

آبان ماه ۱۴۰۳

شماره ۲۸۴

ماهنامه

کهریزک

اجتماعی
آموزشی
ترویجی

سال بیست و چهارم



مددجوی آسایشگاه خیریه کهریزک

روز جهانی کودک گرم باد

از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

- حسابداری امور مالی
- مدیریت کسب و کار
- مددکاری اجتماعی- خانواده
- تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی)
- مددکاری اجتماعی - مراقبت سالمندان
- حرفه ای حقوق (حقوق ثبتی)

رشته های کارشناسی

- حسابداری امور مالی
- مددکاری اجتماعی- خانواده
- مدیریت سلامت خانواده و مراقبت سالمندان

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر اسکن کنید
ویا با شماره ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ تماس بگیرید

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

مدیر مسئول: دکتر حسن احمدی
سر دبیر: محمد رضا صوفی نژاد
معاون اجرایی: فاطمه السادات محمدی

هیأت تحریریه

دبیر توان بخشی: دکتر کیوان دواتگران
دبیر منابع طبیعی و محیط زیست: دکتر غلامرضا زهتابیان
دبیر طب سالمندی: دکتر فرشاد شریفی
دبیر سالمندشناسی: دکتر رضا فدای وطن
دبیر نیکوکاری: محمدرضا صوفی نژاد
دبیر بهداشت روان: دکتر افشین وجدانی روشن
دبیر زندگی و اجتماع: فاطمه سادات محمدی

کارشناس گرافیک و طراحی: محمد حسین خواجه علی
عکس و تصویر: حمید اسدی - مهیار جعفری
- مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی
خبرنگاران: محمد رضا همتی - حمید اسدی - رقیه جعفری
امور مشترکان: روابط عمومی: بهشته محمدی
چاپ و صحافی: ایران چاپ

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک
■ نشانی: میدان هفت تیر /مفتح شمالی
خیابان ملایری پور/ پلاک ۱۱۰
■ مرکز تلفن: ۸۸۸۲۶۸۲۹ / ۸۸۸۲۶۱۱۸
■ دفتر ماهنامه: ۸۸۸۶۲۱۲۵
■ روابط عمومی مرکز: ۸۸۳۱۰۶۸۸

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک تهران
تهران، جاده قدیم قم، بعد از بهشت زهرا (س) انتهای
کهریزک بلوار دکتر حکیم زاده آسایشگاه خیریه کهریزک
■ روابط عمومی آسایشگاه: ۵۶۵۲۳۱۳۱-۲

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز
کرج، محمد شهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان
صاحب الزمان، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز:
■ روابط عمومی آسایشگاه البرز:
۰۲۶۳۶۳۰۱۸۵۸
پست الکترونیکی ماهنامه:

mahnameh@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی روابط عمومی ستاد مرکزی:
pr@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی آسایشگاه خیریه کهریزک روابط عمومی:
pr.ravabet@gmail.com

پست الکترونیکی درمانگاه جوادالائمه(ع):
j.dayclinic@gmail.com

پست الکترونیکی مشارکت های مردمی:
mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

۳ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توان بخشی

۴ فایده ی شگفت انگیز ورزش برای سلامت جسم و روان کودکان

۶ روده های تنبل را به حرکت در آورید

۸ آیا با وجود زانو درد می توان پیاده روی کرد؟

۹ از فواید بازی استخر توپ برای کودکان چیست؟

۱۰ مشکلات کودکان اتیسم در مدرسه

۱۲ کمال گرایی والدین و تاثیر آن بر آینده فرزندان

۱۴ افسردگی در سالمندان

۱۶ اختلالات یادگیری در کودکان ابتدایی

۱۸ بهبود خلق و خو در دوران سالمندی

۱۹ از بارداری تا فرزند پروری

۲۰ بیماری های نادر روانشناسی

۲۲ کنترل اعمال خود را به دست بگیرید

۲۴ آنلوفوبیا

۲۶ ساختار طبیعی بدن و چاقی موضعی

زندگی و اجتماع

۲۸ دمنوش هایی برای سلامت جسم و جان

۳۰ از خوردن خرمالو غافل نشوید

۳۱ انار بهترین داروی تقویت کلیه

۳۲ عرق بیدمشک و درمان کم خونی

۳۳ میانجی گری در مددکاری اجتماعی

۳۴ فناوری های کمک کننده به افراد دارای معلولیت

۳۶ موسیقی درمانی چگونه کار می کند؟

۳۷ روز کتاب و کتاب خوانی

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

توسعه آموزش‌های حوزه سالمندی در مرکز علمی کاربردی کهریزک

دکتر حسن احمدی / مدیر مسئول ماهنامه کهریزک

طبق اعلام مرکز ملی آمار، در حال حاضر حدود ۱۰٪ از جمعیت کشور ما (حدود ۵/۸ میلیون نفر) سالمند می‌باشند و پیش‌بینی می‌شود که در سال ۱۴۳۰ جمعیت سالمندان ایران به بیش از ۳۰٪ جمعیت، یعنی حدود ۲۵ میلیون نفر برسد. از طرفی سالمندی دوره ای از زندگی است که به دلایل متعدد از جمله تغییرات فیزیولوژیک بدن، افت و کم توانی جسمی، بیماری‌های متعدد جسمی و روانی، از کار افتادگی، فوت همسر و تنهایی، کاهش موالید، فرهنگ آپارتمان نشینی و ده‌ها علت دیگر، این دوره حساس از زندگی برای سالمندان و خانواده‌های ایشان پر از چالش و مسائل گوناگون خواهد بود. طبق برآورد‌ها در سال ۱۴۳۰ بیش از ۸٪، یعنی حدود "دو میلیون نفر" از سالمندان با معلولیت‌های ناشی از کهولت سن، کاملاً وابسته به تخت بوده و نیاز به مراقبت ۲۴ ساعته و همه‌جانبه خواهند داشت. ولی طبق آمار و در وضعیت فعلی حدود ۱۱۰۰ مرکز شبانه‌روزی و خدمات روزانه سالمندان در کشور وجود دارد که در حدود "۲۰ هزار نفر" از سالمندان خدمت‌رسانی می‌کند و لازم است تا سال ۱۴۳۰ تعداد این مراکز مراقبتی چندین برابر افزایش یابد که از لحاظ منابع موجود نیروی انسانی مقدور نبوده و لازم است در زمینه ارائه خدمات مراقبت در منزل و مراکز سالمندی آموزش و فعالیت چشمگیر صورت گیرد تا در آینده دچار بحران نشویم.

هم‌اکنون موسسه خبریه کهریزک با دو مرکز شبانه‌روزی فعال، با ظرفیت بیش از ۲۳۵۰ سالمند و معلول و یک مرکز مراقبت روزانه با ظرفیت ۴۰۰ نفر و دو تیم مراقبت در منزل با ظرفیت ۶۰۰ نفر در حوزه پیشگیری، مراقبت، درمان و توانبخشی، مسئولیت بیش از ۳۳۵۰ سالمند و معلول را بر عهده دارد و با ایجاد مرکز علمی کاربردی تحت نظارت دانشگاه جامع علمی کاربردی، مسئولیت آموزش‌های حوزه سالمندی به ۲ روش کوتاه مدت و مقطع دار را بر عهده گرفته و تاکنون بیش از ۱۰۰۰ نفر را در زمینه علوم سالمندان آموزش داده است در صورتی که بر اساس استانداردهای موجود سازمان بهزیستی کشور برای دو میلیون سالمند و معلول فوق‌الذکر حداقل ۳۰۰.۰۰۰ مراقب سالمند و معلول ۱۲۰.۰۰۰ مراقب تخصصی، مددکار، روان‌شناس و صد البته تخصص‌های دیگر برای همین گروه و سیل عظیمی از آموزش‌دیدگان برای سالمندان و معلولین غیر وابسته نیاز می‌باشد.

لذا پیشنهاد می‌شود مراجع ذیصلاح همچون دانشگاه جامع علمی کاربردی، سازمان بهزیستی کشور، وزارت بهداشت، کمیته امداد و سایر ارگانهای مرتبط، همکاری و تسهیل‌گری لازم با این موسسه را داشته باشند تا با عنایت خداوند متعال و حمایت همه دستگاه‌ها بتوانیم با توسعه این مرکز و ایجاد اولین مجتمع آموزشی علوم سالمندی در کشور به تربیت نیروهای کارآمد و متخصص در حوزه‌های مختلف سالمندی مانند نگهداری و مراقبت‌های معمول تا تخصصی سالمندان، روان و شناخت در سالمندی، تغذیه سالمندان، امورحقوقی، اقتصاد و ایمنی سالمند، مددکاری سالمندی، توانپزشکی در پیشگیری عوارض سالمندی، بهداشت فردی، محیطی و شغلی سالمندان، مناسب‌سازی محیطی، اشتغال سالمندان و غیره بپردازیم و از هم‌اکنون جهت ایجاد آمادگی لازم برای مقابله با سونامی سالمندی در کشور اقدامات لازم را انجام دهیم.

من خیلی پولدارم...؟!!

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

شاید تو نگاه اول، هرکسی تیتراژ این شماره رو ببینه، پیش خودش بگه: «پولداری که باشی، به من چه؟». یا مثلاً کسی فکر کنه که می‌خوام پولدار بودن خودم رو به رخ دیگران بکشم! باید خدمت همه دوستان عزیزتر از جانم عرض کنم که بنده اصلاً هم پولدار نیستم و مثل خیلی از رفیقان دیگه با حقوق معمولی، زندگی رو می‌گذرونم و همیشه منتظر سر برج هستم تا دوباره حقوق بگیرم و چاله چوله‌های زندگی رو پر کنم. اما چرا این دفعه گفتم که خیلی پولدارم، منظور و نظری هست که براتون میگم: بعضی از ما دائماً غرغر می‌کنیم و می‌گیم آخه این چه وضعیه، این چه زندگیه، دخل و خرج زندگی با هم نمی‌خونه، تازه خیلی‌ها هم هستن که همش آه و ناله می‌کنن و میگن ندارم و از کجا بیارم و روزگار بدی شده و همش در حال گله و شکایت از نداری و بی‌پولی هستن.

اما بعضی دیگه هم هستن که با همون درآمد، زندگی رو مدیریت می‌کنند و اگه از شون پیرسی اوضاع چطوره؟ جواب میدن: خدا رو شکر، یه آب باریکه ای داریم و محتاج کس و ناکس نیستیم. تازه بعضی‌ها اینقدر قشنگ با همون درآمدی که دارن، زندگی می‌کنند که آدم اگه ندونه، فکر می‌کنن طرف خیلی پولداره و هیچ مشکلی نداره. آدم وقتی این دو گروه رو با هم مقایسه می‌کنه، راحت متوجه میشه اونیه که دائم آه و ناله می‌کنه، هیچ لذتی از زندگی نمی‌بره و خودش و خانواده‌اش همیشه در عذاب و گرفتاری هستن. اما اونیه که قانع است و با درآمدی که داره، خوب زندگی می‌کنه، با مشکلات راحت کنار میاد و حتی وضع زندگیش روز به روز بهتر هم میشه. البته ناگفته نمونه این حرف‌ها برای این نیست که به دنبال پیشرفت و درآمد بیشتر نباشیم و به همون درآمدی که داریم قانع باشیم، بلکه می‌خوام بگم با غرغر و آه و ناله کردن، آدم به هیچ جا نمی‌رسه و به غیر از آزار و اذیت خودش و خانواده، هیچ نتیجه‌ای به دست نمی‌آره. اون روی دیگه قصه هم شنیدن داره.

کسی رو می‌شناسم که درآمد خیلی خوبی داره، اما همیشه در حال گریه کردن و آه و ناله است و آب از دستش نمی‌چکه. خدای نکرده اگر کار کسی جایی گیر کنه و از این بابا کمک بخواد، اینقدر از نداری و گرفتاری و بدبختی حرف می‌زنه که آدم دلش به حالش می‌سوزه و پیش خودش میگه: ای کاش داشتم و یه مقدار به این بیچاره کمک می‌کردم. آدم هم سراغ دارم با یه درآمد معمولی، انقدر قشنگ و راحت زندگی می‌کنه که هرکسی ندونه، فکر می‌کنه این طرف حتماً وضع مالی خیلی خوبی داره و حساب بانکی تویی هم داره. حتی دیدم که اگر گرفتاری برای دوست و آشنا پیدا بشه، تا اونجا که بتونه کمک می‌کنه و خبری از آه و ناله و گریه و زاری نیست. بله دوستان: آدم حتماً نباید تو بهترین نقاط شهر زندگی کنه و خونه و ویلا و ماشین آن چنانی و درآمد عالی داشته باشه تا بتونه راحت زندگی کنه. البته اگه باشه، هیچ کس از پولدار بودن بدش نمیاد، اما این دلیل نمیشه که هرکسی اگه درآمد معمولی داشته باشه، نتونه خوب زندگی کنه و از زندگی لذت ببره.

باید قبول کنیم همه کارخانه دار و تاجر و ثروتمند نیستند. باید پذیرفت وضع مالی افراد با هم فرق می‌کنه و هرکسی بر اساس موقعیت شغلی و اجتماعی، درآمد داره. باید بدونیم با غرولند کردن، هیچ کس پولدار نمیشه... پس باید از امروز لذت ببریم و به فکر آینده ای بهتر باشیم. باید طوری زندگی کنیم که احساس پولدار بودن و پولدار شدن تو دل ما جا خوش کنه. اون وقته که می‌تونیم ادعا کنیم آدم خوشبختی هستیم و حتی راه برای ثروتمند شدن ما باز میشه.

پس شما هم مثل من بیاین و بگید (من آدم پولداری هستم)...

۱۳ فایده‌ی شگفت‌انگیز ورزش برای سلامت جسم و روان کودکان

فرزانه کیانی / کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

بیشتر افرادی که در سنین بالا سالم هستند، طول عمر و سلامتی خود را با فعالیت بدنی مرتبط می‌دانند. این افراد ورزش کردن را از سنین پایین شروع کرده و هیچ‌وقت آن را ترک نکرده‌اند. اما در دنیای پیشرفته امروزی بسیاری از چیزها تغییر کرده و میزان فعالیت کودکان و نوجوانان کمتر شده است. به همین دلیل، باید آگاهی در مورد فواید ورزش برای کودکان افزایش پیدا کند و مطمئن شوید که فرزندان شما به اندازه‌ی کافی فعالیت بدنی دارند.

در گذشته، کودکان برای بازی کردن از منزل خارج می‌شدند، چون گزینه‌های زیادی برای سرگرم شدن نداشتند. در بیرون از خانه دوست پیدا می‌کردند و کل روز را با بازی کردن و ماجراجویی به پایان می‌رساندند. در پایان روز هم خسته و گرسنه به خانه برمی‌گشتند. اما این روزها شرایط خیلی فرق کرده است. کودکان زمان زیادی از روز را در خانه سپری می‌کنند و به دلیل استفاده از موبایل، کامپیوتر یا تبلت علاقه‌ی زیادی به فعالیت‌های خارج از خانه ندارند.

کم‌ تحرکی مشکلات جسمی و روحی زیادی را برای کودکان ایجاد می‌کند. به همین دلیل، تصمیم داریم در این مقاله از دیجی‌کالا مگ شما را با فواید ورزش کردن برای کودکان آشنا کنیم. با ما تا انتهای این مطلب همراه باشید.

فواید ورزش برای کودکان

فعالیت بدنی در دوران کودکی اهمیت زیادی دارد. چون کودکانی که ورزش می‌کنند از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی نسبت به همسالان خود سالم‌تر هستند و در دوران بزرگسالی کمتر از سایرین به بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند. از مهم‌ترین فواید ورزش برای این گروهی سنی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. تقویت قلب

قلب یک عضله است که مانند سایر عضلات، عملکرد آن با ورزش منظم بهبود پیدا می‌کند. تقویت عضله‌ی قلب در پیشگیری از بیماری‌های قلبی مؤثر است. بیماری‌های قلبی یکی از مهم‌ترین دلایل مرگ و میر در سراسر جهان محسوب می‌شوند و به همین دلیل مراقبت از سلامت قلب کودکان به آن‌ها کمک می‌کند که از یک زندگی طولانی و سالم برخوردار شوند.

بی‌ تحرکی احتمال ابتلا به بیماری قلبی را ۵۰ درصد افزایش می‌دهد، اما فقط ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز می‌تواند به کاهش خطر آن کمک کند. به گفته کارشناسان، به ازای هر ساعت ورزش منظم، امید به زندگی حدود دو ساعت بیشتر می‌شود. بنابراین، ورزش کردن مانند یک سرمایه‌گذاری خوب است که هر چقدر کودکان آن را زودتر شروع کنند، در آینده زندگی بهتری خواهند داشت.

۲. حفظ سلامت شریان‌ها و وریدها

رسوب چربی‌ها و مواد دیگر در دیواره شریان‌ها باعث مسدود شدن آن‌ها شده و خطر حمله‌ی قلبی و سکته مغزی را بالا می‌برد. شواهد نشان می‌دهد که انسداد عروق خونی یک بیماری تدریجی است که ممکن است از دوران کودکی شروع شود.

ورزش باعث کاهش کلسترول و چربی‌های مضر در خون می‌شود. همچنین انعطاف‌پذیری دیواره عروق خونی را افزایش می‌دهد و به کاهش فشار خون کمک می‌کند. در نتیجه، می‌تواند از حمله قلبی و سکته مغزی در سنین بالاتر پیشگیری کند.

۳. تقویت سیستم ایمنی

علم راهی مطمئنی برای تقویت سیستم ایمنی کشف نکرده است، اما تحقیقات نشان داده که سبک زندگی سالم در این زمینه مؤثر است. فعالیت بدنی که یکی از بخش‌های مهم سبک زندگی است، با بهبود گردش خون به سلول‌ها و مواد ایمنی اجازه می‌دهد که آزادانه در بدن حرکت کرده و کار خود را به بهترین نحو انجام دهند.



۴. بهبود کارآیی ریه‌ها

فعالیت بدنی باعث افزایش ظرفیت ریه‌ها و بهبود کارآیی آن‌ها در انتقال هوا به داخل و خارج از بدن می‌شود. در نتیجه، اکسیژن بیشتری وارد بدن می‌شود و دی اکسید کربن و سایر گازهای زائد به میزان بیشتری از بدن خارج می‌شوند. ورزش از کاهش دریافت اکسیژن که به‌طور طبیعی با افزایش سن یا در اثر بی‌حرکی رخ می‌دهد، جلوگیری می‌کند.

۵. کاهش سطح قند خون

در گذشته، دیابت نوع ۲ فقط بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌داد. اما در حال حاضر به دلیل تغییر سبک زندگی، تغییر رژیم غذایی و کم‌تحركی در بین کودکان و نوجوانان هم دیده می‌شود. دیابت احتمال ابتلا به سایر مشکلات سلامتی مانند بیماری قلبی، بیماری کلیوی و مشکلات چشمی را افزایش می‌دهد.

وقتی کودکان ورزش می‌کنند، عضلات مقدار زیادی از قند موجود در گردش خون را جذب می‌کنند تا از آن به‌عنوان منبع انرژی استفاده کنند. بنابراین، از تجمع قند در خون جلوگیری می‌شود و احتمال ابتلا به دیابت کاهش پیدا می‌کند.

۶. نقش آن در کنترل وزن

برای اینکه وزن کودک بالا نرود، باید بین کالری دریافتی از رژیم غذایی و کالری مصرف شده در حین فعالیت تعادل وجود داشته باشد. وقتی کودک ورزش نمی‌کند، کالری‌های استفاده نشده به‌صورت چربی در بدن انباشته می‌شوند. افزایش وزن به قلب، کبد، ریه‌ها و سایر اندام‌های اصلی فشار وارد می‌کند. همچنین به مفاصل آسیب می‌زند و باعث می‌شود کودک از انجام فعالیت بیشتر خودداری کند.

وقتی درباره کنترل وزن صحبت می‌شود، بیشتر افراد تصور می‌کنند که این کار مستلزم فعالیت بدنی شدید است، اما در حقیقت برای رسیدن به این هدف لازم نیست چند ساعت از وقت خود را در باشگاه بگذرانید. حتی با انجام فعالیت‌های روزمره هم می‌توان سطح فعالیت بدنی را افزایش داد. هر بار که شما و فرزندتان یک توپ را پرتاب می‌کنید، تا فروشگاه پیاده‌روی می‌کنید یا از پله‌ها بالا می‌روید، در حال بهبود سطح تناسب اندام خود هستید.

۷. تقویت استخوان‌ها

از سایر فواید ورزش برای کودکان می‌توان به تأثیر آن روی استخوان‌ها اشاره کرد. از دهه‌ی ۲۰ زندگی تراکم استخوان شروع به کاهش می‌کند. افرادی که از دوران کودکی به‌طور منظم ورزش می‌کنند، قبل از اینکه به این سن برسند، نسبت به سایرین تراکم استخوان بالاتری دارند. افزایش تراکم استخوان به جلوگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند، در مبتلایان به این بیماری استخوان‌ها ضعیف و شکننده می‌شوند.

۸. پیشگیری از سرطان

افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، در آینده کمتر دچار سرطان می‌شوند. به گفته‌ی مؤسسه تحقیقات سرطان آمریکا، سرطان‌هایی که بیشتر تحت تأثیر کم‌تحركی قرار می‌گیرند عبارتند از: سرطان روده‌ی بزرگ، سرطان آندومتر رحم و سرطان ریه.

۹. تنظیم فشار خون

تحقیقات نشان داده که ورزش سطح استرس را کاهش می‌دهد و این موضوع می‌تواند به کنترل فشار خون و پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند.

۱۰. افزایش سطح انرژی بدن

غالباً ورزش منظم باعث بهبود سطح انرژی بدن می‌شود. افراد پرانرژی در طول روز کمتر احساس خستگی می‌کنند و به همین دلیل می‌توانند فعال‌تر باشند.

۱۱. کمک به کنترل استرس

ورزش باعث کاهش هورمون‌های استرس بدن، یعنی آدرنالین و کورتیزول، می‌شود و تولید اندورفین را تحریک می‌کند. اندورفین ماده‌ای است که به‌طور طبیعی در بدن ساخته می‌شود و نسبت به مورفین صدها برابر قوی‌تر است. بنابراین، واضح است که فعالیت بدنی منظم می‌تواند به تنظیم خلق و خوی کودکان و کاهش استرس آن‌ها کمک کند.

۱۲. کاهش احتمال ابتلا به افسردگی

ورزش علاوه بر اندورفین روی ترشح سروتونین هم تأثیر دارد. سروتونین یک ماده‌ی شیمیایی تنظیم‌کننده خلق و خو است که در بدن تولید می‌شود و در طول ورزش افزایش می‌یابد. این ماده می‌تواند انرژی و قدرت سلول‌های عصبی را افزایش دهد و از این طریق به جلوگیری از اختلالات عصبی، از جمله بیماری پارکینسون، کمک کند.

علاوه بر این، افزایش سطح سروتونین در سیستم عصبی مرکزی با کاهش افسردگی روانی مرتبط است.

۱۳. باعث بهبود خواب

یکی از بزرگ‌ترین فواید ورزش برای کودکان بهبود خواب است. کودکانی که فعالیت بدنی دارند، کمتر از سایرین از اثرات روانی مرتبط با افزایش کورتیزول و آدرنالین رنج می‌برند. در نتیجه، راحت‌تر می‌خوابند.

علاوه بر این، تحقیقات نشان داده که نور آبی صفحه نمایش با کاهش ترشح ملاتونین، ماده‌ای که به خوابیدن کمک می‌کند، باعث مختل شدن خواب می‌شود. وقتی کودک زمان بیشتری از روز را صرف فعالیت بدنی می‌کند، احتمالاً میزان استفاده او از وسایل دیجیتال کاهش پیدا می‌کند. پس کمتر در مجاورت نور آبی قرار می‌گیرد و بیشتر می‌خوابد.

کلام پایانی

کودک سالم، کودکی است که از نظر جسمی فعال است و ورزش می‌کند. فعالیت بدنی عضلات و استخوان‌های کودکان را تقویت می‌کند، از افزایش وزن بیش از حد جلوگیری می‌کند و خطر ابتلا به دیابت، سرطان و سایر بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

فعالیت بدنی برای سلامت روان کودک هم مفید است. فعالیت بدنی به کودکان این امکان را می‌دهد که با ایجاد اعتماد به نفس، مدیریت اضطراب و افسردگی و افزایش عزت نفس و مهارت‌های شناختی، دید بهتری نسبت به زندگی داشته باشند. علاوه بر این، کودکانی که ورزش می‌کنند به دلیل افزایش ترشح اندورفین شادتر هستند.

رودهای تنبل را به حرکت در آورید

صدیقه علوی / پژوهشگر طب سنتی

یبوست یکی از موضوعاتی است که افراد کمتر رغبت به صحبت کردن در مورد آن نشان می‌دهند و حتی در صورت درگیر شدن با این اختلال و دردناک بودن آن تمایل ندارند با پزشک و یا افراد دیگر مشورت کنند. به همین دلیل لازم دیدیم تا مطلب جامعی در این زمینه آماده کنیم تا اطلاعات کافی در این مورد کسب کنید.

یبوست چیست؟

هنگامی که حرکات روده به درستی انجام نشود و یا تعداد حرکات از حالت طبیعی کمتر شود، یبوست اتفاق می‌افتد. متوسط زمان هر حرکت روده‌ای از فردی به فرد دیگر متفاوت است برای همین فردی ممکن است سه بار در روز دفع داشته باشد و شخص دیگری دو بار در هفته دفع کند. به طور کلی اگر فردی در طول مدت ۳ روز دفعی نداشته باشد مدت زمان زیادی حساب می‌شود؛ زیرا پس از این زمان مدفوع سخت شده و دفع آن مشکل می‌شود.

عامل ایجاد یبوست چیست؟

یبوست معمولاً به دلیل اختلالات عملکردی روده رخ می‌دهد تا مشکلات ساختاری. علل اصلی و عمده‌ی یبوست شامل موارد زیر است:

- دریافت میزان ناکافی آب روزانه
 - ناکافی بودن فیبر در رژیم غذایی
 - تغییر رژیم غذایی معمول و روتین، مثلاً در مسافرت
 - عدم تحرک کافی و ورزش نکردن
 - مصرف میزان زیاد محصولات لبنی در روز
 - استرس
 - نگهداشتن و عدم دفع در مواقعی که احساس می‌کنید باید دفع کنید
 - استفاده زیاد از ملین‌ها که در طولانی مدت حرکات روده را تضعیف می‌کنند
 - هایپوتیروئیدیسم یا کم کاری تیروئید
 - بیماری‌های عصبی مثل MS اسکروز چندگانه و پارکینسون
 - مصرف داروهای حاوی کلسیم و آلومینیوم
 - قرص‌های ضد افسردگی و قرص آهن
 - دیپرنشن و افسردگی
 - اختلالات گوارشی و تغذیه‌ای
 - بارداری
 - سندرم روده تحریک پذیر (Irritable bowel syndrome)
 - سرطان کولون
- در موارد بسیار محدود هم عدم عصب‌رسانی کافی به ماهیچه‌های روده باعث به‌وجود آمدن یبوست می‌شود.

علائم رخداد یبوست چیست؟

به‌طور کلی علامت‌های ایجاد یبوست شامل موارد زیر هستند:

- دفع کمتر از دو بار در هفته و یا سختی در مدفوع کردن
- ورم کردن ناحیه شکم و روده‌ها و دردناک بودن ناحیه

اکثر مردم برای تشخیص به آزمایشات خاص و متفرقه احتیاج ندارند، ولی تعداد کمی از بیماران که با مشکلات جدی مواجه شده‌اند به آزمایشات تکمیلی احتیاج دارند. اگر یبوست شما برای بیش از دو هفته طول کشیده است لازم است به پزشک مراجعه کنید تا منبع اصلی ایجاد بیماری شناسایی و برطرف شود. اگر یبوست به دلیل سرطان کولون باشد، تشخیص زود هنگام و درمان بسیار حائز اهمیت است.

تست‌هایی که پزشک شما ممکن است درخواست کند شامل:

- آزمایش خون در صورت مشکوک بودن به اختلالات هورمونی
- رادیوگرافی با ماده حاجب از کولون
- کولونوسکوپی

ولی اکثر مبتلایان هیچ کدام از موارد بالا را نشان نمی‌دهند و از دو عارضه زیر رنج می‌برند:

رکود کولون: وضعیتی که حرکات کولون به سختی انجام می‌شود و مدفوع پیش نمی‌رود.

انسداد روده: وضعیتی که شخص نمی‌تواند مدفوع را خارج کند.

