هیچ نوع لوازم آرایشی برای اولین بار در دوران بارداری استفاده نشود

یک متخصص پوست و مو توصیه کرد: هیچ نوع لوازم آرایشی برای اولین بار در دوران بارداری استفاده نشود چرا که گاهی آلرژی‌ها به مواد آرایشی برای اولین بار در حاملگی ایجاد می‌شوند.

دکتر نصرت پورسینا در گفت‌وگو با خبرنگاران گفت: پوست در زمان بارداری دچار تغییرات فیزیکی می‌شود بخصوص برای خانم‌هایی که برای اولین بار بارداری را تجربه می‌کنند قابل توجه است. وی ادامه داد: به عنوان مثال موها در دوران حاملگی به نظر پرپشت‌تر می‌شود و فرد احساس می‌کند ریزش موی او متوقف شده است. این موضوع به این دلیل است که هورمون‌های مخصوص حاملگی باعث بروز تغییراتی در چرخه مو شده و موها بیشتر در فاز رشد (آناژن) قرار می‌گیرند بنابراین ریزش کمتری را در حاملگی داریم و فرد احساس می‌کند موهایش پرپشت‌تر شده‌اند. همچنین رشد ناخن‌ها در حاملگی بیشتر می‌شود. وی همچنین گفت: در این دوران فرد به علت ادم یا ورم حاملگی احساس می‌کند صورتش بازتر شده و چون قابلیت غده چربی پوست در حاملگی زیادتر می‌شود پوست چرب‌تر می‌شود بنابراین خانمهای باردار باید این نکات طبیعی را در زمان حاملگی بپذیرند. این متخصص پوست بیان کرد: آنچه که برای خانمها ناخوشایند است لکه‌های حاملگی یا ماسک حاملگی (ملاسما) است. این تغییر رنگ پوست خود را به صورت تیرگی و لکه‌های پررنگ نشان می‌دهد و بیش از همه در گونه‌ها، پیشانی و پشت لب اتفاق می‌افتد و اصولا از سه ماهه دوم به بعد ایجاد می‌شود. وی اضافه کرد: ملاسما در حدود بیش از ۷۰ درصد زنان باردار اتفاق می‌افتد برای پیشگیری بهتر است خانم‌ها از ابتدای حاملگی از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنند و به صورت مرتب و هر سه ساعت یکبار آن را تکرار نمایند. وی در خصوص استفاده از لوازم آرایشی هم گفت: استفاده از لوازم آرایشی در حاملگی باید با دقت بیشتری انجام شود به عنوان مثال در این دوران از هیچ گونه عطر، کرم پودر و یا ریملی برای اولین بار استفاده نشود چرا که گاهی آلرژی‌ها یا حساسیت به مواد آرایشی برای اولین بار در حاملگی ایجاد می‌شوند که مجبور به استفاده از داروهای شدید هستیم بنابراین خانمهای باردار لوازم آرایشی که قبلا بارها استفاده شده و آلرژی نداشته‌اند را استفاده کنند. این متخصص پوست خاطرنشان کرد: همچنین از کرم‌های حاوی ترتینوئین در بارداری باید اجتناب شود و لازم است مصرف هر دارویی چه موضعی و چه خوراکی با نظر متخصصین پوست و یا زنان دریافت شود.

وقتی شیرینی زندگی در «دیابت» ته نشین می شود...

