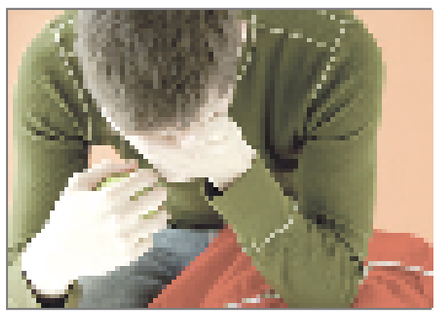
بهداشت روان

کدام عوامل بیشترین استرس را به ما وارد می کنند ؟



■ در زندگی ۱۰رویداد مهم وجود دارد که بیشترین استرس را به ما وارد می کند. ممکن است شمایی که هم اکنون این مطلب را مطالعه می کنید چندتایی از آنها را تجربه کرده باشید :مرگ والدین یا یکی از اعضای خانواده ، طلاق ، جدایی از والدین یا فرزندان ، زندان مرگ یکی از اقوام نزدیک،حوادث و بیماریهای خطرناک،ازدواج،اخراج از کار، تغییر شغل و باز نشستگی .

استرس های کوچک تر خطرناکترند؛ گاهی در تصور یک فرد استرس با اضطراب اشتباه می شود . مثلا ممکن است شخص بگوید استرس دارد در حالی که اضطراب دارد و نگران است و یا برعکس .

اگر شما در وضعیت و شرایط سختی قرار بگیرید و با توجه به امکانات درونی و بیرونی تان نتوانید از عهده ی آن وضعیت و مشکل بر آیید ، به طور قطع نتیجه آن فقط نگرانی واضطراب نخواهد بود .افسردگی ، بیماریهای جسمی مانند زخم معده ، درماندگی و استیصال می تواند عواقب چنین موقعیتهایی باشد.در این شرایط می توانیم بگوییم شما دچار استرس شده اید .

عوامل و اتفاقات زیادی ممکن است در ایجاد استرس نقش داشته باشند . این عوامل یا اتفاقات را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

دسته ی اول عوامل مهم اما با تکرار کم و دسته ی دوم عوامل کم اهمیت تر اما با تکرار بالا . مرگ یکی از اعضای خانواده یا فامیل و یا دوستان صمیمی و نزدیک در دسته ی اول جای می گیرند و عواملی مانند ترافیک ، بیکاری ، مریضی در دسته دوم ، اما جالب اینجاست که دسته ی دوم باوجود اهمیت کم ، تأثیرات مخرب تری روی سلامت روان وجسم می گذارند .

نوع واکنش افراد نیز در برابر عوامل و شرایط استرس زا متفاوت است . ممکن است برخی افراد عصبانی شوند و داد و فریاد راه بیندازند ، برخی افراد گریه کنند وبرخی خود را با کتاب خواندن یا فیلم دیدن سرگرم می کنند .

استرس های کمرشکن :

درسالهای اخیر شاهد رشد غیرقابل باور و اعجاب انگیز قیمت زمین و مسکن در شهرهای بزرگ به خصوص کلان شهر تهران بودیم این عامل در کنار عوامل دیگر موجب سخت تر شدن زندگی مردم وافزایش فشارهای روانی در جامعه شد. بسیاری از صاحب خانه ها با دیدن اوضاع روبه رشد قیمت زمین ومسکن ، تبر استرس را بر گردن مستأجران خود فرود آوردند. هر کس اندک هزینه ای که بابت دریافت وام خرید مسکن به بانک های مسکن سپرده بود بیرون کشید و بابت افزایش قیمت رهن آپارتمان دو دستی تقدیم صاحبخانه کرد. افزایش اجاره بها باعث افزایش فشارهای اقتصادی بر بسیاری از مستأجرین شد .

نتیجه ی آن هم معلوم است ، استرس و فشارهای روانی بیشتر به قشری از جامعه که توان مالی زیادی ندارند.