در طب سنتی ایران برای رفع یبوست و پیشگیری از آن موارد زیر توصیه شده است:

چنانچه انسان فعالیت بدنی و نرمش و ورزش روزانه و مرتب داشته باشد به ویژه اینکه ماهیچه‌های شکم را منقبض و به کار وادارد، مزاج نرم و خود به خود به طور طبیعی کار می‌کند و نیازی به مسهل و ملین‌های دارویی پیدا نمی‌شود. باید از خستگی بدنی و فکری و توقف در یک‌جا خودداری کرد و حتی‌المقدور از هوای آزاد و ورزش‌های ملایم مانند دوچرخه سواری که موجب تحرک عضلات شکم می‌شوند به شرطی که از حد اعتدال خارج نشود بهره جست. از تندخویی و عصبانیت که در تشدید یبوست بسیار موثرست خودداری شود. در ضمن توجه به استراحت بدن و خواب کافی ضروری است. باید روزی ۲-۱ بار در ساعات معین عمل تخلیه صورت گیرد. رعایت آداب و نحوه‌ی صحیح غذاخوردن ضروری است. مزه مزه کردن کمی نمک قبل از غذا و بعد از غذا به پاکسازی بدن و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند. برای جلوگیری از یبوست باید از مصرف بعضی خوراکی‌ها پرهیز کرد: از قبیل پادنجان، عدس، گوشت‌های مانده و نمک سود، ماهی شور، قهوه، شکلات، کاکائو، چای پررنگ، ماکارونی، شیرینی‌جات مصنوعی، سبزیجات تند مثل تره، تره تیزک، خوراکی‌های ترش و قابض مثل آب‌غوره، آب یخ و فست فودها و غذاهای آماده و کارخانه‌ای و...

مواد خوراکی که مصرف آنها در رفع مشکل یبوست مفید است:

مصرف میوه‌جات و سبزیجات (چه به صورت خام و چه پخته) برای جلوگیری از یبوست مفید است. بهترین میوه‌هایی که می‌توان استفاده نمود عبارتند از: آلو، زردآلو، گلابی، انجیر، مویز و انگور.

- سوپ تهیه شده از گوشت جوجه مرغ یا بره و بزغاله و یا پرندگانی که گوشت آنها سبک و زود هضم است.
- سبزیجاتی مثل اسفناج، کدو، گشنیز، کمی شنبلیله، ماش پوست گرفته، جو پوست گرفته و کمی برنج و آب و ادویه‌جات.
- شوربای تهیه شده از گوشت مرغ چاق یا پرندگانی مثل کبوتر و گنجشک.

- آشی که در طبخ آن از ماش پوست گرفته، نخود و مغز بادام استفاده شده باشد.

- سوپي که از هویج، سبوس گندم و جو و مقداری سبزیجات پخته شده باشد در لپنت طبع موثر است.
- آب‌گوشت خروس که گوشت آن خوب پخته و با روغن بادام تهیه شده باشد.
- کسانی که یبوست آنها ناشی از ضعف روده است از نخودآب که با گوشت مرغ چاق و کمی دارچین و تخم کرفس و روغن بادام یا زیتون تهیه شده باشد استفاده کنند.
- زرده‌ی تخم مرغ نیم پز مفید است.
- آشی مرکب از برنج، تره و جعفری تهیه کنند و یک ربع ساعت قبل از مصرف آشی ۴۰ گرم گل سرخ را خوب ساییده و داخل غذا بریزند و پس از یک ربع میل کنند.
- خورشت‌های ملین و سبزی‌دار مثل خورشت آلو و خورشت کرفس با نان سبوس دار استفاده شود.
- کسانی که علت یبوست در آنها حرارت بالای روده و معده است، آشی که از ماش و مغز بادام و کدو تهیه شده باشد استفاده کنند.

کسانی که در اثر یبوست دچار بواسیر شده‌اند خاکینه‌هایی با زرده‌ی تخم مرغ و تره با اندکی پیاز توصیه می‌شود. اگر تره را با گوشت پخته و میل کنید از خونریزی بواسیر جلوگیری می‌کند.

شریت‌های ملین

۳-۲ قاشق غذاخوری خاکشیر در آب جوش با کمی نبات، بعد از آن تا ۱ ساعت غذا خورده نشود.

شریت آلو:

مقداری آلوی درشت شیرین را کاملاً شسته، آن را در ظرفی ریخته و آنقدر آب به آن بیفزایید که آب روی آلوها را بگیرد، سپس با حرارت ملایم آن را بپزید و مقدار آب را ثابت نگه دارید، یعنی هر قدر از آب تبخیر شد به همان اندازه به آن افزوده تا آلوها باز و له شوند. بعد آن را صاف کرده و آب آن را با شکر به اندازه یک چهارم آب بجوشانید تا به قوام آید. در هر وعده ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم بنوشید.

اگر به جای شکر از ترنجبین استفاده شود خاصیت لپنت بخشی آن بیشتر می‌شود. اگر یبوست از حرارت بالای معده و روده‌ها باشد: شکر سفید ۳۵ گرم، آب هندوانه ۷۰ گرم، ترنجبین ۳۵ گرم مخلوط کرده و مصرف کنید.

استفاده از ترکیبات زیر در جلوگیری و درمان یبوست مفید است:

خیسانده ۱۵-۱۰ عدد انجیر در آب عسل (ماء العسل) قبل از غذا میل شود. یا ۱۵ عدد انجیر و ۱۵ عدد آلو بخارا در ماء‌العسل (آب وعسل) یا جلاب (شربت‌ی مفرح) خیس کرده و قبل از غذا میل شود. سپس کمی از ماء‌العسل یا جلاب روی آن بنوشید. ۵۰ گرم مغز گردو را با ۵۰ گرم انجیر خشک مخلوط و له کرده، در چندین وعده میل شود که باعث لپنت و اعتدال مزاج می‌شود. سبوس گندم ۶۰ گرم، شکر سرخ ۲۵۰ گرم، مغز بادام ۴۰ گرم، همه را نرم کوبیده و با آب به صورت حریره میل شود.

آیا با وجود زانو درد می توان پیاده روی کرد؟

دکتر غلامرضا نادری / بورده تخصصی ارتوپدی، آرتروسکوپی و

آرتروپلاستی، فلوشیپ جراحی مچ پا و پا، درمان آسیب های ورزشی

برای اینکه به طور دقیق با تاثیر پیاده روی روی زانو درد آشنا شویم و بدانیم آیا امکان پیاده روی با زانو درد فراهم است یا نه لازم است پزشک وضعیت بدن بیمار را به طور دقیق بررسی کند و از بیمار بخواهد در شرایط مناسبی پیاده روی کند. موارد زیر مهم ترین نکات برای پیاده روی است که بیماران مبتلا به زانو درد باید رعایت کنند.

۱_ میزان درد و آسیب زانو در افراد مختلف

وضعیت زانوی بیماران مختلف با هم متفاوت است. در برخی از افراد میزان آرتروز زانو خفیف است در حالی که شدت آرتروز در برخی افراد دیگر زیاد است و پیاده روی برایشان مضر است. پس اولین نکته ای که پزشک به آن توجه دارد، میزان درد زانو یا شدت آرتروز است.

۲_ صاف یا شیب دار بودن سطوح

نکته مهم دیگری که برای آشنایی با تاثیر پیاده روی روی زانو درد باید بدانیم، صاف یا شیب دار بودن سطح است. ممکن است برخی از افراد به صاف یا هموار بودن سطحی که پیاده روی می کنند توجه نکنند. در حالی که پزشکان توصیه اکید دارند کسانی که زانو درد دارند حتما روی سطح صاف و بدون شیب ورزش کنند. زیرا راه رفتن روی سطوح شیب دار میزان آسیب مفصل زانو را بیشتر می کند.

۳_ سرعت پیاده روی

سومین نکته مهمی که درباره تاثیر پیاده روی روی زانو درد لازم است بدانید سرعت راه رفتن است. سرعت پیاده روی باید در حدی باشد که فشاری به زانوهای فرد وارد نشود. این نکته را هم در نظر داشته باشید که پزشکان دوییدن با سرعت بالا را برای کسانی که زانو درد دارند مضر می دانند. زیرا دوییدن باعث می شود فشار زیادی به مفصل زانو وارد شود و درد و ناراحتی مفصل زانو تشدید شود.

۴_ مدت زمان پیاده روی

نکته دیگری که برای بهره مندی از تاثیر پیاده روی روی زانو درد باید بدانید مدت زمان پیاده روی است. پیاده روی طولانی بیشتر از ۴۵ تا ۶۰ دقیقه برای کسی که زانو درد دارد، مضر است و درد و ناراحتی را بیشتر می کند. مگر اینکه زمانی برای استراحت در نظر گرفته شود.

۵_ استفاده از کفش مناسب پیاده روی

در نهایت باید به این نکته توجه داشته باشید وقتی زانو درد دارید و می خواهید ورزش کنید حتما از کفش مناسب پیاده روی استفاده کنید. زیرا در صورتی که کفش پیاده روی نامناسب باشد، پیاده روی نه تنها برای شما مفید نیست بلکه مضر هم هست و به زانوهای شما آسیب می زند و درد را تشدید می کند.

تاثیر پیاده روی بر آرتروز ساییدگی مفصل زانو

آرتروز زانو یک بیماری شایع است که موجب تخریب مفصل زانو می شود و زنان را بیشتر از مردان درگیر می کند. این عارضه اغلب بعد از ۴۰ سالگی ایجاد می شود و موجب ناتوانی فرد می شود. کسانی که درگیر آرتروز هستند می توانند پیاده روی روزانه یا چند مرتبه در هفته را به روتین فعالیت های خود اضافه کنند. در صورتی که پیاده روی روی سطح صاف انجام شود و فرد به آرامی قدم بردارد، بعد از مدتی با تاثیر مثبت پیاده روی روی زانو درد مواجه می شود. ساییدگی مفصل زانو یا آرتروز مشکلی است که باعث می شود غضروف های زانو از بین بروند و فرد درگیر التهاب، ورم و درد شود. اما تاثیر پیاده روی روی زانو درد به این صورت است که عضلات، مفاصل و ماهیچه ها با تحرک و پیاده روی تقویت می شوند. در واقع با افزایش انعطاف پذیری عضلات، میزان پشتیبانی از زانو هم افزایش پیدا می کند و فشار کمتری به مفصل زانو وارد می شود و میزان درد و ناراحتی کمتر می شود. بنابراین در مراحل اولیه آرتروز با پیاده روی و تقویت مفاصل می توان عضلات و مفاصل را تقویت کرد تا درد زانو کمتر شود.

چرا بعد از پیاده روی زانو ورم می کند و درد آن نشانه چیست؟

مفصل زانو از ماهیچه، تاندون، رباط و استخوان تشکیل شده است که باعث می شود دامنه حرکتی مفصل زانو گسترده شود. یکی از آسیب های شایعی که بعد از ورزش و پیاده روی ایجاد می شود ورم زانو است. ورم زانو یک علت مشخص ندارد؛ دلایل مختلفی برای ورم زانو وجود دارد. به طور مثال وقتی ورم زانو موقتی است و بعد از مدتی کوتاه از بین می رود عواملی مثل آلودگی محیطی باعث ورم زانو می شود. اما در مواردی که ورم زانو خیلی شدید می شود ممکن است دلیل تورم، التهاب زانو، نفرس یا آرتريت روماتوئید باشد. به هر حال لازم است برای بهره مندی از تاثیر پیاده روی روی زانو درد ابتدا تشخیص علت درد را به پزشک بسپارید. همانطور که ورم زانو بعد از پیاده روی دلیل مشخصی ندارد، درد زانو هم یک علت مشخص ندارد و به دلایل مختلف ایجاد می شود. نکته مهم این است که بعد از شروع درد زانو، پیاده روی را متوقف کنید و چند ساعت تا چند روز استراحت کنید. البته اقدامات خانگی نظیر استفاده از داروهای مسکن، پمادهای ضد درد و کمپرس سرد هم به تسکین درد و ناراحتی کمک می کند.

از فواید بازی استخر توپ برای کودکان چیست؟

فرزانه کیانی / کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

توپ های رنگی روشن داخل یک استخر توپ دریای رنگین کمانی از سرگرمی می آفرینند و افراد در همه سنین را به محیط درمانی جلب می کنند. توپ ها کل بدن را ماساژ می دهند، شناوری، حس فشار قوی را فراهم و آرامش و تمدد اعصاب را تقویت کرده و محرک های حسی بصری، شنیداری و لامسه و مهارت های حرکتی حسی را تقویت می کنند. مهارت های حرکتی جاذبه ای و تعامل اجتماعی با ارائه ی فیدبک بصری و لامسه ی همراه با محیط چند حسی استخرهای توپ ایجاد می شوند.

چه کسی از استخرهای توپ کودکان استفاده می کند؟

استخر توپ کودکان، برای کودکان تمام گروه های سنی که نیاز به درمان برای تأخیرات حرکتی ظریف یا نا امنی جاذبه ای و حرکات درشت، تأخیرات عصبی و شناختی همچنین کودکان مبتلا به عدم استفاده از اندام ((همی پلژی)) به علت سکتة مغزی یا فلج مغزی مفید است. برخی از کودکان ورودی حس پروپریوسپتو را دنبال می کنند، که آنها را بسیار فعال می کند و به طور پیوسته به دنبال تحریک فیزیکی هستند. آنها ممکن است کم پاسخگو به ورودی معمولی باشند و یا ممکن است محرک های بیشتری را جستجو کنند. یک استخر توپ کودکان، نیاز جسمی آنها برای ورودی تحریکات بدنی با ارائه ی ترکیبی از فعالیت پروپریوسپتو و لامسه ای بر طرف می کند. کودکانی که با پردازش وستیبولار مشکل دارند نیز از استخر توپ کودکان سود خواهند برد.

فواید استخر توپ کودکان چیست؟

توپ های رنگی در یک استخر توپ کودکان برای رشد مهارت ردیابی بینایی مفید می باشند. برای کودکان مبتلا به هر دو ناتوانی های جسمی و شناختی سودمند است. استخر های توپ کودکان، به افزایش عملکرد پردازش حسی کمک می کند، که می تواند به بهبود تمرکز و یکپارچگی اجتماعی کمک کند. وزن متوسط توپ ها به درک کودک از مقدار نیروی که برای حرکت بدن بکار می برد، کمک می کند. همراه با شنا کردن، کودک باید بدنش را در مقابل وزن توپ ها به حرکت در آورد، که موجب تقویت عضله آنها می شود. در حالی که با بازی کردن در استخر توپ، کودک انگیزه پیدا می کند یک شرکت کننده ی فعال در درمان باشد. استخر های توپ کودکان به تنظیم ورودی حسی کمک می کنند، که باعث بهبود مهارت های تمرکز، مهارت های اجتماعی متناسب با سن و واکنش های بهتر به محرک های محیطی می شود. در استخرهای توپ کودکان، بصورت آرام یا بیشتر تنظیم پردازش حسی می شوند. کودکان هنگامی که در کنار یک سکو قرار می گیرند، می توانند به درون آن بپرند، که یک احساس کاملاً جسمی را فراهم می کند. در مورد اندام های کمتر استفاده شده نظیر دست و در مبتلایان تأخیرهای عصبی، کم توانی ماهیچه، مهارت های حرکتی با تشویق حرکات مشابه با شنا، ولی در محیطی ایمن و خشک، استخرهای توپ کودکان اعتماد و هماهنگی را بهبود می بخشند و موجب رشد، تعدیل کودک می شوند و برای کودکان در همه سطوح توانایی مناسب است.

مشکلات کودکان اتیسم در مدرسه

شقایق بناء / مسئول مرکز آموزش و توانبخشی روزانه اتیسم، آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

یکی از چالش های بسیار مهم والدینی که دارای کودکان اتیسم دارند، ورود به مدرسه این کودکان است. در حالی که در بعضی از والدین اصرار بر ورود به مدارس عادی دیده می شود در بعضی دیگر از والدین اصرار بر مدارس استثنایی دیده می شود. برای پاسخ به این پرسش باید به ویژگی های کودکان اتیسم اشاره کرد و مهارت های که می شود به این کودکان آموزش داد. باید به این نکته توجه داشت که این کودکان دارای طیف های بسیار مختلفی هستند و از شدت بسیار کم با علائم جزئی شروع می شوند و کودکانی با علائم بسیار شدید نیز هستند. بنابراین برای ورود به مدرسه ابتدا باید علائم کودک را بررسی کرد.

علائم اتیسم

این کودکان دارای علائم بسیار مختلفی هستند. مشکلات کلیشه ای، مشکلات حسی، مشکلات گفتاری و ذهنی از علائم شایعی است که در این کودکان مشاهده می شود. مهمترین مشکلات کودکان اتیسم برای ورود به مدرسه را میتوان مشکلات گفتاری و ذهنی دانست.

در بعضی از این کودکان این مشکلات قابل رفع و در بعضی دیگر نیز این مشکلات قابل رفع نیستند. ارتباط ضعیف چشمی، توجه و تمرکز پایین، دستور پذیری کم نیز از علائم کودکان اتیسم است. درک ضعیف از قوانین، روابط اجتماعی محدود، نقص در حرکات ظریف و درشت نیز از دیگر علائمی است که در کودکان اتیسم مشاهده می شود.

سنجش ورود به مدرسه کودکان اتیسم

همانطور که می دانید کودکان برای ورود به مدرسه باید سنجش شوند. این سنجش شامل سنجش مهارت های کودکان که شامل مهارت های ذهنی، گفتاری، جسمی و بینایی کودکان هستند. در کودکان اتیسم نیز این مهم نیز انجام می پذیرد. در حقیقت در زمانی که سنجش برای کودکان انجام می شود و کودکی که تشخیص اتیسم می گیرد سنجش تخصصی برای وی برگزار می شود و ارزیابی های تخصصی انجام می پذیرد.

در نتیجه معلم هایی که برای این کودکان به امر تدریس انجام می دهند نیز از کودکان عادی متفاوت هستند. یکی از نگرانی های بسیار زیاد برای والدینی کودکان اتیسم ورود به مدارس عادی است. در حقیقت خانواده های بسیاری هستند که اصرار فراوانی دارند که کودک خود را وارد مدارس عادی کنند. این مورد در بسیاری از موارد باعث آسیب زیاد به کودک اتیسم می شود زیرا در مواردی اتیسم بسیار خفیف است و با هر روشی کودک وارد مدارس عادی می شود اما نمی تواند در حد یک کودک عادی مهارت های درسی را فرا بگیرد. برای همین هم مدارس مخصوص به خود را این کودکان دارند. یکی از مشکلات بسیار مهم این کودکان سطح بالای اضطراب در این کودکان است. در زمانی که کودک اتیسم در کنار یک کودک عادی از لحاظ آموزش قرار بگیرد و نتواند مهارت های آموزشی را به درستی یاد بگیرد ممکن است دچار اضطراب شدید شود و این اضطراب باعث بدتر شدن علائم در این کودک شود. بنابراین در بسیاری از موارد ورود به مدارس مخصوص این کودکان برای این کودکان بسیار سودمند خواهد بود.

نقش اعتماد به نفس در تعیین سن ورود به مدرسه اتیسم

سن ورود به مدرسه اتیسم در کودکان مختلف متفاوت است. اعتماد به نفس سوخت هیجانی است که کودک اتیسم را قادر می سازد به شایستگی هایش دست یابد و از سویی اعتماد به نفس از تجارب غلبه بر موانع ریز و درشت پیش رو حاصل می شود. هیچ چیزی برای اعتماد به نفس فرد بهتر از آن است لحظه ای نیست که کودک اتیسم سطح بالا قادر می شود بگوید: (اوه، که ببین انجامش دادم) وظیفه والدین آن است که برای کودک اتیسم کلاسی بیابند که بتواند در آن با بچه ها رقابت موفق داشته باشد. هیچ کس نمی تواند همیشه وسط باشد، گاهی جلو می افتد گاهی عقب اما نباید آنقدر جلو بیفتد یا آنقدر عقب بماند که همیشه اول یا همیشه آخر باشد.

قرار دادن کودک اتیسم در موقعیتی که انتظارات از او پایین تر از توانش باشد یا انتظاراتی از او بالا برود که برایش ممکن نباشد هر دو برای اعتماد به نفس کودک اتیسم در آموزش ابتدایی مخرب است. کودک اتیسم باید در مدرسه در موقعیتی قرار گیرد که احتمال موفقیت در طول فعالیت های مدرسه را دارا باشد. این نکته در سن ورد به مدرسه کودک اتیسم تاثیر گزار است. ممکن است کودک بهره هوشی مناسبی را در تست های ورود به دبستان نشان دهد اما به علت اعتماد به نفس پایین و ضعف در مهارت های ارتباطی پیشنهاد شود با یک سال تاخیر مدرسه را آغاز کند

سنجش مدیریت رفتار و ورود به دبستان

هر کودک که دارای اتیسم نیازمند برنامه مدیریت رفتار خاص خود می باشد. باید مدارس برای رفتارهای مخرب مثل پرخاشگری، خودزنی و کج خلقی، تخریب اموال که در مجموع تحت عنوان رفتارهای بیرونی نامیده می شوند و نیز رفتارهای درونی شامل اضطراب، کمال گرایی و عدم انعطاف پذیری برنامه مدیریت رفتاری داشته باشند. کودکان اتیسمی که دارای مشکلات رفتاری های درونی هستند برای برنامه روزمره کلاسی مشکلی ایجاد نمی کنند. برای همین مورد حمایت رفتاری قرار نمی گیرند. مگر اینکه استرس آنها آنقدر زیاد شود که منجر به بروز رفتار بیرونی گردد. بهتر است با کمک گرفتن از مربی سعی کنیم کودکان اتیسم با آستانه بروز رفتارهای بیرونی نرسد. در ورود به دبستان، کلاس باید به گونه ای باشد که راهنمایی های کافی برای کودک اتیسم وجود داشته باشد. از نظر سطح ارائه محرک برانگیزاننده نباشد و مربیان به موقع به کودک اتیسم واکنش مناسب ارائه دهند.

- اگر کودکان اتیسم در کلاس مزاحمت ایجاد می کند، ناسازگاری می کند یا پرخاش می کند باید دید آیا به این دلیل است که کلاس بیش از حد تحریک کننده است؟
- انتظارات سنجش ورود به مدرسه کودک اتیسم فراتر از توانمندی های او می باشد یا اینکه برای فرار از کار چنین رفتارهایی را حل می کنند؟
- اگر کودک مضطرب، کمال گرا و غیر منعطف باشد، آیا مربیان متوجه این مسائل کودک اتیسم هستند؟
- آیا پیشاپیش او را برای تغییرات ورود به دبستان آماده می کنند؟ آیا به کودک آموزش داده می شود که اشتباهات هم بخشی از یادگیری است و یادگیری بدون خطا نمی باشد؟

آیا کودک دارای برنامه آموزشی خاص خود می باشد؟ بهتر است در بدو ورود به مدرسه سه کارت استراحت در اختیار کودک قرار داده شود تا در طول مدرسه کودک هنگام نیاز با استفاده از آن به یک جای آرام یا سالن کاردرمانی رفته و خود را آرام کند.

چالش های کودکان اتیسم در مدرسه

تنها ورود به مدرسه از چالش های کودکان اتیسم نمیباشد و چالش های دیگری نیز در این کودکان در هنگام ورود به مدرسه وجود دارد. البته این چالش ها بسیار به درجه و شدت این اختلال در کودک بستگی دارد و نمیتوان گفت که در همه ی کودکان این مشکلات وجود دارد اما باید دانست اتیسم یک اختلالی می باشد که چندین وجه از زندگی کودک را در بر می گیرد. بنابراین میتواند چندین وجه از کودک را نشانه بگیرد. یکی از این مشکلات، مشکلات توجه و تمرکز است. در هنگام یادگیری یک مطلب درسی کودک باید توجه خود را کاملاً به آن موضوع معطوف کند تا بتواند یک موضوع را یاد بگیرد. یکی از این مشکلات کودکان اتیسم مشکلات توجه است که کودک نمی تواند توجه خود را به صورت کامل به موضوع برساند. در نتیجه یادگیری در کودک بسیار افت می کند و یادگیری از حالت عادی طولانی تر می شود. یکی دیگر از مشکلات کودکان اتیسم اختلال در حرکات درشت و ظریف است. به صورت کلی نقص در مهارت های حرکتی در کودکان با اختلال طیف اتیسم بسیار مشاهده می شود. این مهارت ها و فعالیت های حرکتی شامل مهارت حرکات ظریف (نوشتن، چسبیدن اشیاء، بریدن کاغذ، نقاشی و...) و حرکات و مهارت های درشت (لی لی کردن، دویدن، پریدن و...) می شود. توانایی در انجام این حرکات به منظور برطرف کردن مهارت های تحصیلی و اجتماعی نقش بسیار مهمی دارد و برای موفقیت های تحصیلی و زندگی عادی روزمره مهم است. یکی دیگر از مشکلات کودکان اتیسم مشکلات کلامی است. همانطور که می دانید یکی از مهمترین ابزارهای ارتباطی برای یادگیری مهارت زبانی است که کودکان و تمامی انسان ها برای ارتباط از آن بهره می گیرند. در صورتی که این مهارت دچار نقص شود،

آموزش نیز بسیار در این کودکان با مشکل مواجه می شود. در بسیاری از کودکان اتیسم کلام به مشکل برمی خورد و کودک نمی تواند کلام هدفمندی را داشته باشد. برگزاری جلسات گفتاردرمانی در بهبود این کودکان بسیار سودمند خواهد بود. چالش های بعدی در این کودکان وجود مشکلات حسی در این کودکان است. در صورتی که مشکلات حسی در کودکان اتیسم برطرف نشود می تواند باعث افزایش حرکات کلیشه ای و افزایش سطح اضطراب در کودکان شود. بنابراین برگزار کردن جلسات کاردرمانی ذهنی برای این کودکان بسیار مفید هستند.

ارتباط اجتماعی در کودکان اتیسم

تمام افراد مبتلا به این اختلالات در ارتباطات اجتماعی دچار مشکل هستند که ممکن است درجه شدت این مشکل کم یا زیاد باشد. در هر صورت این مشکل کودک مبتلا به اتیسم را با چالش رو به رو می کند زیرا مهارت ارتباط با دیگران موردی است که در همه جا در جریان است و کودک باید متناسب با موقعیت و درک نشانه های اجتماعی، رفتار خود را تغییر دهد و این احتمالاً برای آن ها دشوار است.

عدم درک تعاملات اجتماعی در این کودکان به گونه ای است که تشخیص و درک برخی مسائل مانند بازیگوشی و قلدری یا بیان واقعیت و طعنه را نمی توانند تفکیک و درک کنند. نکته ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که در مدرسه با تغییر مقطع تحصیلی، تعاملات ارتباطی و اجتماعی نیز تغییر می کند و ممکن است کودک مبتلا به اختلالات طیف اتیسم منزوی شود و با عدم مشارکتی که در پیش می گیرد به عنوان کودکی درونگرا دیده شود.

برنامه جامع آموزشی مناسب دانش آموزان مبتلا به اتیسم

توجه داشته باشید که باید برای هر یک از دانش آموزان مبتلا به اختلالات طیف اتیسم برنامه آموزشی به صورت مجزا در نظر گرفته شود زیرا مشکلات موجود در این اختلال، خاص هستند و توانایی هر دانش آموز در یادگیری و کسب مهارت با یکدیگر متفاوت است. بنابراین وجود تیمی که بتواند شرایط را برای یادگیری دانش آموزان مبتلا به اختلال اتیسم هموار کند تا هر یک از دانش آموزان در مسیر درست حرکت کنند، لازم و ضروری است.

در نهایت معلمان باید در تمام مراحل با دانش آموزان همراه باشند و در صورتی که دانش آموزی نیاز به حضور در جلسات کاردرمانی شناختی یا گفتار درمانی دارد، در جریان فرایند درمان قرار بگیرند و در جهت بهبود وضعیت دانش آموز حرکت کنند.

کلام آخر

مدرسه رفتن کودکان اتیسم می تواند چالش های زیادی را برای خانواده های این کودکان ایجاد کند. بدیهی است برای آموزش کودکان مبتلا به اختلالات طیف اتیسم لازم است تمهیدات ویژه ای در نظر گرفته شود. شرکت در جلسات توانبخشی می تواند در بسیاری از مواقع کمک کننده باشد و بسیاری از مشکلات کودکان را برطرف سازد. توصیه بسیاری از متخصصان در این حوزه برگزاری جلسات توانبخشی بعد از تشخیص اتیسم در کودکان است. در زمانی که یک کودک تشخیص اتیسم را می گیرد می توان با برگزاری جلسات توانبخشی در سنین طلایی بسیاری از آموزش های لازم را به کودک داد و از بسیاری از مشکلات کودک جلوگیری کرد. کودکان اتیسم اغلب نقاط قوت و نقاط ضعفی در توجه به جزئیات و الگوها دارند. برخی از این کودکان ممکن است متوجه چیزهایی شوند که سایر کودکان ممکن است متوجه آنها نشوند. به همین دلیل نقش کاردرمانی در هماهنگی این کودکان بسیار پررنگ است. این باعث می شود تا کودک در هنگام ورود به مدرسه مشکلات کمتری را تجربه کند و کیفیت تحصیلی آن افزایش پیدا کند.

