

ماهنامه
شماره ۲۸۰
تیر ماه ۱۴۰۳

کهریزک

اجتماعی
آموزشی
ترویجی

سال بیست و چهارم



مددجوی آسایشگاه خیریه کهریزک

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



ماهانامه 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: ۸۸۸۲۶۸۷۹ / 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 اسکیزوفرنی و راه های درمان و مراقبت از آن

۶ علائم پروستات در سالمندان چیست؟

۸ اهمیت ورزش های مناسب برای سالمندان

۱۱ فواید ورزش و فعالیت بدنی برای سالمندان

۱۲ خطرناک ترین مشکلات پوستی در سالمندان

۱۴ مسافرت با افراد دارای اختلال طیف اتیسم

۱۶ روان شناسی خشم و خشونت

۱۸ رابطه تیپ های شخصیت برون گرایی و درون گرایی معلولان شاغل

۲۰ روش پکس در درمان کودکان اوتیسم

۲۱ تاثیر موسیقی بر سلات مغز و روان

۲۲ هدف گذاری، فرآیندی قدرتمند از تصور آینده ایده آل

زندگی و اجتماع

۲۴ هوش مصنوعی آلزایمر را ۷ سال زودتر پیش بینی کرد

۲۵ ارتباط بین فعالیت اجتماعی و طول عمر در سالمندان

۲۶ فلات زدگی

۲۷ برنامه غذایی سالمندان

۲۸ بررسی مسئولیت های حقوقی و کیفری کادر درمان در مقابل بیماران

۳۰ شهر دوستدار سالمند

۳۱ رفتار مناسب با افراد پیر در خانه سالمندان

۳۲ نقش مددکاران اجتماعی به عنوان متخصصین توان بخشی اجتماعی

۳۳ تفاوت نسل قدیم و نسل جدید

۳۴ نمایش های خلاق برای کودکان

۳۶ بنت قنسول

۳۷ تو را نادیدن ما غم نباشد

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول



کهریزک، مرجع المندے کشور

دکتر حسن احمدی / مدیر مسئول ماهنامه کهریزک

طبق استandarهای جهانی به ازای رسیدگی به هر ۲ نفر مددجو، یک پرستار ارائه خدمت می کند و حال آنکه در کشور ما این رقم بسیار متفاوت می باشد. سعی داریم با تکیه بر علم روز و آموزش نیروهای جوان و تحصیل کرده مددجویان را به نحو شایسته نگهداری و مراقبت نماییم، که با توجه به آمار پیش بینی شده و برآورد تعداد سالمندان و معلولان موجود در کشور به ازای هر ۱۰ نفر مددجو یک فرد آموزش دیده نیاز داریم، که پیش بینی می شود در آینده، ۱۷۰ هزار نفر نیروی مجرب در جهت خدمت به این قشر نیازمند پرورش دهیم.

آموزش تخصصی در زمینه نگهداری و مراقبت از مددجویان یک امر حیاتی و اجتناب ناپذیر است که باید بطور مستمر با مجموع خدمات دیگر مورد توجه قرار گیرد تا سایر فعالیت های توانبخشی بتواند مثمر تر واقع شوند.

لذا به همین منظور موسسه خیریه کهریزک، مرکز علمی کاربردی معلولین و سالمندان کهریزک را به جهت تربیت کاردان و کارشناسی مراقبت از سالمندان تأسیس کرد تا بعلاوه بر بالا بردن کیفیت سلامت سالمندان، نیازهای سایر آسایشگاه های کشور و جامعه سالمندی نیز برطرف شود.

استقرار واحدی از این دانشگاه در آسایشگاه، نقطه عطفی در آموزش پرسنل شاغل در مجموعه است که می تواند سطح توانمندی و خدمات در حال ارائه به جمعیت هدف را به طور چشمگیری افزایش دهد.

موفق و پایدار باشید

براساس آمار سازمان بهداشت جهانی، ۱۵ درصد از افراد دچار معلول هستند. در ایران آمار معلولان به بیش از ۱۱ میلیون نفر می رسد، که سه درصد آنان دارای معلولیت های بسیار شدید هستند. همچنین بیش از ۶ میلیون سالمند در کشور وجود دارد که از این تعداد بیش از ۱۵ هزار سالمند ویلچر نشین هستند. بر اساس آمارها حدود ۲۰ هزار نفر از آنان در مراکز های شبانه روزی یا روزانه نگهداری می شوند.

با توجه به رشد جمعیت سالمندی و معلولان در ایران نیازهای اجتماعی، رفاهی و مراقبتی مددجویان روز به روز در حال افزایش است و یکی از این نیازها مراقبت از آنان است که با ایجاد دانشگاه ها و مراکز آموزشی در این زمینه شیوه ی نگهداری به نحو شایسته ای انجام شود. یکی از عمده دلایل ایجاد دانشگاه ها و مراکز آموزشی، فرهنگ سازی رسیدگی تخصصی به مشکلات سالمندان و معلولان است.



بیابن یه کمی "ضعیف گُشی" کنیم...؟!

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک



تازه این که چیزی نیست، خدا نکنه یه کارگر یا کارمند بیچاره مثلاً از حقوقش ناراضی باشه و به صاحبکارش بگه، اگه اخراج نشه شانس آورده، اما از اون به بعد باید حواسش جمع باشه که دست از پا خطا نکنه، که یه چیزی بهش می بدن و غزل خداحافظی رو براش می خونن. تازه باز هم این که چیزی نیست، وقتی قراره یه مدیر رو جابجا کنن یا یه سرپرست رو جاشو عوض کنن، با کلی سلام و صلوات و تقدیر و تشکر این کار رو انجام میدن، اما اون کارگر یا کارمند ضعیف تر بدون پشتوانه (پارتی) رو خیلی راحت صدا می زنند و یه کاغذ دستش میدن که "از فردا خودت رو به فلان قسمت معرفی کن". حالا اون بیچاره که دلش نمی خواد جاشو عوض کنن، هر چی زار بزنه و این و اون رو ببینه و التماس کنه، هیچ فایده ای نداره، یا باید اطاعت کنه یا ((خداحافظ)).....

و کلام آخر اینکه؛

ای کاش به شخصیت افراد به یک اندازه احترام بگذاریم. ای کاش نظر کوچکتترها یا همون افراد ضعیف و بی پشتوانه رو قبل از هر تصمیمی نسبت به وضعیت کارشون جویا بشیم و ای کاش به حق و حقوق اخلاقی و اجتماعی و فرهنگی و..... همه افراد یکسان نگاه کنیم.

((ای کاش، ای کاش، ای کاش.....)).



بی برو برگرد، همه ما سواد خواندن و نوشتن داریم. بازی های مدرسه یا کوچه و محلمون رو هم یادمونه. بماند که بچه های امروزی کمتر دنبال بازی های دسته جمعی هستند و دو دستی چسبیدن به موبایل و کامپیوتر و تبلت.

بگذاریم؛

حتماً یادمون هست موقع "یارکشی" برای یه بازی یا مسابقه مثل فوتبال یا والیبال یا هفت سنگ یا همه گرگه یا هر بازی دیگه، دو نفر سرگروه می شدن. نفر اول شروع می کرد با سرگروه مقابل یارکشی: ((من من، تو تو، کشیدم، کی یو، بهروز رو)). حالا سرگروه دوم نوبتش می شد: ((من من، تو تو، کشیدم، کی یو، محسن رو)). بهروز و محسن بازیکن های قوی بودن که سرگروه ها دوست داشتن تو تیم اونها باشن. حالا نوبت انتخاب بازیکن های متوسط و ضعیف می شد تا تیم ها کامل بشه.

باز به خاطر داریم که بیشتر وقتا به بازیکن های ضعیف، توپ نمی دادن، مبدا حریف از چنگش در بیاره و امتیاز بگیره. اگر هم توپ می دادن، بیچاره اون بازیکن ضعیف باید با چنگ و دندون از توپ محافظت می کرد که مورد خشم و عصبانیت قوی ترها قرار نگیره. واولا اگر توپ رو از دست می داد که بیا و ببین. از هر طرف هجوم می آوردن بهش که "تو هیچ چی حلیت نیست"، "تو اصلاً به درد بازی نمی خوری"، "بابا به این توپ ندین، بازی رو خراب می کنه!".

اون بیچاره هم سرخورده می شد و باید زخم زبون های دوستانش رو تحمل می کرد. حالا این وسط اگر بازیکن های قوی، توپ رو خراب می کردن، کسی حرف چندانی بهشون نمی زد و بالاخره پایان بازی: اون تیمی که بازنده بود، همه کاسه کوزه ها رو سر بازیکن های ضعیف تر می شکست و اونها عامل اصلی باخت تیم اعلام می شدن. حتی اگر تیم بد بازی کرده بود، باز هم علت اصلی بازیکن های ضعیف بودن و بس.....

بله دوستان؛

می دونید که من هیچ روایتی رو بی دلیل تعریف نمی کنم. این روایت هم داستان خودش رو داره.

داستانی که به ما میگه: ((این ضعیف گُشی ها فقط مخصوص دوران بچگی نبود، ضعیف گُشی همیشه بوده و از این به بعد هم خواهد بود)). اوستا بنا از کار شاگردش راضی نیست، به جای اینکه کار یادش بده، عذرش رو می خواد. شاگرد مغازه نمی تونه انتظارات صاحبکارش رو برآورده کنه، به جای راهنمایی، بیرونش می کنه. توی اداره ها و سازمان ها و کارخونه ها هم همین طور، طرف تازه از راه رسیده و هنوز با محیط کار آشنایی چندانی نداره، اگر کاری کرد که باعث دردسر شد، فوری بیرونش می کنن. بابا به جای بیرون کردن، اول آموزش می دادن، بعد اگه نتونست آموزش های لازم رو اون طوری که درسته، انجام بده، بعد بهش بگید "مرخصی".



اسکیزوفرنی و راه‌های درمان و مراقبت از آن

محسن باقری / نمی کارشناس ارشد روانشناسی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

بر اساس DSM-5، برای تشخیص اسکیزوفرنی یک فرد باید حداقل ۲ یا بیشتر از علائم زیر را در اکثر مواقع بیش از یک ماه تجربه کند:

- هذیان‌ها
- توهمات
- گفتار نامنسجم که اغلب از موضوعی به موضوع دیگر تغییر می‌کند.
- رفتارهای به شدت آشفته مانند؛ مشکلات مربوط به عملکرد حرکتی، آشفتگی غیرقابل توضیح، سرگیجه یا کاتاتونی
- علائم منفی مثل کاهش رسیدگی به سر و وضع خود، کاهش علاقه و ارتباطات با دیگران
- حداقل یکی از سه علامت اول (هذیان، توهم و گفتار نامنظم) باید وجود داشته باشد.

علائم فوق باید به طور قابل توجهی بر یک یا چند زمینه اصلی در زندگی فرد تأثیر بگذارد مانند کار، روابط، یا به طور کلی مراقبت از خود. همچنین باید علائم مداوم اختلال در طول ۶ ماه یا حداقل ۱ ماه علائم به صورت فعال وجود داشته باشد.

اسکیزوفرنی از زمان تمدن اولیه وجود داشته است و ثبت شواهد مرتبط با آن به دهه ۱۷۰۰ بازمی‌گردد. با این حال بندیکت مورل، روان‌پزشک فرانسوی در سال ۱۸۰۹ شروع به مشاهدات اولیه در مورد آن چه کرد که بعدها به عنوان اسکیزوفرنی شناخته شد و جزئیات اولیه مرتبط با آن و موارد مربوط به سلامت روان در سال ۱۸۸۷ توسط امیل کریپلین مستند شد. در سال ۱۹۱۱، روان‌پزشک سوئیسی یوگن بلولر نام اسکیزوفرنی را برای توصیف جدایی از واقعیت که مشخصه این اختلال روانی است، ابداع کرد و موجب شد این بیماری به رسمیت شناخته شود. اواسط دهه ۱۹۵۰ دانشمندان کلرپرومازین (یک داروی ضد روان‌پریشی) را به عنوان یک راه حل درمانی ارائه کردند و انقلابی در درمان روان‌پزشکی و درک این اختلال به طور کلی رخ داد. محققان در سال ۱۹۷۷ شواهدی از یک مؤلفه ژنتیکی مهم در اسکیزوفرنی کشف کردند که نشان می‌دهد این بیماری اغلب در خانواده‌ها وجود دارد. درمان مناسب آن پس از طی کردن رویه‌های پزشکی قانونی، سال ۱۹۸۰ اتخاذ و نسخه سوم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی منتشر شد. در سال ۱۹۸۶ انجمن جهانی روان‌پزشکی یک کمپین جهانی برای مبارزه با انگ مرتبط با اسکیزوفرنی راه‌اندازی و در سال ۲۰۱۲ جهان اولین روز جهانی آگاهی از اسکیزوفرنی را برای گسترش درک و آگاهی از این بیماری برگزار کرد.

تعریف اسکیزوفرنی

بیماری اسکیزوفرنی (شیزوفرنی) یک اختلال روانی است که در حدود یک نفر در هر صد نفر به آن مبتلا می‌شوند. این بیماری در بین مردها و زنان به یک اندازه شایع است و در جوامع شهری و بین گروه‌های اقلیت بیشتر مشاهده شده است. قبل از سن ۱۵ سالگی بسیار نادر است اما در هر سنی پس از آن رخ می‌دهد و بیشتر در سنین ۱۵ تا ۳۵ سالگی مشاهده شده است.

واژه «اسکیزو» به معنی گسیختگی و «فرنی» نیز به ذهن و روان اشاره دارد. بیماری اسکیزوفرنی اغلب به اختلال گسیختگی شخصیتی اشاره دارد، زیرا افکار و احساسات فرد مبتلا به این عارضه دارای ارتباط منطقی و معمول با یکدیگر نیستند. فرد مبتلا قادر نیست تخیلات خود را از واقعیت افتراق دهد و بنابراین رفتاری غیرمنطقی و غیرعادی دارد.

علائم اسکیزوفرنی

برخی از علائم اسکیزوفرنی را می‌توان آسان تر تشخیص داد، زیرا آنها کاملاً متمایز از رفتار معمول یک فرد هستند. علائم اسکیزوفرنی اغلب به دو صورت مثبت یا منفی طبقه بندی می‌شوند. علائم مثبت آن دسته علائمی هستند که به طور معمول تجربه نمی‌شوند، اما در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی در طی یک دوره روان پریشانه بروز پیدا می‌کنند و به رفتارهای معمولی اضافه می‌شوند. این علائم شامل هذیان و توهم و ازهم‌گسیختگی افکار و گفتار است. علائم منفی نقص در پاسخ‌های عاطفی طبیعی یا سایر فرایندهای فکری است و باعث کاهش فعالیت زندگی و رفتار بیماران می‌شود.



هذیان‌ها

هذیان‌ها باورهای ثابتی هستند که بر اساس واقعیت نیستند و حتی وقتی شواهدی به فرد داده شود، تغییر نمی‌کنند. افراد می‌توانند هذیان‌های مختلفی داشته باشند مانند:

- آزار و اذیت (مردم به من آسیب می‌زنند)
- ارجاعی (مردم برای من سیگنال‌های مخفی می‌فرستند)
- بزرگ‌نمایی یا خود بزرگ بینی (من ثروتمند و مشهور و در سراسر جهان شناخته شده هستم)
- خود معشوق‌پنداری (من می‌دانم که آن شخص عاشق من است)
- نیهیلیستی (پایان جهان در راه است)
- سوماتیک (کبد من می‌تواند هر سمی را به ماده‌ای بی‌ضرر تبدیل کند)

توهمات

توهمات شامل ادراک «غیر واقعی» یا تجربه چیزی است که دیگران آن را درک نمی‌کنند، مانند دیدن چیزی که واقعاً وجود ندارد. توهمات می‌توانند بر هر یک از حواس شما تأثیر بگذارند، اما اغلب به صورت توهم شنوایی، مانند شنیدن صداهایی که وجود ندارند، رخ می‌دهند.

علل اسکیزوفرنی

علل اسکیزوفرنی به طور کامل شناخته نشده است، عواملی مثل ژنتیک، بیولوژیک و غیره ممکن است در ایجاد آن نقش داشته باشند. علل آن مانند بسیاری از شرایط سلامت روان، احتمالاً پیچیده و چند وجهی می‌باشد. تحقیقات نشان داده است که ناهنجاری‌های موجود در ساختارهای مغزی یکی از دلایل اصلی ایجاد آن است. عدم تعادل مواد شیمیایی موجود در مغز نیز به عنوان مسئول برخی از علائم اسکیزوفرنی تصور می‌شود. مطالعات جدیدتر در سال ۲۰۲۰ نشان داد که در اسکن مغز افراد مبتلا به اسکیزوفرنی سطوح پایین‌تری از پروتئین در اتصالات بین نورون‌ها وجود دارد. این موضوع بر مناطقی از مغز که در برنامه ریزی نقش دارند تأثیر می‌گذارد. با این حال، برای درک کامل این ارتباط لازم است تحقیقات بیشتری انجام شود. تحقیقات نشان می‌دهد که ژنتیک نقش مهمی در ایجاد اسکیزوفرنی دارد و افراد با سابقه خانوادگی اسکیزوفرنی در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری هستند.

تشخیص اسکیزوفرنی

پزشک برای تشخیص احتمالاً از ترکیبی از ارزیابی و آزمایشات زیر استفاده می‌کند:

- آزمایش خون
- یک معاینه فیزیکی
- تستهای تصویربرداری، از جمله تصویربرداری رزونانس مغناطیسی
- سوالاتی در مورد سابقه پزشکی، سلامت روان، و سابقه پزشکی

اسکیزوفرنی (DSM-IV)

اسکیزوفرنی پارانوئید

یکی از رایج‌ترین انواع اسکیزوفرنی است که معمولاً شروع دیر هنگام‌تری دارد و علائم آن بیشتر شامل هذیان و توهم است. با این حال در این نوع از اسکیزوفرنی گفتار و رفتار فرد کمتر آسیب می‌بیند. نکته قابل توجه این است که هذیان‌ها و توهم‌های بیماران پارانوئید بیش از هر چیزی محتوای بدبینی و سوء ظن دارند.

این افراد در ارتباط با دیگران مشکلات بیشتری داشته و درگیری‌های میان فردی بالاتری دارند. این بیماران علائم دیگری مثل رفتارهای افراطی گونه و پر خاشگری، توهمات عجیب مثل پرواز کردن، اضطراب، افسردگی و آشفتگی و افکار خودکشی نیز خواهند داشت. نکته قابل ذکر اینکه که این بیماران، با وجود اختلال در حافظه، اما کلماتی را که بار منفی آنها بیشتر است یا جنبه تهدیدآمیزی دارند؛ بیشتر در حافظه خود نگه می‌دارند.

اسکیزوفرنی هیفرنیک

با نام اسکیزوفرنی آشفته یا سازمان نیافته شناخته می‌شود و اغلب در سنین ۱۵ الی ۲۵ سالگی شکل گرفته و ظاهر می‌شود. علائم این افراد شامل رفتار و گفتار آشفته می‌باشد. البته در کنار این علائم دوره‌های کوتاهی از هذیان و توهم نیز دیده می‌شوند. این بیماران اغلب به دلیل مشکلاتی نظیر بی‌ربط گویی نمی‌توانند ارتباط مناسبی با دیگران برقرار کنند. از دیگر ویژگی‌های این بیماری باید به ناتوانی در ابراز هیجانات از طریق بیانات چهره‌ای، تن صدا و زبان بدن اشاره کرد.

اسکیزوفرنی کاتاتونیک

اسکیزوفرنی کاتاتونیک از نادرترین انواع اسکیزوفرنی است که با علائمی نظیر حرکات ناگهانی، محدود یا غیرمعمول مشخص می‌شود. مبتلایان به اسکیزوفرنی کاتاتونیک ممکن است گاهی بیقراری حرکتی زیادی از خود نشان دهند و گاهی نیز بالعکس دچار کندی و بی‌حرکتی شوند. از جمله دیگر علائمی که در شرایط کاتاتونیا بروز می‌یابند می‌توان به بهت، سفتی عضلانی، انعطاف‌پذیری مومی شکل، پژواک کلام و پژواک رفتار اشاره کرد.

اسکیزوفرنی نامتمایز

اسکیزوفرنی نامتمایز به نوعی از اختلال اسکیزوفرنی گفته می‌شود که به طور همزمان علائمی از نوع پارانوئید، آشفته و کاتاتونیک در آن دیده می‌شود، اما علائم به گونه‌ای است که متخصصان نمی‌توانند به طور قطع نوع اختلال فرد را مشخص نمایند. علائم ناهنجاری‌های رفتاری و احساسی در این نوع از اسکیزوفرنی مشاهده می‌شود.

اسکیزوفرنی باقیمانده

تشخیص اسکیزوفرنی باقیمانده زمانی از جانب متخصصان سلامت روان مطرح می‌شود که بیمار در گذشته سابقه‌ای از مشکلات روان پریشی داشته باشد و اکنون تنها علائم منفی نظیر حافظه ضعیف، دشواری در تمرکز و ناتوانی در رعایت بهداشت فردی را تجربه نماید. شدت علائم این بیماری بسیار کم است.

اسکیزوفرنی کودکی

با وجود عواملی مانند زمینه خانوادگی، طلاق والدین، از دست دادن عزیزان، تجاوز و غیره شاهد شکل‌گیری و بروز علائم بیماری اسکیزوفرنی کودکی هستیم و علائم آن شامل تاخیر در فعالیت‌های حرکتی و گفتاری، رفتارهای عجیب، انزوا و گوشه‌گیری، اختلال در خواب، افت تحصیلی، افسردگی و بروز خشم ناگهانی است.

کمک به فرد مبتلا به اسکیزوفرنی

افرادی که مبتلا به اسکیزوفرنی هستند می‌توانند از حمایت و تشویق دوستان و خانواده که می‌دانند علائم آنها، شخصیت و نقاط قوت منحصر به فرد آنها را کاهش نمی‌دهد، بهره‌مند شوند. اگر اطرافیان با این بیماری زندگی نکنند، درک علائم ممکن است دشوار باشد و هنگامی که فرد مبتلا به اسکیزوفرنی درمان نمی‌شود یا درمان او در حال حاضر موثر نیست، علائم می‌تواند بدتر شود. دانش و تحصیلات می‌تواند به اطرافیان کمک کند تا درک کنند که فرد مبتلا به اسکیزوفرنی در چه شرایطی قرار دارد.

علائم پروستات در سالمندان چیست؟

یکی از رایج‌ترین مشکلات و چالش‌های افزایش سن در مردان، مشکلات پروستات است. بیماری‌های پروستات می‌توانند طیف بزرگی از مشکلات را از بزرگ شدن ابعاد آن تا سرطان بدخیم پروستات شامل شوند. علائم پروستات در سالمندان در بیماری‌های مختلف آن مشابه هم هستند به همین دلیل بهترین راه برای تشخیص مشکل ایجاد شده، مراجعه به پزشک است. بسیاری از مردان اطلاعات کافی و درستی درباره پروستات و مشکلات آن ندارند، به همین دلیل ما در این مطلب هر آنچه که نیاز است برای شناخت پروستات، انواع بیماری‌های پروستات در سنین بالا، علائم پروستات در سالمندان، نحوه تشخیص بیماری‌ها و درمان پروستات بدانید را نوشته‌ایم. با مطالعه این متن می‌توانید اطلاعات لازم را درباره این غده مردانه بدست آورید.

پروستات چیست و در کجای بدن قرار دارد؟

پروستات یکی از غدد مهم در مردان است که نقش مهمی در دستگاه تناسلی و تولید مثل مردان دارد. این غده در کنار راست روده و بین آلت تناسلی و مثانه قرار می‌گیرد که در حالت نرمال به اندازه یک گردو متوسط بوده و حدود ۲۲ گرم وزن دارد. غده پروستات بخشی از مایع منی را تولید و ترشح می‌کند که باعث جابجایی و سالم ماندن اسپرم‌ها می‌شود. با توجه به این موضوع می‌توان گفت که پروستات به این شکل می‌تواند در تولید مثل تأثیرگذار باشد. اندازه غده پروستات پس از ۵۰ سالگی و با بالا رفتن سن به طور طبیعی رشد کرده و حجم آن بیشتر می‌شود. اما اگر رشد و تورم غده پروستات بیش از حد نرمال باشد، می‌تواند به مثانه فرد فشار آورده و در خروج ادرار مشکل ایجاد کند. در صورت مشاهده هر یک از علائم پروستات در سالمندان باید برای بررسی و تشخیص بیماری‌های مرتبط با پروستات به پزشک مراجعه نمایید تا از تشدید علائم و پیشرفت بیماری جلوگیری نمایید. علائم این بیماری در حالت کلی شامل موارد زیر می‌باشند:

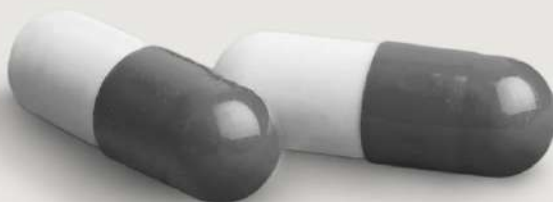
- احساس درد
- اشکال در تخلیه ادرار
- مشاهده خون در ادرار یا مایع منی
- بی‌اختیاری ادرار
- نیاز شدید به تخلیه ادرار در شب

انواع بیماری‌های رایج پروستات در مردان

در حالت کلی ۴ بیماری رایج در رابطه با پروستات در مردان سالمند وجود دارد که شامل موارد زیر می‌شوند:

هیپرپلازی خوش خیم پروستات

این بیماری در اکثر مواقع در مردان بالای ۵۰ سال رخ می‌دهد و هر چه سن فرد افزایش پیدا کند، احتمال ابتلا به آن نیز افزایش می‌یابد. در این بیماری اندازه پروستات به حدی بزرگ می‌شود که مجرای ادرار را تنگ کرده و در موارد حاد آن را مسدود می‌کند. در این شرایط جریان ادرار کند یا متوقف می‌شود. این بیماری غیر سرطانی است اما می‌تواند علائم خطرناکی را به همراه داشته باشد، به همین دلیل باید در سریع‌ترین زمان ممکن توسط پزشک بررسی و درمان شود.



پروستاتیت حاد باکتریایی

در برخی موارد ممکن است پروستات دچار عفونت باکتریایی شود که این بیماری به صورت ناگهانی رخ داده و با درد همراه است. دوره درمان این بیماری کوتاه بوده و با آغاز کردن درمان، درد نیز از بین می‌رود. روش درمان این بیماری مصرف آنتی‌بیوتیک است. این بیماری می‌تواند به صورت مزمن بروز کرده و تا ماه‌ها ادامه پیدا کند. درمان پروستاتیت باکتریایی مزمن دشوارتر بوده و باید برای مدت زمان طولانی آنتی‌بیوتیک‌های قوی مصرف شود تا رفته رفته این بیماری درمان شود.

پروستاتیت مزمن

از علائم پروستاتیت مزمن می‌توان به درد در ناحیه کمر یا کشاله ران اشاره کرد که درمان این بیماری به دلیل ضعیف بودن وضعیت سلامتی سالمند دشوار خواهد بود. به همین دلیل معمولاً برای درمان آن از تغییر سبک زندگی سالمند استفاده می‌شود.

سرطان پروستات در سالمندان

سرطان پروستات یکی از بیماری‌های شایع در سالمندان است که به آرامی آغاز شده و رشد می‌کند. این بیماری نشانه و علائم چندان مشخصی نداشته و در حالت پیشرفته حالت تهاجمی پیدا می‌کند. به همین دلیل اگر کنترل یا درمان نشود، می‌تواند بخش‌های دیگر بدن را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

علائم خطرناک پروستات در سالمندان

علائم انواع بیماری پروستات با یکدیگر مشترک است به همین دلیل برای تشخیص نوع بیماری باید به پزشک مراجعه نمایید تا با انجام آزمایش‌های لازم بیماری را تشخیص دهد. از علائم بیماری پروستات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- احساس درد یا سوزش هنگام خروج ادرار
- احساس درد یا سفتی در کمر، ران‌ها و لگن
- تکرر ادرار و افزایش دفعات ادرار کردن در شبانه‌روز
- تکرر ادرار در شب بیشتر از روز
- مشاهده خون در ادرار یا مایع منی

چرا پروستات متورم یا بزرگ می‌شود؟

علت بزرگ و متورم شدن پروستات در سالمندان تاکنون مشخص نشده است اما برخی عوامل می‌توانند بر ابتلا به بیماری‌های پروستات تاثیرگذار باشند و این عوامل می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- سابقه خانوادگی
- وراثت
- افزایش سن (بالای ۵۰ سال)
- چاقی بیش از حد
- نژاد

چگونه می‌توان سرطان پروستات در سالمندان را تشخیص داد؟

تشخیص سرطان پروستات علاوه بر بررسی و معاینه پزشکی، با انجام آزمایشات مختلف قابل انجام است. از معاینه دیجیتال رکتوم و آزمایش ادرار برای تشخیص هیپرپلازی خوش خیم استفاده می‌نمایند. علاوه بر این می‌توان سطح آنتی‌ژن‌های اختصاصی پروستات را نیز برای تشخیص سرطان بررسی نمود.

سونوگرافی می‌تواند اندازه غده پروستات را نشان دهد تا بتوان اندازه حدودی آن را تخمین زد. همچنین بیوپسی پروستات نیز توسط ارنولوژیست برای تشخیص سرطان انجام می‌شود.

نحوه درمان مشکلات پروستات در سالمندان

اولین روش درمان مشکلات پروستات در سالمندان، کنترل بیماری است. بهتر است به محض مشاهده علائم بزرگ شدن پروستات به سرعت این مشکل را برطرف نمایید تا بتوان در مراحل اولیه با تغییر سبک زندگی آن را تحت کنترل قرار داد. در مواردی که بیماری پیشرفت کرده و علائم آن آزاردهنده است.

چگونه می‌توان از ابتلا به پروستات در سن بالا پیشگیری کرد؟

مهم‌ترین روش برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های پروستات در سنین بالا داشتن سبک زندگی سالم است. داشتن یک سبک زندگی سالم و رعایت آن در زندگی روزمره می‌تواند احتمال بروز این مشکل را در سنین بالا بسیار کاهش دهد. از جمله مواردی که می‌توان برای داشتن یک سبک زندگی سالم انجام داد شامل موارد زیر هستند:

- داشتن رژیم غذایی سالم
- پیشگیری از افزایش وزن
- انجام فعالیت‌های ورزشی به صورت منظم
- انجام منظم چکاپ‌های پزشکی
- مراقبت از سالمندان مبتلا به پروستات

سالمندانی که به بیماری‌های پروستات مبتلا هستند باید سبک زندگی خود را تغییر داده و مصرف برخی مواد غذایی و یا انجام برخی کارها را حذف کرده و یا تغییر دهند. در این شرایط بهتر است برای مراقبت از سالمند مبتلا به بیماری‌های پروستات را به یک فرد مطمئن و با تجربه بسپارید.

اهمیت ورزش های مناسب برای سالمندان

مهوش مباشرت / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی آسایشگاه خیریه تهران

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی آسایشگاه خیریه تهران

سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسایل و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. فرآیند افزایش سن امری طبیعی است که بر تمامی جنبه های زیستی و روانی انسان تأثیر می گذارد. سالمندان به عنوان شهروندان ارشد جامعه بایستی از سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی در خور شایسته برخوردار باشند. نقش فعالیت بدنی و ورزش در افزایش کیفیت زندگی و سلامت جسمی و روحی افراد سالمند غیر قابل انکار می باشد. سلامتی صرفاً فقدان بیماری و احساسات منفی نیست بلکه بهزیستی جسمی و روانی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. در سنین سالمندی بی تحرکی نه تنها بیماری های جسمی بسیاری را به دنبال دارد بلکه موجب تنهایی و افسردگی و وابستگی به دیگران می شود. با افزایش سن قسمت های مختلف بدن از جمله قلب و ریه ها و سیستم عصبی و عضلات و استخوان ها دچار تغییراتی می شود و اگر تحرک و ورزش نداشته باشید قدرت عضله قلب و سایر عضلات بدن کاهش می یابد. کارایی مفاصل کم شده و استخوان ها دچار پوکی می شوند و ظرفیت ریه ها برای جذب اکسیژن کاهش می یابد اما با حضور ورزش و فعالیت بدنی نه تنها می توان سلامت عمومی جسم و روان را تضمین کرد بلکه می تواند به عنوان یک ابزار پیشگیری کننده در مسیر سلامت از هزینه های درمانی ناشی از بیماری هایی که با افزایش سن گریبان گیر جامعه می شود، بکاهد.

بر این اساس توجه به ورزش و فعالیت بدنی سالمندان اهمیت خاصی دارد.

یافته ها نشان می دهد که بین فعالیت بدنی و امید به زندگی سالمندان ارتباط معناداری وجود دارد. زندگی بدون معلولیت، نقص و سلامت جسمانی و فعالیت بدنی و تغذیه سالم از جمله عوامل تأثیر گذار بر امید به زندگی است. ناتوانی ها و از کار افتادگی های شایع در دوران سالخوردگی ناشی از مجموعه ای از عوامل مختلف است که از مهمترین عوامل آن عدم فعالیت و کمی تحرک و عدم استفاده صحیح از عضلات است که ممکن است ریشه در سالیهای گذشته داشته باشد.

تحقیقات نشان می دهد ورزش اثر جوان سازی دارد و در افزایش عمر سالخوردگان تأثیر مستقیم دارد و ظرفیت آنان را برای قبول یک زندگی مستقل و ایفای نقش اجتماعی افزایش می دهد. ورزش همچنین سبب بهبود توانایی و انعطاف پذیری و تحرک و بهبود عملکرد شناختی و بهبود سازگاری روانی و سازگاری عملکردی می شود که سهم بسزایی بر کیفیت زندگی سالمندان دارد که نیل به آن با سایر درمان ها امکان پذیر نمی باشد.

لذا باید ورزش کردن را به معنای واقعی از طریق برنامه ریزی صحیح و تدارک فضای مناسب و کافی در جامعه برای افراد سالمند ترویج دهیم.

مطالعات نشان داده اند که به دلایل زیر ورزش بر کیفیت زندگی سالمندان تأثیر مثبتی دارد:

(الف) استقلال بیشتر برای جمعیت مسن جامعه.

