



نیاز نوزادهای نارس به مراقبت‌های کانگورویی!

سالانه بیش از ۱۲۰ هزار نوزاد در ایران زودتر از موعد به دنیا می‌آیند و والدین شان نمی‌دانند این نوزادان در بزرگ سالی با چه چالش‌هایی در زمینه رشد شناختی و عاطفی روبه‌رو خواهند شد

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد علوم اعصاب شناختی

محوری

طبق آن چه به تازگی وزارت بهداشت اعلام کرده، سالانه در ایران حدود ۱۲۰ هزار نوزاد زودتر از موعد به دنیا می‌آیند. زمانی که نوزادی پیش از هفته ۳۷ به دنیا بیاید، به او نارس گفته می‌شود. این گروه از نوزادان، بسته به وزن زمان تولد و وضعیتی که دارند، در غالب موارد برای چند روز تا چند هفته باید در بیمارستان و در دستگاه‌از آن‌ها مراقبت شود. مشکلات و چالش‌های جسمی این گروه از نوزادان، موضوعی است که اطلاعات تقریباً دقیقی درباره آن وجود دارد اما در کنار مشکلات جسمانی، این گروه از نوزادان در طول رشد خود با مسائل دیگری نیز دست به گریبان خواهند بود؛ مسائلی در حوزه رشد و توانایی شناختی و البته توانمندی‌های آن‌ها در حوزه روابط عاطفی.

از دیکته ضعیف تا فراموشکاری

بر حسب: رشد شناختی

بررسی‌ها نشان می‌دهد نوزادان نارس در سنین مدرسه با چالش‌های بیشتری نسبت به همسالان خود مواجه‌اند. عقب‌ماندگی در رشد کلامی، ضعف در درک قواعد زبانی، مشکل در تمرکز و به یادسپاری و نداشتن هماهنگی بینایی-حرکتی متناسب با سن، از جمله مشکلاتی است که این گروه از کودکان ممکن است با آن روبه‌رو شوند. البته این به آن معنا نیست که همه نوزادان نارس چنین وضعیتی را در آینده تجربه خواهند کرد بلکه بنا به وضعیت نوزاد در بدو تولد (از جمله هفته تولد و وزن او)، شرایط مراقبتی در روزهای ابتدایی و البته مداخلات تخصصی برای او، وضعیت کودک می‌تواند متفاوت باشد.

مراقبت کانگورویی، موثر و ساده

یکی از قدیمی‌ترین روش‌های کمک به نوزادان نارس،

تاثیر موسیقی بر کاهش تفاوت‌ها

مطالعه‌ای که محققان دانشگاه ژنو انجام داده‌اند و نتایج آن در سال ۲۰۱۹ منتشر شده است، تایید می‌کند پخش موسیقی برای نوزادان نارس می‌تواند فاصله رشد شناختی این نوزادان با نوزادان عادی را کاهش دهد. در این روش لازم است برای نوزادان نارس از همان روزهای ابتدایی و در زمان بستری در بخش نوزادان به صورت روزانه یک موسیقی ثابت پخش شود و این کار باید تا زمان ترخیص او یا معادل ۴۰ هفته‌ی بارداری مادر ادامه پیدا کند. محققان دانشگاه ژنو در بررسی خود این روش را روی گروهی از نوزادان اجرا و سپس وضعیت شناختی این نوزادان را در یک و دو سالگی شان بررسی کردند. نتایج این مطالعه تایید کرد که استفاده از این روش فاصله رشد شناختی در این نوزادان را با نوزادانی که سر وقت به دنیا آمده بودند، کاهش می‌دهد.

کمی خجالتی و ضعیف در دوست‌یابی

بر حسب: رشد عاطفی-هیجانی

حوزه دیگری که تولد زود هنگام می‌تواند بر آن تاثیر بگذارد؛ تاخیر در رشد عاطفی کودک است. مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که نارس متولد می‌شوند، در دوره پیش از دبستان بیشتر خجالتی هستند و توان دوست‌یابی آن‌ها نیز ضعیف‌تر از همسالان شان است. این وضعیت البته تا سنین بالاتر نیز ممکن است ادامه پیدا کند و حتی زندگی عاطفی و روابط بین فردی افراد در بزرگ سالی را نیز تحت تاثیر خود قرار دهد. به عنوان مثال در مطالعه‌ای که نتایج آن هفته گذشته منتشر شد، محققان دانشگاه اوریک در انگلستان با بررسی بیش از دو میلیون بزرگ سال متوجه شدند افرادی که زودتر از موعد به دنیا می‌آیند، در بزرگ سالی تمایل کمتری به برقراری روابط عاطفی با دیگران دارند، کمتر از دیگران از دواج می‌کنند و حتی تمایل به فرزندآوری در بین این افراد نیز کمتر از دیگران است اما چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟ طبق نظر متخصصان، به احتمال زیاد این موضوع، ریشه در دوران کودکی و خجالتی بودن این کودکان و حمایت بیش از حدی دارد که بسیاری از آن‌ها در سنین پایین از والدین خود دریافت می‌کنند. در واقع این افراد اقبال کمتری برای تمرین و کسب مهارت در حوزه روابط میان فردی در دوره کودکی دارند و همین باعث می‌شود در بزرگ سالی اعتماد به نفس کمتری در این حوزه داشته باشند. ایجاد فرصت برای تمرین روابط دوستانه از سنین پایین و حمایت متعادل والدین از این کودکان، از جمله روش‌هایی است که می‌تواند به این کودکان کمک کند تا از تشدید مشکلات در حوزه روابط میان فردی و مسائل عاطفی پیشگیری کنند.