منابع:

<https://autismschool.ir>

<https://raseshrehab.com>

<https://mehdisaber.com>

کمال گرایی والدین و تأثیر آن بر آینده فرزندان

فاطمه محراب زاده / مسئول مرکز آموزش و توانبخشی

روزانه کودکان کم توان ذهنی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

کمال گرایی یکی از اختلالات روانی نسبتاً رایج در دنیای امروز است که متأسفانه بسیاری از افراد از آن به عنوان ویژگی مثبت یاد می‌کنند. افراد مبتلا به کمال گرایی، خود را با استانداردهای بسیار بالایی می‌سنجند و در هر کاری باید بهترین باشند. این افراد انرژی بسیار زیادی را صرف عالی و بهترین بودن می‌کنند و در نهایت نیز از نتیجه کار راضی نیستند. افراد کمال گرا تا زمانی که مطمئن نشوند در کاری بهترین هستند، اقدام به انجام کار نمی‌کنند؛ از این رو این افراد در انجام بسیاری از کارها تعلل می‌کنند و در بسیاری از مواقع، به دلیل ترس از شکست و بهترین نبودن، اصلاً کاری را شروع نمی‌کنند. کمالگرایی وضعیتی است که فرد چیزی جز کمال را قبول ندارد و گاهی می‌تواند سبب رشد باشد (سالم) و گاهی باعث نابودی (ناسالم).

افراد کمالگرا همیشه استانداردهای غیرممکن بالایی را برای خود در نظر می‌گیرند و پیوسته خود را در فشار قرار می‌دهند که به آنها دست یابند و همواره فکر می‌کنند که چون به اندازه کافی خوب نیستند به آن استانداردها دست پیدا نکرده‌اند. کمال گرایی همیشه یک محرک سالم نیست و می‌تواند فرد را از زندگی اش ناراضی کند و منجر به افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن و آسیب به خود شود. در نهایت، همچنین می‌تواند شخص به بی‌انگیزگی و تلاش نکردن سوق دهد و باعث شود فرد از انجام برخی کارها دوری کند، افسرده شود یا همیشه انجام کارها را به وقتی دیگر موکول کند. چیزی که کمال گرایی افراطی را بسیار سمی می‌کند این است که این افراد آرزوی موفقیت و پیشرفت را دارند، اما بیشتر بر اجتناب از شکست تمرکز دارند و در نتیجه جهت‌گیری منفی پیدا می‌کنند. آنها فکر می‌کنند فقط با عملکرد عالی و بی‌نقص می‌توانند مورد تایید و محبت دیگران قرار بگیرند.

انواع کمال گرایی

کمالگرایی خودمحور یا تمایل به کمال طلبی از خود:

کمال گرایی خود محور تحمیل یک میل غیرواقعی برای کامل بودن به خود است.

کمالگرایی دیگرگرا: یا تمایل به کمال طلبی از افراد دیگر که به

معنای تحمیل معیارهای غیرواقعی کمال بر دیگران است. افراد مبتلا به این نوع کمال گرایی، انتظارات غیرواقعی خود را به سمت بیرون هدایت می‌کنند، مانند انتظاراتی که از شریک زندگی، همکاران و فرزندان‌شان دارند. به نظر می‌رسد بسیاری از کمال گراهای دیگرگرا خود را بی‌عیب و نقص و دیگران را ناقص می‌دانند. وقتی زندگی آنطور که آنها فکر می‌کنند پیش نمی‌رود، این برداشت‌ها به سرزنش طرف مقابل تبدیل می‌شود.

کمالگرایی تجویز شده از نظر اجتماعی: یا تمایل به این باور

که دیگران از فرد می‌خواهند که کامل باشد. کمال گرایی تجویز شده اجتماعی شامل درک انتظارات غیرواقعی از کمال از نظر دیگران است. اینکه فرد چگونه مطابق انتظار دیگران رفتار کند تا تایید آنها را دریافت کند.

ویژگی‌های والدین کمال گرا

والدین کمال گرا معمولاً در مواجهه با فرزندشان نیز کمال گرا هستند و علاوه بر این که بیش از اندازه تلاش می‌کنند تا پدر یا مادر خوب، کامل و کافی برای فرزندشان باشند، در بسیاری از موارد فشار بیش از حدی نیز به کودک خود وارد می‌کنند تا فرزندشان نیز همواره بهترین باشد. برخی از علائم والدین کمال گرا عبارت است از:

- سرزنش خود در صورت عدم موفقیت کودک
- مقایسه خود با والدین دیگر
- داشتن انتظارات بیش از حد از فرزند
- عدم پذیرش اشتباهات کودک
- نظارت بر تمامی کارهای کودک جهت انجام بی عیب و نقص کارها
- بازگو نمودن سریع اشتباه کودک جهت اصلاح اشتباه
- سرزنش بیش از حد کودک در صورت بروز خطا و اشتباه
- تحت فشار قرار دادن کودک برای رسیدن به رویاهای خود
- بیش از حد جدی گرفتن فعالیت های روزمره کودک جهت انجام صحیح آن ها

کمال گرایی به هیچ عنوان ویژگی مثبتی نیست و نباید آن را با تلاش منطقی اشتباه بگیرد. کمال گرایی تأثیرات منفی روی زندگی شما و اطرافیانتان دارد و می تواند باعث صدمات جدی روحی و جسمی شود

تأثیرات کمال گرایی والدین بر آینده فرزندان

کمال گرایی والدین موضوعی است که علاوه بر تأثیری که در زندگی خودشان دارد، روی زندگی و آینده فرزندان نیز تأثیر می گذارد. والدین کمال گرا، علاوه بر اینکه خود را در خطر قرار می دهند، تأثیرات منفی بسیار زیادی نیز روی زندگی و آینده فرزندان خود دارند.

والدین کمال گرا معمولاً به دنبال دستیابی به آرزوها و خواسته های کودکی خود از طریق فرزندان هستند و ممکن است فرزندان خود را برای دستیابی به خواسته های گذشته خود بیش از هر موقع دیگری تحت فشار قرار دهند. معمولاً والدین کمال گرا، انتظار موفقیت و بهترین بودن را از فرزندان خود دارند.

کودکانی که والدین کمال گرا دارند، بیشتر تحت آسیب های روانی مثل افسردگی و اضطراب قرار می گیرند و به احتمال زیاد، در آینده نیز خود دچار کمال گرایی می شوند. کمال گرایی والدین شانس داشتن یک زندگی لذت بخش و کودکانه را از فرزندان می گیرد و کودک از همان دوران کودکی باید به دنبال تلاش بیش از حد و بهترین بودن باشد.

برخلاف آن چه که تصور می شود، کودکانی که والدین کمال گرا دارند، معمولاً جزو موفق ترین افراد دیده نمی شوند و در دوران بزرگسالی با مشکلات زیادی روبه رو خواهند بود. در بسیاری از مواقع، تأثیر منفی کمال گرایی والدین در آینده فرزندان به قدری زیاد است که فرزندان در دوران بزرگسالی با انواع مشکلات مثل اعتیاد یا اختلالات روانی مثل کمال گرایی، افسردگی حاد، اضطراب، افکار خودکشی و ... روبه رو خواهد شد.

کمال گرایی والد

تأثیرات منفی بسیار زیادی روی زندگی کودک دارد؛ این آسیب ها تا سال ها بعد و حتی در دوران بزرگسالی نیز با کودک همراه می شوند. والدین کمال گرا انتظارات بیش از اندازه ای از کودکان خود دارند. همین موضوع باعث می شود که کودک برای دستیابی به آن حد از استانداردها و خشنود کردن والدین خود، دست به کارهای نامعقول بزند. به عنوان مثال، والدینی را تصور کنید که از کودکانشان انتظار دارند که همیشه بهترین و بالاترین نمره را در امتحانات کسب کنند. این موضوع فشار بیش از حدی را به کودک وارد می کند و ممکن است کودک برای رسیدن به این درجه از عالی بودن، یعنی کسب بهترین نمره، دست به انجام کارهایی مثل تقلب بزند.

همچنین کمال گرایی باعث می شود که کودک به هیچ عنوان شکست را در زندگی نپذیرد؛ در اصل والدین با رفتار کمال گرایانه خود در حال تربیت یک فرزند کمال گرا هستند. به عنوان مثال، زمانی که والد انتظار دارند که فرزندشان در مسابقات ورزشی بهترین باشد و به بالاترین جایگاه دست پیدا کند، در صورتی که فرزند با شکست مواجه شود و نتواند مقام اول را کسب کند، بعد از اولین شکست به طور کلی ورزش را کنار خواهد گذاشت و دوباره تلاش نمی کند.

تأثیرات منفی کمال گرایی روی زندگی فرزندان

از مهمترین تأثیرات منفی کمال گرایی روی زندگی فرزندان، تهدید سلامت روان آن هاست. کمال گرایی روی سلامت روان والد و کودک بسیار تأثیرگذار است. کمال گرایی روحیه شاد کودک را از بین می برد و همواره کودک فشار زیادی را تحمل می کند تا بهترین باشد. این موضوع می تواند باعث بروز اختلالات دیگر مثل اضطراب و افسردگی در کودک شود.

رفتار والدین کمالگرا، کودک را به این باور می رساند که اگر به بالاترین استانداردها دست پیدا نکند، شکست خورده است. فشار بیش از حد به فرزند برای کامل بودن پیامی غلط به ذهن او می فرستد. یک کودک ممکن است در تکالیف مدرسه خود تقلب کند تا نمرات خوبی کسب کند، زیرا ممکن است فکر کند والدینش برای موفقیت بیش از صادق بودن ارزش قائل اند. تحقیقات نشان می دهد که کودکان در هر سنی باید بتوانند بدون ترس از عواقب آن اشتباه کنند تا یاد بگیرند.

کودکانی که فکر می کنند برای تایید والدینشان باید کامل باشند، بیشتر در معرض خطر مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب و اختلالات خوردن هستند. کمال گرایی به بچه ها کمک نمی کند تا بهتر عمل کنند. در واقع، اغلب آنها را به انجام ندادن و اهمال کاری سوق می دهد.

نتیجه گیری

کمالگرایی خصلتی است که اگر از نوع سالم باشد می تواند سبب موفقیت و پیشرفت شود و اگر ناسالم باشد فرد را به ناامیدی و افسردگی سوق دهد. والدین کمالگرا با سختگیری ها و انتقادهای زیاد زمینه را برای تربیت فرزندی کمالگرا، افسرده، ناتوان و شاکي فراهم می کنند و با این خصلت مهلک ترین ضربات را بر شخصیت و آینده فرزند خود وارد می کنند.

منابع:

- Stoeber, J., & Yang, H. (2010). Perfectionism and emotional reactions to perfect and flawed achievements: Satisfaction and pride only when perfect. *Journal of Personality and Individual Differences*, 49(3): 246–251.
- Abdul Ghani, F. B., Roeswardi, S.B I., & Abd Aziz, A. (2014). Parenting styles and their relation to teenagers 'personality profile in single mother families: A case study. *Procedia. Journal of Social and Behavioral Sciences* 114, 766-770.
- 4th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance (WPCPG-

افسردگی در سالمندان

اعظم منصوری / مسئول مرکز روزانه

سالمندی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

احساس ناامیدی و غم در برخی مواقع، جزوی از زندگی طبیعی انسان است اما وقتی عواطفی مانند ناامیدی و ترس با گذشت زمان در فرد از بین نروند و تشدید شوند ممکن است فرد دچار افسردگی شود. افسردگی نه تنها باعث داشتن احساس غم و اندوه در تمامی مراحل زندگی فرد می شود بلکه توانایی وی در پاسخ به مشکلات زندگی، انجام فعالیت های روزانه و عملکرد جسمی و عقلانی را تحت الشعاع قرار داده و در خوردن، خوابیدن و لذات زندگی فرد اختلال ایجاد می کند تا حدی که حتی گذراندن یک روز معمولی نیز برای وی سخت و طاقت فرسا می شود. در حالی که برخی افراد افسردگی را تحت عنوان «زندگی در سیاه چاله» یا داشتن عذاب همیشگی تفسیر می کنند برخی احساس بی جانی، خالی بودن و بی تفاوتی می کنند. افسردگی ممکن است منجر به عصبانیت و بی قراری شده و میزان طاقت افراد در برابر مشکلات را بسیار کم می کند. در صورت عدم درمان، افسردگی ممکن است منجر به بروز اختلالات شدید جسمی و روحی در فرد شود.

علائم افسردگی در سالمندان

افراد مسن اغلب کمتر نسبت به خلق و خوی بد خود احساس ناراحتی می کنند سالمندان اغلب افسردگی را به عنوان یک سری علائم فیزیکی تجربه می کنند. اضطراب یکی از علائم مشترک در سالمندان مبتلا به افسردگی است. فراموشی و سردرگمی در افراد مسن مبتلا به افسردگی رخ می دهد. افراد مسن اغلب نسبت به جوانان کمتر در مورد خلق و خوی بد و بی حالی خود ابراز نگرانی و ناراحتی می کنند و اغلب از درد و سایر علائم فیزیکی افسردگی شکایت می کنند. این حالت می تواند باعث شود که آنها افسردگی را به جای علائم سایر بیماری های خود ابراز کنند

بسیاری از افرادی که به افسردگی مبتلا هستند از علائم اضطراب (مانند احساس تنش، احساس قرار گرفتن در تنگنا و دست پاچی) رنج می برند که این قضیه می تواند باعث بروز بی قراری و رفتار های آشفته شود. افراد مسن نسبت به جوانان بیشتر در معرض تجربه کردن این علائم هستند. ممکن است اضطراب بیشتر از بی حالی و خلق و خوی بد به چشم بیاید.

برخی از سالمندان مبتلا به افسردگی ممکن است با گیجی و فراموشکاری مواجه شوند. در برخی موارد شدید افسردگی ممکن است به نظر برسد که این افراد به زوال عقل مبتلا شده اند.

علل افسردگی در سالمندان

افسردگی در سالمندان می تواند به علت بروز اتفاق های ناگوار در زندگی شروع شوند. برخی از این علل عبارتند از:

- به سوگ نشستن عزیزان
- از دست دادن سلامتی
- نزدیک شدن به مرگ
- از دست دادن سلامتی یکی از عزیزان

این موارد شامل:

- بیماری پارکینسون
- سکته
- بیماری قلبی
- سرطان
- دیابت
- اختلالات تیروئید
- کمبود ویتامین B12
- بیماری زوال عقل و آلزایمر
- لوپوس
- مولتیپل اسکلروزیس (ام اس)

نقش داروهای ضد افسردگی در درمان افسردگی در سالمندان

مطالعات نشان داده که گرچه داروهای ضد افسردگی در افراد سالمند می‌توانند مفید باشند، اما ممکن است تأثیری مشابه دارودرمانی برای افراد بزرگسال و جوان نداشته باشد. همچنین خطر عوارض جانبی یا تداخل‌های احتمالی با سایر داروها باید به دقت بررسی شود

داروهای مورد استفاده برای درمان افسردگی در سالمندان عبارتند از

- ✓ مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs)
- ✓ مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین- نوراپی نفرین (SNRIs)
- ✓ داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای
- ✓ مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز (MAOIs)
- ✓ بوپروپیون
- ✓ میرتازاپین

تأثیر روان‌درمانی بر رفع افسردگی سالمندان

بیشتر افراد افسرده، حمایت خانواده و دوستان، مشارکت در گروه‌های خودیاری و پشتیبانی و روان‌درمانی را مفید می‌دانند. روان‌درمانی به ویژه برای کسانی که استرس‌های اساسی زندگی را تحمل کرده‌اند (مانند از دست دادن دوستان و خانواده، جابجایی در زندگی و مشکلات سلامتی) یا کسانی که ترجیح نمی‌دهند دارو مصرف کنند و فقط علائم خفیف تا متوسط دارند، بسیار مفید است

همچنین برای افرادی که به دلیل تجربه عوارض جانبی داروها یا سایر بیماری‌های پزشکی نمی‌توانند دارو مصرف کنند، اثرگذار خواهد بود. روان‌درمانی در افراد مسن می‌تواند طیف وسیعی از پیامدهای منفی عملکردی و اجتماعی افسردگی را برطرف کند. بسیاری از پزشکان استفاده از روان‌درمانی را همراه با داروهای ضد افسردگی توصیه می‌کنند.

منابع:

-سید مهدی جینی، دکتر علی مهدی زاده اشرفی، کتاب افسردگی

-صبحی قراملکی، ناصر و گلشن، اندیشه، ۱۳۹۷، مقاله مقایسه افسردگی در سالمندان ساکن در سرای سالمندان و سالمندان مقیم در خانه،

از طرفی عواملی مانند مجرد و تنها بودن و نداشتن دوستان صمیمی باعث می‌شود که افراد مسن نسبت به این اتفاق‌ها آسیب پذیرتر باشند.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که بروز علائم اولیه افسردگی همزمان با ضعیف شدن مغز رخ می‌دهد. این تغییرات می‌توانند بروز بیماری‌های مربوط به عروق خونی مغز را منعکس کنند.

درمان افسردگی در افراد مسن چگونه است؟

درمان افسردگی در سالمندان به طور کلی شبیه به درمان افسردگی در جوانان است. بهترین درمان همان قرص‌های ضد افسردگی می‌باشد. ممکن است پزشک شما به صورت همزمان با مصرف قرص‌های ضد افسردگی، چند جلسه مشاوره را نیز برای شما تجویز کند.

سالمندان مبتلا به افسردگی‌های شدید و یا آنهایی که نسبت به این روش‌های درمانی پاسخی نمی‌دهند بهتر است به یک متخصص در زمینه افسردگی در سالمندان مراجعه کنند.

ممکن است این افراد به نوعی دیگر از داروهای ضد افسردگی و یا ترکیبی از داروهای ضد افسردگی و برخی داروهای دیگر جواب بدهند.

درمان به کمک شک الکتریکی (ECT) در افراد مسن مبتلا به افسردگی شدید می‌تواند مفید باشد.

تشخیص افسردگی در سالمندان

افراد سالمند به خاطر کهولت سن معمولاً با بیماری‌های جسمی مختلفی مواجه هستند که همین قضیه باعث می‌شود که تشخیص علائمی مانند خستگی، اختلال خواب، بی‌اشتهایی و کاهش وزن به علت مشترک بودن با علائم بسیاری از بیماری‌های دیگر دشوار باشد.

علاوه بر این افراد مسن کمتر از احساس غم و اندوه خود شکایت می‌کنند. با این حال علائم زیر می‌توانند نشان‌دهنده ابتلای سالمندان به افسردگی باشد.

- غم و اندوه مداوم که با رخ دادن اتفاق‌های خوشحال‌کننده نیز بهبود نمی‌یابند
- عدم علاقه به انجام فعالیت‌ها و کارهایی که قبلاً از آنها لذت می‌برده‌اند
- از دست دادن علاقه به معاشرت با دوستان و برقراری روابط اجتماعی
- احساس گناه و سرزنش کردن خود
- بدبینی شدید و مشهود نسبت به آینده
- فکر کردن به خودکشی و حرف زدن در مورد تمایل به مردن و یا اقدام به خودکشی

مشکلات جسمی که می‌تواند باعث افسردگی سالمندان شود

مهم است که آگاه باشید مشکلات جسمی می‌تواند به طور مستقیم یا به عنوان یک واکنش روانی به بیماری، باعث افسردگی در افراد مسن و سالمندان شود. هر بیماری مزمن جسمی، به ویژه اگر دردناک، ناتوان‌کننده یا تهدیدکننده زندگی باشد، می‌تواند منجر به افسردگی شود یا علائم افسردگی شما را بدتر کند.

اختلالات یادگیری در کودکان ابتدایی

سحر نصیری / کارشناس ارشد روانشناسی کودکان

استثنای آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

وجود مشکل در انجام تکالیف روزمره یکی از معضلاتی است که تقریباً هر کودکی در طول تحصیل خود با آن دست و پنجه نرم می‌کند؛ اما اگر یک حوزه خاص از یادگیری به طور مداوم برای کودک مشکل‌ساز باشد، ممکن است نشان‌دهنده یک اختلال یادگیری باشد.

اختلال یادگیری چیست؟ (تعریف اختلال یادگیری)

ناتوانی یادگیری، یک بیماری عصبی است که بر توانایی مغز برای ارسال، دریافت و پردازش اطلاعات تأثیر می‌گذارد. کودک مبتلا به ناتوانی یادگیری در خواندن، نوشتن، صحبت کردن، گوش دادن، درک مفاهیم ریاضی و درک عمومی مشکل دارد. این موضوع سبب بروز مشکل در یادگیری اطلاعات و مهارت‌های جدید در افراد مبتلا به این بیماری می‌شود.

به طور کلی تعریف دقیق اختلال یادگیری به این شرح است: "ناتوانی یادگیری به معنای اختلال در یک یا چند فرآیند روانشناختی اساسی است که در درک یا استفاده از زبان، گفتار یا نوشتار دخیل بوده و ممکن است خود را در توانایی گوش دادن، صحبت کردن، خواندن، املا یا انجام محاسبات ریاضی نشان دهد.

علائم اختلال یادگیری در کودکان چیست؟

عارضه اختلال یادگیری در سنین مختلف با نشانه‌های متفاوتی همراه است. در وهله اول تشخیص بیماری به عهده والدین است؛ اما تشخیص نهایی باید توسط روانشناس انجام شود. به طور کلی می‌توان علائم اولیه این اختلال را به صورت زیر خلاصه کرد:

- فاصله توجه کوتاه و مشکل در تمرکز
- حافظه ضعیف
- مشکل در پیروی از دستورالعمل‌ها
- هماهنگی ضعیف دست و چشم یا بدن
- مشکل در خواندن و درک مطلب
- مشکل در درک مفاهیم جدید
- مشکل در یادگیری الفبا، روزهای هفته، اعداد و غیره
- دیرتر از اکثر بچه‌ها صحبت می‌کنند
- رشد آهسته دایره واژگان
- توانایی ضعیف فرد در خواندن یا نوشتن یک متن

علاوه بر موارد ذکر شده دکتر جیمز موریسون در کتاب-DSM ۵ توصیفات دقیقی از نحوه تشخیص اختلال (LD) (learning disability) عنوان کرده است.

علت بروز اختلال یادگیری در کودکان کلاس اول و سایر سنین

اختلال یادگیری در کودکان کلاس اول یا سال‌های اول زندگی علت شناخته شده‌ای ندارد اما عوامل موثر بسیاری دارد. اختلال LD می‌تواند در اثر عوامل متعددی در کودکان و بزرگسالان بروز پیدا کند. این عوامل عبارتند از:

سابقه خانوادگی و ژنتیک: سابقه خانوادگی اختلالات یادگیری، خطر ابتلای کودک به این بیماری را افزایش می‌دهد.

خطرات دوران بارداری و نوزادی: از عوامل تأثیرگذار در اختلال یادگیری می‌توان به رشد ضعیف جنین در رحم، قرار گرفتن نوزاد در معرض الکل یا مواد مخدر قبل از تولد، زایمان زودرس و وزن بسیار کم کودک هنگام تولد اشاره کرد.

آسیب روانی: آسیب روانی یا سوء استفاده در اوایل کودکی ممکن است بر رشد مغز تأثیر بگذارد و خطر اختلالات LD را افزایش دهد.



ضربه جسمی: آسیب‌های سر یا عفونت‌های سیستم عصبی امکان دارد در ایجاد اختلالات یادگیری نقش داشته باشد.

قرار گرفتن در معرض آلودگی زیست محیطی: قرار گرفتن در معرض سطوح بالایی از سموم، مانند سرب، با افزایش خطر اختلالات یادگیری مرتبط است.

عوامل روانی مانند آسیب‌های روانی در سال‌های اول کودکی، عوامل محیطی مانند آلودگی‌های زیست محیطی و وراثت در ناتوانی یادگیری نقش دارند.

از کجا بفهمیم کودک دچار اختلال یادگیری است؟ (تست تشخیصی)

تنها با دانستن این که اختلال یادگیری چیست و شناخت علائم و نشانه‌های آن، نمی‌توان این مشکل را در کودکان یا بزرگسالان تشخیص داد. تشخیص اصلی باید توسط روانشناس یا روانپزشک انجام شود. یک اختلال LD خاص از طریق بررسی بالینی تاریخچه رشدی، پزشکی، آموزشی و خانوادگی فرد، گزارش‌های نمرات آزمون و مشاهدات معلم و پاسخ به مداخلات تحصیلی تشخیص داده می‌شود. همه این عوامل در زمان تشخیص باید به خوبی مورد بررسی قرار بگیرد. چگونه بفهمیم فرزندمان دچار اختلال یادگیری است؟

اختلالات یادگیری با انجام تست IQ و یک تست استاندارد شده (خواندن، نوشتن، حساب) قابل تشخیص است. اکثر کودکانی که دارای ناتوانی یادگیری هستند، هوش طبیعی یا بالاتر از حد طبیعی دارند، اما این پتانسیل را به طور کامل در آزمون‌های پیشرفت نشان نمی‌دهند.

درمان اختلال یادگیری؛ آیا اختلال یادگیری در کودکان قابل درمان است؟

رایج‌ترین روش درمان ناتوانی یادگیری، آموزش ویژه است. پیش از شروع کار مربیان آموزش دیده، یک ارزیابی آموزشی تشخیصی برای ارزیابی پتانسیل تحصیلی و فکری و سطح عملکرد تحصیلی کودک انجام می‌دهند. امکان دارد متخصصانی مانند کاردرمانگر، گفتار درمانگر و زبان درمانگر نیز درگیر باشند. علاوه بر این برخی از داروها با افزایش توجه و تمرکز در کمک به یادگیری کودک موثراند. این بیماری هیچ درمان قطعی ندارد، اما مداخله زودهنگام می‌تواند اثرات آن را کاهش دهد. افراد مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری می‌توانند راه‌هایی برای مقابله با ناتوانی‌های خود را امتحان کنند.

کمک به درمان اختلال یادگیری در کودکان ابتدایی

خوشبختانه راهکارهایی برای کمک به درمان این بیماری در کودکان وجود دارد. کفایت تا آن آشنا باشید و سپس نکات لازم در آموزش به این کودکان را فرا بگیرید.

از تکنیک تکه تکه کردن استفاده کنید: معلمان می‌توانند با تقسیم کردن درس‌ها به تکه‌های کوچک به دانش آموزان در فرآیند یادگیری کمک کنند.

سازماندهی اطلاعات به صورت بصری: بسیاری از دانش آموزان با ناتوانی یادگیری، اطلاعات را به صورت دیداری پردازش می‌کنند. معلمان و والدین می‌توانند از این مهارت‌ها برای درک دروس استفاده کنند.

شخصی سازی درس و آموزش آنلاین: معلمان باید آموزش فردی و آنلاین را برای این کودکان در دستور کار قرار دهند.

داروی درمان اختلال یادگیری چیست؟

تحقیقات نشان داده است که برخی از داروهای ضد روان پریشی، بنزودیازپین‌ها و داروهای ضد افسردگی می‌توانند در درمان اختلال یادگیری موثر باشند. نکته قابل توجه این است که این داروها برای همه بیماران مناسب نیستند و امکان دارد عوارضی را برای آنها در پیش داشته باشد.

برخی از بیماران با مشکلات یادگیری شدید در زمان مصرف این داروها میزان بالایی از رفتارهای چالش برانگیز مانند اعمال پرخاشگرانه یا آسیب رساندن به خود را نشان می‌دهند. در این مواقع روانپزشک یا متخصص مغز و اعصاب تشخیص می‌دهد که چه نوع دارویی باید برای فرد مبتلا به این بیماری تجویز شود.

پرورش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی و تمرین‌های اختلال یادگیری (آموزش به کودکان اختلال یادگیری)

برای یک کودک مبتلا به اختلال LD لحظات ناامیدکننده بسیاری وجود دارد. آنها می‌دانند که بدون ناتوانی در یادگیری، برخی از موقعیت‌های چالش برانگیز که مرتباً با آن‌ها مواجه هستند، وجود نداشتند. در این لحظات، داشتن ثبات عاطفی و مهارت‌های مقابله‌ای مناسب برای کمک به آنها برای گذر از این احساسات بسیار مهم است. پرورش مهارت‌های عاطفی و اجتماعی به افراد این توانایی را می‌دهد که مشکلاتی که با آن مواجه می‌شوند را حل کنند و به اهداف خود ادامه دهند. این کار جز با کمک گرفتن از یک روانشناس میسر نخواهد بود.

معرفی انواع اختلال یادگیری

۱) نارسا خوانی (اختلال یادگیری خواندن)

اختلال در خواندن که با نارساخوانی نیز شناخته می‌شود، از مهم‌ترین انواع اختلال یادگیری خاص است. مشکلات اساسی خواندن زمانی رخ می‌دهد که درک رابطه بین صداها، حروف و کلمات مشکل باشد. علائم مشکل در خواندن شامل مواردی مانند تشخیص حروف و کلمات، درک کلمات و ایده‌ها، سرعت خواندن و روان‌خوانی و مهارت‌های عمومی واژگان است. اکثر افراد مبتلا به LD حدود ۸۵٪ دارای ناتوانی خواندن یا نارساخوانی هستند.

۲. اختلال یادگیری ریاضیات (Dyscalculia)

اصطلاحی است که به طیف وسیعی از مشکلات ریاضی از جمله ضعف در درک معنای اعداد و دشواری در به کارگیری اصول ریاضی برای حل مسائل اشاره دارد. اختلال ریاضی در کودکان معمولاً دیر تشخیص داده می‌شود.

۳ اختلال یادگیری نوشتن (Dysgraphia)

اختلال در نوشتن یا دیسگرافی نوعی ناتوانی یادگیری است که بر توانایی نوشتن تأثیر می‌گذارد. این اختلال می‌تواند خود را به صورت مشکلات املا، دست خط ضعیف و مشکل در قرار دادن افکار روی کاغذ نشان دهد.

