



## ما برای وصل کردن آمدمیم یا برای فصل کردن آمدمیم؟!

است. بعد از این سن، دوباره ممکن است زندگی دچار تنش شود، آمار اختلاف و طلاق کمی بالا می رود و بعد نزول می کند. مرحله بعد، آشیانه خالی است؛ یعنی زمانی که بچه ها خانه را پس از ازدواج یا هر دلیل دیگری ترک می کنند و زن و مرد دوباره تنها می مانند. در این زمان هم امکان دارد دوباره تلاطمی در زندگی مشترکشان اتفاق بیفتد و میزانی از آمار طلاق هم مربوط به این دوره است. در تمام مراحل زندگی مشترک، توصیه ها و مشاوره هایی که زوج می گیرند، بسیار اهمیت دارد. مشاوره ها را میتوان به ۲ گروه تقسیم کرد؛ مشاوره های تخصصی و عالمانه و مشاوره های غیرتخصصی.

مشاوره های غیرتخصصی را کسانی انجام می دهند که دم از آگاهی می زنند اما علم مشاوره کاملا تخصصی است و نزدیک به ۱۰ سال تحصیل مستمر می خواهد تا فرد به سطحی برسد که بتواند زوج درمانی کند یا مشاوره خانواده انجام دهد. مشاوره های ناآگاهانه که متأسفانه خیلی از پدر و مادرها و دیگر اطرافیان می دهند و گاهی برخی مراکز و نهادها جزو رسالت های خود فرض می کنند و تخصصی انجام نمی شوند، می توانند برای زندگیهای مشترک بسیار آسیب زا باشند. این تکنیک ها و رفتارهایی که غیرتخصصی برای زوج ها تجویز می شوند، عالمانه نیستند و نتایج تحقیقات و پشتوانه علمی برای آنها وجود ندارد.

### دوری دارو نیست

یکی از آسیب زاترین تکنیک هایی که امروزه برخی از مشاوران غیرمتخصص توصیه می کنند، این است که وقتی زن و شوهر به دلیل نداشتن مهارتهای ارتباطی دچار اختلاف می شوند، برای آنها دوری و دوستی را تجویز می کنند و می خواهند با دور کردن همسران، باعث شوند آنها دوباره به هم گرایش پیدا کنند! شاید در نسلهای گذشته و در قدیم، این روش جوابگو بود

بعد از ازدواج، زندگی زناشویی دقیقا مثل موجود زنده ای است که متولد می شود و رشد می کند. تولدش از زمانی آغاز می شود که خانم و آقای تصمیم می گیرند ازدواج کنند. پس از اجرای این تصمیم، به نوعی این بچه متولد می شود و باید به خوبی از آن مراقبت شود؛ همانطور که بچه آدمیزاد به مراقبت نیاز دارد. در واقع، باید با مهارت، آگاهی و دانایی، مراحل مختلف رشد زندگی مشترک را گذراند. در غیر این صورت، دچار مشکلات متعددی خواهد شد؛ مشکلاتی که برخی قابل حل هستند و برخی قابل حل نیستند. در این میان، برخی به طور تخصصی وارد حیطه حل مشکلات می شوند و عده ای به مشاور مراجعه می کنند اما آیا همه مشاوره ها درست و اصولی است و قابل اطمینان؟ آیا همه رو شهایی که پیشنهاد می شود، برای ما و در زمینه فرهنگی اجتماعی جامعه ما قابل اجراست؟ یکی از مشاوره های ناکارآمدی که مدتی است باب شده، این است که به زن و شوهرهایی که دچار مشکل شده اند، پیشنهاد می شود مدتی جدا از هم زندگی کنند! آنچه در ادامه می آید، ضمن نقد مشاوره های ناسازگار با بافت فرهنگی اجتماعی جامعه، نگاهی به اصول مشاوره خانواده می اندازد.

آمارها نشان می دهد علت بیشترین میزان اختلاف های خانوادگی و طلاق ها، این است که در ۵ سال اول زندگی مشترک، اختلاف بین همسران زیاد است که می تواند در نهایت باعث آسیب به کانون خانواده و تزلزل آن شود. پس اگر بخواهیم تحلیلی از آمار طلاق ها داشته باشیم، به این نتیجه می رسیم که سال اول، بیشترین میزان طلاق اتفاق می افتد، سال دوم، کمی کمتر، سوم، کمتر، چهارم کمتر و پنجم کمتر از سال قبل و بعد از آن زندگی به ثبات می رسد و آمار طلاق و اختلاف های زناشویی کاهش می یابد تا دوره بلوغ دوم که در سنین میانسال و سنین بالای ۴۵ سال

حداکثر ۳-۲ هفته باشد و به یک ماه نرسد چون اگر بیشتر شود، احتمال اینکه دچار آسیب شوند، زیاد است. یادمان باشد هماهنگی و تقویت، برای موارد بسیار نادری این تجویز انجام می‌شود و تحت شرایط خاص. دلیل علمی اش هم این است که بعضی افراد به اختلالات روانی مبتلا هستند که می‌تواند زمینه آسیب آنها را فراهم کند و باعث شود زندگی مشترکشان را که هزینه‌های گزافی برای آن پرداخت کرده‌اند، از دست بدهند.