غول گرانی و چراغ جادوی قلابی

غول گرانی هر چند وقت یکبار سر از چراغ جادوی قلابی خود بیرون می آورد و چنان همه را غافل گیر می کند که کسی حریفش نمی شود. در این کش و قوس گرانی مسکن ، بازار کالاهای اساسی ومورد نیاز مردم هم وضع دلخوش کننده ای ندارد و هر روز شاهد گرانی یک یا چند نوع از مایحتاج زندگی هستیم .

قیمت گوشت ومرغ و تخم مرغ ، میوه وسبزیجات ولباس با درآمدهای مردم همخوانی ندارد، به خصوص اگر چند تا بچه ی قد ونیم قد هم در یک خانواده وجود داشته باشند که دیگر با شغل دوم وسوم هم نمی توان حریف مخارج آنها شد.

ترافیک و آلودگی هوا

این یکی اما قضیه اش با آن دو تای دیگر کمی فرق می کند . فرق آن هم در این است که ترافیک پولدار و فقیر نمی شناسد که اگر یک نفر مایه دار با ماشین بنزش احیانا خواست از مرکز شهر به منزل خود در شمال تهران برود مسیر را برایش باز می کنند . ترافیک و آلودگی هوا تأثیرش روی همه ی مردم است .

البته قبول داریم که باز هم بیشتر فشارش روی همان قشر معروف آسیب پذیر است .

راستش اینجا جای اظهار نظرهای کارشناسی و ارائه ی راه حل برای حل مشکلات در بخش های مسکن ، گرانی کالاها و ترافیک سنگین شهر تهران نیست .

به یقین همه از این مشکلات آگاهیم وبرای حل آنها نیز مسؤلین محترم در دولت ، مجلس قوه ی قضائیه و شوراهای شهر مشغول انجام کارهای کارشناسی و ارائه ی راهکارهای مناسب حل این معضلات هستند . ما فقط خواستیم بگوییم که این سه عامل هم جزء عوامل استرس زا محسوب می شوند که اگر به حال خود رها شوند مردم جامعه را با مشکلات و اختلالات جسمی و روانی زیادی مواجه خواهد کرد.

۱۰ توصیه برای مقابله با استرس

۱-خواب خوب وکافی داشته باشید.
۲- همواره خودتان را یک برنده ببینید.
۳- برنامه ریزی داشته باشید.
۴- نه گفتن را تمرین کنید،لازم نیست به تمام درخواست های دیگران پاسخ مثبت بدهیم .
۵-از نشست و برخاست با انسانهای منفی ، نا امید و بدبین دوری کنید .
۶- نیازهایتان را از قبل پیش بینی کنید .
۷- ارتباطات خود را توسعه دهید .
۸- کارهای بزرگ را به اجزای کوچک تر تقسیم کنید وسپس هر یک را جداگانه انجام دهید .
۹- نگاهتان را نسبت به مشکلات تغییر دهید و به آنها به چشم یک فرصت برای پیشرفت بنگرید .
۱۰- از بی نظمی بپرهیزید .

تمیز کردن خانه را از کجا باید شروع کرد؟

قبل از خانه تکانی بخوانید

بین ما ایرانی ، کمتر خانواده ای است که در اسفند ماه ، خانه تکانی نکند و سوالی که همه ساله در شروع خانه تکانی در ذهن خانم های خانه دار مطرح می شود ، این است که " از کجا شروع کنم ؟" این در حالی که متخصصان می گویند اگر در شروع خانه تکانی ، برخی نکات رعایت شوند ، نه تنها استرس و خستگی پیش نمی آید ، بلکه در کمال آرامش همه جا پاک و تمیز می شود . پس قبل از اینکه شروع به کار کنید ، فهرستی از وسایل تمیز، فرچه و ... و روی برگه ای دیگر، کارهایی را که باید به ترتیب انجام بدهید ، یادداشت کنید . حالا دست به کار شوید .

برای تمیز کردن دیوارها و سقف ها...

ابتدا همه وسایل را در گوشه ای جمع کنید . تابلوها را از دیوار پایین بیاورید و پنجره ها را باز کنید . سپس با یک برس دسته دار دیوارها و سقف را گردگیری کنید.

نکنید.

اگر رنگ دیوارها قابل شستشو است با محلول آب ولرم و ماده شوینده با اسفنج دیوارها را شسته و سپس با دستمالی تمیز آنها را پاک کنید .