۴- مشکلات شنوایی و دیداری

چشم‌ها و گوش‌ها ابزار اصلی رساندن اطلاعات به مغز هستند. اگر چشم‌ها یا گوش‌ها به درستی کار نکنند، امکان دارد یادگیری آسیب ببیند. بسیاری از کودکان دارای اختلال یادگیری در خوانش مشکل دارند، برخی از آنها در درک مفاهیم ریاضی و اعداد، برخی در نوشتن مشکل دارند. تعدادی از این کودکان هم دارای اختلالات حرکتی و هماهنگی و حتی مشکلات دیداری و شنوایی هستند.

عوارض اختلال یادگیری و عوارض عدم درمان آن

اگر ناتوانی یادگیری به موقع یا به درستی تشخیص داده نشود و به طور موثر درمان نشود، می‌تواند مشکلات دیگری را به همراه داشته باشد. این مشکلات بر روان کودک تأثیر می‌گذارند و نشانه‌هایی از غم و اندوه و ناامیدی را در او به وجود می‌آورند. عدم شناخت مشکل می‌تواند باعث سوء تفاهم، افزایش استرس، یا سرزنش دیگران شود. مطالعات نشان می‌دهد ۳۰ تا ۵۰ درصد از کودکانی که والدین کودکان مبتلا به این اختلال به دنبال درمان عاطفی کودک هستند.

آیا اختلال یادگیری ارثی است؟

بخش قابل توجهی از کودکان مبتلا به ناتوانی یادگیری دارای سوابق ارثی یا ژنتیکی هستند. در تعریف اختلال یادگیری چیست اشاره کردیم که ژنتیک از عوامل تأثیرگذار در ابتلای کودکان به اختلال LD است. علل ژنتیکی ناتوانی یادگیری بسیار گسترده هستند و شامل ناهنجاری‌های کروموزومی، انواع تعداد کپی، تک ژن، میتوکندری و غیره است. با این وجود عوامل دیگر از قبیل مصرف مواد مخدر یا الکل در دوران بارداری، ضربه‌های فیزیکی، رشد ضعیف رحم، وزن کم هنگام تولد و زایمان زودرس یا طولانی مدت می‌تواند احتمال ابتلا را در کودکان تقویت کند.

منابع: - اختلالات یادگیری دکتر تبریزی - مقاله شیوع اختلال یادگیری ریاضی در دوران ابتدایی / احمد علیپور - فرهاد شقاقی - اعظم نوفرستی

بهبود خلق و خود در دوران سالمندی

الهام توکلی / کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

با بالا رفتن سن تغییراتی در بدن رخ می‌دهد که ممکن است سبب شود در مقایسه با گذشته احساس کنید توان و انرژی کمتری دارید و خلق و خوی شما تغییر کرده است. برای آن که بتوانید این مشکل را مدیریت کنید راهکارهایی وجود دارد که در این مقاله به آن‌ها خواهیم پرداخت. اغلب این راهکارها بر روی تغذیه، ورزش و خواب متمرکز شده‌اند.

عوامل موثر بر خلق و خو و انرژی سالمندان

سالمندی یکی از دوره‌های مهم زندگی است. امروزه هم در کشورهای در حال توسعه و هم در کشورهای توسعه یافته امید به زندگی افزایش یافته و طول عمر در مقایسه با گذشته بالاتر رفته است. در دوران سالمندی شاهد تغییرات جسمی و روحی در فرد هستیم. در سالمندان توده عضلانی کاهش و توده چربی بدن افزایش می‌یابد. تغییراتی در سیستم عصبی رخ داده و وزن مغز کم می‌شود. این امر می‌تواند با کاهش حافظه در ارتباط باشد. از سوی دیگر، بازنشستگی، فوت دوستان، فوت همسر و ... می‌تواند بر روند زندگی سالمندان و حتی سلامت روان آن‌ها اثر داشته باشد. برای آن که در این دوران مهم سالمندان از خلق و خوی مناسب و انرژی کافی برخوردار باشند باید به نکات زیر توجه نمایند:

در انتخاب مواد غذایی که می‌خورید، دقت کنید

بهتر است که به بشقاب غذایی خود توجه ویژه‌ای داشته باشید. زیرا انتخاب مواد غذایی مناسب می‌تواند انرژی بدن را افزایش داده و احساس بهتری را در شما به وجود آورد. از سوی دیگر، به موازات آن که سن بالا می‌رود توانایی بدن برای تبدیل مواد غذایی به انرژی کم می‌شود. در نتیجه اگر مقدار زیادی غذا و نوشیدنی پرکالری مصرف کنید احتمال بروز اضافه وزن و چاقی بیشتر می‌شود. نوسان قند خون هم بر روی توانایی جسمی و هم خلق و خوی شما اثر دارد. برخی متخصصان معتقدند مصرف غذاهایی که شاخص گلیسمی (GI) پایین تری دارند، مانند غلات کامل و سبوس‌دار، سبزیجات غیرنشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به ثبات قند خون کمک کند. مواد غذایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند، مانند نوشیدنی‌های شیرین و نان سفید، سبب افزایش سریع قند خون می‌شوند. در نتیجه، در ابتدا ممکن است شما احساس کنید انرژی بیشتری دارید، اما هنگامی که قند خون کاهش یافت در مقایسه با گذشته احساس ضعف بیشتری خواهید کرد.

رژیم غذایی شما باید از کالری کافی برخوردار باشد

اگر میزان کالری دریافتی شما از رژیم غذایی بیش از حد کم باشد انرژی شما کاهش یافته و احساس ضعف خواهید کرد. اگر کالری دریافتی بیش از اندازه زیاد باشد به چاقی مبتلا می‌شوید. چاقی به نوبه خود می‌تواند سبب احساس کسالت و کند شدن حرکات شما شود. میزان انرژی یا کالری مورد نیاز بدن شما به عوامل مختلف از جمله میزان فعالیت بدنی که در طی روز دارید، بستگی دارد. شما می‌توانید برای تعیین میزان کالری مورد نیاز خود با متخصص تغذیه مشورت نمایید.

ورزش کنید

ممکن است با بالا رفتن سن متوجه شوید که میزان فعالیت بدنی شما در مقایسه با گذشته کاهش یافته است. این در حالی است که هر چقدر از نظر جسمی فعال‌تر باشید انرژی بیشتری در خود احساس می‌کنید. ورزش و فعالیت بدنی خلق و خوی شما را نیز بهبود می‌بخشد. شما می‌توانید برای اجتناب از بی‌ تحرکی فعالیت‌هایی را انجام دهید که به آن‌ها علاقه داشته و از انجام آن‌ها لذت می‌برید. اگر به علت ابتلا به مشکلات مفصلی انجام فعالیت بدنی برای شما دشوار است می‌توانید آب درمانی را امتحان کنید و یا در فواصل کوتاه به آرامی پیاده‌روی کنید.

به میزان کافی بخوابید

بسیاری از افراد زمانی که شاغل هستند به دنبال فرصتی برای خوابیدن می‌گردند. اما هنگامی که بازنشسته می‌شوند و مجبور نیستند صبح زود از خواب برخیزند با مشکلی به نام اختلال خواب مواجه می‌شوند. داشتن خواب کافی در طی شب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. میزان خواب مورد نیاز برای اغلب بزرگسالان حدود ۷ ساعت در شب است. اگر به دلایل مختلف از خواب مناسب برخوردار نباشید سلامت جسمی و روحی شما تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

سایر توصیه‌ها برای بهبود خلق و خو و افزایش انرژی بدن

به میزان کافی آب بنوشید. حتی کمبود خفیف آب بدن انرژی شما را کاهش داده و تاثیر منفی بر روی خلق و خوی شما دارد. تا حد امکان استرس خود را کاهش دهید. شما می‌توانید برای کنترل استرس خود از یوگا، مدیتیشن، پیاده‌روی و ... کمک بگیرید. اگر دائماً احساس خستگی یا افسردگی دارید حتماً با پزشک مشورت کنید. زیرا این حالت‌ها از ویژگی‌های طبیعی دوران سالمندی نیستند.

منابع: «الگوی گذران وقت سالمندان ایرانی و ۱۳۹۵ شریفیان، مریم: نسبیة زنجری» - فصلنامه سالمند - کتاب کیفیت زندگی (ترجمه منتظری، ا.، گشتاسبی، و. م. و حدادینیا) - الهام توکلی - کارشناس ارشد روان شناسی شخصیت آسایشگاه کهریزک البرز

از بارداری تا فرزند پروری

الهام نادری / کارشناس روانشناسی بالینی، مسئول

فنی مهدکودک آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

به طور قطع شما هم این روزها زیاد اصطلاح اپلیکیشن را می شنوید. اپلیکیشن یا نرم افزار کاربردی نوعی نرم افزار رایانه ای است که برای استفاده کاربران طراحی و ساخته می شود. در دنیای رایانه، برای برنامه های مورد استفاده در دستگاه ها و ابزارهای قابل حمل، واژه اپلیکیشن که به اختصار (اپ) خوانده می شود، بیشتر از واژه (نرم افزار) رایج و مورد استفاده مردم و رسانه هاست. در ایران اپلیکیشن تلگرام و اینستاگرام در بین مردم از جمله مادران رواج بسیاری دارد. ولی سوال این است که مادران در کشورهای دیگر از چه اپلیکیشن هایی در جهت کسب اطلاعات در زمینه رشد و تربیت کودکشان استفاده می کنند؟ در این نوشته چند اپلیکیشن پر مخاطب مخصوص مادران و همچنین خانم هایی که قصد مادر شدن دارند را در سطح جهانی معرفی می کنیم و خدمات و امکانات آن ها را مورد بررسی قرار می دهیم. ادرانی که از تلفن های همراه مجهز به سیستم عامل (آی او اس)، یعنی محصولات شرکت اپل استفاده می کنند از این امکان برخوردارند که از طریق مراجعه به سرویس (اپ استور) که متعلق به شرکت (اپل) است، اپلیکیشن های مورد نیازشان را بر روی دستگاه خود نصب کنند. همچنین مادرانی که از تلفن های همراه و تبلت های مجهز به سیستم عامل (اندروید) استفاده می کنند، می توانند از طریق سرویس (گوگل پلی) یا سایت بازار ، برنامه های کاربردی مورد نیاز خود را بر روی دستگاه هایشان نصب نمایند.

Baby sparks

این اپلیکیشن مجموعه ای از اطلاعات و داده های علمی و مهم را در رابطه با رشد کودک تان در اختیار شما قرار می دهد. همچنین ویدئوهایی را در پنج حوزه مختلف رشد شامل ، مهارت حرکتی ، مهارت حرکتی ظریف، مهارت شناختی ، مهارت گفتاری، مهارت خودیاری و مهارت عاطفی و اجتماعی کودک به شما عرضه می کند. این فعالیت ها از بدو تولد کودک تا بیست و چهار ماهگی او را در برمیگیرد بیش از هزار و سیصد نوع فعالیت در مورد رشد کودکان را شامل می شوند که توسط کارشناسان طراحی شده است و بیش از یک میلیون والد در سراسر جهان از آن بهره می برند. هر فعالیت دارای یک ویدئوی گویا است تا والدین بدانند دقیقاً چه زمانی باید انجام دهند. همچنین متخصصان این اپلیکیشن گزارش هفتگی روند رشد کودکان را برای شما ارسال می کنند.

Ask? ASDetect

در این برنامه یک آزمون وجود دارد که از ۱۴ سوال تشکیل شده است. هر سوال نشان دهنده بخشی از تعریف و معیارهای شناسایی برای تشخیص یک اختلال طیف اوتیسم است و شما می توانید نتایج ارزیابی را به راحتی از طریق ایمیل دریافت کنید. طول مدت ارزیابی بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است. نتیجه سنجش به صورت پایین یا بالا بودن احتمال به اوتیسم گزارش می شود. شما باید به این نکته توجه کنید که این آزمون فقط برای اهداف آموزشی است و نباید برای تشخیص یا درمان هرگونه اختلال استفاده شود و همین طور توجه داشته باشید که این ابزار غربال گری و یا ارزیابی ۱۰۰٪ دقیقی نیست و احتمال خطا در آن وجود دارد. اگر احتمال می دهید که کودکان در طیف اوتیسم قرار دارد، برای ارزیابی دقیق او حتماً به متخصص مراجعه کنید.

Cognoa

این اپلیکیشن براساس ۵ سال تحقیق و مطالعه در دانشکده پزشکی هاروارد و دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد تهیه شده است . شما می توانید ویدئویی از کودکان در حین انجام فعالیت گرفته و برای متخصصین ارسال کنید و از آنها بازخورد بگیرید. همچنین می توانید با والدین دیگر از طریق این اپلیکیشن در ارتباط باشید و سوالاتتان را از متخصصان این اپلیکیشن بپرسید .

Baby center

با داشتن این اپلیکیشن شما در هر زمانی که بخواهید می توانید از هزاران مقاله درباره بارداری و کودک یاری بهره ببرید. یکی از امکانات این اپلیکیشن نشان دادن هفته به هفته روند بارداری است. یعنی شما می توانید با توجه به ماه بارداری خود اطلاعات مربوط به هر هفته از این دوران را در اپلیکیشن مطالعه کنید. همچنین می توانید به تجربیات بیش از ۴۰۰ میلیون والد در سراسر جهان دسترسی داشته باشید. آن ها در این اپلیکیشن تجربیات مادرانه خود را با یکدیگر به اشتراک می گذارند.

بیماری های نادر روانشناسی

پانته آحتی / کارشناس ارشد روانشناسی

کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

به جرأت می توان گفت مغز انسان از پیچیده ترین و مرموزترین اعضای بدن است که بسیاری از رازهایش همچنان سر به مهر باقی مانده است. به سبب همین پیچیدگی هاست که این عضو شگفت انگیز در زمانی که دچار اختلال می شود می تواند عجیب ترین اختلالات روانی را به وجود آورد. به گفته کارشناسان، از هر ۴ نفر یک نفر در زندگی خود از یک اختلال روانی یا عصبی رنج می برد. بعضی از این اختلالات معروف و شناخته شده هستند و بعضی دیگر نادر و خاص، به طوری که ممکن است تشخیص آن ها حتی برای افراد متخصص هم دشوار باشد. فرض کنید در زندگی تان به مرحله ای برسید که فکر کنید مرده متحرک هستید یا اینکه در نظراتان اشیاء خوردنی به نظر می رسند یا فکر کنید عزیزترین افراد زندگی تان با اشخاص دیگری عوض شدند که قصد آسیب زدن به شما را دارند، حتی تصورش نیز وحشتناک است.

عجیب ترین اختلالات روانشناسی

سندرم آلیس در سرزمین عجایب

Alice in Wonderland Syndrome

احتمالاً بسیاری از شما، با داستان آلیس در سرزمین عجایب آشنا باشید. در آن دنیای فانتزی پریشان، هیچ چیز با عقل جور در نمی آید. مثل تجربه آلیس در سرزمین عجایب که جثه آلیس از خانه ها بزرگ تر بود. در این بیماری روانی نیز شرایط برای فرد به همین وحشتناکی است این سندرم ادراک فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. به طوری که فرد محیط اطراف خود را به شکلی تحریف شده و دور از واقعیت می بیند، درست مثل همان چیزی که آلیس در آن داستان معروف با کوچک و بزرگ شدن های افراطی اش تجربه می کرد. او گاهی آنقدر آب می رفت که به اندازه یک فنجان می شد و گاهی آنقدر رشد می کرد که در یک خانه جا نمی گرفت.

افراد مبتلا به سندرم آلیس در سرزمین عجایب یا سندروم تاد، صداها را بلندتر یا ضعیف تر از مقدار واقعی می شنوند، اشیاء را به اندازه واقعی نمی بینند، درک خود نسبت به زمان را از دست داده و حتی در مواردی درک درستی نسبت به خود هم ندارند. سندروم تاد را می توان مشابه با تجربه مصرف ال اس دی دانست. اکثر افرادی که از این اختلال رنج می برند یا دارای تومور مغزی هستند که به بخش های حساس مغز فشار وارد کرده یا در مصرف مواد مخدر زیاده روی کرده اند.

نشانه ها

بیماران مبتلا به این اختلال معمولاً جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله ای هستند که از تومور مغزی یا میگرن شدید رنج می برند و یا در مراحل اولیه ی عفونت اِپشتین بار ویروسی هستند. این افراد درک تحریف شده ای از اندازه ها و رنگ ها در محیط اطراف شان دارند، به طوری که اشیاء و حتی بدن خودشان را بزرگ تر یا کوچک تر از اندازه واقعی شان می بینند و اغلب در تشخیص رنگ ها دچار اشتباه می شوند.

سندرم دست بیگانه (دست بی قرار)

Alien Hand Syndrome

اختلال دست بیگانه یکی از عجیب ترین اختلالات روانی است که ممکن است شنیده باشید. فردی که از این اختلال رنج می برد، کنترل کامل یک عضو یا در موارد پیشرفته تر کنترل تعدادی از اعضا را از دست می دهد. عضوی که کنترلش از دست رفته به تدریج کنترل ذهن و اراده فرد را در دست می گیرد این مشکل که به سندرم دکتر استرنج لومشهور است، فرد کنترل یکی از دست ها یا پاهای خود را به کلی از دست می دهد.

این اختلال هیچ درمان قطعی ای ندارد و بیمار معمولاً مجبور می شود از دست دیگر خود برای کنترل دست کنترل ناپذیرش استفاده کند. برای مثال: فرد مبتلا به سندرم دست بیگانه، ناگهان شروع به خفه کردن خود یا فرد دیگری می کند. در مواد دیگر دیده شده که فرد مبتلا، لباس خود را پاره کرده و آن قدر پوست را خاراند که خونریزی ایجاد شده است.

Rare disease



سندرم استاندال

نکته امیدوارکننده ای که در مورد سندرم استاندال وجود دارد این است که این اختلال به طور مقطعی رخ می دهد. این مشکل به دنبال مواجهه ی زیاد با آثار هنری، بناها، مکان ها و همینطور دیگر فضاهایی به وجود می آید که از زیبایی خیره کننده ای برخوردارند. این سندرم نام خود را از نویسنده ای فرانسوی گرفته که تجربه اضطراب آور خود در هنگام سفر به شهر فلورانس ایتالیا در سال ۱۸۱۷ را تمام و کمال تشریح کرده بود.

نشانه ها

- سرگیجه و غش و ضعف
- اختلال در تشخیص زمان و مکان و سردرگمی
- اضطراب شدید ناگهانی
- افزایش ناگهانی ضربان قلب
- توهم

Cotard Delusion

توهم کوتارد سندرم مرده متحرک

توهم کوتارد یا سندرم مرده متحرک که احتمالاً ترسناک ترین اختلال این فهرست است، باعث می شود بیمار تصور کند مرده یا روح است. به اعتقاد دانشمندان این اختلال می تواند بر اثر وارد شدن صدمه به بخش های خاصی از مغز به وجود آید. خوشبختانه این سندرم بسیار نادر است.

نشانه ها

بیماران مبتلا به این اختلال تصور می کنند مرده یا روح هستند یا اصلاً وجود ندارند، بدن شان در حال پوسیدن است یا همه خون شان را از دست داده اند و اندام های بدن شان از کار افتاده اند. این بیماران به کلی دست از خوردن و آشامیدن برمی دارند چون تصور می کنند مرده اند و دیگر نیازی به مواد غذایی ندارند.

Visual Agnosia

ادراک پریشی بصری

ادراک پریشی بصری حالتی است که در آن رابطه درستی میان آنچه که فرد می بیند و معنای آن چیز وجود ندارد، به طوری که فرد قادر نیست در ذهن خود معنای درستی به یک چیز خاص دهد. این مسأله می تواند باعث شود فرد مثلاً صندلی را توپ بداند. ادراک پریشی بصری اغلب بعد از یک آسیب مغزی مقطعی در اثر زوال عقل، سرطان، مسمومیت و غیره رخ می دهد.

نشانه ها

افراد مبتلا به این بیماری میان چیزی که می بینند و چیزی که تصور می کنند می بینند دچار سردرگمی می شوند، به همین دلیل مثلاً می توانند یک عروسک را با یک سگ اشتباه بگیرند. بروز مشکل در شناخت مکان ها و چهره هایی که فرد باید با آن ها آشنا باشد.

Wendigo Psychosis

روانپریشی وندیکو

این اختلال یک مشکل جدی است که موجب می شود فرد تصور کند توسط هیولایی به نام وندیکو تسخیر شده که از گوشت انسان تغذیه می کند. سرخ پوستان آلتانکونین اعتقاد دارند وندیکو هیولایی با بعضی خصوصیات انسانی یا یک روح است که یک انسان را تسخیر کرده و او را مجبور کرده تبدیل به هیولایی شرور شود که قادر به قتل و آدمکشی است. این اختلال عجیب روانی، با اسم های اختلال یکپارچگی بدن و اختلال هویت قطع عضو نیز مشهور است. ابتلا به اختلال آپوتمنوفیلیا تمایلی برای فرد به وجود می آورد تا به عضوهای سالم بدن خود آسیب زده و آن ها را قطع کند. مانند دیگر اختلالات عجیب و ترسناک، در مورد این اختلال نیز اطلاعات زیادی در دست نیست. اما برخی متخصصان معتقدند، آسیب به لوب جداری در قسمت راست مغز ممکن است باعث بروز این عارضه شود.

ادامه دارد...

منابع: -انجمن روانپزشکی آمریکا. راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش پنجم، ویرایش متن - . (DSM-5-TR) طبقه بندی بین المللی بیماری ها . «(ICD) سازمان بهداشت جهانی .(ساجدف، پرمیندر اس. بلکتر، دیورا: بلیزر، دن جی. گانگولی، مریم: جسته، دیلیپ وی. پالسن، جین اس. پترسن، رونالد سی) " .طبقه بندی اختلالات عصبی شناختی: رویکرد-DSM Nature Reviews Neurology . 5"

متخصصان معتقدند که این اختلال زمانی به وجود می آید که فرد دچار آلزایمر شده یا به سبب آسیب دیگری دو نیم کره چپ و راست ارتباط خود را با هم از دست داده اند. متأسفانه هیچ درمان قطعی برای سندروم دست بیگانه یافت نشده است. متخصصان یک سری اقدامات پیشگیرانه برای این افراد در نظر گرفته اند تا از آسیب رساندن جدی به خود یا سایرین جلوگیری شود. به عنوان مثال دست بیگانه را به جایی می بندند و یا از دست سالم برای کنترل آن استفاده می کنند.

نشانه ها

یکی از دست ها یا پاها ناگهان سر خود عمل می کند، هر طور که مایل است حرکت می کند و حتی رفتار خشنی با خود بیمار پیدا می کند مثلاً سعی می کند گردنش را بگیرد، او را چنگ زند یا لباس هایش را درآورد. این بیماران به قدری با دست یا پای خود احساس بیگانگی می کنند که ممکن است این مسأله باعث شود به خودشان صدمه بزنند.

Factitious Disorder

اختلال ساختگی

بیشتر ما از فکر بیمار شدن، رفتن به بیمارستان و مریض احوال و ناخوش در رختخواب ماندن خوشمان نمی آید. اما این مسأله در مورد افراد مبتلا به اختلال ساختگی صدق نمی کند. بیمار بودن و نقش آدم های بیمار را بازی کردن همه هم و غم آن ها است.

علت این اختلال وارد آمدن ضربه روانی ای در گذشته، مورد آزار یا غفلت قرار گرفتن در دوران کودکی، یا ابتلا به یک بیماری شدید است. طبق برخی تحقیقات، حدود یک درصد از جمعیت کره ی زمین به این اختلال روانی دچار هستند که گرچه هیچ درمان قطعی ای ندارد اما با روان درمانی قابل کنترل است.

نشانه ها

افراد مبتلا به این اختلال به عمد خود را بیمار می کنند. مراجعه دائم و مشتاقانه برای ملاقات با پزشک و تحت درمان قرار گرفتن در بیمارستان یا از طریق داروهای نسخه ای، این بیماران اغلب داستان هایی در مورد وضعیت جسمی خود سر هم می کنند که یکی از موضوعات آن ها نشانه های بیماری در آن ها است، نشانه هایی که تمامی ندارند. به کمک همین داستان سرباهی است که آن ها از پیش دکتوری به پیش دکتوری دیگر می روند و اطلاعات کاملی درباره اصطلاحات پزشکی دارند.

Dissociative Identity Disorder

اختلال تجزیه هویت

به این مشکل، اختلال چند شخصیتی هم گفته می شد. همانطور که از اسمش پیدا است نوعی بیماری روانی است که در اثر آن فرد بیشتر از یک شخصیت از خود نشان می دهد و معمولاً ۲ تا ۳ هویت مختلف دارد. این اختلال مشهورترین مورد این فهرست بوده و بارها در فیلم های سینمایی به تصویر کشیده شده است. حقیقت پشت این بیماری که ۱/۰ تا یک درصد افراد را تحت تأثیر قرار می دهد بسیار نگران کننده است. این افراد معمولاً دست آخر سر از بیمارستان روانی درمی آورند.

نشانه ها

افراد مبتلا به این اختلال گویی بیشتر از یک هویت دارند. آن ها اسم ها، شخصیت ها و جنسیت های مختلفی دارند.

این بیماران بعد از چند ساعت یا چند سال، بدون هیچ نشانه هشدار دهنده ای، یکباره و به صورت تصادفی به یکی دیگر از شخصیت های خود تغییر حالت می دهند.

این افراد دچار فراموشی های مقطعی می شوند

بیماران مبتلا به این اختلال از مشکل خود خبر ندارند و نمی دانند که در این حالت چه بر آن ها می گذرد، مسأله ای که داشتن یک زندگی طبیعی را برای آن ها دشوار می کند و باعث مشکلاتی در خانواده، روابط اجتماعی و زندگی حرفه ای آن ها می شود.

کنترل اعمال خود را به دست بگیرید!

فرنگیس شریفی باستان / کارشناس ارشد

روانشناسی بالینی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

کنترل کردن کارها یا همان مسئولیت پذیری، یکی از مهم ترین وظایف هر انسانی است. مسئولیت پذیری یعنی اینکه فرد بتواند طوری نیازهای خود را برطرف کند که اختلالی در برآورده کردن نیازهای دیگران ایجاد نکند.

انسان مسئولیت پذیر تمام کارهای متحول شده به وی را انجام می دهد با بالاترین کیفیت ممکن.

مسئولیت پذیری به معنای توانایی فرد در برآورده کردن نیازهای خود است، البته به شیوه ای که مانع برآورده شدن نیازهای دیگران نشود. کسی که احساس مسئولیت پذیری دارد، در جریان انجام مسئولیت خود احساس ارزشمندی و نیز احساس می کند برای دیگران مثرتر است و آنها نیز برای او ارزش قائلند. او برای کار و کوشش، انگیزه جدی دارد و سعی می کند ناکامی های خود را تحمل کند و بردبار باشد تا اعتبار و ارزشمندی خود را پاس دارد.

وقتی شخص مسئولیت پذیر بنا به مسئولیت خود می گوید به خاطر ما کاری را انجام خواهد داد، تلاش خواهد کرد خواسته های ما را هم به خاطر ما و هم به خاطر افزایش اعتبار و ارزشمندی خودش برآورده کند.

بودن بود احساس مسئولیت

فردی که احساس مسئولیت ندارد ممکن است به قول های خود عمل کند یا نکند و این عمل کردن به قول خود بسته به احساسی است که او در آن لحظه دارد یا میزان کوشش و تلاشی که فرضاً باید انجام دهد و اینکه آیا در کار برای او نفعی وجود دارد یا نه.

یک انسان مسئول کسی است که انگیزه تلاش دارد و احتمالاً می تواند ناکامی ها را هم تحمل کند. یک انسان غیرمسئول نه رعایت حال دیگران را می کند و نه رعایت حال خودش را و در هر زمان یا خود رنج خواهد کشید یا باعث رنج دیگران خواهد شد.

فرنگیس شریفی باستان، روانشناس بالینی در این باره می گوید: بحث مسئولیت پذیری تا جایی در زندگی انسان ها مهم و تعیین کننده است که آقای دکتر ویلیام گلسر، روانپزشک معروف در نظریات خود بیان می کند که مردم نه به علت اینکه بیماران غیرمسئولانه عمل می کنند بلکه چون غیرمسئولانه عمل می کنند، بیمار هستند.

به گفته شریفی باستان دیدگاه دکتر گلسر را چنین می توان تفسیر کرد، زمانی که انسان ها مسئولیت زندگی خود را به دست نگیرند و تصور کنند که مهار زندگی شان به دست عوامل بیرونی و خارج از خودشان است، هیچ قدمی برای پیشرفت و بهبود اوضاع خود برنمی دارند و این مسئله باعث می شود که همچنان در مشکلات خود باقی بمانند و هیچ تلاشی برای رفع آن انجام ندهند.

بسیارند افرادی که دائماً دیگران را سرزنش می کنند و مسائل و مشکلات خود را به زمین و زمان نسبت می دهند و به عبارتی مسئولیت اعمال خود را نمی پذیرند و این منجر به این می شود که شرایط شان بدتر و بدتر شود و نه تنها خود را آزار می دهند بلکه موجب آزار دیگران هم می شوند.



