وقتی برای روان درمانی دست به دامن فضای مجازی می‌شوید

رؤیای خواب خوش

مریم طالشی
گزارش نویس

این روزها هرچیزی بخواهید در فضای وب پیدا می‌شود. کافی است یک جست‌وجوی ساده کنید؛ از دستور پخت اقسام خوراک‌ها گرفته تا درمان خانگی انواع بیماری‌ها. البته که به توصیه پزشکان بهتر است اصلاً خوددرمانی نکنید و دنبال درمان در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی هم نباشید. دنبال درمان در این فضا گشتن یک چیز است و آگهی دادن برای درمان مجازی هم یک چیز دیگر. بله، درست شنیدید؛ آگهی. شاید از خودتان بپرسید یعنی چه که کسی آگهی بدهد برای اینکه دنبال درمان مشکلش باشد، آن هم در فضای مجازی؟ راستش دیدن این قبیل آگهی‌ها برای خود من هم عجیب بود، آگهی‌هایی که در یکی از سایت‌های درج آگهی رایگان، منتشر شده است؛ آگهی‌هایی با عنوان «کمک برای بیخوابی.»

«شب‌ها نمی‌توانم بخوابم تا صبح. اگر کسی تجربه‌ای دارد در این مورد راهنمایی کند چطور می‌شود خوابید؟»

«بنده آقا هستم. با اینکه روزها سر کار می‌روم ولی شب‌ها به سختی خوابم می‌برد. اگر کسی می‌تواند راهنمایی کند یا اگر کسی چنین مشکلی دارد در مورد این موضوع با هم هم‌اندیشی کنیم.»

«چند شب است هرکاری می‌کنم خوابم نمی‌برد. ممنون می‌شوم راهنمایی کنید چکار کنم. خیلی خسته‌ام ولی خوابم نمی‌برد. پیشاپیش ممنون از جواب‌هایتان.»

«اگر تجربه‌ای در مورد بیخوابی دارید خواهش می‌کنم به من کمک کنید. تماس در هر ساعت شبانه روز.»

این‌ها نمونه آگهی‌هایی هستند که برای بیخوابی درج شده‌اند. شما هم اگر از آن دسته آدم‌هایی باشید که بیخوابی را در دوره‌هایی از زندگی‌تان تجربه کرده باشید، شاید با آگهی‌دهندگان احساس همدردی داشته باشید، اما آیا در صورت داشتن مشکل مشابه، به کاری مشابه آنها اقدام می‌کنید؟ به عبارتی آگهی می‌دهید تا کسی کمکتان کند مشکل بیخوابی‌تان حل شود یا راه‌های منطقی‌تری را امتحان می‌کنید؟

«بیخوابی درد بزرگی است و کسی که آن را تجربه کرده می‌تواند این را درک کند. اگر تجربه بیخوابی‌های طولانی مدت نداشته باشید شاید فکر کنید به کار بردن واژه درد در مورد بیخوابی اغراق‌آمیز است اما در واقع بیخوابی دردناک و عذاب‌آور است و آدم را مستأصل می‌کند.»

این را کسی می‌گوید که به قول خودش از ۱۸ سالگی مشکل خواب دارد و بارها برای حل این مشکل به پزشک مراجعه کرده است و البته درمان‌ها همگی مقطعی و زودگذر بوده‌اند. او از اینکه کسی به‌خاطر مشکل خواب آگهی بدهد، تعجب می‌کند اما می‌تواند آگهی دهنده را درک کند.

«چشم‌هایتان را بسته‌اید و سعی می‌کنید به بیخوابی فکر نکنید اما در همان حال که دارید سعی می‌کنید به آن فکر نکنید، تمام ذهنتان درگیرش شده است. در واقع استرس نخوابیدن نمی‌گذارد فکر نکنید یا به چیز دیگری فکر کنید و خود این استرس هم مانع به خواب رفتنتان می‌شود. من بارها تجربه‌اش را داشته‌ام و این‌طور هم نیست که بعضی شب‌ها چنین مشکلی داشته باشم بلکه بیخوابی‌ها به‌صورت دوره‌ای می‌آیند و بقیه وقت‌ها هم به هرحال مشکل خواب دارم اما نهایتاً دیر خوابیدن است. این بیخوابی‌های دوره‌ای این‌طوری است که مثلاً سه شب پشت سر هم نمی‌توانم حتی ده دقیقه بخوابم. نمی‌دانید چقدر سخت است که کل شب را در جای خوابتان بیدار باشید و وقتی هوا روشن می‌شود ببینید حتی یک لحظه نخوابیده‌اید. کسانی که راحت به خواب می‌روند آدم‌های خوشبختی هستند.»

به‌گفته او، داروها فقط در مدت زمان کوتاهی اثر دارند و انگار هرچه می‌گذرد اثرشان کمتر می‌شود و به دوز داروی بالاتری نیاز است که پزشکش خیلی موافق آن نیست و توصیه می‌کند دوز داروها را بالا نبرد ولی بعضی وقت‌ها ناچار می‌شود دو یا سه قرص را باهم بخورد.

یک مبتلا به بیخوابی دیگر هم معتقد است آدم‌ها گاهی وقتی مشکلی را در فضای مجازی مطرح می‌کنند لزوماً دنبال پیدا کردن راه حل آن نیستند بلکه می‌خواهند همدرد پیدا کنند چون باعث تسکین‌شان می‌شود.

او می‌گوید: «وقتی آدم مشکلی دارد فکر می‌کند فقط خود اوست که این مشکل را دارد و به همین دلیل احساس انزوا و تنهایی می‌کند. در مورد مشکل بیخوابی من بارها چنین احساسی داشته‌ام. آن ساعت‌هایی که برای به خواب رفتن با خودت کلنجار می‌روی، داری به این فکر می‌کنی که الان همه آدم‌ها راحت خوابیده‌اند و فقط تو هستی که‌داری عذاب می‌کشی. این حس خیلی آزاردهنده است و کسی که آگهی می‌دهد برای حل مشکل بیخوابی، گرچه کار عجیبی می‌کند اما به نظر می‌رسد دنبال همدرد پیدا کردن و صحبت درباره درد مشترک است.»

جدا از این حرف‌ها آیا دنبال راه حل گشتن برای مشکلات روانپزشکی از جمله بیخوابی که موضوع گزارش ماست در شبکه‌های اجتماعی آن هم به این شکل کار درستی است یا نه؟

باشگاه خبرنگاران جوان

دکتر سید احسان طوسی، روانپزشک در این باره می‌گوید: «اگر بخواهیم این را به شکل یک شبکه اجتماعی نگاه کنیم که افراد با گروه همتای خودشان دارند حرف می‌زنند و از مشکلات و نگرانی‌شان می‌گویند و تجربه‌های خود را با همدیگر در میان می‌گذارند، خوب است چون باعث می‌شود استرسشان کمتر شود و فکر کنند تنها نیستند. من خیلی وقت‌ها به مادران کودکان بیمار که منتظر پیوند قلب هستند در بیمارستان توصیه می‌کنم با مادران بچه‌های بیمار دیگر در اتاق استراحت مادران حرف بزنند تا تجربه‌های هم را بشنوند و اضطراب‌شان کمتر شود.

این یک بحث است و راهکار گرفتن برای مسائل پزشکی یک بحث دیگر است. اینجا دیگر خطرناک می‌شود به چند دلیل؛ یکی اینکه حتی من که روانپزشک هستم اگر بخواهم برای مشکل خواب کسی تجویزی بکنم، نمی‌آیم در چند خط جواب بدهم و در شبکه‌های اجتماعی هم چنین تجویزی نمی‌کنم. لازم است برای حل مشکل فرد یک مصاحبه کامل با شخص داشته باشم تا مشکلش را تشخیص دهم و مسلماً در فضای مجازی چنین تشخیصی حاصل نمی‌شود. به‌عبارتی نمی‌توان تشخیص دقیق داد پس تجویز هم نامعتبر است. مسأله این است که مردم فقط علائم را می‌بینند و آن هم چون در محاوره دقت نمی‌شود باز هم معلوم نیست دو نفر منظورشان از به‌کار بردن یک کلمه چیست. فرد فقط دارد آن علامت را می‌بیند که اینجا همان بیخوابی است اما علتش ممکن است چیزهای مختلف باشد که در دو نفر یکسان نیست. پس اگر بخواهند از درمان هم استفاده کنند چه بسا نتیجه عکس داشته و خطرناک باشد. حتی یک تشخیص یکسان برای دو نفر ممکن است تجویز متفاوتی داشته باشد و تجویز دیگران برای ما ایجاد مشکل کند.»

این روانپزشک در ادامه می‌گوید: «یک مشکل دیگر هم این است که برخی داروها علامت‌ها را درمان می‌کنند و بعضی داروها مشکل زمینه‌ای را. مثال ساده‌اش این می‌شود که وقتی کسی تب دارد مثلاً اگر استامینوفن بخورد تبش پایین می‌آید اما اگر آن تب ناشی از عفونت باشد، عفونتش درمان نمی‌شود درحالی‌که اگر آنتی بیوتیک بخورد، عفونتش درمان می‌شود و در نتیجه تبش هم پایین می‌آید. ما در مورد خواب هم این را داریم. برخی داروها اثر کوتاه مدت دارند و بعد از مدتی دیگر اثر خود را از دست می‌دهند. فرد مجبور است دارو را مصرف کند و زود به زود دوز دارو را بالا ببرد تا حالش بدتر نشود. چنین فردی ممکن است برای توصیه به دیگری که مشکل خواب دارد، داروهای خواب با اثر کوتاه مدت را معرفی کند که پزشک برای او تجویز کرده درحالی‌که معمولاً توجهی به داروهای دیگر که علت بیخوابی را رفع می‌کند ندارد و همین هم مشکل ایجاد می‌کند.»

> وقتی آدم مشکلی دارد فکر می‌کند فقط خود اوست که این مشکل را دارد و به همین دلیل احساس انزوا و تنهایی می‌کند. در مورد مشکل بیخوابی من بارها چنین احساسی داشته‌ام. آن ساعت‌هایی که برای به خواب رفتن با خودت کلنجار می‌روی، داری به این فکر می‌کنی که الان همه آدم‌ها راحت خوابیده‌اند و فقط تو هستی که داری عذاب می‌کشی. این حس خیلی آزاردهنده است

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۸۵۰

آسان

۴							۲	
۵	۲		۶			۴		۱
	۱		۳	۲	۷			
	۹	۱		۲	۶	۴		
	۸		۵		۹	۷		
	۷	۵	۲			۹	۱	
	۹	۶	۸		۹	۶		
۷			۱		۲	۸		۶
	۶							۲

متوسط

۷						۹		۸
		۸	۹		۷			۲
	۹			۴			۱	۳
۸				۵				
	۳		۶		۲		۸	
			۳					۹
۵	۷				۱		۶	
۶			۵		۳	۸		
۱		۳						۷

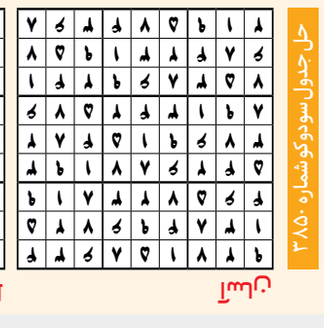
سخت

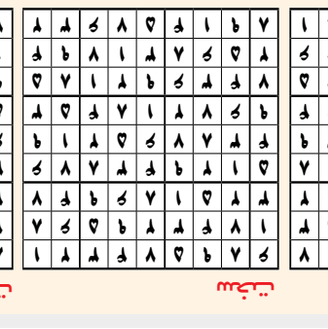
		۳	۴	۷				۶
۸				۳				
			۹	۸		۴	۹	
		۸	۴	۱	۲	۱		
		۵	۱		۷			
		۴	۸		۳	۴		
		۹						
		۱						۲
۲			۵	۴	۱			

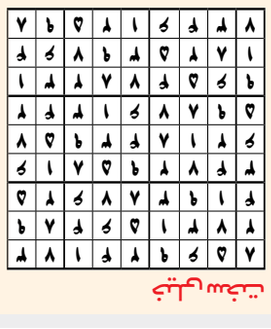
خیلی سخت

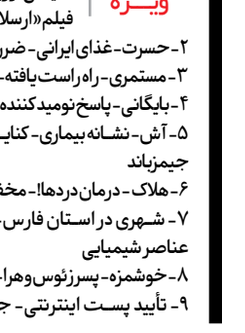
	۷							۸
	۴			۱				
۵	۲			۳				
		۷	۲	۹				
۷	۵			۴		۲	۶	
		۳	۱	۶				
				۸		۹	۶	
				۹		۲		
۸						۳		

حل جدول سودوکو شماره ۳۸۵۰


آسان


متوسط


سخت


خیلی سخت

یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۸۱۹

جدول عادی

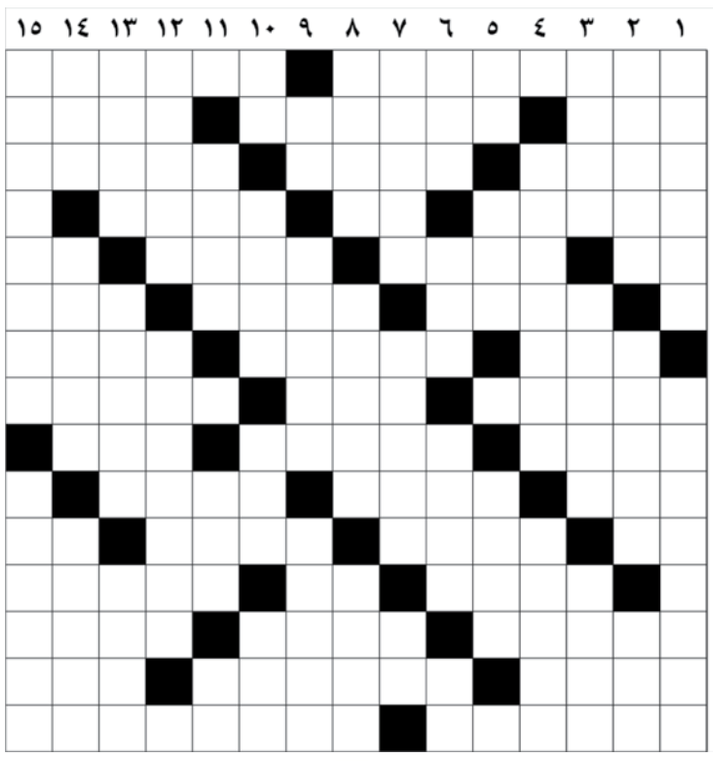
افقی:
۱- دیدگاهی فلسفی- هافبک پرسپولیس
۲- مخفف از آن- خیابانی در تهران- نام پسرانه فرنگی
۳- پرنده‌ای کوچک- لوله رابط مایعات- گنجه
۴- غیربلیغ- یکی از ویتامین‌ها- کشیده‌شده
۵- شگرد- چاپلوسی- جودوی چینی- من و شما
۶- زودباور- دوری- اهمیت دارتر
۷- سخن- شخصیتی در شاهنامه- تهیدستان
۸- مزرعه خیار و هندوانه- میراث- درجه نظامی
۹- سایت پخش زنده فوتبال- انجمن، کارگروه- عدد دریاچه!
۱۰- بعید و بافاصله- کرم ابریشم- قسمت کننده
۱۱- خودروی جمعی- شاعره یونانی- نگهدارنده ساختمان- آبدار
۱۲- بین پیچ و مهره- سنگ عصاری- خوشحال
۱۳- قالی فرسوده- دشت کم ارتفاع و هموار- برای اینکه
۱۴- زمین خراب- فلکه‌های شهری- دلیر
۱۵- ژله- اثر «عبدالحسین زرین کوب»

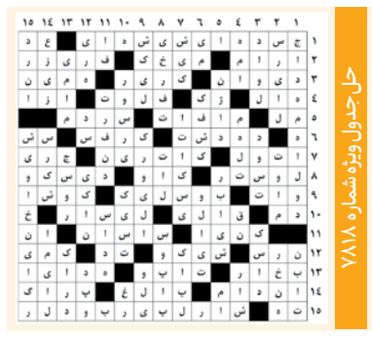
عمودی:
۱- بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزش‌های خود- طلسم
۲- جزیره جنوبی- مقررات و احکام دولتی- محافظ گل
۳- فرشته شب اول قبر- وسیله وزنه برداری- شهر روی آب
۴- رهبر شوروی- شهر زیارتی عراق
۵- بازو- پایتخت برنج ایران- لقب امرای عثمانی
۶- نام پسرانه- کابوی خوش‌شانس- سومین فیلم «حسن فتحی»- سرراست
۷- سردسیر- مبتکر «شعر سپید»- اصفهان قدیم
۸- واژه توضیح کلام- دومین ماه سال میلادی- پوشش و روکش
۹- تاختن- ژنتیک- بی‌رحم
۱۰- عدد ارشمیدس- جمع ماده- اراده و پشتکار قوی- فرمان‌سکوت
۱۱- مرکز «سوریه»- گروه مردم- مارکی برلباسشویی
۱۲- کشوری در قاره آفریقا- نورآمایی
۱۳- پدر- فامیل، خویشان- درک اشیا
۱۴- نام «محرابی» بازیگر خانم- شهری در استان ایلام- شتافتن
۱۵- آشفته و درهم- موجب سرافکندگی

جدول ویژه

افقی:
۱- یکی از روش‌های لمینت دندان- فیلم «ارسلان امیری» (۱۴۰۰)
۲- حسرت- غذای ایرانی- ضرر و گزند
۳- مستمری- راه راست یافته- اثر «کارول اوتس»
۴- بایگانی- پاسخ نومید کننده- سطح خارجی
۵- آش- نشانه بیماری- کنایه از آدم کاهل در کار- رئیس جیم‌زباند
۶- هلاک- درمان دردها!- مخفف تورا
۷- شهری در استان فارس- یکای تراز فشار صدا- از عناصر شیمیایی
۸- خوشمزه- پسر زئوس و هرا- غیرحضوری
۹- تأیید پست اینترنتی- جمع مکتب- اصطلاحی در عکاسی
۱۰- منگنه- از مراحل زراعت- دستکاری روی عکس
۱۱- گاه از نهاد برآید- دارای ارزش و مقام شاهانه- گلوله- ضمیر داخل
۱۲- ابزار آراستن موها- شهر بی‌دفاع!- امریکایی
۱۳- سور ازدواج- وجود- واگیر
۱۴- رکاب و تسمه- خوف‌انگیز- سخنان نامربوط فردتب‌دار
۱۵- گدای سمج- رمانی معمایی نوشته «لی چایلد»

عمودی:
۱- قلاب کوهنوردی- شیرینی محلی گیلان
۲- نگینی برتارک سلسله جبال زیبای البرز جنوبی- اثر «یوجین اونیل»- درفش
۳- بازرس- نیرنگ‌ها- کلاهبردار
۴- صدراعظم آهنین!- شاعر «آیدا در آینه»
۵- بازعامیانه!- پشت و عقب- واحد دکان
۶- درشت و خشن- ضد «زوج»- واکسن- خطاب بی‌ادبانه
۷- واحد- این دستگاه برای جمع‌آوری خونابه‌ها در ناحیه جراحی استفاده می‌شود- صدای تمسخر
۸- وسایل بنیادین- کارهای عام‌المنفعه- شیرینی پیچی
۹- ماضی شدن- کنایه از کاری که راه حل برای آن پیدا نشود- جایزه ادبی
۱۰- شهری در «آلمان»- شیدا- مقطع- صدای افتادن چیزی
۱۱- کیسه پول قدیمی- خواهر برادر همخون- بزرگمرد
۱۲- نان پاره گدایی- عایق ضد رطوبت
۱۳- الگو- ترشح- هوای خنک
۱۴- شهری در «اتریش»- اثر باستانی کرمان- دوباره کاری
۱۵- هیدروتراپی- هواپیمای جت



حل جدول عادی شماره ۷۸۱۸

حل جدول ویژه شماره ۷۸۱۸