در این صورت تعادل زندگی فردیشان نیز به هم خواهد ریخت. این تجویز برای کسی که اختلال شخصیت وابسته، اختلال شخصیت اجتنابی و افسردگی دارد، به هیچ وجه انجام نمی‌شود چون مثلاً فرد مبتلا به اختلال شخصیت اجتنابی ممکن است به سمت پیدا کردن جایگزین نادرست برود و دچار آسیب‌های جدی شود یا اگر این روش به فردی که اختلال استرس پس از آسیب دارد، پیشنهاد شود که قسمت اجتنابی شخصیت او قوی است، از اینکه دوباره به زندگی قبلی برگردد، پرهیز خواهد کرد و ترجیح می‌دهد دوری از همسرش ادامه یابد و در نهایت امکان دارد به دنبال پیدا کردن جایگزین برود و زندگی زناشویی اش از هم می‌پاشد. با توجه به آنچه گفته شد، از بین ۱۰۰ زوجی که مراجعه می‌کنند، شاید فقط تشخیص دهیم یک زوج با شرایط خاص کاملاً نیاز دارند مدت زمان بسیار کوتاه با شرط اساسی و غیرقابل حذف ارتباط مستمر با مشاور خانواده، از هم فاصله بگیرند و بعد از آن باید کنار هم برگردند و با هم بمانند و اختلافاً و تعارضها را مدیریت و حل کنند.

تهیه و تدوین: مشاور فرحناز اسلامی

اما در زندگی امروزی می‌تواند بسیار بسیار آسیب‌زا باشد و زندگی زناشویی را به خطر بیندازد و فرزندی که زندگی مشترک نام دارد، نابود کند زیرا امروزه محرک‌های بیرونی مثل دنیای مجازی، دوستان رنگارنگ، حضور در بعضی از مهمانی‌ها، مکان‌ها و... وجود دارد. حتی در محیط کار اگر افرادی متوجه دوری فردی از همسرش شوند، تعامل و داینامیک‌هایی بین آنها و فردی که از همسرش دورمانده، اتفاق می‌افتد که می‌تواند به او آسیب بزند چون در این دوران دچار افسردگی یا اضطراب است و دل‌نگرانی‌هایی دارد که زمینه را برای آسیب‌پذیرتر کردنش فراهم می‌کنند و امکان اینکه زندگی مشترکش را از دست بدهد، بیشتر می‌شود.

تاکید می‌کنم از نظر علمی، این تکنیک به هیچ وجه برای عموم پذیرفته شده نیست و فقط در موارد خاص تجویز می‌شود مثل زمانی که دو همسر تعارض‌های بسیار شدیدی دارند، از نوعی که روانشناسان خانواده به آن تعارض در سطح چهارم می‌گویند. در این صورت به زن و شوهر توصیه می‌شود به مدت بسیار کوتاه برای اینکه از اصطحکاک و گرفتگی‌ای که در زندگی زناشویی‌شان ایجاد شده فاصله بگیرند و مدتی در آرامش به سر ببرند، مخصوصاً اگر تکنیک‌های کنترل خشم را بلد نباشند برای اینکه به هم آسیب جسمی نرسانند، از هم فاصله بگیرند آن هم با شرایط خاص؛ یعنی هر دو تحت نظر متخصص باشند و به هیچ وجه ارتباط آنها با متخصص قطع نشود و چه با هم و چه جداگانه به او مراجعه کنند. هر چند که بهتر است هر دو با هم مراجعه کنند تا مشکلاتشان بهتر و زودتر رفع و رجوع شود. علاوه بر این، مدت زمان این جدایی باید کوتاه و

## عصب‌کشی در بارداری مجاز است؟

اشتباهی که بیماران دارند و دندان‌پزشکان هم متأسفانه مجبور به تن دادن به آن شده‌اند، بسیاری از مراکز از عرضه خدمات به خانم‌های باردار مخصوصاً در ۳ ماهه اول و سوم