(ب) هزینه بسیار ناچیزتر از درمان

(ج) زندگی خوش و موفق.

سالمندان با پرداختن به فعالیت های ورزشی و داشتن زندگی فعال می توانند عملکرد حرکتی خود را حفظ کنند و از افت حرکتی و مشکلات حرکتی که در دوران سالمندی حادث می شود جلوگیری کنند. یافته ها حاکی از آن است که درجات مختلف عملکرد جسمانی تأثیر بسزایی در افزایش سلامتی و امنیت سالمندان دارد. همچنین این احتمال می رود که افراد سالمند غیر فعال دارای محدودیت های جسمانی بیشتری بوده و این امر باعث می شود تا در انجام فعالیت هایی نظیر ایستادن و قدم زدن و بلند کردن اجسام یا امور منزل و ... با مشکل مواجه شوند و به کمک بیشتری برای انجام دادن امور زندگی روزمره نیاز داشته باشند. بنابراین باید ورزش و فعالیت بدنی به عنوان اصل مهم در زندگی افراد سالمند مورد توجه نهاد ها و سازمان های مرتبط قرار گیرد و در کنار برنامه های درمانی و مراقبتی به عنوان روش کم هزینه و سالم برای پیشگیری از بروز مشکلات مربوط به سالمندان به آن پرداخته شود.

اثرات ورزش و فعالیت های بدنی در سالمندان:

۱. افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان

ورزش به افزایش استحکام استخوان منجر شده و شروع پوکی استخوان را به تاخیر می اندازد.

۲. بهبود خود باوری و ایجاد حس استقلال

ورزش کمک می کند تا افراد مسن ظرفیت بیشتری برای انجام فعالیت های روزمره زندگی داشته باشند.

۳. افزایش متابولیسم بدن

انجام تمرین های قدرتی عضلانی سوخت و ساز یا متابولیسم بدن را افزایش می دهد. این نکته می تواند منجر به کاهش درصدی از کل چربی بدن شود.

۴. افزایش تعادل بدن

با گذر عمر رفته رفته افراد سالمند کاهش طبیعی در تعادل و هماهنگی بدن پیدا می کنند. این وضعیت با فعالیت ورزشی به تعویق می افتد و حتی با کسب قدرت مناسب و افزایش تعادل مانع افتادن و زمین خوردن آن ها شود.

۵. ایجاد یک حس اجتماعی و یا احساس تعلق داشتن

ورزش روابط اجتماعی را در بسیاری از سالمندان بالا می برد. در ضمن پیدا کردن دوستان جدید در ورزش های گروهی به آنها انگیزه می دهد.

۶. بهبود عملکرد ریوی

فعالیت های فیزیکی باعث کاهش میزان انحراف مهره و هم چنین افزایش قدرت قفسه سینه شده و در نتیجه عملکرد ریه را بهبود می بخشد.

۷. افزایش روحیه

ورزش باعث کاهش بروز افسردگی و افزایش اعتماد به نفس و هم چنین باعث احساس موفقیت در سالمندان می گردد.

۸. کمک به پیشگیری و تنظیم دیابت

مطالعات نشان داده است که فعالیت بدنی مانند ورزش ایروبیک می تواند ابزار مهمی جهت پیشگیری و درمان دیابت غیر وابسته به انسولین باشد.

۹. انعطاف پذیری و بهبود حرکت و عملکرد مفاصل بدن

ورزش باعث افزایش انعطاف پذیری بدن و هم چنین افزایش گردش خون می شود.

۱۰. بهبود وضعیت قلبی عروقی

ورزش های قلبی و عروقی با کاهش خطر و ریسک بیماری های قلبی به حفظ سلامت قلب و سیستم قلبی و عروقی کمک می کند. تمرین های بدنی مناسب پیشرفت را در بسیاری از جنبه های عملکرد قلب و عروق نشان داده است.

ملاحظات ضروری در تجویز ورزش برای سالمندان:

اگرچه اصول طراحی ورزش برای افراد سالمند مشابه با گروه های دیگر است اما در زمان تنظیم برنامه آمادگی جسمانی برای آن ها باید توجه ویژه ای اعمال شود. برای بیشتر بیماران سالمند ورزش با شدت پایین پیشنهاد می شود. بنابر اظهارات متخصصین، اهداف ورزش در سالمندان باید شامل حفظ وضعیت عملکردی بدن برای زندگی مستقل و کاهش خطر بیماری های قلب و عروق و کاهش سرعت پیشرفت بیماری های مزمن و بهبود سلامت روانی و فراهم کردن فرصت برای تعامل اجتماعی باشد. از آنجا که ورزش با شدت پایین خطر آسیب دیدگی و نیز فشار اولیه قلبی-تنفسی و تنظیم حرارت را کاهش می دهد، لذا باید افراد سالمند را به آن تشویق کرد. سالمندان باید بدانند که چگونه میزان شدت ورزش خود را کنترل کنند (برای مثال تعداد تنفس و ضربان قلب با میزان خستگی).

تمرینات قدرتی:

تمرینات قدرتی همراه با تحمل وزن بدن بهترین روش برای افزایش قدرت عضلانی در سالمندان است. (مانند شنای سوئدی) سرعت انجام حرکات باید در تمرینات قدرتی برای سالمند آهسته تا متوسط باشد و انجام حرکات سریع برای آنها ممنوع است. حرکات باید به صورت ریتمیک و کنترل شده و غیر انفجاری انجام شود.

تمرینات تعادلی:

استفاده از تمرینات تعادلی به عنوان یک وسیله ارزان قیمت و قابل دسترسی و غیر تهاجمی و کم خطر باعث حفظ یا بازیابی تعادل و پیشگیری از افتادن در سالمندان می باشد و بهتر است از تمرینات تعادلی ایستا که احتمال آسیب کمتری دارد استفاده شود.

ورزش های مناسب برای سالمندان:

حرکات کششی موجب افزایش انعطاف پذیری کل بدن و روانی حرکات مفاصل شده که در نهایت باعث می شود از فعالیت روزانه لذت بیشتری سالمند ببرد. قبل از حرکات کششی بدن را چند دقیقه با پیاده روی یا نرمش دست و پا گرم کرده یا حرکات کششی را بعد از تمرینات استقامتی و قدرتی انجام دهد. کشش نباید هیچ وقت منجر به درد شود (مخصوصا درد در مفاصل). اگر سالمند حین حرکات کششی درد را احساس کرد بهتر است تمرینات را قطع و با پزشک مشورت شود. تمرینات کششی را با حرکات آهسته و پیوسته انجام داده تا به کشش طبیعی عضلات کمک شود. هیچ وقت به یکباره و شدید حرکات کششی را شروع نکنند. هر تمرین کششی را ۳ تا ۵ بار در هر جلسه انجام دهد. زمان نگهداری کشش ۱۰ تا ۱۵ ثانیه است. به عضو کشیده شده استراحت داده و در مرحله بعدی سعی شود نسبت به تمرینات قبل عضو را بیشتر کشش دهد. حداقل ۳ جلسه در هفته و هر جلسه ۲۰ دقیقه تمرینات کششی انجام داده شود.

توصیه انواع حرکات کششی به سالمندان:

الف) کشش عضله پشت بازو

انتهای یک حوله یا شال را در دست بگیرید دست راست را بلند و خم کنید به طوری که حوله در پشت بدن به پایین بیافتد. دست راست را در این حالت نگه داشته و نگهداری حوله را ادامه دهید. دست چپ خود را از پشت کمر و پایین به انتهای حوله رسانده و آن را بگیرید. تدریجا دست چپ را به سمت بالا و وسط حوله ببرید که موجب می شود دست راست به سمت پایین حرکت کند. این کار تا حدی که دست ها به نزدیک ترین نقطه در پشت بدن رسیده یا همدیگر را لمس کنند ادامه دهید. کشش را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید و برای هر طرف بدن ۳ تا ۵ بار حرکت را انجام دهید.

ب) کشش سینه و دست

این تمرینات باعث افزایش انعطاف پذیری در قسمت دست ها و سینه می شود. روی صندلی بنشینید پاها را به اندازه عرض شانه باز و دست ها کنار بدن باشند. دست ها را به پشت بدن برده و در همدیگر قفل کنید تا حد توان ۲ استخوان کتف را به هم نزدیک کنید. در این حرکت باید کشش در نواحی مذکور را احساس کنید. وضعیت را ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. دست ها را به کنار بدن برگردانید و حرکت را تکرار کنید.

ج) کشش پشت پا و ساق پا

بسیاری از مردم به دلیل داشتن عضلات سفت و محکم پشت پا قادر به لمس انگشتان پا به حالت ایستاده و با پاهای صاف نیستند. این تمرین باعث انعطاف و نرمی عضلات پشت پا می شود. روبروی یک صندلی بایستید به آرامی از لگن به سمت جلو خم شوید، پاها را باید صاف باشد اما زانو ها را قفل نکنید. دست ها را روی کف صندلی بگذارید و آرنج ها را خم کنید. اکنون با پایین بردن بالا تنه و نزدیک کردن آن به صندلی باید کششی در عضلات پشت پا احساس کنید. در این حالت پشت پا باید صاف و مستقیم باشد. کشش را ۲۰ تا ۳۰ ثانیه حفظ کرده به وضعیت اول برگردید و تمرین را تکرار کنید.

د) کشش عضلات جلوی ران

روبروی یک صندلی بایستید و دستها را روی لبه آن بگذارید و پاها را به اندازه عرض شانه باز باشند، اکنون پای راست را از زانو خم کرده و از عقب بالا آورید. با دست راست مچ پای راست را گرفته و مچ پا را به پشت ران نزدیک کنید. در اوج حرکت باید در عضلات جلو ران احساس کشیدگی کنید. وضعیت را ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه داشته و پا را پایین آورید. حرکت را با پای چپ ادامه دهید، اگر مشکل آرتروز و مفصل زانو دارید این حرکت را با تجویز پزشک انجام دهید.

ه) حرکت دست ها به پشت

در حالت ایستاده به گونه ای بایستید که پاها به اندازه عرض شانه باز باشند. هر دو دست را پشت بدن نگه دارید سپس با دست راست دست چپ را لمس کنید با انگشتان دست راست آرنج دست چپ یا نزدیک ترین نقطه به آرنج را لمس کنید. در بالاترین نقطه ۱۰ ثانیه مکث کنید تا کشش را در پشت بازوها و سینه احساس کنید سپس حرکت را با دست مخالف انجام دهید.

ز) کشش دست ها

روی صندلی بنشینید و دست ها را در جلو بدن بالا آورید تا موازی زمین قرار بگیرند. انگشتان دست ها را در هم قفل کرده و با چرخاندن مچ دست ها کف دست ها را به سمت بیرون بدن نگه دارید. اکنون باید کشش را در دست ها و مچ و شانه ها و پشت احساس کنید. وضعیت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. استراحت کرده و ۳ بار تمرین را انجام دهید. هم چنین می توانید این تمرین را به صورتی انجام دهید که کف دست ها به داخل بدن باشد. با قوس دادن پشت عضلات دست ها و شانه ها و عضلات پشتی کشیده می شوند.

تمرینات تقویتی دست ها و تنه

الف) شنای سوئدی رو به دیوار

این تمرین برای تقویت عضلات فوقانی (دست ها) مفید است. رو به یک دیوار بایستید حدود نیم متر از دیوار فاصله داشته باشید. دست ها را روی دیوار بگذارید. با ۴ شماره دست ها را خم کرده و سینه را به دیوار نزدیک کنید. سپس با فشار دست ها به دیوار به حالت اولیه برگردید تا دست ها کاملاً صاف گردد. برگشت به حالت اولیه باید ۴ شماره طول بکشد. حرکت را ۱۰ بار انجام دهید یک دقیقه استراحت کنید و سپس حرکت را ۱۰ بار دیگر انجام دهید.

ب) تقویت بازو

بر روی صندلی بنشینید دست راست را جلو بدن راست کرده و دست چپ را روی دست راست بگذارید. اکنون با فشار دست چپ بر روی دست راست سعی کنید دست راست را از آرنج خم کرده و به سمت بالا بیاورید. با این تمرین عضلات بازو و دست تقویت می شوند. حرکت را ۱۰ بار تکرار کرده و سپس تمرین را با دست چپ انجام دهید.

ج) پرش شانه

بر روی صندلی بنشینید دست ها را بلند کرده و کنار بدن و موازی با شانه ها نگه دارید. اکنون همزمان دو دست را به بالای سر برده تا کاملاً کشیده شوند. در اوج حرکت کمی مکث کنید و دست ها را به وضعیت اول برگردانید. این تمرین برای تقویت عضلات شانه مفید است. حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید یک دقیقه استراحت کرده و سپس حرکت را دوباره انجام دهید.

د) بل

این تمرین مخصوص تقویت عضلات شکم و باسن است. بر روی زمین دراز بکشید. بالا تنه صاف بر روی زمین دست ها کشیده کنار بدن پاها را از زانو خم کرده و نزدیک باسن بر روی زمین بگذارید. اکنون کمر و لگن را از زمین جدا کرده و بالا آورید تا ران ها و بالا تنه یک خط مستقیم و شیب دار تشکیل دهند. شانه ها دست ها و قسمت بالایی پشت باید بر روی زمین ثابت باشند. در اوج حرکت کمی مکث کنید و سپس به وضعیت اول برگردید این تمرین را ۱۰ بار انجام داده یک دقیقه استراحت کنید و ۱۰ بار دیگر حرکت را انجام دهید.

ه) سوپر من

سالمندانی که از درد کمر رنج می برند به این دلیل است که عضلات کمر ضعیفی دارند این تمرین باعث تقویت عضلات کمر و پشت شده و درد کمر را رفع می کند. رو به زمین دراز بکشید دست ها و پاها کاملاً کشیده بر روی زمین باشند، برای انجام حرکت به آرامی دست راست و پای چپ را از زمین بلند کنید و در هوا برای چند لحظه نگه دارید. سپس به آرامی دست و پا را بر روی زمین گذاشته و حرکت را تکرار کنید. این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید یک دقیقه استراحت کرده و تمرین را با پای راست و دست چپ ادامه دهید.

ز) نشر طرفین

بر روی صندلی بنشینید دست ها را کنار بدن قرار دهید. همزمان هر دو دست را از طرفین بدن بالا آورده تا به سطح شانه و موازات زمین برسند. سپس به آرامی دست ها را به پایین و کنار بدن برگردانید. این حرکت را با کنترل و تمرکز ۱۰ بار تکرار کنید.

تمرینات تقویتی اندام تحتانی

الف) بالا آوردن پا از بغل

رو بروی دیوار یا یک صندلی بایستید و با گذاشتن دست بر روی دیوار یا لبه صندلی تعادل خود را حفظ کنید. اکنون پای راست را تا حد امکان از بغل بالا آورید. بعد از چند لحظه مکث کوتاه، پا را پایین برده و حرکت را تکرار کنید. این تمرین مخصوص تقویت عضلات خارجی ران است. حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. یک دقیقه استراحت کرده و تمرین را با پای چپ انجام دهید. این تمرین را آهسته و با کنترل حرکت انجام دهید و نیاز نیست پا خیلی بالا آید. همین که از زمین جدا شده و چند سانتی متری به سمت بالا حرکت کند کافی است.

ب) بالا آوردن پا از پشت

به مانند وضعیت تمرین قبلی بایستید. پای راست را از زمین جدا کنید و از پشت تا حد امکان بالا آورید. این تمرین برای تقویت عضلات باسن و پشت ران مفید است. بعد از چند لحظه مکث کوتاه پا را پایین برده و حرکت را تکرار کنید. تمرین را ۱۰ بار تکرار کرده یک دقیقه استراحت کنید و با پای چپ تمرین را ادامه دهید.

ادامه دارد...

فواید ورزش و فعالیت بدنی برای سالمندان



پیوند کیوانی / کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

لازم به ذکر است سالمندان قبل و در حین شروع ورزش یا هر نوع فعالیت بدنی که سبب افزایش ضربان قلب می شوند به نکات زیر توجه داشته باشند:

۱- برای افراد سالمند لازم است که قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنند تا پزشک سطح مناسب فعالیت بدنی را برای آنها مشخص کند.

۲- به یاد داشته باشید که با افزایش سن، ورزش شدید می تواند خطری برای سلامت قلب شما باشد. سعی کنید قبل از ورزش، مدت ۱۰ دقیقه بدن خود را آماده و گرم کنید.

۳- توقف ناگهانی ورزش نیز می تواند موجب تجمع خون در پاها و افزایش فشار بر قلب شود. پس بهتر است قبل از اتمام ورزش نیز ۱۰ دقیقه بدن خود را سرد کنید.

۴- اگر بیش از حد ورزش کنید، ممکن است دچار تنگی نفس، تهوع، سرگیجه و احساس لرزش شوید. پس به ندای بدن خود گوش دهید.

۵- به تدریج میزان فعالیت های خود را زیاد کنید و یا هر ورزشی را به میزان ۵ تا ۱۰ درصد افزایش دهید.

۶- خوب نشستن و خوب ایستادن را در طول تمرینات ورزشی رعایت کنید، زیرا قرارگیری خوب بدن از مفاصل محافظت می کند و از هر گونه آسیبی جلوگیری می کند.

۷- خوب تنفس کردن را یاد بگیرید و هیچ گاه نفس خود را نگه ندارید. سعی کنید هوا را از طریق بینی وارد ریه ها کنید و از راه دهان خارج کنید.

شایان ذکر است: می توان با رعایت نکات بالا و نیز انجام فعالیت بدنی مناسب دوران سالمندی بهتر و لذت بخش تری را سپری کرد.

آمارها نشان می دهد تعداد افرادی که بالای ۶۰ سال سن دارند تا ۲۰ سال آینده دو برابر میشود. و بیشتر آنها نیز در کشورهای در حال توسعه خواهند بود. کاهش و به تأخیر انداختن ناتوانی مربوط به سالمندی یک مساله عمده در بهداشت عمومی است و فعالیت بدنی می تواند نقش مهمی را در ایجاد و حفظ سلامت در تمام سنین داشته باشد. فعالیت بدنی به علاوه رژیم غذایی سالم و عدم مصرف سیگار به عنوان راهی موثر و با صرفه برای ترفیع بهداشت عمومی در کشورهای با درآمد کم یا متوسط است. برای مردم در تمام سنین فعالیت بدنی باعث بهبود کیفیت زندگی از راه های گوناگون می شود. فواید جسمی شامل: بهبود و افزایش تعادل، قدرت عضلات، پیشگیری از پوکی استخوان، کاهش خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با قلب و عروق، هماهنگی در حرکت اعضا بدن، انعطاف پذیری و ... است. از جمله فواید روحی و روانی ورزش برای سالمندان کاهش ابتلا به آلزایمر، پیشگیری و درمان افسردگی می باشد. می توان نتیجه گرفت؛ جلسات ورزشی سازماندهی شده متناسب با سطح آمادگی فرد، یا پیاده روی ساده می تواند شانس یافتن دوستان جدید، داشتن ارتباط با جامعه و کاهش احساس تنهایی روحی و روانی را افزایش دهد. همانگونه که برای سایر سنین مطرح است سالمندان می توانند با مشارکت در فعالیت بدنی از آن لذت ببرند. پیاده روی، شنا، نرمش های ساده و حرکات کششی، باغبانی، رقص، گردش و یوگا و حرکات ساده پیلاتس بهترین فعالیت برای سالمندان می باشند. مهمترین فواید ورزش برای سالمندان کاهش خطر ابتلا به بیماری های گوناگون به میزان قابل توجهی است. چند مورد از اثرات فوق العاده ورزش در پیشگیری از بیماری ها عبارتند از:

- خطر بروز بیماری های قلبی و سکنه را ۳۵ درصد کاهش می دهد.
- خطر بروز بیماری دیابت نوع دو را ۵۰ درصد کاهش می دهد.
- خطر بروز بیماری استئوآرتریت را ۸۳ درصد کاهش می دهد.
- خطر بروز شکستگی لگن را ۶۸ درصد کاهش می دهد.
- خطر بروز افتادن را ۳۰ درصد کاهش می دهد.
- خطر بروز سرطان روده را ۲۰ درصد کاهش می دهد.
- خطر مرگ زودرس را ۳۰ درصد کاهش می دهد.
- خطر بروز افسردگی را ۳۰ درصد کاهش می دهد.

منابع: -sid.ir

-Fitpars.ir

-نشریه دانشگاه علوم پزشکی مشهد

خطرناک ترین مشکلات پوستی سالمندان

چین و چروک پوست سالمند

دلیل خاصیت کشسانی پوست، کلاژن موجود در آن است که با افزایش سن از هم گسیخته شده و خاصیت کشسانی پوست نیز از بین می‌رود. با از دست رفتن کلاژن، روی پوست چین و چروک‌هایی پدیدار می‌شود. این اتفاق ناگزیر در همه افراد رخ می‌دهد و قابل پیشگیری نیست. برخی عادات مثل سیگار کشیدن، عوامل محیطی مثل اشعه ماوراء بنفش خورشید و نیروی جاذبه و تغذیه نیز در آن موثر هستند. به همین دلیل توصیه می‌شود از دوره جوانی تغذیه سالم داشته باشید، کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید و به اندازه کافی مایعات بنوشید. این موارد تنها از دست رفتن کلاژن را به تأخیر می‌اندازند و مانع از دست رفتن آن نمی‌شوند. از طرفی به تبلیغاتی که راهکارهای متفاوت برای از بین بردن چین و چروک ارائه می‌دهند، توجه نکنید زیرا اکثر آن‌ها بی نتیجه، دردآور یا همراه با عوارض است. در این شرایط بهتر است به یک پزشک مجرب مراجعه کنید.

لکه‌های پیری

از مشکلات پوستی دیگری که سالمندان تجربه می‌کنند، لکه‌های پیری است که با نام لکه‌های کبدی نیز شناخته می‌شوند. این لکه‌ها بدون برآمدگی و به صورت صاف و به رنگ قهوه‌ای ظاهر می‌شوند. معمولاً بعد از ۵۰ سالگی روی نواحی بدن مثل پشت و روی پاها، روی دست‌ها، صورت و بازوها دیده می‌شوند و دلیل پیدایش آن‌ها، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید و افزایش سن است. هنگامی که سالمند برای مدت طولانی زیر نور آفتاب قرار می‌گیرد، تولید ملانین افزایش یافته و تجمع ملانین باعث می‌شود لکه‌های کبدی را به وجود آیند. لکه‌های پیری معمولاً هیچ دردی ندارند و بی ضرر هستند. آن‌ها بعد از حذف نور خورشید و قرار نگرفتن در معرض آن از بین نخواهند رفت.

منگوله‌های پوستی

منگوله‌های پوستی، نوعی تومور پوستی خوش خیم، متشکل از سلول‌های عصبی، کلاژن، سلول‌های چربی و... هستند. ظاهر آن‌ها به شکل توده‌ای برجسته و همرنگ با پوست است و در نواحی مختلف بدن مثل کتف‌ها، ران، گردن، زیر پستان‌ها، روی پلک‌ها، زیر بغل و قسمت بالای قفسه سینه به وجود می‌آیند. آن‌ها به تدریج بزرگ می‌شوند و قطر آن‌ها از ۱ میلی‌متر تا ۱ سانتی‌متر متغیر است. در بعضی از افراد اسکین‌تگ‌هایی با قطر ۵ سانتی‌متر هم دیده شده است. منگوله‌های پوستی نیز مثل لکه‌های پیری بی ضرر و بدون عوارض هستند اما اگر وجود آن‌ها سالمند را آزار می‌دهد، می‌تواند با مراجعه به پزشک از او بخواهد که آن‌ها را بردارد.

سرطان پوست در سالمندان

یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در جهان، سرطان پوست بوده که احتمال مبتلا شدن سالمندان به آن بیش‌تر است. دلیل اصلی آن نیز همانند اغلب مشکلات پوستی، نور خورشید است. اتاق‌های برنزه کننده و لامپ‌های آفتابی نیز ممکن است منجر به سرطان پوست شوند. رنگ پوست تفاوتی در ابتلا به بیماری ایجاد نمی‌کند اما احتمال ابتلا در افراد با رنگ پوست روشن بیش‌تر است.

در صورتی که سرطان پوست به‌موقع تشخیص داده شود، احتمال کنترل و درمان بیش‌تر خواهد بود. به همین دلیل بهتر است پرستار، پوست سالمند را بررسی و واریسی کند.

با افزایش سن مشکلات پوستی زیادی به سراغ سالمند می‌آید. حتماً تاکنون رگ‌های برآمده، چین و چروک و مشکلات دیگری را در سطح پوست آن‌ها دیده‌اید. پوست در طول عمر، خود را تجدید و ترمیم می‌کند. در لایه‌های زیرین، سلول‌های جدیدی تولید شده و آهسته به سمت سطح پوست حرکت می‌کنند. در این مدت سلول‌های سطح پوست می‌میرند و می‌ریزند. پیری این روند را کند می‌کند و سلول‌های مرده برای مدت بیش‌تری روی سطح پوست باقی می‌ماند. در نهایت شاهد پوسته پوسته شدن سطح پوست خواهیم بود. این تنها قسمتی از مشکلات پوستی است که با افزایش سن به وجود می‌آید. پرستار سالمند از جمله افرادی است که می‌تواند با در نظر گرفتن برنامه‌ای مناسب، به شما و سالمند، در مراقبت از پوست کمک کند. اگر برایتان سوال به وجود آمده که چگونه باید این روند و مشکلات ناشی از آن را کنترل کنیم در ادامه با ما همراه باشید.

کبودی پوست سالمند

یکی از مشکلاتی که اکثر سالمندان تجربه می‌کنند، کبودی پوست است. مصرف داروهای ضد انعقاد از مواردی است که در بروز این اتفاق نقش اساسی دارد. این داروها معمولاً برای بیماران قلبی عروقی تجویز می‌شود تا از لخته شدن خون جلوگیری کند. گاهی کبودی بدن سالمند ناشی از برخورد به اشیاء داخل خانه است.

در صورتی که کبودی شدید و یا حادی در بدن سالمند مشاهده کردید، باید به پزشک مراجعه کنید. چراکه بعضی از کبودی‌ها در اثر خونریزی‌های درون بافتی ایجاد می‌شود که موجب آسیب‌های جدی برای سالمند هستند.

خشکی و خارش پوست

از دیگر مشکلات پوستی که گریبان‌گیر سالمندان می‌شود، خشکی و خارش پوست است. با افزایش سن، پوست چربی کم‌تری تولید می‌کند. کاهش چربی پوست موجب دفع آب بیش‌تری از طریق پوست شده و در نتیجه شاهد خشک شدن آن خواهید بود. گاهی این مشکلات ناشی از بیماری‌هایی مثل دیابت و یا بیماری‌های کلیوی است و در بعضی موارد مصرف برخی از داروها منجر به مشکلات این‌چنینی می‌شود.

خشکی پوست معمولاً در قسمت‌های بازو، ساق پا و آرنج اتفاق می‌افتد و در پاییز و زمستان شدت می‌یابد، تاجایی که می‌تواند تبدیل به آگزما یا پوستی شود. افزایش استرس، سیگار کشیدن، ماندن زیر آفتاب در مدت طولانی، عدم مصرف مایعات کافی نیز از علل خشکی و خارش پوست سالمندان است.

درمان خشکی و خارش پوست در سالمندان

برای جلوگیری و درمان این مشکلات، پرستار باید در کنار نگهداری از سالمند در منزل، برنامه مناسبی برای مراقبت از پوست او در نظر بگیرد. میزان مایعات و آب بیش‌تری در برنامه غذایی سالمند بگنجانند و او را از مصرف کافئین منع کنند. همچنین استفاده از کرم مرطوب کننده و لوسیون مناسب برای سالمند را در برنامه روزانه او قرار دهد.

پرستار می‌تواند از یک دستگاه بخور برای افزایش رطوبت اتاق سالمند استفاده کند. او باید توجه داشته باشد که گاهی استفاده از صابون، عطر و حمام آب گرم خشکی پوست را تشدید می‌کند و باید در استفاد از آن‌ها برای سالمند دقت کند. در صورتی که حس می‌کنید خشکی پوست، غیر طبیعی است بهتر است با متخصص پوست مشورت کنید.

در این معاینه شخصی، باید به دنبال لکه‌ها و خال‌هایی که به تازگی ظاهر شده باشند. ناحیه سروگردن، لای انگشتان دست، پا، پشت زانو، کف پا و حتی کشاله‌های ران را بررسی کنند. خال‌ها و لکه‌هایی ناشی از سرطان، نشانه‌هایی مثل قرمز رنگ بودن، تورم حساسیت غیرطبیعی نسبت به فشار و لمس، خارش، نشت کردن و... دارند. خال‌های مادرزادی و سایر قسمت‌های پوست باید از نظر "ABCDE" بررسی شوند.

محافظت کردن از پوست در برابر نور خورشید

اگر توصیه می‌شود که زمان قرار گرفتن در معرض نور خورشید را محدود کنید، بدین معنا نیست که از خانه خارج نشوید و خود را از قرار گرفتن در معرض آن محروم کنید. بلکه تنها باید در زمان‌های اوج آفتاب از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب خود داری کنید یا حداقل با محافظت بیش‌تری در معرض آن قرار بگیرید. آفتاب یکی از عوامل اصلی چروک، لکه‌های پوستی سرطان و خیلی از مشکلات پوستی دیگر است.

پس هنگام قرار گرفتن در معرض آن موارد زیر را رعایت کنید.

سعی کنید در تابستان از ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر از آفتاب دور بمانید.

از کرم‌های ضدآفتاب وسیع الطیف با SPF حداقل ۱۵ استفاده کنید و هر ۲ ساعت آن را تجدید کنید.

از لباس‌های پوشیده، کلاه آفتابی و دستکش استفاده کنید.

قرار گرفتن در معرض آب و آفتاب به صورت همزمان می‌تواند موجب آفتاب سوختگی شود؛ پس هنگامی که در دریاچه، دریا، استخر و یا اقیانوس هستید مراقب پوست خود باشید.

سیگار نکشید

یکی از مواردی که به پوست سالمندان آسیب می‌رساند مصرف سیگار است. سیگار کشیدن چین و چروک پوست را افزایش می‌دهد و آن را پیرتر نشان می‌دهد.

دلیل این اتفاق تأثیرگذاری سیگار بر کلاژن و الاستین پوست است.

از طرفی آن‌ها خطر ابتلا به سرطان‌های پوستی بخصوص سرطان پوست سلول‌های سنگفرشی را افزایش می‌دهند. بدین ترتیب اگر سیگاری هستید، اما سلامت پوست برایتان اهمیت بیش‌تری دارد، باید سیگار را ترک کنید.

تغذیه سالم

تغذیه سالم تأثیر زیادی روی سلامتی افراد دارد. سلامت پوست نیز تا حد زیادی می‌تواند وابسته به تغذیه باشد.

مصرف سبزیجات، غلات، پروتئین‌های بدون چربی و مصرف مایعات نیز روی سلامت پوست تأثیر می‌گذارند. از طرفی نوشیدن مایعات و مخصوصاً میزان مناسبی آب به‌صورت روزانه تأثیر زیادی در جوانسازی پوست دارد.

کنترل استرس

همه افراد استرس را در زندگی خود تجربه می‌کنند، اما برای سلامت جسم و روان باید آن را کنترل کرد. در صورتی که سالمند استرس زیاد را تجربه کند، علاوه بر مشکلات جسمی و روانی باید منتظر مشکلات پوستی نیز در او باشید.

سعی کنید فضای خانه را آرام نگه‌دارید و از قرار دادن سالمند در شرایط استرس‌زا جلوگیری کنید.

این حروف اختصاری به معنای:

- عدم تقارن
 - وجود حاشیه‌های نامنظم خال
 - بیش از یک رنگ دارد یا تغییر رنگ می‌دهد
 - قطر خال بزرگ‌تر از یک پاک‌کن
 - از نظر شکل و علائم تغییر می‌کند و در حال تکامل است
- سرطان سلول پایه، سرطان سلول سنگفرشی و ملانوم بدخیم سه نوع شایع سرطان پوست هستند که در ادامه به بررسی هر یک می‌پردازیم.

سرطان سلول پایه‌ای (Basal Cell Carcinoma)

ضایعات ناشی از این نوع از سرطان پوست، ظاهری برجسته و به رنگ قرمز و براق دارند که حاشیه آن مرواریدی مانند است و با گذر زمان خوب نمی‌شود. آن‌ها بیش‌تر در نواحی سروگردن و قسمت‌هایی که بیش‌تر در معرض نور آفتاب قرار دارد مشاهده می‌شوند.

سرطان سلول پایه‌ای رشد کندی دارد، اما در صورت سرایت به بافت‌های اطراف، آن‌ها را تخریب می‌کند.

سرطان سلول‌های سنگفرشی Squamous Cell Carcinoma

دومین نوع شایع سرطان پوستی، سرطان سلول سنگفرشی است. ضایعات ناشی از ابتلا به این سرطان پوستی نیز بیش‌تر در قسمت‌هایی که در معرض آفتاب قرار می‌گیرند دیده می‌شود و اغلب بینی، دهان، گوش‌ها و لب را درگیری می‌کند.

این نوع سرطان پوستی نیز می‌تواند به سایر اعضا سرایت کند، در نتیجه تشخیص به موقع آن حائز اهمیت است.

ملانوم بدخیم Malignant Melanoma

سرطان ملانوم بدخیم یکی از خطرناک‌ترین مشکلات پوستی است؛ زیرا پیشرفت سریعی داشته و می‌تواند به سرعت در بدن پخش شود و سایر اعضا را گرفتار کند. ممکن است همه اعضای بدن مبتلا شوند و بیماری محدود به یک قسمت خاص نیست.

این سرطان از سلول‌های رنگدانه‌ای ایجاد می‌شود پس در صورتی که خود سالمند و یا پرستار هر لکه تیره و یا خال پوستی غیر طبیعی را در بدن مشاهده کنند باید فوراً به پزشک مراجعه شود.

