فارس

چند روایت از زبان کسانی که همه‌گیری خانوادگی را از سر گذرانده‌اند

روزهای سخت صبر

ترانه بنی‌یعقوب
گزارش نویس

در پیک پنجم کرونا گاه همه اعضای خانواده درگیر کرونا شده‌اند؛ پدر و مادر در بیمارستان بستری‌اند و بچه‌ها در خانه تنها مانده‌اند. کسی نیست از دیگری مراقبت کند و همه اینها فشار و استرس زیادی را به اعضای خانواده تحمیل می‌کند. این روزها خیلی‌های‌مان با وضعیتی روبه‌رو شده‌ایم که بیش از هر وقت دیگری این سؤال را به ذهن‌مان می‌آورد که چطور می‌توانیم چنین بحرانی را مدیریت کنیم؟ چه مسائلی باعث به وجود آمدن درگیری‌های خانوادگی شده و در این شرایط چطور می‌توان از بحران گذر کرد؟

هنوز به سختی با بیماریی که خود و خانواده‌اش را درگیر کرده دست و پنجه نرم می‌کند. با صدای ضعیفی می‌گوید این روزها چنان شرایطی را تجربه کرده که هرگز برای دشمنش هم آرزو نمی‌کند: «در مدیریت بحران حفظ خونسردی و آرامش از همه چیز مهمتر است تا انسان بتواند تصمیم درستی بگیرد و کاری نکند که بعدها پشیمان شود. اما حفظ خونسردی در شرایطی که ما درگیرش هستیم واقعاً به این سادگی‌ها هم نیست. شرایط سختی که من در عمرم مشابه‌اش را تجربه نکرده بودم.

من برای بار دوم است که کرونا می‌گیرم. بار اول چون همسرم مبتلا نشده بود همه کارها را ایشان انجام می‌داد و من با فکر راحت‌تری به فکر بهبود روحی و جسمی‌ام بودم. اما این بار من و همسرم و پدر همسرم که منزل ما بود دچار بیماری شدیم و همه چیز خیلی سخت شد. مخصوصاً روزی که حال هر دو نفر بد شد و هر کدام از من که وضعیت بهتری داشتم طلب کمک داشتند. هرکدام در یک اتاق بودند و من در این شرایط نمی‌دانستم چه باید بکنم. اول باید آرامشم را حفظ و بعد به این فکر می‌کردم چه کاری درست است؟ اول با اورژانس تماس گرفتم چون کرونا بود نپذیرفتند کمکی کنند. بعد با شماره دیگری تماس گرفتم و آنها گفتند همه تخت‌های بیمارستان‌های تهران پر شده و هیچ تختی برای پذیرش وجود ندارد. اینها موجب استیصال بیشتر من شد. بعد فکر کردم با دوستانی که در این زمینه تجربه دارند تماس بگیرم. بیمارستان مسیح دانشوری و خدمات پرستاری را معرفی کردند اما متأسفانه کمکی نکردند. خلاصه شرایط خیلی سختی است الان کمی همسرم آرامتر شده و پدر همسرم هم بهتر شد و راهی خانه خودش شد و ما هم همچنان در خانه قرنطینه هستیم. کاش در این شرایط آموزش می‌دادند که چطور می‌توان بحران را مدیریت کرد.»