تا زمانی که یک خانمی که دچار اضافه وزن شده، نپذیرد که خودش مسئول وضعیتی است که برای خودش ایجاد کرده، هیچ تلاشی برای کاهش وزن و سلامت فیزیکی خودش نمی‌کند و صرفاً وضعیت حال حاضر خود را به محل کار، همکاران، دوستان، همسر، فرزندان، جامعه و... نسبت می‌دهند.

چنین فردی حتی اگر برای بهبود اوضاعش به روانشناس هم مراجعه کند، از آنجایی که همیشه مسائلش را به هر چیزی غیر خود نسبت می‌داده، نمی‌پذیرد که قدمی برای حل مسئله‌اش بر دارد و تکالیفی که روانشناس به او می‌دهد را انجام نمی‌دهد چراکه مسئولیت رفتارهایش را نپذیرفته است.

همینطور یک فرد سیگاری، تا زمانی که نپذیرد تنها کسی که می‌تواند به خودش کمک کند، خود فرد است و رفتار مسئولانه را یاد نگیرد، نمی‌تواند برای ترک سیگار خودش اقدامی کند، چراکه او اولین گامی که باید بردارد یادگیری تعهد و پذیرش مسئولیت اعمالش است و هر گونه مداخله‌ای بدون این مهم، بی‌نتیجه خواهد ماند.

مفهوم منبع کنترل

مؤلفه مهمی که در بحث مسئولیت‌پذیری می‌تواند بسیار تعیین‌کننده باشد، مفهوم منبع کنترل است. منبع کنترل یکی از ویژگی‌های شخصیتی و به معنای انتظار کلی فرد از نتایج یک رویداد است که یا در درون فرد یا فراسوی (بیرون) کنترل و فهم شخصی وی قرار می‌گیرد. افراد دارای کنترل درونی رویدادها را به رفتارهای خود نسبت می‌دهند اما افراد دارای کنترل بیرونی رویدادها را به ورای کنترل خویش ادراک می‌کنند.

مسلماً اینکه کدام یک از منابع کنترل بر فرد مسلط باشد، می‌تواند تعیین‌کننده سطح مسئولیت‌پذیری اشخاص باشد. افرادی که دارای منبع کنترل بیرونی هستند، از آنجایی که همه چیز را به خارج از کنترل شخصی خویش و به محیط نسبت می‌دهند، وقتی با مسئله‌ای مواجه می‌شوند، همچنان از آن ناحیه به آن می‌نگرند یعنی دست به رفتار غیرمسئولانه می‌زنند.

این افراد معمولاً عصبی و بی‌اعتماد و تحریک‌پذیر هستند و در موقعیت‌های استرس‌زا معمولاً از راهبردهای هیجان‌مدار و منفی استفاده می‌کنند. افرادی که دارای منبع کنترل درونی هستند، همه چیز را تحت مهار و کنترل خود می‌دانند، بنابراین وقتی با مسئله‌ای مواجه می‌شوند، دست به رفتارهای مسئولانه می‌زنند و در موقعیت‌های استرس‌زا موفق‌تر عمل می‌کنند و بیشتر از راهبردهای حل مسئله مبتنی بر مسئله‌مدار استفاده می‌کنند.

در نهایت می‌توان گفت همین که انسان‌ها بتوانند مهار زندگی و مسئولیت اعمال خود را به دست گیرند، سطح سلامت روانشان را تضمین می‌کنند و می‌توانند به بهترین وجه زندگی خود و کنترل آن را در دست بگیرند.

منبع:

–/https://www.hidoctor.ir

آتلفوبیا

(ترس از اشتباه کردن در محیط کار)

محسن باقری نمی / کارشناس ارشد روانشناسی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

«آتلفوبیا» یا ترس شدید از «ارتکاب اشتباه» در محیط کار، معمولاً برای دسته‌ای از کارکنان و مدیران که نگران اعتبار و جایگاه شان هستند، ایجاد می‌شود و اگر درمان (مهار) نشود، باعث خروج استعدادها از شرکت و مراکز خواهد شد. غلبه بر «آتلفوبیا» نیازمند انجام گام‌هایی از سوی کارکنان و اقداماتی از سوی مدیر است. داشتن «دوست امین» در محیط کار و «مدیر تحول‌آفرین» راه غلبه بر آتلفوبیا را تسهیل می‌کند.

آتلفوبیا (Atelophobia) یا نقص هراسی، نوعی فوبیا یا ترس از ناقص بودن است. آتلفوبیا نوعی اختلال اضطرابی است که با ترس مداوم و بیش از حد از نقص‌ها مشخص می‌شود. افراد مبتلا به آتلفوبیا از هر نوع نقص در زندگی‌شان می‌ترسند و همیشه تلاش می‌کنند که در تمام جنبه‌های زندگی‌شان بی‌نقص باشند و از هر اشتباهی دچار اضطراب شدید می‌شوند.

این ترس یک نوع افراطی از کمال گرایی است.

همه ما ترس از اقرار به اشتباه در محیط کار را تجربه کرده‌ایم. وقتی اشتباهی مرتکب می‌شویم، ممکن است از گفتن موضوع به مدیر وحشت داشته باشیم یا نگران باشیم که مبادا آن اشتباه، تأثیر بدی بر کسب و کار بگذارد. اما ارتکاب اشتباه، کاملاً طبیعی است و باید فرصتی برای رشد تلقی شود. مدیران هم مرتکب خطا می‌شوند، اما سوال اینجاست که چرا ترس از اشتباه کردن در محیط کار، اصلاً وجود دارد؟ ریشه آن کجاست؟ چطور می‌توان بر آن غلبه کرد؟

اشتباه کردن در محیط کار می‌تواند وحشتناک باشد. به‌خصوص اگر شما تنها نان‌آور خانواده‌تان باشید و برای امرار معاش و پرداخت هزینه‌های خانواده، مثل اجاره خانه، به حقوقتان متکی باشید. اگر ابعاد اشتباه‌تان، گسترده یا ریسک‌ش بالا باشد، طبیعی است که وقتی یک جای کار می‌لنگد، به سناریوهای مختلف فکر کنید. سناریوهایی که معمولاً با این جمله شروع می‌شوند: «اگر فلان اتفاق بیفتد چه؟»

غلبه بر استرس اشتباه کردن در محیط کار

اکثر آدم‌ها، وقتی مشکلی در کارشان پیش می‌آید، دچار دلهره و استرس می‌شوند. اشتباه می‌تواند یک «سوتی» جزئی باشد که کسی متوجه‌اش نشده، یا یک اشتباه بزرگ که ضرر مالی بزرگی به مرکز یا موسسه تحمیل کند. صرف نظر از اینکه چه اتفاقی افتاده، غلبه بر استرس ارتکاب اشتباه در محیط کار، اولین گام در راستای یافتن راه‌حل است. اگر این مرحله از قلم بیافتد، ممکن است فرد شروع کند به لاپوشانی مسائلی که امکان حل‌شان وجود داشته، یا کارها را در بلندمدت، خراب‌تر کند یا حتی وضعیت را به سمتی سوق دهد که مدیر ایشان متوجه شود.

برای غلبه بر استرس‌های مرتبط با کار و قدرتمند ظاهر شدن پس از ارتکاب اشتباه، هر فرد باید این مراحل را انجام دهد:

گام اول: احساسات خود را پردازش کند. وقتی اشتباهی در کار پیش می‌آید، طبیعی است که احساس سرخوردگی یا شرمساری کند. اما پس از چند ثانیه، این احساسات باید بگذرند. آن وقت فرد می‌تواند منطقی فکر کند. اگر این اتفاق فوراً نیفتاد و احساسات فرد از بین نرفت، کمی زمان بگذارد و خودش موضوع را بررسی کند. با یک دوست معتمد، مفصل صحبت کند یا در ماشین، صدای خودش را ضبط کند و احساساتش را شرح دهد یا قبل از شروع دوباره، کمی در هوای آزاد قدم بزند و هوایی تازه کند.

گام دوم: ارزیابی درستی از مسأله داشته باشد. معمولاً اشتباهات در محیط کار، در حد مرگ و زندگی نیست. این اشتباه‌ها بیشتر اوقات می‌توانند به سرعت اصلاح یا رفع شوند. اگر فرد ارزیابی درستی از ابعاد اشتباه نداشته باشد، ممکن است بیش از حد روی پیامدهای منفی آن تمرکز کند که این می‌تواند منجر به خطاهای بیشتر در آینده شود.

گام سوم: فرد به اشتباهات اعتراف کند. اگر لازم هست که بابت خطا عذرخواهی کند، این کار را فوراً و محترمانه انجام دهد. اگر مسأله کوچک است، یکی دو جمله از طریق ایمیل یا چت کفایت و جبران مافات می‌کند. اگر مسأله بزرگی پیش آمده، ترتیب یک جلسه را بدهد یا فوراً یا مدیر تماس بگیرد. فرد باید به این سوال پاسخ دهد که قصد دارد در آینده، چگونه جلوی این اشتباه را بگیرد.

گام چهارم: واکنش خود را مرور کند. شاید قبلاً هم اشتباهات مشابهی از فرد سر زده باشد اما معمولاً وقتی سرمان شلوغ است و سرگرم اهداف و پروژه‌های مختلف هستیم، به راحتی اشتباهات سابق را فراموش می‌کنیم. زمان گذاشتن و مرور واکنش نسبت به اشتباه، کمک می‌کند فرد در صورت وقوع مجدد، بهتر عمل کند. از خودش سوال بپرسد. آیا یک اشتباه واحد را بارها و بارها مرتکب شده‌است؟ اگر چنین است، چه تغییراتی می‌توانید برای جلوگیری از وقوع مجدد آن ایجاد کند؟

گام پنجم: فرد مراقبت از خود را تمرین کند. بازگشت به یک روتین سالم کمک می‌کند انرژی‌های انباشته تخلیه و از اشتباهات کاری در آینده جلوگیری شود. مسائلی مثل کمبود خواب، تغذیه ناسالم یا ناکافی یا کمبود آب بدن می‌توانند منجر به اشتباهاتی شوند که اگر فرد بیشتر مراقب خود بود، قطعاً رخ نمی‌دادند.

گام ششم: فرد عملکرد خود را ارزیابی کند. آسان‌ترین راه برای کسب اعتماد دیگران این است که فرد همواره عملکرد درخشان از خود ارائه دهد، حتی اگر در گذشته، شکست خورده‌است، فرد در هر زمانی فرصت دارد گذشته را پشت سر گذاشته و یک زندگی کاری موفق و غنی برای خود رقم بزند.

مدیران چطور باید واکنش نشان دهند؟

هر مدیری، موظف به واکنش و کمک به کارکنان در رابطه با اشتباهاتشان است. حتی در پرفشارترین شرایط، انجام با دقت این کار، نه تنها به حفظ روحیه کارمندا کمک می‌کند بلکه از وقوع اشتباهات مشابه در آینده نیز جلوگیری می‌کند. نحوه واکنش یک مدیر نسبت به اشتباهات کارمند، می‌تواند وجه تمایز میان «یک رهبر سازمانی تحول آفرین» با سایر مدیران باشد؛ رهبر سازمانی که با کارمندان خود تعامل نزدیک دارد، همراه با آنها، موارد نیازمند اصلاح را شناسایی می‌کند و در ایجاد تغییرات ضروری، به باری‌شان می‌شتابد. اگر مدیر چنین نباشد و در صورت وقوع اشتباه، به کارکنان کمک نکند، ممکن است بهترین کارکنان خود را هم از دست بدهد. مدیران باید کاری کنند که هر اشتباه، فرصتی برای آموزش باشد. شاید سخت باشد اما مدیر سعی نکند خودش مشکل را حل کند. به جای آن، شرایط را طوری ترسیم کند که کارمندا آن را فرصتی برای بهبود و توسعه تلقی کنند. وقتی که مدیر سراغ کارمندی می‌رود که مرتکب اشتباهی شده، ابتدا کنجکاو باشد و از او بپرسد که چه اتفاقی افتاده و دیدگاهش درباره وضعیت چیست؟ هنگام صحبت با اعضای تیم، از مهارت‌های «گوش دادن فعال» استفاده کند تا کارمندان بدانند که مدیر به صحبت‌هایشان توجه می‌کند. ممکن است کارمند به سرعت اعتراف کند. اگر اشتباهی را گردن گرفت که تقصیر او نبوده (که اتفاقی شایع است)، به آن رسیدگی شود.

اگر کارمند به اشتباه خود اعتراف نکرد، مدیر تمرکز و توجه خود را روی مسأله معطوف کند، نه یافتن مقصر. مدیر بایستی به اعضای تیم آزادی بدهد تا خودشان، آن را پیدا کنند، سپس بازخورد خود را به شکلی منصفانه و متعادل، ارائه دهد و بعد، آنها را تشویق کند که از اشتباه مربوطه، درس گرفته و از تکرارش جلوگیری کنند.

بهترین روش گفتگو با کارمندی که مرتکب اشتباه شده، جلسه حضوری است.

کارمندانی که قراردادی هستند یا دورکاری می‌کنند شاید ملاقات حضوری در یک مکان فیزیکی ممکن نباشد. اگر چنین شرایطی وجود دارد، برای بررسی مسأله از ابزارهای دیجیتال استفاده شود.

مثلاً گزارش‌ها و لیست وظایف فردی که در ابزارهای مدیریت پروژه وجود دارند، می‌توانند برای جلوگیری از اشتباهات نیز به کار بروند چرا که مدیران به راحتی می‌توانند از آنها برای طرح اقدامات و رفتارهای مورد انتظار خود از اعضا استفاده کنند و کل فرآیند مدیریت وظایف را بهبود دهند.

گاهی پیش می‌آید که اشتباهات به تکرار رخ می‌دهند. اگر چنین است، ممکن است کارمند دچار یک الگوی رفتاری باشد که مانع از ارائه بهترین عملکردش شود. در این مواقع، مدیر می‌تواند وارد عمل شده و ایده‌هایی در رابطه با عادت‌های سالم پیشنهاد دهد؛ عادت‌هایی که از وقوع یک نوع اشتباه، جلوگیری می‌کنند. فرض کنید یکی از اعضای تیم بازاریابی، محتوای تبلیغاتی را دیرتر از موعد منتشر می‌کند و این اشتباه رایج در بازاریابی، مدام تکرار می‌شود. مدیر برای جلوگیری از آن، از او بخواهد که هر روز، لیست کارهای روزانه‌اش را بنویسد. این به او کمک می‌کند حواسش به وظایفش باشد و همزمان، تشویق می‌شود کارهایش را به پایان برساند. درک این نکته مهم است که مجازات و تنبیه کارمندا بابت اشتباهاتی که هر از گاهی پیش می‌آیند، روشی ناعادلانه و بی‌تأثیر است. این اشتباهات، فرصت‌هایی برای بهبود در دل خود دارند که هم مدیران و هم کارکنان باید آنها را با آغوش باز بپذیرند.

چطور یک فرد در محیط حرفه‌ای به اشتباهاتش اعتراف کند؟

گاهی ممکن است فرد در شرایطی قرار بگیرد که لازم باشد در محیط حرفه‌ای، عذرخواهی کند. وقتی صحبت از اشتباه در محیط کار در میان است، «صداقت، بهترین سیاست است». بعضی اقدامات خاص می‌توانند اعتماد را از بین ببرند اما عذرخواهی می‌تواند به بازسازی اعتماد کمک کند.

مهم است انسان هر فردی را که دارد از او عذرخواهی می‌کند صرف نظر از جایگاهش، با نام، خطاب قرار دهد. یک گفت‌وگوی آزادانه به هر دوی آنها کمک می‌کند یکدیگر را بهتر درک کنند. همچنین از عذرخواهی غیرخالصانه جلوگیری می‌شود. اگر اشتباه فرد تأثیر شخصی بر کسی گذاشته، باید احساسات او را به رسمیت بشناسد و جرأت داشته باشد و اعتراف کند که متأسف است. این می‌تواند در نحوه برخورد دیگران با فرد، تفاوتی بزرگ ایجاد کند.

هر فرد مسئولیت اقدامات خود را بپذیرد و برای جبران اشتباه، برنامه‌ریزی داشته باشد. وقتی فرد برنامه دارد، به آنها نشان می‌دهد که قصد دارد همه چیز را درست کند.

اهدافی باید واقع‌بینانه باشند تا از تکرار آن اشتباه، جلوگیری شود و نباید فرد مبداا جوگیر شود یا وعده‌های سر خرمن بدهد.

اگر عذرخواهی فرد اشتباه کننده پذیرفته شد، هر دو نفر می‌توانند در رابطه با راه‌حل، با یکدیگر مذاکره کنند و درباره شرایط پیش آمده، فکر و احساساتشان را لحاظ کنند و ایشان برای عمل به وعده‌هایش و جلوگیری از تکرار اشتباه، تمام سعی خود را بکنند.

چگونه می‌توان از اشتباهات در محیط کار درس گرفت؟

مهم است که افراد صادق باشند و به اشتباه خود اعتراف کنند اما این هم مهم است که با یک ذهنیت مثبت، آن ماجرا را پشت سر بگذارند و پیش بروند. به احتمال زیاد، بلافاصله پس از ارتکاب اشتباه، دچار احساس افسردگی خواهند شد. اما با یادگیری از آن، می‌توانند در بلندمدت، بهتر و برگشت‌پذیرتر شوند.

گام اول، برنامه‌ریزی برای بهبود است. اگر اشتباه جزئی بوده، تعیین اهداف فردی و برنامه اجرایی کمک خواهد کرد که درس‌ها و آموخته‌ها را عملی شود. تقریباً از هر شرایطی، می‌توان یک درس کلی گرفت. مثلاً اگر فرد متوجه شد که منشأ اشتباهش، فراموش‌کاری بوده، اعمال استراتژی‌های سازمانی برای بهبود حافظه می‌تواند کمک کند. سپس روند پیشرفت و نقاط نامیدکننده را به مرور زمان در یک دفترچه یا فایل مجازی ثبت کرد.

به دنبال الگوها گشت و وقتی پیدا شد، آنها را به برنامه اجرایی و لیست اهداف شخصی خود اضافه کند. **دقت شود آیا تغییرات اعمال شده، به نتایج بهتر و پایدارتر منجر می‌شوند یا نه. اگر نه، مجدداً تغییراتی ایجاد کند و ادامه دهد.**

منبع :

- Wrike.com

ساختار طبیعی بدن و چاقی موضعی

سامان خالصی / کارشناس ارشد تغذیه

متأسفانه آرزوی اینکه فقط شکم تان لاغر شود، آرزوی واقع بینانه‌ای نیست و داشتن یک شکم صاف و ران‌های چاق هم طبیعی نیست. در هر صورت حتی اگر شما هم بخواهید هر جوری که شده این حالت را ایجاد کنید موفق نخواهید شد، چرا که ساختار طبیعی بدن‌تان این اجازه را به شما نخواهد داد.

اگر همه بدن‌تان چاق و دارای چربی اضافی باشد، بیشترین جایی که این چربی‌ها تجمع پیدا می‌کنند، شکم خواهد بود و حتی اگر نقاط دیگر بدن‌تان هم چاق نباشد، ولی به هر حال چربی اضافی داشته باشد، این چربی خودش را به شکل یک شکم بزرگ و برآمده نشان می‌دهد.

در درجه اول، ساختار بدن شماست که تعیین می‌کند چقدر می‌توانید در لاغر کردن شکم تان موفق باشید. معمولاً چربی اضافی بدن زنان در شکم و ران‌هایشان تجمع پیدا می‌کند، بنابراین زمانی که وزن کم می‌کنید، اول از همه این نقاط لاغر خواهند شد.

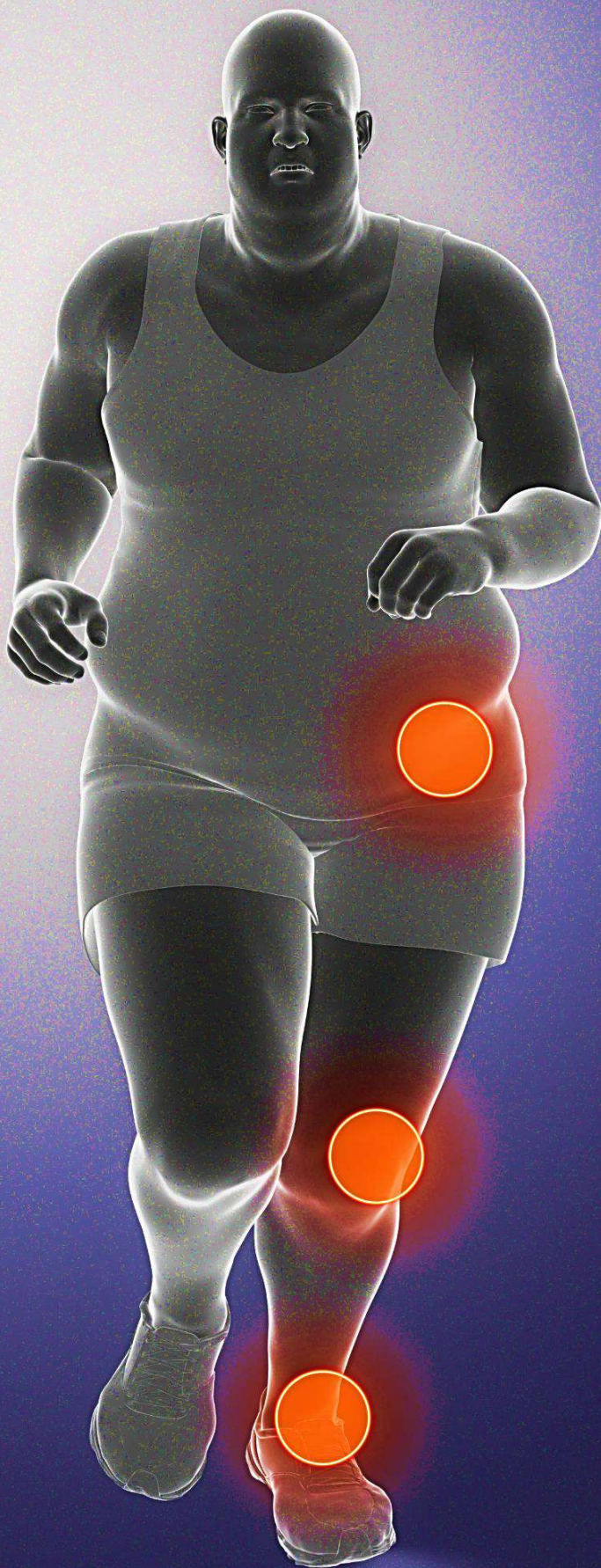
مردان معمولاً ران‌های لاغرتری دارند، ولی شکم شان بزرگ است. در هر حال ساختار بدنی شما به هر شکل که باشد و لاغر کردن چاقی موضعی شکم هر قدر هم که دشوار باشد، دلیل بر این نمی‌شود که شما اصلاً به آن توجه نکنید و برای لاغر کردنش تلاش نکنید. در واقع گذشته از اینکه این چاقی اندام شما را زشت جلوه خواهد داد، ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را هم بالا خواهد برد. چاقی شکمی را دست کم نگیرید

چند تغییر مهم در شیوه تغذیه

اگر می‌خواهید شکم بزرگ‌تان لاغر شود، در درجه اول باید کمتر غذا بخورید و به خصوص مصرف غذاهای شیرین را بسیار محدود نمایید. نوشیدن آب مسئله‌ای است که بر سر آن بحث‌های زیادی وجود دارد. از طرفی نوشیدن آب باعث می‌شود که چربی‌ها زودتر حل شوند و از طرف دیگر آب اضافی هم شکم شما را بزرگ‌تر نشان خواهد داد، ولی در هیچ حالتی چه در مواقع عادی چه وقتی می‌خواهید شکم تان لاغر شود، نوشیدن آب را محدود نکنید. ممکن است وسوسه شوید که اگر کمتر آب بخورم شکم کوچک‌تر به نظر خواهد آمد و به همین خاطر علیرغم نیاز بدن آب ننوشید، ولی بدانید که اگر بدن با کمبود مایعات مواجه شود، به دردرسر خواهید افتاد.

نکته دیگر این است که در خوردن غذاهای دارای کربوهیدرات‌های سالم هم زیاده‌روی نکنید، چون به هر حال این مواد دارای انرژی هستند و اگر مقدار زیادباز این خوراکی‌ها را در مدت کوتاهی بخورید، بدن‌تان به یکباره انرژی زیادی دریافت خواهد کرد که نمی‌تواند آن‌ها را متابولیزه کند.

یکی دیگر از نکاتی که برای لاغر کردن شکم باید به آن توجه کنید، این است که تعداد وعده‌های غذایی را بیشتر و حجم هر وعده را کمتر نمایید.



*کربوهیدرات‌ها را بشناسید

حذف غذاهای دارای کربوهیدرات از رژیم غذایی اشتباه محض است، ولی این مواد هم نوع خوب دارند و هم نوع بد. آن غذاهایی که با آردهای تصفیه‌شده درست شده‌اند، باید کنار گذاشته شوند. برنج و نان سفید، بیسکویت‌ها، پاستا و کیک‌ها از این دسته خوراکی‌ها هستند. آن‌ها باعث می‌شوند نفخ کنید، هضم غذا مختل شود، به یبوست مبتلا شوید و چربی در بدنتان تجمع یابد.

در مقابل، رژیمی که منابع تأمین‌کننده کربوهیدرات آن، نان‌های تهیه‌شده از آرد کامل و تصفیه‌نشده، نان جو، برنج قهوه‌ای، سیب زمینی شیرین، میوه‌ها و سبزی‌ها باشند، به مراتب سالم‌تر خواهد بود.

*مراقب نوشیدنی‌های مصنوعی باشید

آب‌میوه‌های مصنوعی یکی از انواع نوشیدنی‌هایی هستند که خیلی از ما فکر می‌کنیم چون «مایع» می‌باشند، در بدن نمی‌مانند و چاقمان نمی‌کنند، در حالی که اکثر این نوشیدنی‌ها پرکالری هستند.

باز هم دقت کنید...

نکته دیگر این است که در خوردن غذاهای دارای کربوهیدرات‌های سالم هم زیاده‌روی نکنید، چون به هر حال این مواد دارای انرژی هستند و اگر مقدار زیادی از این خوراکی‌ها را در مدت کوتاهی بخورید، بدنتان به یکباره انرژی زیادی دریافت خواهد کرد که نمی‌تواند آن‌ها را متابولیزه کند. در واقع بدن به این همه انرژی در زمان اندک نیازی ندارد و به ناچار این کالری‌های اضافی به چربی تبدیل خواهند شد.

آخر شب غذا نخورید

واضح است که آخر شب همه خسته‌اند و پس از غذا خوردن یک راست به تخت خواب می‌روند. به این ترتیب قند خون بالا می‌رود، بدون اینکه هیچ انرژی مصرف شود. این امر هم به ایجاد چربی اضافی می‌انجامد.

منبع: - تبیان

این نکته تنها برای کسانی که می‌خواهند شکم خود را لاغر کنند مهم نیست، بلکه به طور کلی برای آن‌هایی که برای وزن کم کردن کلی رژیم می‌گیرند و نیز برای آن‌هایی که وزن مناسبی دارند و چاق نیستند هم شایان توجه است. دسته آخر برای اینکه چاق نشوند، باید این نکته را رعایت کنند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کسانی که در آرزوی لاغر کردن شکم هستند...

در اینجا درباره غذاهایی می‌خوانید که قطع مصرف آن‌ها و جایگزینی آن‌ها با غذاهای سالم قطعاً در کاهش وزن و برآورده شدن آرزوی کوچک کردن شکم موثر خواهد بود.

* هله هوله نخورید

اگر به خوردن این خوراکی‌های بی‌بهره که ارزش غذایی ندارند و فقط کالری اضافی به بدن تحمیل می‌کنند عادت کرده باشید، ترک آن‌ها کار ساده‌ای نیست. بهترین راه این است که اصلاً این خوراکی‌ها را نخرید و در خانه نگه ندارید. به این ترتیب اگر چشمتان به آن‌ها نیفتد به تدریج دیگر به خوردن آن‌ها علاقه نخواهید داشت و این خود گام بزرگی به جلو است.

علت اصلی این است که این خوراکی‌ها دارای نمک و شکر زیادی هستند. نمک سدیم دارد که مصرف سدیم باعث احتباس آب در بدن می‌شود که خود مانعی است برای کاهش وزن. قندهای موجود در این غذاها هم از نوع قندهای ساده‌اند که در مدتی کوتاه قند خون را بالا برده، منجر به تولید انسولین زیاد می‌شوند که همین امر روند چربی‌سوزی را کند می‌کند و اشتها را بیشتر خواهد کرد.

دمنوش‌هایی برای سلامت جسم و جان

چای تسکین‌بخش نعنا و رازیانه

نوشیدن مخلوط چای نعنا، بابونه و رازیانه بعد از شام بسیار لذت‌بخش بوده و جهت رفع نفخ معده و روده و کمک به آرامش اعصاب به ویژه در ناحیه‌ی معده و روده بسیار مفید است.