چگونه از پوست خود مراقبت کنیم؟

اما سوالی که مطرح می‌شود این است که سالمندان چگونه باید از پوست خود مراقبت کنند یا عوارض مشکلات پوستی را به حداقل برسانند. پاسخ این است که مشکلات پوستی سالمندان به یکباره ایجاد نمی‌شوند و آن‌ها باید از دوران جوانی مراقبت از پوست را آغاز کنند. مواردی که در سلامتی پوست و جلوگیری از مشکلات پوستی موثراند شامل:

منابع: <https://www.asanism.com/blog/skin-problems-of-the-elderly>

مسافرت با افراد دارای اختلال طیف اتیسم

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

سفر با اختلال اتیسم

سفر برای کودکان و بزرگسالان با اختلال اتیسم می تواند چالش برانگیز باشد. تغییرات روتین، غیرقابل پیش بینی بودن، شلوغی، صداها و مناظر جدید همگی می توانند تجربه سفر را برای افراد در طیف و خانواده هایشان دشوار کنند. موانعی که باید به عنوان یک مسافر با اختلال طیف اتیسم از آنها آگاه بود:

سفر موانع متعددی را به همراه دارد که به مشخصات فردی فرد مرتبط است - نیازهای همه یکسان نیست. به هر حال همه انسان ها منحصر به فرد هستند. دسترسی پذیری - به معنای محیطی که برای استفاده افراد دارای معلولیت طراحی شده است - برای مسافران مختلف نیز معانی مختلفی دارد. برای افراد دارای اختلال اتیسم دسترسی به این معنی است که اطلاعات را به طور واضح به اشتراک بگذارند و به قطعات کوچکتر تقسیم کنند. این می تواند به معنای فراهم کردن اتاق های آرام برای فرار از محیط های پر سر و صدا باشد. همچنین می تواند به این معنا باشد که کارکنان فرودگاه، راه آهن یا هتل به روش هایی آموزش دیده اند که به افراد با اختلال اتیسم کمک کنند و از محرک هایی مانند تماس چشمی اجباری اجتناب کنند. دسترسی به تازگی برای مسافران اتیسم بهبود یافته است ولی هنوز راه درازی در پیش دارد. به دلیل حساسیت بیش از حد برخی افراد با اختلال اتیسم به سر و صدا، محیط های شلوغ مانند مغازه ای که در آن افراد زیادی وجود دارد، موسیقی بلند، اطلاعاتی ها و غیره چالش برانگیز است. به همین دلیل فرودگاه کمترین مکان مورد علاقه ی آن ها است. عبور از امنیت سرگرم کننده نیست - به خصوص زمانی که انتظارات اجتماعی به وضوح بیان نشده باشند. از نظر افراد با اختلال اتیسم زمانی که اطلاعات در آخرین لحظه تغییر می کنند، برای آن ها بسیار استرس زا است، سرویس هایی که گاهی اصلاحات متناقضی را ارائه می دهند. نیاز به کشف آن در زمان واقعی درجه ای از اضطراب را اضافه می کند. اگر پرواز باشد، این اضطراب تشدید می شود. بنابراین، چگونه مسافران با اختلال اتیسم می توانند ایمن و در دسترس حرکت کنند؟

نحوه آماده سازی و مقابله با موانع سفر

زمانی که با کودک دارای اتیسم سفر می کنید، اینکه کودک بداند چه انتظاری از او در طول سفر دارید خیلی مهم است. به ویژه اگر کودک در مقابل تغییرات برای اولین بار مقاومت نشان می دهد. در اینجا ایده های برای شما مراقبان، زمانی که برای سفر آماده می شوید در نظر گرفته شده است. هر چه بیشتر برنامه ریزی کنید، تعطیلات واقعی شما کم تر استرس زا خواهد بود. از تقویم برای شمارش روزها استفاده کنید.



اعلان های بصری به افراد با اختلال اتیسم کمک زیادی می کنند، زیرا این افراد مشکلاتی را در عملکرد اجرایی تجربه می کنند. همچنین بهتر است پیش از موعد درباره طرح ها یا سیستم های دسترسی تحقیق کنند. برخی از مکان ها، مانند بانک ها، کارکنانی دارند که به طور ویژه آموزش دیده اند تا به افراد با اختلال اتیسم کمک کنند. در برخی مکان ها دیگر مانند فرودگاه، ممکن است مجبور شوید به یک میز کمک نزدیک شوید. وبسایت های فرودگاه اطلاعات بیشتری در مورد کمک هایی که به مسافران معلول ارائه می کنند دارند، گاهی اوقات باید از قبل رزرو کنید.

قبل از سفر، کودک را با محیط فرودگاه یا ایستگاه راه آهن آشنا کنید. عکس های از هواپیما و قطار، ترتیب صندلی ها و کوبه ها، تصاویر خلبان ها و مهمانداران را تهیه کنید. این موارد را زودتر تهیه کنید. برنامه ریزی تصویری را با شمارش معکوس تا تعطیلات آماده کنید. داستانی تصویری شامل عکس، چمدان های بسته بندی شده، سوار ماشین شدن و یا حرکت به سمت فرودگاه یا ایستگاه راه آهن، عبور از گیت امنیتی، سوار شدن، عکسی از فضای داخل هواپیما و قطار، رسیدن به مقصد، قسمت تحویل بار و البته عکسی از خود مقصد (به عنوان جایزه بزرگ در نظر بگیرید) بسازید. قبل از سفر، داستان تصویری را چاپ کنید و به فرزندان نشان دهید. صفحه آخر آن را برای اضافه کردن عکس اعضای خانواده یا مناظری که کودکان در مقصد خواهد دید خالی بگذارید. کتاب را همراه با خود در طول سفر به همراه داشته باشید. همه مقدمات سفر را به گام های کوچک تقسیم کنید و هر کدام را قبل از اتفاق افتادن تمرین کنید. همه مقدمات می تواند شامل، بستن و گذاشتن چمدان ها درون ماشین، یا رفتن به سمت فرودگاه یا ایستگاه راه آهن، پارک کردن ماشین، رفتن به سالن، شناسایی محل های مورد نیاز و همچنین عکس برای تکمیل کتابچه تصویری مسافرت کودک باشد.

قبل از تاریخ سفر، اگر با قطار یا هواپیما مسافرت می کنید، یک یا چند بازدید کوتاه با کودکان از هواپیماها و قطار ها در محیط فرودگاه و راه آهن داشته باشد. این کار به کودک شما کمک خواهد کرد تا با مناظر و صدای های موجود آشنا شود. هر بازی که دوست دارد برای او، در تبلت یا گوشی به همراه داشته باشید. خوراکی ها، کتاب، اسباب بازی ها، دفتر نقاشی مورد علاقه کودک را نیز داشته باشید. با کیت حسی سفر کنید: به گوشگیرهای گوش، اسباب بازی های فیجت و غیره فکر کنید. آنها به افراد با اختلال اتیسم این امکان را می دهند که برای مدت کمی طولانی تر راحت تر با شرایط کنار بیایند. به صورت مداوم روزها و فعالیت ها را مرور کنید. اگر بر روی کاغذی برنامه و فعالیت های هر روز تعطیلات تان را بنویسید و سازماندهی کنید می تواند مفید باشد. مقصد شما می تواند هر جایی باشد. با نشان دادن تصویری از آن مکان و تماشای فیلم های مربوط به آنجا و اینکه چه کسانی زندگی می کنند و ممکن است با چه کسانی روبه رو شود می توانید به کودک خود کمک کنید. اکثر کودکان دارای اتیسم به برنامه ریزی های تصویری پاسخ بهتری می دهند. سفر را به خانه های زمانی قابل مدیریت تقسیم کنید و فعالیت های تصویری زمان بندی شده برای سفر را از راست به چپ تنظیم کنید.

با استفاده از عکس های موجود در اینترنت که مربوط به سفر هوایی است، یک کتاب تصویری از نحوه سفر و مراحل درست کنید. این تصاویر شامل فرودگاه، هواپیما، خدمه پرواز و تصویر فرزندان باشد. آخرین صفحه کتاب را برای اضافه کردن یک عکس از اعضای خانواده یا مکان هایی که کودک بعد از رسیدن به مقصد می بینید اضافه کنید. کتاب تصاویر را با خود در روز سفر برای سرگرم کردن کودک همراه خود داشته باشید.

مراحل سفر را به بخش ها و گام های کوچک تقسیم کنید. هر مرحله را قبل از سفر تمرین کنید. روال یک سفر از جمع آوری وسایل مورد نیاز، قرار دادن چمدان در ماشین، طی کردن مسیر هتل یا خانه تا فرودگاه، پارک ماشین در پارکینگ فرودگاه، وارد شدن به فرودگاه، تحویل بار و ... تا آنجاییکه امکان پذیر است و قوانین فرودگاه اجازه می دهد قبل از پرواز این مراحل را با فرزندان انجام دهید. در این مرحله با یک دوربین عکس بگیرید و در کتاب تصاویر مربوط به سفر هوایی که تهیه کرده اید قرار دهید.

زمانی که سوار هواپیما شدید و قبل از زمان پرواز، بازدید کوتاهی از هواپیما داشته باشید. این به کودک کمک می کند بیشتر با هواپیما آشنا شود.

با توجه به وجود محرک هایی مانند نور، صدا و جمعیت زیاد در فرودگاه، ممکن است باعث اضطراب و بهم ریختگی کودک شود و رفتارهای چالش برانگیزی را انجام دهد، بنابراین زمان انتظار را کاهش دهید. زمانی وارد فرودگاه شوید که مدت زمان زیادی تا پرواز نداشته باشید. زمان انتظار را کاهش دهید.

اگر کودک شما فرار می کند یا ارتباط کلامی ندارد. کارت شناسایی به صورت دستبند یا تگ به لباس او نصب کنید تا در ازدحام فرودگاه قابل شناسایی باشد.

از کارت معرفی کودک من اتیسم دارد استفاده کنید. این کارت به شما و فرزندان کمک می کند مراحل دریافت کارت پرواز، بازرسی امنیتی و سوار شدن به هواپیما سریع تر انجام شود.

اگر فرودگاه مجهز به گیت های امنیتی خودکار است برای تسریع در امور امنیتی از این گیت ها استفاده کنید.

اگر کودک مشکل حسی دارد از هدفون در فرودگاه و داخل کابین هواپیما استفاده کنید. همچنین برای کاهش تحریکات حسی و جلوگیری از بروز مشکلات رفتاری زمانیکه خلبان اعلام می کند حرکت اشکالی ندارد. پیاده روی کوتاهی همراه با کودک داشته باشید.

شما زمان پیشنهادی برای هر فعالیت را می توانید ۲۰ دقیقه یا کمتر پیش بینی کنید، با خوردن خوراکی می توانید فعالیت را تغییر دهید. با این کار کودک شما می تواند پیش بینی کند که در طول سفر چه اتفاقی می افتد.

- بسته های تنقلات به همراه داشته باشید که کودک شما لذت ببرد.
- سعی کنید شیرینی یا آدامس همراه خود داشته باشید تا کودکان بچود و آرام شود.
- لیستی از قوانین بصری برای فرزندان چاپ کنید.
- عکس های فرزند خود را در سفر بگیرید و برای سفرهای بعدی به آنها مراجعه کنید.

آماده و پرانرژی باشید

به یاد داشته باشید که پیشگیری کردن بهترین مداخله است. ممکن است بعضی از کودکان دارای اتیسم هنگام قرار گرفتن در شرایط اضطراب شدید، رفتار پرخاشگراانه ای نسبت خود و دیگران نشان دهند. در حالی که در حال سوار شدن هستید، اطمینان حاصل کنید که وسایلی که برای پرواز و یا حرکت قطار نیاز دارید (شامل تنقلات و آب) در یک کوله پشتی یا کیف بزرگ هستند که می توانید کنار خود نگهدارید.

در طول سفر

به کودک خود بالش یا پتو مورد علاقه شان را بدهید.

از قطعه های کوچک، هرچند پیچیده به عنوان عامل حواس پرتی در طول سفر می توانید استفاده کنید. اسباب بازی های درهم فرو رفتنی را در اختیار فرزندان قرار دهید. از وقفه های خاص روانی که کودک شما می تواند بلند شود و در جلو و عقب هواپیما و قطار حرکت کند و یا از ماشین پیاده شده و در محیط طبیعی قدم بزند و بدود استفاده کنید.

برای هر رفتار مثبت او تشویق و پاداش مخصوص را در نظر داشته باشید. از رفتارهای متفاوتی که می بینید چشم پوشی کنید (مانند حرکات غیرمعمول بدن، صداهای ناخواسته، کلمات و جملات نامناسب) با استفاده از نشان دادن عکس به او بگویید که چه اتفاقی خواهد افتاد و از او چه انتظاری دارید. در طول مسیر از بازی های که می توانید با کودک خود داشته باشید غافل نشده و این بازی ها را در محیط های طبیعی انجام دهید.

در اینجا توصیه و پیشنهاداتی برای والدین کودکان اتیسم جهت تسهیل در سفر هوایی ارائه می شود:

با بخش بازرگانی و روابط عمومی شرکت هواپیمایی که با آن قصد سفر دارید تماس بگیرید. از آنها درخواست کنید عکس هواپیما، نحوه قرار گرفتن صندلی، عکس خلبان و عکس خدمه پرواز را برای شما ارسال کنند. این مورد به کودک شما کمک می کند که با هواپیما، چهره و پوشش خدمه قبل از پرواز آماده شود. شما حتی می توانید این اطلاعات را با یک جستجو ساده در اینترنت بیابید.

منابع:

– <https://www.ikac.ir/autism>

– <https://www.autismspeaks.org>

– <https://www.nationalgeographic.com>

روان شناسی خشم و خشونت

پانته آجتی / کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

۱- تصادفی: این نوع پرخاشگری عمدی نیست و معمولاً با بی احتیاطی بروز پیدا می کند. اغلب کودکان در حال بازی یا فردی که عجله دارد دچار این نوع رفتار می شوند. مثلاً فردی که برای رسیدن به اتوبوس عجله دارد و هنگام دویدن با شخصی دیگری به شدت برخورد می کند.

۲- بیانگر: این نوع پرخاشگری عمدی است اما هدف آن ایجاد آسیب نیست. مثلاً کودکی که اسباب بازی های خود را پرتاب می کند. شاید این رفتار باعث ناامیدی فرد دیگری شود یا به او آسیب برساند اما هدف اصلی آن آسیب رساندن نیست.

۳- خصمانه: این نوع پرخاشگری با ایجاد درد جسمی یا روانی انجام می شود. مواردی مانند قلدری، بدگویی یا شایعه پراکنی از انواع آن هستند. درواقع باید آن را اقدام تهاجمی در نتیجه تحریک دانست.

۴- ابزاری: می تواند به دلیل درگیری سر اشیا یا آن چیزی که فرد جزء حقوق خود می داند، ایجاد شود. مثلاً دانش آموزی که می خواهد پشت یک میز بنشیند اما دانش آموز دیگر آن را گرفته است. او برای رسیدن به حق خود وسایل دانش آموز دیگر را از بالای میز به پایین می اندازد.

به طور خلاصه به چه رفتاری پرخاشگرانه می گوئیم؟

هرگونه رفتاری که با قصد و نیت قبلی بخواهد به فردی آسیب برساند. معمولاً انگیزه پرخاشگری ناکامی است. پرخاشگری شکل هایی متنوع دارد؛ یعنی برخلاف تصور خیلی ها که پرخاشگری را تنها رفتار خشونت آمیزی مانند کتک کاری و پرتاب شیء یا فحاشی می دانند، مثلاً قهر کردن خود نوعی رفتار پرخاشگرانه ست. رفتارهای دیگری نیز مانند نیش زدن و برچسب زدن وقتی به صورت هدفمند انجام شوند، رفتار پرخاشگرانه محسوب می شود.

خشم احساسی طبیعی در انسان است که همه افراد آن را به نوعی تجربه می کنند، اما خشم با پرخاشگری تفاوت دارد؛ خشم یک احساس است، در حالی که پرخاشگری رفتاری است که بر اثر این احساس بروز می کند.

تفاوت بین پرخاشگری و خشونت

پرخاشگری و خشونت اصطلاحاتی هستند که عموماً به جای یکدیگر مورد استفاده قرار می گیرند، اما روانشناسان آن ها را متفاوت معنا می کنند. خشونت را می توان به عنوان استفاده از نیروی بدنی با هدف آسیب رساندن به شخص دیگر یا تخریب اموال تعریف کرد، در حالی که پرخاشگری به طور کل به عنوان احساسات یا رفتارهای عصبانی و خشن تعریف می شود. شخصی که پرخاشگر است لزوماً رفتار خشنی ندارد. خشم احساسی طبیعی در انسان است که همه افراد آن را به نوعی تجربه می کنند. داشتن خشم به عنوان یک هیجان انسانی، اصلاً بد و غیرعادی نیست، اما پرخاشگری درواقع نوعی مشکل رفتاری محسوب می شود.

پرخاشگری (Aggression)

یک غریزه طبیعی است که فرد از بدو تولد با خود حمل می کند و ما انسان ها آن را با حیوانات شریک هستیم. این غریزه به ما کمک می کند تا هوشیار باشیم، از خود دفاع کنیم و با محیط سازگار شویم. بنابراین پرخاشگری بیولوژیکی، غریزی است و توسط واکنش های عصبی شیمیایی تنظیم می شود. این رفتار شامل چهار نوع کلی است که عبارتند از:

کنترل را از دست می دهند، دقیقاً یعنی چه؟

این موضوع در افراد مختلف به درجات و طبقه بندی های مختلف ممکن است اتفاق بیفتد. گاهی فرد می تواند روی رفتار خود کنترل داشته باشد، ولی از پرخاشگری به عنوان یک مکانیسم یا راهکار استفاده می کند تا به اهداف خود برسد؛ مثلاً من عصبانی نیستم، اما با فریاد از شوهر یا فرزند خود می خواهم فلان کار را برای من انجام دهند چون می دانم فریاد کشیدن وسیله خوبی برای رسیدن به خواسته هایم است.

پرخاشگری در مورد دخترها ویژگی خاصی دارد؟

بحث بر سر همین است که در فرهنگ ما عوامل بازدارنده برای ابراز خشم دختران وجود دارد و تأثیر خشم در آنها به صورت های دیگری دیده می شود؛ مثلاً آمار «خودکشی»، آسیب رساندن به خود، در دخترها بیشتر از پسرهاست. مثال های زیادی برای خودکشی وجود دارد؛ مثلاً فرد بدون این که واقعا قصد خودکشی داشته باشد، با تیغ به موازات رگ دستش خراش هایی ایجاد می کند، بدون این که با برشی عمیق رگ را ببرد یا با ناخن بدن خود را می تراشد یا رفتاری که بیش از هر رفتار دیگری در فرهنگ ما برای دختران رایج است، قهر است که همان طور که قبلاً اشاره کردم، در طبقه بندی رفتارهای پرخاشگرانه قرار دارد. فرهنگ ما به دختران توصیه می کند، در شرایط نامطلوب متحمل و بردبار باشند. بنا به تعریف دقیق تر، تحمل یعنی بردباری در برابر اتفاقی که بر وفق مراد ما نیست و در آن ناکامی است، اما با توجه به هنجارهای جاری، دختران ما در چنین شرایطی حتی خشم خود را نباید ابراز کنند، در حالی که کمتر می بینیم چنین توصیه ای به پسرها شود، بنابراین به نظر می رسد شدت هیجانی خشم در پسرها بیشتر است، در صورتی که واقعا این طور نیست. پسرها فقط راحت تر می توانند خشم خود را ابراز کنند چون هنجارهای اجتماعی ما اجازه بیشتری برای بروز خشم به پسرها داده است.

خشم فروخورده چه تأثیری بر زندگی افراد می گذارد؟

هر هیجان منفی مانند خشم که ابراز نشده و بلعیده می شود، آثار خاص خود را دارد. در بیماری هایی با نام «سایکوسوماتیک» یا «روان تنی»، حتی می توان گفت کدام هیجان سبب بروز کدام علائم جسمانی می شود، مثلاً مشکلات پوستی مانند خارش یا کهیر به خشم نسبت داده می شوند. همان طور که مشکلات گوارش به اضطراب نسبت می شود در نگاهی کلی انرژی منفی درون فرد مانند فتری است که هر آن فشرده تر می شود. روزی می رسد که تحمل این فنر تمام می شود و این همان حالتی است که به آن «خشم انفجاری» یا «از کوره در رفتن» می گوییم

فشرده شدن یا بروز خشم های انفجاری چه تأثیرات اجتماعی ای می تواند داشته باشند؟

خشم در روابط بین فردی ممکن است به بدبینی تبدیل شود؛ مثلاً ممکن است عصبانیت من نسبت به همسر باعث بروز بدبینی در محیط کار نسبت به همکارم شود. پیامد خشم نهفته در محیط کار یا مکان های دیگر تقریباً مشابه است. گاهی خشم به صورت کناره گیری و انزواطلبی بروز می یابد، فرد مشکوک می شود یا درباره انگیزه های دیگران بدبینانه قضاوت می کند یا شکلی که متأسفانه این روزها بیشتر می بینیم، گوشه و کنایه و متلک پرانی افراد به یکدیگر که همان بروز نادرست خشم نهفته است، یا بدون این که منفعتی برای فرد داشته باشد، آسیبی به کس دیگری بزند، همان رفتاری که به «زیر آب زنی» بین ما شناخته می شود. این همان مکانیسمی است که در برخی زنان که مورد صدمات فیزیکی از طرف همسر خود قرار می گیرند، می بینیم. این افراد خشم از صدمات وارد شده به خود را با کتک زدن کودک خود تخلیه می کنند.

چگونه میتوان کاری کرد که خشم به پرخاشگری تبدیل نشود؟

اولین قدم در این راه خودآگاهی است؛ یعنی فرد باید بداند چه زمانی عصبانی می شود و علائم جسمی، فکری و رفتاری خود را حین بالا گرفتن خشم بشناسد. در گام بعدی باید راه هایی را بشناسد که در آستانه عصبانیت بتواند پرخاشگری او را مهار کنند. دقیقاً مثل این که شما هنگام رانندگی به شیبی می رسید. در مرحله اول باید درک کنید که به شیب رسیده اید. ترمز کردن پیش از رسیدن به شیب آسان تر از وقتی است که به اواسط آن رسیده اید. هر قدر در این شیب پیش بروید، سرعت بیشتر و در نتیجه ترمز کردن دشوارتر خواهد بود. در نهایت به جایی می رسید که دیگر نمی توانید ترمز کنید و این همان نقطه ای است که کنترل ماشین را از دست می دهید. شناختن و به کارانداختن عوامل کنترل خشم مهم ترین بخش کار است. بهترین اقدام در این زمینه ایجاد وقفه است تا سیستمی که فرد را به سوی خشم می راند برای چند لحظه متوقف شود. نوشیدن یک لیوان آب یا ترک موقت محیط از اولین عوامل کنترل کننده خشم هستند. بقیه راهکارها بیشتر به شخصیت فرد و مسأله ای باز می گردد که سبب ناکامی وی شده است که در صورت حاد بودن، وارد شیوه های درمانی خواهد شد.

تأثیرات فیزیکی خشم

عصبانیت باعث برانگیخته شدن واکنش «جنگ یا گریز» بدن می شود. ترس، هیجان و اضطراب از دیگر علائمی است که این واکنش را تحریک می کند. غدد آدرنال در بدن هورمون استرس، مثل آدرنالین و کورتیزول، ترشح می کنند. مغز به منظور آماده شدن برای تلاش فیزیکی، خون را از شکم به سمت عضلات می برد. ضربان قلب، فشار خون و تنفس افزایش می یابد، دمای بدن بالا می رود و پوست شروع به تعریق می کند. تمرکز و دقت مغز بالا می رود.

خشمی که تخلیه شود، چه کمکی به فرد می کند و چه تفاوتی با خشم پنهان دارد؟

خیلی ها دچار این اشتباه می شوند که راه تخلیه خشم تنها رفتار پرخاشگرانه است، اما خشم انرژی ای است که باید رها شود. راه های زیادی برای تخلیه خشم وجود دارد، از جمله آواز خواندن، رقصیدن، ورزش کردن، حضور در ورزشگاه ها و ... خشم انرژی سرگردانی است که اگر درون فرد بماند، به او آسیب می زند و وقتی بیرون می آید، به نوعی حل و فصل می شود، فقط باید راه درست تخلیه آن را دانست. روش دیگر این است که همین رفتار خشم آلود بتواند در شرایطی بی خطر امکان بروز پیدا کند؛ مثلاً تخلیه خشم می تواند به صورت کوبیدن مشت به بالش یا کیسه بوکس یا پاشیدن آب به دیوار یا حتی پرتاب توپ باشد چون همراه با کارهایی از این نوع، انرژی منفی بدنی تخلیه می شود. فعالیت های ورزشی می توانند بسیاری از هیجانات از جمله خشم را تخلیه کنند.

تفاوت های بیولوژیکی و هورمونی چقدر در انباشت و بروز خشم بین دخترها و پسرها تفاوت ایجاد می کند؟

هورمون تستوسترون مردانه رابطه نزدیکی با پرخاشگری دارد، ولی وجود تستوسترون بیشتر در مردان به معنای این نیست که مردها الزاماً باید پرخاشگرتر باشند، بلکه تنها زمینه مساعدتری برای بروز پرخاشگری در آنها ایجاد می شود؛ مثلاً کسی که با داشتن زن دیابت برای ابتلا به بیماری استعداد بیشتری دارد، با چاقی، کم تحرکی و تغذیه نادرست امکان ابتلا به بیماری در او بالا می رود. صرف وجود برخی مواد شیمیایی در خون دلیل کافی برای بروز پرخاشگری نیست و هورمون های مردانه تنها آمادگی و زمینه بیشتری برای پرخاشگری فراهم می کنند.

رابطه تیپ‌های شخصیت برون‌گرایی و درون‌گرایی معلولان شاغل با رضایت شغلی

آرزو شاهی / کارشناس ارشد روانشناسی بالینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



معلولیت و جامعه

زمینه‌های اقتصادی-اجتماعی؛ آمارها نشان می‌دهد اکثر معلولان نان‌آوران خانواده‌ها هستند و میزان عدم ثبات اقتصادی ایجاد شده برای آنان به شدت آسیب دیدگی و احتمالاً بازگشت به کار بستگی دارد. هرگاه بر اثر معلولیت، شخص شاغل به تغییر شغل ناچار شود، احتمالاً ناگزیر است به کاری با درجه پایین‌تر روی آورد و در اکثر موارد، حقوق یا دستمزد وی نیز کاهش خواهد یافت. برای کسانی که از همان مراحل اولیه زندگی از معلولیت رنج می‌برند، زیان اقتصادی به مراتب بیشتر خواهد بود. زمینه‌ها و عوارض روانی-اجتماعی؛ هرگاه معلولان نتوانند نقشی را بر عهده گیرند که انتظارات دیگران از آن‌ها را برآورده کند، به عنوان گروهی شکست خورده در نظر گرفته می‌شوند. بی‌تردید یکی از نیازهای اساسی معلولان، نیازهای روانی از جمله مورد علاقه واقع شدن، احساس ایمنی، پذیرفته شدن و موفق بودن است. یاس و ناامیدی در میان معلولان پدیده‌ای رایج است. آنان نمی‌توانند بپذیرند افرادی مطرود و حاشیه‌نشین به شمار آیند. پیامدهای فردی؛ کاهش استقلال و تحرک، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، همانندی اجتماعی، درآمد، کیفیت زندگی و جز آن.

پیامدهای خانوادگی: نیاز به مراقبت، شکاف در روابط خانوادگی، فشار اقتصادی، تنش در محیط خانواده و جز آن.

پیامدهای اجتماعی: نیاز به مراقبت، نداشتن نقش تولیدی مهم، شکاف در هم‌پوندی با جامعه و جز آن.

شخصیت

یک تعریف معمول و نسبتاً کلی شخصیت که مورد توجه اغلب روان‌شناسان است، به این شرح است: شخصیت به جنبه‌های نسبتاً ثابت و بادوام یک فرد که او را از دیگران متمایز می‌کند و در عین حال پایه‌ای برای پیش‌بینی درباره رفتار آینده اوست، اطلاق می‌شود. تعریف دیگر از شخصیت، تعریف کاتل است: شخصیت آنچه رفتار را در یک موقعیت معین و با یک حالت عاطفی معین تعیین می‌کند، است. یونگ معتقد بود افراد در تعامل با یکدیگر، دو نوع طرز تلقی و جهت‌گیری متفاوت از خود نشان می‌دهند که شامل برون‌گرایی و درون‌گرایی است. این تیپ‌ها، خصوصیات ذاتی فطری اند که در جریان زندگی قابل تغییر و اصلاح اند. هر کس در اصل به یکی از این دو طریق با جهان ارتباط برقرار می‌کند؛ اگر چه جهت دیگر نیز همیشه برای فرد باقی می‌ماند. در حالت درون‌گرایی، جهت‌گیری اصلی فرد به درون و به جانب خویشتن است. شخص درون‌گرا غالباً متوجه عوامل درونی و ذهنی است و زیر نفوذ این عوامل قرار دارد. بی‌تردید او شرایط و اوضاع و احوال بیرونی را می‌بیند، اما عوامل درونی و عناصر ذهنی در او برتری و مؤثریت دارند و حاکم بر احوال و رفتار او هستند.

توسعه هر سازمانی تا حد زیادی به کارگیری صحیح نیروی انسانی بستگی دارد. هر قدر سازمان‌ها بزرگتر می‌شوند، بالطبع به مشکلات این نیروی عظیم نیز اضافه می‌شود. مدیران در ارتباط با مسائل گوناگون، سعی در کنترل مداوم کارکنان خود دارند. تصور مدیران این است که وقتی در

یک محل استخدام می‌شود، باید همه شرایط را بپذیرد. اگر چه امروزه کارکنان به دلیل اینکه در فشار مالی زیادی هستند، بیشتر توجه و تمایل آن‌ها به مسائل اقتصادی کار است، ولی به تدریج کارکنان به انجام کارهایی با امنیت و استقلال شغلی بیشتر علاقمند می‌شوند تا بدین طریق احساس ارزشمندی به آن‌ها دست دهد. منابع انسانی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر موفقیت یا شکست هر سازمانی است و ضامن بقا و رمز موفقیت در رسیدن به اهداف آن سازمان به شمار می‌رود. عوامل محیطی و فردی متنوعی ممکن است موجب تحلیل رفتن سلامتی منابع انسانی شوند. از مهم‌ترین مسائل انگیزشی که امروزه با حجم گسترده‌ای در مطالعات روانشناسی صنعتی و سازمانی در غرب گسترش یافته، رضایت شغلی است. رضایت شغلی یکی از مباحث بسیار مهم در پژوهش‌های مربوط به سازمان‌های کاری بوده و بیشتر مطالعات و بررسی‌ها را در زمینه کار در سازمان به خود اختصاص داده است. توجه به ابعاد شخصیت افراد معلول در سازمان از مقوله‌هایی است که می‌تواند سازمان‌ها را در رسیدن به بهره‌وری باری کند و از سوی دیگر رضایت شغلی به دلیل آنکه نقش موثری در پیشرفت و بهبود سلامت نیروی کار دارد و نادیده انگاشتن آن موجب عدم بهره‌وری مطلوب خواهد شد، اهمیت دارد. بر این اساس، روانشناسان علاقمند به رفتارهای شغلی معتقدند شخصیت افراد معلول با نوع حرفه‌ای که انتخاب می‌کنند و نحوه عمل آن‌ها در آن حرفه، ارتباط دارد. به عبارتی افراد دارای ویژگی‌های مشخص، مشاغل خاصی را انتخاب و در آن زمینه در مقایسه با دیگران بهتر عمل می‌کنند. با توجه به مطالب بیان شده، افراد معلول به دلیل معلولیتی که دارند، ممکن است جز افراد درون‌گرا باشند و از آنجا که معلولان شاغل در ادارات، با توجه به توانایی که دارند و فرصت شغلی که برایشان ایجاد شده است و با توجه به مسئله روانی در معلولان، مشخص نیست چقدر نسبت به کار خود رضایت دارند. به همین دلیل، در این فرصت سعی می‌شود رابطه شخصیت درون‌گرا و برون‌گرا با رضایت شغلی در معلولان شاغل بررسی شود.

معلولیت

واژه معلول به کسی اطلاق می‌شود که بخشی از توانایی‌های فیزیکی، جسمی، اجتماعی، حرفه‌ای، ذهنی یا روانی خود را از دست داده یا اصلاً به دست نیاورده است. واژه معلولیت به این شرح تعریف شده است: "محرومیت و وضعیت نامناسب یک فرد که پیامد نقص و ناتوانی است و مانع از انجام دادن نقشی می‌شود که برای فرد با توجه به شرایط سنی، جنسی، اجتماعی و فرهنگی طبیعی به نظر می‌رسد."

همچنین رضایت شغلی شامل مجموعه ای از احساس و باورهاست که افراد درباره مشاغل کنونی خود دارند و یکی از عوامل مهم در موفقیت شغلی است. عاملی که موجب افزایش کارآیی و نیز احساس رضایت فردی می شود. رضایت شغلی به عنوان عاملی که در موفقیت شغلی تأثیر دارد و باعث افزایش کارآیی و رضایت فردی معلولان می شود، باید مورد توجه قرار گیرد. از طرف دیگر، نارضایتی نیز باعث کم کاری، غیبت و سهل انگاری می شود و در درجات بالاتر می تواند آثار نامطلوب و مخربی بر برنامه ریزی ها داشته باشد و آن را با شکست مواجه کند. بنابراین، باید زمینه مناسب برای رشد رضایت شغلی معلولین شاغل در بستر مناسب صورت گیرد. رضایت شغلی معلولان اهمیت و حساسیت خاصی دارد، زیرا اگر در سازمانی خشنودی و رضایت کارکنان معلول مقدم بر هدف های دیگر نباشد، آن سازمان به شکست و زوال و فروپاشی محکوم است.

عوامل موثر در رضایت شغلی

شخصیت: نیازها و خواسته های فرد طی زمان تغییر می کند، بنابراین باید راهبردهایی را برای ارضای این نیازها طراحی کرد. برای این منظور، مدیران باید ویژگی های افراد تحت نظارتشان را مشخص کنند تا بدین وسیله بتوانند میزان رضایت بالقوه آنان از کارشان را پیش بینی کنند.

سن: میزان احساس رضایت شغلی در بین کارکنان جوان (در طی حدود ۷ تا ۱۰ سال پس از آغاز کار) زیاد است، اما این احساس پس از مدتی کاهش می یابد. سپس در سنین بالاتر افزایش پیدا می کند.