هر بار قسمت کوچکی را پاک کنید و سپس آن را خشک کرده و مجددا بخش دیگر آن را تمیز کنید .

برای تمیز کردن پرده ها...

پرده ها را قبل از شستن به مدت یک ساعت در محلول شستشو و آب ولرم خیس کنید تا گرد وغبار و کثیفی از روی آن جدا شود . سپس پرده را به آرامی بلند کرده و آب کثیف وسیاه آن را خالی کنید و سپس مجددا در آب ولرم و محلول شستشوی غلیظ خیس کرده و بشویید .

اگر پرده ها را کمی نم دار و قبل از اینکه کاملا خشک شود ، بر دارید دیگر نیازی به اتو کشیدن هم نیست . می توانید بعد از پاک کردن دیوار و سقف آن را آویزان کنید .

میل پرده ها را هم با دستمال تمیز کنید و گرد و غبار روی آن پرده ها را کثیف نکنید .

برای تمیز کردن فرش و موکت ...

پیش از تمیز کردن ، خوب آنها را جارو بزنید تا غبارشان گرفته شود . قبل از جارو زدن ، پنجره ها را باز کنید تا گرد و غبار روی دیوارها ننشیند.

حتما ماسک استفاده کنید .

گرد و خاک لبه های قالب و فرش را با یک دستمال برس دستی پاک کنید و سپس جارو برقی بکشید .

می توانید محلولی از پودر لباس شویی و آب ولرم تهیه کنید و با فرچه روی فرش بکشید و سپس دستمال خشک آن را پاک کنید . صابون لباس شویی و شامپوی فرش که درجه قلیایی کمی دارند ، شوینده های مناسبی برای فرش هستند . بنابراین برای تمیز کردن فرش بهتر است ازشامپوی مخصوص فرش استفاده کنید . برای تمیز کردن فرش و موکت از محلول آغشته به مایع سفید کننده استفاده نکنید .

برای تمیز کردن پرده حمام ...

پرده حمام را از میل پرده جدا کرده و روی سطح صاف پهن کنید و با محلول غلیظ کف ماده شوینده و آب ولرم و یک فرچه کاملا شسته و بعد درون وان یا لگن بزرگی کاملا بشویید و بگذارید زیر نور خورشید خشک شود .

برای تمیز کردن پنجره ها و شیشه ها...

برای تمیز کردن پنجره ها محلولی حاوی مایع شوینده و آب ولرم تهیه کنید و سپس با ابر یا دستمالی که پرز نمی دهد ، پنجره ها و شیشه ها را از بیرون و داخل بشویید . سپس با یک دستمال مرطوب دیگر کاملا آنها را خشک کنید . شیشه را با دستمال دیگر مجددا پاک کنید تا لک های آن بر طرف شود .مراقب باشید کف آن روی دیوارها نریزد .

برای تمیز کردن وسایل برقی آشپزخانه ...

اول ، آنها را از برق جدا کنید .

قسمت بیرونی و دیواره های وسایل برقی را بعد از پاک کردن با دستمال مرطوب که آغشته به الکل صنعتی است براق و تمیز کنید .

بخش های قابل شستشوی وسایل برقی ممکن است در اثر استفاده زیاد رنگی شده باشد . می توانید آنها را جدا کرده و با کمی ماده شوینده و سفید کننده تمیز کنید .

برای تمیز کردن تلویزیون ...

ابتدا تلویزیون را خاموش کرده و سپس با یک دستمال خشک غبار روی آن را بگیرید و بعد با پنبه آغشته به محلول آب و الکل صفحه تلویزیون را تمیز کنید .از دستمال حوله ای و پرزدار برای تمیز کردن تلویزیون استفاده نکنید .

برای تمیز کردن سینک ظرف شویی ...

از مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن آن استفاده نکنید زیرا رنگ استیل کدر می شود . جوش شیرین برای تمیز کردن سینگ ها استیل خوب است . برای تمیز کردن سینگ های آلومینیومی و سرامیکی از پودر ماشین لباس شویی استفاده کنید.

برای تمیز کردن یخچال...