پزشکی که آقایان را به کلاس آشپزی می‌فرستد

به تازگی پزشکی نسخه رفتن به کلاس‌های آشپزی را به چند مرد میان سال تجویز کرده که از منظر روان‌شناسی قابل بررسی است

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس بالینی

مشاوره زوجین

«در یک اقدام جالب، این آقایون که در عکس می‌بینن، توسط پزشک‌شون به کلاس آشپزی فرستاده شدند تا بتونن به نحو صحیح از همسران بیمار شون مراقبت کنن.» به تازگی عکسی به همراه این متن در فضای مجازی منتشر شده است، به همین بهانه تصمیم گرفتیم از منظر روان‌شناسی به آن نگاهی بیندازیم.



تجویز هوشمندانه این پزشک

حتماً در میان اطرافیان خود مردان زیادی رادیده‌اید که پس از بازنشستگی خانه‌نشین شده‌اند و هیچ کاری انجام نمی‌دهند. در آن روی سکه، مردهایی هم هستند که بعد از بازنشستگی بعضی کارهای خانه را انجام می‌دهند یا آشپزی می‌کنند و هیچ ابایی ندارند و از این موضوع استقبال هم می‌کنند. یکی از تغییرات بسیار جالب و چشمگیر در میان سالی به تعادل رسیدن نقش‌های جنسیتی است یعنی بسیاری از ویژگی‌های خصلت‌هایی که مخصوص یک جنسیت است، رنگ می‌بازد و مردان و زنان خصوصياتی از جنس مخالف را پیدا می‌کنند. مثلاً مردها راحت‌تر ابراز احساسات می‌کنند و تمایل بیشتری به ارتباطات صمیمانه دارند و در مقابل زن‌ها تسلط و استقلال بیشتری پیدا می‌کنند. همین موضوع باعث می‌شود رضایت از زندگی مشترک در میان سالی و در میان بیشتر زوج‌ها به بالاترین حد خود برسد و اختلافات کم رنگ‌تر شود. حال با توجه به عکس مربوط، اگر در جوانی از مردان چنین تقاضایی بشود بعید است که به دلیل مشغله کاری و نگرش فرهنگی از این قبیل آموزش‌ها استقبالی شود اما انتخاب پزشک از میان مردهایی که در ابتدای دوره سالمندی هستند، هوشمندانه به نظر می‌رسد.

تجویزی که عشق را پررنگ‌تر می‌کند!

نکته بعدی، نقش مهم رضایت از زندگی مشترک در کیفیت زندگی و سلامت جسمانی افراد مسن و سالمند است. تحقیقات متعدد نشان داده افراد مسنی که همراه با همسران خود زندگی می‌کنند، احساس سلامت جسمانی بیشتری دارند و خود را شادتر می‌دانند. پس کاملاً طبیعی است که افراد در باره سلامت جسمانی همسران شان حساس باشند و بتوانند به این احساس خوب تدوام بخشند. باید تاکید کنیم تعاملات اجتماعی با دوستان در سنین بالا بسیار لذت بخش و از نظر روانی مفید است و لی جای ارتباط با همسر را پر نمی‌کند و رضایت ناشویی همچنان اولویت خود را دارد. با توجه به این که در دوره جوانی شخص با اتکا به نیروی جسمانی قادر به مراقبت بیشتر از خود است، همراهی و مراقبت از همسر در سنین میان سالی و پیری اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و نمود بیشتری می‌یابد. در نتیجه شخص با یک تیر دو نشان می‌زند، هم به مراقبت جسمانی از همسر خود می‌پردازد و هم به سلامت روان و رضایت از زندگی او کمک می‌کند که نتیجه‌اش پررنگ‌تر شدن نقش عشق در زندگی و احساس خوشبختی بیشتر است.

قرار و مدار

روز دین

یه کارتون قدیمی

امروز به یاد گذشته یه کارتون قدیمی رو دانه و نگاه کن....