جنسیت: میزان رضایت شغلی زنان در سازمان هایی که فرصت های گوناگون شغلی (حقوق و دستمزد، ارتقا، واگذاری پست های مدیریتی و جز آن) به زنان و مردان بر اساس عدل و انصاف و شایسته سالاری داده می شود، مشابه است.

عوامل موقعیت: حقوق و دستمزد، نوع سرپرستی که بر فرد اعمال می شود، فرهنگ و جو سازمانی، نوع کار (پیچیدگی، مسئولیت، سختی و منزلت اجتماعی شغل)، شرایط برای ارتقا و نظایر آن، همگی می توانند باعث افزایش یا کاهش احساس رضایت شغلی در فرد شوند.

بر این اساس می توان گفت این نتایج شاید به این دلیل باشد که درون گراها احتیاج به چالش کمتری دارند و در یک مدیریت آمرانه و حمایتی می توانند بهتر کار کنند. رفتار درون گرایان به نتیجه تولید پتانسیل های ضعیف بازدارنده و پتانسیل قوی تحریک است. رفتاری که به طور درونی برانگیخته می شود، نسبت به رفتاری که به طور بیرونی برانگیخته می شود، مطلوب تر است، زیرا تقویت همیشه در دسترس نیست. درونی ها مهارت را در پیشرفت ترجیح داده و به آن ارزش بیشتری می دهند در حالی که بیرونی ها شانس تصادف را برتر می دانند. به هر حال افرادی که کنترل درونی دارند، در کارهای خود پیشرفت بیشتری دارند. افراد برون گرا انرژی بیشتری داشته و طبق برنامه ریزی می توانند راحت تر و سریع تر کارهای خود را انجام دهند و چون در زمینه ارباب رجوع بهتر برخورد می کنند، کارکنان آن ها رضایت بیشتری دارند و این مسئله باعث می شود معلولان از کار خود رضایت بیشتری داشته باشند.

منابع:

-مقایسه میزان و عوامل موثر بر استرس شغلی در کارمندان دارای معلولیت جسمی حرکتی و فاقد آن در مراکز بهزیستی شهرستان تهران. ستار برقی. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

-مقدمه ای بر اصول توان بخشی معلولان. عباس داورمنش و فرید براتی. انتشارات رشد.

-بررسی رابطه بین تیپ های شخصیتی و رضایت شغلی. فرشته وهابی. دانشگاه علامه طباطبائی

-بررسی رابطه برون گرایی و درون گرایی با رضایت شغلی شخصیت معلولان شاغل. حسین عبدالهی، محمد کمالی، حسین مبارکی. دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران.

فرد درون گرا، دودل، متفکر و محتاط است. فرد برون گرا به بیرون و به جهان خارج گرایش دارد و از نظر اجتماعی درگیر، فعال و متهور است. در حالت برون گرایی توجه فرد به امور و اشیای خارج است و سایر اعمال اساسی او صرفاً معلول مناسبات امور و عوامل بیرونی است و نه حاصل ارزیابی ذهنی. از نظر آیزنک، درون گرایان قوی تر از برون گرایان به تحریک حسی واکنش نشان داده حساسیت بیشتری به محرک های سطح پایین نشان می دهند و آستانه درد پایین تری از برون گرایان دارند، که این موضوع به اختلاف در سطح انگیزختگی مغز مربوط می شود. طبق یافته های او سطح پایه انگیزختگی مغز برون گرایان پایین تر از درون گرایان است. این تفاوت ها مبنای ژنتیکی دارند.

تنش شغلی

تنش شغلی را کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگی های فردی شاغل به گونه ای که خواست های محیط کار بیش از توان فرد باشد، تعریف کرد. اند. تنش در محل کار یا تنش شغلی را می توان مهمترین و شایعترین عامل روانی مخرب در محیط کار عنوان کرد که می تواند کمیت و کیفیت عملکرد کارکنان را دستخوش تغییرات منفی کند.

عوامل موثر در بروز تنش شغلی

فشار کار، کیفیت پایین سرپرست، فضای سیاسی ناامن، تفاوت ارزش های فردی با ارزش های سازمان، دگرگونی و تغییر به ویژه زمانی که فراگیر و غیر عادی باشد. تعارض و ایهام نقش، سرخوردگی و ناکامی و اختیار نامتناسب یا مسئولیت. عواملی که موجب تنش شغلی می شوند، در مجموع به پنج دسته تقسیم شده اند: یک دسته عوامل فردی است که شامل نوع شخصیت، کانون کنترل، خوددینداره، بیماری ها و معلولیت های جسمی است. دسته دیگر عوامل شغلی است که شامل ماهیت شغل، ایهام نقش، تعارض بین نقش ها، برابری یا کم باری نقش و روش انجام کار است. دسته دیگر که از آن با عنوان عوامل مدیریتی یاد می شود، شامل قدرت مدیریت، شخصیت، سبک مدیریت، برنامه ریزی و سازماندهی مدیریت است. عوامل سازمانی گروهی دیگر است که جو سازمانی، ارگونومی محیط و نظام پاداش را شامل می شود. در نهایت عوامل بیرونی است که وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فناوری و تغییرات جغرافیایی شغل را شامل می گردد.

در واقع می توان گفت یکی از عواملی که در افراد مختلف موجب واکنش های مختلف در برابر تنش می شود، عوامل شخصی، به ویژه وضعیت سلامتی فرد است. به عبارت دیگر، وجود بیماری یا ناتوانی می تواند واکنش افراد در برابر تنش را تغییر دهد. در افرادی که از یک بیماری یا معلولیت رنج می برند، خود این بیماری یا معلولیت و نشانه های آن می تواند منبع بزرگی برای تنش باشد.

در سال های اخیر، پیشرفت فرهنگ و علوم، افزایش آگاهی های عمومی و تخصصی و توجه جهانی در زمینه احقاق حقوق بشر سبب شده است که این گروه، بیش از پیش مورد توجه قرار گیرند. بطوری که امروزه برنامه ها و اقدامات مرتبط با افراد معلول یکی از شاخص های رشد فرهنگی و اجتماعی هر جامعه محسوب می گردد. دنیای متمدن مشکل معلول را مشکل جامعه دانسته و رویکرد عادی سازی و یکپارچه سازی در هر جامعه، ستایش می شود.

رضایت شغلی

اهمیت رضایت شغلی از یک سو به دلیل نقشی است که این سازه در پیشرفت و بهبود سازمان و نیز بهداشت و سلامت نیروی کار دارد و از سوی دیگر، به علت آن است که رضایت شغلی علاوه بر تعریف و مفهوم برداری های متعدد و گاه پیچیده، محل تلاقی و نیز سازه مشترک بسیاری از حوزه های علمی مانند آموزش و پرورش، روانشناسی، مدیریت، جامعه شناسی، اقتصاد و سیاست بوده است. رضایت شغلی منعکس کننده احساس مثبت و منفی و نگرش هایی است که ما درباره شغل خود داریم، که به تعداد زیادی از عوامل مربوط به کار وابسته است و از جایی که ما قرار داریم تا جایی که احساسی از تحقق در وظایف خود به دست می آوریم، دامنه دارد.

روش پکس در درمان کودکان اوتیسم

سحر نصیری / کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



تدوین کنندگان برنامه معتقد هستند که برنامه پکس نیازمند هیچ پیش نیازی نیست و گام نخست آموزش برنامه نیازمندی درونی هر فرد برای برقراری ارتباط با دیگران به منظور رفع نیازهای خود است. افراد دارای اختلالات طیف اوتیسم نیز برای برقراری ارتباط به دیگران نزدیک می شوند ولی روش مورد استفاده آنان برای دیگران قابل درک نیست به همین دلیل از تصویر به عنوان زبانی مشترک برای برقراری ارتباط استفاده می شود.

پکس برای آموزش تعامل و ارتباط است و افزایش سطح توانایی ارتباطی افراد دارای اختلالات طیف اوتیسم از مهمترین اهداف آن است. لازم به ذکر است که استفاده از تصویر در برقراری ارتباط و آموزش افراد دارای اختلال طیف اوتیسم رایج است، اما تدبیر در مورد استفاده در پکس ویژه هستند.

همانطور که اشاره شد، توان برقراری ارتباط خود انگیزه و آغازگری ارتباط از مهمترین اهداف این روش است. برنامه با توجه به تقویت کننده های مورد علاقه فرد آغاز می شود همکاری والدین در ارائه اطلاعات قابل اطمینان در مورد ترجیحات کودک ضروری است. توصیه می شود که برای اجرای صحیح برنامه پکس پیش از هر چیز ارزیابی ساده انجام شود تا با استفاده از اطلاعات کسب شده، برنامه مناسبی بر پایه توانمندی های فرد اوتیسم طراحی شود. در ضمن ارزیابی باید سعی شود تا اطلاعاتی در زمینه تمایل برای برقراری ارتباط و ترجیحات فرد از قبیل مواد خوراکی و فعالیت های مورد علاقه به دست آورد در این برنامه در ابتدا سه نفر درگیر هستند کودک اوتیسم، شریک ارتباطی و فرد هدایت کننده.

پکس و استفاده از تصویر:

برنامه پکس با توجه به طبیعی بودن کاربرد تصویر در تسهیل فرایند ارتباط، به نظری رسد که سوگیری فرهنگی کمتری داشته باشد و در مقایسه با سایر روش های آموزشی مورد استفاده برای افراد دارای اوتیسم عمومیت بیشتری در فرهنگ های مختلف داشته باشد.

لازم به ذکر است که تصاویر انتخاب شده می تواند تا حدودی جنبه فرهنگی داشته باشد، به عنوان نمونه کاربرد ابزارهای خاصی که تنها در یک جامعه مورد استفاده قرار می گیرند و استفاده از تصویر آن می توان دشواری هایی برای آموزش مفهوم ایجاد کند. مثلاً استفاده از تصویر توالف فرنگی در جایی که از این شیوه استفاده نمی شود، برای فرد اوتیسم مشکل ایجاد می کند. استفاده از تصاویر حیوانات، میوه ها و ابزارهایی که مربوط به یک منطقه جغرافیای خاص هستند بایستی با احتیاط همراه باشد و تنها در موارد ضروری و با هدف مشخص مورد استفاده قرار گیرد. بررسی محیط زندگی فرد و توجه به خرده فرهنگی که فرد به آن تعلق دارد نیز توصیه می شود.

شیوه برقراری ارتباط با استفاده از تصویر (pecs):

برنامه پکس در دهه ۸۰ میلادی توسط آندرو بوندی و و لوری فراست پایه گذاری شد. روش پکس به عنوان یک بسته آموزشی جایگزین و کمکی برای درمان کودکان اتیسم ارائه شد تا با استفاده از آن اقدام به برقراری ارتباط با کودکان اوتیسم نمایند. برنامه پکس برگرفته از دیدگاه رفتاری است و در آغاز به فرد آموزش می دهد تا با استفاده از تصویر و با مبادله آن بتواند خوراکی با اسباب بازی مورد علاقه خود را به دست آورد. در برنامه پکس برای هر شیء یک نماد تصویری جایگزین شده است. در این روش چند مرحله ای در آغاز سعی می شود تا با استفاده از تصویر فرد بتواند تقویت کننده های بسیار خواستنی و مورد علاقه خود را تقاضا کند و آغازگر فرایند ارتباط باشد. در مراحل بعدی فرد با استفاده از ترکیب تصویری و کلمه بر روی نوار جمله تقاضاهایی را به شریک ارتباطی خود اعلام می کند. پکس برای کمک به کودکانی است که آغازگر ارتباط نیستند و برای برآورد نیازهای خود به دیگران نزدیک نمی شوند. این روش آموزش برای افزایش سطح توانایی ارتباطی افراد دارای اختلال طیف اوتیسم با استفاده از تصویر به کار می رود. لازم به ذکر است که استفاده از تصویر در برقراری ارتباط و آموزش افراد دارای اختلالات طیف اوتیسم رایج است اما نمی توان همه آنها را پکس دانست. باید میان استفاده از نماد های تصویری برای آموزش و یا برقراری ارتباط و پکس (برقراری ارتباط با استفاده از مبادله تصویر) تمایز قائل شد. این برنامه خصوصاً در مراحل نهایی آن، فرد به برقراری ارتباط بیشتر تشویق می شود اما این برنامه جهت آموزش گفتار طراحی نشده است. البته در طول برنامه افراد به استفاده از کلمات تشویق می شوند و اغلب به طور خود انگیزه شروع به استفاده از گفتار نیز می کنند. هدف نهایی و آرمانی برنامه پکس ایجاد و گسترش ارتباط خود انگیزه است بنابراین برنامه در محیط خانه و مدرسه و ضمن انجام فعالیت های روزمره اجرا می شود و در آموزش برنامه پکس از اغلب تکنیک های رفتاری مانند زنجیر سازی، شکل دهی، سرنخ دهی، مدل سازی استفاده می شود.

منابع: -دکتر مهدی صابر

-<https://mehdisaber.com>

تأثیر موسیقی بر کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن

طبیعتاً استرس را نمی‌شود حذف کرد اما می‌شود توانایی مدیریت استرس و سازگاری با عوامل استرس زا را تغییر داد. تحقیقات نشان داده که موسیقی می‌تواند در این فرایند بسیار تأثیرگذار باشد. در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شده، سه گروه شرکت کننده را با به عامل استرس زا رو به رو کردن و بلافاصله تست سنجش استرس گرفتند. تفاوت سه گروه هم در این بود که برای یک گروه موسیقی آرامشبخش پخش کردند، گروه دوم صدای موج آب و برای گروه سوم هم هیچ صدای خاصی پخش نشد! نتایج نشان داد که کسانی که به موسیقی آرامش بخش گوش دادند، خیلی سریع تر توانستند اثرات استرسی که تجربه کرده بودن را از بین ببرند.

تأثیر موسیقی بر کاهش مصرف غذا

جالب است بدانیم اثرات روانی موسیقی موجب کاهش وزن می‌شود. اگر این روزها دارید تلاش می‌کنید که وزنتان را کم کنید، گوش دادن به موسیقی ملایم و کم کردن نور می‌تواند در رسیدن به این هدف کمک کند. طبق یک پژوهش، میزان غذای افراد در رستوران های کم نور با پخش موسیقی ملایم، کمتر از افراد در رستوران های دیگر هست. دلیل این موضوع این است که موسیقی ملایم و نور کم باعث ایجاد محیط آرامش بخش می‌شود و آدم ها آرام تر هستند و آهسته تر غذا می‌خورند. در نتیجه حواسشان هست که چه موقع احساس سیری کنند و زودتر دست از غذا می‌کشند.

تأثیر موسیقی بر بهبود حافظه

خیلی از دانش آموزان، دوست دارند موقع مطالعه به موسیقی گوش بدهند. اما آیا این کار خوبیه؟ درست است که موسیقی می‌تواند کمک کننده باشد اما به عوامل مختلفی بستگی دارد از جمله نوع موسیقی، میزان لذت شنونده از آن، سطح آشنایی شنونده با موسیقی و ... در یک تحقیق، دانش آموزانی که تسلط و آشنایی زیادی با موسیقی نداشتند، وقتی به یک موسیقی شاد گوش دادند، توانستند درس را بهتر یاد بگیرند، احتمالاً به این دلیل که احساسات مثبت در آن‌ها برانگیخته شد؛ در عین حال که تداخلی با اطلاعات در حافظه شان پیدا نکرد. اما دانش آموزانی که در زمینه موسیقی آموزش دیده و حرفه‌ای تر بودند، با موسیقی‌های خنثی درس را بهتر یاد می‌گرفتند، چون برایشان کمتر حواس پرتی ایجاد می‌کرد. پس بهتر است که موقع درس خواندن موسیقی ملایم و بدون کلام پخش کنید.

تأثیر موسیقی بر خلق و خو

یکی دیگر از مزایای موسیقی این است که می‌تواند شما رو شادتر کند. محققان در پژوهش‌های مختلف دیدند که موسیقی می‌تواند به بهبود حس و حال افراد، خودآگاهی بیشتر، تنظیم احساسات و تغییر خلق و خو کمک زیادی بکند. جالب اینجاست که موسیقی می‌تواند تأثیر منفی هم داشته باشد. در یک پژوهش مشخص شد که مردانی که موسیقی‌هایی با اشعار زن ستیزانه گوش می‌کردند به مراتب بیشتر رفتارهای خشونت آمیز و تهاجمی از خودشان نشان می‌دادند.

تأثیر موسیقی بر وضعیت خواب

بی‌خوابی یک مشکل جدی است که آدم‌ها را در هر سنی تحت تأثیر قرار می‌دهد و روش‌های زیادی برای درمانش وجود دارد. تحقیقات نشان داده که گوش دادن به موسیقی کلاسیک آرامش بخش می‌تواند یک درمان ایمن، موثر و مقرون به صرفه باشد. در یک پژوهش روی دانشجویان یک دانشگاه، سه دسته شرکت‌کننده به مدت سه هفته قبل از خواب، به ترتیب یا به موسیقی کلاسیک، یا به یک کتاب صوتی گوش می‌کردن یا اصلاً چیزی گوش نمی‌دادند. دانشمندان کیفیت خواب آن‌ها را قبل و بعد این آزمایش بررسی کردند.

سخن نهایی

خلاصه این که موسیقی در کنار خاصیت الهام‌بخشی و سرگرم کننده ای که دارد، اثرات روانی قدرتمندی هم دارد که می‌تواند به سلامت و تندرستی ذهنی و روانی شما کمک کند. پس موسیقی آگاهانه در زندگی روزمره‌تان قرار دهید تا شادی، انگیزه و آرامش بیشتری را تجربه کنید.

تأثیر موسیقی

بر سلامت مغز و روان

الهام توکلی / کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت
آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



تأثیر موسیقی بر سلامت مغز و روان

احتمالاً همه ما تجربه شنیدن موسیقی رو داریم و خیلی از اوقات هم ازش لذت بردیم. اما آیا می‌دانستید که موسیقی علاوه بر سرگرم کردن ما، می‌تواند فایده های روانی دیگه ای هم برامون داشته باشه و باعث سلامت بیشتر و عملکرد بهتر روان و ذهن ما بشه؟ در این مقاله قراره راجع به این فواید صحبت کنیم و در نتیجه با دانستن این موارد از "موسیقی" این ابزار خوب و در دسترس، بیشتر و آگاهانه تر کمک بگیریم و استفاده کنیم. در سال ۲۰۰۹ باستان شناس ها در حفاری یه غار در جنوب آلمان، یه فلوت رو کشف کردن که از استخوان بال کرکس ساخته شده بود. این فلوت قدیمی ترین ساز شناخته شده روی زمین نام گرفت و نشون داد که بیشتر از چهل هزار ساله که انسان ها ساز می‌نوازد. گرچه هنوز مطمئن نیستیم که آدم ها از چه زمانی شروع به گوش دادن به موسیقی کردن، اما دانشمندان در مورد اینکه موسیقی چه مزایایی داره تحقیقاتی کردن. احتمالاً شما هم تجربیاتی از این دست داشتین که با شنیدن یه موسیقی انگیزه گرفتین یا کلاً غمگین شدین و ... پس شما هم به این موضوع واقفین که موسیقی می‌تونه چه تأثیراتی روی روح و روان و خلق و خوی ما بزاره. این تأثیرات می‌تواند خیلی قوی و موثر باشه و باعث شکل گیری موسیقی درمانی در روان شناسی شده که ازش برای ارتقای سلامت عاطفی، مقابله با استرس و افزایش بهزیستی روانی استفاده می‌کنن. تحقیقات نشان داده که سلیقه شما در انتخاب موسیقی هم می‌تواند نشان دهنده تیپ شخصیت شما باشد. حالا بریم با هم ببینیم این فواید چی هستند.

تأثیرات اجتماعی گوش دادن به موسیقی

محققان معتقد هستند که از مهم ترین کارکردهای موسیقی ایجاد حس انسجام، وحدت گروهی و ایجاد ارتباط بین افراد است. مثلاً پخش سرود ملی در میادین ورزشی یا آهنگ های اعتراضی موقع تظاهرات و راهپیمایی، باعث می‌شود افراد حس کنند هدف مشترکی دارند. یا وقتی یک زوج برای هم آهنگ های عاشقانه می‌فرستند، حس می‌کنند پیوندشان عمیق تر شده است.



هدف گذاری، فرایندی قدرتمند از تصور آینده ایده آل

مریم صفری / کارشناس ارشد روانشناسی
شخصیت آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

تفاوت هدف و آرزو و رؤیا

آرزو خواسته‌ای دور اما دست‌یافتنی است؛ اگر بخواهم تفاوت هدف، آرزو و رؤیا را در قالب مثال توضیح دهم، میتوانم بگویم که آرزوی من سفر به کنیا بود که با تلاش زیاد بعد از چند سال محقق شد. بنابراین آرزوها با وجود دور بودن محقق‌شدنی هستند. رؤیا خواسته‌ای بسیار دور و دست‌نیافتنی است؛ مانند ۱۵ بار سفر به کره ما در سه سال. این خواسته شبیه رؤیاست. شاید یک بار محقق شود؛ اما بیشتر از آن تقریباً دست‌نیافتنی است.

تفاوت هدف و انگیزه

انگیزه موتور حرکت به سمت هدف است. هر انسانی ممکن است گاهی اوقات انگیزه کافی برای کار کردن نداشته باشد. درواقع، هیچ انسان تنبلی روی کره زمین وجود ندارد؛ اما انسان‌های بی‌انگیزه زیادی وجود دارند. خب اینجا این سؤال مهم مطرح می‌شود که وقتی انگیزه نداریم، چه کنیم؟ اجازه دهید جواب این سؤال را از زبان نقاشی بزرگ بدهیم. وقتی از این نقاش بزرگ می‌پرسند:

«وقتی انگیزه نداری، چه می‌کنی؟» نقاش می‌گوید: «نقاشی می‌کشم؛ زیرا با کشیدن نقاشی تابلوی آن را می‌فروشم و از فروش آن انگیزه مضاعف برای کشیدن نقاشی پیدا کنم»

درحقیقت، کاری که نقاش می‌کند اراده است. اراده بارها و بارها از انگیزه قیمتی‌تر است. اراده باعث می‌شود دست به اقدام بزنیم؛ اقدامی که نتیجه آن باعث می‌شود انگیزه پیدا کنیم. انگیزه و اراده بنزین حرکت به سمت هدف هستند.

حوزه‌های مهم زندگی برای هدف گذاری

۶ بخش اصلی زندگی وجود دارد که باید از آنها آگاه باشید تا تعادل را به زندگی خود وارد کنید. رشد شخصی، رشد خانوادگی، سلامتی، شغل و درآمد، تفریح و سرگرمی، و معنویت.

رشد شخصی:

در حیطه مربوط به رشد شخصی باید ببینیم که قصد داریم چه تغییری کنیم چه عادت‌هایی را در خود نهادینه کنیم و یا چه عادت‌هایی را کنار بگذاریم. مثلاً در حیطه رشد شخصی من قصد دارم سیگار را ترک کنم و بیشتر کتاب بخوانم و یا برای قبولی در آزمون نظام مهندسی تلاش کنم و یا بعضی صفات را در خود کمتر کنم مثل غیبت، پرخاشگری یا دروغ‌گویی.

هدف گذاری ابزار یا مسیری است برای رسیدن به خواسته‌ها، رفع نیازها و هر زمان که شما برای آینده برنامه‌ای مشخص می‌کنید در واقع در حال هدف‌گذاری هستید. این هدف می‌تواند در مقابل مسیر کلی زندگی ناچیز باشد (مانند تمیز کردن خانه) یا کاری بسیار اثرگذار باشد (مانند ادامه تحصیل و گرفتن فوق‌لیسانس). این برنامه هر چقدر هم که کوچک باشد فرقی نمی‌کند و در هر صورت هدف شما محسوب می‌شود. همان لحظه‌ای که شما هدف تان را تعیین می‌کنید از حالت منفعل به حضور فعالانه در زندگی خود تغییر می‌کنید اما این کافی نیست. شما باید در جنبه‌های مختلف زندگی خود به گونه‌ای هدف‌گذاری کنید که در نهایت یک زندگی با رشد همه جانبه و شکوفا داشته باشید. باید در تمامی جنبه‌های زندگی تان هدف داشته باشید تا نه تنها حس هدفمندی و پیشرفت داشته باشید بلکه بتوانید کنترل زندگی خود را به دست بگیرید و به چیزهایی که برای خودتان می‌خواهید دست یابید. هرگام برای رسیدن به هدف نهایی شامل چندین هدف کوچک است. وقتی به این اهداف کوچک دست می‌یابید، چند قدم به هدف کلی و بزرگ نزدیک تر می‌شوید.

هدف‌گذاری یک فرایند قدرتمند از تصور آینده ایده آل و ایجاد انگیزه برای حرکت به سمت این آینده است. با داشتن تصویری مشخص از آنچه که می‌خواهید به انجام برسانید، می‌توانید تلاش‌های خود را در جهت درستی متمرکز کنید. وقتی هدف بلندمدت و انگیزه داشته باشید، می‌توانید زمان و منابع خود را به گونه‌ای سازمان‌دهی کنید که شما را در رسیدن به هدف یاری کند و در سطحی بالاتر می‌توانیم بگوییم هدف گذاری ابزاری برای کشف نیازها، خواسته‌ها و شرایط مطلوب ماست؛ یعنی ممکن است به اندازه کافی خودآگاهی نداشته باشیم و در مسیر انتخاب هدف و تلاش برای رسیدن به آن به خودآگاهی برسیم.

گفتنی است خودآگاهی و هدف گذاری گام به گام و با هم رشد می‌کنند و شکل می‌گیرند؛ زیرا هر فردی در مسیر انتخاب هدف و برنامه ریزی برای آن با موانعی مواجه می‌شود که به خودآگاهی او کمک می‌کند. بنابراین این دو مهارت در هم تنیده هستند. حتی می‌توانیم بگوییم هدف ما از هدف گذاری می‌تواند کسب خودآگاهی باشد؛ البته اگر کسی خودآگاهی داشته باشد، طبیعتاً می‌تواند اهداف بهتری انتخاب کند.

فواید هدف گذاری:

با توجه به شروع سال نو شاید زمان خوبی باشد تا در مورد فواید و اهمیت هدف گذاری صحبت کنیم و سال جدید را با اهداف معین و برنامه ریزی شده شروع کنیم.

ضرورت و اهمیت هدف گذاری

متأسفانه افراد نمی‌توانند به خواسته‌ها و اهدافشان برسند و معمولاً یا خودشان کم اراده می‌شوند و یا وقت کم می‌آورند؛ زیرا درگیر عوامل و موانعی هستند؛ ازجمله: پراکندگی، نداشتن مدیریت زمان، بی‌هدف بودن، ننوشتن کارها، نداشتن عزت نفس و اعتمادبه‌نفس، ناتوانی در حل مسئله و.. برنامه ریزی ابزاری است که به ما کمک می‌کند تا برای رسیدن به اهدافمان اقدام کنیم و روی اهدافمان متمرکز شویم. تعهد ما را در مسیر رسیدن به اهدافمان بیشتر می‌کند و از هدر رفتن زمان ما در طول روز جلوگیری می‌کند.

تفریح و سرگرمی:

زندگی شما وقتی در حال کار کردن نیستید خسته کننده می شود پس فعالیت های تفریحی شما نقش مهمی برای شما و جامعه ایفا می کنند. شرکت در فعالیت های تفریحی باعث می شود که بتوانید روی مهارت ها، سرگرمی ها و علایق خود تمرکز کنید و همزمان هم در جامعه خود نقش ایفا کنید. افراد ممکن است تعاریف مختلفی از فعالیت های تفریحی داشته باشند اما این فعالیت باید توسط خود شما انتخاب شود. شرکت در این فعالیت ها نه تنها زندگی شما را غنی می کند بلکه موقعیتی به شما ارائه می دهد تا مهارت های جدید را نیز بیاموزید. به عنوان مثال می توانید هدف خود را بر این قرار دهید که هر ماه یک چیز جدید یاد بگیرید.

بهترین راه برای یافتن علایق این است که چیزهای جدید را امتحان کنید، حتی آنهایی که فکر می کنید علاقه ای به آنها ندارید. با این کار متوجه می شوید که مهارت ها و استعدادهایی دارید که خودتان هم از آنها اطلاع نداشتید. این کار به نوبه خود باعث افزایش اعتماد به نفس شما می شود. با این کار می توانید اهداف جدیدی نیز برای خود تعیین کنید مانند خواندن ۱۲ کتاب در سال یا رفتن به تیاتر، امتحان کردن غذا های جدید یا حتی پرورش گیاه و حیوانات و این مهارت را در خود رشد دهید.

معنویت:

گاهی اوقات بخش معنوی زندگی در هیاهوی بخش مادی گم می شود. با ارتباط گرفتن با جنبه معنوی درون خود می توانید زندگی بهتری را رقم بزنید چون در راستای ارزش های خود زندگی می کنید. هیچ کس نمی تواند اهداف معنوی را برای شما تعیین کند چون بسیار شخصی هستند. اما می توانید با بررسی عقاید خود شروع کنید. به بزرگترین سوالاتی که دارید فکر کنید، مثلاً هدف از زندگی چیست؟ در این مورد تحقیق، تفکر و مدیتیشن می تواند شما را در جهت درست هدایت کند. افکار و احساسات خود را در مسیر تکامل ثبت کنید. سپس بر اساس پاسخ هایی که می گیرید، فعالیت های معنوی را وارد زندگی خود کنید. با این کار جنبه معنوی شما اغنا شده و حس بهتری از زندگی درست خواهید داشت. نمونه هایی از این فعالیت ها می تواند بخشش، مهربانی با افراد، و صداقت باشد.

این ها بخش های غیرملموسی از شخصیت شما هستند که هویت شما را شکل می دهند. وقتی بر روی اهداف معنوی خود کار کنید می توانید تغییرات عظیمی را در زندگی خود مشاهده کنید. مانند همه اهداف دیگر، می توانید اهداف معنوی خود را ارزیابی کنید و پیشرفت آن را ثبت کنید. در نظر داشته باشید که تغییر یک شبه رخ نمی دهد اما اگر هر بار یک قدم کوچک به سمت هدف برداریم، در نهایت به اهداف خود می رسید.

سخن پایانی

تعیین اهداف نقش بزرگی در تعیین آنچه در زندگی می خواهید، مشخص کردن آنچه که برای شما مهم است، گرفتن انگیزه و ساخت اعتماد به نفس در مسیر رسیدن به اهداف دارد. بنابراین ابتدا اهداف کلی تعیین و سپس آنها را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید. به طور منظم این اهداف را ارزیابی کنید تا مطمئن شوید که در مسیر درست قرار دارید. همچنین به یاد داشته باشید که وقتی به هدفی می رسید، حتماً متناسب با آن هدف جشن بگیرید و از خود قدردانی کنید.

اگر تا به حال در این جنبه های زندگی خود هدف گذاری نکرده اید، اکنون با آغاز سال جدید زمان مناسبی است تا این کار را انجام دهید تا شاهد تغییر، موفقیت، افزایش اعتماد به نفس و رضایت در زندگی خود باشید.

رشد خانوادگی:

این حیطه که یکی از مهم ترین حوزه های زندگی است، خیلی زمان ها به دلیل مشغله و روزمرگی دستخوش فراموشی می شود. برنامه ریزی برای فرزندان و تعیین زمان و هدفی برای وقت گذراندن با او و یا با همسرمان مثلاً روزی نیم ساعت گفت و گو با همسرمان و صحبت در مورد احساسات و افکار خود یا در هفته یک فیلم با یکدیگر تماشا نمودن. یا در هفته ۸ بار کودک را به پارک ببرم و فعالیت هایی را برای وقت گذراندن با او مشخص کنم.

سلامتی:

عوامل زیادی در سلامت کلی شما دخیل هستند. باید اهدافی تعیین کنید که سلامت جسمی، عادات غذایی، سطح استرس، کنترل سیکل عادت ماهیانه، بررسی وزن و سایز خود را مدیریت کنید. در ابتدا باید مشخص کنید که در این جنبه های مربوط به سلامت، در کجا قرار دارید و سپس تعیین کنید قصد دارید به کجا برسید. به جنبه هایی توجه کنید که نیاز به تغییر دارند و سپس برای آن اهداف کوتاه مدت واقع گرایانه تنظیم کنید. نکته مهم این است که در مورد سلامت، هدف گذاری شما با رسیدن به آن هدف به پایان نمی رسد. شما باید به این تغییرات به عنوان یک سبک زندگی نگاه کنید در غیر این صورت پس از رسیدن به هدف، ممکن است دوباره به سبک زندگی قبلی بازگردید.

شغل و درآمد:

تعیین اهداف مالی نیز یک گام حیاتی برای رسیدن به امنیت مالی است. بدون داشتن اهداف مشخص، در خطر از دست دادن سرمایه خود هستید. وقتی به هزینه های غیرمنتظره بر می خورید یا در هنگام بازنشستگی، این ممکن است منجر به مشکلاتی برای شما شود. بازمینی سالیانه اهداف مالی و در صورت لزوم، به روزرسانی آنها، به شما کمک می کند تا پیشرفت خود را نسبت به سال قبل بسنجید و در وضعیت ایمن مالی قرار بگیرید و بر اثر هزینه های غیرمترقبه زندگی امروزه دچار استرس نشوید. در مورد مسائل مالی، باید اهداف بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت داشته باشید. تعیین اهداف کوتاه مدت به شما دانش پایه ای ارائه می دهد که باید برای رسیدن به اهداف بلندمدت خود در اختیار داشته باشید. طراحی یک بودجه و داشتن یک مقدار پول برای مواقع ضروری در شش ماه آینده می تواند نقطه شروع خوبی باشد. وقتی به مخارج و درآمد خود نگاه می کنید ممکن است از مقدار پولی که در یک بخش از زندگی خود خرج می کنید شگفت زده شوید. اگر قرض یا وامی دارید، باید مخارج خود را بررسی کنید و هدف خود را بر بازپرداخت این قرض ها در یک بازه زمانی مشخص قرار دهید.