اول ،آن را از برق جدا کنید و همه مواد غذایی درون آن را برای مدتی از یخچال بیرون بیاورید . سپس دیوارهای داخلی و طبقات آن را با محلول شوینده و سپس با دستمال مرطوب تمیز کنید و بعد هم دستمال خشکی روی آن بکشید تا کاملا تمیز شود. قفسه ها و کشوهای درون یخچال را در آورید و با آب گرم و مایع شوینده بشویید و خشک کنید و مجدداً در یخچال قرار دهید .

برای تمیز کردن وسایل چوبی...

ابتدا با دستمال خشک کاملا گرد و غبار آن را پاک کنید .برق انداختن آنها از روغن های مخصوص چوب که دستمال نرمی را به به آن آغشته کرده اید ، استفاده کنید . پیش از تمیز کردن وسایل برقی حتما آنها را از برق جدا کنید و بعد از پاک کردن دیواره ها با دستمال نم دار آغشته به الکل، بخش های قابل شستشو را جدا کرده و بشویید.

۶ توصیه تکمیلی

۱- در صورت استفاده از نردبان یا چهار پایه ، از سطح اتکای آن با زمین کاملا مطمئن شوید و از نردبان دو طرفه استاندارد و دارای ضامن استفاده کنید. ۲- از شستشوی سطوحی که آلوده به مواد روغنی هستند ، با مواد آتش گیر مانند بنزین ، جداً خودداری کنید . ۳- مواد شوینده و سفید کننده را در دسترس کودکان قرار ندهید . ٤- در زمان پاک کردن شیشه و پنجره ها احتیاط کرده و از رفتن روی نرده ها و یا قرنیزهای آن خودداری کنید . ٥- شستشوی لوازم برقی مانند لوستر و چراغ روشنایی قبل از قطع کامل برق بسیار خطرناک است . برای پیشگیری از برق گرفتگی اول برق وسیله برقی را قطع کرده و سپس نسبت به پاک سازی آن اقدام کنید . ٦- در زمان جابه جایی اجاق گاز احتیاط کنید و اتصالات مربوط به گاز را با آب و صابون چک کرده تا از عدم نشتی گاز مطمئن شوید . ضمنا نسبت به تعویض به موقع شلنگ های رابط گاز فرسوده اقدام کنید .

منبع :هفته نامه سلامت

۹ نکته درباره خانه تکانی

۱- هنگام خانه تکانی ، به همه وسایل توجه داشته باشید ؛ به خصوص آن وسایلی که همیشه فکر می کردید هیچ نیازی به تمیز کردن ندارند ؛ مثلا گلدان مصنوعی که به نظرتان تمیز است ، ممکن است آن قدر گرد و خاک در خودش ذخیره کرده باشد که شما را به حساسیت دچار کند .

۲-تمیز کردن تلفن را از یاد نبرید . گوشی تلفن می تواند باعث انتقال ویروس یا باکتری شود و همین عوامل بیماری زا با لب های شما برخورد می کنند و در نهایت به دهان راه می یابند .

۳- نظافت سطل زباله ، به خصوص سطل های آشپزخانه و دستشویی ، اهمیت دارد .

یادتان باشد که خالی کردن زباله به معنای تمیز شدن سطل آن نیست . باید خود سطل نیز هراز گاهی کاملا شسته و عاری از آلودگی شود .

۴- پرده حمام نیز احتیاج به نظافت دارد . این به دلیل آن است که پرده ها در فضای مرطوبی قرار دارند و بیشتر اوقات نمناک هستند و از این رو می توانند به محل خوبی برای رشد میکروب تبدیل شوند .

۵- اگر در خانه تان ماشین ظرف شویی دارید ، نظافت آن را از یاد نبرید . این وسیله نیاز دارد که هر چند وقت یکبار کاملاً شسته و جرم زدایی و ضد عفونی شود .

۶- نظافت شومینه را فراموش نکنید. شومینه و دریچه خروج هوای آن را خوب تمیز کنید و به این نکته توجه داشته باشید که اگر لوله خروج هوا شومینه گرفته باشد ، گاز های مضر نمی توانند خارج شوند . در نتیجه ، در فضای خانه باقی می ماند و برای همه افراد خانواده ، خطر آفرین می شوند .

