

یادداشت

اختلالات روانپزشکی
دوران بارداریبهزاد قربانی
روانشک

حدود یک هفتم خانم‌های باردار، یعنی از هر هفت خانم باردار یک نفر، ممکن است در دوران بارداری دچار نوعی از اختلالات روانپزشکی شوند. نیمی از این افراد ممکن است پیش از بارداری نیز سابقه‌ای از اختلالات روانپزشکی، از خفیف تا شدید داشته باشند. برخی ممکن است دچار نوعی خفیف از یک اختلال روانپزشکی بوده باشند که نیازی به درمان نیز نداشته اما در دوران بارداری که اضطراب فراگیر، حملات پنیک (هراسی)، اختلال وسواسی-جبری و فوبیاهای شایع‌ترین اختلالات این دسته‌اند، گروه دوم اختلالات خلقی‌اند که افسردگی ماژور، افسردگی دوقطبی، دیس تایمیا و سیکلو تایمیا از این گروه‌اند. سوم اختلالات سوماتوفرم یا روان تنی‌اند که این دسته اختلالات باعث می‌شوند خانم مدام احساس درد یا مشکل کند و به پزشک مراجعه کند و گاه بیمار دچار خودبیمارانگاری می‌شود. گروه چهارم اختلالات روانپزشکی اختلالات سایکوتیک یا هذیانی هستند که اگرچه شیوع بسیار کمتری دارند، اما پرمخاطره و پرهیاهو هستند. توهم، هذیان، سوءظن و افکار غیرواقعی از این دسته‌اند که نیاز مرم به درمان دارند. همان‌طور که گفته شد اختلالات روانپزشکی ممکن است از قبل وجود داشته باشند و به دلیل به م خوردن تعادل سطوح هورمونی در سه ماهه اول، دوم یا سوم بارداری تشدید شود یا بدون سابقه قبلی، در دوره بارداری آغاز شود. توجه به این نکته ضروری است که گاهی ممکن است این اختلالات پس از بارداری نیز ادامه یابد. اگر خانم باردار دچار ترس و نگرانی است، احساس یشمیانی می‌کند، بی‌جهت گریه می‌کند، افکار پریشان دارد، احساس یأس می‌کند، احساس عجز و ناتوانی از ایامان و یا پرورش فرزند می‌کند، افکار عجیب و غریب نسبت به همسر و فرزندش دارد، دچار توهم و هذیان می‌شود یا نسبت به بدن و سلامت خود احساسات منفی دارد، حتما باید به روانپزشک ارجاع داده شود تا درمان لازم برای او انجام شود. متأسفانه بسیاری از مردم به ویژه خانم‌های باردار، فکر می‌کنند اگر در دوره بارداری دچار اختلالات روانپزشکی شوند چاره‌ای جز تحمل ندارند؛ زیرا داروهای روانپزشکی برای جنین خطرناک است. در علم پزشکی، برای تمام بیماری‌ها، چه جسمی چه روانپزشکی، در دوران بارداری و شیردهی داروهای ایمن وجود دارد که کمترین عوارض را برای مادر، جنین و نوزاد دارند و روانپزشکان در صورت ضرورت، می‌توانند این داروها را تجویز کنند.



اضطراب اجتماعی، علائم و درمان

علائم اضطراب اجتماعی از ترس ناشی از موقعیت‌های اجتماعی ناشی می‌شود. با استراتژی‌های مقابله‌ای مناسب، می‌توان تا حد زیادی علائم خود را کاهش داد. وقتی در کنار دیگران هستید، ممکن است احساس کنید همیشه روی صحنه هستید و تماشاگران فقط منتظرند تا شما به هم بریزید. ترس از خجالت اغلب شما را از شرکت در مکالمات باز می‌دارد و برقراری ارتباط با مردم را دشوار می‌کند. ممکن است متوجه شوید که اضطراب اجتماعی مانع کار یا روابط شما می‌شود و در حالی که افراد خجالتی گاهی اوقات از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند.