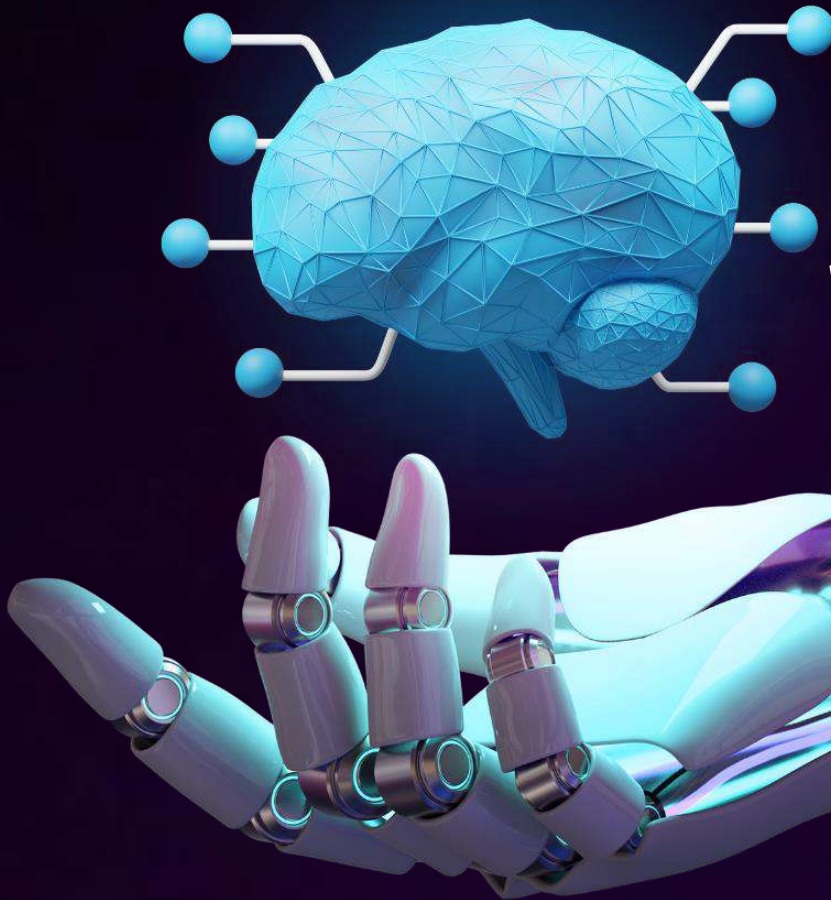
وقتی مخارج خود را تنظیم کردید و هر ماه کمتر از درآمد خود خرج کردید، می توانید به اهداف میان مدت مانند بیمه عمر یا خرید خانه فکر کنید. اهداف بلندمدت نیز شامل پس انداز بازنشستگی می شوند.

باید تصمیم بگیرید که در چه سنی قصد دارید بازنشسته شوید و چگونه می توانید پس انداز بازنشستگی خود را افزایش دهید. شاید با داشتن یک درآمد جانبی یا درآمد غیرفعال، بتوانید زودتر از موعد بازنشسته شوید.

نکته مهم در مورد اهداف مالی این است که شاید پیشرفت شما ثابت نباشد اما باید تلاش های خود را ثابت نگه دارید. ممکن است شغل خود را از دست بدهید یا مخارج غیرمترقبه زیادی به خاطر بیماری به شما تحمیل شود، اما تا زمانی که می توانید دوباره به مسیر بازگردید، می توانید در مسیر دستیابی به اهداف مالی پیشرفت کنید.

هوش مصنوعی آلزایمر را ۷ سال زودتر پیش بینی کرد!

صفورا عباسی / سرپرست واحد امور روانشناختی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



داده های بالینی و قدرت پیش بینی دانشمندان مدت ها است که به دنبال کشف محرک های بیولوژیکی و پیش بینی کننده های اولیه بیماری آلزایمر بوده اند، یک شکل پیش رونده و در نهایت کشنده از زوال عقل که حافظه را از بین می برد. آلزایمر حدود 6.7 میلیون آمریکایی را تحت تأثیر قرار می دهد که تقریباً دو سوم آنها زن هستند. خطر ابتلا به این بیماری با افزایش سن افزایش می یابد و زنان بیشتر از مردان عمر می کنند، اما این به طور کامل توضیح نمی دهد که چرا زنان بیشتر از مردان به آن مبتلا هستند. محققان از پایگاه داده بالینی UCSF از بیش از ۵ میلیون بیمار برای جستجوی شرایط همزمان در بیماران مبتلا به آلزایمر در مرکز حافظه و پیری UCSF در مقایسه با افراد بدون AD استفاده کردند و دریافتند که می توانند با ۷۲ درصد قدرت پیش بینی کنند. این بیماری تا هفت سال قبل ایجاد می شود. عوامل متعددی از جمله فشار خون بالا، کلسترول بالا و کمبود ویتامین D، در مردان و زنان پیش بینی کننده بودند. اختلال نعوظ و بزرگی پروستات نیز برای مردان پیش بینی کننده بود. اما برای زنان، پوکی استخوان یک پیش بینی کننده مهم بود. این بدان معنا نیست که همه مبتلایان به بیماری استخوانی که در بین زنان مسن شایع است، آلزایمر خواهند گرفت. "تانگ" گفت: "این ترکیبی از بیماری ها است که به مدل ما اجازه می دهد تا شروع AD را پیش بینی کند". SPOKE اساساً یک پایگاه از پایگاه های داده است که محققان می توانند از آن برای شناسایی الگوها و اهداف مولکولی بالقوه برای درمان استفاده کنند. ارتباط شناخته شده بین آلزایمر و کلسترول بالا را از طریق شکلی از ژن آپولیوپروتئین APOE4.E دریافت کرد. اما، هنگامی که با پایگاه های داده ژنتیکی ترکیب شد، ارتباط بین پوکی استخوان و آلزایمر در زنان را نیز از طریق یک نوع ژن کمتر شناخته شده به نام MS4A6A شناسایی کرد.

در نهایت، محققان امیدوارند که این رویکرد بتواند با سایر بیماری های غیرقابل تشخیص مانند لوپوس و اندومتریوز استفاده شود. دکتر مارینا سیروتا، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت معتقد است: این یک مثال عالی این است که چگونه می توانیم از داده های بیمار با یادگیری ماشینی استفاده کنیم تا پیش بینی کنیم کدام بیماران بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستند و همچنین دلایل این امر را درک کنیم."

محققان یک روش هوش مصنوعی ایجاد کرده اند که می تواند بیماری آلزایمر را تا ۷ سال قبل از شروع علائم، با استفاده از یادگیری ماشینی برای تجزیه و تحلیل سوابق بیمار پیش بینی کند. این رویکرد نویدبخش داروی دقیق برای آلزایمر و سایر بیماری های چالش برانگیز است.

پیش بینی کننده های مهم

کلسترول بالا و پوکی استخوان پیش بینی کننده های مهم آلزایمر هستند و پوکی استخوان یک عامل قابل توجه برای زنان است.

پیش ژنتیکی رونمایی شد:

محققان با استفاده از SPOKE UCSF، خطر آلزایمر را با ژن های خاصی از جمله ارتباط بین پوکی استخوان و آلزایمر در زنان از طریق ژن MS4A6A مرتبط کردند. دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا - سانفرانسیسکو با تجزیه و تحلیل سوابق بیماران با یادگیری ماشین، راهی برای پیش بینی بیماری آلزایمر تا ۷ سال قبل از ظاهر شدن علائم پیدا کرده اند. شرایطی که بیشترین تأثیر را بر پیش بینی آلزایمر داشت، کلسترول بالا و برای زنان، بیماری ضعیف کننده استخوان، پوکی استخوان بود. این کار نوید استفاده از هوش مصنوعی (AI) را برای شناسایی الگوها در داده های بالینی نشان می دهد که می توان از آن برای جستجو پایگاه های داده ژنتیکی بزرگ برای تعیین اینکه چه چیزی این خطر را ایجاد می کند، استفاده کرد. محققان امیدوارند که روزی تشخیص و درمان آلزایمر و سایر بیماری های پیچیده را تسریع کنند.

آلیس تانگ، نویسنده اصلی این مطالعه، دانشجوی دکتری در دانشگاه می گوید: "این اولین گام به سمت استفاده از هوش مصنوعی بر روی داده های بالینی معمول است، نه تنها برای شناسایی خطر در اسرع وقت، بلکه برای درک زیست شناسی پشت آن. قدرت این رویکرد هوش مصنوعی از شناسایی خطر بر اساس ترکیبی از بیماری ها ناشی می شود.

ارتباط بین فعالیتهای اجتماعی و طول عمر در سالمندان

مأده رحیمی تبار / دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی / آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

شرکت در برنامه های تطوعی

اشتراک در برنامه های تطوعی مانند مراقبت از حیوانات بی خانمان یا کمک به افراد معلول می تواند به افزایش احساس رضایت و رفع انزوای اجتماعی کمک کند.

شرکت در فعالیتهای فرهنگی و هنری

حضور در گروه های مطالعه، نقاشی، موسیقی یا هر فعالیت فرهنگی و هنری دیگر می تواند فرصتی برای اشتراک تجربیات و ایجاد ارتباطات اجتماعی فراهم کند. با انجام این فعالیت ها، سالمندان می توانند از فواید فعالیتهای اجتماعی بهره مند شوند و بهبودی در طول عمر و کیفیت زندگی خود را تجربه کنند. تحقیقات نشان داده است که فعالیتهای اجتماعی می تواند تأثیر قابل توجهی بر سطح هورمون های مختلف در بدن انسان داشته باشد. برخی از این هورمون ها عبارتند از: اوکسیتوسین (اوکسیتوسین): این هورمون معمولاً به عنوان هورمون محبت، اعتماد و ارتباط اجتماعی شناخته می شود و می تواند به عنوان یک پاسخ به فعالیتهای اجتماعی مثبت افزایش یابد. هورمون های استرس (مانند کورتیزول): در برخی موارد، فعالیتهای اجتماعی ممکن است منجر به کاهش سطح استرس هورمون ها در بدن شود، زیرا حمایت اجتماعی و ارتباطات مثبت می تواند احساس امنیت و آرامش را افزایش دهد.

دوپامین:

این هورمون به عنوان هورمون خوشحالی و لذت شناخته می شود و ممکن است در پاسخ به تجربیات اجتماعی مثبت مانند تعاملات اجتماعی و هیجانات مثبت افزایش یابد. به طور کلی، فعالیتهای اجتماعی می تواند به عنوان یکی از عوامل کلیدی در افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی سالمندان مطرح شود. ایجاد شبکه های اجتماعی فعال و حمایتی برای سالمندان و ترویج فعالیتهای اجتماعی می تواند به عنوان یک راهکار مؤثر در بهبود سلامت و رفاه این گروه از جامعه مورد استفاده قرار گیرد. در برابر بیماری های مزمن عمل کند. این فرضیه مبتنی بر این است که افرادی که در شبکه های اجتماعی فعالیت دارند، معمولاً از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار هستند که این می تواند به بهبود سیستم ایمنی و کاهش استرس و التهاب در بدن کمک کند.

بر اساس ادبیات علمی، ارتباط بین فعالیتهای اجتماعی و طول عمر در سالمندان به عنوان یک زمینه مورد توجه قرار گرفته است. افرادی که شبکه های اجتماعی فعال و پرباری دارند، به طور معمول دارای طول عمر بلندتری هستند. این ارتباط می تواند به معنای ارتباط مثبت بین ارتباطات انسانی و سلامت فیزیکی و روانی در سالمندان تفسیر شود. با توجه به اینکه ارتباطات اجتماعی می تواند به عنوان یک منبع حمایت اجتماعی و ارتباطات مثبت شناخته شود، فرضیه مطرح می شود که فعالیتهای اجتماعی ممکن است به عنوان یک محافظ باشد، همچنین مطالعات نشان داده اند که افرادی که در فعالیتهای اجتماعی شرکت می کنند، معمولاً دارای سطح فعالیتهای فیزیکی بیشتری هستند و از تغذیه بهتری بهره مندند، دو عاملی که هر دو به بهبود سلامت جسمی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن کمک می کنند. بدیهی است که فعالیتهای اجتماعی متنوعی وجود دارد که می تواند برای سالمندان مفید باشد.

در زیر چند مورد از این فعالیت ها ذکر شده است:

گروه های کاریتاس و خیریه

شرکت در فعالیتهای خیریه مانند توزیع غذا یا پوشاک به نیازمندان و شرکت در برنامه های اجتماعی این گروه ها می تواند احساس تعلق به جامعه را تقویت کند.

گروه های ورزشی برای سالمندان

شرکت در گروه های ورزشی مخصوص سالمندان مانند گروه های پیاده روی یا یوگا می تواند به تقویت سلامت فیزیکی و روانی آن ها کمک کند و ارتباطات اجتماعی را تقویت کند.

درس خوانی یا آموزش به دیگران

سهیم شدن در برنامه های آموزشی مانند درس خوانی برای کودکان یا بزرگسالان می تواند احساس ارزشمندی و ارتباط مثبت با جامعه را فراهم کند.

منابع:

- نقش روابط اجتماعی در ترویج سلامت و طول عمر- ۲۰۱۳
- بررسی ارتباط بین فعالیت های اجتماعی، شبکه های اجتماعی، حمایت اجتماعی و روابط اجتماعی با عملکرد شناختی سالمندان بدون نقص شناختی- ۲۰۲۴



”فلات زندگی“

لیلا میرآقای / کارشناس ارشد روانشناسی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

فلات زندگی به نقطه‌ای از شغل و حرفه سازمانی یک فرد گفته می‌شود که (پیشرفت و ارتقای شغلی) به عبارتی ترفیع در آن غیرممکن است. کارشناسان مدیریت منابع انسانی بر این باورند که تیپ‌های مختلفی از فلات زندگی وجود دارد:



استراتژی‌هایی برای خروج از فلات شغلی

۱. زاویه دیدتان را تغییر دهید

راهی برای نگاه کردن به موقعیت پیدا کنید که برای شما الهام بخش و انرژی بخش باشد. همه چیز به زاویه دید شما بستگی دارد. شاید همه چیز به همین سادگی باشد که الان به خودتان بگویید “در حال حاضر وضعیت من همین است” و البته فراموش نکنید که این وضعیت شما دائمی نیست و باید تمام تلاشتان را برای رفع آن به کار بگیرید. پذیرش این موضوع می‌تواند روحیه شما را افزایش بدهد و با روحیه و انرژی بالا وضعیت خود را مجدداً تنظیم کنید و حتی به یک الگو برای دیگران تبدیل شوید. به خاطر داشته باشید در هر وضعیتی همیشه بهترین عملکرد خود را به نمایش بگذارید. “کسی چه می‌داند؟ شاید در این لحظه دیگری به تماشای شما نشسته اند که می‌تواند در آینده فرصت‌هایی را برای شما ایجاد کند

۲. رویایی را تصور کنید که همیشه برای خودتان می‌خواستید.

اهداف و رویاهای ۳ تا ۵ ساله خود را در نظر بگیرید و برای رسیدن به آنها برنامه‌ریزی کنید فکر کردن در مورد اهداف تقریباً همیشه به شما کمک می‌کند و ایده‌های جدیدی در مورد چگونگی بهبود شرایط به دست آورید. وقتی اهداف و آرزوهایتان را رشد و گسترش می‌دهید، در حقیقت ممکن است در حال ایجاد یک فرصت جدید باشید که می‌توانید بروید و آن را به عنوان یک پروژه اجرا کنید. چه کسی می‌داند؟

۳. برای یادگیری سرمایه‌گذاری کنید

فلات شغلی، موقعیت منحصر به فردی برای یادگیری است. شما اکنون انگیزه لازم را دارید که برای یادگیری مهارت‌ها و موضوعات جدید خود را توسعه بدهید. روی تجربه‌های جدید سرمایه‌گذاری کنید. می‌توانید در کنفرانس‌ها و وبینارهای مختلف شرکت کنید و روی ایجاد روابط جدید سرمایه‌گذاری کنید. شبکه‌سازی کنید این ارتباط‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا در ۳ تا ۵ سال آینده به اهداف خود دست یابید.

۴. نقش‌تان را گسترش دهید

می‌توانید با در نظر گرفتن اهدافی که اکنون برای خودتان در نظر گرفته‌اید و ایجاد اهداف چالشی، نقش‌تان را در داخل سازمان پررنگ کنید. مثلاً می‌توانید وظایف فراتر از (وظایفی که اکنون در شرح وظایف شما نیستند) را بر عهده بگیرید. این وظایف می‌تواند شامل انجام کار یا پروژه‌ای در داخل یا حتی خارج از واحد‌تان باشد. که همه آنها به شما کمک می‌کند تا اولاً بیشتر از قبل یاد بگیرید و ثانیاً توانمندی‌های واقعی خود را به مدیرتان و سازمان خود نشان بدهید.

با ذهنی مثبت به شغل‌تان و مسیر حرفه‌ای‌تان نگاه کنید. همیشه بهترین کاری را که از دستانتان بر می‌آید برای خودتان و دیگران انجام دهید. هرگونه احساس منفی و عدم اعتماد به نفس را از خودتان دور کنید.

انواع فلات شغلی

سکون شغلی یا همان فلات شغلی به موانع ارتقای فرد در مسیر پیشرفت شغلی در یک سازمان مربوط می‌شود.

فلات زندگی شغلی به سه دسته تقسیم می‌شود:

● فلات ساختاری Structural Plateau

● فلات محتوایی Content Plateau

● فلات شخصی Life Plateau

فلات ساختاری : به عدم امکان ارتقای عمودی فرد در سازمان مربوط می‌شود. طبعاً همه کارکنان سازمانی منتظر ارتقاء به مشاغل بالاتر در سازمان هستند. اما گاهی این امکان وجود ندارد. مثلاً شغل بالادستی عملاً وجود ندارد. فلات ساختاری به معنای پایان احتمال ارتقای سازمانی فرد در سلسله‌مراتب سازمانی است. زمانی که ساختارهای سازمانی به سمت ساختارهای تخت سوق پیدا می‌کنند، مسیر پیشرفت شغلی از مجرای ارتقاء در هرم عمودی سلسله‌مراتب سازمانی دشوارتر شده، ارتقای عمودی با رقابت پیشرفت همراه خواهد بود.

فلات محتوایی : این نوع سکون به احساس خستگی کارکنان از مشاغل فعلی خود رخ می‌دهد که عموماً بطور روحیه تکراری و دلزدگی از شغل دیده می‌شود. وقتی فرد به شغل، کاملاً تسلط پیدا می‌کند و دیگر امکان یادگیری بیشتری ندارد، رخ می‌دهد.

فلات شخصی : این نوع سکون به جهت مسائل شخصی غیر مرتبط با شغل و سازمان رخ می‌دهد. مانند تغییر سلاقی فرد طی زمان. فردی قبلاً شغلی را قبول کرده اما با گذشت زمان نسبت به آن شغل تمایلی نشان نمی‌دهد و فقط بخاطر تعهدی که قبلاً به سازمان داده، مانده است. باردوین (محقق) بیان می‌دارد: “فلات زندگی زندگی کاری، حالت روانشناختی است که به واسطه آن فرد احساس می‌کند متعهد به احترام به تعهداتی است که در گذشته فرد پذیرفته و دیگر احساس تعلقی به آن تعهدات ندارد.”

افراد فلات زده از دو مرحله عبور می‌کنند: مقاومت و استعفاء. در طول مرحله مقاومت، افراد امید دستیابی به ترفیع را حفظ و به قضاوت در مورد پیشرفت‌شان طبق افق زمانی ادامه می‌دهند.

منابع:

آقازاده، وحید، ۱۳۹۶، تأثیرات و راهکارهای رهایی از فلات زندگی شغلی در سازمان

عباسی، اکبر، ۱۴۰۰، تأثیر فلات زندگی شغلی در سازمان



برنامه غذایی سالمندان

نمک کمتر؛ سلامتی بیشتر!

در سنین سالمندی با کاهش تعداد گیرنده های چشایی افراد سالمند تمایل بیش از حدی به نمک و شور کردن غذای خود دارند. اما توجه داشته باشید دریافت بیش از حد نمک باعث بروز پرفشاری خون و افزایش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می شود.

ویتامین A کافی دریافت کنید

ویتامین دی نیز یکی دیگر از میکرونوترینت های ضروری برای سلامت استخوان ها است که برای پیشگیری از پوکی استخوان نیاز است. تخم مرغ، ماهی، شیر از منابع رژیمی ویتامین دی است اما منبع اصلی این ویتامین نور خورشید است که در اثر تابش به پوست بدن، زیر پوست ویتامین دی تولید می شود.

پیشنهاد شیوه پخت آش آلوبه عنوان غذای مقوی برای سالمندان

آنچه اهمیت دارد این است که سالمند نیز باید مانند دیگر افراد غذاهای متنوع و مغذی مصرف کند و از خوردن غذا لذت ببرد. در عین حال باید مراقبت فشار خون و چربی خون و پوکی استخوان و... نیز باشد. سالمندان در معرض خطر بیشتری برای بیماری های ناشی از غذا هستند. آنها شاید داروهایی برای مدیریت بیماری مصرف کنند و ممکن است مشکلات گوارشی دیگری داشته باشند. حتی مشکلات مربوط به دندان نیز می تواند بر تغذیه آنها اثر بگذارد. به همین دلیل غذاهای سریع الهضم مثل آش ها را می تانید در برنامه غذایی هفتگی سالمندان قرار دهید.

روش تهیه

لیه را ۲ تا ۳ ساعت در آب نیم گرم خیس کنید. سپس داخل سبد بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود. برنج را هم همراه مقداری نمک در آب ریخته و اجازه دهید ۲ تا ۳ ساعت خیس بخورد. سبزی های معطر را خرد کنید. پیاز را نگینی خرد و روی حرارت ملایم قرار دهید تا طلایی رنگ شود. لیه را در قابلمه تفت داده و آب به آن اضافه کنید تا بپزد. زمانی که لیه پخت، برنج را به آن اضافه کنید و بگذارید آب قابلمه جوش بیاید. بعداز جوش آمدن آب، سبزی های معطر را به محتویات قابلمه اضافه و همراه نمک، فلفل سیاه و زردچوبه بگذارید. آش جا بیفتد. نیم ساعت آخر پخت، آلو را همراه کمی شکر به آش اضافه کنید. نیم ساعت بعد آب لیموترش تازه را به همراه نعنا داغ به آش بیفزایید و اجازه دهید تا مواد کاملا با هم خلوط شده و آش جا بیفتد.

تغذیه سالم در دوران سالمندی

بدن با افزایش سن دچار تغییراتی می شود. اما با داشتن رژیم غذایی متعادل می توان سالم ماند. توصیه هایی که به طور کلی برای تغذیه سالمندان وجود دارد عبارتند از:

- دریافت کافی میوه و سبزی - به طور متوسط دریافت ۴-۵ واحد در روز
- دریافت نان و غلات کامل سبوس دار
- شیر و محصولات لبنی
- دریافت کافی گروه پروتئینی: گوشت، تخم مرغ، ماهی و مرغ
- کاهش دریافت غذاها و نوشیدنی های پرچرب و قندی

دریافت کافی منابع فیبری

دریافت منابع غذایی حاوی فیبر مانند انواع میوه ها، سبزی، دانه های گیاهی مانند تخم کتان برای سلامت دستگاه گوارش و هضم صحیح غذا لازم است. با افزایش سن و پیری یبوست تقریباً عادی تلقی می شود اما می توان با مصرف فیبر تا حد زیادی از مشکلات گوارشی در امان ماند. توجه داشته باشید دریافت سبوس به تنهایی باعث کاهش جذب کلسیم از غذا می شود.

غذاهای غنی از آهن

آهن یکی از املاح معدنی ضروری برای بدن در همه دوره های زندگی است. کمبود آهن باعث خستگی، افت انرژی و توان بدنی است. پس باید به طور کافی و متعادل منابع غنی از آهن را در برنامه غذایی خود بگنجانید. بهترین منبع آهن گوشت قرمز است. همچنین آهن در حبوبات (مانند نخود سبز، عدس، لوبیا)، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات سبز رنگ یافت می شود. جگر نیز از منابع خوب آهن است. اما حاوی مقادیر بالای ویتامین A است که ممکن است باعث افزایش احتمال شکستگی استخوان شود. پس در دریافت جگر محتاط باشید و زیاده روی نکنید.

غذاهای غنی از کلسیم

دریافت منابع غنی از کلسیم در جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان موثر است. بهترین منابع کلسیمی عبارتند از شیر، پنیر، ماست و کشک. این ماده معدنی مهم همچنین در سبزیجات برگ سبز تیره مانند بروکلی و اسفناج نیز یافت می شود.



"قسمت چهارم"

بررسی مسئولیت های حقوقی و کیفری کادر درمان در مقابل بیماران

دانیال قتیعی / مدیر امور حقوقی کادر درمان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

این نوع از تخلفات را به طور کلی تقصیرات اداری یا تخلفات انتظامی یا حرفه ای می گویند. به عبارت دیگر، نقض مقررات صنفی توسط یک فرد از افراد آن صنف، تخلف انتظامی محسوب می شود. در هر جامعه و کشوری، انجمن ها، اتحادیه ها، کانون ها و سازمان های صنفی و حرفه ای متشکل از اجتماع افرادی با فکر و شغل مشترک برای حفظ منافع جمعی به وجود آمده است و اهداف خود را به صورت متحد دنبال می کنند. بعضی از این تشکلات ها حسب اهمیت، به منظور حفظ شئون اجتماعی اعضا، قواعد و مقرراتی را وضع و به اجرا می گذارند و برای تخلف از این مقررات هم، عکس العمل و ضمانت اجرایی پیش بینی می کنند و بعضاً با دخالت مقنن، کیفرها و تنبیه هایی برای این تخلفات در نظر گرفته می شود. به این ترتیب نقض مقررات صنفی توسط یک نفر از افراد آن صنف تخلف انتظامی محسوب می شود.

به این نوع تخلفات انتظامی به طور کلی «تقصیرات اداری» یا «تخلفات انضباطی» اطلاق می شود. هرچند بین تخلفات اداری یا انضباطی و تخلفات انتظامی نیز می توان قائل به تفاوت شد، چرا که تخلفات اداری به علت انجام یا ترک وظیفی که قانوناً و یا بر حسب شغل به عهده شخص بوده حاصل می گردد و اصولاً به صورت حصری در قانون و آیین نامه ها بیان شده است لیکن دایره تخلفات انتظامی بسیار گسترده تر و شمول آن می تواند وسیع تر باشد و بنابراین حصری نیست؛ لذا تخلف انتظامی عبارت است از «نقض مقررات صنفی به وسیله یک نفر از افراد آن صنف مانند صنف قضات، پزشکان و غیره» برای مثال:

بی لیاقتی و عدم رعایت شئون صنفی و اخلاق حرفه ای می تواند مشمول تخلفات انتظامی گردد. البته ضمانت اجرای تخلفات اداری و انتظامی مانند جرم جزایی صراحت و قاطعیت ندارند و مجازات آن متناسب با شغل مرتکب از قبیل توبیخ، تعلیق موقت، انفصال دائم یا موقت از شغل است. این ضمانت اجراها بر خلاف ضمانت اجرای جزایی است که غالباً ارتباطی با شغل و حرفه مجرم ندارد؛ همانند مجازات های حبس، اعدام و غیره. فلذا تخلفات انضباطی که اعضای هر جمعیت یا انجمنی، در مقام وظیفه اداری یا شغل خود مرتکب می شوند، با ضمانت اجرایی روبرو می شود که خود ناشی از مسئولیتی است که از آن تحت عنوان «مسئولیت شغلی» یا «صنفی» یا «حرفه ای» و «مسئولیت ناشی از تخلف انتظامی» یاد می شود؛ مانند مسئولیت پزشک در معالجه و اعمال جراحی. البته مبرهن است که تخلفات انضباطی یا اداری، تنها در خصوص کسانی مصداق دارد که به آن شغل خاص اشتغال داشته و ارتکاب آن ها منحصر به اعضای آن صنف باشد.

تخلف انتظامی همانگونه که ذکر گردید در حرفه پزشکی فعل یا ترک فعل انتظامی پزشکان و دیگر صاحبان حرفه پزشکی است که قانون آن را تخلف محسوب و برای آن ضمانت اجرای قانونی در نظر گرفته است و مرتکب به علت ارتکاب آن و از جهت انضباطی به وسیله هیأت های بدوی و عالی انتظامی نظام پزشکی مورد محاکمه قرار می گیرد.

در برخی از موارد، قانونگذار برای برخی از حرفه های خاص مانند پزشکی و پرستاری به جهت اهمیت موضوع، شرایط و مقررات خاصی را احصا کرده است که عدم اقدام این دسته از اشخاص در رابطه با مسئولیت حرفه ای خود، می تواند برای آنان مسئولیت ایجاد نماید. در پرونده مطروحه بیمارستان خمینی شهر، به استناد «قانون خودداری از کمک به مصدومین و رفع مخاطرات جانی» مصوب سال ۵۴۱۳، برای پزشک و پرستار خاطی کیفر تعیین گردیده است؛ آنها نه بدین جهت که موجب صدمه و آسیب شده اند، بلکه برای ترک فعلی که به موجب قانون مکلف به انجام آن بوده اند، تحت پیگرد قرار گرفتند. استنکاف اشخاصی که باید حسب حرفه خود اقدام به کاری نمایند، مستوجب حداکثر مجازات است؛ ولی از آنجایی که اقدامات پرستار و پزشک موجب وهن صنف پزشکان و پرستاران بوده است، دادگاه مجازات تکمیلی را برای آنها وضع نموده که این اقدام می تواند یک عامل مؤثر در راستای جلوگیری از بروز این قبیل مسائل باشد. با توجه به مطالب پیش گفته، ضرورت دارد با برگزاری کلاس ها و دوره های آموزشی مناسب، پرستاران و پزشکان تا حدودی به قوانین و مقررات مربوطه آگاهی یابند و استفاده از قضات و حقوقدانان در این خصوص باید در اولویت های سازمانهای مربوطه باشد. همچنین بررسی نمونه های عملی، مانند پرونده بیمارستان خمینی شهر اصفهان توسط قضات آگاه به این امور در کلاس های ضمن خدمت برای پرستاران و پزشکان، می تواند تا حدود زیادی راهنمای آنها در مواجهه با این موضوعات باشد. آگاهی پرستاران به امور قانونی، تأثیر زیادی در مقابله با ایجاد مسئولیت کیفری آنان خواهد داشت. بنابراین، پیشنهاد می گردد دوره های آموزشی مربوطه در این خصوص برگزار و آگاهی های لازم در این خصوص داده شود. از طرفی، صرفاً کیفر حبس نمی تواند مجازات مناسبی برای پزشک و پرستار باشد و پیشبینی مجازاتهای جایگزین، مورد تأیید و تأکید ریاست محترم قوه قضاییه نیز قرار گرفته است. برای نمونه جایگزینی مجازات حبس با خدمات عام المنفعه، اقدام مناسبی در این خصوص است. در پایان، ذکر این نکته لازم است که رعایت اخلاق حرفه ای برای کلیه جامعه پزشکی و پرستاری ضروری است؛ زیرا افزایش سطح آگاهی مردم و نیز گستردگی استفاده از وسایل ارتباط جمعی، میتواند اقدامات از این دست را به سرعت در شبکه های اجتماعی منتشر نماید و موجب نفرت و انزجار عمومی از یک نهاد گردد.

مسئولیت انتظامی کادر درمان:

اگر مسئولیت در حرفه ای خاص مورد نظر باشد، چنان چه فردی از اعضای آن صنف، از روش های علمی و فنی متعارف و منطبق با اصول مسلم حرفه ای، یا مقررات صنفی آن حرفه تجاوز نماید، سبب مسئولیت انتظامی او خواهد شد که در این صورت بر حسب نوع تخلف، به مجازات های انتظامی محکوم خواهد گردید. برای مثال اگر پزشک یا پرستاری مرتکب فعل یا ترک فعلی گردد که در آیین نامه انتظامی رسیدگی به تخلفات شاغلین حرف پزشکی، ممنوع باشد، به مجازات انتظامی مربوطه محکوم خواهد شد.

قانونگذار در تبصره یک ماده ۲۸ قانون تشکیل نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران به احصاء برخی از مهم ترین تخلفات انتظامی پزشکی پرداخته و مصادیق تخلفات مذکور، نوع و میزان مجازات های آن را در هر مورد و نحوه رسیدگی به آن ها و اجرای احکام مربوطه را موکول به تصویب آیین نامه نموده است. در حقوق فرانسه ضوابط و مقررات نسبتاً جامعی در خصوص این نوع مسئولیت مقرر شده است. در هر مورد که یکی از تعهدات حرفه ای و یا وضعیتی که به موجب ضوابط و مقررات خاص رعایت آن الزامی است، توسط شاغلین حرف پزشکی نقض شود، این عمل منجر به محکومیت انتظامی خواهد شد.

هدف از مقررات انتظامی در وهله اول حفظ ارزش ها و شئون و سرمایه و اعتبار یکحرفه است که در طی قرن ها حاصل گردیده و باید حفظ گردد. یک پزشک به عنوان شخص حقیقی مسئولیت اخلاقی دارد. اما مسئولیت های حرفه ای او برخاسته از شغلی است که بر دوش گرفته است، به گونه ای که اگر شغل دیگری می پذیرفت، مسئولیت های اخلاقی وی تغییر می کرد. هر شغلی، مسئولیت های اخلاقی خاصی می آفریند. اخلاق در این مفهوم «وابسته به شغل» است که بر حسب تنوع مشاغل، اخلاقیاتی خاص مطرح می شود: اخلاق پزشکان، اخلاق معلمان، اخلاق مدیران، اخلاق سرپرستان، اخلاق وکلا، اخلاق قضات، اخلاق محققان، اخلاق خبرنگاران، اخلاق تجار و...

بنابراین جایی که نتوان پزشک را به جهت تقصیر اخلاقی و حرفه ای در قالب سایر مسئولیت ها پاسخگو شناخت، از آن جایی که به طور جدی حیثیت و اعتبار صاحبان حرف مذکور را در معرض تهدید و تنزل قرار داده، ممکن است حسب مورد، به جهت مغایرت با شئونات پزشکی موجب مسئولیت انتظامی وی و مجازات گردد.