خیلی وقت‌ها خانم‌های باردار با درد شدید به مراکز دندان‌پزشکی مراجعه می‌کنند. در بیشتر این موارد، دندان‌ها به درمان ریشه (عصب‌کشی) نیاز دارند ولی به دلیل دیدگاه

مبرمی وجود ندارد، در معرض این اشعه قرار ندهیم. در خانم های بارداری، به دلیل وجود جنین در حال تکامل، این حساسیت ها به مراتب بیشتر است، اما به این معنی نیست که از دندان خانم های باردار مطلقاً نمی توان رادیوگرافی تهیه کرد در صورتی که نیاز اساسی وجود داشته باشد (مثلاً قبل از عصب کشی)، تهیه رادیوگرافی در مراحل مختلف بارداری ممکن است. هر قدر بیشتر از ابتدای دوران بارداری بگذرد، خطرهای اشعه رادیوگرافی برای جنین کمتر است. برخی هم استفاده از پوشش سربی را توصیه می کنند ولی در واقع جهت تابش اشعه در بسیاری موارد به سمت جنین نیست بنابراین خطر واقعاً بسیار کم است. البته والدین حق دارند در مورد سلامت فرزند خود نگران باشند و این نگرانی در جریان مشاوره ای که با پزشک معالج انجام می شود و آگاهی هایی که دندان پزشک می دهد، برطرف می شود. در صورتی که والدین مایل به انجام رادیوگرافی نباشند، درمان اورژانس بدون انجام رادیوگرافی هم می تواند انجام شود.

**بی حسی موضعی:** بی حسی موضعی معمول دندان پزشکی برای خانم های باردار سالم و جنینشان هیچ زیان شناخته شده ای ندارد. گاهی در مراحل پایانی بارداری که ممکن است خانم ها مشکل فشارخون پیدا کنند، نوع بی حسی تغییر می کند.

**داروها:** دارویی که دندان پزشکان به عنوان ضد درد برای خانم های باردار توصیه می کنند، بیشتر استامینوفن است اما در ۳ ماهه اول و دوم (و نه سوم)، ایبوپروفن هم به عنوان داروی ضد درد و التهاب قابل استفاده است. در صورتی که آسپیرین و داروهای ترکیبی حاوی آن در هیچ کدام از مراحل بارداری نباید مصرف شوند. گاهی آموکسی سیلین و سایر داروهای خانواده پنی سیلین هم برای خانم های باردار تجویز می شود. هرچند که جای انجام درمان دندان پزشکی را نمی گیرد. مترونیدازول هم برای مصارف دندان پزشکی در خانم های باردار منع مصرف دارد. لازم است یادآوری کنم مصرف هر نوع دارو از جمله داروهای بدون نسخه و حتی ویتامین ها و مکمل ها در دوران

خودداری می کنند. حقیقت این است که درمان عصب کشی برای خانم باردار در تمام دوران بارداری قابل انجام است. البته ترجیح داده می شود این درمان ها بیشتر در ۳ ماهه دوم انجام شوند. درد یک پدیده آزاردهنده است که تمام جنبه های جسمی، روانی و اجتماعی انسان ها را مختل می کند. خانم های باردار دچار درد هایی با منشأ دندانی، احتمالاً به دلیل تاثیرات درد بر فعالیت های روزمره حتی ممکن است به جنین خود صدمه بزنند.

### اقدام های اولیه برای خانم های باردار

دندان پزشک براساس رویه ای که بیشتر جنبه حقوقی دارد تا علمی، از پزشکی که خانم باردار تحت نظارت او قرار دارد، یک نامه مشاوره مکتوب درخواست می کند. در این نامه معمولاً در مورد اجازه انجام درمان دندان پزشکی، زمان مناسب، طول درمان مناسب، ماده بی حسی و انجام رادیوگرافی با اشعه ایکس توضیح هایی داده می شود. دندان پزشکان برای درمان خانم های باردار در دانشکده ها آموزش دیده اند و نحوه درمان را می دانند اما همان طور که گفته شد، به دلایل حقوقی (چون خانم باردار در درجه اول تحت نظر یک پزشک دیگر است) و به دلیل اینکه شاید مورد خاصی در پرونده پزشکی بیمار باشد که مداخله خاصی را ایجاب کند، حتماً از پزشک معالج مجوز مکتوب انجام درمان درخواست می شود. البته از نظر حقوقی برای بیماری که با درد شدید مراجعه کرده است، آغاز درمان اورژانس حتی با مشاوره تلفنی با پزشک (شفاهی) یا بدون مشاوره و دریافت مجوز از او هم قابل انجام است.