مرض قند می تواند منتظر بماند؟

"تصور می‌شد تا سال ۲۰۲۵ شمار مبتلایان به دیابت به ۳۸۰ میلیون نفر در دنیا برسد، ولی طبق آخرین آماری که از طریق IDF منتشر شده است، شیوع دیابت در حال حاضر به ۳۸۲ میلیون نفر رسیده است. در ایران نیز ۲۵ میلیون نفر دچار چاقی هستند و ۲۶ میلیون نفر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند." این جملات از زبان دکتر علیرضا استقامتی، عضو کمیته کشوری دیابت بیان می‌شود تا نشان دهد وضعیت دیابتی‌ها در دنیا چندان هم خوب نیست و انگار نمی‌شود بوی بهبود ز اوضاع جهان شنید! ورود به دنیای آمار و ارقام دیابت قطعا ناراحت کننده و عجیب خواهد بود و به نظر می‌رسد تنها نتیجه مثبت اما دیرهنگامی که خواهد داشت به صدا در آمدن چندین و چندباره زنگ خطر شیوع دیابت در گوش مسئولان و سپس مردم باشد که کمی بیشتر به تغذیه سالم و ایمن بها بدهند و پیش از آن که گرفتار عوارض رنگ به رنگ و البته خطرناک این بیماری شوند، چاره‌ای بیاندیشند. به گزارش خبرنگار "سلامت" ایسنا، هیچ کس از نیرنگ این بیماری در امان نیست، اما با یک غربالگری و آزمایش ساده، می‌توان از یک معلولیت دائم یا حتی مرگی بسیار بد، پیشگیری کرد. دیابت عوارضی مانند نارسایی کلیوی، نابینایی، سکته‌های قلبی و مغزی، قطع پا و ... به دنبال دارد. پزشکان می‌گویند ۹۵ درصد هزینه‌های ناشی از دیابت، مربوط به عوارض بعد از بیماری است. برخی از اقدامات پیشگیرانه برای کاهش عوارض پس از بیماری دیابت است، چرا که بروز برخی از مشکلات ناشی از دیابت مثل سکته بسیار پرهزینه است. بیمه‌ها، هزینه آموزش سلامت به مردم را نمی‌پذیرند دکتر اسدالله رجب، رییس انجمن دیابت نیز در گفت‌وگویی با ایسنا، از عدم توجه مسئولان به موضوع پیشگیری از دیابت در کشور با توجه به هزینه‌های سنگین آن انتقاد کرده و می‌گوید: بسیار عنوان می‌شود که پیشگیری آسان‌تر و ارزان‌تر از درمان است، اما در عمل حرکتی در این زمینه صورت نمی‌پذیرد زیرا هزینه‌های آموزش سلامت به مردم، توسط سازمان‌های بیمه‌گر پرداخت نمی‌شود. وی با تاکید بر اینکه دیابت باید بیشتر به مردم، متخصصان و سیاست گذاران بهداشتی و درمانی کشور شناسانده شود، اظهار می‌کند: ضرورت این امر هم شیوع بالای دیابت است. امروز در جهان بیش از ۳۷۰ نفر مبتلا به دیابت هستند و پیش بینی می‌شود این رقم تا سال ۲۰۳۰ به بیش از نیم میلیارد نفر برسد. رجب به هزینه‌های سنگین بروز بیماری دیابت در جوامع اشاره کرده و می‌گوید: این در حالی است که به خوبی می‌توان از دیابت پیشگیری و آن را کنترل کرد تا از بار اقتصادی درمان و زندگی با دیابت کاست اما مشخص نیست چرا در ایران به این مسئله توجه نمی‌شود. استقامتی، عضو کمیته کشوری دیابت نیز با بیان اینکه بیماری دیابت می‌تواند اقتصاد بهداشت کشور را تهدید کند، می‌گوید: کنترل بیماری دیابت آسان نیست چرا که یک بیماری مزمن است و به مدل مراقبتی بیماری‌های مزمن نیاز دارد. در این مدل، سیاست گذاران، جامعه، سیستم‌های درمانی، سیستم جمع آوری اطلاعات از بیماران، غربالگری و پیشگیری نقش زیادی دارد. البته نمی‌توان تلاش‌های بسیاری که در زمینه غربالگری و کاهش بار بیماری دیابت در کشور شده است را انکار کرد. تشکیل کمیته کشوری دیابت و برنامه‌های گسترده غربالگری، پوشش بیمه‌ای، تامین لوازم و داروهای مورد استفاده بیماران دیابتی، تشکیل کلاس‌های آموزشی و برنامه ریزی برای گسترش آگاهی عمومی در برابر بروز این بیماری از جمله اقدامات انجام شده در این زمینه هستند. اما اقدامات انجام شده به اذعان پزشکان و متخصصان فعال در این حوزه با توجه به گسترش زندگی شهرنشینی، کم تحرکی، چاقی، نواقص ژنتیکی و سایر عوامل و بیماری‌های زمینه‌ای هنوز کافی به نظر نمی‌رسند و گویا برنامه‌های پیشگیری