نتیجه گیری

نیاز به وجود پزشکان آگاه در یک جامعه بر احدی پوشیده نیست. وقتی انسان سلامتی خود را که یک نعمت الهی و از بالاترین و در عین حال مجهول ترین مواهب زندگی است، در خطر می بیند، این نیاز به وضوح احساس می شود و در این جاست که رابطه پزشک و بیمار شکل می گیرد و بالتبع تعهداتی را برای هر یک در این رابطه متقابل به همراه دارد که در ذیل عنوان مسئولیت پزشک مورد بررسی قرار می گیرد. با این وجود، این نیاز نمی تواند هر گونه عملی را از طرف پزشک توجیه نماید و صرف قصد احسان و نیت خیرخواهانه مجوزی برای پزشک جهت انجام اقداماتی گردد، هر چند در راستای امر طبابت باشد. لیکن بر خلاف اخلاق و حیثیت عمومی جامعه و حرفه ای خود تلقی گردد و در نتیجه به بیمار، جامعه و قانون حرفه ای وی لطمه وارد نماید. از طرف دیگر سخت گیری بیش از اندازه و نگاهی دور از حسن نیت، عملاً افراد را از پرداختن به امر طبابت و اتخاذ این حرفه بی انگیزه و طرد می نماید و یا پزشکان را در شناخت اقدامات صحیح دچار ابهام و یا حتی موجبات پزشکی تدافعی را فراهم می نماید؛ به این معنا که پزشکان نیز در مقابل قوانین سخت به دنبال راهکار هایی می روند که تا حد امکان آن ها را از مسئولیت مبری کند که این می تواند در نهایت به زیان شخص بیمار، به عنوان یک فرد نیازمند درمان که در این رابطه نقش ضعیف تری دارد منجر گردد. لذا نگرشی نو به مسئولیت های ناشی از حرفه پزشکی با رویکردی اخلاقی و ارائه کدهای اخلاقی که بتواند معیاری برای پزشکان در انجام اقدامات صحیح باشد ضرورتی اجتناب ناپذیر بوده که در سایه اخلاق حرفه ای، شناخت جامعه، حرفه پزشکی و مخصوصاً در قالب مسئولیت انتظامی و تهیه و ابلاغ تخلفات انتظامی بر پایه اخلاق سازمانی می توان به آن دست یافت و بدین وسیله رعایت دو جانبه حقوق بیمار و پزشک را در امر طبابت و در فرآیند درمان تضمین نمود.

در حیطه پزشکی اعمال زیادی است که غیرقانونی قلمداد نمی شود اما جزء افعال غیر اخلاقی محسوب می شود. مسئولیتی که به واسطه افعال غیر اخلاقی ایجاد می شود، بخش عمده ای از تعهدات این حرفه را در بر می گیرد. مروری بر مفاد سوگندنامه و آیین نامه های اخلاق حرفه ای و همچنین احادیثی که پیرامون آن نقل شده است، گستره این مسئولیت را مشخص می کند.

فهرست منابع؛

۱. آموزگار، مرتضی (۱۳۸۵)، تعقیب کیفی و انتظامی پزشک مقصر، تهران: انتشارات مجد.
۲. اصلانی، حمیدرضا (۱۳۸۴)، «مفهوم و جایگاه تقصیر در مسئولیت مدنی قهری و قراردادی»، مجله تخصصی الهیات و حقوق، شماره ۵۱ و ۵۲، صفحات ۴۹-۱۵.
۳. افراسیابی، محمد اسماعیل (۱۳۷۷)، حقوق جزای عمومی، جلد دوم، تهران: نشر فردوسی.
۴. بادینی، حسن (۱۳۸۸)، فلسفه مسئولیت مدنی، چاپ اول، تهران: انتشارات شرکت سهامی انتشار.
۵. تابعی، سید ضیاءالدین: فرزند، محمودیان (۱۳۸۸)، «اخلاق در پژوهشگری»، فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، شماره ۲، صفحات ۵۴-۹۴.
۶. حسینی نژاد، حسین قلی (۱۳۷۰)، مسئولیت مدنی، تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی.
۷. رهبر پور، محمد رضا: عباسی، محمود (۱۳۸۸)، «پیشگیری از جرایم و تخلفات آزمایشگاهی»، فصلنامه حقوق پزشکی، سال سوم، شماره دهم، ۷۹-۳۶.
۸. شجاع پوریان، سیاوش (۱۳۷۷)، مسئولیت مدنی ناشی از خطاهای شغلی پزشک، چاپ اول، تهران: انتشارات فردوسی.
۹. عباسی، محمود (۱۳۸۹)، حقوق جزای پزشکی، چاپ دوم، تهران: انتشارات حقوقی.
۱۰. علی آبادی، عبدالحسین (۱۳۷۷)، حقوق جنایی، جلد اول، تهران: نشر فردوسی.
11. Ames Barr, James (1908), Law and Morals, 22 Harvard, Law Review
12. Florin, Marie-Paule (1999), Les obligations et la responsabilité juridique de l'infirmière, Volume 1 of Professionnelles de santé et instituts de formation en soins infirmiers, Heures de France
13. Gerard, Cornu (2000), Vocabulaire Juridique", Association Henri - Capitant, Presses Universitaires de France, Huitieme
14. Gillon, Jones (1985), Medical Ethics, Oxford University Press, 1985

شهر دوستدار سالمند،

نگرشی بر ایجاد مکان های با کیفیت برای حضور سالمندان

فرشاد امجد / کارشناس ارشد مهندسی عمران / واحد فنی و عمرانی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

مبانی نظری پژوهش

سالمندی مرحله پیشرفته زندگی است و مردان و زنان سالخورده ای که خوب زندگی کرده فرزندان شایسته تربیت کرده و در تولید و خدمات فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی آثار مثبتی از خود به جای گذاشته اند برای سالمند تعاریف متفاوتی وجود دارد ولی در اکثر مطالعات صورت گرفته در رابطه با سالمندان به افرادی که ۶۵ و بالای ۶۵ سال سن دارند را سالمند می نامند. بنابراین در این بررسی جمعیت سالخوردگان را افرادی که ۶۵ سال سن و بیشتر دارند سالمند تعریف می شود مفهوم سالمندی با توجه به چرخه حیات قابل تعریف است پدیده سالمندی حاصل سیر طبیعی زمان است که منجر به تغییرات فیزیولوژیکی روانی و اجتماعی می شود سالمندی پدیده ای نیست که خاص یک گروه مشخص باشد بلکه همه افراد آن را به مرور زمان تجربه خواهند کرد. پیری فقط مساله جسمی نیست بلکه یک عارضه روانی - اجتماعی نیز هست در چرخه تحول روانی روزهای پایان زندگی را باید پیری و نقطه مقابل نخستین روزهای زندگی دانست در یک نگاه کلی تنزل و فروپاشی ساخت ها در پایان زندگی در مقابل شکل گیری های آغاز راه و نقطه پایداری های نسبی و سلسله مراتبی معرف جنبه قرینه ای زندگی انسان اند شهردوستدار سالمند لزوماً معطوف به افراد سالخورده نیست بلکه بیشتر فرآیند سالمند شدن را در نظر می گیرد بدین معنی که وجود مجموعه هایی از شرایط، باعث افزایش کیفیت زندگی در روند زمانی زندگی همه افراد جامعه خواهد بود از سوی دیگر شهری که فضای مناسبی برای زندگی سالمندان باشد، جنسیت های مختلف شهر مناسبی برای زندگی است.

اگرچه تعاریف متعددی برای شهر دوستدار سالمند وجود دارد، اما نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که شهر دوستدار سالمند لزوماً معطوف به افراد سالخورده نیست بلکه بیشتر فرآیند سالمند شدن را در نظر می گیرد بدین معنی که وجود مجموعه هایی از شرایط، باعث افزایش کیفیت زندگی در روند زمانی زندگی همه افراد جامعه خواهد بود از سوی دیگر شهری که فضای مناسبی برای زندگی سالمندان باشد، برای همه اقشار از سنین و جنسیت های مختلف، شهر مناسبی برای زندگی است به عنوان مثال از میان رفتن موانع تردد در معابر شهری، نه تنها امکان زندگی راحت تر را برای سالخوردگان فراهم می کند بلکه برای افراد معلول یا کودکان نیز مفید است یا مثلاً افزایش امنیت محله ها هم برای سالخوردگان و هم برای کودکان، امکان مشارکت در فضاهای عمومی شهری را افزایش می دهد. سازمان بهداشت جهانی می داند شهرهای دوستدار سالمند بوده و آن را اجتماعات و یا شهرهای می داند که با استفاده از ارتقای سطح امنیت، سلامت و مشارکت افراد سالمند موجب فعالیت هرچه بهتر آنها را فراهم نموده و در نهایت سبب افزایش کیفیت زندگی در آنان شود.

نتیجه گیری

با طبقه بندی حوزه هایی که سالمندی بررسی شده است می توان گفت مبحث سالمندی در طول دوران مختلف در سه شاخه ی اصلی اجتماعی سلامت و شهرسازی و معماری مورد توجه محققان و نظریه پردازان مختلفی قرار گرفته است. طبق بررسی انجام شده بر مبنای تحلیل محتوای صورت گرفته از مجموع مطالعات (مرور رساله و پایان نامه ها، کتب و مقالات داخلی و خارجی) صورت گرفته در یک ارزیابی کلی می توان گفت مبانی نظری موجود در حوزه ی سالمندی کارآمد نیازمند تأمل و توجه بیشتری است. دستیابی به ارتقای بستر علمی مدیران پژوهش علی الخصوص با نگاه بنیادی در این زمینه است و در این راستا ضرورت دارد تا فرصت پژوهش های آتی بیشتری در کشورمان در اختیار حوزه ی شهر، فضا و مکان دوستدار سالمند قرار گیرد.

با توجه به گفته کامیلوزیته که شهر باید حافظ منافع و ضامن خوشبختی ساکنین خود باشد شهر به عنوان یک سیستم پیچیده باید تامین نیازهای تمام ساکنین خود را مورد توجه قرار دهد. در واقع همه انسانها از لحاظ جسمی با هم برابر نیستند این موضوع در نحوه استفاده آنها از امکانات و خدمات تأثیر می گذارد یکی از ملزومات رشد و توسعه جامعه تامین بستر کالبدی مناسب در جهت ایجاد فرصت های برابر برای همه اقشار آن جامعه به منظور تحرک و جابجایی در سطح شهر و دسترسی فردی به فضاهای عمومی و شهری است خدمات رسانی به عموم بدون توجه به ناتوانی های بعضی افراد موجب عدم حضور آنها در جامعه و منزوی شدن آنان خواهد بود. در این سیستم سالمندان از اهمیت دوچندانی برخوردار هستند، سالمندی یک فرآیند طبیعی در زندگی انسان ها می باشد که از ابتدای عمر آغاز می شود با افزایش سن به تدریج تغییرات جسمانی، روانی در انسان روی می دهد پیری بخشی از چرخه های زندگی بشر است در دوره معاصر، به دنبال تحولات علمی و فناوری در زمینه عوامل بهداشتی و درمانی و همچنین کیفیت خدمات زندگی پیشرفت های زیادی حاصل شد که جمعیت سالخورده و امید به زندگی را افزایش داد این پدیده در کشورهایی که به دنبال تأمین امنیت و رفاه برای افراد جامعه که از مراحل اصلی زندگی بشر است و نمی توان آن را متوقف یا معکوس کرد اما با سیاست های صحیح می توان اثرات این روند را کنترل کرد. در همین راستا سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۷ چارچوب شهر دوستدار سالمندان را به عنوان پاسخی مبتنی بر چالش های پیری جمعیت و افزایش آن ایجاد کرد شهردوستدار سالمند شهری است که در آن افراد مسن و افراد عادی هر دو از حقوق شهروندی برابر برخوردار هستند و این شهر برای افراد مسن بیگانه نیست و استاندارد ها و کدهای طراحی در ساخت آن رعایت می شود پیری جمعیت در کشورهای پیشرفته رشد زیادی داشته، اما اهمیت این مسئله در کشورهای در حال توسعه نیز کاسته نشده است زیرا که پیری جمعیت تمام جهان را درگیر کرده است.

پیشینه پژوهش

الهیبار برگشادی و طوفان (۱۴۰۰) در پژوهشی با نام تأثیر مولفه های وونرف بر تحقق شهردوستدار سالمند که با روش توصیفی تحلیلی انجام شده است به شناخت مولفه ها و ویژگی های تأثیرگذار الگوی وونرف به عنوان یکی از الگوهای اخیر و مطلوب محله های شهری در ایجاد محلات مسکونی و فضاهای شهری سالمند محور برای تأمین امنیت آرامش و آسایش سالمندان پرداخته و دریافته اند که شاخص ها و مولفه های وونرف هم راستا با مولفه های موثر بر احساس امنیت در سالمندان می باشد. حسینقلی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش تحلیل مکانی و ارزیابی فضاهای شهری از منظر شهردوستدار سالمند (مطالعه موردی منطقه ۶ تهران) به این نتایج دست یافتند که مطابق مطالعات میدانی صورت گرفته نیمه شمالی منطقه از کیفیت بهتری به لحاظ زندگی سالمندان برخوردار است این مطالعات با نقشه های حاصل از هر دو روش مطابقت دارد اما میزان مطابقت آن با نقشه حاصل از روش تاپسیس سراسری به مراتب بیشتر است با توجه به در نظر گرفتن تعداد مناسبی از معیارها می توان از نتایج این تحقیق در برنامه ریزیها و سیاست گذاری های شهری بهره برد در ضمن پیشنهاد می شود مطالعات بعدی روش تاپسیس محلی را با اندازه بزرگتری از پیکسل ها و بلوک ها اجرا کنند در این حالت ممکن است روش تاپسیس محلی به نتایج بهتری منجر شود.

منابع: -الهیبار برگشادی، مریم و طوفان، سحر، ۱۴۰۰، تأثیر مولفه های وونرف بر تحقق شهر دوستدار سالمند، کنفرانس ملی معماری، عمران، شهرسازی و افق های هنر اسلامی در پیانه دوم انقلاب، تبریز.



رفتار مناسب با افراد پیر در خانه سالمندان

الناز قدیمی / کارشناس مددکاری اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

احترام به سالمند

یکی از ضروریات، احترام به سالمند است. معمولاً سالمندان زودرنج هستند و به مرور زمان حساس تر می شوند. پرستار و اطرافیان سالمند باید به ایشان بیشتر توجه کنند. به هنگام صحبت کردن با آنها بی احترامی نکنند و حرمت ایشان را حفظ کنند. احساس ترحم به سالمند، یکی از مواردی است که عزت نفس سالمند را تحت تأثیر قرار می دهد. بسیار مهم است که طوری با سالمند رفتار نکنید که ایشان احساس سرباری و ... داشته باشد.

پرستاری که به خوبی آموزش دیده است، می داند چگونه مکالمه و ارتباطات خود را محترمانه نگه دارد و در همان حال رفتار مهربانانه او روی انجام وظایف و مراقبتی که باید انجام دهد تأثیر نداشته باشد. آموزش مناسب و تجربه در مقابل سالمندان ممکن است در این مورد ارزشمند باشد.

تمرین صبور بودن

افراد مراقب در هنگام برخورد با سالمندان باید صبور بودن را تمرین کنند. مراقبین گاهی باید مواردی را چندین بار تکرار کنند تا سالمندان کاملاً آن را درک کنند. اگر برقراری ارتباط نیاز به تکرار بیش از حد دارد، مراقبین باید سرعت صحبت کردن خود را پایین بیاورند و واضح صحبت کنند تا سالمندان بتوانند متوجه بشوند. بیماران مسن ممکن است مدت زمان بیشتری برای واکنش به گفتگو نیاز داشته باشند.

در مورد زمانی که مراقبین از سالمندان می خواهند کار فیزیکی انجام دهند یا برای درمان ها یا روتین روزانه همکاری کنند، نیز اینچنین است؛ برخی سالمندان ممکن است قادر به انجام کاری با سرعتی که انتظار می رود نباشند و برخی ممکن است حتی از انجام دستورات امتناع کنند، تمامی این موارد نشان دهنده اهمیت بالای تمرین صبوری در هنگام کار با سالمندان است.

ادامه دارد...

رفتار مناسب با سالمندان و برقراری ارتباط موثر بین پرستار و سالمند در خانه سالمندان، در دریافت نتایج مثبت کمک میکند. سالمندان ممکن است به چندین بیماری، مانند از دست دادن شنوایی، نقص بینایی، زوال عقل یا آلزایمر مبتلا باشند.

تمامی این بیماری ها ارتباط مناسب برای فردی که مراقب آنها است را سخت تر می کند، بنابراین داشتن تجربه و آموزش برای مراقبت از سالمندان اهمیت ویژه ای دارد.

سالمندان به ویژه آنهایی که مبتلا به بیماری های خاصی هستند، اغلب صبور نیستند یا چیزهایی که به نظرشان برای آنها مناسب نیست را تحمل نمی کنند؛ به همین دلیل حضور پرستار آموزش دیده در خانه سالمندان که در برقراری ارتباط، روتین مراقبت از بیمار و کمک پزشکی فوری تا حدودی مهارت داشته باشد، بسیار مهم است. او باید به یکی از بهترین دوستان آنها، به جای یک کارمند عادی در خانه سالمندان، تبدیل شود.

رفتار مناسب با افراد پیر در خانه سالمندان

زندگی کردن سالمندان در کنار افرادی که به آن ها کمک می کنند فواید زیادی از جمله: ایجاد محیط امن برای زندگی و مراقبت شبانه روزی برای آنها را دارد. به همین دلیلی بسیاری از جمله خود افراد مسن، خانه سالمندان را ترجیح می دهند؛ اما ارائه خدمات مناسب و محیطی امن، مواردی هستند که به ندرت در مراقبت از سالمندان در نظر گرفته می شوند.

یکی از مسائلی که اهمیت بسیاری دارد، نحوه برخورد با سالمندان است. احترام به سالمند، همراهی ایشان در هنگام صحبت کردن و برقراری ارتباط، داشتن صبر در مقابل سوالات آنها، نشان دادن مهربانی در هنگام برخورد با آنها، واکنش های مناسب به رفتارهای بد سالمند و ... همگی از مواردی هستند که پرستار بخش باید در نظر داشته باشند.

نقش مددکاران اجتماعی به عنوان متخصصین توانبخشی اجتماعی

زینب جوگانی / کارشناس مددکار اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



تعاریف جدید سازمان بهداشت جهانی از معلولیت، ناتوانی فرد را تنها وابسته به شرایط جسمی او نمی داند و آن را به شرایط محیطی نیز مربوط می کند. معلولیت یک پدیده زیستی اجتماعی و واقعیتی است که تمام جوامع، صرف نظر از میزان توسعه یافتگی، اعم از کشورهای صنعتی و غیر صنعتی با آن مواجه هستند.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، ده درصد جمعیت جهان به نوعی دچار معلولیت جسمی هستند. ارزیابی فضاهای عمومی با توجه به نیازهای معلولان، جانبازان، سالمندان و افراد دارای محدودیت های جسمی - حرکتی و برنامه ریزی برای آن، یکی از ضروریات هر جامعه بخصوص جامعه ماست.

در کشور ما به علت جنگ تحمیلی، حوادث و سوانح، بیماری های مزمن ناتوان کننده مانند ام.اس، معلولیت های مادرزادی، آلودگی های زیست محیطی، حرکت جمعیت به سمت سالمندی و سایر علل، با جمعیتی از افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی مواجه هستیم. اکثریت افراد معلول در کشورهای در حال توسعه جهان، بویژه کشور ما از میزان بالای شیوع فقر و عدم دسترسی به فرصتهای برابر اجتماعی و اقتصادی و به تبع آن نامناسب بودن فضاهای شهری رنج می برند. سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۸۱ توانبخشی را اولین پاسخ به ناتوانی و معلولیت تعریف کرده است که به سه مرحله توانبخشی پزشکی، توانبخشی حرفه ای و توانبخشی اجتماعی قابل تقسیم است.

یکی از مسائلی که در توانبخشی اجتماعی مورد بررسی قرار می گیرد، مناسب سازی اماکن شخصی و اجتماعی و ابزار فرد معلول برای کم کردن مشکلات روز مره اوست. این امر می تواند در خود کفایی و بهبود روانی معلول و در باز گردان او به زندگی نقش مهم ایفا کند. پس از جنگ های جهانی اول و دوم با توجه به کثرت جمعیت معلولین، موضوع مناسب سازی مورد توجه دولت های مختلف قرار گرفت و برنامه های گوناگونی مدنظر آنان، به مرحله اجرا در آمد.

مناسب سازی یعنی ایجاد محیط های بدون مانع و با تسهیل دسترسی برای همه. مناسب سازی یکی از راهکارهای ارتقا کیفیت زندگی برای کلیه افراد جامعه بویژه افراد دارای معلولیت است. همه آحاد جامعه باید قادر باشند آزادانه و بدون خطر در محیط پیرامون خود اعم از ساختمان ها و اماکن عمومی و معابر شهری تردد کنند و از کلیه حقوق اجتماعی خود برخوردار شوند.

شرط لازم و کافی برای حضور افراد در محیط و انجام فعالیت های حیاتی و اجتماعی، مناسب بودن محیط شهری است. یکی از مهم ترین مشکلات فضاهای شهری کشور، نامناسب بودن فضاهای آنها در ارتباط با اشخاص دارای معلولیت است. که این مهم در هردو مورد کالبدی و رفتاری قابل ملاحظه به نظر می رسد. اولی ناشی از نتایج برنامه ریزی شهری غیر صحیح و اقدامات عملی شهر سازانه همراه با پیامدهای اجتماعی - فرهنگی ناشی از آن است. براساس مطالعات سال ۱۴۰۱ انجام شده، از ۹۰ هزار مکان ارزیابی شده، فقط ۲۹۰۰ مکان برای تردد معلولان و جانبازان کشور مناسب هستند.

در اغلب کشورها به ویژه کشورهای در حال توسعه یا توسعه یافته با توجه به قانونمند بودن مبحث مناسب سازی و لزوم اجرای قوانین مربوط به آن، طرحهای بسیاری در این زمینه انجام پذیرفته است. در این کشورها با افراد متخلف از قوانین فوق به شدت برخورد می شود و افراد آسب دیده ناشی از عدم اجرای ضوابط و افراد کم توان یا ناتوانی که محدودیت دسترسی به محیط های شهری مطابق با آیین نامه برابری فرصتها را دارند، از حمایت کامل قانونی برخوردار می شوند.

بنابراین تعهد و پایبندی به انجام و رعایت مقررات و ضوابط افزایش می یابد و تبدیل به فرهنگ اجتماعی در این زمینه می شود. اما متأسفانه مناسب سازی در ایران به دلیل عدم ضمانت اجرایی مقررات آن و نیز عدم برخورد با متخلفان از ضوابط، به طور گسترده و جدی اجرا نشده است، فقط در برخی مناطق محدود این مناسب سازی با اشکالات فروان به اجرا در آمده است.

رفع موانع در شهر می تواند از اقدامات مهمی باشد که مشارکت هرچه بیشتر معلولان در فعالیت های اجتماعی و حضور در فضاهای شهری را برای آنان تضمین می کند، بنابراین ضروری است که مددکاران اجتماعی به عنوان متخصصین در حوزه توانبخشی اجتماعی به مناسب سازی شهرها و روستاها جهت جلب مشارکت معلولین و کاهش بار معلولیت بر آنها و خانواده هایشان توجه ویژه ای کنند و در راستای رسیدن به این هدف بر ضرورت اجرای قوانین مناسب سازی در ایران و نظارت بر آن پافشاری نمایند.

تفاوت نسل قدیم و نسل جدید

فاطمه فروهی / مددجوی مرکز روزانه سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

گاهی در کنار زیارت، بازار گردی نیز نصیبمان می‌شد با اینکه بازار گردی به جزء حسرت نخردن اسباب بازی‌های گلی و سماور حلبی چیزی بر دلمان نمی‌گذاشت، اما باز هم هر روز تعطیل منتظر رفتن به زیارت و گشتن بازار بودیم. امروزه بچه‌ها با آخرین مدل دوچرخه و اسباب‌بازی و تبلت سر و کار دارند، اما می‌توان گفت به اندازه بچه‌های قدیم سرزنده و سرخوش و خوشحال نیستند. ما آن روزها اسباب بازی و وسایل تفریحی آنچنانی نداشتیم؛ به‌قل دوقل، طناب بازی، الک دولک و... بازی‌های مشترک ما بین دخترا و پسرای خانواده و همسایه بود. گاهی اوقات دیدن آقای شهرفرنگی بزرگترین دلیل حال خوب بچه‌های گذشته بود. می‌توانستیم داستان دختر شاه پریون، امیر ارسلان و چراغ جادو رو هربار با لذت تماشا کنیم هرچند که تکراری بود اما تا مدت‌ها لبخند به لبمون می‌آورد. روزهای تابستان حوض حیاط رو با آب تمیز و شفاف پر می‌کردیم؛ شیرجه می‌زدیم تو آب خنک و با پذیرایی هندونه توسط مادرامون بهترین لحظات برامون رقم می‌خورد. امروزه بعضی از خانه‌ها مجهز به استخر و جکوزی هستن اما شاید اونقدر که ما خوش حال بودیم نتوانند از این موقعیت لذت ببرند.

خواسته‌ها و نیازها روز به روز در حال تغییر و تحول

در گذشته‌های نه چندان دور شب‌نشینی و دورهم جمع بودن رواج داشت اما امروزه اغلب ارتباطات به تماس‌های تلفنی و گاه ویدیویی خلاصه می‌شود. امروزه وسائل و تکنولوژی‌های بسیار زیادی برای راحتی زندگی انسان تولید و استفاده می‌شود که حتی گذشتگان نمی‌توانستند چنین پیشرفتی را در تصورات خود ببینند. اما نکته قابل تأمل همین است که باتوجه به همه‌ی این پیشرفت‌ها؛ انسان در زندگی امروزه آرامش خاطر پیشینیان را ندارد و همیشه در تکاپو و نگرانی‌های افراطی برای آینده‌ی خود و فرزندانش به‌سر می‌برد و از لحظات حال زندگی خود لذت کافی را نمی‌برد. شاید بتوان گفت این زیاده‌خواهی و نگرانی زیاد از توقع و انتظارات بی‌مورد انسان‌ها نشأت می‌گیرد. حتی می‌توان گفت مسائل اعتقادی و ایمان نیز در گذشته خیلی بیشتر از امروز مورد توجه قرار می‌گرفت. همسایگان، اقوام و... بیشتر به فکر یکدیگر بودند و در کارها بیشتر همکاری می‌کردند. بچه‌ها با مهربانی و شادی با یکدیگر هم‌کلاسی، دوست و رفیق بودند؛ تجمعات، چشم و هم چشمی و رقابت بین آن‌ها جایی نداشت. شاید با پای پیاده و کفش‌های ساده و گاهی چندسایز بزرگتر تو زمین خاکی بدون سرویس و ماشین شخصی به مدرسه می‌رفتیم اما گله‌ای نبود و همیشه شاکر بودیم.

امیدوارم امروزه با توجه به پیشرفت چشمگیر تکنولوژی؛ راحتی زندگی و وجود خیلی از امکانات، حال خوب و دل شادتون مثل گذشته‌ها باشد. امیدوارم روزگارتان به قشنگی بهشت، به زیبایی گل‌ها، به شادی پروانه‌ها، به خوش‌خبری قاصدک‌ها که یادآور خوبی‌هاست باشد.

تفاوت نسل‌ها برای بیشتر افراد یک واژه عجیب غریب است که آشنایی چندانی از آن ندارند. در عصری که ما زندگی می‌کنیم تفاوت نسل‌ها به خوبی مشاهده می‌شود. شکاف نسلی بین والدین و فرزندان مزایا و معایب زیادی را به همراه دارد. اگر تفاوت سنی بین والدین و فرزندان زیاد باشد قطعاً نمی‌توانند به خوبی یکدیگر را درک کنند. نسل جدید، شیوه و سبک زندگی شان با نسل‌های گذشته بسیار متفاوت و این تفاوت از زمین تا آسمان است. با گذشت روزها و سال‌های پی‌درپی شیوه و سبک زندگی و نگرش در حال تغییر می‌باشد اما فقط زمانی متوجه می‌شویم که با افراد کهنسال و یا جوان‌تر از خودمان که دیدگاه‌های بسیار متفاوتی دارند به اختلاف نظر می‌رسیم. امکانات و تکنولوژی نیز روز به روز پیشرفت کرده و زندگی نسبتاً راحت‌تری را برای نسل‌های جدید به ارمغان آورده است اما این تفاوت‌ها تنها در این تکنولوژی و پیشرفت‌ها خلاصه نمی‌شود و طرز نگرش و تفکر نسل‌های جدید نیز با سال‌های گذشته بسیار متفاوت است. به عنوان مثال: در نسل‌های جدید علاقه به داشتن فرزند یا فرزندان با بهانه‌های واهی چون: کمبود بودجه، بی‌حوصلگی، مشغول بودن زنان به کار خارج از منزل، تورم و بهانه‌هایی از این قبیل کاهش یافته است.

حاصل چنین تفکراتی:

۱. افزایش زوج‌های بدون فرزند یا تک فرزند در جامعه می‌باشد.
۲. خانواده‌هایی کم جمعیت که بیشتر درگیر زندگی ماشینی خود هستند.

اما در نسل گذشته با توجه به کمبودها و سختی‌ها، خانواده‌ها فرزندان بیشتری را به کانون گرم خود هدیه می‌دادند. به عنوان نمونه بچه‌ها از نعمت خواهر و برادر زیاد و بزرگتر برخوردار بوده؛ خواهر و برادری که در کودکی همبازی هم و در بزرگسالی حامی و پشتیبان یکدیگر بودند. در اغلب خانواده‌ها با اینکه خانه‌هایشان و اوضاع مالی شان شاید به تجمعات امروزه نمی‌رسید اما همراه با پدر بزرگ و مادر بزرگ خود زندگی می‌کردند و نعمت و برکت وجود این بزرگواران خانواده‌ای گرم و صمیمی را بوجود می‌آورد. در چنین خانواده‌هایی بچه‌های اجتماعی‌تری پرورش یافته، آن‌ها به خوبی می‌آموختند احترام و ارزش قائل بودن برای بزرگ‌ترها، اصلی واجب و حیاتی در زندگی است. اما امروزه در بعضی از خانواده‌ها بدلیل تک فرزند بودن، رفاه بیش از اندازه و یا تربیت نادرست والدین؛ فرزندان پرتوقع و سرکش شده‌اند. دیگر مثل گذشته به بزرگ‌ترهای خود احترام نگذاشته و ارزش قائل نیستند، با اینکه شاید امکانات و تکنولوژی بیشتری و تفریحات و سفرهای متعددی نسبت به گذشته را تجربه می‌کنند اما خوشحالی و دل‌شادشان نسبت به گذشته کم‌رنگ‌تر شده است.

تفریح‌ها در گذشته

پیش‌تر تفریح خانواده‌ها در روزهای تعطیل رفتن به مکان‌های تفریحی و یا زیارتی چون: شاه عبدالعظیم و امام‌زاده صالح و... بود که ما نیز از این قاعده مستثنی نبودیم. روزهای تعطیل به همراه خانواده به شهر ری و زیارت شاه عبدالعظیم حسنی می‌رفتیم. از خاطره‌انگیزترین تجربه آن روزها می‌توان به سوار شدن قطارهای دودی با سوت‌های لذت‌بخشان اشاره کرد.

نمایش های خلاق برای کودکان

میترا حسن خانی / کارشناس هنری آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

بازی نقش ها

در این شکل از نمایش خلاق، بچه ها از وسایل و اسباب بازی های خود برای اجرای سناریوها یا قصه پردازی استفاده می کنند. این بازی شامل تقلید از دیگران و فرو رفتن در نقش های مختلف به صورت آزادانه است. مثلاً یک کودک می تواند وانمود کند که یک پلیس، آتش نشان یا حتی یک ابرقهرمان است.

نمایش هنری

نمایش هنری راهی عالی برای پرورش خلاقیت کودکان است. کودکان می توانند در این بازی نقاشی کنند، رنگ آمیزی یا مجسمه سازی کنند و در کنار هم یک کلاژ از آثار مختلف بسازند. در واقع این کار مانند برگزاری یک کارگاه برای شکل دادن به ذهن کنجکاو است.

نمایش موزیکال

بچه ها از این طریق می توانند با موسیقی، سازها و صداهای طبیعی آشنا شوند. آن ها همچنین می توانند با استفاده از اشیای روزمره، موسیقی های دل بخواهی اجرا کنند و تفاوت صداها را از هم تشخیص دهند.

حرکات ریتمیک

انجام حرکات ریتمیک به بچه ها اجازه می دهد که آزادانه کنار هم فعالیت کنند، بدون، بپرند یا بچرخند. این بازی ضمن افزایش خلاقیت کودکان، یک فعالیت جسمانی عالی هم محسوب می شود.

مزایای نمایش خلاق برای کودکان

بعضی افراد تصور می کنند نمایش خلاق فقط یک بازی برای گذراندن وقت است. اما در واقع این کار برای رشد کودک بسیار مهم است. کودکان از این طریق یاد می گیرند با دیگران ارتباط برقرار کنند و ایده های خود را به زبان بیاورند. نمایش خلاق در مدرسه، به کودک کمک می کند برای پیدا کردن راه حل، خارج از چهارچوب های معمول فکر کند و ایده های جدید ابداع کند. نمایش خلاق احتمال موفقیت فرزندان شما را در آینده افزایش می دهد و حتی گاهی در تعیین مسیر شغلی او نقش مهمی دارد. زمانی که بچه ها درگیر بازی خلاقانه هستند با چالش های جدیدی روبرو می شوند و از طریق آزمون و خطا یاد می گیرند متفاوت فکر کنند تا از پس این چالش ها بربایند. این کار نقش مهمی در رشد مهارت های ارتباطی کودکان نیز دارد. زمانی که آن ها با سایر همکلاسی های شان نقش بازی می کنند، به هر نحوی باید ارتباط خود را حفظ کنند تا یک داستان کلی شکل بگیرد.

