده آرام‌سازی را تمرین کنید

تنفس دیافراگمی

ریلکسیشن عضلانی، یا حتی گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش می‌تواند تأثیر چشمگیری داشته باشد.

از مشاوره استفاده کنید

مراجعه به روان‌درمانگر یا تماس با مراکز مشاوره روان‌شناسی آنلاین و تلفنی نه نشانه ضعف، بلکه گامی هوشمندانه است. جنگ فقط با بمب و موشک نمی‌آید؛ گاه در سکوت، از طریق اضطراب جمعی، وارد ذهن‌ها می‌شود. در شرایطی که هیچ چیز قطعی نیست، حفظ سلامت روانی، اقدامی حیاتی برای ما و اطرافیان‌مان است. ما نمی‌توانیم مسیر آژیرها را کنترل کنیم، اما می‌توانیم راه رسیدن به آرامش درونی را بسازیم — قدم به قدم، نفس به نفس.

شناسایی روشی برای پیشگیری از «صرع»

دانشمندان با شناسایی روشی برای جلوگیری از فعالیت‌های مخرب صرع، پیشرفت قابل توجهی برای این بیماری ارائه کردند. در حالی‌که مغز تنها ۲ درصد از جرم بدن انسان را تشکیل می‌دهد، تقریبا ۲۰ درصد از تولید انرژی روزانه بدن را مصرف می‌کند. به منظور حفظ این تقاضای انرژی بالا، سلول‌های مغزی توسط شبکه پیچیده‌ای از مویرگ‌ها تغذیه می‌شوند که سد خونی مغزی (BBB) را تشکیل می‌دهند. اختلال در یکپارچگی مویرگ‌ها و BBB است محرک اصلی فعالیت تشنج است. با این حال تحقیقات نشان می‌دهند که بازگرداندن این یکپارچگی می‌تواند از تشنج جلوگیری کند و این یافته‌ها می‌توانند به یک درمان واقعی و معنادار منجر شوند. محققان می‌گویند: یافته‌ها نشان می‌دهند که طراحی داروهایی با هدف تثبیت یکپارچگی رگ‌های خونی در مغز ممکن است در درمان بیمارانی که در حال حاضر به داروهای ضدتشنج پاسخ نمی‌دهند، نویدبخش باشد.

این غذاها استرس را کاهش می‌دهند

استرس و اضطراب در افراد بیشتر است، اما با یک رژیم غذایی مناسب می‌توان آن را کنترل کرد. متخصصان تغذیه بهترین و بدترین غذاها و نوشیدنی‌ها را برای تسکین استرس معرفی کرده‌اند. کارشناسان می‌گویند مصرف غذاهای سالم می‌تواند با تغذیه بدن، تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی، اثرات استرس و اضطراب را کاهش دهد. محققان مدت‌هاست که بر اهمیت ارتباط روده و مغز تأکید کرده‌اند؛ روده و مغز همواره از طریق شبکه‌ای پیچیده از اعصاب و سیگنال‌های شیمیایی با هم در ارتباط هستند. دکتر دانیل آمن، محقق ارشد می‌گوید: «شما باید از سلامت روده خود محافظت کنید. مصرف غذاهای سالم، فیبر، میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ، و پروتئین سالم برای حمایت از روده و مغز ضروری هستند.» متخصصان تغذیه به تازگی پنج مواد غذایی را معرفی کردند که عبارتند از: آب پرتقال، سبزیجات برگدار، ماهی تن، دانه کدوتنبل و ماهی قزل آلا.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

