

روش‌های آسان از میان بردن جوش‌های سر سیاه

وارد شدن به پوست او نشود. این متخصص پوست و مو، سبب زمینی را به عنوان یکی دیگر از لایه بردارهای طبیعی معرفی کرد و گفت: سبب زمینی حاوی ویتامین B و C است و می‌تواند به عنوان یک لایه بردار، نقش از میان بردن جوش‌های سر سیاه را ایفا کند. شاکرزاده تاکید کرد: گیاه آلوئه ورا و همچنین دوغ بدون گاز نیز می‌تواند به عنوان دو ماسک مد نظر قرار گیرند.

که می‌تواند در کاهش جوش‌های سر سیاه موثر باشند خاطرنشان کرد: یکی از ساده‌ترین راهکارها که می‌تواند منجر به کاهش جوش‌های سر سیاه شوند استفاده از آبلیمو است. وی ادامه داد: افراد می‌توانند یک پنبه را به آبلیمو آغشته کرده و پس از آن، نسبت به از میان بردن سلول‌های مرده پوست خود اقدام کنند، اما در این روش باید توجه شود که فرد استفاده کننده پوست حساسی نداشته و آبلیمو سبب آسیب

نارضایتی می‌کنند. این متخصص پوست و مو با اشاره به تبلیغات گسترده برای کاهش جوش‌های سر سیاه اظهار کرد: در شرایطی که تبلیغات گسترده‌ای مبنی بر استفاده از کرم‌های شیمیایی از میان برنده جوش‌های سر سیاه در فضای مجازی مشاهده می‌شوند، افراد می‌توانند در خانه خود و با روش‌های خانگی نسبت به از میان بردن جوش‌های سر سیاه اقدام کنند. شاکرزاده در خصوص برخی روش‌های خانگی

یک متخصص پوست و مو گفت: افراد می‌توانند با بهره جبری از روش‌های آسان خانگی، نسبت به از میان بردن جوش‌های سر سیاه خود اقدام کنند. زینب شاکرزاده در گفتگو با میزان گفت: جوش‌های سر سیاه در پی بسته شدن دهانه‌های خروجی غدد چربی‌ساز به روی پوست ظاهر می‌شوند. وی افزود: به دلیل سیاه رنگ بودن این جوش‌ها و قابلیت مشاهده آنها، در بسیاری از مواقع افراد از بودن جوش‌های سر سیاه ابراز



آفتاب یزد در گفتگو با روانپزشک بررسی کرد:

بیماری خانمان بر اندازی به نام "وسواس"

دارد و شاید بسیاری از ما، بدون اینکه بدانیم از آن رنج می‌بریم، بیایید برای نجات خودمان، اطرافیان‌مان و یا کودکی که دچار این اختلال است، اما بدون شک، توان تشخیص آن را ندارد اطلاعات خود را در مورد علائم و راه‌های درمان وسواس بیشتر کنیم. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با کتر بهمن دیه جی، روانپزشک به گفتگو نشست که در ادامه می‌خوانید:

آفتاب یزد: می‌خواهید از خانه بیرون بروید، اما چندین بار قفل در را باز و بسته می‌کنید تا از قفل بودن آن مطمئن شوید. حمام کردن شما بیشتر و طولانی‌تر از افراد عادی است و یا هنگام راه رفتن در خیابان، روی خطوط، یا نمی‌گذارد. این نشانه‌ها بخشی از نشانه‌های معضلی است که امروزه آن را اختلال وسواس می‌نامند. امکان ابتلا به وسواس در دنیای پراسترس کنونی، برای همه وجود

دکتر دی جی در ابتدا در مورد میزان بیماری‌های روانپزشکی در جامعه برایمان بگوید.

موضوع مشکلات بهداشت روان و بیماری‌های روانپزشکی اخیرا با همت متخصصان این حوزه و حمایت وزیر محترم بهداشت مورد توجه قرار گرفته است.

آموزش همگانی از طریق رسانه‌ها اساس ارتقاء بهداشت روان یک جامعه می‌باشد. همگام با بررسی‌های جهانی، تحقیقات میدانی در کشور نشان داده است که حدود ۲۳ درصد افراد جامعه ایران از مشکلات روانپزشکی رنج می‌برند که در طول زندگی حداقل یکبار نیاز به مشاوره و درمان خواهند داشت. در صدر مشکلات، اختلالات اضطرابی و افسردگی قرار دارند. بیشترین مراجعات سرپایی به درمانگاه‌های روانپزشکی را بیماران گروه اختلالات اضطرابی تشکیل می‌دهند که شدیدترین و رنج‌آورترین آنها بیماران وسواسی هستند.