کودکان به شیوه خود فکر می کنند، دست به عمل می زنند و واکنش نشان می دهند. زمانی هم که سؤالاتی در ذهنشان مطرح شود، آن را به شیوه ای متفاوت از بزرگسالان بروز می دهند. از این رو باید جهان را با توجه به افکار، ترس ها، علایق و دیدگاه آن ها بررسی کرد و برای شناختن این موارد به کودکان از روش های مناسب سن آن ها استفاده کرد. بهترین روش برای رسیدن به این هدف، استفاده از نمایش خلاق است. بسیاری از والدین و مربیان، برای افزایش خلاقیت و یادگیری کودکان فضایی را فراهم می آورند که آن ها بتوانند با آزادی کامل به نمایش خلاق بپردازند. همچنین مهارت های اساسی زندگی را در خود شکل دهند. اگر می خواهید بدانید که نمایش خلاق چیست؟ چه تأثیراتی بر رشد و یادگیری کودکان دارد؟ و اینکه چگونه می توان کودکان را نسبت به انجام آن تشویق کرد؟ با ادامه این مطلب همراه باشید. در این مقاله به بررسی نمایش خلاق برای کودکان می پردازیم.

نمایش خلاق چیست؟

نمایش خلاق در واقع یک بازی وانمودی است که در آن کودک نقش یک شخص، حیوان یا حتی یک موجود خیالی را بر عهده می گیرد. سناریویی را ایجاد می کند و آن را به شکلی خلاقانه ادامه می دهد. در این میان، کودک کارهای خاصی را انجام می دهد، مسئولیت هایی را بر عهده می گیرد و احساسات و نگرانی های خود را ابراز می کند. مثلاً آن ها خواباندن یک عروسک را تمرین می کنند یا یک دزد خیالی را دستگیر می کنند. معمولاً کودکان این بازی را به صورت خودجوش انجام می دهند. در واقع این کار مانند تئاتر نیست که از قبل همه چیز را تدارک دیده باشید. بلکه شما می توانید با تهیه وسایل، پاسخگویی به سؤالات کودکان و فراهم کردن اشیاء و مواد مورد نیازشان به آن ها کمک کنید. آنچه مهم است باز گذاشتن دست کودک برای داستان پردازی است. نمایش خلاق به کودکان کمک می کند تا دنیای اطراف خود را بهتر درک کنند. آن ها همچنین از این طریق تعاملات اجتماعی را با دیگران تمرین می کنند. در واقع کودکان از طریق نمایش خلاق در یک محیط امن، برای حضور در اجتماع آماده می شوند. این گونه وقتی در آینده در وضعیت مشابهی قرار بگیرند، می توانند با آن مواجه شوند زیرا مهارت های لازم را در آن زمینه کسب کرده اند. تمرین قرار گرفتن در موقعیت های مختلف با نمایش خلاق، به ایجاد احساس آرامش در آن ها کمک می کند. مثلاً اگر کودک شما در آستانه رفتن به پیش دبستانی است، می توانید پیش از رسیدن اولین روز مدرسه با کمک او نقش معلم و همکلاسی ها را بازی کنید تا از میزان استرس او کاسته شود.

انواع نمایش خلاق

گاهی نمایش خلاق درباره موضوعات خیلی ساده مانند پوشیدن یک لباس خاص یا بازی با جعبه های خالی است. گاهی نیز این بازی پیچیده تر می شود و کودک به ایفای نقش فرد دیگر مثل دکتر، فروشنده، معلم یا پستیچی می پردازد. به طور کلی می توان نمایش خلاق را به اشکال زیر دسته بندی کرد:

تأثیر نمایش خلاق بر رشد خلاقیت کودکان

تخیل ابزار قدرتمندی برای زندگی است که با تمرین و تداوم تقویت می‌شود. یکی از راه‌های تقویت خلاقیت، انجام نمایش خلاق است. در دنیای پر از تکنولوژی، خیال‌پردازی بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا می‌کند و باید این روحیه را در کودکان زنده کرد. یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، تشویق فرزندان‌تان هنگام نمایش است. هرگز بازی بچه‌ها را کنترل نکنید و به آن‌ها نگوئید چه کاری انجام دهند، زیرا این کار خلاقیت را در آن‌ها می‌کشد. در واقع کودکان عاشق تقلید از بزرگسالان یا شخصیت‌هایی هستند که آن‌ها را تحسین می‌کنند و این عمل زمینه‌ای را فراهم می‌کند که در دنیای رویاپردازی‌های خود غرق شوند. نمایش خلاق راهی مطمئن و سالم برای کشف دنیای اطراف است و در عین حال کودکان می‌توانند مهارت‌های عاطفی ضروری خود را از این طریق پرورش دهند. آن‌ها در این فرآیند وانمود می‌کنند فردی هستند که قبلاً با او در تلویزیون، کتاب‌های داستان و اطرافشان آشنا شده‌اند.

تأثیر نمایش خلاق بر یادگیری کودک

هرچه کودکان رشد می‌کنند، تجربه آن‌ها نیز توسعه پیدا می‌کند و برداشت‌های جدیدی از والدین و دنیای اطراف به دست می‌آورند. تشویق کودکان به نمایش خلاق مهارت‌های حسی آن‌ها را توسعه می‌دهد و یادگیری آن‌ها را بهبود می‌بخشد. کودکان با تقلید نقش بزرگسالان، علایق و توانایی‌های خود را ارزیابی و درک می‌کنند. علاوه بر این، به این شیوه مهارت‌های پیچیده مانند مذاکره، چانه زنی، ارزش گذاری نظرات و ایده‌های دیگران، برنامه‌ریزی و اجرای آن را یاد می‌گیرند. آن‌ها فرصتی برای معاشرت پیدا می‌کنند و مهارت‌هایی را که یاد گرفته‌اند، با هم ترکیب می‌کنند. کودکان می‌توانند با نمایش بازی ساعت‌ها سرگرم یادگیری باشند. این بازی‌ها همچنین نقش مهمی در رشد عزت نفس آن‌ها دارند؛ زیرا هنگام مواجهه با یک موقعیت برای مدیریت آن تمرین کرده‌اند. کودکان از این طریق تاکتیک‌های جهان بیرونی را درک می‌کنند و یاد می‌گیرند که چگونه برای مواجهه با خطرات آماده شوند.

اصول مهم نمایش خلاق

نمایش خلاق، فراتر از هنرهای نمایشی است. نمایش خلاق ایجاب عرصه‌ای برای شکوفایی کودک است. بنابراین باید اصولی را رعایت کنید که تا حد ممکن فضا برای توسعه خلاقیت‌های کودک فراهم شود. از همین رو در ادامه برخی از این اصول مهم را معرفی می‌کنیم.

به کودک آزادی عمل بدهید

سعی نکنید نمایش بازی کودک خود را به جهتی که خودتان مایل هستید، هدایت کنید. به او اجازه بدهید که سناریوهای مختلف را بسازد و هر گونه که می‌خواهد عمل کند و به مشکلات خیالی خود پاسخ بدهد. بگذارید کودک به صورت اکتشافی و رها به بازی بپردازد. کودکان امروزی فشارهای اجتماعی زیادی را تجربه می‌کنند. والدین تمایل دارند فرزندان خود را تحت فشار قرار دهند تا با کودکان دیگر معاشرت کنند یا آن‌ها را در کانون توجه قرار دهند. اگر برنامه روزانه کودک را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که در تمام ساعت‌های روز مشغول کار باشد، دیگر زمان زیادی برای بازی خلاقانه پیدا نمی‌کند.

تشویق کودک به بازی فردی و گروهی

اگر چه معمولاً توصیه می‌شود که بچه‌ها با دوستانشان به صورت گروهی نمایش بازی کنند، اما مشاهدات نشان می‌دهد که کودکان در تنهایی بازی‌های خلاقانه شگفت‌انگیزی را انجام می‌دهند. بنابراین به تجربیات کودک خود احترام بگذارید و او را به انجام بازی‌های انفرادی تشویق کنید. کودک را تشویق کنید که در فضای بیرون از خانه کاوش کند و به خیال‌پردازی و تصویرپردازی بپردازد. کودکان می‌توانند با استفاده از وسایل طبیعی مانند چوب و برگ به نمایش خلاق بپردازند یا با شن‌های ساحل دور هم قلعه بسازند و در مورد آن داستان بگویند.

سختگیر نباشید

گاهی اوقات کودکان هنگام نمایش خلاق، حساسی خانه را شلوغ و به هم ریخته می‌کنند. با مشاهده این وضعیت به هیچ عنوان بازی کودک را قطع نکنید تا او را مجبور به تمیز کردن اتاق یا فضای اطرافش کنید. اجازه دهید سرگرم باشند و به فعالیت سازنده بپردازند. اگر نسبت به هرج و مرج و شلوغی خانه حساس هستید، می‌توانید یک محدوده خاص را برای نمایش آن‌ها مشخص کنید. به کودک هم آموزش دهید که پس از بازی لوازم خود را به مرور مرتب کند.

برای کودک خود الگوی خوبی باشید

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای پرورش خلاقیت فرزند خود انجام دهید، این است که یک الگوی نوآور برای او باشید. به آن‌ها نشان دهید که آزمایش و امتحان کردن چیزهای جدید و اشتباه کردن اشکالی ندارد. می‌توانید با کودک و عروسک‌های او یک مهمانی برگزار کنید، یا برای حیوانات عروسکی‌اش یک کلینیک دامپزشکی خیالی بسازید.

کلام آخر

کودکان با نمایش خلاق، همدلی را یاد می‌گیرند و در مورد جامعه و تفاوت‌های افراد در موقعیت‌های مختلف جهان‌بینی پیدا می‌کنند. آن‌ها از این طریق مهارت‌های زبانی-بیانی و ارتباط اجتماعی را تمرین می‌کنند و خلاقیت‌شان رشد و توسعه می‌یابد. همچنین به اشتراک گذاری، همکاری در نقش‌های مختلف، حل تعارضات و در نظر گرفتن ایده‌ها و نظرات دیگران را یاد می‌گیرند.

در این مقاله توضیح دادیم که نمایش خلاق راهی امن برای خود ابرازگری کودک و کشف ایده‌های مختلف است. دنیای نمایش خلاق پر از هیجان، نوآوری، جادو و رمز و راز است. این کار نه تنها برای کودکان سرگرم کننده است، بلکه به رشد هوش شناختی، عاطفی و اجتماعی آن‌ها نیز کمک می‌کند.

منبع:

<https://blog.filimo.school>

بنت قنسول

دانیال نارنگ / مسئول فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

خانواده (تیره)
Euphorbiaceae

نام لاتین
poinsettia

نام علمی
Euphorbia Pulcherrima

شرایط محیط برای پرورش گیاه بنت قنسول عبارتند از: نور: متوسط تا زیاد رطوبت: کمی مرطوب دما: ۲۰-۳۰ خاک: خاک قلیایی - مخلوطی از خاک برگ و خاک جنگلی اسم علمی بنت القنسل *Euphorbia pulcherrima*، از خانواده *Euphorbia* است. این گونه بومی مکزیک است و ارتفاع آن به یک متر و گسترش آن به ۴۵ سانتی متر می رسد. این گیاه در آمریکا برای تزئین دکوراسیون در خانه ها، کلیساها، ادارات، و جاهای دیگر مخصوصاً در زمان کریسمس به کار می رود. همچنین آنها در بسیاری از مواد غذایی، داروها و ... استفاده می شوند.

خصوصیات

برگهای این گیاه بیضی شکل، سبز روشن با لبه صاف یا کمی دالبر دار است. گل های بنت القنسل به وسیله تعداد زیادی براکت بیضی احاطه شده اند. گلها و براکت ها در اواخر پاییز ظاهر می شوند. براکت ها معمولاً قرمز رنگ بوده، ولی به رنگ های سفید و صورتی نیز وجود دارند. این درختچه خزان پذیر تا ۴۰ سانتی متر گسترده می شود و دارای برگ های سرنیزه ای شکل بوده و در زمستان براکت های قرمز رنگ آن ظاهر می گردد. این گیاه روز کوتاه بوده، به همین دلیل در پاییز گل می دهد و تمام زمستان دارای گل است. برگها در شرایط نامناسب دچار ریزش می شود.

شرایط نگهداری بنت قنسول

نور مورد نیاز: متوسط
آبیاری و رطوبت: کمی مرطوب
دما: مورد نیاز: ۲۵ درجه سانتیگراد
خاک مورد نیاز: خاک قلیایی - مخلوطی از خاک برگ و خاک جنگلی
بنت القنسل به نور متوسط تا زیاد گرمای معمولی، خاک همیشه خیس، رطوبت هوای ۵۰ تا ۷۰ درصد و خاک قلیایی احتیاج دارد. کود مورد نیاز این گیاه را می توان به میزان ۳ گرم در لیتر هر هفته یکبار از خرداد تا آبان ماه مورد استفاده قرار داد. مخلوطی از خاک برگ و خاک جنگلی برای رشد و نمو این گیاه مناسب است. این گیاه در زمستان باید در جای گرم دور از وزش باد و بخاری ها و اجاق های گازی قرار گیرد. اگر گل های آن در اسفند ماه برداشت شوند، شاخه های گل دهنده بلند و از لحاظ گل بریده دارای ارزش می باشد این گیاه روز کوتاه است و در پاییز می توانید گل دادن آن را مشاهده نمایید. از این گیاه می توانید در اسفند ماه، بهار و حتی تابستان قلمه تهیه کنید که رشد زیادی خواهد داشت و برای گل بریده مناسب است. اگر می خواهید گیاه گلدانی داشته باشید، بهتر است قلمه خود را در شهریور ماه بگیرید. نکته: هر چه قلمه ضخیم تر باشد، گل درشت تری تولید خواهد کرد. افزایش دما در روزهای پاییز گلدهی را به تأخیر می اندازد.

خواص و کاربردهای دارویی و صنعتی

بنت قنسول گیاهی ارزان و آسان برای مراقبت است. ارقامی که در حال حاضر موجود است، در رنگ های مختلف از سفید، قرمز، زرد، صورتی و مرجانی است.

مشکلات بنت قنسول:

ریزش برگها: عامل آن می تواند کمبود ازت باشد. البته ضعف ریشه ها، آبیاری زیاد، بیماری های ریشه و زیادی کودهای شیمیایی هم می تواند باعث زردی و ریزش برگها شود.
ریزش برگهای پایینی: کمبود آب (بهتر است بنت قنسول را آبیاری بارانی نکنید)
سوختگی کنار برگ: عامل آن کمبود کلسیم است. نباید از کودهای دارای بنیان آمونیوم استفاده کرد.

نحوه تکثیر بنت قنسول

گیاه بنت القنسل را می توان از اواسط بهار تا اوایل تابستان، زمانی که براکت های صورتی، قرمز و یا کرم رنگ تولید می کند، تکثیر کرد. در این زمان گیاه شروع به تولید ساقه های جدید می کند و شما می توانید با یک چاقوی تیز قلمه های انتهایی ساقه را جدا کنید. سپس آنها را در پودر هومون ریشه زایی فرو ببرید و هر کدام را در گلدانی با قطر دهانه ۶ سانتی متر بکارید. برای ریشه دار شدن قلمه ها بین ۵ تا ۷ هفته زمان لازم است. روزهای ابری و افزایش طول شب باعث تسریع در گلدهی بنت قنسول می گردد.

هشدار - عوارض جانبی

این گیاه اگرچه سمی نیست، اما کسانی که به لاتکس حساس هستند، ممکن است نسبت به آن واکنش های آلرژیک نشان دهند.

http://en.wikipedia.org/wiki/Euphorbia_pulcherrima
<http://horticulture.persianblog.ir/post/53>
http://www.118ba118.com/Plant/352111/بنت_قنسول.htm

منابع:

تورا نادیدن ما غم نباشد

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

شرح: گفت وگویی صمیمی و کوتاه با یکی از مددجویان ساکن در ساختمان لاله که معتقد است زندگی را زندگی باید کرد.

حسین رجایی متولد ۲۵ آذرماه ۱۳۱۴ زاده روستای قرچقه شهرستان قوچان سالهاست که میهمان آسایشگاه خیریه کهریزک البرز است.

روستا زاده ام و مشقت های زیادی دیده ام

در روستا زندگی می کردیم و به کارهایی مشغول بودیم که الان حسرت آن برایمان به جا مانده است. دامداری، کشاورزی، گندم کاری و به همه این موارد بازی های جذاب دوران کودکی را اضافه کنید. خانه پدری امان خیلی خوب بود. دیوارهای خشت گلی و حیاط دار را هنوز به خاطر دارم. ۳ پسر و ۲ دختر به همراه پدر و مادر خانواده ما را تشکیل می داد.

درس حساب و ریاضی من ضعیف بود

مدرسه ما ابتدا در روستای بردر قرار داشت. دوران ابتدایی را در مدرسه اخگر بردر گذراندم. معلمان ما اهل روستای باج گیران بودند. یادش بخیر آقایان یزدانی، حسین قلی زاده، جعفر رجایی و... درس بسیار خوب بود اما درس حساب و ریاضی ام ضعیف بود.

بهترین معلم: آقای رمضان یزدانی بسیار مهربان، قوی و ورزیده و بسیار در تدریس پرتلاش بود. از این رو همیشه از وی به نیکی یاد می کنم.

تقریباً بسیاری از زندگی ام را در پادگان های نظامی کشور گذراندم.

در سال ۱۳۳۳ برای خدمت سربازی به مدت ۶ ماه وارد پادگان هنگ آموزشی مشهد شدم. سپس به بجنورد گردان سوار رفتم. مهرماه ۱۳۳۶ به درجه گروهبان سوم نائل آمدم. سال ۱۳۴۶ به ارومیه و مهاباد پادگان جلدیان و پس از آن سمنج منتقل شدم. سال ۱۳۶۲ و در سن ۴۸ سالگی بازنشست شدم و بلافاصله داوطلبانه عازم جبهه شدم.

چهار راه چه کنم باج گیران بهترین چهار راه دنیاست

در چهار راه چه کنم باج گیران یک آشنایی داشتیم که از قضا با همسر من نسبت فامیلی داشت، پس از چند با رفت و آمد با همسر من آشنا شدم که خیلی با حجب و حیا بود. سال ۱۳۳۷ با همسر من به نام گوهر فدائی باج گیران ازدواج کردم، حاصل ازدواج ما ۲ پسر و ۴ دختر بود. سال ۱۳۴۶ متأسفانه همسر من به دلیل بیماری فوت کرد. سال ۱۳۴۷ به استان آذربایجان غربی رفتم و در آنجا با خانمی به نام آمنه آبادی خواه ازدواج کردم که حاصل ازدواج ما ۳ پسر و ۲ دختر بود.

پدرم باغیرت بود

پدرم خانلر نام داشت. زندگی خوب و سالمی را سپری کرد. مهربان و پرتلاش بود، متأسفانه سال ۱۳۵۹ دار فانی را وداع گفت.

خدا هیچ خانه ای را بی مادر نکند

مادرم خانه دار و خیلی مهربان بود، متأسفانه چهار ساله بودم که مادرم را از دست دادم. با رفتنش کلاف زندگیمان سردر گم شد. آن زمان خان و خانبازی بود. مادرم دختر خان بود و بی بی خانم نام داشت.

رنگ سبز را دوست دارم، عاشق میوه انگور هستم، چلوخورشت را با لذت بیشتری میخورم، اصفهان بهترین شهر من است و از نام های قدیم حسین و از نام های جدید معصومه را دوست دارم. کتابخانه داشتم و بهترین کتابی تا الان خوانده ام نادر شاه و سلطانه زن سلطان سلیمان بود.



شعر را خیلی می پسندم

تو را با دیدن ما غم نباشد که در خیلست به از ما کم نباشد من از دست تو در عالم نهم روی ولیکن چون تودر عالم نباشد من از روز ازل دائم که این عهد که با من می کنی محکم نباشد عجب گر در چمن برپای خیزی که سربه راست، پشت خم نباشد

یه شعر عاشقانه با خنده

تنها تویی تنها تویی در خلوت تنهایی ام تنها تو می خواهی مرا با این همه رسوایی ام

ای یار بی همتای من سرمایه سودای من گر بی تو مانم وای من وای از دل سودایی ام

حضور در ارتش بهترین تصمیم زندگی ام بود

در زندگی حسرت های زیادی ندارم اما یک حسرتی که خیلی آزارم می دهد این است که کاش همسر اولم در کنارم بود و مجبور نمی شدم که ازدواج مجدد داشته باشم.

و اما کهریزک...

آخرین جایی که مشغول به کار شدم شرکت حمل و نقل بین المللی بود. حدود ۱۰ سالی آنجا بودم. سال ۹۴ وارد کهریزک شدم. از عمق وجود می گویم کهریزک جایی برای زندگی است نه زنده ماندن. کارمندان خوبی دارد. در اینجا روزگاران خوب و سرشار از آرامش است. کلاس های متنوعی داریم و از آن لذت می بریم.

ما در اینجا از خدمات مراقبتی، توانبخشی، آموزشی و همچنین خدماتی از قبیل فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی، مددکاری، پزشکی، گفتار درمانی و... استفاده می کنیم.

شایان ذکر است حضور سالمندان در کارگاه های توانبخشی به صورت روزانه فعال می باشد و هدف از ایجاد این کارگاه ها در آسایشگاه شناخت و شکوفایی استعداد و توانمندی های مددجویان، نزدیک کردن زندگی آسایشگاهی به زندگی عادی و فراهم ساختن امکان برگشت مددجویان به جامعه، آموزش حرفه های گوناگون متناسب با توان و علایق مددجویان برای خود کفایی و تقویت حس مسئولیت و مشارکت در تامین معاش خود، ایجاد اعتماد به نفس در مددجویان و ایجاد فضای زنده و فعال، به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان می باشد.

با هدف افزایش دانش پزشکان و کادر پرستاری؛ سمپوزیوم دارودرمانی در سالمندان و معلولین در کهریزک برگزار شد



با همکاری معاونت سلامت و مدیریت پرستاری، سمپوزیوم دارودرمانی در سالمندان و معلولین برای جامعه هدف پزشکان و کادر پرستاری در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با هدف افزایش دانش و اطلاعات پزشکان و کادر پرستاری با اصول کلی دارویی، دارودرمانی در سالمندان، بحث های مراقبتی و ایمنی دارودرمانی و آشنایی بیشتر با داروهای پرخطر و هشدار بالا، سمپوزیوم یک روزه دارودرمانی در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. دکتر شیما رئیسی مدیر درمان آسایشگاه خیریه کهریزک که از مدرسین و برگزار کنندگان این همایش علمی بود، مهمترین مشکلات و چالش هایی که گروه پزشکان و پرستاران در زمینه تجویز، مصرف و همچنین دادن دارو به مددجویان با آن مواجه هستند را مورد بحث و بررسی قرار داد تا بعد از این، خطاهای پزشکی و پرستاری در این مورد به حداقل برسد. با اشاره به سرفصل ها در این همایش هم گفت:

آشنایی بیشتر با اصول کلی دارودرمانی، مباحث مهم دارویی در سالمندان از جمله پلی فارمسی (چند دارویی)، داروهای شایع مصرفی در آسایشگاه، تأکید بر دو گروه داروهای روانپزشکی و پرخطر و نیز اصول ایمنی دارودهی، سرفصل های مطرح شده بود. دکتر رئیسی تصریح کرد: از جمله چالش های موجود در دارودرمانی می توان به افزایش سن، عملکرد کبد و کلیه ها، ابتلا به بیماری های زمینه ای مختلف و مصرف داروهای متعدد اشاره کرد که باعث می شود احتمال تداخل دارویی افزایش یابد.

همایش علمی "مقدمه ای بر ارزیابی بالینی بیماران مبتلا به زوال عقل" در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

با همکاری مرکز علمی کاربردی کهریزک و دانشکده روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی، همایش علمی "مقدمه ای بر ارزیابی بالینی بیماران مبتلا به زوال عقل" در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با حضور اساتید مجرب حوزه توانبخشی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی، همایش علمی "مقدمه ای بر ارزیابی بالینی بیماران مبتلا به زوال عقل" در محل سالن اجتماعات و آموزش مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. در این همایش که دانشجویان مرکز علمی کاربردی کهریزک و دانشکده روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی، مددکاران و روانشناسان شاغل در آسایشگاه خیریه کهریزک شرکت داشتند، اساتیدی چون پروفسور حسن عشایری، دکتر مظاهری رئیس و دکتر اصنافی قائم مقام دانشکده روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی و نیز سایر اساتید مجرب، به تشریح و تبیین زوال عقل و راه های به تأخیر انداختن آن پرداختند. دکتر سمیرا سنگی معاون توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک با نگاهی جامع به این رویداد علمی، گفت: در این همایش، جدیدترین اطلاعات مربوط به ارزیابی بیماران مبتلا به زوال عقل در حوزه های سخت افزاری و نرم افزاری در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت.



وی افزود: ملاک های ارزیابی و سنجش زوال عقل در بیماران، رویکردهای جدید در کمک به آنان، ضرورت و اهمیت مداخلات در جلوگیری از پیشرفت و به تعویق انداختن این بیماری در مبتلایان و اهمیت عصب شناسی به عنوان یک رویداد بین رشته ای، از دیگر مباحث مهم و مطرح شده در این همایش بود. معاون توانبخشی آسایشگاه خاطر نشان کرد: امضاء تفاهم نامه همکاری سه جانبه میان آسایشگاه خیریه کهریزک، مرکز علمی کاربردی کهریزک و دانشکده روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی در زمینه های آموزشی، پژوهشی و درمانی، پایان بخش این همایش علمی و تخصصی بود. لازم به ذکر است در ابتدای این همایش، آقایان دکتر حسن احمدی و دکتر حسین نحوی نژاد رئیس و قائم مقام مرکز علمی کاربردی کهریزک به تشریح عملکرد و نیاز های این دانشگاه پرداختند.

نگو داشت روز جهانی ام اس در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



بیش از ۱۲۰ بیمار مبتلا به ام اس ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک، فرارسیدن روز جهانی ام اس را گرمی داشتند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در روز جهانی ام اس، با اهدا لوح تقدیر و شاخه گلی زیبا از کلیه پرستاران و کادر درمان شاغل در بخش های ام اس زنان و مردان توسط مدیران آسایشگاه خیریه کهریزک تجلیل شد. دکتر نحوی نژاد در مراسم تجلیل از کارکنان پرتلاش این بخش ها، خطاب به آنان یادآور شد: صبوری و متانت شما می تواند در افزایش امید به زندگی و روحیه شاد بیماران، تأثیرات بزرگی بگذارد و این شما هستید که در سلامت و امنیت روانی بیماران، نقشی اساسی دارید. وی با بیان اینکه مجموعه عواملی دست در دست یکدیگر داده اند تا روزگار سخت بیماران با آرامش سپری شود، افزود: خودتان هرگاه توانستید به عملکرد خود نمره قبولی دهید، بدانید که چشم انتظاران خدمت از شما راضی بوده و این یعنی کسب موفقیت در خدمت به بیمارانی که همراه نیازمند مراقبت شبانه روزی هستند.

دکتر نحوی نژاد همچنین با حضور بر بالین بیماران، فرارسیدن روز جهانی ام اس را بهانه ای برای مرور عملکرد خدمتگزاران این بخش ها دانست و برای یکایک بیماران از خداوند متعال طلب عافیت و بهبودی کامل کرد. آسایشگاه خیریه کهریزک پیشگام توانبخشی و مراقبت شبانه روزی از بیماران مبتلا به ام اس در کشور است. هم اکنون بیش از ۱۲۰ بیمار مبتلا به ام اس در دو بخش زنان و مردان از انواع خدمات رفاهی، مراقبتی، توانبخشی و رسیدگی به امور درمانی بهره مند می شوند تا در سخت ترین دوران زندگی، گذران عمر خود را در محیطی آرام سپری کنند.

اختتامیه جشنواره بهاره کهریزک را حجت اشرف زاده رقم زد

حجت اشرف زاده با نوای دلنشین خود، اختتامیه جشنواره بهاره کهریزک را رقم زد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ در هفتمین و آخرین روز از جشنواره بهاره کهریزک، حجت اشرف زاده همراه با گروه ارکستر خود، موجی از شادی و نشاط را در آسایشگاه خیریه کهریزک به راه انداخت. در این جشن باشکوه که با حضور جمع کثیری از سالمندان و معلولین در کنار حامیان خود برپا شد، هنرنمایی هنرمند افتخاری کهریزک توانست لبخند رضایت را بر چهره ساکنین این خانواده بزرگ و سایر مدعوین بنشانند. ترانه هایی چون ایران من، هم نفس، رفیق، زیبای جذاب، خنده های تو شد آرزوی هر شبم، یار شیرین زبان و عاشقم باش، ره آورد این هنرمند مردمی و مهربان کهریزک بود که بارها تشویق حاضرین را به دنبال داشت.



حجت اشرف زاده آخرین ترانه خود را در حالی اجرا کرد که در میان سالمندان و معلولین حاضر شد و از سر تواضع، به یکایک این عزیزان ادای احترام کرد. جشنواره بهاره کهریزک طی یک هفته در حالی به کار خود پایان داد که کلیه هنرمندان افتخاری آسایشگاه خیریه کهریزک متعهد شدند به بهانه های مختلف بار دیگر در خانه سالمندان حاضر شده و ساعات شادی را تقدیم آنان نمایند.

مدیرکل بهزیستی استان تهران؛ آسایشگاه خیریه کهریزک،

الگوی برتر در نگهداری از سالمندان در کشور است

دکتر محمد نصیری مدیرکل بهزیستی استان تهران با دعوت از سایر مراکز مشابه نگهداری از سالمندان برای الگو برداری از آسایشگاه خیریه کهریزک، از آنان خواست تا زمینه رفاه و توانبخشی سالمندان را بیش از پیش تأمین کنند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ مدیرکل بهزیستی استان تهران در رأس هیأتی، از آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار کرد. وی همچنین در نشست مشترک با هیأت امناء و مدیره موسسه خیریه کهریزک به بررسی راهکارهای همکاری و تعامل هرچه بیشتر دو طرف پرداخت. دکتر محمد نصیری در بخشی از سخنان خود با اشاره به مشکلات پیش روی مراکز نگهداری از سالمندان در کشور، گفت: وجود تنگناهای مالی، عدم دسترسی به تجهیزات و ملزومات توانبخشی، نیاز مبرم به آشنایی با دانش روز برای نگهداری از سالمندان و مدیریت منسجم، حلقه مفقوده مراکز نگهداری کشور است. وی افزود: این آمادگی در سازمان بهزیستی وجود دارد تا با عقد تفاهم نامه های مختلف،

بسترهای لازم را برای همکاری هرچه بیشتر با کهریزک فراهم نموده، از دانش و تجربیات این موسسه به نفع سالمندان کل کشور بهره برد. مدیرکل بهزیستی استان تهران استفاده از تسهیلات دانشگاه کهریزک را برای آموزش مراقبین سالمندان، امری مهم و پسندیده دانست و بر انجام این مهم تأکید کرد. در ابتدای این دیدار، حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک با شرحی جامع از خدمات این موسسه، اذعان داشت: با وجود همه مشکلات و معضلات مختلف، همواره در تلاشیم تا سالمندان و معلولین بتوانند در آسایش و امنیت خاطر زندگی کنند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)



درخشش بسکتبالیست های کهریزک در جام شهدای خدمت

تیم بسکتبال با ویلچر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با درخشش در جام چهارجانبه شهدای خدمت، به عنوان قهرمانی رسید. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ به میزبانی مجموعه ورزشی جانبازان استان البرز و با حضور چهارتیم منتخب استان های قزوین، تهران، البرز و تیم مستقل آسایشگاه خیریه کهریزک، مسابقات دوستانه بسکتبال با ویلچر جام شهدای خدمت با قهرمانی تیم کهریزک به کار خود پایان داد. در این دوره از مسابقات که حکم آماده سازی تیم ها برای حضور قدرتمند در قهرمانی کشور را داشت، بعد از تیم آسایشگاه خیریه کهریزک، تیم های قزوین و البرز جایگاه های دوم و سوم را از آن خود کردند.



آقایان سید مهدی موسوی، حسنعلی کعب عمیر، فرامرز امیری، احسان رحمتی، ابوالفضل جلالی، امیرحسین اسلامیان، مصطفی افشار و محمد علی نعمتی با مربیگری حسن فیروزی، در ترکیب تیم منتخب آسایشگاه خیریه کهریزک در این دوره از مسابقات حضوری موفق داشتند. تیم بسکتبال با ویلچر آسایشگاه خیریه کهریزک همواره در مسابقات قهرمانی کشور، حرف های زیادی برای گفتن دارد. این تیم تا کنون توانسته است با معرفی چند بازیکن به تیم ملی کشورمان، نقشی اساسی و سازنده در موفقیت های ملی پوشان در عرصه های بین المللی و جهانی ایفا کند.

تقدیر از کارکنان روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک با اهدا لوح تقدیر و هدایایی، از زحمات یک سال گذشته واحد روابط عمومی این مرکز تجلیل کرد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ به مناسبت فرارسیدن روز روابط عمومی و ارتباطات، از زحمات کلیه کارکنان واحد روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تجلیل شد. در این مراسم، دکتر نحوی نژاد روابط عمومی را ویتترین و نماد کهریزک نامید و گفت: کلیه ارتباطات درون و برون سازمانی، به نوعی از طریق روابط عمومی پیگیری و دنبال می شود که چالش های خاص خود را دارد. وی جذب نیکوکاران، انعکاس رویداد های خبری، معرفی آسایشگاه به عموم بازدید کنندگان و هدایت آنان در مشارکت امور خیریه را از دیگر وظایف اصلی و حساس روابط عمومی برشمرد و افزود: هر آنچه روابط عمومی بتواند عملکرد موفقیت آمیز کهریزک در سرویس دهی به مددجویان را به شایستگی منعکس کند، به همان میزان بر موفقیت سازمان در ارتقاء وظایف تعریف شده خود کمک کرده است.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، هدایت و راهبری همایش های مختلف، میهمانی ها و مراسمات را از سخت ترین وظایف واحد روابط عمومی معرفی کرد و اذعان داشت: بر این باور هستیم که برنامه ریزی انجام شده در این زمینه، همواره با کمترین عارضه ای به سرانجام مفید می رسد که نشان از توانایی و تسلط کارکنان روابط عمومی به امورشان دارد و از این بابت شایسته بهترین تقدیر ها هستند. در ابتدای این دیدار، هر یک از کارکنان روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک با ارائه پیشنهادات خود، تسهیل در امور محوله و رفع برخی مسائل و مشکلات موجود را خواستار شدند.