مواد لازم

- دانه‌های رازیانه: نصف قاشق چای خوری
- چای کیسه‌ای بابونه: یک عدد
- چای کیسه‌ای برگ نعنا: یک عدد
- آب جوش: ۲۵۰ میلی‌لیتر
- شربت نعنا: یک قاشق چای خوری (در صورت تمایل).

روش تهیه

دانه‌های رازیانه را خرد کرده و همراه با چای کیسه‌ای نعنا و بابونه داخل لیوان بریزید. روی آن آب جوشیده‌ی داغ ریخته و در آن را با نعلبکی به مدت ۳ تا ۴ دقیقه ببنیدید و بگذارید تا خوب دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و میل کنید.

چای بادرنجبویه با شربت زنجفیل

اگر یک فنجان از این چای داغ به آرامی تهیه شود و فنجان محتوی آن به آرامی در دست نگهداری گردد و به آرامی نیز میل شود، برای آرامش فکر، جسم و روح معجزه می‌کند. بادرنجبویه در این چای، خود ماده‌ای است که باعث آرامش می‌شود و به رفع بی‌خوابی و اضطراب کمک می‌کند.

مواد لازم

- چای کیسه‌ای بادرنجبویه: یک یا دو عدد
- چای کیسه‌ای بابونه: یک یا دو عدد
- چای کیسه‌ای نعنا: یک یا دو عدد
- آب جوشیده‌ی داغ: ۵۰۰ میلی‌لیتر
- مقداری شربت زنجفیل یا نعنا (برای خوش طعم کرد).

روش تهیه

چای‌ها را در یک فنجان یا قوری قرار دهید و آب جوش را به آن اضافه کنید و بگذارید ۴ تا ۵ دقیقه دم بکشد. بعد آن را صاف کرده و برای خوش طعم شدن به آن شربت نعنا یا زنجفیل اضافه کنید.

معجون کاکائوی موز و هلو

این نوشیدنی مغذی، سیرکننده و در عین حال نشاط‌آور است. کاکائوی موجود در آن در بدن ماده‌ی نشاط‌آور آندورفین تولید می‌کند. ویتامین‌های ب ۱۲ و ب ۶ و فولات موجود در این نوشیدنی در مجاورت متیونین موجود در سویا، ماده‌ی نشاط‌آور اس‌اندوزیل متونین (SAME) تولید می‌کند و موجب تقویت اعصاب و رفع خستگی در شخص می‌شود.

مواد لازم

نصف یک موز (قطعه قطعه شده)، یک عدد پوست کنده (حلقه حلقه شده)، دو قاشق چای خوری پودر کاکائوی غنی‌شده، ۲۵۰ میلی‌لیتر عصاره‌ی سویا مغذی شده با طعم وانیل.

روش تهیه

مواد فوق را در یک مخلوطکن برقی ریخته و خوب هم بزنید تا به شکل پوره کاملاً یکنواخت در آید. بعد آن را در طول روز میل کنید.

نوشیدنی گل‌سیم‌دار میوه‌ها

اگر در فشارهای روانی دچار گرفتگی عضلات شدید، به این نوشیدنی روی آورید. این نوشیدنی پرمات دارای دو ماده‌ی مهم برای رفع اضطراب، یعنی کربوهیدرات‌ها و ویتامین ب۶ بوده و فواید سلامت‌بخش دیگری نیز دارد. چون موز موجود در آن حاوی پتاسیم است و کشمش و آلو به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان، خاصیت ضد پیری داشته و تقویت‌کننده‌ی سیستم ایمنی است.

مواد لازم

۱۲۵ میلی‌لیتر آب پرتقال تازه، ۱۲۵ میلی‌لیتر آب انگور قرمز، ۴ عدد آلو خشک بدون هسته، ۳۵ گرم کشمش، ۳ عدد میخک به طور کامل، ۲ عدد فلفل فرنگی شیرین، نصف موز، ۲۵۰ میلی‌لیتر شیر بدون چربی، ۱۲۵ میلی‌لیتر ماست ساده بدون چربی، کمی آویشن.

روش تهیه

در یک قابلمه آب‌میوه‌ها، آلو، کشمش، میخک و فلفل فرنگی شیرین را بیامیزید و حرارت دهید تا جوش بیاید. حرارت را کم کرده و بگذارید برای مدت ۵ دقیقه با حرارت کم بپزد. قابلمه را از روی اجاق برداشته و بگذارید سرد شود. سپس میخک‌ها و فلفل شیرین را خارج کنید. اکنون موز را به آن اضافه کنید و با استفاده از مخلوطکن برقی آن را به صورت پوره درآورید. حال پوره به دست آمده را در یک ظرف ریخته و شیر و ماست را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا خوب مخلوط شود. می‌توانید سرد یا گرم آن را میل کنید.

دم‌کرده‌ی زعفرانی گل‌گاوزبان و نعنا

خاصیت شادی‌آور زعفران در کنار اثر مقوی اعصاب گل‌گاوزبان و نیز طبیعت گرم و ضد عفونی‌کننده‌ی نعنا موجب شده که این دم‌کرده برای درمان بسیاری از نگرانی‌های عصبی کارساز باشد.

مواد لازم

۱۰ گرم گل‌گاوزبان، ۱۰ گرم برگ نعنا تازه، ۱۰ گرم برگ ریحان یا پونه‌ی تازه، یک استکان آب زعفران، ۳ لیوان آب جوش داغ، کمی عسل طبیعی.

روش تهیه

ابتدا گیاهان فوق را پس از نیم‌کوب و مخلوط کردن، داخل قوری لعابی یا چینی ریخته، روی آن آب جوش داغ بریزید و در قوری را بسته و روی حرارت ملایم ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آب آن را صاف کرده و با آب زعفران و عسل مخلوط کرده و به حالت شربت در آورید و نیم ساعت قبل از هر غذا یک استکان میل کنید.

منبع: نیک و نو



از خوردن خرمالو غافل نشوید

فاطمه بلالی / کارشناس تغذیه

مصرف میوه پاییزی خرمالو به دلیل داشتن دو عنصر پتاسیم و منیزیم موجب کاهش چربی و فشار خون بالا در افراد است.

وجود عناصری همچون پتاسیم و منیزیم به خرمالو خاصیت کاهش دهنده چربی (کلسترول بد LDL) و فشارخون نیز داده است و به همین دلیل این میوه برای سلامتی بیماران قلبی و افراد دارای چربی و فشارخون بالا بسیار مفید است. وجود مقدار زیادی فیبر و مواد آنتی اکسیدانی همچون تانن، فنول، ویتامین C، لیکوپن و لوتئین باعث خاصیت ضد سرطانی این میوه است. گفتنی است، هر ۱۰۰ گرم میوه خرمالو حاوی ۸۰ کیلوکالری انرژی، ۱۹ گرم قند ساده و پیچیده و ۷۹ گرم آب است.

خرمالو سرشار از ویتامین A و بتاکاروتن است. همچنین دارای مقدار قابل توجهی ویتامین های B1، B2، B3، C می باشد. در ضمن این میوه خوش رنگ و خوش طعم دارای مواد معدنی ضروری برای بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، منیزیم و پتاسیم است.

هر یک از مواد معدنی فوق، نقش مؤثری در سلامتی و تندرستی بدن ما دارند. اگر خرمالو به خوبی رسیده باشد، برای کودکان نیز مفید محسوب می شود و در رشد و نمو آنها مؤثر است. در ضمن خرمالو میوه اشتها آوری است. کلسیم در رشد کودکان و حفظ انرژی برای بزرگسالان مؤثر است. آهن عنصر اصلی خون سازی و پتاسیم اشتها آور و شستشو دهنده کلیه و کبد می باشد.

این میوه در افراد مبتلا به نقرس و بیماریهای کبدی و کلیوی بسیار مؤثر است. مواد قندی خرمالو شامل لوولز و گلوکز است و با آن که مقدار آن ۲۰ درصد است، برای مبتلایان به بیماری قند، زیان بخش نیست. خرمالو حاوی مقدار زیادی پکتین است. پکتین یکی از انواع فیبرهای محلول در آب است که باعث کاهش چربی های خون می شود.

اسیدهای موجود در خرمالو عبارتند از:

اسید مالیک، اسید سیتریک و اسید ترتریک، سلولز موجود در خرمالو به طور نسبی کم است و از این نظر هضم آن آسان تر می باشد. خرمالو دارای مقدار کمی تانن می باشد که گاهی ممکن است موجب یبوست شود.

همانطور که ذکر شد، خرمالو سرشار از ویتامین A است. چنانچه این ویتامین به مقدار کافی به بدن نرسد، نه تنها قدرت بینایی را کم می کند، بلکه باعث شکننده شدن پوست، ناخن و موها می شود. همچنین در میزان هوش و سلامت بدن نیز اختلال ایجاد می شود.

می توان از آب خرمالو برای درمان زخم ها استفاده کرد. همچنین این میوه برای آفت دهان و گلودرد بسیار مفید است. مصرف این میوه با ارزش به همه شما توصیه می شود.

انار بهترین داروی تقویت کلیه

مرتضی صفوی / متخصص تغذیه

انار بهترین داروی تقویت کلیه برای سالمندان است و مصرف انار در جهت پیشگیری از ابتلاء به بیماری های قلبی و عروقی، سکنه مغزی و سرطان مؤثر است. انار یکی از میوه هایی است که قدمت زیاد داشته و در کتاب های قدیمی و سنتی از آن یاد شده است. همچنین در کتاب مقدس قرآن از انار به عنوان یک میوه بهشتی یاد شده و می توان گفت که انار خواص زیاد درمانی داشته و مصرف آن در حفظ سلامتی بدن مؤثر است. در قدیم علاوه بر ایران در هند، یونان، چین، افغانستان، تونس، فرانسه، قبرس و ایتالیا نیز این میوه کشت می شده و در حال حاضر آمریکا، اسپانیا و قزاقستان سطح بالایی از تولید انار را به خود اختصاص داده اند؛ در ایران نیز ۶۰ هزار هکتار زمین زیر کشت انار بوده و سالانه ۷۰۰ هزار تن انار در کشور تولید می شود.

میوه انار سرشار از ویتامین ب۱ و ب۲ بوده بنابراین آرامش بخش است، همچنین این میوه بهشتی شامل ویتامین C و مواد معدنی همچون آهن، منیزیم، پتاسیم، فسفر و سدیم است. بر اساس تحقیقات انجام شده مشخص شده است که مصرف انار در جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، سکنه مغزی و سرطان مؤثر است. نیمی از مرگ روزانه در کشور به دلیل بیماری های مربوط به ۴ بیماری قلبی و عروقی، سکنه مغزی و سرطان است، بنابر این با مصرف انار می توان از این بیماری ها جلوگیری کرد.

انار به دلیل اینکه دارای آنتی اکسیدان بوده و محتوای پلی فنول و فنولیک است خاصیت ضد تومور داشته و آنتی اکسیدان آن به دلیل وجود تانن های قابل هیدرولیز شدن است این آنتی اکسیدان در پوست و قسمت های سفید داخل انار نیز وجود دارد. در کتاب های سنتی آمده است کسانی که بدنشان التهاب دارد و یا دچار آرتروز و ناراحتی های غضروفی هستند مصرف آب انار جهت درمان آنها مؤثر است بنابر این آب انار ضد التهاب بوده و نقش مهمی در جلوگیری از تحلیل غضروف ها دارد، ضمن اینکه درد مفاصلی با مصرف این میوه تسکین می یابد. دانه های انار به دلیل اینکه دارای فیبر بوده برای گوارش مناسب است و ترانزیت تایم مواد زائد در بدن را کاهش می دهد. به این معنی که زمان توقف مواد زائد در بدن کاهش یافته و این مسئله از ابتلا به سرطان هایی همچون سرطان کلون جلوگیری می کند.

همچنین مصرف این میوه چربی بدن را کاسته و سموم را از بدن خارج می کند. پوسته های سفید داخل انار نیز شکم را دباغی کرده و معده را پاک می کند، بنابر این مصرف آن به شدت توصیه می شود.

مصرف رب انار در کم اشتها بی و رفع ضعف بدن مؤثر است، همچنین خون را تصفیه می کند و برای درمان میگرن توصیه می شود.

در ۱۰۰ گرم دانه انار ۳۸ کیلو کالری انرژی، ۸۲ گرم آب، ۰.۴ پروتئین، ۰.۳ چربی، ۱۰ گرم نشاسته، ۴ گرم کلسیم و ۳ میلی گرم سدیم، نیم میلی گرم آهن، ۰.۰۳ میلی گرم ۲B و ۰.۰۲ میلی گرم ۱B، همچنین ۲۶۰ میلی گرم پتاسیم وجود دارد.

پوست و ریشه درخت انار برای درمان اسهال مؤثر است پس تمام قسمت های انار خواص مختلف درمانی داشته و از پوست، ریشه، گل و دانه های انار در صنعت داروسازی استفاده می شود.

آب انار شیرین برای بیمارانی که مشکل مجاری ادرار دارند، مؤثر است همچنین مخلوط آب انار با عسل و چکاندن چند قطره آن داخل بینی از رشد پلیپ در این عضو بدن جلوگیری می کند.

انار بهترین داروی تقویت کلیه برای سالمندان است و جهت باز شدن صدای خوانندگان مصرف آب انار توصیه می شود، جوشاندن پوست ریشه انار نیز انگل روده و معده را از بین می برد، همچنین بانوانی که قاعدگی نامنظم داشته، جوشاندن برگ انار و مصرف آن برایشان مؤثر است.

برای درمان سوختگی مخلوط پوست گل انار به همراه روغن کنجد همچون یک پماد موضعی مؤثر بوده و دم کرده گل انار نیز زخم دهان را از بین می برد و زمانی که ریشه انار را دم کنیم می توانیم از آن برای دندان درد بهره مند شویم.

سازمان غذا و دارو و کشاورزی آمریکا اخیراً اعلام کرده است که مصرف انار از سرطان پروستات جلوگیری می کند.

عرق بیدمشک و درمان کم خونی

مهسا حسین پور / کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

بیدمشک با نام انگلیسی Egyptian و نام علمی *Salix aegyptica* از تیره *Salicaceae* است. بیدمشک گیاهی است از نژاد بید سنبله‌های آن دارای اسانس معطر است. اسانسی از گل‌های این گیاه گرفته می‌شود که به آن عرق بیدمشک می‌گویند.

درختچه ای است از نژاد بید، دو پایه که این پایه ها با هم کمی فرق دارند که اندازه آن از بید معمولی کوچک‌تر، به ارتفاع ۱۰-۸ متر. چوب زیر پوست با زخم های خطی مشخص به طول ۱۸-۲ میلیمتر. شاخه چه های یکساله به ضخامت ۸/۱-۷/۲ میلیمتر. جوانه های گلدار تخم مرغی یا بیضوی. نوک دار بسیار کوتاه یا نوک گرد (کند)، به طول ۱۲-۶ به عرض ۶-۴ میلیمتر. برگها نسبتاً بزرگ، به طول ۱۲۰-۵۰ به عرض ۵۵-۲۵ میلیمتر.

در مرکز سطح تحتانی با کرکهای گسترده کم و بیش خمیده، در لبه ها با کرکهای نسبتاً نادر کم و بیش فشرده، در حالت رسیده روی رگه های مشبک سطح تحتانی کاملاً مشخص. برگ های آن در پایه های نر و ماده متفاوت است.

ترکیبات بیدمشک:

عرق بیدمشک ترکیباتی چون تانن، سالیسین، ژرانیون و مقدار کمی اسید اسیتیک دارد. و مقادیری استات، لینالول، فنشون، دکان و آلفا و گاماترپی نئول در بین این ترکیبات بورنیل استات دیده می‌شود.

اوژنول	۲۱ درصد
پارامتوکسی بنزن	۶۰ درصد
اوسی من	۳/۲ درصد
سدرن اکساید	۵/۲ درصد
دکانول	۴ درصد
کارون	۱۶ درصد
کارواکرول	۹ درصد
سیترونلیل پروپیونات	۴ درصد
سدرانول	۷/۳ درصد
متیل اوژنول	۸/۱ درصد
آلفاترپی نئول	۷/۲ درصد

خواص بیدمشک:

بیدمشک گیاهی ملین و تقویت‌کننده قلب، اعصاب و محرک قوای جنسی است. مصرف آن برای درمان کم خونی مفید است. این گیاه دارویی دستگاه گوارش را تقویت کرده و اشتها را افزایش می‌دهد. عرق بیدمشک، آرامبخش و خواب‌آور است. عرق بیدمشک مقوی قلب بوده و برای حفظ سلامتی آن بسیار مناسب و موثر است و همچنین باعث کاهش تب می‌شود و خاصیت تب‌بر دارد. افسردگی، دردهای عصبی و روماتیسمی را بهبود می‌بخشد. عرق بیدمشک قند خون را پایین می‌آورد و نوشیدن آن بدون مواد شیرین‌کننده به مقدار قابل توجهی قند خون را نقصان می‌دهد. سردردها و علائم قاعدگی را تسکین می‌دهد. برای تقویت حافظه مفید است.

منبع: تغذیه و رژیم درمانی سلاک طب

میانجی گری در مددکاری اجتماعی

آرزو حسن زاده لیاوسی / مدیر امور اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

در یک جامعه مطلوب انسانی، برای حل تعارضات و اختلافات و نیز پاسخ‌دهی به نقض هنجارها، استفاده ابزارهای غیر قضایی از جمله اخلاق و عرف با کرامت انسانی سازگارتر بوده و توسل به آن‌ها از اولویت برخوردار است. میانجی‌گری در مددکاری اجتماعی اکنون به عنوان یکی از رویکردهای حل مناقشه معرفی و برای آن فرایند و تکنیک‌های ویژه‌ای معرفی شده است، باید در نظر داشت که آشنایی به ویژگی‌های فرهنگی و استفاده از سازوکارهایی که برای حل مناقشه و میانجی‌گری در هر فرهنگی وجود دارد، می‌تواند در موارد میانجی‌گری بسیار تعیین‌کننده باشد.

تعریف میانجی گری

میانجی‌گری یکی از روش‌های حل اختلاف است که در آن یک شخص ثالث به نام میانجی به طرفین اختلاف در رسیدن به توافق کمک می‌کند. طرفین اختلاف ممکن است کشورها، سازمان‌ها، گروه‌ها، افراد یا هر شخص دیگری باشند که میانجی‌گری منفعتی را برای آنان در پی خواهد داشت. آنان می‌بایست میانجی را شخصی بی‌طرف بدانند. میانجی‌گری در موضوعات مختلف مورد اختلافی کاربرد دارد، از جمله؛ مسائل تجاری، حقوقی، دیپلماتیک، کاری و خانوادگی. در میانجی‌گری برخلاف داوری، پذیرش نظر شخص ثالث برای طرفین الزامی نیست. بلکه کار میانجی فراهم آوردن امکان مذاکره طرفین و کشف دقیق موارد اختلاف و رسیدن آن‌ها به بهترین راه حل ممکن است. میانجی‌گری به صورت خاص، اغلب دارای یک ساختار، زمانبندی و پویایی است که «مذاکرات عادی» از آن بی‌بهره‌اند. این فرایند خصوصی و محرمانه است و به صورت قانونی اجرا می‌شوند. مشارکت در آن اغلب به صورت داوطلبانه است. میانجی به عنوان یک سوم شخص بی‌طرف عمل کند و بیشتر تسهیل‌گر است تا هدایت‌کننده. میانجی از تکنیک‌های مختلفی برای باز کردن یا بهبود گفتگو بین منازعه‌کنندگان بهره می‌برد و هدفش کمک به طرفین برای رسیدن به توافق است؛ که بیشتر به مهارت و آموزش دیدگی میانجی وابسته است. گاهی نیز میانجی‌گری ممکن است به توافق طرفین نینجامد و بی‌نتیجه بماند، در صورت موفقیت در دستیابی به توافق نیز مفاد آن معمولاً از سوی خود طرفین تعیین شده‌است. علاوه بر حل اختلاف، میانجی‌گری می‌تواند به عنوان یک وسیله پیشگیری از اختلاف نیز عمل کند. میانجی‌گری باعث ترویج انسجام اجتماعی نیز می‌شود مانند تسهیل روند مذاکرات در یک قرارداد.

انواع میانجی

۱- میانجی ارزیاب

این نوع میانجی روی آماده‌سازی طرفین با ارزیابی موردشان و هدایت آن‌ها به سمت توافق تمرکز می‌کند. میانجی تصویری از جایی که باید به آن برسند ارائه می‌کند. ضعف‌ها و قوت‌های استدلال‌های هر یک از طرفین را ارزیابی می‌کند.

۲- میانجی تسهیل‌گر

میانجی تسهیل‌کننده گفتگو را تسهیل می‌کند. این میانجی‌ها به عنوان محافظ (نگهبان) فرایند عمل می‌کنند نه محافظ محتوا و نتایج. میانجی تسهیل‌گر ساختار و دستورالعملی برای بحث فراهم می‌کند.

۳- میانجی تغییردهنده

میانجی تغییردهنده روی حمایت از توانمندسازی و تشخیص تغییرات تمرکز دارد. که از راه تشویق سنجش، تصمیم‌سازی و آینده‌نگری ممکن می‌گردد. با تمرکز روی ارتباط عمل می‌کند و فرصت‌ها را از خلال گفتگوهای طرفین برای توانمندسازی و تشخیص شناسایی می‌کند.

نتیجه:

اختلاف، پدیده‌ای اجتناب‌ناپذیر است، اما اختلافی که به درستی حل نشود خطرناک است. متخصصین حرفه‌های مختلف از جمله حرفه‌های یاورانه و مددکاری اجتماعی به دلیل نوع تخصص، مهارت‌ها و وظایفی که دارند یکی از مهمترین وظایف شان تأثیرگذاری بر حل مشکلات افراد با مشارکت خود آنان است که «اصل مشارکت مراجع» به عنوان یکی از اصول اساسی مددکاری اجتماعی خود گوئی همین موضوع است. نقش میانجی مددکاری اجتماعی در حل اختلاف، فرصتی برای دو طرف درگیر در مسئله فراهم می‌سازد تا پس از حل اختلاف، به تقویت روابط خویش بپردازند. شیوه میانجی‌گری در حل اختلاف غیردادگاهی بر این واقعیت متکی است که افراد درگیر اختلاف، می‌توانند پس از طرح مسئله خود و مذاکره درباره آن نه تنها به اختلاف خویش پایان دهند، بلکه رشته‌های پیشین ارتباط را هم به دلیل ایجاد فهم و درک مشترک، تقویت نمایند. آموزش و ظرفیت‌سازی در ایجاد فرهنگ میانجی‌گری در سطح جامعه بسیار مهم است، برنامه‌های آموزشی برای رهبران و اعضای جامعه باید بر حل تعارض، مذاکره و مهارت‌های جمعی حل مسئله متمرکز شوند. این برنامه‌ها، نه تنها به حل تعارضات فعلی کمک می‌کنند بلکه در درازمدت به ارتقاء تاب‌آوری، انسجام و زیست‌پایدار کمک خواهد کرد.

فناوری های کمک کننده به افراد دارای معلولیت

سعید حیاتی / کارشناس ارشد امنیت شبکه

هدف فناوری کمکی برای افراد دارای معلولیت حذف موانع دسترسی است. این نشان دهنده یک عنصر مرکزی در مورد تحرک آنها است. در این مقاله، ما فقط بر روی فناوری های کمکی تمرکز می کنیم که رفت و آمد آنها را آسان تر می کند. اما آنها را می توان در جنبه های دیگر زندگی آنها یافت.

فناوری کمکی اغلب می تواند جایگزین کمک های انسانی شود. فرودگاه ها یا ایستگاه های قطار کمک های انسانی را ارائه می کنند که کاربران دارای معلولیت می توانند رزرو کنند تا مطمئن شوند سفرشان به خوبی انجام می شود. با این حال، می تواند محدودیت هایی برای عملکرد واقعی این سرویس وجود داشته باشد. اینجاست که فناوری کمکی رخ می دهد (می تواند کمبود کمک های انسانی را جبران کند).

فناوری کمکی واقعاً چه کاری می تواند انجام دهد تا به افراد دارای معلولیت کمک کند تا با خودمختاری در اطراف خود حرکت کنند؟ آیا کمک ناوبری می تواند به طور کامل جایگزین کمک های انسانی شود؟ در این مقاله به این موضوع می پردازیم.

فناوری کمکی برای افراد دارای معلولیت چیست و چه کاری می تواند برای تحرک آنها انجام دهد؟

فناوری کمکی که AT نیز نامیده می شود، به دستگاه های کمکی، تطبیقی و توانبخشی اطلاق می شود که برای افراد دارای معلولیت و افراد مسن طراحی شده است. این گروه از افراد در فعالیت های روزمره با مشکلاتی مواجه می شوند. آنها ممکن است برای حمام کردن، لباس پوشیدن، غذا خوردن یا دور زدن نیاز به کمک داشته باشند.

به لطف فناوری کمکی، آنها استقلال و استقلال بیشتری را به دست می آورند. برای افراد دارای ناتوانی یادگیری، آنها می توانند از نرم افزارهای آموزشی استفاده کنند که به آنها کمک می کند بخوانند، یاد بگیرند و سازماندهی شوند. آنها از متن خوان ها، یادداشت نویس ها و ابزارهای سازمانی تشکیل شده اند.

منظور از تحرک، رفت و آمد در شهر، یک مکان یا یک وسیله نقلیه عمومی با بیشترین خودانگیختگی و استقلال ممکن است. کاری که آنها بدون فناوری کمکی قادر به انجام آن نیستند.

زیرا در نهایت، فناوری کمکی به افراد دارای معلولیت این امکان را می دهد تا کنترل بیشتری بر زندگی روزمره خود به دست آورند. ویلچرها را می توان به عنوان فناوری کمکی در نظر گرفت. کاربران دارای معلولیت حرکتی برای رفتن به محل کار یا خرید مواد غذایی خود به ویلچر نیاز دارند. ما می توانیم ویلچرهای دستی یا برقی پیدا کنیم، اما آنها در حال تکامل هستند تا نیازهای کاربران خود را برآورده کنند. برخی برای مثال برای بالا رفتن از پله ها طراحی شده اند.

بسته به معلولیت افراد، تحرک می تواند کم و بیش چالش برانگیز باشد. یک فرد نابینا با مشکلات بیشتری روبرو می شود، جایی که یک فرد ناشنوا به همان اندازه مانع نمی شود. چگونه یک فرد کم بینا می تواند محل دقیق ورودی یک مکان را پیدا کند؟

وقتی چراغ صوتی وجود ندارد و هیچ مسیر راهنمای لمسی وجود ندارد، باید با کسی همراه شوند یا از یک رهگذر کمک بخواهند. یک فرد کم شنوایی با مشکل کمتری روبرو می شود زیرا برای رسیدن به ورودی به تابلوها یا علائم تکیه می کند.

آنچه همچنان مهم است تضمین یک زنجیره حرکتی یکپارچه است. یک مفهوم کلیدی برای همه انواع کاربران، اما برای افراد دارای معلولیت حتی مهم تر است. پیاده سازی یک زنجیره تحرک بدون درز به این معنی است که همه پیوندها به یکدیگر متصل می شوند تا دسترسی را در تمام طول مسیر فراهم کنند.

برای یک فرد نابینا که به سر کار می رود، این بدان معنی است که حمل و نقل عمومی مورد استفاده و قابل دسترسی باشد. در این مورد، سیستم های راهیابی و ناوبری مانند برنامه ها کارآمدتر از کمک های انسانی هستند. آنها می توانند با استقلال بیشتر به مقصد برسند.

نکته قابل توجه این است که ۸۴ درصد از افراد دارای معلولیت از گوشی هوشمند استفاده می کنند. به همین دلیل است که فناوری کمکی نویدبخش افزایش دسترسی است. برنامه های بسیاری برای کمک به افراد دارای معلولیت ایجاد می شوند تا با خودانگیزگی و استقلال بیشتری به آنجا بروند.

فناوری کمکی برای افراد دارای معلولیت در چه مکان هایی می تواند تحرک آنها را بهبود بخشد؟

اکنون که می دانید فناوری کمکی برای افراد دارای معلولیت می تواند دارایی واقعی برای تحرک آنها باشد، باید از خود بپرسید که در کجا می توان این را پیاده سازی کرد. کجا بیشتر ضروری است؟ افراد دارای معلولیت در چه مکان هایی بیشترین مشکل را برای رفت و آمد دارند؟

آنها از فناوری کمکی برای رفت و آمد و همچنین برای:

- کمتر استرس را احساس کردن
- وقت بیشتری به دست آوردن (زیرا آنها راحت تر راه خود را پیدا می کنند)

- خودمختار و مستقل ماندن
- برای رسیدن به مقصد به کمک های انسانی تکیه نکردن
- برای داشتن اعتماد به نفس بیشتر
- برنامه ریزی نکردن برای هر قدم کوچکی که باید بردارند
- عدم تبعیض و مانند دیگران زندگی کردن و به عنوان اقلیتی که دیگران را آزار می دهد تلقی نشدن
- استفاده می کنند.