علائم

برخی از تظاهرات فیزیکی اختلال اضطراب اجتماعی عبارتند از: سرگیجه یا غش، تنش عضلانی، خجالت زدگی، تپش قلب، تهویه بیش از حد، یابستگی نفس، حالت تهوع یا استفراغ، سندرم روده متحرک پذیر، تعریق مفرط و لرزش. اگر اختلال اضطراب اجتماعی دارید، ممکن است علائم و نشانه‌های روانشناختی را نیز تجربه کنید. مانند: ترس، استرس یا وحشت در محیط‌های اجتماع، «مه مغزی»، افکار مزاحم در مورد موقعیت‌های اجتماعی، خستگی بعد از معاشرت و عزت نفس

درمان

رویارویی با عامل

در این تکنیک روان درمانگر سعی می‌کند با قراردادن شما در شرایطی که در آن دچار اضطراب می‌شوید، به درمان اضطراب اجتماعی تان کمک کند. روان درمانگر در مراحل اول سعی می‌کند تا شرایط را برای شما شبیه‌سازی کند و سپس به تدریج شمارا با موقعیت‌های زندگی واقعی روبرو می‌کند.

تمرین‌های بازسازی شناختی

این تمرینات تأثیر زیادی در درمان اختلال اضطراب اجتماعی دارند و شامل مجموعه‌ای از تمرینات است که از آنها برای یافتن افکار منفی، بررسی آنها و چالش‌بندی کردن آنها با افکار مثبت استفاده می‌شود.

تمرین مهارت‌های اجتماعی

در این نوع از روان درمانی تمرین‌های مختلفی من جمله نقش بازی کردن، قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی به صورت فرضی به کار گرفته می‌شود که به افراد در کاهش اضطراب کمک می‌کند. در این تمرین‌ها به مهارت‌هایی از قبیل: برقراری تماس چشمی، برقراری تماس تلفنی، صحبت کردن در جمع و...

سوایا برای مغز کودکان مفید است

شناخت دوران کودکی اضافه می‌کند، تیم او داده‌های مطالعه‌ای را که شامل ۱۲۸ کودک بود، بررسی کرد. بریستینا افزود: نتایج نشان می‌دهد که سوایا شیرسوایا راه خوبی است. توفو یا ناگت‌های مبتنی بر سوایا نیز خوب هستند. بریستینا گفت: «برای درک بهتر اثرات مصرف غذاهای سوایا بر توانایی‌های شناختی کودکان و میزان دقیق مصرف اینزوفلاون لازم برای ایجاد زمان پاسخ سریع‌تر، نیازمند رویکردهای مداخله‌ای است.»

ارتباط آلودگی هوا و کاهش موفقیت درمان ناباروری

یک مطالعه می‌گوید قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا می‌تواند به طور قابل توجهی احتمال لقاح آزمایشگاهی (IVF) منجر به تولد زنده را کاهش دهد. محققان دریافته‌اند احتمال تولد زنده در زنانی که به شدت در معرض آلودگی ذرات قرار گرفته‌اند در مقایسه با زنانی که کمترین تماس را داشتند، تقریباً ۴۰ درصد کمتر است. برای این مطالعه، ۳۷۰۰ فرد مورد بررسی قرار گرفتند. محققان دریافته‌اند بیشترین

مطالعه می‌گوید قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا می‌تواند به طور قابل توجهی احتمال لقاح آزمایشگاهی (IVF) منجر به تولد زنده را کاهش دهد. محققان دریافته‌اند احتمال تولد زنده در زنانی که به شدت در معرض آلودگی ذرات قرار گرفته‌اند در مقایسه با زنانی که کمترین تماس را داشتند، تقریباً ۴۰ درصد کمتر است. برای این مطالعه، ۳۷۰۰ فرد مورد بررسی قرار گرفتند. محققان دریافته‌اند بیشترین