این هم یک نمونه دیگر: «گونه‌های قبلی شاید یکی دو نفر از اعضای خانواده را درگیر می‌کرد و معمولاً کسی بود تا از بقیه خانواده مراقبت کند اما این بار همه چیز متفاوت و درگیری خانوادگی بود. خواهرم، همسرش و بچه‌هایش گرفتار کرونا شده بودند؛ دو پسر شش و هشت ساله. خواهرم خیلی زود درگیری شدید پیدا کرد و از همان روزهای اول سرفه و تنگی نفس داشت. بچه‌ها هم تب شدید داشتند که دکترها هشدار داده بودند اگر خوب نشوند باید بستری شوند. حالا پدر و مادر مبتلا مجبور بودند این دو بچه را با خودشان مدام به بیمارستان ببرند و از آن طرف ما هیچکدام به خاطر مسری بودن بیماری نمی‌توانستیم کمکی بکنیم. بچه‌ها بالاخره توی خانه درمان شدند. البته که در این مدت نگرانی همه ما را از پا انداخته بود. تنها کاری که می‌کردیم برایشان غذا درست می‌کردیم یا مواد غذایی به دستشان می‌رساندیم. خواهرم چند روز بعد از بهتر شدن حال بچه‌ها خودش در بیمارستان بستری شد. بچه‌ها هم پیش پدری که خودش چندان حال خوبی نداشت، بودند. خواهرم یک لحظه هم در بیمارستان آرامش نداشت و مدام فکر بچه‌ها بود. این شرایط واقعاً آدم را نگران می‌کند اینکه ته ماجرا چه می‌شود؟ بویژه اینکه در گونه دلتا تازه در هفته دوم بیماری وارد فاز بحرانی می‌شود. خلاصه پدر، بچه‌ها را به نگهبانی بیمارستان می‌سپرد و به خواهرم سر می‌زد. اما خودش هم روز به روز بدتر می‌شد. یک روز دیگر بچه‌ها را توی خانه گذاشته بود و برای تزریق آمپول به بیمارستان رفته بود. آنجا گفته بودند اکسیژن خونش پایین است و باید بستری شود. حالا حساب کنید مادر بیمارستان بود، دو بچه در خانه و حالا پدر هم باید بستری می‌شد. فقط به ما خبر داد بچه‌ها تنها هستند. یکی از خواهرهای من بچه‌ها را به خانه خودش برد و با ماسک از آنها که هنوز ناقل بودند مراقبت کرد. فکر کنید در هفت هشت ساعتی که بچه‌ها در خانه تنها بودند آنقدر ترسیده بودند و گرسنه بودند که غذا از یخچال بیرون آورده بودند و سرد سرد خورده بودند. یکی از بچه‌ها از ترس، خودش را خیس کرده بود. فکر کردیم باید یک جوری این بحران را مدیریت کنیم؛ من تصمیم گرفتم دنبال کارهای خواهرم در بیمارستان بروم. ماسک می‌زدم و هر روز با دلهره کارهایش را پیگیری می‌کردم تا بالاخره خواهرم مرخص شد. مشکلات دیگری هم بود مثل نبود دارو و همه اینها موجب شد استرس و نگرانی رهایمان نکند. این بحران‌ها شاید از سر هر کدام‌مان بگذرد اما مطمئن باشید اثرات روانی‌اش تا مدت‌ها روی افراد می‌ماند. الان بچه‌های خواهرم یکسره نگرانند و تا پدر و مادرشان یک تک سرفه می‌کنند دوباره می‌ترسند راهی بیمارستان شوند و این ترس و نگرانی رهایشان نمی‌کند.»

> در این دوره افراد فقط باید صبر کنند تا دوره درمان طی شود. زمان برای افرد به کندی می‌گذرد و تحمل آن اصلاً آسان نیست. مسائلی مثل نبود تخت بیمارستان و دارو هم ممکن است به این دوره سخت صبر اضافه شود و افراد را دچار استیصال کند که همین مسأله رعایت مسائل بهداشتی و درمانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد

دکتر احمد احمدی‌پور، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی آزاد تهران و عضو انجمن روانپزشکان ایران در این باره می‌گوید: «در زمانی که همه افراد خانواده درگیر بیماری می‌شوند، شاید در یک خانواده یک نفر مجبور باشد از بقیه نگهداری کند، کسی که مثلاً بیماری خفیف تری دارد اما او هم ظرفیت کافی روانی را برای نگهداری ندارد و حمایت‌های عاطفی قبلی و همدلی شاید کمتر شود و بقیه افراد مبتلا نگران فرد سالم باشند و همه اینها این حس را به افراد می‌دهد که انگار در تله‌ای گیر افتاده‌اند و کسی هم قرار نیست بیرون از حلقه خودشان به خاطر شرایط بیماری کمک‌شان کند.

در این دوره افراد فقط باید صبر کنند تا دوره درمان طی شود. در این دوره سخت زمان برای افراد به کندی می‌گذرد و تحمل آن اصلاً آسان نیست. در چنین شرایطی که همه در شرایط صبر هستند مسائلی مثل نبود تخت بیمارستان و دارو هم به آن اضافه می‌شود و افراد را دچار استیصال می‌کند که همین مسأله رعایت مسائل بهداشتی و درمانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اینکه افراد در فاز استیصال ممکن است دست به کاری بزنند که خود را از شرایط بد نجات دهند. این هر کاری گاهی کار مثبت و سودمند نیست. مثلاً برخی به سمت درمان‌هایی می‌روند که شرایط را بدتر می‌کند. یعنی در زمان استیصال تصمیم‌گیری‌ها هیجانی می‌شود و مکانیسم انکار بیشتر فعال می‌شود و واکنش‌های افراد نسبت به هم هیجانی‌تر می‌شود و درنهایت تحت شرایط پراسترس روانی بیماری جسمانی هم تحملش سخت‌تر می‌شود.»

به گفته این پزشک ثابت شده که استرس و اضطراب، بیمار مبتلا به کووید را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد و بیمار رنج بیشتری می‌برد. همچنان که افراد افسرده عوارض بیشتری داشته‌اند. یعنی مشخص شده است این افراد بیشتر در آی‌سی‌یو بستری می‌شوند و حتی مرگ و میر بیشتری در بین آنان مشاهده شده است: «نکته مهم و توصیه من این است که همه افراد مبتلا به کووید که به بیمارستان و پزشک مراجعه می‌کنند حتماً اگر سابقه افسردگی یا علائمش را همان موقع بیماری دارند حتماً در کنار دادن علائم بیماری این مسأله را با پزشک در میان بگذارند چون کنترل افسردگی در کنترل بیماری‌شان هم مؤثر است.»

او تأکید می‌کند: «در خانه هم بهتر است افراد از اخبار بد و مرگ و میر روزانه فاصله بگیرند و توان خودشان را برای بهبودی و استفاده درست از داروها بگذارند و همان طور که پزشک‌شان برایشان استراحت فیزیکی تجویز می‌کند استراحت ذهنی و روانی هم به خودشان بدهند. افراد اگر با دیگران تماس دارند تصویری تماس بگیرند تا شرایط مناسب‌تری برای همدلی فراهم شود. اعضای خانواده درباره اینکه این افراد نیاز به چه کمک‌هایی دارند سؤالاتی بپرسند و بیمار را تنها نگذارند چون هر مسأله‌ای که جلوی اضطراب را بگیرد و استرس را کم کند به روند درمان بیماری هم یاری می‌رساند.»

در پیک پنجم کرونا خیلی‌هایمان با پوست و گوشت و استخوان شرایط بحرانی را تجربه کرده‌ایم؛ بیماری، ترس از مرگ و از دست دادن عزیزان، درگیری ریه و نبود تخت در بیمارستان و کمبود دارو و ... قطعاً تحمل هیچکدام از این شرایط آسان نبوده و نیست اما تنها مدیریت بحران و حفظ خونسردی می‌تواند کمک کند تا این ویروس را از پا دربیاوریم.

جدول سودوکو ۳۷۴۶

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

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۷۴۶

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

یک جدول با دو شرح ۷۷۱۵

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.

جدول عادی

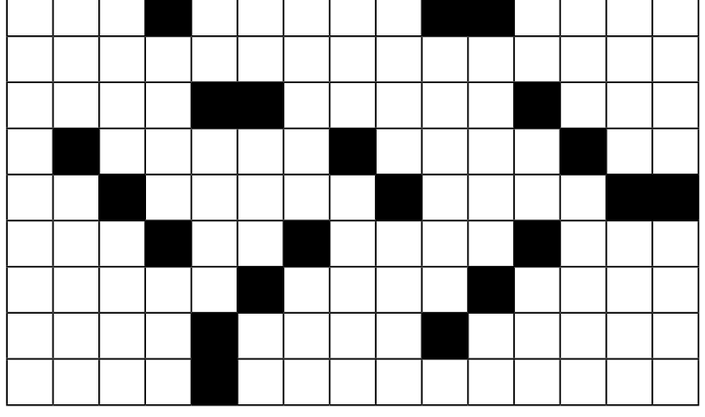
افقی:
۱- کارد- ورزشی رزمی
۲- صدای نرم خندیدن- ادویه تند- لجاجت و نافرمانی
۳- فراگیری، یادگیری- شهری در «افغانستان»- آشکار کننده
۴- بعضی‌ها از چاه تشخیص ندهند- تکیه دادن- رب النوع- مادر خودمانی
۵- لقب مردان اسپانیایی- خراب- کشیده شده
۶- لرزیدن و جنبیدن- رقیق کننده رنگ- تکان
۷- متانت- شهری در «ترکیه»- مقام برنزی ورزش
۸- فیلسوف ایرانی و از شاگردان ابن سینا
۹- دارای بسته‌بندی استوانه‌ای- مایه دارویی- کهنه و فرسوده
۱۰- دلیر- برادر شیرازی- تهمت
۱۱- بوی خوش- تاج- مهم‌ترین جشن «ویتنام»
۱۲- عبور صفوف منظم نظامی- بهت و شگفتی- حرص- درعرب
۱۳- ضد «پشتک»- از فلاسفه یونانی- جمع مدرسه
۱۴- خرس درختی استرالیا- خودروی سنگین- ویرایش
۱۵- از دانش‌های پایه- روییده بر انگشتان