شماره ۲۱۳۹

افقی

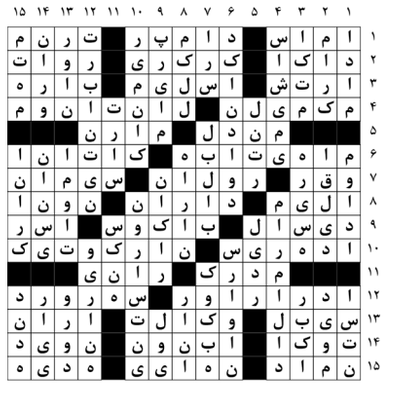
۱- آفتاب گردک- فیلمی از هوشنگ درویش‌پور ۲- مربوط یا متعلق به مالک- اشتهار ۳- دهانه‌ای برخوردی در ماه- دهانه اسب- حرف همراهی- تخم ماکیان ۴- بالای فرنگی- هر شخصیت بدذات- دل از فرزند داشتن بریده است ۵- از سازندگان ایرانی قطعات کامپیوتری- لطیف و ملایم- دستگاه رمزگشای دیجیتالی ۶- نوعی پارچه نخی- از روی ستم و زور- شکار در زبان کردی ۷- گهواره- کدوتنبل- سرآغاز کتاب یا نامه- از شهرهای کانزاس ۸- کشور عزیزمان- ایزد آغاز زمان یونانیان ۹- سازضربی- از سوره‌های قرآن کریم- پایمال شده- از درختان ۱۰- رودی در آلمان- شهری در اصفهان- عاقل ۱۱- از امراض خونی- برگه انتخاباتی- ناراحت‌کردن ۱۲- درستی و راستی در پارسی کهن- از غذاهای سنتی گیلان- اثرپا ۱۳- گوسفند ماده- گندم- مخترع یونان باستان- اسلحه ۱۴- بدعاقبت- معضل کنونی جوانان ۱۵- رفراندوم- اثری از گلچین گیلانی

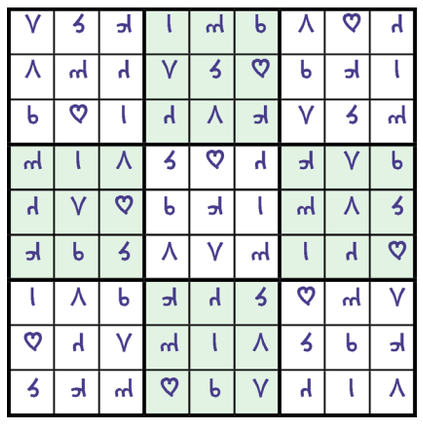
عمودی

۱- نوعی جنگنده استراتژیک- از نویسندگان لاروس ۲- ردکردن- ایالت آفتابی ۳- چکادها- به روایت واداشتن- شفاخانه ۴- اثرچربی بر پارچه- سخت دل- خدای باستانی دریاها- شماومن- گذرگاه خون ۵- ازشهرهای سوئد- از زبان‌های باستانی میان رودان- نوعی ماهی ۶- زمین‌شناس آلمانی- چیزهای شگفت‌آور- بی‌طالع و بدبخت ۷- از شهرهای استان همدان- فقروتنگدستی- نت سوم موسیقی ۸- کاشته شده- کشته- شهری در اتیوپی ۹- بنده خانه زاد- برد آن معروف است- غار گلستان ۱۰- بردبار- لقمه- ماچ ۱۱- پرنده سعادت- اول چاه- کلید درون برد رایانه ۱۲- اثر سیده زهرا حسینی- منقارکوتاه!- جدید- ازتوابع قروه- سرشت وطبیعت ۱۳- بندری در فرانسه- شب آخرماه قمری- کرباس آبی یا نیلی‌رنگ ۱۴- رودی درارمنستان- واژگون ۱۵- اسطوره بال داریونانی- دهکده توریستی استان گیلان

			۸		۵			۶
۴		۶	۷	۱			۲	۵
	۳	۵				۹		۱
۵	۲	۱			۷	۶	۹	
۶	۷	۳	۱	۴	۹			۲
	۸	۴	۲				۱	۳
	۶					۱		۹
۱		۹	۵	۶				
۲	۵							۸

حل جدول ۲۱۳۸



جدول سودوکو

			۸		۵			۶
۴		۶	۷	۱			۲	۵
	۳	۵				۹		۱
۵	۲	۱			۷	۶	۹	
۶	۷	۳	۱	۴	۹			۲
	۸	۴	۲				۱	۳
	۶					۱		۹
۱		۹	۵	۶				
۲	۵							۸