دیدار رئیس اوقاف و امور خیریه شهرستان ری از آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

۵۵



حجت الاسلام والمسلمین رستمی رئیس اداره اوقاف شهرستان ری به همراه تنی چند از مسئولان آن اداره، از آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار کردند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ بخش های مختلف زندگی پدران و مادران سالخورده، میزبان حجت الاسلام والمسلمین رستمی رئیس اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان ری شد که آمده بود با حضور پر مهر خود، امید به زندگی و روحیه تحمل شرایط سخت در دوران کهنسالی را یاد آور شود. وی همچنین در نشست مشترک با دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، و تقویت تعاملات همه جانبه در عرصه وقف و امور خیریه تاکید کرد. حجت الاسلام رستمی با اشاره به دیدار خود از کارگاه های هنری و توانبخشی و سالن فیزیوتراپی مجموعه، گفت: احساس پاکی و صداقت در رفتار و گفتار خادمان این ساختمان زیبا و پر از نشانه های امید افرینی کاملاً مشهود بود.

می دیدیم که چگونه در فعال نمودن دستان کم رمق و بعضاً ناتوان سالمندان و معلولین با چه احساس مهربانانه ای مشغول به کار هستند، شاهد بودیم که در سالن فیزیوتراپی کارشناسان خبره این واحد چگونه در تسکین درد های مددجویان تلاش میکنند. و جان کلام آنکه خدا را بار ها شاکر هستیم که چنین کانون های مقدسی را برای نگهداری سالمندان و معلولین حمایت می کنند. رییس اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان ری تصریح کرد: مهربانی و لطف خداوند رحمان شامل حال ما نیز شد تا در حد بضاعت و مقدرات بتوانیم در خدمت این سازمان بزرگ باشیم و امیدواریم که بتوانیم قدم های موثری برای رفع مشکلات و مسائل مربوط به زندگی مددجویان برداریم.

برگزاری اردوی آموزشی و تفریحی کودکان شبانه روزی معلول ذهنی

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در باغ گل‌های کرج



اردوی آموزشی، تفریحی و دورهمی شاد یک روزه ویژه کودکان شبانه روزی معلول ذهنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، به همت سازمان سیما منظر شهرستان کرج در پارک چمران و باغ گل‌ها با حضور جمعی از کودکان اوتیسم و سندروم داون برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در خصوص برگزاری این اردو گفت: هدف ما از برگزاری چنین اردوهایی به لحاظ آموزشی و تفریحی در نهایت ایجاد فضایی شاد برای مددجویان است و این کار وظیفه ذاتی همه کارکنان است و باید در این زمینه از یکدیگر سبقت بگیریم چرا که بر این باوریم، سرانجام همه اقدامات به لبخند رضایت و آرامش خاطر مددجویان منجر خواهد شد. چاواری در ادامه افزود: این اردوی آموزشی و تفریحی در راستای حمایت روانی اجتماعی با هدف بهبود خلق و افزایش نشاط و به منظور بالا بردن انگیزه و ایجاد روحیه شاد در کودکان با حضور جمعی از کودکان شبانه روزی معلول ذهنی در باغ گل‌های شهرستان کرج برگزار شد.

چاواری در پایان ضمن قدردانی از نیکوکاران بیان داشت: از خیرین و نیکوکاران علی‌الخصوص ریاست سازمان سیما منظر شهرستان کرج و ریاست پارک چمران و باغ گل‌ها بابت تمام اقدامات ارزنده‌ای که جهت شادی کودکان معلول آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز انجام دادند صمیمانه سپاسگزاری می‌کنیم و از خداوند منان، تندرستی و توفیقات روزافزون خواستاریم. گفتنی است در این اردو، برنامه‌های متنوع آموزشی و دورهمی شاد، همچنین در غرفه کودکان ساعتی به طور اختصاصی از قبیل کاردستی، نقاشی و بازی انجام شد که خوشحالی کودکان معلول ذهنی را به دنبال داشت.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



برگزاری اردوی زیارتی و تفریحی سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

اردوی زیارتی، تفریحی و دورهمی شاد یک روزه ویژه سالمندان آسایشگاه با هدف ایجاد انگیزه و تعامل اجتماعی و همچنین ایجاد فضای معنوی، شاد و مفرح با حضور جمعی از سالمندان زن مرکز روزانه لاله در امامزاده عبدالقهار کردان برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در خصوص برگزاری این اردو گفت: هدف ما از برگزاری چنین اردوهایی به لحاظ زیارتی و تفریحی در نهایت ایجاد فضایی معنوی و انس با ائمه اطهار و همچنین برپایی دورهمی شاد و مفرح برای مددجویان است و این کار وظیفه ذاتی همه کارکنان است بنابراین باید تمام تلاشمان را در راستای تحقق این امر مهم که به شادی و لبخند رضایت مددجویان می‌انجامد، به کار بندیم. چاواری در ادامه افزود: این اردوی زیارتی و تفریحی در راستای حمایت روانی اجتماعی با هدف بهبود خلق و افزایش نشاط و به منظور بالا بردن انگیزه و ایجاد روحیه شاد در سالمندان با حضور جمعی از سالمندان زن مرکز روزانه لاله در امامزاده عبدالقهار کردان برگزار شد.



چاواری در پایان بیان داشت: طبق برنامه ریزی بنا داریم اردوهای متنوع و هدفمندی برای مددجویان برگزار نماییم چرا که بر این باوریم، برگزاری اردوها می‌تواند از هر لحاظ کارگشا و موثر واقع شود و به شادابی، زندگی موفق و همچنین امید به آینده توانخواهان، کمک شایانی نماید. از اقدامات ارزشمند نیکوکاران از گذشته تا حال که همیشه در یاری مجموعه بزرگ کهریزک ثابت قدم بوده اند صمیمانه تقدیر و تشکر می‌کنم. گفتنی است در این اردو، برنامه‌های متنوع ورزشی، دورهمی شاد و همچنین زیارت امامزاده عبدالقهار از نوادگان ائمه اطهار انجام شد که رضایت سالمندان را به دنبال داشت، همچنین پذیرایی ناهار و میان وعده توسط همکاران بین حاضرین توزیع شد.

بازدید رئیس انجمن روابط عمومی ایران از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



خسرو رفیعی رئیس انجمن روابط عمومی ایران و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان، بررسی شرایط همکاری در آینده، ضمن برگزاری جلسه با دکتر وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و همچنین بازدید از مراکز لاله و گلها، به پاس خدمات ارزشمند مجموعه بزرگ کهریزک از دکتر افشین وجدانی و همکاران خدوم آسایشگاه تقدیر کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی 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 کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. دکتر وجدانی ضمن نکوداشت یاد و خاطره زنده یاد دکتر محمدرضا حکیم زاده بنیانگذار موسسه خیریه کهریزک، ادامه داد: با افتخار اعلام می کنیم این آسایشگاه با تکیه بر ۵۰ سال نماد و نشان کهریزک و همچنین سوابق علمی و عملی آسایشگاهی به یکی از ارزشمندترین مجموعه ها تبدیل شده که

نه تنها در کشور بلکه در چهارچوب قوانین جهانی حرف های بسیاری برای گفتن دارد. دکتر وجدانی در پایان بیان داشت: نهال مقدسی که زنده یاد دکتر محمدرضا حکیم زاده بر زمین نهاده، امروزه به امید و دلگرمی بسیاری از سالمندان و مددجویان تبدیل شده و تمام تلاش ما و همکاران پرتلاش این است راه و روش این بزرگوار فرهیخته را در همه جای دنیا جاری و ساری نماییم. خسرو رفیعی رئیس انجمن روابط عمومی ایران در این خصوص بیان داشت: امروز به پاسداشت هفته روابط عمومی و با هماهنگی های به عمل آمده برآن شدیم جهت تقدیر از زحمات ارزشمند مدیریت و کارکنان مجموعه خدوم کهریزک در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز حضور داشته باشیم و از نزدیک شاهد خدمات ارزنده و دلسوزانه کارکنان این مجموعه به مددجویان باشیم از این رو خداوند منان را شاکریم.

۵۵

بازدید انجمن حمایت از افراد با اختلال رشدی و عصبی (سها) و انجمن خیریه توانخواهان خورشید از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

اعضای انجمن حمایت از افراد با اختلال رشدی و عصبی (سها) و همچنین انجمن خیریه توانخواهان خورشید با هدف خیرخواهانه و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از مراکز پنج گانه بازدید کردند. نهضتی مسئول انجمن حمایت از افراد با اختلال رشدی و عصبی (سها) در این خصوص بیان داشت: خداوند منان را شاکریم که توفیقش شامل حال ما شد تا در یک روز به یاد ماندنی در مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک استان البرز حضور داشته باشیم و از نزدیک شاهد خدمات ارزنده و دلسوزانه کارکنان این مجموعه به مددجویان باشیم. نهضتی در ادامه با تاکید بر اهمیت برگزاری چنین بازدید ها، افزود: مجموعه بزرگ کهریزک سالها با ارائه خدمات و عملکرد موثر و مفید با محبوبیت و مقبولیت بی نظیری از سوی مردم و جامعه مواجه شده و ما هم اینجا هستیم تا با افتخار اعلام کنیم برای نشان دادن لبخند رضایت بر لبان مددجویان از هیچ کمکی دریغ نخواهیم کرد.



نهضتی در پایان گفت: به نوبه ی خود و سایر اعضای انجمن از مدیریت کارگشا، کاربلد و دلسوزانه دکتر افشین وجدانی و تمام کارکنان که با عشق و اراده ای بی نظیر مشغول ارائه خدمات به مددجویان هستند صمیمانه قدردانی می کنیم و امیدواریم که این پیشرفت روز افزون بیش از پیش ادامه داشته باشد. گفتنی است در حاشیه بازدید، حاضرین از پیشرفت، عملکرد و خدماتی که به مددجویان ارائه می شود به وجد آمده و از اینکه موسسه خیریه کهریزک توانسته به چنین جایگاهی در بین مردم دست یابد ابراز خوشحالی کردند. گفتنی 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.

بازدید جمعی از دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دانشجویان کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی تهران با هدف پژوهش، ارتباط گیری عملی با سالمندان، کودکان و بررسی زندگی توانخواهان و همچنین خدمات ارائه شده به مددجویان از مراکز نیلوفر و لاله آسایشگاه بازدید کردند. در این بازدید دانشجویان کارشناسی علوم تربیتی به همراه دکتر محمدباقر حسنونند مدرس روان شناسی و آموزش کودکان دانشگاه علامه طباطبائی از ساختمان لاله مرکز جامع نگهداری و توانبخشی سالمندان مرد و ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم بازدید کردند و از نزدیک با نحوه ارائه خدماتی چون فیزیوتراپی، کار درمانی، گفتار درمانی، شنوایی سنجی، تغذیه، روانشناسی، ورزش، هنر و ... که به صورت شبانه روزی، روزانه و مراقبت در منزل به مددجویان ارائه می شود، آشنا شدند. دکتر محمدباقر حسنونند مدرس روان شناسی و آموزش دانشگاه علامه طباطبائی تهران در این باره گفت: با توجه به واحد درسی تحت عنوان، علوم تربیتی و آموزش کودکان و اهمیت آشنایی

دانشجویان کارشناسی علوم تربیتی با شرایط نگهداری و مراقبت از سالمندان و همچنین کودکان استثنایی در محیط آسایشگاهی، تصمیم بر آن شد که بازدیدی از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز صورت پذیرد. دکتر حسنونند تصریح کرد: یکی از مؤثرترین روش های بهبود کیفیت در مراکز پرستاری به ویژه خانه های سالمندان، استفاده از استانداردهاست

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



به مناسبت گرامیداشت روز معلم از اساتید مرکز علمی کاربردی کهریزک استان البرز تجلیل شد

دکتر افشین وجدانی روشن قائم مقام مرکز علمی کاربردی کهریزک استان البرز از اساتید مرکز علمی کاربردی کهریزک با هدف تکریم مقام معلم و اهمیت جایگاه معلم تجلیل کرد. دکتر افشین وجدانی روشن قائم مقام مرکز علمی کاربردی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک این روز خجسته به تمامی معلمان و مربیان پر تلاش آسایشگاه بیان داشت: در جامعه ما وظیفه مهم تعلیم و تربیت بر عهده انسان های شریف، قانع و وظیفه شناسی است که از سر تعهد و دلسوزی به ساختن و شکل دهی استعداد های متخصص و کاردان مشغولند. مردم ما نیز از آن جا که به نقش این قشر فرهیخته آگاهند.



همیشه از کارشان تقدیر می کنند و حتی روز مشخصی را هم به نام روز معلم تعیین کرده اند. دکتر وجدانی روشن در پایان گفت: معلمی شغلی است که با عشق عجین شده و هرکسی عاشقانه در مسیر تعلیم و تربیت فرزندان این مرز و بوم گام بردارد، شایسته تکریم فراوان است و دست او را باید بوسید. لذا هدف ما از تکریم و تجلیل اساتید دانشگاه علمی کاربردی کهریزک، توجه به شأن و مقام شامخ معلمان و مربیان آموزشی و همچنین تبریک روز معلم می باشد. از خداوند منان آرزوی سلامتی و توفیقات روز افزون خواستارم. شایان ذکر است در حال حاضر بیش از ۶۰ دانشجو در ۶ رشته تحصیلی و در مقاطع کاردانی و کارشناسی در مرکز علمی کاربردی کهریزک در حال تحصیل می باشند که بسیاری از نیروهای تخصصی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز را تشکیل می دهند.

حضور خادمین حرم مطهر امام رضا (ع) با نام کاروان زیر سایه خورشید در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



به مناسبت فرا رسیدن ولادت تابناک امامت و ولایت علی بن موسی الرضا(ع) و هفته کرامت، مراسم باشکوه پرچم گردانی با حضور خادمین حرم مطهر رضوی با نام کاروان زیر سایه خورشید، با هدف استنشاق عطر یاس حرم مطهر رضوی با پرچم متبرک و نزدیک کردن دل های عاشقان امام رضا(ع) به صحن متبرک آن امام همام، در مراکز پنج گانه برگزار شد. مرتضی کمالی رئیس ستاد استقبال از خادمین حرم امام رضا(ع) محمد شهر در این خصوص بیان کرد: در دهه کرامت قرار داریم. خداوند منان را شاکریم کاین توفیق ارزشمند نصیب ما و مجموعه بزرگ کهریزک شد تا امروز میزبان خادمین حرم مطهر آقا امام رضا (ع) باشیم از این رو به خود می بالیم. کمالی در ادامه افزود: متأسفانه از آنجا که توانخواهان به دلیل مشکلات جسمی امکان تشرف به مشهد مقدس و زیارت آقا امام رضا(ع) را ندارند طبق سنوات گذشته در هفته کرامت با حضور خادمین و پرچم مبرک به حرم آقا امام رضا(ع) این امکان را فراهم می کنیم تا بهره لازم را به جهت

گره گشایی و درد دل با ائمه اطهار، ببرند. کمالی در پایان بیان داشت: از جناب دکتر وجدانی مدیریت محترم آسایشگاه خیریه کهریزک تشکر و قدردانی می کنیم که در دوران مدیریتشان از گذشته تا حال، همکاری نزدیک و توانمند با مسئولین شهری داشته و دارد. از خداوند منان برای مدیریت و کارکنان مجموعه سلامتی و توفیق خدمت خالصانه مسئلت داریم، همچنین امیدواریم تمام مددجویان و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک به لطف امام مهربانی ها حاجت روا گردند. لازم به ذکر است در این بازدید مددجویان با توسل و استغاثه به ضامن آهو علی ابن موس الرضا المرتضی علیه السلام لحظاتی دل را به آن امام همام سپردند تا با نگاهی لباس عافیت و صبر بر تنش بپوشانند. گفتنی 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.

برگزاری جشن ولادت باسعادت حضرت معصومه (س) و روز دختر در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

به مناسبت ولادت با سعادت حضرت معصومه (س) و گرامیداشت روز دختر، دورهمی شاد و مفرح با حضور دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، جمعی از مدیران، مسئولین، گروه های موسیقی، خیرین، نیکوکاران و جمع زیادی از مددجویان در ساختمانهای نیلوفر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم، ساختمان روز مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان زن و ساختمان یاس مرکز جامع توانبخشی و نگهداری معلولان جسمی و حرکتی و بیماران ام اس برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک ولادت حضرت معصومه (س) و گرامیداشت روز دختر بیان کرد: روز دختر مصادف با ولادت حضرت معصومه (س) از اهمیت بالایی برخوردار است. این روز بزرگ و ارزشمند را گرامی می داریم. دختران پرتلاش جایگاه و نقش ویژه ای در اقتدار و پیشرفت کشور عزیزمان ایران دارند. از خداوند منان برای تمام دختران سرزمینم آرزوی سلامتی، تندرستی، موفقیت و پیشرفت روز افزون مسئلت



مینماییم. چاواری در پایان بیان داشت: همیشه بنای ما براین بوده که به بهانه های گوناگون، شرایطی را ایجاد کنیم که مددجویان و توانخواهان بتوانند لحظات خوب و شادی را در کنار هم تجربه کنند. از نیکوکاران و خیرین بابت تلاش های خالصانه ای که در شاد کردن مددجویان انجام می دهند صمیمانه تشکر و قدردانی می کنم. لازم به ذکر است که به همت نیکوکاران و با حضور گروه های موسیقی و هنرمندان اعم از دف نوازی و عروسک گردانی، مددجویان لحظات شادی را در کنار هم تجربه کردند و در پایان با هدف تکریم و گرامیداشت روز دختر از تعدادی از مددجویان با اهدای گل و کادو تقدیر شد و با پذیرایی از حاضرین پایان یافت.

برگزاری سمپوزیوم ارزیابی بالینی بیماران زوال عقل در کهریزک



به همت مرکز علمی کاربردی کهریزک و بمنظور فراهم کردن زمینه تبادل یافته‌های علمی و پژوهشی میان استادان، دانش پژوهان و فعالان خدمت رسانی به بیماران اختلال شناختی، روز چهارشنبه ۲۶ اردیبهشت "سمپوزیوم زوال عقل" در سالن اجتماعات اداری کهریزک برگزار شد. به گزارش مرکز علمی کاربردی کهریزک، با حمایت پرفسور حسن عشایری (رئیس دانشکده و استاد تمام دانشگاه علوم توانبخشی)، دکتر مظاهری (رئیس دانشکده روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی) و جمعی از استادان دانشکده روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی اعم از دکتر امیررضا اصنافی، دکتر وحید صادقی، دکتر ابراهیم عزیزاده و دکتر سعاده ملک عسگر سمپوزیوم ارزیابی و توانبخشی شناختی زوال عقل برگزار شد. پرفسور عشایری لزوم مداخلات توانبخشی شناختی در تمامی افراد با هر گروه سنی و صرف نظر از بیمار یا سالم بودن را با اهمیت دانست و افزود: این خدمات به عنوان یک نیاز اساسی و ضروری در زندگی انسان عصر حاضر از اهمیت بسزایی برخوردار است به خصوص افراد اختلال طیف اتیسم، اعتیاد، اسکیزوفرنی، سکنه های مغزی و زوال عقل که از مهم ترین موارد نیازمند به مداخلات توانبخشی شناختی بیشتری هستند.

دکتر سمیرا سنگی مدیر پژوهش مرکز علمی کاربردی با اشاره به لزوم اهمیت و نیاز به برگزاری این سمپوزیوم در آسایشگاه خیریه کهریزک، گفت: امیدواریم برگزاری این قبیل همایش های تخصصی در کمک به افراد مبتلا به اختلالات شناختی و ایجاد توانایی در انجام فعالیت های روزمره به وسیله بهبود یا جبران نقایص عملکردهای مغزی مثرتر باشد. در پایان این سمپوزیوم سوالات پرتکرار و نیازهای آموزشی توسط استادان مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک



برگزاری کارگاه آموزش

ایمنی و مراقبت دارویی

کارگاه آموزش ایمنی و مراقبت دارویی با حضور سرپرستاران، پرستاران، بهیاران و مراقبین سالمندی در سالن نراقی مرکز علمی کاربردی برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، کارگاه یکروزه آموزش دارو درمانی و ایمنی مراقبت دارویی به همت مدیر آموزش و مدیر پرستاری آسایشگاه با حضور ۸۰ نفر از کارکنان حوزه پرستاری اعم از پرستاران، بهیاران و مراقبین سالمندان روز چهارشنبه ۲۶ اردیبهشت ماه برگزار گردید. علیرضا معماری مدیر آموزش مرکز و سخنران این کارگاه آموزشی با اشاره به اهمیت ایمنی دارویی گفت: ممانعت از آسیب های تصادفی و احتمالی در طول مصرف دارو بسیار حائز اهمیت است و باتوجه به اینکه داروهای گوناگون به میزان فراوانی در درمان بیماری های مختلف استفاده می شوند، این مسئله مستلزم توجهات ویژه به منظور حفظ سلامت بیماران به خصوص سالمندان است.



از دیگر سخنرانان این کارگاه یکروزه دکتر شیما رئیسی، دکتر حسینعلی زاده و خانم کلانی بودند که با اشاره به تداخل داروهای شیمیایی و گیاهی توصیه هایی در خصوص پرهیز از خود درمانی و مصرف بی رویه داروها داشتند و راهکارهای ایمنی بیماران و کادر درمان را حائز اهمیت دانستند.

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیره کهریزک

متولدین مهر

تلاشهایتان موفقیت آمیز بوده و فداکاری شما در کارها باعث رشد هویتتان می شود. پر از ایده های جدید برای رشد شغلی خودتان هستید. یکسری سهل انگاری هم به دلیل شتاب در مکاتبات پیش می آید. مهارتهای اجرایی در این ماه فعال هستند. تصمیم گیری های حساس باید به درستی انجام شوند. زندگی زناشویی عادی است و باید از بی حوصلگی با شریک زندگی تان جلوگیری کنید. رضایت شخصی تان افزایش پیدا میکند و همزمان با آن زمان بیشتری را به چت و با هم بودن اختصاص می دهید.

متولدین آبان

در این ماه شرایطی پیش روی شماست که باید هر چه زودتر نسبت به آن اظهار نظر کنید، تردید و دودلی موجب به تعویق افتادن کارتان خواهد شد و این اصلاً به نفع شما نیست. میزبان دوست عزیزی خواهید بود که میتواند با او درد دل کنید و با طرح مشکلات پیش رویتان از او کمک فکری بخواهید، متأسفانه مدتی است نسبت به گذر عمر بی توجه شده اید، باید به این نکته توجه داشته باشید که امکان از گشت زمان نیست و باید از این اوقات حداکثر استفاده را ببرید.

متولدین آذر

به نظر میرسد کمی صراحت لهجه بیش از حد متعارف داشته باشید و اگر اینطور است، گرچه دروغ نمیگویید و سخنانتان صحیح است اما لازم است گاهی بعضی از حقایق را به زبان نیاورید. ضرب المثل زیبای ایرانی میگوید: جز راست نباید گفت، هر راست نشاید گفت. ضمناً در میان اعضاء خانواده شما و یا نزدیکیان و همکارانتان کسانی هستند که در گذشته شرایط مادی و شغلی و اجتماعی بهتری داشته اند؛ شایسته است با آنان هم خوشرویی و خوشفطاری تان را حفظ کنید؛ رازداری صفتی نیک است.

متولدین دی

به نظر میرسد که در این ماه شرایط زندگی و حوادث بر وفق مراد شما خواهد بود و به لطف حق و در نتیجه زحمات خود شما، آینده نیز بی شک بهتر از گذشته پیش خواهد آمد. اما بیاد داشته باشید که از آنچه پیش آمده است مغرور نشوید و گهگاه به نقاط ضعف خود هم بیندیشید و دنبال فرصت هایی برای رفع نواقص خویش باشید و دیگر اینکه نسبت به موفقیت های دیگران حسادت نورزید بلکه از شادی و توفیق دیگران لذت ببرید تا محبوب دل های مردم باشید.

متولدین بهمن

در این ماه شما میخواهید کاری کنید تا از گرهی که می دانید در آینده در زندگی تان خواهد افتاد پیشگیری کنید اما هنوز خیلی چیزها هست که باید آنها را به خوبی راست و ریست کنید قبل از اینکه به خودتان اجازه ابراز هیجان دهید. شما تصمیمات بزرگی برای آینده دارید، به دقت انتخاب کنید به خاطر اینکه تصمیم آخر شما تاثیر بزرگی بر زندگی تان خواهد داشت.

متولدین اسفند

مطلبی فکر شما را به خود مشغول کرده و درباره آن صحبت می کنید. اگر می خواهید که همه موارد، به خوبی پیش برود و در انتهای کار، احساس شرمندگی نکنید، آرامش خود را حفظ کنید و امیدوار باشید. ممکن است در بین افراد خانواده، کشمکش هایی به وجود آید. این ارتباطی به شما ندارد ولی شما خواه ناخواه به این مسئله کشیده خواهید. پس با تدبیر عمل کنید و حساسیت بیش از حد نداشته باشید.

متولدین فروردین

در این سال، نگران از دست دادن چیزی بودید که زمان، اوضاع را به نفع شما تغییر داد. برای خانواده بیش از حد توان در تلاش هستید. آینده ی فرزندان تان مهمتر از هر چیز دیگری است. تمام تلاش خود را می کنید، محیطی آرام در خانه داشته باشید. به تحصیلات فرزندان تان اهمیت زیادی می دهید. گاهی بیش از حد نگران آنها هستید و این نگرانی باعث می شود، آزادی آنها را سلب کنید. از نظر فعالیت در زمینه ی شغلی تان تغییر چندانی نخواهید داشت اما اوضاع مالی بهتر خواهد شد.

متولدین اردیبهشت

راهی در پیش گرفته اید که نباید از سختی های آن بهراسید چرا که همین سختی ها و موانع است که پیروزی و موفقیت را برای شما شیرین و دوست داشتنی میکند. از دوستی نزدیک آزاده خاطر شده اید و به همین دلیل آن رابطه صمیمی گذشته را از دست داده اید اما باید سعی کنید که با گذشت و چشم پوشی به او نزدیک شده و با این عمل شیرینی گذشت را بجشید. تمامی امکانات و پتانسیل لازم برای پیشرفت و ترقی شما مهیا است که میتواند آینده درخشانی را برای خودتان رقم بزند.

متولدین خرداد

تخیلات را کنار بگذارید و با واقعیات روبهرو شوید. سعی کنید کارهایی را که به شکست منتهی شده را بررسی کنید و علل شکست آنها را بیابید و اگر قصد تکرار دوباره آنها را دارید سعی کنید اشتباهات گذشته را دوباره تکرار نکنید. به احساسات خود توجه کنید. کسی در حال تحریک احساسات عاطفی شما است. این تحریک می تواند ایجادکننده روابطی باشد که شاید تا به حال به آن فکر هم نمی کردید ولی در هر حال برای تان خوش آیند خواهد بود.

متولدین تیر

صبر کنید و تامل کنید همانطور که (در) همیشه روی یک (پاشنه) نمی چرخد، دنیا هم همیشه به یک حال و یک منوال نمی ماند. هم (ان) مع العسر یسراً داریم و هم (فالفه یحب الصابین) شما که این همه مدت صبر کرده اید کمی دیگر هم دوام بیاورید گردش فلکی برای شما روی به اعتدال دارد. مقدمات یک سفر برای شما در حال تدارک و فراهم شدن است. سعی کنید منتهای استفاده از این سفر را بکنید که سفری سرنوشت ساز است. اگر (تنها) هستید زیاد ناراحت نباشید.

متولدین مرداد

آدمی خوش قلب و مهربان هستی. اما متأسفانه زود رنجی و با عصبانیت دست به کار می شوی. همین کار نیرویت را کم می کند. دست از وسواس بردار از گفتن سخنان بیهوده خوداری کن. یک قانون مهم در زندگی ات یاد بگیر: کلام نقره است و سکوت طلا است. بنابراین فقط زمانی که لازم است سخن بگو. چیزهای خوب و رضایتبخش صحبت کن و دیگران را با سخنان نیازاز. هنگامی که همسرت صحبت می کند. بگذار او بفهمد که به او گوش می دهی و در چشمانش نگاه کن.

متولدین شهریور

شما خودتان را پیدا میکنید و زمان بیشتری را صرف با یک خواهر یا برادر خواهید کرد. یک همسایه بیش از حد به شما نزدیک شده. خانه شما ممکن است به عنوان محل ملاقات استفاده شود و یا یک شب میزبان همه باشید. سطح رقابتی شما از اواسط این ماه رو به رشد است و اگر شغل شما در ارتباط با رودرویی با مردم یا فروش باشد واقعاً خواهید درخشید. اگر خودتان را پیدا کردید علاقه مندی های عاشقانه در بالاترین حد خود خواهند بود.

عمودی

۱. جای مطمئن - کمانگیر باستانی - به پشت خوابیده - بخشی از کل
۲. از صفات باریتعالی - آهو - کج و مایل
۳. قلب قرآن - دفعه و مرتبه - مخالف - یازده
۴. از کشورهای حوزه خلیج فارس - بدل از اصل - محصول صابون
۵. حرف نداری - هوس خانم باردار - ماهر و آشنا به انجام کار - به تنهایی
۶. سگ بیمار - نگهداری و تیمار - علامت مصدر جعلی
۷. توانمند خودمانی - پایتخت اتریش - علامت مفعول بی واسطه - کمک و همراهی
۸. جاهل - عامه مردم - دفعات زیاد
۹. قله در فارس - ضمیر اول شخص - عیب و ننگ - نزدیک بین
۱۰. آخرین توان - میل و علاقه فراوان - روشنایی
۱۱. تصدیق بیگانه - خواب خوش - منصوب به هنر - نیمی از دستی!
۱۲. عدد پیشتاز - همیشگی - از سبزی های خوراک
۱۳. پسوند شباهت - نقش هنرپیشه - قوم ایرانی - صحرای آزمایشات اتمی آمریکا
۱۴. دید و امروزی - نظم و ترتیب - منشی و میرزا
۱۵. از عناصر اربعه - سالمند و کهنسال - کاشتنی انفجاری - مخفی و پنهانی

افقی

۱. مسئولین آسایشگاه خبریه کهریزک باتقویت این عنصر حیاتی، نقشی سازنده در سلامت جسم و جان مددجویان تحت پوشش خود دارند - آسمان
۲. محلی در مکه - همراهان - بزرگی و سروری
۳. سازمان فضایی آمریکا - حيله گران و نیرنگ بازان - باران اندک
۴. توان و قدرت - یک قدم مانده به گام! - صدمتر مربع - رود فرانسوی
۵. نوکر و غلام - رطوبت اندک - حیوان عظیم الجثه دریایی
۶. ردیف و دسته - زدن نارفیق - جانشین - چاشنی غذا
۷. سرازیری - رود مقدس اروپا - خوشحال و مسرور
۸. جوانمرد - موجب افزایش ثروت و روزی می شود - اسب چاپار
۹. پرنده نجار - همیشه بدنبالمان است - ابزار صیاد
۱۰. سه کیلو تمام - مایع حیات فرنگی! - جابجایی زمین - شکوه گر جدایی ها
۱۱. ره آورد خسارت - اسب آذری - کتاب آسمانی
۱۲. نام آذری - ماه سرد - اندک و قلیل - دین موسی (ع)
۱۳. نیمه صدای الاغ - ممارست - خشک
۱۴. جشن و میهمانی - از پیامبران آسمانی - زود نیست
۱۵. این هم روزگاری بیماری همه گیر بود - پیشگامان عرصه درمان

شماره حساب های بانکی مؤسسه خیریه کهریزک

بانک سپه شعبه شمیران ۱۴۸۹۸۶-۳۰۱۹۲۰۰۰ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب ۵۸۰۱۵۰۰۰۰۰۳۰۱۹۲۰۰۰۱۴۸۹۸۶ IR
بانک سپه شعبه شمیران ۱۴۴۰۰۳-۱۹۲۸۰۰ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب ۷۵۰۱۵۰۰۰۰۰۰۰۱۹۲۸۰۰۱۴۴۰۰۳ IR
شماره کارت ۵۸۹۳۱۰۱۰۷۹۳۵۵۶۸۹

حساب جاری ۰۳-۱۰۲۴۸۳۴۶۷۰ بانک صادرات شعبه باقرشهر کد ۱۲۴۸
حساب جاری ۰۱-۱۰۸۷۰۴۴۱۳۰ بانک ملی شعبه کهریزک کد ۲۵۳
حساب جاری ۲۰-۱۳۹۹۷۴ بانک رفاه شعبه کاغذ سازی کد ۱۷۹
کارت مجازی ۵۸۹۴۶۳۱۸۱۴۲۶۶۴۲۵ بانک رفاه کارگران

حساب سپرده ۰۳-۵۴۶۰۸۷۰۲۰۰ بانک صادرات شعبه هفت تیر کد ۱۲۶۱
حساب جاری ۰۶-۸۲۴۰۰۲۷۰۱۰ بانک ملی شعبه ویلا کد ۴۵۲
حساب جاری ۲۱-۳۴۴۳۲۰ بانک کشاورزی شعبه هفت تیر کد ۱۵۰۳
کارت محازی ۱۵۸-۰۰۱۹۹۵۱۱۹۶۹۳۷۶۰ بانک صادرات

شماره کارت مجازی دانشگاه
۰۶۰۳۷-۶۹۱۹-۹۰۶۵-۳۴۶۱ بنام آسایشگاه خیریه کهزیرک
شماره حساب بانک صادرات: ۰۷۰۱۱۲۳۳۲۷۷۳ بنام آسایشگاه خیریه کهزیرک
شماره شب: IR590190000000112332773007

حساب سپرده ۰۹۰۷۲۰۰۷۲۰۰۲۰ بانک صادرات شعبه محمد شهر کرج کد ۲۰۰۶
کارت مجازی ۰۹۴۳۶۳۷۷۷۰۰۶۴۳۶۳ ملت چام
کارت مجازی ۰۲۲۸۴۶۳۰۰۲۹۰۸۷۰۰۵۰ بانک توسعه تعاون
سامانه پیامکی ۱۰۰۰۳۷۲۷

بانک صادرات هفت تیر ۰۷/۰۳/۱۳۹۰ کد ۱۲۶۱

حساب ۲۵۵۱۱۳۲۸۲۴۲۱ بانک پاسارگاد شعبه افسریه کدشعبه ۲۵۵
شماره کارت ۵۰۲۲۹۱۹۰۰۴۲۷۰۴



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



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)