فرزندان طبیب

دکتر الهام شیرازی
فوق تخصص روانپزشکی اطفال

## راه هایی که می توان با وجود داشتن وقت کمتر بر فرزندان خود بیشتر نظارت کرد

ممکن اســت پزشــکان و افــرادی که در رشته‌های مربوط به پزشکی فعالیت دارند، به علت شــرایط کاری زمان کمتــری را در کنار اعضــای خانواده و به خصوص فرزندانشــان ســپری کنند. بــه همیــن دلیل بــرای چنین خانواده‌هایــی نگرانی‌هایی در مورد کشــیده شــدن فرزندان به راه‌های خــلاف، از جمله اعتیاد، وجود دارد اما می‌توان با رعایت برخی از رفتارهــا در درون خانواده از آثار و نگرانی های حضور کمتر در خانواده کاست.

۱- وجود اعتیــاد در یکی از افراد خانواده نوعی بیمــاری خانوادگی اســت. اولین اقدام برای سلامت خانواده منتقل نکردن استرس‌ها و تنش‌های فردی به ســایر اعضــای خانواده است.

۲- زمانی که دچار اســترس هستید و وارد خانه می‌شــوید، قبل از برخورد با سایر افراد خانواده از خود بپرســید مشــکل شما آن قدر مهم هســت که در مدت زمان کوتاهی که در کنار فرزندانتان حضور دارید، موجب تشویش آنها شوید؟

۳- ســعی کنیــد در مــورد رفتارهایی که فرزندان برخلاف انتظار شما انجام می دهند، عصبانی نشــوید. اگر با پرخاش و خشونت با بچه ها برخورد کنیم، کنترل رفتار های مهم‌تر، سخت تر خواهد بود.

۴- از ۱۳ تا ۱۸ سالگی به عنوان دورهٔ سنی بحرانی محسوب می شود. در این دوره ممکن است خشــونت و پرخاشــگری طبیعی باشد بنابراین باید شــرایطی را فراهــم کرد که این تخلیه روانی در درون خانواده صورت بگیرد.

۵- ممکن است بچه‌ها در سنین نوجوانی با رفتارهای مختلف موجب آزار و اذیت والدین شوند، با این رفتارها برخورد نکنید.

۶- در ایــن ســنین فرزنــدان بــه گــروه همســالان خود توجــه خاصی دارنــد و این می‌تواند زمینه‌ساز ارتباط با دوستان نامناسب و اعتیاد شود؛ بنابراین شما باید بهترین دوست فرزندانتان باشید تا هر موضوعی را با شما در میان بگذارند.

۷- خانواده مرکز رشد و تشکیل شخصیت فرزندان است. آرامش خانواده و تقویت اعتماد بــه نفس در فرزندان می تواند آنها را از یافتن شخصیت های کاذب دور کند.

۸- در شــرایط کاری شــدید نیــز بــرای فرزندانتان وقت بگذارید. (حداقل ۲ ســاعت در روز می تواند مفید باشد)

۹- برای جبران کاســتی های حضور خود در خانواده، بــه خرید هدیه های گران قیمت دست نزنید. این رفتار به هیچ عنوان نمی تواند حافظ شخصیت فرزندتان باشد.

۱۰- رفتار نظارتی، رفتار چندان مناســبی نیســت و شــما نیز قادر به انجام آن نیســتید. بنابراین سعی کنید با فرزندتان رفتاری دوستانه و صادقانه داشته باشید.

### خانواده طبیب

## مصرف نمک خود را کم کنید!

**دکتر ســارا آرین‌مهــر**- کاهش مصرف نمک روزانه، سبب کاهش خطر بیماری‌های قلبــی ـ عروقی به میزان ۲۵ درصد و کاهش مرگ و میر ناشــی از این بیماری‌ها، به میزان ۲۰ درصد خواهد شد.

مصرف ســدیم روزانــه، در رژیم غذایی بســیاری از افراد بالاست و کاهش این میزان نقش بسیار قابل ملاحظه‌ای در کاهش شیوع بیماری‌های قلبی ـ عروقی خواهد داشــت. نقش ســدیم در ایجاد فشارخون اثبات شده اســت و حال به نظر می‌رســد کــه کاهش مصــرف ســدیم،علاوه بر کمــک به کاهش فشارخون، به کاهش خطر بیماری‌های قلبی نیز کمک فراوانی می‌کند.

بهترین روش برای کاهش مصرف نمک روزانــه، پرهیــز از مصرف نمــک، غذاهای کنسروی و نمک‌ســود شده و دودی از قبیل گوشــت، سوســیس و کالباس، خیارشور و غذاهای از پیش آماده شــده اســت‌که حاوی مقادیــر بالاتری از نمک هســتند. جالب آن که بسیاری از غذاهایی که ما حتی تصور هم نمی‌کنیم، حاوی مقدار زیادی سدیم هستند، موادی از قبیل شــیرینی‌ها و بسیاری از انواع نوشابه‌ها.

منبع:
British Medical Journal, May 21,2007

**در یک روز ابری بهاری با کوله باری از سؤالات و با کلی حدس و گمان پا به دفتر فیلم‌ســازی رخشان بنی‌اعتماد گذاشتیم. دفتری که بیشتر شبیه خانه است تا یک دفتر فیلم‌ســازی. دیوارها پر از عکس‌های خانوادگی است به همراه چند پوستر از فیلم‌ها. همان عکس معروف باران کوثری در خون بازی با ابروهای تراشــیده و چشمان گود افتاده که نگاه غم‌باری دارد، بیشتر از بقیه به چشم می‌آید. قرار بود در مورد خون‌بازی حرف‌هــای تکراری و حاشــیه‌ای نزنیم. ما هم به جای یــک مصاحبه، یک میزگرد با حضور دکتر مهدیس کامکار مشاور پزشکی خون‌بازی و دکتر فیروزه کیمیاقلم که در مرکز ترک و بازتوانی معتادان جمعیت آفتاب روان‌پزشک است، ترتیب دادیم.**

میزگرد با حضور رخشان بنی اعتماد
کارگردان فیلم خون بازی و کارشناسان اعتیاد

# زیر پوست شهر

مهدیه آقازمانی

**رخشان بنی‌اعتماد: من فکر می کنم در بحث مواد مخدر، اگر به جای اینکه در مورد ترک و مبارزه با توزیع مواد صحبت کنیم، ببینیم هیجانات طبیعی جوانی در کجا جای لبریز شدن دارد، بهتر جواب می گیریم.**

**دکتر کامکار: آموزش ما خیلی دیر شروع می‌شود در کاتالوگ‌هایی که برای ایدز به بچه‌ها می‌دهند آن قدر آموزش ابتدایی و فرمالیته است که هیچ اطلاعات درستی را آموزش نمی‌دهد.**

**دکتر نهرینی:** شــاید بهتر باشــد برای شروع بحــث پیشــینه‌ای از مصــرف مواد مخــدر در کشــورمان بیان کنم. در ایران مصرف تریاک از دوره صفویه آغاز شد و در ابتدا صورت خوراکی بود. بعد کار به استفاده کشیدنی رسید تا دهه ۵۰ که از آن به بعد دوره اعتیاد تزریقی شــروع شد. بعــد از انقلاب از ســال ۶۶ تا ۷۷، هر ســال ۳۳ درصد رشد اعتیاد تزریقی داریم و طبق آمار ۲۰ درصد جامعه معتادند. ۱۰ تا ۱۵ درصد دانش‌آموز معتاد داریم، ۲۰۰ هزار جوان معتاد به هرویین و ۶ هزار دانش‌آموز تجربه حداقل یک‌بار مصرف سیگار را دارند. به لحاظ زمینه‌های جامعه‌شناختی و با توجه به اینکه شــما به عنوان یک فیلم‌ساز، سینمای اجتماعی را دنبال می‌کنید، چه شد که ما به اینجا رســیدیم، با توجه به اینکه رشد معتادان تزریقی در جامعه ما فاجعه‌بار است.

**رخشــان بنی‌اعتماد:** ببینیــد در آمــاری که ســازمان ملل ســال گذشته منتشــر کرد، ایران رتبــه اول مصرف مواد مخدر جهــان را دارد و این خیلی تأســف‌بار است. درست است که ما به‌دلیل موقعیت جغرافیایی کشــورمان در مسیر ترانزیت مواد مخدر از آسیا به اروپا هستیم و این عاملی برای توزیع مواد مخدر در کشور است، درست است که سابقه تاریخی مصرف مواد به شکلی که شما گفتید، در کشور ما وجود دارد، ولی نکته مهم این اســت کــه زمینه‌های تقاضا بالا رفته اســت و این کاملاً با شــرایط روحی، روانی و عدم هدفمندی جوانان و نبود برنامه و آینده روشــن برای آنها مرتبط است. به نظر من بیشــترین مبارزه ما مبارزه با توزیع مواد مخدر بوده است نه شناخت و از بین بردن گرایش به اعتیاد که بخشــی از آن به دلیل شرایط حاکم بر جامعه ما قابل حل نیســت. من فکر می‌کنم در بحث مواد مخدر، اگر بــه جای اینکه در مورد ترک و مبارزه با توزیع مواد صحبت کنیم، ببینیم هیجانات طبیعی جوانی در کجا جای لبریز شدن دارد، بهتر جواب می‌گیریم.

**دکتر کیمیاقلم:** اگر اعتیاد را یک بیماری در نظر بگیریم، در علم روان‌پزشکی می‌گوییم در هر بیماری سه فاکتور داریم ۱ ـ ژنتیک ۲ ـ مدل روانی ۳ ـ اجتماعی

قســمت روانــی آن می‌توانــد بیماری‌های نهفته‌ای باشــد که تشــخیص داده نشــده و به جــای درمان قطعی بیماری، ایــن افراد به خود درمانــی روی می‌آورند. به طــور مثال در یکی از فرضیه‌هــا می‌گویند اعتیاد همان افســردگی است و یا اختلالات شــخصیتی یکی از دلایل اعتیاد اســت. تقریباً حدود ۷۰ درصد زندانیان افراد ضداجتماعی هســتند و به نوعی با قانون مخالفــت می‌کنند، مواد مصرف می‌کنند، دزدی می‌کنند، کلاهبرداری می‌کنند، دروغ می‌گویند و هیچ وقت آدم‌های قابل اعتمادی نیستند.

یک اختلال شــخصیتی که می‌توان نام برد، افراد مــرزی(borderline) هســتند، افرادی که هویتشان مشــکل دارد، هنوز نمی‌دانند چه می‌خواهند، یک پوچی مزمن دارند، افســردگی دارنــد و رفتارهایی مثل خودزنی و یا تظاهر به خودکشی در آنها دیده می‌شود.

**دکتر نهرینی:** همان طور که می‌دانید ســن اعتیاد بــه صورت فاجعه بــاری در حال پایین آمدن اســت در مورد این معضــل چه می‌توان کرد؟

**دکتر کامکار:** ببینید فقط ســن اعتیاد نیست که پایین می‌آید. من فکر می‌کنم ســن شناخت دنیــای پیرامــون و جهان پایین آمده اســت. به دلیــل اینکه شــرایط اطلاع‌رســانی در دهکده جهانی خیلی وسیع شده فقط سن خلاقکاری و بزهکاری یا رفتارهای خطر آفرین پایین نیامده اســت، ســن هوش اجتماعی و رشد اجتماعی پایین آمده است.

**دکتــر نهرینی:** ما در تمام دنیا یک مشــکل مشــترک داریــم و آن آوار اطلاعــات روی آدم‌هاســت و اتفاقی که می‌افتد، این اســت که بچه‌ها در سنین خیلی پایین به خیلی از اطلاعات و خیلی از تجربه‌ها دست پیدا می‌کنند، جوامع دیگر بــا این قضیه چطور کنــار آمدند آیا آمار اعتیاد آنها هم بالا رفته است یا نه؟

**دکتر کامکار:** ببینید به طور مثال در کتاب‌ها آمده اکنون تجربه جنسی در همه جای دنیا ۱۶ ســال است، ولی تا ۱۵ ـ ۱۰ سال پیش ۱۹ سال بود. پس در همه جای دنیا ســن شــروع همه چیز پایین آمده اما اینکه چطور می‌شود فرهنگ تجربه یعنی شناخت و مصرف هر چیز جدیدی را به بچه‌ها آموخت یک بحث جداست.

من فکر می‌کنم این مسئله هم مثل بقیه چیزها در جامعه ما فرمالیته است. آموزش ما خیلی دیر شروع می‌شــود. درکاتالوگ‌هایی که برای ایدز بــه بچه‌ها می‌دهند آن قــدر آموزش ابتدایی و فرمالیته اســت کــه هیچ اطلاعات درســتی را آموزش نمی‌دهد.

**بنی‌اعتماد:** دقیقاً چیزی که خانم دکتر اشاره می‌کند، درســت است . من در ســال ۷۴ فیلم مستندی راجع به اعتیاد به نام «زیرپوست شهر» ساختم. این فیلم حاصل یک تحقیق ۹ ماهه بود که حرف من فیلم‌ســاز نبود، نظریه کارشناسی متخصصان بود. اینکه در آینده‌ای نه چندان دور در ایران مصرف مواد مخدر شــایع خواهد شد. یادم می‌آید وقتی فیلم در همان دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی برای مسئولین نهادهای مختلــف بــه نمایش در آمد، یــک عده گفتند بنی‌اعتماد مثل همیشــه تلخ و ســیاه می‌بیند و عده‌ای گفتند: بنی‌اعتماد مبالغه کرده اســت. در کشور ما به مقوله فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی با دید سیاسی نگاه می‌شود.

**دکتر نهرینی:** شــاید بهتر باشد از جامعه به معنای عام خارج شویم و بیاییم داخل خانه‌ها. برخورد خانواده‌ها با اعتیاد چگونه است؟ یعنی ما می‌توانیم بگوییم خانواده‌ها مهارت مواجهه و اداره فرزند معتاد خود را دارند؟

**دکتــر کیمیاقلم:** بیشــتر مریض‌های من در کلینیک کسانی هستند که خانواده خوبی دارند ولی به دلیل فشــار بیش از حد و اینکه Over protective بودنــد و بیشــتر از حــد از آنها مراقبت می‌کردند، دوران دبیرســتان و یا اوایل دانشــگاه رها شدند و دیگر هیچ نظارتی بر آنها نبوده اســت و وقتی بچه می‌خواهد استقلال و هویتش را بــه دیگران ثابت کند، اولین چیزی که یاد می‌گیرد این اســت که ســیگار به دست بگیرد. حالا وقتی فرزند معتاد می‌شود، دو اتفاق رخ می‌دهــد: اول اینکــه بعضــی از خانواده‌ها انــکار می‌کند و می‌گویند بچه ما معتاد نیســت و تفننــی مواد مصرف می‌کنــد، برای اینکه اگر بگویند معتاد است، مسئولیت به سمت خودشان برمی‌گردد. یک درجه از این مرحله که می‌گذرد، می‌خواهند فرزند را حمایت کنند که جامعه به او آسیب نزند، یعنی تو نرو مواد بخر و کار نکن ما برای تو جور می‌کنیم! این می‌شود که خانواده با هم متحد می‌شوند. اگر خانواده از این دو مرحله عبور نکند، هیچ وقــت دنبال درمان نمی‌رود و یک فرد معتاد باعث می‌شود بقیه اعضا هم معتاد شــوند چون اعتیاد چند نفره، خانواده را پابرجا نگه می‌دارد. بعضــی خانواده‌ها هم به صورت سفت و سخت با بچه برخورد می‌کنند، او را از خانه بیرون می‌کنندو یا به زندان می‌فرستند. من در کلینیک مریض‌های بسیاری دارم که در زندان ایدز گرفتند. از هفت ســال پیش یک اتفاقی در زندان‌ها می‌افتد و آن این اســت که وسیله‌ای به نام پمپ باب شــده که یک شلنگی به آن وصل است و همه مواد را از آن طریق تزریق و سر آن را با زمین تیز می‌کنند. جالب است وقتی به هم می‌رسند می‌گویند:« اِتو هم پمپ زدی!» و همه HIV مثبت هستند.

**دکتــر نهرینی:** خانــم بنی‌اعتماد شــما در فیلم‌هایتان مشــکلات را به خانــواده ربط داده بودید و اینکه خانواده هم می‌تواند باعث اعتیاد شود و هم مانع آن و محافظت کننده باشد.

**بنی‌اعتماد:** من فکر می‌کنم نقش محافظتی خانواده می‌تواند خیلی مؤثر باشد ولی نمی‌تواند یک عامل مهم باشــد. اگر در جامعه‌ای شرایط نرمــال و طبیعی تقســیم امکانــات فرهنگی ـ اقتصادی، آزادی‌هــای فردی ـ اجتماعی برقرار باشــد، می‌توانیم در مورد نقش فــرد ـ جامعه ـ خانــواده صحبــت کنیــم ولی واقعــاً من در جامعه‌ای مثل خودمان خیلی بی‌انصافی می‌دانم کــه از خانــواده بی‌دفاع و پرمســئله‌ای که زیر بار فشــارهای مختلف، تنش‌ها و استرس‌ها و کمبودها قرار دارد، انتظار داشته باشیم که نقش سازنده داشــته باشــد و در آن مثلثی که اشاره کردم، معنا بگیرد

**دکتر کامکار:** این قدر ســطحی و فرمالیته با مســائل برخورد کردن این بلاها را ســرمان می‌آورد. زیر پوست شهر اتفاقات دیگری دارد می‌افتد که ما داریم فقط رویش را می‌پوشانیم و البته دیگر این کار را هم نمی‌توانیم بکنیم.

روایت

یاشا نهرینی

## بهار نارنج

از پله‌ها که پاییــن می‌آمدم، همه جا بوی بهارنارنــج گرفته بود، تــوی پاگرد طبقه دوم طاهری را دیدم که برای صفحه‌آرایی شــماره خرداد بالا می‌رفت. ایســتادم و ســلام کردم. طاهری هم تســلیت گفت. گفتم راهرو بوی بهارنارنج گرفته ... طاهری هم حرفم را تأیید کرد.

وقتی به کتابخانه بیمارستان رسیدم، آنجا هم بوی بهار می‌داد. به اطرافم نگاه کردم. دنبالش می‌گشتم. با خودم گفتم شاید فرانسوی‌ها این یکی را هم توی شیشــه عطر کرده‌اند. اما نه! بوی بهــار نزدیک‌تر از آدم‌هــای اطرافم بود. حالا باید لابه‌لای قصه‌های جادویی این چند روز، جایی هم برای ماجرای بهارنارنج خالی می‌کردم ... مثــلاً دختر کوچولویی که هر جا می‌رفت بوی بهار را حس می‌کرد ...

با ایــن خیال در کوله‌ام را بــاز کردم. بعد از چند هفته اولین بــار بود که با کوله بیرون می‌آمدم. دلــم هری ریخت و دوبــاره افتادم روی خاک ... به ســاعت نگاه کردم: «ســه و نیم بعدازظهر است». یعنی حالا دارند رویش خاک می‌ریزند. حالا یادم آمد. درست دو هفته پیش با هم رفته بودیم شمال. تمام راه یکسره ادا و اطوار در آورده بودم تا دختر کوچولوی قصه‌ام کمی بخنــدد. آن وقت‌ها همه عادت داشتند بگویند ریحانه کوچولو حالش خوب نیست. بگویند بهانه‌گیر و سر به هواست. آن روزها همه می‌گفتند دیو پیر قصه من آنقدرها هم بد نیست.

فردای آن روز تنها برگشتم و دخترم ماند تا کمی بیشتر از خانه تاریکش دور باشد. موقع برگشتن کوله‌ام را پر از بهارنارنج کردم.

همانهایی که با پیک فرســتادم به خانه‌تان ... ریحانه کوچولو ماند تا با شــکوفه‌ها برای عروســکش گردنبند درســت کنــد. بعد هم تصمیم گرفت وقتی تمام‌شــان به روی زمین ریختند همراه بویشان برای همیشه به آسمان برگــردد. (وان‌یــکاد) را از گردنم باز می‌کنم. هنوز هم بوی بهار می‌دهد. کوله‌ام را می‌بندم و به آسمان زل می‌زنم. پرستوها برای دخترم آواز می‌خوانند ...

چراغ

## بدبختی

از دردی کــه تمام تنــم را گرفته‌بود، بیدار شــدم و پرســتاری را دیدم که کنار تخت من ایستاده.

گفت:« آقای فوجیما بخت یارتان بوده که از بمباران دو روز پیش هیروشــیما جان سالم به در برده‌اید، اما حالا اینجا، در این بیمارستان در امان هستید».

بــا صــدای ضعیفی پرســیدم:« مــن کجا هستم؟»

گفت: « ناکازاکی»

**برگرفته از « کوتاه‌ترین داستان‌های کوتاه جهان (۵۵ کلمه)»**
**آلن ای. مایر**
**ترجمه: اسدالله امرایی**

عکس نوشت

بیمار دردی هیپوگاســتریک در ســینوس ۶۰ درجهٔ قدام شــکم دارد. تندرنس شکمی او در تانژانــت ۳۰ درجه گزارش شــد. برش مــک بورنی به صورت محیط نیم دایره‌ای در شکم رسم شــد تا در حین جراحی مشکلی وجود نداشته باشد.