**رادیوگرافی:** مطالعه ها ثابت کرده زیان های اشعه ایکس دندان پزشکی بسیار ناچیز است. به طوری که حتی اشعه آفتاب در زمان طولانی تر قدرت جهش زایی بیشتری برای هر فرد نسبت به اشعه رادیوگرافی دندان پزشکی دارد. مخصوصاً با تکنولوژی های جدید و فناوری های دیجیتال رادیوگرافی، دوز استفاده شده برای بیماران خیلی کمتر هم شده است اما در نهایت این اشعه ها مضر هستند و اصول درمان ایجاب می کند که هر بیمار را تا زمانی که واقعاً نیاز

تحت نظر او هستید (مثلا متخصص زنان و زایمان) مراجعه کنید و از او برای آغاز درمان دندان پزشکی، توضیحات مکتوب بگیرید. عوامل بسیاری وجود دارند که احتمال دارد باعث بروز مشکلات برای جنین، نقص جنین، سقط و بروز مشکلات پزشکی برای خانم های باردار شود. هیچ کدام از این عوامل از نظر علمی به درمان های استاندارد دندان پزشکی ربط ندارند. مواردی بوده است که فرزند افرادی به دلیل ازدواج فامیلی، مصرف داروهای شیمیایی و... با نقایصی به دنیا آمده است و از سر ناآگاهی به دنبال شکایت از دندان پزشک خود رفته اند! چنین شکایات هایی هرگز به نتیجه نرسیده اما دندان پزشکان را برای درمان خانم های باردار محتاط تر کرده است. برطرف کردن چنین ناآگاهی هایی در جامعه، با همکاری بیماران و دندان پزشکان امکان پذیر خواهد بود. تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

بارداری باید با مشورت پزشک معالج باشد.

#### ۴ توصیه به خانم های بارداری که دندان درد دارند

۱. از عصب کشی در دوران بارداری نترسید. ممکن است برخی دندان پزشکان به دلیل محافظه کاری بیش از حد (که دلیل آن هم باورهای غلط بیماران است)، از درمان شما خودداری کنند، اما دندان پزشکان و مراکز دیگری هستند که حتما درمان مورد نیاز شما را انجام خواهند داد.
۲. هرگز با مصرف طولانی مدت دارو های مختلف، سعی نکنید درد را تحمل کنید چون ممکن است داروها زیان های بیشتری برای شما و فرزندتان داشته باشند.
۳. سه ماهه دوم بارداری بهترین زمان برای مراجعه به دندان پزشک است ولی هر زمانی که درد داشتید، با درمان های معمول دندان پزشکی قابل کنترل است.
۴. قبل از مراجعه به دندان پزشک، می توانید به پزشکی که

## خطرات خیره شدن به صفحه موبایل و تبلت

دقیقه یکبار است. یکی دیگر از نگرانی های جدی در این زمینه، قرار گرفتن در معرض نور آبی است؛ این نوع خاص از نور که از صفحه نمایش تلفن همراه، تبلت، رایانه و تلویزیون ساطع میشود، به یکی از عمیقترین بخشهای چشم رسیده و میتواند به شبکه آسیب بزند. لامپ کم مصرف (CFL) نیز این نور آبی مضر را ساطع میکند. با نشستن در اتاقی با لامپ کم مصرف و کار کردن با این دستگاهها، میزان قرار گرفتن فرد در معرض نور آبی چند برابر خواهد شد. برخی عینکها قادر به فیلتر کردن نور آبی هستند؛ عدم استفاده از تلفن همراه، تبلت یا سایر دستگاههای مشابه در زمان خواب نیز میتواند به کاهش آسیبهایی وارده به چشم منجر شود. تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

خیره نگاه کردن به صفحه نمایش تلفن همراه، تبلت یا رایانه با خطرات زیادی برای بینایی فرد همراه است. شایعترین مشکل، خستگی چشم است که در زمان خیره نگاه کردن به صفحه نمایش و در نتیجه کاهش میزان پلک زدن ایجاد میشود. خستگی و افزایش فشار چشم ناشی از نگاه کردن مداوم به صفحه نمایش، باعث خشکی چشمها و بروز سردرد می شود. این علائم دائمی نیستند، اما احتمال تشدید این مشکل و تبدیل شدن آن به یک بیماری مزمن وجود دارد. یکی از بهترین راهها برای کاهش خستگی و فشار چشم، افزایش میزان پلک زدن است؛ محققان روش ۲۰-۲۰-۲۰ را توصیه میکنند که شامل نگاه کردن به جسمی در فاصله ۲۰ فوتی (شش متری) به مدت ۲۰ ثانیه هر ۲۰

## رژیم غذایی مناسب، دیابت را تا ۱۱ سال به تعویق می اندازد