نکته

گرم‌زدگی: درمان و پیشگیری از آن

عضو هیات علمی گروه طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: به محض اینکه شک کردید به گرم‌زدگی دچار شده‌اید از محیط گرم فاصله بگیرید یا اگر احساس کردید شخص دیگری مبتلاست، او را به جایی خنک و سایه منتقل کنید. کریم سهرابی با اشاره به اینکه همواره با شروع فصل گرما شاهد بروز علائمی هستیم که نشان دهنده شیوع یک بیماری محیطی، یعنی گرم‌زدگی است، بیان کرد: این بیماری می‌تواند بر اساس شدت آن با علائمی خفیف و گاهی شدید همراه باشد. این پزشک توضیح داد: انجام فعالیت بدنی شدید در هوای گرم، کم‌آبی بدن یا به‌دیه راناسیون، پوشیدن لباس‌های تیره و ضخیم و همچنین داشتن برخی از بیماری‌ها، مانند بیماری قلبی، ریوی، دیابت، اضافه وزن و چاقی از دیگر علل و عواملی است که احتمال دارد، فرد در تابستان به گرم‌زدگی مبتلا شود. عضو هیات علمی تصریح کرد: یکی از علائم گرم‌زدگی افزایش دمای بدن تا ۴ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر است. افزایش تعریق بدن یا کم شدن تعریق، خشک و گرم شدن پوست بدن، ضعیف و تند شدن نبض، سرگیجه، گیجی یا زرد شدن هوشیاری و تشنج از دیگر علائمی است که در افراد مبتلا به گرم‌زدگی پدیدار می‌شود. سهرابی با تأکید بر این مسأله که کودکان و نوزادان، سالمندان، ورزشکاران و کسانی که داروهای خاص مصرف می‌کنند، بیش از دیگران در معرض بیماری قرار دارند، خاطر نشان کرد: به محض اینکه شک کردید به گرم‌زدگی دچار شده‌اید از محیط گرم فاصله بگیرید یا اگر احساس کردید شخص دیگری مبتلاست، او را به جایی خنک و سایه منتقل کنید. این متخصص اورژانس یادآور شد: پس از فاصله گرفتن از گرما و نور مستقیم خورشید، باید لباس‌های اضافی فرد را از تنش خارج کرد. هم‌زمان آب خنک یا ولرم به او بدهید. با کمپرس سرد یا بردن فرد به حمام و گرفتن دوش با آب سرد تلاش کنید تا دمای بدنش پایین بیاید. اگر فرد هوشیار بود از مایعات حاوی نمک هم می‌توانید استفاده کنید. سپس در کوتاه‌ترین زمان، او را به یک مرکز درمانی منتقل کنید حتی اگر علائمش بهبود یافته بود. عضو هیات علمی گروه طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به این نکته که خطر ابتلا به گرم‌زدگی در اواسط روز بیشتر است، گفت: در گرمای شدید و مخصوصاً از ساعت ۱۰ صبح تا پنج بعد از ظهر، از فعالیت بدنی شدید در فضای باز و در معرض نور مستقیم خورشید پرهیز کنید.

جدول سودوکو

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

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

۱- ضلالت - سریالی از فلورا سام ۲- از درختان جنگلی - از خجالت - ابرار ۳- محل ورود - قانون مغولی - خاندان و قوم - بخشی از دست ۴- مشک خالص - اقدام‌کننده به کاری - خاشاک ۵- اما و از این جهت - تنگه‌ای در ایتالیا - نسبت دوزن با یک شوهر ۶- پایین - شهری در استان مرکزی - نیمه صورت ۷- قدم - بالای یا - شخصیتی در شاهنامه - پراکنندگی ۸- اقامتگاه سلاطین - یک رمزارز مجازی ۹- حرف انتخاب - نوعی بستنی - معلق - سوره انجیر ۱۰- زیاده‌روی - فیلمی از والتر هودسن - سوی چشم ۱۱- از برنده‌های تلفن همراه - عنکبوت - گهری همتا ۱۲- بله روسی - میوه ضربه خورده - دلداده شیرین ۱۳- بزرگ‌تر - زیاد نیست - از وسایل هندسی - نام قدیم یزد ۱۴- از مرکبات - به پایان رسانیدن - بانگ جانور درنده ۱۵- برنده بهترین کارگردانی گلدن گلوب در سال ۱۹۴۳ - دشت و صحرا

حل جدول ۱۸۷۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

شماره ۱۸۷۹

عمودی

۱- نوعی چراغ نفتی - از گیاهان دارویی ۲- خزنده گزنده - مسابقات سراسری - واحدی از سوار نظام ۳- باران آنک - بهانه و دستاویز - از سبک‌های موسیقی - جرقه آتش ۴- وسیله احتیاطی اضافی - شهری در شمالی - علم غیراکنسای ۵- موسس سلطنت پارس - استیک - آلارام‌اشین ۶- کاشف میکروب طاعون - بی‌سروصدا - اسب پهن پشت ۷- شماومن - آرامگاه - رونده باناز و تکبر ۸- بزرگ قبیله - دندان‌ساز - حیوان صحرازورد - تاخت اسب ۹- جمع استاد - باایمان - دولاشده ۱۰- نفرین - نوع و قسم - با کسی رویاروی سخن گفتن ۱۱- طول عمر - سلوار جنگی قدیمی - کاهش خونرسانی در قسمتی از بدن ۱۲- پایتخت عربستان - خانه ترکی - مزه اسیدی ۱۳- خرابه‌کار اینترنتی - پارغم - وسیله پخش فیلم - وزیدن باد ۱۴- قاتق - نصف - بنده و غلام ۱۵- کتابی نوشته حبیب... نصیری فر - از تقسیمات کشوری

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