۷-مبلمان خانه را حتما گردگیری کنید ؛ چون یک ضربه آهسته به مبل می تواند ذرات گرد و غبار را به هوای خانه منتقل دهد و برا ی نفس مشکل ساز شود .

۸- از بالش و لحاف خانه غافل نشوید. هر چند وقت یکبار آنها را بشویید و در صورت امکان ، در معرض نور خورشید و هوای آزاد قرار بدهید .

۹- ظروف دکوری را گرد گیری کنید تا از انباشته شدن گرد وخاک که می تواند عامل حساسیت باشد پیشگیری نمایید .

فائقه فریادی(سلامت)

تازه پزشکی

هرمزگان؛ ۹ سال بدون بیماری فلج اطفال

■ سلامت از نعمت های خداوند است که آن را به انسانها هدیه نموده است تا بتوانیم راه های موفقیت را در جهان بپیمائیم . در کنار مراقبت از سلامت و اهمیت دادن به رعایت بهداشت فردی، توجه ویژه ای در چند سال اخیر به ایمن سازی در برابر بیماری های واگیر شده است به طوری که با همت و تلاش تمام کارکنان بهداشتی درمانی طی ۹ سال گذشته، هیچ موردی از ابتلا به فلج اطفال در استان مشاهده نشده است که اگر نبود تلاش بی وقفه تیم های بهداشتی در اقصی نقاط استان، این مهم هیچ گاه صورت نمی گرفت.

در این زمینه ، خبرنگار دریا گفتگویی با دکتر" یحیی میرزاده" معاون اجرایی مرکز بهداشت استان انجام داده است که از نظر شما می گذرد:

معاون اجرایی مرکز بهداشت استان هرمزگان با اشاره به بیماری فلج اطفال گفت : فلج اطفال یک بیماری حاد و ویروسی که دامنه آن می تواند از عفونت بدون علامت تا فلج و مرگ متغیر باشد ، این بیماری توسط ویروسهای وحشی پولیو که در سه نوع (تیپ) وجود دارد ایجاد می گردد .

دکتر یحیی میرزاده " تنها راه پیشگیری فلج اطفال را واکسیناسیون دانست و تصریح کرد : تا کنون داروی اختصاصی مناسبی برای درمان فلج اطفال پیدا نشده است ، اما پیشگیری از بیماری با واکسیناسیون سهل و امکان پذیر می باشد و در واقع واکسیناسیون تنها راه پیگشیری است .

" میرزاده" با بیان اینکه دنیا به سمت ریشه کنی بیماری فلج اطفال پیش می رود، افزود : ریشه کنی بیماری فلج اطفال از سال ۱۹۸۸ در دنیا آغاز شده است و از آن زمان تا کنون این بیماری مهلک در بعضی از کشورهای جهان ریشه کن شده است .

وی در ادامه بیان کرد: ایران از سال ۱۳۷۳ به صورت وسیع واکسیناسیون خانه به خانه کلیه کودکان زیر ۵ سال را شروع کرده که این برنامه هم اکنون به چند استان مرزی (خراسان، سیستان و بلوچستان، کرمان و هرمزگان) و مناطق پرخطر سایر استان ها که شامل اردوگاه های مهاجرین خارجی، منطق سیاری و ... محدود شده است، ادامه دارد.

معاون اجرایی مرکز بهداشت استان، ریشه کنی را زمانی دانست که هیچ موردی از بیماری فلج اطفال بروز نکند و عامل بیماری نیز به طور کامل از محیط حذف شود.

"میرزاده" یادآور شد: با توجه به بیم استقرار مجدد ویروس در کشورهای عاری از پولیو به دلیل افت شاخص های مراقبت و پوشش پایین ایمن سازی در نقاط دور از دسترس و در جهت حفظ دست آوردهای حاصله عملیات ایمن سازی تکمیلی سالانه انجام می شود که هم اکنون در استان های هرمزگان، سیستان و بلوچستان، خراسان جنوبی و جنوب کرمان تردد اتباع این کشورها زیاد است .