نمونه ای از این فناوری ها عبارت اند از:

NaviLens: یک شرکت اسپانیایی که از کدهای QR برای راهنمایی افراد نابینا و کم بینا استفاده می کند. آنها فقط باید مسیرهای راهنمای لمسی را دنبال کنند و کدهای QR را با دوربین گوشی هوشمند خود برای دستورالعمل های ناوبری اسکن کنند. در حال حاضر، حمل و نقل عمومی بارسلون و تراموا مورسیا به **NaviLens** و همچنین موزه باستان شناسی مورسیا مجهز شده اند.

NavChair: یک شرکت اسپانیایی دیگر اما این بار برای کاربران ویلچر. این سیستم ناوبری و خلبان خودکار آنها را قادر می سازد تا از موانع در مسیر خود اجتناب کنند. آنها می توانند یک مسیر بدون گام برای اطمینان از برآورده شدن نیازهای خود داشته باشند.

Evelity: یک برنامه ناوبری داخلی که توسط شرکت فرانسوی **Okeenea** طراحی شده است. این برنامه بر روی انواع ناتوانی ها تمرکز دارد. با مشخصات کاربر سازگار است. این بدان معنی است که کاربران ویلچر به مسیرهای بدون مانع دسترسی دارند و کاربران نابینا و کم بینا دستورالعمل های گام به گام را دارند. متروی مارسی در فرانسه مجهز به **Evelity** است و این راه حل در حال حاضر در یک ایستگاه در شهر نیویورک در حال آزمایش است.

فناوری کمکی برای تحرک افراد دارای معلولیت وارد تجربیات فیزیوتال (Phygita) می شود. فیزیوتال پلی است که دنیای فیزیکی را به دنیای دیجیتال متصل می کند تا تجربه ای منحصر به فرد و تعاملی را در اختیار کاربران قرار دهد.

منبع:

<https://www.kmtmed.com/>

موسیقی درمانی چگونه کار می‌کند؟

مهیار جعفری / کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهر بزرگ تهران

نحوه تأثیر موسیقی بر مغز بسیار پیچیده است. تمام جنبه‌های موسیقی (از جمله زیر و بم، تمپو و ملودی) توسط نواحی مختلف مغز پردازش می‌شوند. تحقیقات مختلفی به ما این موضوع را نشان داده است که استفاده از مواردی همچون موسیقی درمانی موجب عملکرد بهتر نوروپلاستیسیته می‌شود. این بخش بر بهبود کلی کیفیت زندگی اثر می‌گذارد و عملکردهای فیزیکی ما را تقویت می‌کند. با کمک موسیقی درمانی می‌توان از واکنش‌های فیزیکی عمیقی که بدن نسبت به موسیقی دارد جهت کمک به افراد مبتلا به بیماری‌های روانی استفاده کرد. در ادامه این متن از خانه سالمندان به تأثیر موسیقی درمانی بر سلامت سالمندان می‌پردازیم.

تأثیر موسیقی درمانی بر سلامت سالمندان

هدف کلی موسیقی درمانی دستیابی به اهدافی است که نیازهای فرد را برآورده می‌کند. این هدف ممکن است برای مثال شامل بهبود عملکرد حرکتی، مهارت‌های اجتماعی، احساسات، هماهنگی، ابراز وجود و رشد شخصی باشد. هر یک از این اهداف تأثیر مستقیمی بر سلامت سالمند مدنظر خواهد گذاشت. با کمک موسیقی درمانی می‌توان به حفظ روحیه سالمندان برای مبارزه با بیماری‌های سخت همچنین بهبود سبک زندگی آنها کمک کرد. تأثیر شادی در زندگی سالمندان را نباید نادیده گرفت زیرا بر روند سلامت کلی این افراد نقش مهمی دارد.

موسیقی درمانی برای سالمندان مبتلا به آلزایمر

در مراحل اولیه آلزایمر در سالمندان، بسیاری از سالمندان از نواختن موسیقی یا آواز خواندن لذت می‌برند. سالمندان را تشویق کنید به مشارکت در موسیقی ادامه دهند. ممکن است موسیقی همان حوزه‌ای باشد که در آن می‌توانند موفقیت و بهبود خود را احساس کنند و از زیبایی آن لذت ببرند. همچنین می‌توانید از آهنگ‌های موردعلاقه آنها که اغلب آهنگ‌ها یا موسیقی‌هایی هستند که به سال‌های جوانی و میانی‌شان بازمی‌گردد، استفاده کنید و آهنگ‌های تلفیقی بسازید. برخی از افراد مسن ممکن است باورهای معنوی قوی داشته باشند و با آهنگ‌های ایمانی مذهبی حس مثبتی پیدا کنند. مبحث بعدی ما در زمینه موسیقی درمانی برای سالمندان، رابطه این روش درمانی با افسردگی حاد است.

موسیقی درمانی برای سالمند مبتلا به افسردگی حاد

مطالعات نشان می‌دهد که موسیقی درمانی می‌تواند در زمینه بهبود افسردگی حاد کمک‌کننده باشد. افرادی که تحت موسیقی درمانی همراه با درمان‌های استاندارد افسردگی (مانند گفتاردرمانی) قرار می‌گیرند، نسبت به افرادی که فقط درمان استاندارد را دریافت کرده‌اند، فرایند بهبود مناسب‌تری دارند. درباره نکات مهم در مراقبت از سالمند با بیماری افسردگی بیشتر بخوانید. گوش دادن به موسیقی همچنین می‌تواند موجب ترشح دوپامین شود. دوپامین هورمونی است که احساس لذت را در افراد ایجاد می‌کند. علاوه بر این هنگام گوش دادن به موسیقی اندورفین نیز به وجود می‌آید. اندورفین همان هورمونی محسوب می‌شود که می‌تواند خلق و خوی فرد را تغییر داده و درد را تسکین دهند.

روش‌های موسیقی درمانی برای سالمندان

همخوانی: جلسات موسیقی درمانی برای سالمندان ممکن است شامل آواز خواندن با هم و یا هم‌خوانی (به شکل گروه سرود) باشد. بهتر است در همخوانی از مجموعه‌های موسیقی درمانگر با اشعار آهنگ‌های محبوب استفاده شود. شرکت‌کنندگان می‌توانند آهنگ‌های دلخواه خود را بخوانند یا به صورت باده از یک آهنگ جدید کمک بگیرند.

ترانه نویسی: در این روش، درمانگر اشعار ۴ یا ۵ آهنگ مختلف که دارای گزینه‌هایی مانند: غلبه بر موانع، حمایت یا مبارزات با بیماری و ... هستند را به سالمندان ارائه می‌کند. سپس، سالمندان تشویق می‌شوند که مدتی را برای خواندن این اشعار اختصاص دهند و برای ساختن آهنگ خود، کلماتی را از متن ترانه‌های مزبور انتخاب کنند.

منابع: -نشریه علمی ساینس دیلی -ژورنال علمی رویال سوسایتی -کتاب خانه ملی - هفته نامه سلامت (وزارت بهداشت)

روز کتاب و کتاب خوانی

مریم عباس نژاد اصل / کارشناس

روابط عمومی آسایگاه خیریه کهریزک تهران

در این مقاله بر آن شدم به مناسبت روز کتاب و کتابخوانی تأثیر و نقش این یار مهربان را در زندگی و احوالات مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک و جامعه انسانی بپردازم. ۲۴ آبان روز کتاب و کتابخوانی نامگذاری شده تا بهانه‌ای باشد برای ترویج فرهنگ کتابخوانی و افزایش سطح سواد عمومی جامعه. جامعه‌ای که کتاب بخواند قدرت تفکر و تحلیل را از دست می‌دهد و آمادگی پذیرش هر دروغ، فتنه و ظلمی را خواهد داشت. کتاب، رسولی است که زندگی را در دستانت به تماشا می‌گذارد، تا لحظه‌های تنهاییات را با خویش خلوت کنی و دل به معبود بسپاری....

نامگذاری روز کتاب و کتاب خوانی

در سال ۱۳۷۲ خورشیدی ۲۴ آبان به عنوان روز کتاب و کتابخوانی تعیین شد. این روز، یکی از روزهای هفته کتاب نیز هست. نخستین هفته کتاب جمهوری اسلامی ایران در روزهای چهارم تا دهم دی ماه سال ۱۳۷۲ با پیام رهبر فرزانه انقلاب اسلامی برگزار شد. در هفته کتاب، در مدارس، مساجد، دانشگاه‌ها، و استان‌های کشور نمایشگاه‌ها و جشن‌های کتاب و سخنرانی در موضوع چاپ و نشر کتاب برگزار می‌شود.

نقش کتاب در انتقال علوم

کتاب، محصول تجربه‌های بشری و خلاقیت‌های ذهنی و آموخته‌های دراز مدت انسان است. سهم کتاب در انتقال دانش‌ها گاهی به مراتب بیشتر و فراتر از دیگر ابزار آموزشی است. کتاب وسیله‌ای است که دانش بشری به مدد آن از تپاه شدن مصون می‌ماند و به آیندگان منتقل می‌شود. پدید آوردن آثار علمی و فرهنگ مکتوب از توصیه‌های مهم اولیای دین است و به گسترش دانش کمک می‌کند و به عنوان یک میراث فرهنگی برای نسل‌های آینده ماندگار می‌شود.

مطالعه و کتابخوانی

بی گمان، هیچ ذخیره و میراثی سودمندتر و با ارزش‌تر از کتاب نیست؛ چرا که کتاب، مایه آرامش روحی انسان است. کتاب همدمی است که اندوه را می‌زداید و مطالعه کننده را از تنهایی در می‌آورد و به او حکمت‌های جان‌پرور می‌آموزد. در واقع وقتی چهل و بی خبری، جامعه‌ای را از پای درآورد، یا شبهه‌ها ذهن جوانان را فلج کند، بدون شک یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌تواند آفت چهل را بزداید، مطالعه است و آنچه می‌تواند شبهه‌های ذهنی را دفع کند و ایمان و اطمینان را به قلب‌ها باز آورد، کتاب خوانی است. گرفتاران در چنبره پرسش‌ها و محاصره شدگان در میان انبوه شبهه‌ها، می‌توانند برای استمداد فکری به کتابخانه مراجعه کنند و از آن جا نیرو گیرند و به جنگ شبهه‌ها بروند و پاسخی در برابر القانات و شبهه افکنی‌های دیگران بیابند.

آثار ماندگار

یک کتاب خوب، ماندگار و تأثیر گذار، چگونه به یک اثر خاطر آفرین و ماندگار بدل می‌شود؟ یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های چنین آثاری، در نظر گرفتن این نکته مهم است که این گونه کتاب‌ها دست کم پاسخی به یکی از سوال‌ها و یا نیازهای مخاطبان خود بدهند، پاسخی که با توجه به اولویت‌ها، زیبا و متین و استوار و قانع کننده باشد. برای این که اثری ماندنی بشود، باید خوب باشد. آثار خوب می‌ماند، در دل‌ها جای می‌گیرند و کهنه نمی‌شوند. خوب هم که می‌گوییم یعنی پاسخ به یک سوال و یک نیاز باشد. خوب فقط معنایش این نیست که از لحاظ هنری خوب تنظیم شده باشد و خیلی عمیق باشد، بلکه ممکن است اینطور نباشد، لیکن پاسخی به یک نیاز باشد. آسایشگاه خیریه کهریزک تهران از این فرصت بزرگ هیچ وقت غافل نبوده است و با راه اندازی واحد فرهنگی و بخش کتابخانه برآن بوده است تا فرهنگ کتاب و کتابخوانی را در بین توانخواهان ساکن این خانه رواج بدهد. بخش فرهنگی با دارا بودن واحدهای کتابخانه، سرای فرهنگی (کتابخانه) و... خدمت رسان بیش از ۱۷۵۰ مددجوی سالمند، معلول و بیماران ام‌اس است که با کتبی که بیش از ۱۶ هزار جلد کتاب که تقریباً همه این کتب با همت و کوشش خیرین و نیکوکاران جمع آوری شده و روزانه تعداد زیادی از این عزیزان و حتی کارکنان این خانه بزرگ با مراجعه به کتابخانه به مطالعه این کتاب‌ها می‌پردازند.

منابع: ۱- تقویم ملی / کتابخانه ملی / سالنامه هفته کتاب / کتاب تاریخچه نیکوکاری در آسایشگاه خیریه کهریزک



به مناسبت روز جهانی سالمند برگزار شد



گرامیداشت روز سالمند و تقدیر از سالمندان فعال آسایشگاه خیریه کهریزک در سالن پوریای ولی این مجموعه خیریه برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ همزمان با روز جهانی سالمند جشن با شکوهی با حضور دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، گراوند بخشدار کهریزک، کلهر شهردار کهریزک، میعنی رئیس شورای بخش کهریزک، پورنگ رئیس اداره ورزش و جوانان کهریزک، نماینده کمیته امداد کهریزک و هیئت های همراه، گروه نیکوکاری پاساژ قائم میلادمدیران و معاونین آسایشگاه و جمع کثیری از سالمندان در سالن پوریای ولی برگزار شد. دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران ضمن عرض تبریک این روز بزرگ و مهم عنوان کرد: سالمندان با ایفای نقش و انجام فعالیت های داوطلبانه زندگی هدف مندتری را حس میکنند و بستری برای سلامت روان آنها خواهد بود و از عزت نفس بالاتر و امید بیشتری برای ادامه حیات برخوردار خواهند شد که خانه بزرگ کهریزک با همین دیدگاه به توسعه و نوآوری در این مجموعه پرداخته است.

وی در ادامه با اشاره به خدمات ویژه ای که در آسایشگاه به سالمندان و توانخواهان می شود یادآور شد: با احداث دانشگاه، مدرسه، کارگاههای توانبخشی، کتابخانه، سینما، شهرک برای زوجین، ورزشگاه و سایر بخش های درمانی و توانبخشی از گذشته تا کنون موجبات ارتقا کیفیت زندگی و امید به زندگی را در جامعه هدف بالا برد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)



آیین بازگشایی مدرسه در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

با حضور اعضای هیئت امناء و مدیره موسسه خیریه کهریزک و جمعی از نیکوکاران، مراسم بازگشایی مدرسه آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: مراسم افتتاح مدرسه به همت و پیگیری واحد فرهنگی و توانبخشی با حضور اعضای هیئت مدیره، امناء، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، جمعی از خیرین و نیکوکاران در فضای باز چهل ستون برگزار شد. حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در این خصوص بیان کرد: خداوند منان را شاکریم که یک بار دیگر توفیق شد تا در کنار هم یکی دیگر از خدمات ارزنده و ارزشمند نیکوکاران و خیرین همیشه پای کار مجموعه کهریزک را به نظاره بنشینیم. مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در پایان بیان داشت: از تلاش همه نیکوکاران، خیرین ارزشمند و تمام عزیزانی که به نوعی در توسعه و ارتقای کیفیت خدمات و اهداف والای کهریزک دستی به کار دارند و همیشه در انجام امور خیر یاری رسان همکاران و دست اندرکاران آسایشگاه هستند صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم.



بانو بقایی مسئول گروه همیاران فرهنگ و هموار کننده راه موسس مدرسه (ما می خواهیم - ما میتوانیم) ضمن عرض تبریک به همیاران فرهنگی، معلمین و دانش آموزان عنوان کرد: وقتی به خانه کهریزک پا میگذاریم فضا فضای بالندگی است، اینجا بهشت است و خوشبخت کسی است که از مدار پر هیاهوی بیرون خارج شده باشد و در مدار بهشتی خانه بزرگ کهریزک قرار گرفته باشد و آرامش را با تمام وجود حس کند. وی در ادامه یادآور شد: این بالندگی و افتخار را مدیون اراده ی قوی توانخواهان مشتاق تحصیل هستیم مطالبه و همت والایی که دارند و با این تفکر که علم آموزی به زندگی آنها معنی می دهد و تحصیل و ارتقا زندگی آنها را هدفمند میکند در کنارشان می ایستیم و به اهدافشان جامعه عمل می پوشانیم.

آیین گرامیداشت روز کارمند و تجلیل از کارکنان نمونه موسسه خیریه کهریزک

آیین گرامیداشت روز کارمند و تجلیل از کارکنان نمونه و مدیران شایسته موسسه خیریه کهریزک تهران با حضور اعضای هیات امنا و مدیره موسسه، حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک، دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و سایر مدیران، معاونان و کارکنان موسسه در سالن مهر برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک ضمن عرض خیر مقدم و تبریک روز کارمند و آرزوی سلامتی برای همه کارکنان اظهار داشت: کارمندان در هر سازمانی، قلب تپنده و ستون‌های پنهانی هستند که حرکت و پیشرفت مجموعه را ممکن می‌سازند. سازمان ما نیز بدون زحمات و تلاش‌های بی‌دریغ کارکنان، نمی‌توانست به این جایگاه ارزشمند برسد. عزیزی که هر روز با تعهد و پشتکار، امور اداری، اجرایی، درمانی و توانبخشی و ... را پیش می‌برد. اگر هر یک از شما در جایگاه خود نباشید یا کار خود را با دقت و مسئولیت انجام ندهید، مجموعه دچار کاستی خواهد شد...



شما ستون‌های استوار خانواده بزرگ کهریزک هستید و وظیفه خود می‌دانیم که همواره در خدمت شما باشیم و از زحمات شما قدردانی کنیم در ادامه دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران طی سخنانی گفت: یکی از اساسی‌ترین اصول مدیریت، ایجاد انگیزه و فراهم کردن شرایط مناسب برای کارکنان است. اگر ما به‌عنوان مدیران، نیکی و توجه به کارمندان را در اولویت قرار دهیم، نتیجه آن را در بهبود عملکرد و بهره‌وری سازمان خواهیم دید. بهترین راه برای رسیدن به موفقیت، فراهم کردن شرایط مناسب برای کارکنان مجموعه است کسانی که با عشق و تعهد کار می‌کنند، شایسته بهترین‌ها هستند. وی با بیان اینکه امروز پس از گذشت ۵۱ سال از تاسیس موسسه خیریه کهریزک شاهد موفقیت‌ها و دستاوردهای زیادی بوده ایم، اظهار داشت: گسترده شدن چتر بزرگ خانواده کهریزک حاصل تلاش‌ها و همبستگی شما عزیزان بود زیرا هر یک از شما نقش حیاتی در این موفقیت‌ها داشتید، همه شما در کنار هم آسایشگاه خیریه کهریزک را به این نقطه‌ای که هستیم رساندید که امروز به آن افتخار می‌کنیم.

گرامیداشت روز جهانی آلزایمر در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

بمناسبت گرامیداشت روز جهانی آلزایمر دکتر حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران به‌همراه معاونان و کارشناسان حوزه سلامت و توانبخشی با کارکنان بخش آلزایمردیدار نمود. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ همزمان با روز جهانی آلزایمر، دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران به‌همراه دکتر بختیاری معاونت سلامت، دکتر سنگی معاونت توانبخشی، علیرضا معماری مدیر پرستاری و کارشناسان حوزه سلامت با حضور در بخش بنفشه ۶ با بیماران مبتلا به آلزایمر دیدار و جهت رفع مشکلات ایشان دیدار نمود. دکتر حسین نحوی نژاد در این دیدار صمیمانه ضمن آرزوی سلامتی برای بیماران و بهروزی برای کارکنان این بخش اظهار داشت: در تلاشیم با توسعه این بخش مراقبتی بمنظور سهولت در تردد و افزایش دانش مراقبین، در جهت ارتقاء کیفیت زندگی این عزیزان گام برداریم.



دکتر سنگی معاونت توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک عنوان کرد: سالمندانی که دچار مشکلات زمینه‌ای بودند و یا در طول زمان دچار اختلال‌های روانشناختی و آلزایمر شده‌اند از سایرین منفک و در بخش بنفشه ۶ مستقر و با توجه به شرایطی که دارند نگهداری و مراقبت می‌شوند، به منظور کند شدن روند بیماری خدمات روان‌شناختی، روان‌درمانی و حس‌درمانی ارائه می‌شود. حسینی از روانشناسان این بخش گفت: از ۴ ماه گذشته گروه‌های درمانی تشکیل شده و روش حس‌درمانی برای گروه‌های سطح ۱ و سطح ۲ آلزایمر شروع شد که در این روش حس‌هایی که رو به فراموشی بوده‌اند تقویت و با یادآوری خاطرات روند بیماری کند و در برخی متوقف می‌شود که تا کنون نتایج رضایت‌بخشی حاصل شده است.

آیین پرچم گردانی مسجد جمکران در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد

بمناسبت ولادت پیامبر اکرم(ص) و امام جعفر صادق (ع) مراسم پرچم گردانی مسجد مقدس جمکران با حضور خادمین آستان مقدس مسجد جمکران در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک : مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران میزبان حضور خادمین آستان مقدس مسجد جمکران بودند و در این آیین که با حضور پر شور کارکنان، سالمندان و معلولین همراه بود در بخش های مختلف برگزار شد.



عاشقان و منتظران حضرتش با استقبال گرم از خادمین واستلام پرچم مقدس به ابراز ارادت به امام زمان (عج) پرداخته و نجوای درونی خود را با آن حضرت در میان گذاشتند. در ادامه این مراسم با شکوه خادمین با حضور در بخش نارون ۵ به عیادت بانوی نیکوکار واقف هدیه به آستان مقدس که سالها در این آسایشگاه بستری هستند رفته و از وی تجلیل بعمل آوردند.

رونمایی از آثار هنری سالمندان کهریزک با شعار سالمندی فعال، فردایی برای همه



اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

همزمان با روز سالمند از آثار هنری سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران رونمایی و شعار سالمندی فعال، فردایی برای همه تبیین شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک : همزمان با روز جهانی سالمند رونمایی از اثر هنری سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با حضور هیئت مدیره ، مدیران و معاونان و تعدادی از سالمندان در سالن اجتماعات آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک ضمن تبریک روز سالمند عنوان کرد: ایجاد محیط حمایتی، فراهم کردن خدمات بهداشتی مناسب و تشویق به فعالیت های اجتماعی می تواند به سالمندان کمک کند تا احساس تعلق و ارزشمندی کنند. همچنین، آموزش مهارت های جدید و ترویج سبک زندگی فعال، به افزایش امید به زندگی و اعتماد به نفس و استقلال آن ها کمک می کند. وی در ادامه یادآور شد: ارائه خدمات مراقبت سلامت ، منابع کافی برای تشخیص و پیشگیری از ناتوانی و نیز تأمین نیازهای توانبخشی و درمانی سالمندان و ایجاد بستری بزرگ به نام کارگاه های توانبخشی دارد به طوری که روزانه تعداد زیادی از سالمندان در بخش های مختلف آن به فعالیت می پردازند.



دکتر حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران ضمن تبریک روز جهانی سالمند اظهار داشت: تکریم سالمندان و تقویت جایگاه آنان، ارتقای فرهنگ عمومی حمایت ویژه از سالمندان، تبیین توانمندی ها و اثرگذاری سالمندان در اجتماع تقویت بستر تعاملات و ارتباطات ، خدمات تخصصی به سالمندان و ارتقای سطح عزت نفس و اعتماد به نفس در آنان از جمله محورهای اصلی تکریم سالمندان در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران است در این مراسم از لوح های مزین به تصاویر پدران و مادران بزرگ مردان و بزرگ زنان نیکوکار موسسه خیریه کهریزک که با دستان هنرمندانه پدران و مادران سالمند خانه مهر کهریزک ساخته شده بود رونمایی و به اعضای هیئت مدیره به همراه شاخه گل اهدا گردید.

بخش درمانی تسکینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران افتتاح شد



آیین افتتاح بخش درمانی تسکینی تخصصی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با حضور مدیرعامل و هیئت مدیره موسسه برگزار شد به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ همزمان با روز سالمند حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک به همراه دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و اعضای هیئت مدیره و امناء، مدیران و معاونان و جمعی از سالمندان بخش درمانی تسکینی تخصصی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران را افتتاح کردند. قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک اظهار داشت: با توجه به شرایطی که برای سالمندان در اثر کهنسنت سن ایجاد می شود و منفک شدن از سایر سالمندان و بیماران، احداث بخش تسکینی و تخصصی نارون ۷ در دستور کار این موسسه قرار گرفت. تجهیزات این بخش با کیفیت بالا و مطابق با نیاز کهریزک و متناسب با شرایط توانخواهان تهیه گردید.

بخش درمانی نارون ۷ با ظرفیت ۴۵ تخت به همت نیکوکاران به بهره برداری رسید و فعالیتش را با حضور ۱۰ سالمند رسماً آغاز کرد. آسایشگاه خیریه کهریزک هم اکنون با وسعت ۴۲۰ هزار متر مربع و ۱۸۰ هزار متر مربع زیربنای مفید با دارا بودن ۲۵ بخش عهده دار نگهداری، درمان و توانبخشی از ۱۷۵۰ نفر سالمند، معلول و بیماران مبتلا به ام اس می باشد. ساکنان آن بر حسب شرایط سنی، جنسی و معلولیت های مختلف جسمی- حرکتی تفکیک و در ۷ بخش نارون، ۶ بخش بنفشه، گل یاس ۱ و ۲ و ۵ بخش ارغوان نگهداری می شوند.

گردهمایی فارغ التحصیلان دبیرستان های شهر کهریزک در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

۵۵

گردهمایی دانش آموزان دبیرستان های شهر کهریزک، با هدف معرفی هر چه بیشتر مرکز علمی کاربردی آسایشگاه کهریزک و ایجاد اشتیاق به ادامه تحصیل و آگاهی یافتن از این مهم که همزمان با تحصیل و یا فارغ التحصیلی در این دانشگاه می توانند مشغول به خدمت شوند، با حضور مدیران آسایشگاه کهریزک تهران و مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک تهران؛ گردهمایی دبیرستانی های شهر کهریزک با حضور دکتر بختیاری معاونت آموزشی دانشگاه کهریزک، دکتر علوی ریاست اداره فرهنگ و ارشاد شهرستان ری، الهی معاون آموزش و پرورش کهریزک، معاونین و مسئولین آموزش و پرورش کهریزک و ری، دانش آموزان پایه دوازدهم و جمعی از والدین دانش آموزان و توانخواهان بمنظور بازدید از آسایشگاه و مرکز علمی کاربردی واحد کهریزک و جشن فارغ التحصیلی در فضایی متفاوت و به یاد ماندنی در سالن مهر کهریزک برگزار شد.



در این برنامه ضمن ارائه برنامه های شاد و متنوع دانش آموزان با حضور در دانشگاه از کارگاههای آموزشی، پراتیک پرستاری و کمک بهیاری، سایت های کامپیوتری بازدید بعمل آوردند و با محیط آموزشی و نحوه ثبت نام و روند تحصیل تا اشتغال در این مرکز آشنا شدند.

حضور مهندس سید مصطفی میر سلیم عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام و هیئت همراه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



مهندس سید مصطفی میر سلیم عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان، ضمن برگزاری جلسه با دکتر وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از مراکز (لاله، رز، یاس، نیلوفر و کارگاه های توانبخشی و هنری) بازدید کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلی و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. دکتر وجدانی در پایان ادامه داد: با افتخار اعلام می کنم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از سال ۱۳۸۸ در خصوص فرآیند محور کردن تمام فعالیت های خدماتی و اجرایی با استقرار نظام مدیریت کیفیت اقدامات لازم را انجام داده است و کسب استانداردهای iso9001/2008 و iso9001/2015 و (iso/iec2001/2013) در سال های ۱۳۹۰، ۱۳۹۷ و سال ۱۴۰۰ از دست آوردهای این مجموعه می باشد همچنین این آسایشگاه با تکیه بر ۵۰ سال نماد و نشان کهریزک و همچنین سوابق علمی و عملی آسایشگاهی در اسفندماه ۱۴۰۱ موفق به دریافت اولین نشان استاندارد در حوزه فرآورده سالمندی از سازمان ملی استاندارد ایران و به عنوان اولین مرکز نمونه ملی سالمندی در سال ۱۴۰۲ شناخته شد.

مهندس مصطفی میر سلیم عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام ضمن ابراز خرسندی بابت حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، در این مورد بیان داشت: یکی از نشانه های مهم توسعه انسانی در کشور، نحوه توجه و رسیدگی به نیازمندان و توانخواهان است. میر سلیم در ادامه افزود: خوشبختانه امروز در این آسایشگاه حضور داشتیم و ضمن گفت و گو با مدیران و مسئولین مجموعه، خدمات ارزشمندی که به مددجویان ارائه می شود را از نزدیک مشاهده کردیم. در واقع روش هایی که در ارائه خدمات به توانخواهان اتخاذ شده کارشناسی، بسیار دقیق و تخصصی است و به اذغان بسیاری از توانخواهان مفید و موثر واقع شده است.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



آیین افتتاح مهد کودک در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مراسم آیین افتتاح مهد کودک به همت و پیگیری محسن عباسی نیکوکار ارجمند با حضور اعضای هیئت مدیره، امناء، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، جمعی از خیرین و نیکوکاران در ساختمان شقایق برگزار شد. حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک در این خصوص بیان کرد: خداوند منان را شاکریم که یک بار دیگر توفیق شد تا در کنار هم یکی دیگر از خدمات ارزنده و ارزشمند نیکوکاران و خیرین همیشه پای کار مجموعه کهریزک را به نظاره بنشینیم. قبادی دانا در ادامه افزود: در دنیای امروز موضوع آموزش صحیح کودکان بسیار مهم است بنابراین برای داشتن جامعه ای پویا و همچنین تضمین آینده باید نگاه و توجه ویژه ای به نسل امروزی داشت. کودکان امروز علاوه بر تربیت و آموزش صحیح توسط مربیان با دانش و تخصص به امکانات و سخت افزارهای متناسب جهت آموزش صحیح و تفهیم درست مسائل روز جامعه نیاز مبرم دارند. مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک در پایان بیان داشت: از تلاش همه نیکوکاران، خیرین ارزشمند و تمام عزیزانی که به نوعی در توسعه و ارتقای کیفیت خدمات و اهداف والای کهریزک دستی به کار دارند و همیشه در انجام امور خیر یاری رسان همکاران و دست اندرکاران آسایشگاه هستند صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم.



دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خوشامدگویی و تشکر از مدعوین و نیکوکاران در این خصوص بیان داشت: خداوند منان را شاکریم که یک روز باشکوه دیگری را در کنار هم تجربه کردیم و مجموعه بزرگ کهریزک به همت خیرین دلسوز توانست یکی از نیازهای اساسی و مهم خود را برآورده نماید. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: به همت خیر گرامی محسن عباسی که همواره یار دیرین و همیشگی مجموعه بزرگ کهریزک هستند، مهد کودک که طبق درخواست ایشان به نام شهید حسین عباسی مزین گردید با فضای آموزشی دلنشین و متناسب با روحیات کودکان در قالب پنج گروه سنی شیرخوار، نوپا، نوباوه یک، نوباوه دو و پیش دبستانی با ایجاد فضای بازی و رعایت استانداردها به بهره برداری رسید. از تمام خیرین و نیکوکاران بابت اقدامات ماندگار و ارزشمند از صمیم قلب، سپاسگزاری می کنیم.

برگزاری دومین گردهمایی روز جهانی آلزایمر در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دومین گردهمایی روز جهانی آلزایمر با هدف ارائه سخنرانی های تخصصی و انجام مسابقه گروهی سالمندان با حضور دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین، مدیران و مسئولین و همچنین جمعی از سالمندان مراکز شبانه روزی و روزانه در سالن آمفی تئاتر آسایشگاه برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تشکر از دست اندرکاران دومین گردهمایی آلزایمر در این باره بیان کرد: جامعه ای که به زندگی سالمندی توجه داشته باشد قطعاً جامعه توسعه یافته و پیشرفته محسوب می شود. با توجه به آمارها و داده هایی که به دست آورده ایم قطعاً باید با بهره گیری از دانش و تجارب به روز متخصصان که در موضوع دوران سالمندی و مشکلات ناشی از آن به خصوص آلزایمر فعالیت می کنند، شرایط مطلوب جهت حفظ سلامت، زندگی موفق سالمندی و پیشگیری از آلزایمر را به معنای واقعی ایجاد کنیم. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان ضمن ارائه گزارش بیان داشت: همه ما امروز در یک محفل علمی حضور داریم. مطالب بسیار زیبا و جامعی توسط متخصصان مربوطه ارائه شد که بیانگر سالها تلاش و کسب تجارب ارزشمند در موضوع آلزایمر بود.

راه اندازی کلینیک شناخت و حافظه یکی از اقدامات مفید و موثر مجموعه کهریزک و گامی ارزشمند در جهت پیشگیری و آگاهی بخشی بیشتر در موضوع آلزایمر است که باید با جدیت بیشتر ادامه دار باشد. در ادامه کنفرانس علمی سخنرانان اردشیر زرشکی، راضیه نیک فلاح و مریم صفری به بیان دیدگاههای خود با محوریت پیشگیری و راه های مقابله با آلزایمر در دوران سالمندی پرداختند و در پایان از سالمندان برتر پس از انجام مسابقه گروهی تجلیل شد. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

افتخاری دیگر برای آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با انتخاب مرکز آموزش و توانبخشی طیف ا تیسم به عنوان مرکز نمونه کشوری

۵۵

نشست مشترک و جلسه تخصصی اعضای محترم کمیته سازمان بهزیستی کشور با هدف ارزیابی مرکز روزانه ا تیسم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز به عنوان "مرکز نمونه کشوری در زمینه آموزش و توانبخشی" با حضور دکتر سید علی صمدی مشاور محترم علمی بهزیستی کشور، محمدی فلاح مدیرکل محترم بهزیستی استان البرز و هیئت همراه، دکتر نوع پرست مدیرکل دفتر توانبخشی حرفه ای و توانپزشکی سازمان بهزیستی کشور، پورسید رییس گروه نظارت و برنامه ریزی مراکز توانبخشی و آموزشی سازمان بهزیستی کشور و همچنین دکتر اسماعیلی سرمد رییس گروه توانبخشی حرفه ای سازمان و هیئت همراه با دکتر افشین وجدانی روشن مدیر محترم آسایشگاه و مدیران مربوطه در سالن جلسات آسایشگاه برگزار شد. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه در حوزه ا تیسم را ارائه داد و گفت:



آسایشگاه خیریه کهریزک تمام استانداردهای لازم جهت کسب عنوان واحد نمونه ملی در حوزه ا تیسم را رعایت کرده و در سطح کیفی بسیار بالایی خدمات متنوع و جامعی را به جامعه هدف ارائه می دهد و از این حیث گام های بسیار مهمی برداشته شده که نیازمند تلاش و تمرکز بیشتر به جهت ثبت عملکرد ارزشمند این مجموعه در راستای ارتقای سطح آموزش و توانبخشی طیف ا تیسم دارد. دکتر وجدانی روشن در پایان با بیان اینکه آسایشگاه کهریزک نماد درخشان خدمت به مددجویان است، افزود: این افتخار بزرگ را مدیون و مرهون زحمات همکاران دلسوز، دغدغه مند و پرتلاش می دانم. این موفقیت ثمره سالها تلاش و اقدامات ارزشمند خانواده بزرگ کهریزک می باشد که در کنار هم و دست در دست هم با گذر از تمام موانع و سختی ها به دست آمد. به تمام همکارانم تبریک خداقوت می گویم و در ادامه مسیر رشد و تعالی سلامتی و توفیقات روز افزون آرزو می کنم.

اکران نمایش تئاتر کلاغ جادو با هنرنمایی مددجویان در آسایشگاه



نمایش تئاتر کلاغ جادو با هنرنمایی و نقش آفرینی مددجویان و پرسنل با همکاری و پیگیری کارشناسان هنری با حضور محمود سرباز معاون محترم هنری سینمایی و سمعی بصری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی البرز، شیوا اکبری جانشین معاون امور توانبخشی بهزیستی استان البرز، زهرا صائمان معاون توانبخشی بهزیستی شهرستان کرج، دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، جمعی از معاونین، مدیران، مسئولین، توانخواهان و مددجویان مراکز پنجگانه و همچنین جمعی از خیرین و نیکوکاران در سالن اجتماعات آسایشگاه اکران شد. دکتر افشین وجدانی روشن آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: یکی از راه های انتقال پیام به افراد جامعه تماشای فیلم و تئاتر است. در واقع شرایطی کنونی جامعه و فرازو نشیب هایی که در آن وجود دارد می طلبد از هر امکانی که زمینه انتقال پیام ها و مفاهیم به افراد و انسان ها را به همراه دارد استفاده و بهره لازم را ببرد.

دکتر وجدانی روشن در ادامه افزود: به همت و تلاش واحد هنری، حدود سه ماه پیش نمایش تئاتر کلاغ جادو آغاز به کار شد و پس از مدت ها تمرین و اجرای نمایشنامه توسط دست اندرکاران و عوامل تئاتر، خوشبختانه طبق برنامه ریزی در شش روز متوالی و با حضور دوستداران تئاتر و همچنین مددجویان و سالمندان آسایشگاه در سالن اجتماعات اکران شد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



حضور مهندس رضایی عضو هیئت مدیره و معاون سازمان ملی زمین و مسکن و هیئت همراه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مهندس رضایی عضو هیئت مدیره و معاون سازمان ملی زمین و مسکن و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان از مراکز (رز، یاس، نیلوفر و گلها) بازدید کردند. مهندس رضایی عضو هیئت مدیره و معاون سازمان ملی زمین و مسکن ضمن ابراز خرسندی بابت حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، در این مورد بیان داشت: متأسفانه باید اقرار کنیم آن چنان غرق در کارهای روزمره هستیم که از وجود انسان های پاکی که در مجموعه با ارزش و اصیل کهریزک زندگی می کنند غافل شده ایم. رضایی در ادامه افزود: خوشبختانه امروز برای بار دوم در این آسایشگاه حضور داشتیم و ضمن گفت و گو با مدیران و مسئولین مجموعه، خدمات ارزشمندی که به مددجویان ارائه می شود را از نزدیک مشاهده کردیم. بنابراین اذعان می کنم که مجموعه کهریزک پیشرفت خیره کننده ای داشته و این موجب مسرت و خوشحالی بسیار است. عضو هیئت مدیره و معاون سازمان ملی زمین و مسکن در پایان بیان کرد: بنده به واسطه سالها فعالیت هایی که در پست های کشوری داشتم با افتخار کهریزک را به ابرپروژه خیرین معنا می کنم چرا که اعتقاد دارم کهریزک بهترین مکان برای سرمایه گذاری معنوی و انسان دوستانه است.



در پایان از زحمات مدیریت و پرسنل دلسوز و زحمتکش مجموعه کهریزک تقدیر و تشکر می کنم و از خداوند منان توفیقات روز افزون مسئلت دارم. گفتنی است در این بازدید مهندس نامجو معاون مهندسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح و مهندس ضمیری رئیس سازمان املاک و اراضی نیروهای مسلح حضور داشتند و با کارکنان، کادر پرستاری و درمانی به گفت و گوی صمیمی پرداختند و برای تمام مددجویان نیز آرزوی سلامتی و تندرستی کردند. شایان ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

گرامیداشت روز جهانی کودک در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

به مناسبت روز جهانی کودک جشن فرشته های زمینی مرکز نیلوفر با هدف تکریم و ایجاد فضای شاد و مفرح و اجرای برنامه های شاد کودکان با حضور دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، جمعی از معاونین و مدیران، مسئولین و کارکنان و جمع بسیاری از کودکان معلول ذهنی و اتیسم و سالمندان در سالن اجتماعات آسایشگاه برگزار شد. دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک روز جهانی کودک گفت: طبق سنوات گذشته و با حضور فعال خانواده ها و نیکوکاران مراسم با شکوهی در حضور بیش از ۲۰۰ کودک معلول ذهنی و اتیسم آسایشگاه و همچنین نیکوکاران، خیرین و هنرمندان برگزار شد. دکتر وجدانی با تاکید بر تلاش جهت آگاه سازی همه جانبه خانواده ها در مورد اتیسم بیان کرد: توجه به نیازهای کودکان امری ضروری است. خوشبختانه با تلاش های بی وقفه همکاران در مورد موضوع اتیسم، توانستیم به بسیاری از خانواده هایی که درگیر این موضوع هستند با ارائه روش های نوین و اطلاعات به روز، خدمت رسانی ارزشمندی داشته باشیم.



با افتخار اعلام می کنم مجموعه کهریزک در موضوع اتیسم، سابقه و کارنامه درخشانی از خود به جای گذاشته است. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تشکر از خیرین و نیکوکاران، در پایان گفت: در بسیاری از مراسمات و برنامه های ملی، مذهبی و جهانی خیرین و نیکوکاران همیشه یاری رسان مجموعه کهریزک هستند از این رو به همت و تلاش این عزیزان روز جهانی کودک را گردهم می آیین و ضمن بررسی آخرین تحولات در زمینه کودک و اتیسم، لحظات شاد و مفرح برای کودکان و خانواده ها ایجاد می کنیم. گروه هنری کودکان دختران مهتاب به همراه گروه موسیقی کودکان، برنامه جذاب و متنوعی را برای کودکان اجرا کردند و بعد از اجرای برنامه های متنوع، پذیرایی از کودکان و خانواده ها صورت گرفت. گفتنی است که در حال حاضر خدمات شبانه روزی و روزانه مراقبتی، آموزشی و توانبخشی به بیش از ۲۶۰ کودک معلول ذهنی و اتیسم در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز صورت می پذیرد.

گردهمایی فرهنگی ورزشی به مناسبت روز جهانی

سالمند در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

گردهمایی فرهنگی ورزشی به مناسبت روز جهانی سالمند با هدف تقویت قوای جسمانی، بهبود قدرت، استقامت و تحرک و همچنین دورهمی شاد و مفرح با حضور دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، جمعی از معاونین، مدیران، مسئولین، سالمندان و مددجویان مراکز شبانه روزی و روزانه در بوستان سالمندی آسایشگاه برگزار شد. دهم مهر برابر با یک اکتبر، روز جهانی سالمند نام گذاری شده و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز طبق سنوات گذشته این روز ارزشمند را با سالمندان به شادی و سرور می نشیند. دکتر وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک به مناسبت روز جهانی سالمند در این خصوص بیان کرد: دوران سالمندی بخشی از تمام دوران زندگی یک انسان است که این دوران نیز مثل دوران های دیگر از جذابیت خاص خود برخوردار است. یکی از مباحثی که در اجتماع بسیار مهم و حائز اهمیت می باشد مقوله سالمندی خوب و شاد می باشد که این قضیه می تواند عوامل مختلفی از جنبه های متفاوت زندگی سالمند را شامل شود.



دکتر افشین وجدانی روشن در ادامه افزود: با توجه به افت عملکرد جسمی و روانی سالمندان می بایست خودباوری و اعتماد به نفس را در این افراد افزایش داد و با ترغیت آنان به ورزش، سوادآموزی و فعالیت های هنری، آنان را به مشارکت در مسائل خانوادگی و نقش آفرینی در جامعه تشویق کرد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: همکاران و کارکنان مجموعه بزرگ کهریزک همواره تلاش می کنند تا شرایط رضایتمندی سالمندان و مددجویان به عبارتی زندگی موفق سالمندی را ایجاد کنند که البته در این امر بسیار بسیار موفق عمل شده است. از تلاش همکاران صمیمانه تشکر و قدردانی می کنم و برای سالمندان و توانخواهان آروزی سلامتی و تندرستی دارم. گفتنی است ضمن برگزاری گردهمایی فرهنگی ورزشی به مناسبت روز جهانی سالمند از سالمندان و توانخواهان حاضر در بوستان سالمندی با اهدای گل تقدیر به عمل آمد.

کهریزک برگزار می کند: همایش ارزیابی جامع سالمندان



همزمان با روز جهانی سالمند، همایش یکروزه‌ای تحت عنوان "ارزیابی جامع سالمندان" در تاریخ ۱۰ مهر ۱۴۰۳ (همزمان با یکم اکتبر) در سالن شهید احدی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران با همکاری مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک و آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ به مناسبت روز جهانی سالمند، همایش یک روزه‌ای تحت عنوان "ارزیابی جامع سالمندان" در تاریخ ۱۰ مهر ۱۴۰۳ (همزمان با یکم اکتبر) در سالن شهید احدی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران با همکاری مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک و آسایشگاه سالمندان کهریزک برگزار شد. هدف از برگزاری این همایش، پرداختن به چالش‌ها و مشکلات مراقبتی سالمندان و اهمیت ارزیابی جامع در این گروه سنی است. ارزیابی جامع سالمندان فرآیندی است که به بررسی وضعیت کلی سالمندان در ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی می‌پردازد و به منظور شناسایی مشکلات و نیازهای خاص این گروه سنی از اهمیت بالایی برخوردار است.

این همایش شامل سخنرانی‌های متنوعی از اساتید حوزه سالمندی: دکتر شیما رئیسی، دکتر فریبرز بختیاری، دکتر شروان شعاعی، دکتر اصغر دالوندی، دکتر علی نیلوفری، دکتر مهراندخت نکاوند و علیرضا معماری بود که در آن‌ها به مباحثی همچون چالش‌های مراقبتی و درمانی سالمندان، ارزیابی‌های جامع پرستاری، شناختی و روانی، تغذیه‌ای و اجتماعی پرداخته شد.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

برگزاری جشن فارغ التحصیلان دوره دوم متوسطه

به همت مرکز علمی کاربردی کهریزک و همکاری و زمینه سازی مدارس و اداره آموزش و پرورش منطقه کهریزک، جشن پرشور و با نشاط فارغ التحصیلان دبیرستان‌های دخترانه دوره دوم با حضور دکتر علوی رییس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرری، آقای دکتر اصفهانی‌ها رییس اداره آموزش و پرورش منطقه کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ به منظور دانش افزایی و جذب حداکثری دانش آموزان منطقه در دانشگاه کهریزک، مراسم جشن و بازدید از دانشگاه کهریزک برگزار شد. در ابتدا این مراسم دانش آموزان پایه دوازدهم و جمعی از والدین دانش آموزان با حضور در مرکز علمی کاربردی کهریزک از کارگاه‌ها، پراتیک پرستاری، سایت کامپیوتر و فضای کلاس‌ها، آموزش بازدید داشته و در ادامه به سالن مهر آسایشگاه جهت برگزاری مراسم جشن دعوت شدند.



فارغ التحصیلان دوره دوم متوسطه در ادامه پس از آشنایی با رشته‌های شغل محور و مهارتی کهریزک با حضور در غرفه دانشگاه اقدام به ثبت نام نمودند. از حاشیه‌های این مراسم می‌توان به سخنرانی دکتر علوی رییس اداره ارشاد، خانم الهی معاون آموزشی اداره آموزش و پرورش و دکتر بختیاری معاون آموزشی دانشگاه جهت معرفی آسایشگاه و آشنایی بیشتر با مرکز دانشگاهی کهریزک و نیز حضور خوانندگان و گروه‌های هنری اشاره کرد.

فانامه

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

متولدین مهر

رویدادی خوشایند در انتظار شماست که عشق و صمیمیت را در رابطه عاطفی شما تقویت خواهد کرد و به شما احساس امنیت و آرامش بیشتری خواهد بخشید. کمک به دیگران و شرکت در فعالیت‌های خیرخواهانه، علاوه بر اینکه به جامعه خدمت می‌کنید، حس رضایت و آرامش درونی شما را نیز افزایش می‌دهد. دوستان واقعی همیشه در کنار شما هستند به خودتان ایمان داشته باشید. در این ماه، ایده‌ای نو به ذهن شما خطور خواهد کرد که می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد.

متولدین آبان

ماهی پر از اتفاقات غیرمنتظره و رویدادهای مهم در انتظارتان است. قرار است با فردی آشنا شوید که زندگی‌تان را برای همیشه تغییر می‌دهد. این فرد می‌تواند دوست صمیمی، همکار کاری یا حتی عشق زندگی‌تان باشد. ممکن است هدیه‌ای که مدت‌ها دنبالش بودید، در جایی غیرمنتظره پیدا کنید. پس چشم‌هایتان را باز نگه دارید و به نشانه‌ها توجه کنید. رفتار یکی از اطرافیانتان ممکن است شما را آزار دهد. یادتان باشد که همه افراد متفاوت هستند و نمی‌توان از همه یک انتظار داشت.

متولدین آذر

ماه آینده، دوره‌ای است که نیازمند صبر، بردباری و تصمیم‌گیری‌های مدبرانه است. احتمال بروز بحثی وجود دارد که ممکن است هیجانات شما را برانگیزد. اختلافات خانوادگی یا فامیلی به زودی برطرف خواهد شد و شما نقش مؤثری در حل این اختلافات ایفا خواهید کرد. در این ماه، فرصتی برای دیدار با دوستان قدیمی و تجدید خاطرات فراهم خواهد شد. این دیدارها، انرژی مثبتی به شما بخشیده و روابط دوستانه‌تان را تقویت خواهد کرد. سعی کنید این روابط را پررنگ‌تر کنید.

متولدین دی

وسواس بیش از حد در جزئیات، ممکن است شما را سردرگم کند. در پروژه جدیدتان، از همان ابتدا ارتباط روشنی با همکاران و مسئولان برقرار کنید تا از بروز مشکلات احتمالی در آینده جلوگیری شود. به یاد داشته باشید که همیشه راه حل‌های مشترکی وجود دارد. پیگیری مسئله اداری که مدتی است ذهن شما را درگیر کرده، نتیجه مثبتی خواهد داشت. کمی صبور باشید و در صورت نیاز، پیگیری مجدد انجام دهید. دلتان برای کسی تنگ شده است اما بگذارید اول او با شما تماس بگیرد.

متولدین بهمن

ماه آینده، ماه آرامش و آغاز فصل جدیدی از زندگی شما خواهد بود. مشکلی که مدتی است ذهن‌تان را درگیر کرده، به زودی حل خواهد شد و شما احساس رهایی و آرامش خواهید کرد. در زمینه کار، بهتر است کمی صبور باشید و تصمیم‌های مهم را به آینده موکول کنید. مدتی است که حس می‌کنید ارزش خود را نادیده می‌گیرید. شما لایق بهترین‌ها هستید. به جای تمرکز بر نقاط ضعف، به توانایی‌ها و موفقیت‌های خود فکر کنید. ایده‌ای روشن در انتظار شماست. پس با اعتماد به نفس به پیش بروید. عجله نکنید و با قدم‌های آهسته اما پیوسته به سمت اهداف مالی خود حرکت کنید.

متولدین اسفند

ماه آینده، دوره‌ای است که نیازمند احتیاط و هوشیاری بیشتری از جانب شماست. احساس می‌کنید تحت فشارهای مختلفی قرار گرفته‌اید و این فشارها شما را خسته و بی‌حوصله کرده است. از عجله و تصمیم‌گیری‌های احساسی بپرهیزید. هر پیشنهادی که دریافت می‌کنید را با دقت بررسی کنید و قبل از تصمیم‌گیری، جوانب مختلف آن را بسنجید. مدتی است که ایده‌های نوآورانه‌ای برای بهبود وضعیت مالی خود دارید. این ایده‌ها را جدی بگیرید و برای عملی کردن آن‌ها، برنامه‌ریزی دقیق و مرحله‌به‌مرحله‌ای داشته باشید.

متولدین فروردین

ماه آینده پر از فرصت‌های طلایی است که می‌توانید با آن‌ها زندگی خود و دیگران را متحول کنید. به اطرافیانتان توجه ویژه داشته باشید و در حد توان به آن‌ها کمک کنید. در مسائل مالی، به خودتان تکیه کنید و با برنامه‌ریزی دقیق به استقلال مالی برسید. شاید در گذشته اشتباهاتی مرتکب شده باشید، اما حالا فرصتی برای جبران و شروع دوباره دارید. ممکن است روند کارهایتان کند پیش برود، اما ناامید نشوید. علاوه بر کار، به تفریح و استراحت هم بپردازید و با انرژی مثبت و رو به جلو حرکت کنید.

متولدین اردیبهشت

در ماه پیش رو، بذر امید و شکوفایی را در دل خود بکارید. ایده درخشان شما، کلیدی برای گشودن دری به سوی آینده‌ای روشن است. رو راست بودن با اطرافیان، به شما کمک می‌کند تا روابط‌تان را تقویت کنید. شادی و موفقیت در انتظار شماست. اگر گاهی اوقات دلتان گرفت، برای بهتر کردن حالتان به فقیران و کودکان کار کمک کنید. همچنین بهتر است از درددل کردن با دیگران در جمع خودداری کنید.

متولدین خرداد

تصمیم‌های مهمی پیش رو دارید و تحولات بزرگی در انتظار شما هستند. برای اینکه بتوانید با موفقیت از این دوره عبور کنید، از همین حالا برنامه‌ریزی دقیق و هدفمندی داشته باشید. اگر مشکلی دارید، بهتر است با افراد مورد اعتمادتان خصوصی صحبت کنید. تصمیمی که اخیراً گرفته‌اید، ممکن است مورد مخالفت اطرافیان قرار بگیرد. در آینده‌ای نزدیک، ممکن است به دلایلی از عزیزانتان دور بیفتید. این جدایی موقت، تلخ است، اما فرصت بسیار خوبی است تا بیشتر به روابطتان فکر کنید و آن‌ها را قوی‌تر کنید.

متولدین تیر

ماه پیش رو، ماه مهربانی و صداقت است. نتیجه‌ی کارهای خوب‌تان در آینده به بهترین شکل به شما بازخواهد گشت. یکی از اطرافیانتان با رفتاری غیرمنتظره، شما را غافلگیر خواهد کرد. این تغییر ناگهانی، ممکن است در ابتدا گیج‌کننده باشد، اما فرصتی است برای تجربه‌های جدید. بیاد داشته باشید اعتماد و صداقت، دو ستون اصلی هر رابطه‌ی موفق هستند. نگرانی‌تان بابت مسئله‌ی مالی‌تان به زودی برطرف خواهد شد.

متولدین مرداد

آبان ماه، فصل رویش ارتباطات عمیق و تحولات درونی است. در این ماه پروژه‌ای که مدت‌ها درگیر آن بوده‌اید به پایان می‌رسد و احساس رهایی و آرامش را در شما برمی‌انگیزد. خبر مهمی در راه است که می‌تواند مسیر زندگی شما را دگرگون کند. این خبر ممکن است یک فرصت شغلی بی‌نظیر، آغاز یک رابطه عاشقانه یا دستیابی به آگاهی‌های جدید باشد. از این فرصت استثنایی نهایت استفاده را ببرید و برای تحقق رویاهایتان تلاش کنید. اگر با بی‌احترامی دیگران مواجه شدید، سکوت را نشانه رضایت نگیرید. با آرامش و قاطعیت به آن‌ها بفهمانید که چنین رفتاری را برنمی‌تابید.

متولدین شهریور

ماه آینده، دوره‌ای از دگرگونی‌های عمیق و تحولات اساسی در زندگی شما خواهد بود. یکی از مهم‌ترین تصمیماتی که باید بگیرید، نیازمند سرمایه‌گذاری است. این سرمایه‌گذاری، گرچه در ابتدا سنگین به نظر می‌رسد، اما آینده‌ای روشن را برای شما رقم خواهد زد. مدتی است که در برابر جریان مقاومت می‌کنید و این مقاومت، شما را از دیگران دور کرده است. در تصمیم‌گیری‌های مهم، شتاب نکنید و با دقت و تحقیق کافی، بهترین تصمیم را اتخاذ کنید.

عمودی

۱- ابا و اجداد- بر هر درد بی درمان
دواست- یاری و مساعدت

۲- اسب چایار- دلواپس- افشیره
گوجه فرنگی

۳- زشت و نامطلوب- از دیاچه ها و
تالابهای و طنی- گاهی سرخ آن
سر به باد می دهد!

۴- برعکس- از اعداد یک رقمی-
آحاد در ریاضی

۵- از مناطق خوش آب و هوای
تهران- کاشف الک- بنده و غلام-
من و جنابعالی

۶- از ملزومات قدیمی آشپزخانه-
لباس شنا- هرگز به نفری نگوئید

۷- اهلی و دست آموز- دورغ
آذری- یکتا

۸- در استجابت دعا گویند- شرف
و آبرو- آماده و میسر

۹- از توابع کاشان- انس گرفته-
سرپرست و قیم

۱۰- روح و روان- اسب سرکش-
زیارت کننده عتبات متبرکه

۱۱- رها و آزاد- از انگور می
گیرند!- سرشناس و نامی- هنوز
خام نشده است!

۱۲- استاندار- ضمیر سوم شخص
مفرد- ملاقات

۱۳- شیون و زاری- خداوند یگانه-
زدنی نارقیق

۱۴- عدد پشستاز- شامل تمامی
شبها می شود!- یک عدد و یک
دانه

۱۵- زینت درخت- از بین رونده و
میرا- اتحادیه برای انجام امور
دسته جمعی

افقی

۱- یاران آسایشگاه خیریه کهریزک که با اخلاص و پشتکار عاشقانه در خدمت به مددجویان در تلاش هستند.

۲- دوستان و نزدیکان- آرزوها- مادر باران

۳- فرمانروا- کیسه زر- رها و آزاد

۴- فریاد شادی- نیمی از نسیم- نام قدیم قائم شهر

۵- اشاره به دور- سرباز نیروی دریایی- حشره ای زهر آگین- محلول صابون

۶- دید کوتاه!- بانوان- شاهرگ

۷- از نوشابه های لذیذ و مطلوب همگان- از حواس پنجگانه- فلز پرمصرف

۸- مطلوب صبحانه- صفتی زیبا برای مادران- انسان

۹- گهواره- مرکز دایره- ۲ کلمه دوحرفی اولی شامه نواز است و دومی سودای ناله

۱۰- کودک خودمانی- یار همیشگی نخ- شهر مشهور شمالی

۱۱- شامل همه- میوه ای سرشار از ویتامین C- توان خواندن و نوشتن- صدای گوسفند

۱۲- پارچه فروش- ناپیدا- امانتدار

۱۳- ریشه- پلیس راه- نوبت بازی

۱۴- محلی در مکه- مرکز فیلیپین- این هم شغلی است در دل کوه و بیابان

۱۵- از عمده ملزوماتی که در زندگی مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک نقشی تعیین کننده

جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

برای اطلاعات بیشتر و اهداء اقلام
دست دوم و ارائه آدرس تان با شماره
تلفن های روبه رو تماس حاصل فرمایید

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



موسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)