بیماری وسواس چه نوع بیماری محسوب می‌شود؟ علائم و نشانه‌های آن چیست؟

نام کامل بیماری وسواس اختلال وسواسی - جبری می‌باشد که نشان دهنده دو جزء مهم بیماری یعنی وسواس فکری و عملی می‌باشد. وسواس‌های فکری به صورت تکراری، مزاحم و خود به خود به ذهن بیمار خطور می‌کنند و محتوای آنها بیشتر مربوط به موضوعاتی مانند آلودگی و نجاست، احتمال آسیب رساندن به عزیزان، مذهب و اخلاق، عدم توانایی در دور ریختن اشیاء غیر ضروری و نیاز به قرینه بودن وسایل منزل می‌باشد. بیماران می‌دانند که این افکار ناخواسته، غیر منطقی و حتی بی معنی هستند اما نادیده گرفتن آنها و یا مقاومت در برابر آنها، اگر چه غیرممکن نیست ولی بسیار دشوار است. بنابراین بیمار برای راهی موقت از این فکرها و وسواسی اضطراب‌زا به رفتارهای جبری و عملی روی می‌آورد که به

وسواسی به آیین‌های خاص مثل نماز خواندن و دعا کردن‌های خاص و تکراری و یا شمارش‌های ویژه روی می‌آورند. مجموعه فکرها و وسواسی و رفتارهای تکراری وقت زیادی از بیمار گرفته و عملکرد شخصی، شغلی و اجتماعی وی را مختل می‌نماید.

علت پیدایش این اختلال روانپزشکی چیست؟

همچون سایر بیماری‌های روانپزشکی علت بیماری وسواس نیز چند عاملی می‌باشد. ژنتیک و وراثت، تغییرات مواد شیمیایی مغز و عوامل شناختی - رفتاری در تعامل با یکدیگر باعث ظهور وسواس در یک فرد می‌شوند. سهم هر یک از این عوامل در هر فرد با توجه نوع وسواس و شدت آن متفاوت می‌باشد. این واقعیت که تقریباً ۴۰ درصد افراد مبتلا به وسواس، دارای خویشاوند نسبی مبتلا به وسواس هستند، نشان دهنده تاثیر عوامل وراثتی در این بیماری می‌باشد، همچنین افراد دچار اختلال وسواس بیشتر احتمال دارد که والدین یا کودکان دارای اختلال وسواس داشته باشند. از نظر تغییرات مواد شیمیایی بین سلول‌های مغزی تاثیر کاهش ماده ای به نام "سرتونین" در سبب شناسی وسواس با مستندات به قطعیت رسیده و امروزه از داروهای موثر بر این ماده در درمان بیماری وسواس استفاده می‌شوند.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری وسواس هستند؟ میزان شیوع آن در جامعه چقدر است؟

امروزه، وسواس یکی از شایع‌ترین اختلال‌های روانی در جهان است. جالب است بدانید که تحت تاثیر فرهنگ نیست و به یک نسبت در ایران و سایر نقاط جهان دیده می‌شود. شیوع آن در طول عمر ۲ تا ۴ درصد است. اگر چه

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که از زمان شروع بیماری تا مراجعه به پزشک چندین ماه تا سال طول می‌کشد که می‌تواند ناشی از عدم شناخت بیماری و یا خجالت بیمار یا خانواده اش باشد

صورت‌های شستشوی زیاد، کنترل کردن بیش از حد، نظم و ترتیب، شمارش، اطمینان طلبی، جمع آوری اشیاء غیر ضروری در رفتار بیمار نمایان می‌شود. گاهی برای خنثی کردن این افکار

در مورد وسواس درمان‌های موثری وجود دارد که شامل درمان‌های دارویی و غیر دارویی می‌باشد. امروزه اعتقاد بر این است که ترکیب درمان‌های دارویی و شناختی - رفتاری، بهترین و پایدارترین نتیجه را برای درمان بیماری وسواس می‌دهد



آنها وجود دارد. در اکثر بیماران، اختلال مزمن مشاهده شده و دوره‌های شدت و ضعف را تجربه می‌کنند. شدت بیماری نیز عامل تعیین کننده در درمان محسوب می‌شود. در صورتی که شدت بیماری خفیف باشد با درمان اندک و حتی بدون درمان، ممکن است بیماری بهبود یابد و در حالتی که شدت بیماری شدید باشد نیاز به بستری و درمان‌های قوی تری می‌باشد.

توصیه آخر...

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که از زمان شروع بیماری تا مراجعه به پزشک چندین ماه تا سال طول می‌کشد که می‌تواند ناشی از عدم شناخت بیماری و یا خجالت بیمار یا خانواده اش باشد.