وی با اشاره به دستیابی به ریشه کنی فلج اطفال خاطر نشان ساخت: یکی از راه های دستیابی به ریشه کنی فلج اطفال، پاکسازی مناطق پرخطر است. این کار با روش ایمن سازی خانه به خانه کودکان زیر ۵ سال بدون توجه به سابقه ایمن سازی آنان و با فاصله یک ماه انجام می شود.

"میرزاده" هدف از اجرای واکسیناسیون تکمیلی فلج اطفال را متوقف کردن گردش ویروس پولیو در نقاط کانونی دانست و ادامه داد: این مرحله نهایی، قبل از حذف کامل ویروس پولیو است. حتی پس از حذف ویروس در نقاطی که همچنان بیم مجدد ویروس پولیو می رود، باید تا چندین سال انجام شود. با برگزاری ایمن سازی تکمیلی فلج اطفال از حالت بومی، خارج شد و اینک ایمن سازی خانه به خانه برای پیشگیری از استقرار و انتقال مجدد ویروس فلج اطفال ادامه می یابد.

وی گفت:مهمترین دستاورد نظام سلامت ایران در برنامه ریشه کنی فلج اطفال این است که طی سال های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۹ میلادی، به مدت ۹ سال است هیچ موردی از بیماری فلج اطفال در استان مشاهده نشده است.

معاون اجرایی مرکز بهداشت استان در این گفتگو با تأکید به این که سلامت زیستن حق هر کودک است ، تصریح کرد: عملیات واکسیناسیون تکمیلی فلج اطفال در استان هرمزگان طی دو مرحله که مرحله اول در روزهای ۲۶ تا ۲۸ دی ماه و مرحله دوم طی روزهای ۱ تا ۳ اسفند به صورت خانه به خانه با موفقیت به اجرا در آمد ، کودکان واجد شرایط در این طرح ۱٦٤ هزار نفر زیر ۵ سال در سراسر استان هرمزگان واکسینه شدند .

"میرزاده" با بیان اینکه کارکنان حوزه بهداشتی بسیار پرتلاش در این دو مرحله حضور داشته اند، گفت: عملیات ایمن سازی تکمیلی خانه به خانه فلج اطفال در سراسر مناطق شهری و روستایی استان در قالب ٦۰٦ منطقه عملیاتی و به همت و تلاش ۱۲٦۲ نفر از کارکنان حوزه بهداشت انجام گردیده است.

فراخوان

قابل توجه
رسانه های گروهی استان هرمزگان
صدا و سیما - نشریات -
خبرگزاری ها و پایگاه های خبری

روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان در نظر دارد همزمان با جشنواره سلامت ۱۳۸۹(۲۴-۱۸ فروردین ماه)، نخستین "جشنواره سلامت و رسانه" را به عنوان برنامه های جانبی جشنواره برگزار نماید.

علاقمندان می توانند آثار خود را با موضوع سلامت در عناوین ذیل ارسال نمایند:

خبر، گزارش، تیتر، عکس

مقررات: شرکت کنندگان تنها مجاز به شرکت در یک بخش و ارسال حداکثر پنج اثر می باشند.

فعالیت های فوق در محدوده جغرافیایی هرمزگان و با محوریت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در فاصله زمانی فروردین تا اسفند ۸۸ باشد.

عکس های ارسالی علاوه بر چاپ در قطع حداقل ۲۵x ۲۰، به صورت فایل دیجیتال با کیفیت ۳۰۰dpi و با فرمت jpg ارسال شود.

به آثار برگزیده جوایز نفیسی اهدا خواهد شد.

مهلت ارسال آثار: ۲۵ اسفند ماه ۸۸

آدرس: بندرعباس - بلوار شهید چمران - جنب استانداری - ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان - اداره روابط عمومی و امور بین الملل - دبیرخانه جشنواره سلامت

تلفن: ۰۷۶۱-۳۳۴۴۴۲۹-۰۷۶۱-۳۳۳۵۹۳۴

روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

پیشگیری از آنفلوآنزا ساده است

دستمال آلوده را بلافاصله درون سطل آشغال بیاندازید

روابط عمومی وامور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان