

مجله فناوری پزشکی

شماره ۲۰۴ سال ۱۴۰۰ دی

سخن نخست

○ فعالیت بدنی، قطعه گم شده در پازل همودیالیز
○ دکتر توحید عزیزی

ارتباط میان فعالیت بدنی و ورزش کردن با سلامتی بر کسی پوشیده نیست و پزشکان همیشه بر لزوم انجام فعالیت بدنی برای تمامی افراد جامعه تاکید داشته‌اند. اما آیا فعالیت بدنی برای افراد تحت درمان نگهدارنده دیالیز نیز مفید است؟

نتایج یک پژوهش بین‌المللی به نام DIET-HD (که به بررسی ارتباط

میان رژیم غذایی و بستری شدن

در بیمارستان و مرگ می‌پردازد)

نشان داده است که فعالیت بدنی

در افراد دیالیزی نه تنها به طور

کلی طول عمر آنها را اضافه

می‌کند، به طور مشخص نیز

بروز مشکلات قلبی - عروقی را

در آنان کاهش می‌دهد.

فعالیت بدنی، نه تنها در

حد ورزش‌های هوازی، در

حد امور جاری زندگی

مانند سر کار رفتن، امور

خانه‌داری، مسافرت، تفریح،

و کلا کارهای فیزیکی -

حرکتی که هر فردی

در زندگی روزمره خودش

انجام می‌دهد، باعث کاهش ۲۰٪ خطر مرگ و میر در

افراد تحت درمان نگهدارنده دیالیز می‌شود. این قبیل

فعالیت‌ها همچنین موجب کاهش ۱۸٪ مرگ ناشی از

مشکلات قلبی - عروقی هستند.

این پژوهش نشان می‌دهد که حتی فعالیت بدنی اندک

نیز می‌تواند تاثیرات مشخص و معناداری بر طول زندگی

افراد دیالیزی داشته باشد. مراکز دیالیز در ایران، اگر چه در مورد سلامت جسمی، سلامت روحی، تغذیه سالم و مناسب، و داروهای مصرفی بیمار پایش و نظارت مستند خوبی دارند، اما در مورد فعالیت بدنی، چنین داده‌هایی گردآوری نمی‌شود.

در برگه‌های استاندارد وزارت

بهداشت برای مراکز دیالیز، چه

در برگه شرح حال پزشکی، چه

ارزیابی پرستار، و چه در برگه‌های

گزارش جلسات دیالیز (که در هر

جلسه دیالیز باید توسط پرستار

ثبت شود)، پرششی اختصاصی

و اجباری در مورد نوع و میزان

فعالیت بدنی فرد تحت دیالیز

وجود ندارد.

عدم پایش فعالیت بدنی در

برگه‌های استاندارد مراکز

دیالیز، نشانگر آن است که

اهمیت فعالیت بدنی در

بالا بردن کیفیت و طول

زندگی عزیزان تحت درمان

نگهدارنده همودیالیز در نظام

سلامت ما تا حد زیادی مغفول مانده است. امید است که

سیاستگذاران این حوزه، با توجه بیشتر به نقش حیاتی

فعالیت بدنی در افزودن به طول عمر، این قطعه گم شده

را به پازل درمان نگهدارنده برای بیماران دچار مرحله

پایانی نارسایی کلیه، اضافه کنند.



مؤدبانه برای صحبت کردن انتخاب کنید تا اعتماد به نفس تان را نمایش بدهید. این طوری عزت نفس تان بیشتر می شود و به خودتان ایمان می آورید. برای اینکه جدی به نظر برسید، خیلی هیجان زده و عصبی نباشید و زیادی نخندید. اگر مردم حس رهبری را در شما ببینند به صحبت هایتان بیشتر توجه می کنند.

۴. مثبت فکر کنید، مثبت عمل کنید

انرژی مثبت باعث نتیجه‌ی مثبت هم می شود، پس سعی کنید نیمه‌ی پر لیوان را ببینید و به مسائل منفی فکر نکنید. همیشه لبخند بزنید، بخندید و با آدم‌های مثبت معاشرت کنید تا هم خودتان حس بهتری داشته باشید و هم کسانی که دور و برتان هستند. یک دفترچه‌ی یادداشت داشته باشید و هدف‌ها و موفقیت‌های روزانه‌تان را در آن بنویسید. شکرگزاری و رضایت بابت هر کار مثبتی که انجام می دهید، باعث تقویت اعتماد به نفس و آرامش درونی شما خواهد شد.

۵. مرد عمل باشید

تقویت اعتماد به نفس فقط به ظاهر خوب نیست، باید خوب هم عمل کنید. در یک مهمانی یا رویداد اجتماعی، با آدم‌هایی که نمی‌شناسید سر صحبت را باز کنید یا کار یا پروژه‌ای را که در حالت عادی برای تان ترسناک است، قبول کنید. اعتماد به نفس داشتن را تمرین کنید و مطمئن باشید که خیلی زود عزت نفس جزئی از وجودتان می شود. تنبلی و دست روی دست گذاشتن فقط ترس و تردید برای تان به همراه می آورد، در حالی که اگر عمل کنید، اعتماد به نفس و جرئت تان بیشتر می شود. به عنوان یک تمرین، ترس‌ها و توانایی هایتان را بنویسید. خیلی‌ها به شما می‌گویند روی ضعف‌هایتان کار کنید اما بهتر است روی نقاط قوت تان سرمایه‌گذاری کنید و آنها را پرورش بدهید. اگر وقت و انرژی تان را وقف نقاط مثبت تان بکنید، اعتماد به نفس در وجودتان جرقه می‌زند و روز به روز بیشتر می شود.

۶. آماده باشید

یادتان باشد: برنامه‌ریزی جلوی عملکرد ضعیف را می‌گیرد. هر چقدر آماده‌تر باشید، احساس شایستگی و مهارت بیشتری خواهید داشت و اعتماد به نفس تان هم بیشتر می شود. آمادگی باعث می شود که اتفاق‌های بد و ناگهانی زندگی، نتوانند شما را شکست بدهند. همه چیز را در مورد کار، رشته‌ی تحصیلی، هدف‌ها و خلاصه هر چیزی که مسیر زندگی تان را به سمت موفقیت هدایت می‌کند یاد بگیرید. قبل از اینکه یک کار را شروع کنید به انتظارها و هدف‌هایتان در انتهای مسیر فکر کنید، اما خیلی بلندپرواز نباشید. هدف‌ها و کارهای بزرگ را به قسمت‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید.

● **ایرنا** - اعتماد به نفس یک جور طرز فکر مثبت راجع به خودتان و توانایی هایتان است و درست همان موقعی که همه چیز به هم می‌ریزد، می‌تواند به فریادتان برسد و به شما کمک کند تا در برابر مشکلات تان قوی باشید. بزرگ‌ترین و موفق‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسیم هم گاهی اوقات دچار کمبود اعتماد به نفس می‌شوند. برای تقویت اعتماد به نفس، مثل هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید تا بتوانید آن را مدیریت کنید، اما وقتی بتوانید خودتان افسار را به دست بگیرید، پیشرفت می‌کنید و زندگی تان از این رو به آن رو می‌شود. در این متن قرار است ۶ راه برای بالا بردن اعتماد به نفس به شما پیشنهاد بدهیم. لطفا ما را تا پایان همراهی کنید.

۱. از زبان بدن تان به درستی استفاده کنید

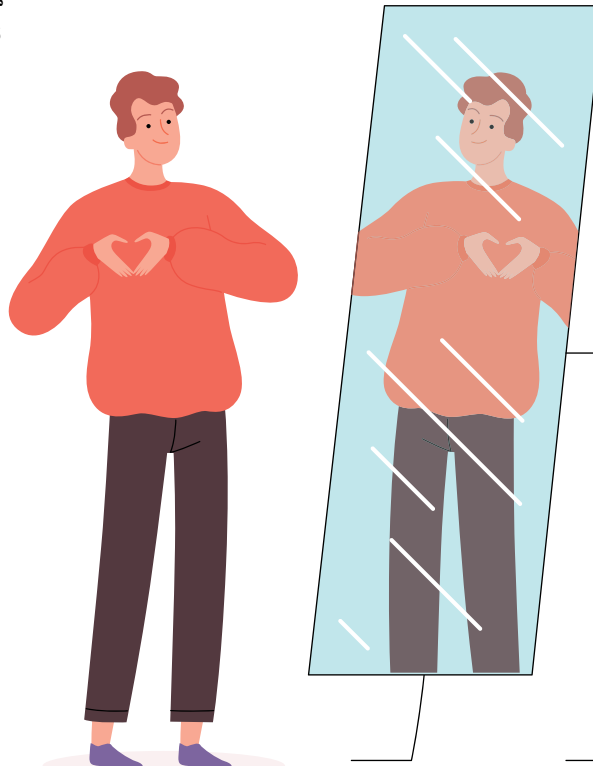
زبان بدن هر کس نشان می‌دهد که آن فرد چقدر به خودش اطمینان دارد. از چهره‌ی بعضی آدم‌ها می‌شود فهمید که حتی خودشان هم خودشان را قبول ندارند! طوری خودتان را نشان بدهید که همه بدانند می‌توانید هر موقعیتی را مدیریت کنید و بر اوضاع کاملاً مسلط هستید. اگر اعتماد به نفس را در ظاهر تان نشان بدهید و از زبان بدن تان به درستی استفاده کنید، نه تنها حس می‌کنید که از پس هر چیزی برمی‌آید، بلکه دیدگاه دیگران هم نسبت به شما تغییر می‌کند و به توانایی هایتان اعتماد می‌کنند. سرتان را بالا بگیرید، صاف بنشینید، به آرامی شانه‌هایتان را عقب ببرید تا در راستای ستون فقرات تان قرار بگیرند، شل و ول دست ندهید و وقتی صحبت می‌کنید، مستقیماً به فرد مقابل تان نگاه کنید.

۲. درست لباس بپوشید

وقتی ظاهر تان خوب باشد، احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. لباس‌ها و لوازم مناسب انتخاب کنید، زندگی و کارتتان را جوروی نظم و ترتیب بدهید که در خور شخصیت شما باشد و احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید، همه‌ی اینها باعث تقویت اعتماد به نفس شما می‌شود. لباس تان باید طوری باشد که موفقیت را نشان بدهد. لوازم شخصی شما نشان‌دهنده‌ی شخصیت تان هستند پس در انتخابشان دقت کنید. یک لباس مناسب و زیبا که توجه دیگران را جلب کند، می‌تواند به شروع یک مکالمه کمک کند.

۳. جسورانه و جذاب صحبت کنید

سخنرانان خوب، با اعتماد به نفس، با ثبات و با یک ریتم مناسب صحبت می‌کنند. آنها یاد گرفته‌اند در صحبت کردن تأثیرگذارتر باشند، به جای اینکه حین سخنرانی تپق بزنند و گیر کنند، شمرده حرف می‌زنند و بین صحبت‌هایشان مکث می‌کنند. یک لحن جسورانه، جذاب و در عین حال



• اهدای زنده چیست؟

اهدای زنده زمانی صورت می‌گیرد که فرد زنده یک عضو (یا بخشی از یک عضو) را برای پیوند به فرد دیگری اهدا کند. اهدا کننده زنده ممکن است عضو خانواده باشد، مانند پدر، مادر، فرزند، برادر یا خواهر (اهدای خویشاوند). اهدای زنده همچنین می‌تواند از طرف افراد دیگری، مانند کسی که از نظر عاطفی با گیرنده پیوند ارتباط دارد، مانند یک دوست خوب یا همسر یا افراد دیگری باشد (اهدای غیرخویشاوند). به لطف داروهای نوین، ارتباط ژنتیکی بین اهدا کننده و گیرنده برای پیوند موفق مورد نیاز نیست. در برخی موارد، اهدای زنده حتی ممکن است از یک غریبه باشد که به آن اهدای ناشناس یا غیرمستقیم گفته می‌شود.

چه اندام‌هایی را می‌توان از اهدا کننده زنده دریافت کرد؟

بیشترین عضوی که توسط یک اهدا کننده زنده اهدا می‌شود، کلیه است. هم اکنون بخش‌هایی از اندام‌های دیگر از جمله ریه، کبد و لوزالمعده از اهداکنندگان زنده پیوند زده می‌شوند.

شرایط اهدای کلیه برای اهدا کننده زنده چیست؟

برای اهدای کلیه باید فرد اهدا کننده

در سلامت جسمی

و روانی خوبی قرار

داشته باشد. به

عنوان یک قاعده

کلی، سن باید ۱۸

سال یا بالاتر باشد.

همچنین باید عملکرد

کلیه طبیعی باشد.

برخی شرایط پزشکی ممکن

است مانع اهدا کلیه شود. از جمله

این موارد می‌توان به پر فشاری خون کنترل نشده،

دیابت، سرطان، ایدز، هپاتیت، یا عفونت‌های حاد اشاره

کرد. داشتن یک وضعیت خطرناک سلامت روانی که نیاز

به درمان دارد نیز ممکن است مانع از اهدای کلیه شود.

دریافت عضو از اهدا کننده زنده چه مزایایی نسبت به پیوند از جسد دارد؟

پیوند از اهداکنندگان زنده ممکن است مزایای متعددی در مقایسه با پیوندهای انجام شده از جسد داشته باشد؛

برخی پیوندهای اهدا کننده زنده بین اعضای خانواده که از نظر ژنتیکی مشابه هستند انجام می‌شود. تطابق ژنتیکی بهتر، خطر پس زدن عضو را کاهش می‌دهد. کلیه پیوندی از اهدا کننده زنده معمولاً بلافاصله عملکرد دارد، زیرا کلیه برای مدت زمان کوتاهی از بدن خارج شده است. برخی کلیه‌های پیوندی از جسد بلافاصله عملکرد ندارند و در نتیجه بیمار ممکن است تا زمانی که کلیه شروع به کار کند نیاز به دیالیز داشته باشد. اهداکنندگان بالقوه را می‌توان زودتر از زمان پیوند آزمایش کرد تا اهداکننده‌ای که بیشترین سازگاری با گیرنده دارد را پیدا کنند. پیوند می‌تواند در یک زمان مناسب برای هر دو فرد اهدا کننده و گیرنده صورت گیرد.

چند نوع اهداکننده زنده وجود دارد؟

دو نوع اصلی اهدای عضو از فرد زنده وجود دارد، اهدای مستقیم و اهدای غیرمستقیم.

اهدای مستقیم زمانی است که اهداکننده فرد

مشخصی را نام می‌برد تا کلیه اهدایی را

دریافت کند؛ این نوع، شایع‌ترین نوع

اهدای عضو است. اهدای مستقیم

اغلب بین بستگان خونی، مانند

والدین، خواهر و برادر یا

فرزندان است. این موضوع

همچنین می‌تواند بین

افراد که روابط شخصی

نزدیکی دارند، مانند همسر،

دوست یا همکار رخ دهد.

اهدای غیر مستقیم، زمانی

است که اهداکننده به

فرد خاصی اشاره نمی‌کند

که در این صورت، کلیه

اهدایی با گیرنده پیوند

منطبق می‌شود.

آیا همیشه پیوند از

اهداکننده‌های زنده

موفقیت آمیز است؟

اگرچه پیوند بسیار موفقیت آمیز

است، و میزان موفقیت همچنان رو به بهبود است، اما

ممکن است مشکلاتی رخ دهد. گاهی کلیه پیوندی بر اثر

پس زدگی، عوارض جراحی یا بیماری زمینه‌ای از دست

می‌رود. با کارکنان مرکز پیوند در مورد میزان موفقیت آن‌ها

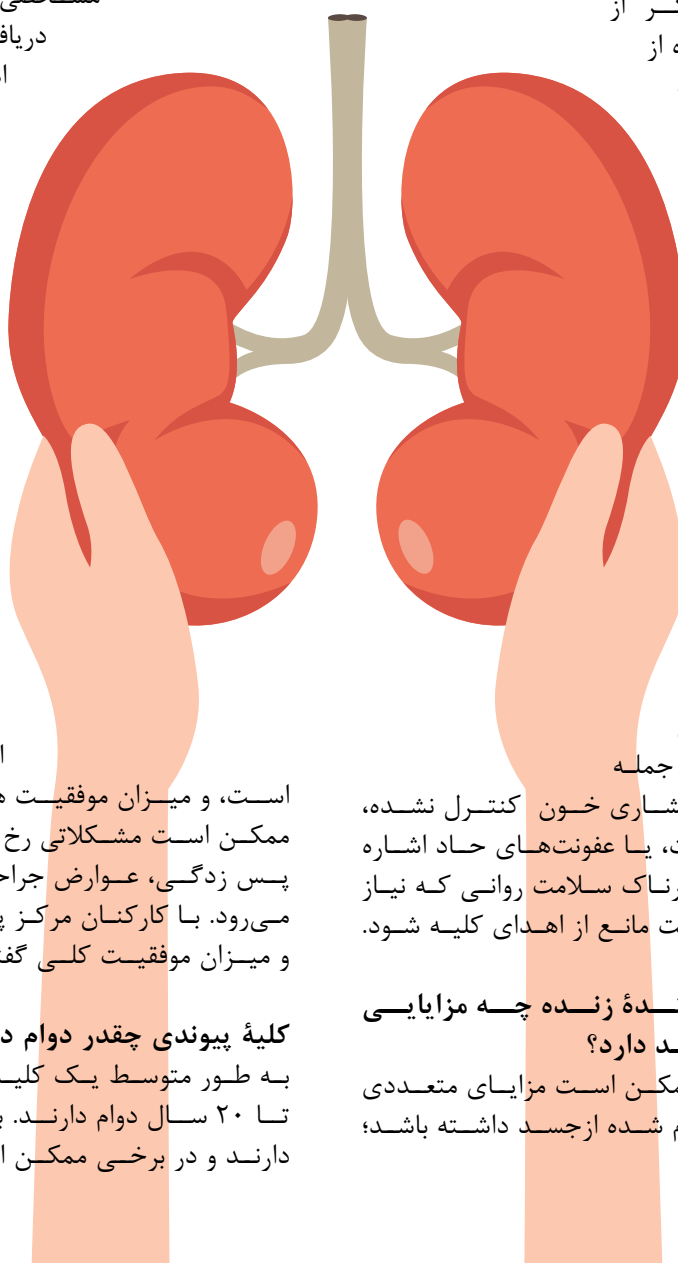
و میزان موفقیت کلی گفتگو کنید.

کلیه پیوندی چقدر دوام دارد؟

به طور متوسط یک کلیه از یک اهداکننده زنده حدود ۱۵

تا ۲۰ سال دوام دارند. برخی کلیه‌ها ماندگاری بیشتری

دارند و در برخی ممکن است دوام کمتری داشته باشند. ●



● انجمن صنفی تولیدکنندگان تجهیزات پزشکی علاوه بر انتقال مشکلات تولیدکنندگان تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی به مراجع مسوول، همواره درصدد استیفای حقوق صاحبان این صنعت بوده و هم اکنون به عنوان یکی از نهادهای تخصصی غیر دولتی مورد اعتماد وزارتخانه‌ها و سازمان‌های دولتی از جمله وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است. انجمن از بدو تاسیس تا امسال هشت دوره انتخابات هیأت مدیره را از سر گذرانده است و امسال نیز شاهد برگزاری نهمین انتخابات هیات مدیره انجمن بودیم. در انتخابات این دوره عباس مه به عنوان رئیس هیئت مدیره، مجید روحی دبیر انجمن، حسین سلمان زاده نایب رئیس، ناصر ضیایی به عنوان خزانه دار، آب خضر، عبدالهی، مرتضوی و افشار نیز به عنوان اعضای هیئت مدیره انتخاب شدند. ریاحی نیز به عنوان بازرس انجمن و مفیدی و بسطامی نیز به عنوان اعضای علی البدل در ترکیب هیئت مدیره جدید قرار گرفتند. در ضمن با وجود انصراف دکتر مهدی محسنی از کاندیداتوری، هیات مدیره جدید وی را به عنوان عضو افتخاری نهمین دوره انجمن صنفی انتخاب کرد.



دکتر نوذر مرتضوی عضو هیئت مدیره در گفت و گو با ماهنامه دیالیز گفت: «ما برای انجمن و اصولاً صنف تولید کننده تجهیزات پزشکی در ایران برنامه‌های خاصی داریم که آن‌ها را در جلساتی که داشتیم معرفی کردیم. البته بسیاری از این برنامه‌ها از دوره‌های قبلی شروع شده و کارهای بسیار بزرگی نیز در مورد آن‌ها انجام شده است، اما فکر می‌کنیم که هنوز جای کار وجود دارد و می‌شود جلوتر رفت. این برنامه‌ها شامل چند آیتم خاص می‌شوند که مهم‌ترین آن ایجاد همگرایی بین همه صاحبان صنایع تجهیزات پزشکی در کشور است؛ الان تشکل‌های مختلف، شاید حدود ۴ تشکل وجود دارد اما آنطور که شایسته است به هم نزدیک نشده‌اند و انسجام بین آن‌ها وجود ندارد و دوباره کاری و پراکنده کاری در بین آن‌ها دیده می‌شود؛ ضمن اینکه بسیاری از تولیدکنندگان این صنف عضو هیچ تشکلی نیستند و این همگرایی باید ایجاد شود. هدف این است که ما جایگاه درست این صنف را پیدا کنیم. و تجهیزات پزشکی جایگاه خود را به دست بیاورد. علت، اولاً پتانسیل‌هایی است که وجود دارد و دوم مأموریت‌هایی است که این صنف با موفقیت به سرانجام رسانده است. که مثال بسیار بارز آن در دو سه سال اخیر، در مبارزه با کرونا و این همه‌گیری که آسیب زیادی به کشور ما رساند قابل مشاهده است. در این زمینه تولیدکنندگان گام بلندی برداشتند و در همان روزهای اول با روش‌های بسیار جالب که توسط همین انجمن تشویق شده

و جلو برده شد توانستند به تعداد کافی ماسک، شیلد، لباس‌های مخصوص بیمارستانی را سریعاً در دسترس عموم قرار دهند. این موضوع با ضد عفونی کننده‌ها و اکسیژن‌ساز و خیلی لوازم دیگر که برای مبارزه با کرونا ضروری بود ادامه پیدا کرد و به موقع انجام شد و اگر این‌ها نبود معلوم نبود شاهد چه خسارات و تلفاتی بودیم.

موارد دیگری که اثبات کننده این موضوع است مبارزه با تحریم‌هایی است که از چند سال پیش شروع شده و در اوج تحریم‌ها باز همچنان تولید ادامه پیدا کرد و اگر این تولیدات نبود، یک ضربه اساسی به کشور وارد می‌شد. یک نقطه ضعف حتی در تیم مذاکره کننده می‌تواند تجهیزات پزشکی باشد؛ کیسه خون، تجهیزات دیالیز، لوازم آزمایشگاهی و کیت‌ها اگر به قدر کافی تولید نمی‌شد، در تحریم‌ها کشور آسیب بسیار بزرگی می‌دید. این‌ها دو مثال بارز از چندین موردی است که مشاهده می‌شود و همین دو مثال نشان می‌دهد که این فعالیت‌ها و این جنبش عظیم چه نتایجی دارد و می‌تواند خیلی جلوتر نیز برود؛ ما در بسیاری موارد خود کفا شده‌ایم و کیفیت به روز دنیا را در

دسترس داریم اما باز هم جای پیشرفت داریم.

بسیار موارد هست که کشور ما انجام داده، حتی در زمینه صادرات ارز آوری بسیاری داشتیم، در زمینه اشتغال کارهای مثبتی انجام شده و همه این‌ها نتایج مثبت اقدامات این صنف است. به نظر می‌رسد که برای جمع آوری این‌ها باید یک سند راهبردی وجود داشته باشد و کشور ما بداند در این زمینه چه آینده و حالی در پیش دارد. که البته پیش نویس این سند در دوره‌های قبلی تهیه شده و حالا باید به روز بشود و ما در خدمت تصمیم گیران کشور و حتی در خدمت خود اعضای صنف این کار را در اولویت قرار داده‌ایم. و البته خود اصلاح مانیفست نیز دغدغه ماست که باید به روز شود.

مطلب دیگری که کشور با آن روبروست مسأله ارز دولتی و ارزهای گوناگون و ارز آزاد است که باید رسیدگی شود. ما فکر می‌کنیم اصولاً ارز سوبسید دار باعث فساد است و مشکلات

بسیاری برای تولید کنندگان ایجاد می‌کند و باعث عدم رشد آن‌ها می‌شود و اگر وجود نداشته باشد خیلی بهتر است؛ اما خوب باید مکانیسم‌های مناسب آن دیده شود و این یکی از کارهایی است که ما به عهده گرفته‌ایم و مسوولیت خود می‌دانیم که در مورد آن اظهار نظر کنیم و آن را پیش ببریم. مورد دیگر حمایت از تولید داخل است که اگرچه بسیار خوب انجام شده، اما باعث شده که تولید نما یا همان تولید غیرواقعی به وجود بیاید، که این یک عارضه است و باید تبیین و با آن مبارزه شود و اگر ثابت شود که کسی تولید غیرواقعی انجام می‌دهد باید او را به سمت تولید واقعی و مستقل سوق داد و عمق تولید را در کشور بالا برد و همین عمق تولید نیز یکی از دغدغه‌های اصلی ماست.

موضوع دیگر توافقات کشور است؛ اگر کشور در صحنه بین المللی توافقات مهمی انجام دهد، باید توانمندی‌های این صنف نیز در نظر گرفته شود و به عنوان یک نکته قابل اتکا از آن استفاده شود که در واقع لطمه‌ای از این حیث به کشور وارد نشود و مطمئن شویم که این امر باعث ارز آوری بیشتر و پیشرفت بیشتر در زمینه صادرات خواهد شد. ما متعهد هستیم که درمان بیماران بدون تجهیزات پزشکی خوب، به روز و با کیفیت ممکن نیست. پس برای درمان بیماران باید تجهیزات پزشکی نیز ارتقا پیدا کند و یک راه برای این موضوع ادامه همگرایی و همدلی با مسوولین است. بسیاری از مسوولین می‌توانند در جلساتی که با آن‌ها خواهیم داشت با توانمندی‌های ما آشنا شوند و در تصمیم گیری، صدور پروانه، قیمت گذاری و ... به نفع تولید داخل اقدام کنند و کشور را از این حیث بیش از پیش بی‌نیاز کنند.»●



- رابطه عاطفی ام به پایان رسید چون من دوست داشتنی نبودم.
- من به اندازه کافی خوب نیستم و نمی‌توانم این ترفیع شغلی را به دست آورم.

نشانه‌های خود سرزنشی چیست؟

بیشتر ما آگاهانه آرزو می‌کنیم بهترین کار را انجام دهیم، کارها را به درستی انجام دهیم و تحلیل ما از خودمان می‌تواند به عنوان ابزاری برای سنجش تلاش‌ها و دستاوردهای ما باشد. اگرچه تحلیل خود یک روش سالم برای مشاهده و نظارت بر رفتارهای ماست. و همچنین راهی برای غلبه بر نقاط ضعف و عادت‌های بد است، اما اغلب به نازنده سازی خود (کاهش ارزش خود) تبدیل می‌شود.

غالباً ما به صورت خودکار خود سرزنش‌گری می‌کنیم و احتمال دارد که خود ما از خود سرزنش‌گریمان در هر لحظه آگاه نباشیم. در ادامه چندین نشانه خود سرزنشگری را بیان می‌کنیم.

۱. **شما خود را مسوول هر موقعیت منفی می‌دانید:** شما احساس می‌کنید در هنگام اتفاقات بد شخصاً مسوول هستید، خیلی سریع می‌توانید تمام تقصیرها را خودتان بپذیرید. در حالی که عوامل بیرونی را نادیده می‌گیرید. بعضی از افراد می‌توانند این گرایش را به حد افراطی برسانند. به عنوان مثال، خود سرزنش‌گری برای به هم ریختن برنامه‌ها در روزی که باران می‌بارد.

۲. **شما شخصیت خود را زیر سوال می‌برید:** به جای اینکه بگویید «این روش اشتباه برای انجام این کار بود، دفعه دیگر ممکن است سعی کنم کار را به صورت دیگری انجام دهم» شما تمایل دارید که شخصیت خود را مورد حمله قرار دهید و بگویید «من یک شکست خورده هستم». شما بر رفتاری که مشکل‌زا هست تاکید نمی‌کنید و از رفتار خود انتقاد نمی‌کنید بلکه کل ساختار شخصیتی خود را سرزنش می‌کنید. یعنی افکار منفی در مورد شخصیت خود دارید و به طور کلی اعتماد به نفس خود را تضعیف می‌کنید.

۳. **شما هرگز از دستاوردهای خودتان راضی نیستید:** هر کاری انجام می‌دهید، نقص‌های آزار دهنده‌ای پیدا می‌کنید. شاید باور داشته باشید که شما اگر نمیتوانید کاری را به درستی انجام دهید، به هیچ وجه نباید این کار را انجام دهید. این در حالی است که برای هر انسانی، انجام اشتباه‌ها اجتناب ناپذیر است.

۴. **شما دارای معیارهای سخت‌گیرانه هستید:** اگر شما دارای معیارهای سخت‌گیرانه برای کارهای خود یا اهدافتان باشید، احتمال نقض این معیارها و برآورده نشدنشان بالاتر است. و در صورتی که معیارهای سخت‌گیرانه خود را برآورده نکنید دچار خود سرزنش‌گری و خود انتقادی می‌شوید.

۵. **شما دارای والدین یا مراقبین انتقادگری هستید:** آیا دارای مراقب یا والدین انتقادگر و سرزنش‌گری هستید؟ در این صورت امکان دارد شما در طول سال‌های تحول خودتان، انتقاد آن‌ها را درونی کرده باشید و منتقد درونی خود را بسازید.

۶. **شما در تجزیه و تحلیل اشتباه‌ها پافشاری می‌کنید:** شما چه مدتی به اشتباه‌هایی که مرتکب شده‌اید فکر می‌کنید؟ آیا شما وقت و انرژی زیادی را صرف تحلیل آنچه اشتباه انجام داده‌اید می‌کنید؟ اگر بیش از اندازه درگیر اشتباه‌های خود هستید

آیا شما دایم مشغول فکر کردن به افکار منفی درباره خودتان هستید؟ دایم خودتان را پایین می‌آورید؟ خودتان را سرزنش می‌کنید؟ آیا دایم مشغول مقایسه کردن خودتان با افرادی هستید که فکر می‌کنید کامل هستند؟ وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید آیا فکر می‌کنید که خیلی بی‌عرضه هستید و هر کس دیگری جای شما بود کار را بهتر انجام می‌داد؟

اگر جواب همه سوال‌های بالا بله است باید بگوییم که شما تنها نیستید و افراد زیادی مثل شما فکر می‌کنند، تصور می‌کنند که اشتباه‌های آن‌ها بزرگترین اشتباه‌های روی زمین است و خودشان هم بی‌عرضه‌ترین انسان‌های روی کره زمین هستند که توانایی انجام هیچ کاری را ندارند.

افکار منفی که درباره خودتان دارید ممکن است آن قدر به صورت اتوماتیک اتفاق بیفتد که شما حتی متوجه آن‌ها هم نباشید، ولی سعی کنید آن‌ها را دستگیر کنید، بنویسید و در نهایت متوجه می‌شوید که همه آن‌ها تبدیل به یک نقشه بی‌نظیر برای نابود کردن خودتان می‌شوند. شاید با خودتان فکر کنید که «من آدم کسل کننده‌ای هستم، من در هر کاری شکست می‌خورم، من نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام بدهم و...» پیشنهاد اول این است که تمامی این گلوله‌های آتشینی که به سمت خودتان پرتاب می‌کنید را بشناسید و حداقل بدانید که در مورد خودتان چه چیزهایی می‌گویید.

عادت بزرگسالی خودسرزنشی معمولاً درونی سازی شده تجربه کودکی است. این موضوع مخصوصاً در خانه‌ای که برای اعضای آن درست و کامل انجام شدن کارها اهمیت دارد اتفاق می‌افتد. و مخصوصاً زمانی که یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها دچار کمال طلبی منفی باشند و مدام به دنبال مقصر بگردند.

یکی از نکات جالب که در پژوهش‌ها نشان داده شده است این است که مقصر پیدا کردن و قربانی کردن دیگران، به والد کمک می‌کند تصور کند وضع زندگی و روابطش در واقع بهتر از چیزی است که فکر می‌کند. با تمرکز روی شخصی که مقصر می‌داند، او می‌تواند خود را متقاعد کند که اوضاع بقیه خوب است! و این کودک مقصر است که زندگی را سخت و طاقت فرسا می‌کند.

اگر شما آن کودک هستید، احتمالاً بارها و بارها به شما گفته شده است که همیشه همه چیز تقصیر شماست! شما بعد از مدتی این موضوع را باور می‌کنید و آن را در هر شرایطی درست می‌دانید. اگر شما در کودکی مقصر دانسته شده‌اید، به این باور می‌رسید که سزاوار سرزنش هستید. و ناخودآگاه بار مسوولیت اتفاق‌ها در بزرگسالی بر دوش شما می‌افتد.

چنین بزرگسالانی تبدیل به افرادی می‌شوند که از نه گفتن هراس دارند و همواره در تلاش برای راضی نگه داشتن دیگران هستند. آن‌ها همیشه فکر می‌کنند برای دریافت تایید دیگران باید سخت تلاش کنند.

زمانی که یک بحث یا کشمکش به وجود می‌آید، این افراد سعی می‌کنند با سرزنش کردن خودشان اوضاع را درست کنند.

خودسرزنشگری برای مثال در موقعیت‌هایی مانند موارد زیر دیده می‌شود:

- من نتوانستم آن شغل را به دست آورم چون مصاحبه‌گر توانسته بود درون مرا ببیند و متوجه شود که من بی‌کفایتم.

و آن‌ها را تحلیل می‌کنید، احتمالاً شما خودسرزنش‌گری بیشتری را تجربه می‌کنید.

۷. شما اغلب خود را با شخص دیگری مقایسه می‌کنید: عزت نفس شما به چگونگی قرار گرفتن دیگران در مقابل شما بستگی دارد. هنگامی که شما نسبت به اطرافیان خودتان مهارت، استعداد یا توانایی کمتری دارید، احتمالاً خود انتقادی و یا خود سرزنش‌گری بیشتری را تجربه می‌کنید. و یا امکان دارد به طور کلی عملکرد دیگران را بهتر از خودتان بدانید. اگر این گونه باشد، عزت نفس شما پایین است.

راهکارهای موثر در کاهش خود سرزنش‌گری

از میان بسیاری از تمریناتی که ما برای کمک به افراد در تغییر روش تفکر خود استفاده می‌کنیم، در این جا هفت روش برای کاهش منتقد درونی شما وجود دارد. امیدوارم با به کارگیری این روش‌ها بتوانید خود سرزنش‌گری را کاهش دهید:

۱- افکار منفی خود را شناسایی کنید: افکار منفی شما درباره خودتان ممکن است آنقدر خودکار باشد که حتی متوجه آن‌ها نشوید. ما به شما پیشنهاد می‌کنیم که از این به بعد، تلاش کنید افکار منفی خود را شناسایی و آن‌ها را یادداشت و سعی کنید بررسی کنید که آیا بین این افکار منفی الگویی وجود دارد یا نه. به عنوان مثال، ممکن است این گونه در مورد خودتان فکر کنید و گفتگوی درونیتان به این صورت باشد: «من یک شکست خورده هستم، چقدر خسته کننده هستم، هیچ کاری انجام نمی‌دهم، نمی‌توانم کاری را به درستی انجام دهم، چقدر بی‌استعداد هستم و چه آدم بیخودی هستم...» شما با این گفتگوهای درونی و خود سرزنش‌گری‌ها به خودتان حمله می‌کنید.

۲- شرایط خود را تعریف کنید: اکنون که می‌توانید نظرات و افکار خود را نسبت به خودتان ببینید، ببینیم آیا می‌توانید اصطلاحاتی را که استفاده می‌کنید تعریف کنید. به عنوان مثال «شکست» را چگونه تعریف می‌کنید؟ کسی که در کاری شکست می‌خورد؟ عکس آن چه خواهد بود؟ شاید بتوانید این بار ببینید که در موارد مختلف در مقاطع مختلف، شما هم موفق می‌شوید و هم شکست می‌خورید. وقتی خودتان را به این اصطلاحات «همه یا هیچ» تقلیل می‌دهید، به روش‌هایی غیر واقعی و نادرست برچسب می‌زنید.

۳- چه شواهدی درباره خود سرزنش‌گری شما وجود دارد و چه شواهدی در مقابل با خود سرزنش‌گری شما وجود دارد؟ چه شواهد و مدارکی مبنی بر شکست شما وجود دارد؟ شاید در امتحان نتیجه خوبی نگرفته باشید، یا قرارتان خوب نگذشته باشد، یا چیزی گفته باشید که می‌گویید کاش نمی‌گفتم. حالا ببینید به شواهدی که نشان می‌دهد شما شکست خورده نیستید، نگاه کنیم. شاید دوستانی خوبی دارید، در کار عملکرد خوبی داشته‌اید، سعی می‌کنید فردی شایسته باشید و به دیگران کمک کنید. شواهد موافق و مخالف را بسنجید. چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟

۴- خود انتقادی برای شما چه مزیتی دارد؟ برخی از افراد فکر

می‌کنند که برای ایجاد انگیزه در خود نیاز به انتقاد از خود دارند. در صورتی که سرزنش خود و داد زدن شما را به جایی نمی‌رساند. اگر واقعاً این گونه باشد که خود انتقادی کارساز باشد، افرادی که کارها را انجام می‌دهند و موفق می‌شوند، از خود متنفر می‌شوند. آیا واقعاً انتقاد از خود و خود سرزنش‌گری به شما کمک می‌کند که به اهداف خود برسید؟ یا این کار شما را شکست می‌دهد؟

۵- انتقاد از خود را با پاداش از خود جایگزین کنید: ما به شما پیشنهاد می‌کنیم که به مدت یک هفته این کار را امتحان کنید: به جای تمرکز روی کاری که آن را کامل انجام نمی‌دهید، سعی کنید در صورت انجام هر روز پنج کار، تشویقی را به خود اختصاص دهید. تشویق، می‌تواند شامل موارد ساده‌ای مانند رفتن به ملاقات یک دوست، صحبت مهربانانه با کسی، خوردن غذاهای سالم، یا تلاش برای برخورد بهتر با خود یا اختصاص دادن زمانی به خود باشد. اگر در کار یا ورزش خود مقداری تلاش می‌کنید، سعی کنید اعتبار آن را به خود اختصاص دهید، حتی فقط برای تلاش کردن. هرچه بیشتر به خود پاداش دهید، احتمال حرکت‌تان به جلو بیشتر است و انگیزه‌تان بالاتر می‌رود.

۶- آیا واقعاً لازم است که خودتان را ارزیابی کنید؟ آیا تا کنون برای شما پیش آمده است که واقعاً نیازی به ارزیابی خود نداشته باشید؟ اگر بخش خود انتقادی مغز شما را برای یک روز برداریم چه اتفاقی می‌افتد؟ بگذارید بگوییم، به جای ارزیابی خود، تصمیم می‌گیرید روی اهداف خاص خودتان تمرکز کنید مانند: ورزش کردن، انجام کارهایتان، و انجام کارهای خوب برای افراد دیگر، از جمله خودتان. بدون انتقاد از خود، شما می‌توانید بیشتر بر روی اهدافتان متمرکز باشید و برای به تحقق رسیدن آن‌ها بکوشید. امتحان کنید.

۷- ارزیابی را با مشاهده و پذیرش جایگزین کنید: به جای اندازه‌گیری، مقایسه و ارزیابی خود، به سادگی خود را مشاهده کنید و سپس خودتان را بپذیرید. بیایید تصور کنیم که ورزش روزانه شما ۴-۵ دقیقه پیاده‌روی است. به جای اندازه‌گیری و خود انتقادی سعی کنید آن چه را انجام می‌دهید، مشاهده کنید. به عنوان مثال من برای پیاده روی پادکست انگلیسی گوش می‌دهم تا زبان انگلیسی خود را ارتقا دهم، امروز روزی آفتابی است، و من باید سریع‌تر به محل کارم بروم و شب کتاب مطالعه کنم. در اینجا من هیچ ارزیابی انجام ندادم و صرفاً عملکرد روزانه خود را مشاهده کردم.

سعی کنید خودتان را همان گونه که هستید بپذیرید، پذیرش خود به چه معناست؟ پذیرش خود بدان معناست که در لحظه فعلی و بدون قضاوت و واقع بینانه خودم را نگاه کنم. با پذیرفتن اینکه چه کسی هستید، می‌توانید خود را از خود انتقادی و خود سرزنش‌گری رها کنید و بگویید: «من می‌دانم که درست مانند همه کسانی که آن‌ها را می‌شناسم کامل نیستم اما می‌توانم آن را بپذیرم. من می‌توانم اشتباه‌هایم را بپذیرم، من می‌توانم ناکامی خود را بپذیرم. می‌توانم بپذیرم که کارهای ناتمام برای انجام دادن دارم. من اهدافی دارم و این را می‌پذیرم.» ●

ایرنا - به گزارش خبرنگار علم و آموزش ایرنا، دکتر غنچه راهب روز یکشنبه در پنل پیامدهای کووید ۱۹ در جمعیت آسیب پذیر در اولین کنگره ملی رصد اجتماعی کووید ۱۹ افزود: بیماران خاص جزو افراد آسیب پذیر در جامعه هستند. بیماری‌های خاص مزمن هستند، درمان قطعی ندارند، درمان این بیماری‌ها هزینه‌های زیادی دارد و نیازمند فناوری‌های مدرن و درمان‌های پیچیده است. بیماران خاص در حال حاضر شامل بیماران دچار نارسایی پیشرفته کلیه منجر به دیالیز، تالاسمی، هموفیلی و ام اس هستند. البته بیماران سرطانی و پروانه‌ای نیز از خدمت بنیاد بیماری‌های خاص بهره‌مند می‌شوند.

وی در خصوص مشکلات روانی و اجتماعی بیماران تالاسمی در دوره همه‌گیری کرونا گفت: حضور مدت زیاد در بیمارستان و ترس از ابتلا به کرونا، ترس از دست دادن خانواده و شبکه‌های حمایتی، ترس از ناتوانی مالی بر اثر از دست دادن شغل و بروز مشکلات خانوادگی، ترس از نداشتن دسترسی به فرآورده‌های خونی از نگرانی‌های بیماران مبتلا به تالاسمی در دوران همه‌گیری کرونا است.

استاد دانشگاه علوم بهزیستی تصریح کرد: این بیماران با محدودیت‌های کم شدن تعداد اهدا کنندگان خون و دسترسی دشوار به فرآورده‌های خونی، کمبود دارو و افزایش قیمت داروها، اشتراک فضای درمانی بیماران تالاسمی با سایر بیماری‌های خاص که باعث تضعیف روحیه و شلوعی فضای درمانی شده، نبود دستگاه‌های ارزیابی کننده رسوبات آهن در قلب و کبد که به نیاز به سفر کردن به استان‌های دیگر منجر شده و مشکلات سفر به لحاظ مالی و بهداشتی و محدودیت در ارتباط با دوستان و جمع‌های موثر در بهبود روحیه بیماران تالاسمی در دوران کووید ۱۹ مواجه شدند. ●



ماهنامه دیالیز

ماهنامه علمی بیماران تحت درمان نگه‌دارنده دیالیز، پرستاران و پزشکان

صاحب امتیاز: شرکت مدی تک‌سیس
مدیر مسئول: دکتر رامبد حاجی پور

- تحریریه: دکتر نوذر مرتضوی، ناصر طبخی، دکتر توحید عزیزی، هدیه حق شناس
- توزیع و اشتراک: حجت آرامون
- ویرایش: هدیه حق شناس
- طراح گرافیک و صفحه‌آرا: محسن قربانی
- شماره‌گان: ۱۰۰۰۰ نسخه
- نشانی: تهران، خیابان سعادت آباد، پلاک ۴۴، طبقه ۵

○ کد پستی: ۱۹۹۸۸۹۸۶۳۹

○ تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۷۴۰۰۱، ۰۲۱-۲۲۰۷۳۱۰۳

○ newsletter@icdgroup.org
○ www.dialysis.news

○ نشانی چاپخانه: انقلاب، خیابان منیریه، جاوید، حدفاصل لبافی نژاد و روانپهر،

○ پلاک ۴۱/۲ چاپ عمرانی

○ تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۷۷

○ آخرین مقالات و مطالب آموزشی در مورد محصولات جدید دیالیز و شاخص‌های کیفی آن‌ها، گایدلاین‌ها، کفایت دیالیز، مراقبت‌های پرستاری، تغذیه بیماران دیالیزی و مسابقه پرستار و دیالیز را در صفحه مد وی در اینستاگرام دنبال کنید.

○ **Medwayteb**