بعدهش پشتما توی بند و به بهگی

هات فکر کن... چه بهتر که این کار رو با همراهی دوستان تجربه کنی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* همسر راجر فدرر رو دیدین با اون ثروت رویایی، لباسش مثل ملا فقه تشک خونه مایود! آگه زنش اهل جای دیگه بود حتما یکی از آپشن هاش این بود از میج زایر گردن النگوی طلا داشته باشه!

* آگه با توجه به صفحات کودک و نوجوان یه مطلب هم به عنوان آموزش های جنسی متناسب با سن شون داشته باشین تا از آسیب ها و سوء استفاده ها پیشگیری بشه، می‌تونه خیلی مفید باشه.

سعید اکبری نجف آبادی، استان فارس

* قسمت اندکی صبر، دیدنی‌ها، ترسانک و پرورنده‌های مجهول خیلی جذاب بودن، لطفاً این مطالب را به زندگی سلام اضافه کنید.

* در باره سوء استفاده از رابطه با اجنه نوشتید، اگر واقعا خواهان درک چگونگی ارتباط با آن‌ها هستید می‌توانم راهنمایی‌تان کنم.

* از مهریه‌های زیاد و سنگ انداختن جلوی ازدواج جوانان مطالبی چاپ کنید.

* میشه درباره دستور پخت پیراشکی و غذاهای کره‌ای هم مطلب چاپ کنید؟

فائزه، مشهد

او ممکن است بخواهد جالب‌ترین استعداد هایش را فقط به مادرش نشان دهد و پدر را دور از قلمرو روابط با مادرش نگه دارد. این کودکان ممکن است بخواهند خاطرات شیرخوارگی را تجدید کنند. از نظر احساسی می‌توانند این کار را با چسبیدن به مادر و تقاضای شیر خوردن از مادر انجام دهند. آن‌ها خود را در آغوش مادرهای می‌کنند و از این کار لذت می‌برند و ممکن است علاقه‌ای به حضور فرد دیگری حتی پدر نداشته باشند.

مهارت‌های فرزندان پروری‌تان را تقویت کنید

توجه داشته باشید که کودک شمار در این سن آشنایی زیادی با احساساتش ندارد بنابراین هیجاناتش را ممکن است بسیار غلو شده نشان دهد. رفتار فته با بزرگ‌تر شدن کودک و کامل‌تر شدن دایره لغاتش، شما می‌توانید برای احساسات او خودتان نام بگذارید تا به او در شناخت احساسات خودش و دیگران کمک کنید، هر چه شناخت کودک در زمینه احساسات خود و تاثیر رفتارهای خود بر احساسات دیگران بیشتر شود، به احتمال بیشتری با دیگران مدارا می‌کند. در نهایت سعی کنید اطلاعات خود را از روند رشد فرزندان بیشتر و مهارت‌های فرزندان پروری خود را تقویت کنید.

ثبات و پختگی لازم رسیده‌اید، پیشنهاد می‌کنم بزرگ‌ترین تصمیم‌ز زندگی‌تان را احساسی و عجولانه نگیرید. یک بار دیگر تناسب‌ها را در ازدواج مرور کنید و ببینید چقدر با هم جور هستید. به عنوان مثال باید گفت شمار بعد تیپ شخصیتی با هم تناسب ندارند. طبق پیام‌تان دختر مورد علاقه‌تان کم‌رو، خجالتی و حساس است و شما پراثری و شلوغ! شاید بتوان گفت شما برون‌گرا هستید و آن دختر درون‌گرایی بیشتری دارد. وقتی دو نفر با این دو تیپ شخصیتی متفاوت با یکدیگر ازدواج می‌کنند، در مواردی با هم دچار ناسازگاری می‌شوند مثل رفت و آمدهای خانوادگی و دوستانه، ارتباط در اجتماع و رابطه با رفیق و... با آگاهی از این نکات، تصمیم‌نهایی را برای ازدواج بگیرید.

از کنار زودرنج بودنش نگذرد!

وقتی همسرتان زودرنج باشد، شما باید در حال تلاش برای رنج‌زدایی از وی باشید. همیشه باید برای تک‌تک حرف‌ها و رفتارهای خودتان، خانواده و اطرافیان‌تان برایش توضیح بدهید تا غبار رنجی به ایشان نماند. به هر حال مراجعه حضوری به یک مشاور، پیشنهاد جدی‌ام به شماست. حتماً از یک مشاور کمک بگیرید تا با دانستن اطلاعات بیشتر از شما و انجام تست‌ها و آزمون‌های لازم نظر قطعی را بدهد.

رابطه‌ام با دختر ۲ و نیم ساله‌ام بسیار تیره و تار است!