همچون سایر بیماری‌های روانپزشکی علت بیماری وسواس نیز چند عاملی می‌باشد. ژنتیک و وراثت، تغییرات مواد شیمیایی مغز و عوامل شناختی - رفتاری در تعامل با یکدیگر باعث ظهور وسواس در یک فرد می‌شوند

تمام موارد وسواس حتی خفیف نیاز به درمان دارند و کمترین بهبودی با کاهش رنج بیمار، باعث رضایت و بهبود کیفیت زندگی بیمار می‌شود بنابراین مراجعه به تیم روانپزشکی معتمد برای درمان بیماری ضروری می‌باشد.

همچون سایر بیماری‌های اضطرابی بیشتر در خانم‌ها گزارش شده ولی در بررسی مراجعات به درمانگاه‌های اعصاب، مردان و زنان به یک نسبت درگیر این بیماری بوده اند. معمولاً در اول جوانی شروع می‌شود، ولی اگر قبل از این سن شروع شود در پسران بیشتر از دختران دیده می‌شود. یک سوم تا دو سوم افراد مبتلا به وسواس،

ابتلا به اختلال وسواسی جبری بسیار تشن‌زا و محدود کننده است. کیفیت زندگی این بیماران به مراتب بدتر از افراد دیگر جامعه است. افکار، رفتار و آیین‌های وسواسی چندین ساعت از وقت بیداری فرد را به خود اختصاص می‌دهد

شروع بیماری را با یک رویداد مشخص زندگی، مرتبط می‌دانند اما بقیه نمی‌توانند به هیچ عامل آشکار سازی، اشاره نمایند.

وسواس در زندگی بیماران چه تاثیری می‌گذارد؟

ابتلا به اختلال وسواسی جبری بسیار تشن‌زا و محدود کننده است. کیفیت زندگی این بیماران به مراتب بدتر از افراد دیگر جامعه است. افکار، رفتار و آیین‌های وسواسی چندین ساعت از وقت بیداری فرد را به خود اختصاص می‌دهد. بسیاری از بیماران اشکالات عملکردی

که باعث به آنها مشکلات سبک ترمی شوند. کیانی نژاد در پاسخ به این پرسش که با حسادت فرزند اول چه باید کرد، اظهار کرد: با آمدن فرزند دوم به خانواده، حسادت کودک اول طبیعی است. اگر این حسادت بیش از یک سال طول بکشد، غیرطبیعی است و باید به روانشناس مراجعه شود. اما درغیراین صورت رفتارهای والدین مسئله را به خوبی و خوشی فیصله می‌دهد. فرزند بزرگتر به خاطر سن بیشترش باید امتیازات بیشتری داشته باشد. این موضوع را از آغاز با ملامت برای کودک دوم بفهمانید. اگر اعتراض کرد، بگویید هرکسی بنابراین سستی که دارد امتیازاتی می‌گیرد و اگر او هم به سن خواهر یا برادرش برسد، از این امتیازات بهره مند خواهد شد. این رفتار به کودک حس خوبی می‌دهد. چون متوجه می‌شود که پدر و مادر حواس شان به او هست. ضمن اینکه به کودک دوم هم برای بزرگتر شدن و تلاش کردن انگیزه



همچون سایر بیماری‌های روانپزشکی علت بیماری وسواس نیز چند عاملی می‌باشد. ژنتیک و وراثت، تغییرات مواد شیمیایی مغز و عوامل شناختی - رفتاری در تعامل با یکدیگر باعث ظهور وسواس در یک فرد می‌شوند

درک می‌کنید که آواز شکستن اسباب بازی یا چقدر ناراحت است ولی در نهایت بگویید که مشکل آن دو به شما مربوط نمی‌شود و خودشان باید مشکلات شان را با هم حل کنند. این روش باعث می‌شود بچه‌ها به مرور مهارت حل مسئله را - که در روابط اجتماعی شان تعیین کننده است - بیاموزند.

بعضی وقت‌ها دو کودک یا یکی از آنها برای گرفتن توجه والدین دعوا راه می‌اندازند چون می‌دانند قرار است پدر یا مادر وسط دعوا از یک کدام شان طرفداری کند به همین دلیل شما باید بی اعتنا

آفتاب یزد در گفتگو با کارشناس ارشد روانشناسی بالینی برر سی کرد

خوب یا بد بودن «شیر به شیر»؟

آفتاب یزد: تولد فرزند با تمام سختی‌هایش یکی از بهترین اتفاقاتی است که در زندگی هر زن و شوهری می‌افتد. اما گاهی شرایط بسیار دشوارتر از انتظار می‌شود و آمدن فرزندی که کمتر از دو سال با اولین فرزند فاصله سنی دارد، کار را هم برای دو کودک و هم برای پدر و مادر سخت می‌کند زیرا نه فقط به بدن و سلامتی تان صدمه می‌زند، بلکه روان شما را هم در هم می‌زند. قدیمی‌ها نامش را بارداری شیر به شیر می‌گذاشتند. آفتاب یزد در اینباره با عاطفه کیانی نژاد، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و مدرس دانشگاه علمی کاربردی در اینباره به گفتگو نشست که در ادامه می‌خوانید:

باشید و بی طرفی تان راهمچنان حفظ کنید. کیانی نژاد در پاسخ به این سوال که چگونه مانع کنک کاری بچه‌ها بشویم، گفت: از ابتدا باید با بچه‌ها صحبت کنید. جدی ولی با لحنی ملایم به کودکان بیاموزید که حق دارند از هم ناراحت شوند. حق دارند عصبانی شوند ولی حق ندارند دست روی یکدیگر بکنند. این را به شکل یک قانون همیشه دربر آورید. برای سربلندی از این قانون هم تنبیه تعریف کنید.

اما حواستان به نوع تنبیهی که به کار می‌برید باشد. تنبیه باید با توجه به سن کودک کوتاه مدت و مربوط به چیزی باشد که خیلی دوست دارید. محروم کردن کودک از علاقتش بهترین مدل تنبیه به شمار می‌رود ولی قبل از اینکه کنک کاری صورت بگیرد، سنگ‌هایتان را وا بکنید.

همچون سایر بیماری‌های روانپزشکی علت بیماری وسواس نیز چند عاملی می‌باشد. ژنتیک و وراثت، تغییرات مواد شیمیایی مغز و عوامل شناختی - رفتاری در تعامل با یکدیگر باعث ظهور وسواس در یک فرد می‌شوند

عبور کنید. واکنش شما قطعاً اعتراض به عدم اطلاع رسانی قبلی خواهد بود. پس با کودکانان عادلانه برخورد کنید. مثلاً اگر خواهرت را بزنی، تا فردا اجازه نداری، تلویزیون تماشا کنی. زمان تنبیه اگر طولانی بشود، اثرش را از دست می‌دهد. نباید زمان تنبیه طولانی باشد. چون طبیعت کودک طوری است که ناراحتی اش را به خاطر نمی‌سپارد و زود فراموش می‌کند. به همین خاطر اگر یک روز تنبیه بشود یک هفته، اصلاً یادش نخواهد بود برای چه تنبیه شده و راحتی به نبود تلویزیون عادت می‌کند.

ببین دوفرزند را بین دوتا پنج سال نام درین و عنوان کرد: یکی از مهمترین مسائلی که در فرزندان شریبه شیرآسیب زانست، عدم توجه مادریه نیازهای نوزاد است. کودک زبردسال با مادر در ارتباط است و او را حامی و مراقب خود می‌داند. اگر در هر موردی مادر از توجه به موقع به نیازهای نوزاد غافل شود، او دچار بی اعتمادی نسبت به دنیای

پیرامون می‌شود. نوزادانی که توجه به موقع دریافت نکرده اند در بزرگسالی افراد بدبینی می‌شوند که به اطرافیان شان نمی‌توانند اعتماد کنند. آنها دربدو ورود شان دنیا را جای قشنگ و امن یافته اند. به همین خاطر آدم‌های تنهایی بارمی آیند که به همه چیز شک دارد. متلاطمان به اختلال پارانوئیدی جزء همین دسته هستند. وی ادامه داد: اختلاف سنی کم بین دو فرزند به خودی خود مشکل ساز نیست.

همچون سایر بیماری‌های روانپزشکی علت بیماری وسواس نیز چند عاملی می‌باشد. ژنتیک و وراثت، تغییرات مواد شیمیایی مغز و عوامل شناختی - رفتاری در تعامل با یکدیگر باعث ظهور وسواس در یک فرد می‌شوند

آنچه فاصله کم را به مشکل تبدیل می‌کند، حسنگی بیش از حد مراقبت و پر خوردهای غلط والدین با دوفرزند است. والدین از دعوای هرروزه کودکان شریبه شیر گلابی می‌کنند. درحالی که این وضعیت با هراختلاف سنی دیگری هم ممکن است به وجود بیاید. اما برای کسانی که زحمت نگهداری از دو کودک را به عهده دارند، توصیه‌های مفیدی درباره نحوه تعامل با فرزندان وجود دارد

همچون سایر بیماری‌های روانپزشکی علت بیماری وسواس نیز چند عاملی می‌باشد. ژنتیک و وراثت، تغییرات مواد شیمیایی مغز و عوامل شناختی - رفتاری در تعامل با یکدیگر باعث ظهور وسواس در یک فرد می‌شوند