عمودی:
۱- خانه- پوشش سطحی چیزی
۲- آرزوی بزرگ و هدف متعالی- پذیرفته شده- سرمربی «السد» قطر
۳- صادرات «برزیل»- آبله پوست- اسم پسرانه فارسی
۴- کشت- چندوزیر- قلیل- سرپرست
۵- میوه تابستانی- جمع لایحه- اسم ترکی
۶- محصول صابون- پایان محدوده چیزی- فرمانروایی
۷- آزاد- بستنی یخی- شمالی‌ترین شهر استان کرمان
۸- ناسپاسی- رقص بیگانه- اثر «شکسپیر»
۹- سنبله ذرت- درخشان- جهت
۱۰- همسر جهان پهلوان رستم و مادر سهراب- خروس مازندرانی- جانشین «او»
۱۱- فرد، ذات- رمان «جومپا لاهیری» نویسنده هندی/ امریکایی- چوب سوزاندنی
۱۲- غذای آویزان!- مرطوب- کشور آسیایی- میزان کارایی در کاراته
۱۳- پشت سرهم- تایلند قدیم- کلمه دعایی
۱۴- امر به نشستن- راکب- درس عبرت دهنده
۱۵- کشوری در قاره آفریقا- تصمیم جدی

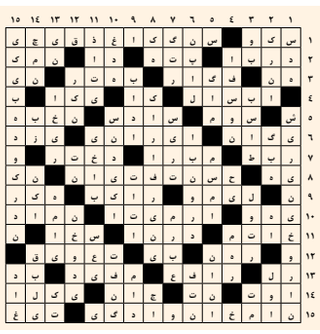
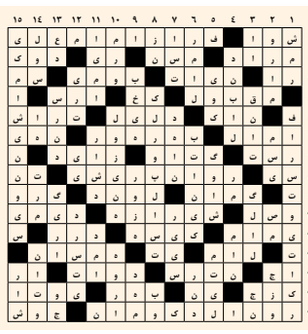
جدول ویژه

افقی:
۱- مهاجم «السد» قطر- نویسنده کتاب «برای خودت قایقی بساز» (۲۰۲۱)
۲- نمونه- هویج- جمع رکن
۳- بازی هندی- دفعه و مرحله- یرقان
۴- منفعت- خرس فلکی- نوعی خودرو- حرف خوراکی
۵- سیلی- فیلم «استنلی کوبریک»- یک ششم هرچیز
۶- ماهیت- چند مؤسسه وابسته به هم- آسیب
۷- جانوران بیابانی- ساقه خوراکی ترش و شیرین- میوه آرم اپل
۸- اولین زنی که به تنهایی جایزه علمی نوبل را برده است
۹- استوار- آبجی- گلی معطر وزینتی
۱۰- برترین رقابت بین‌المللی تیمی زنان در تنیس- نشان افتخار- خسیس ولئیم
۱۱- نوعی پنیر سفت- دستگاه حسگر- برج کج
۱۲- گذرگاه فرودگاهی- گوی گریبان- علامت صفت تفضیلی- بازگشت
۱۳- گریه، ناله- زمین لم یزرع- گل جزایر قناری
۱۴- پندارها- یار کلیله!- افزار
۱۵- مخترع «موتورجت»- گوارا

عمودی:
۱- فیلم «روح‌الله سهرابی»- مبالغه
۲- اندیشه‌های بد- رشک برنده- سرگرد سابق
۳- با «زد» آید- یکی از جاذبه‌های تفریحی مازندران- تابلوی «رنوار»
۴- ناگهانی- شب پیش- مقابل «جزر»- سخنان بیمار
۵- روحانی مبارز دوره رضاخان- پیشامد- نیزه کوچک
۶- انسان درخود فرورفته- شانس- دربه‌دری
۷- یقه معروف- نوعی نان شبیه به فتیر- اصل و آغاز
۸- سرگشته و بی‌حال- موقع تعجب می‌خورند- نوعی شرکت
۹- نمایندگان حقوقی- جام سقراطی- دخترعرب
۱۰- از ورزش‌های توپ و تور- سابقاً می‌نشستند تا درامان باشند- دانه خوشبو
۱۱- نت بعد از «می»- خودروی سواری- مسابقات دوچرخه سواری
۱۲- حالتی از سرما یا برخی بیماری‌ها- عدد منفی- زنده شدن مردگان در قیامت- ایستگاه پیک‌ها
۱۳- دوست بی‌ریا- گنده- مخففاندوه
۱۴- چشم روشنی- بازگشتن- آبشار «رامهرمز»
۱۵- سال‌ها- دواستان «کانادا»



حل جدول عادی شماره ۷۷۱۴



حل جدول ویژه شماره ۷۷۱۴