۳۶ ساله و پدر دختری ۲/۵ ساله‌ام. روابط من و دخترم بسیار تیره و تار است. مدام به من می‌گوید دوست ندارم و با تو قهرم. هر کاری می‌خواهم برایش انجام بدهم، من را منع می‌کند و از مادرش کمک می‌خواهد. دیر و روز به من می‌گوید که سر سفره ننشین، دوست ندارم کنار ما باشی! اگر چیزی برایش بخرم، شوقی ندارد اما اگر همان را مادرش بخرد، ذوق می‌کند. خلاصه خیلی ناراحتم از این شرایط. شما بگوید راه‌حل چیست؟

ریحانه نودریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

آن‌چه از شرح این ماجرا استنباط می‌شود، این است که اطلاعات چندانی در خصوص مراحل رشد کودکان ندارید و آواکنش‌های طبیعی دخترتان را این‌گونه برداشت می‌کنید که انگار مشکلی یا حتی دشمنی با شما دارد. دوتا سه سالگی، سن لجبازی و ابراز وجود کردن کودکان است. کودکان در این سن منفی‌باف، لجوج و سرسخت‌اند. کودک دو و نیم ساله دمدمی مزاج است. اگر

دختری ۱۷ ساله، ۲ سال دنبال شمارهام بوده است!

پسری ۲۸ ساله و شاغل هستم. دختری ۱۷ ساله، دو سال پیش من را جایی دیده و دلبسته‌ام شده است. بعد از دو سال پیگیری، توانسته شماره من را پیدا کند و الان دوماه است باهم در ارتباطیم. تک فرزند است و بسیار خجالتی و زودرنج و من بسیار گرم و شلوغ و پراثری. قصد ازدواج داریم.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

از دواج یکی از مهم‌ترین تصمیم‌های زندگی هر دختر و پسر مجردی است که اگر دقت کافی در آن نشود، باعث صدمات جبران‌ناپذیری می‌شود. پس لازم است دقت، درایت و مشورت کافی لحاظ شود.

فقط رویه ماجرا را نبینید

برای داشتن ازدواجی موفق، باید در یک سری از شرایط دو طرفه خانواده‌ها با یکدیگر تناسب داشته باشند. معیارهایی از قبیل موقعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، اعتقادی، تحصیلات، ظاهر و زیبایی، سن، تیپ شخصیتی، تعداد افراد خانواده، طرز فکر و باورها، آداب و سنن و... مسائلی

شما برون‌گرا و آن دختر درون‌گراست

اما به شما به عنوان فردی که این دوره را پشت سر گذاشته‌و به

چگونه مادری شاد باشیم؟

بانوان

فرنگیس یاقونی

شاد بودن اصل اول زندگی است، اصلی که گاهی آن را فراموش می‌کنیم و تحت تاثیر اتفاق‌ها و مشکلات و بالا و پایین‌های زندگی یادمان می‌رود باید شاد باشیم. جالب است بدانید کافی است هدف خود را در زندگی، شادی انتخاب کنید بعد همین شادی باعث می‌شود به سمت هدف‌های دیگر پیش بروید.

برای این که مادر شادی باشید باید در ابتدا خودتان را دوست داشته باشید و به خودتان اهمیت بدهید. موضوع خیلی مهم این است که ما گاهی فکر می‌کنیم چون نقش مادر را داریم باید خودمان را فراموش کنیم، در حالی که فرزندان ما نیاز به یک مادر سرزنده دارند نه یک مادر غرق در نقش مادری که خودش را فراموش کرده و داریم در حال فداکاری است.

یک تکنیک ساده برای این که مادر شادی باشید این است که گاهی بی دلیل برای خودتان یک هدیه کوچک یا گل بخرید. باور کنید تاثیر همین کار کوچک آن قدر در روحیه شما بزرگ است که خودتان باورتان نمی‌شود. باید صلح با خودتان را از یک جایی شروع کنید و شاید همین هدیه کوچک یا یک شاخه گل، نقطه شروع صلح درونی شما باشد. دومین گام این است که برای هر روزتان برنامه‌ریزی کنید. تمام کارها و مسئولیت‌های خود را به عنوان مادر و همسر در ابتدای صبح فهرست کنید و بعد تا پایان شب فهرست‌تان را انجام دهید و تیک بزنید. به این شکل وقتی ذهن‌تان منظم است، بهتر تمرکز می‌کنید.

سومین گام این است که برای خودتان در طول شبانه‌روز حداقل یک ساعت آرامش در نظر بگیرید مثلاً یک فنجان چای بنوشید و کتاب بخوانید یا جدول حل کنید یا اصلاً هیچ کاری نکنید، روی صندلی بنشینید و چشمتان را ببندید و ذهن‌تان را رها کنید. پیدا کردن این یک ساعت سخت است اما غیرممکن نیست. پس شما می‌توانید مادری شاد باشید البته اگر خودتان بخوانید....