از بروز دیابت در ایران نمی‌توانند با سرعت فراگیری دیابت در جهان برابری کنند. رییس انجمن دیابت هم به همین نکته اشاره می‌کند و می‌گوید: ما می‌خواهیم صدای خود را به گوش مسئولان برسانیم که به دیابت بیشتر توجه کنند. حتی خود دیابتی‌ها، بیماری خود را جدی بگیرند. آن‌ها تصور می‌کنند بیماریشان ساده است اما زمانی متوجه آن می‌شوند که عوارض بیماری گریبانشان را گرفته باشد و ناچار شوند به علت بروز مشکل در کلیه‌ها مرتب دیالیز کنند یا عوارض چشمی گرفتارشان کند. وی با اشاره به فعالیت کمیته کشوری دیابت در گذشته، می‌افزاید: چند سالی است که حرکت‌های این کمیته کمتر شده است و چندان فعال نیست. امیدواریم با حضور دکتر سیاری در معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، حرکت‌های بیشتری در رابطه با دیابت صورت گیرد و کمیته کشوری دیابت به صورت فعال حرکت کند چرا که در رابطه با پیشگیری و عوارض دیابت تقریبا کار چندانی انجام نمی‌شود. در واقع اطلاعات مردم درباره دیابت نسبت به ۳۰ سال گذشته بسیار بیشتر شده است اما هنوز به حد توانمندی نرسیده‌ایم. پزشکان ما هم درباره دیابت آموزش ببینند رجب خواستار توجه بیشتر مسئولان به انجمن‌های تخصصی شده و اظهار می‌کند: در کشور ما کمتر به انجمن‌های تخصصی بها داده می‌شود، این در حالی است که در دیگر کشورها، انجمن‌های تخصصی بهترین مشاوران مسئولان هستند. امروز بستر آماده است تا بتوانیم تا ۱۰-۱۵ سال آینده شیوع دیابت را کاهش دهیم. این در حالی است که اکنون ۱۴ درصد بالای ۲۰ ساله‌های تهران به دیابت مبتلا هستند. وی اضافه می‌کند: علاوه بر لزوم آموزش بیماران و عموم مردم در رابطه با دیابت، پزشکان هم باید آموزش‌های مربوطه را دریافت کنند. پزشکان باید دیابتی‌ها را برای شرکت در کلاس‌های آموزشی تشویق کنند و ویزیت بعدی‌شان را به شرکت در کلاس‌های آموزشی منوط کنند چرا که در دیابت آموزش حرف اول را می‌زند. دارو در درمان دیابت حرف آخر را می‌زند. از وزارت بهداشت تقاضا داریم که به بیمه‌ها فشار آورند تا هزینه‌های آموزش و پیشگیری از این بیماری را بپردازند. با پیشگیری و آموزش می‌توان از هزینه‌های سرشار دیابت جلوگیری کرد. به گزارش ایسنا، دیابت قابل انتقال نیست، خاموش و آرام فرد را درگیر می‌کند به گونه‌ای که بخشی از بیماران بسیار دیر متوجه ابتلای خود می‌شوند، این در حالی است که می‌توان با یک آزمایش ساده، مقابل همه خطرات، سدی مقاوم ساخت. دیابت با هیچ کس تعارف ندارد، اگر به آن بی توجهی کنیم، می‌کشد، معلول می‌کند و آنگاه پشیمانی و تلاش برای درمان سودی نخواهد داشت. پزشکان تاکید می‌کنند استرس، بی تحرکی، اضافه‌وزن، سوابق خانوادگی، سبک زندگی و... همه و همه در ایجاد دیابت تاثیرگذار هستند. باید تلاشی را هماهنگ و همسو، با همراهی همه دستگاه‌ها و افرادی که تاثیرگذار هستند برای افزایش آگاهی منجر به تغییر رفتار منتهی به سلامتی تلاشی برنامه‌ریزی شده را دنبال کنیم.

دستاورد بزرگ دانشمندان در زنده نگه داشتن ریه اجساد

✓ **گامی مهم در پیشگیری از مرگ هزاران نیازمند پیوند ریه**

دانشمندان دانشگاه کارولینای شمالی در دستاورد بزرگی برای پیوند عضو نشان داده‌اند که یک جفت ریه پس از مرگ اهدا کننده تا چهار ساعت زنده می‌ماند. محققان در یک پژوهش پیشگامانه چهار میلیون دلاری، ریه‌های افرادی را که بطور ناگهانی در خانه درگذشته بودند را با پمپاژ هوا در آنها در ساعت اولیه مرگ بازیابی کردند بر اساس پیش بینی کارشناسان، این رویکرد می‌تواند به دهها هزار پیوند بیشتر در سال منجر شده و راه را برای آزمایشات بر روی بخشهای دیگر بدن هموار کند. پیش از این جراحان بر این باور بودند که نمی‌توان اندام افراد مرده را بازیابی کرد. از آن جا که تنها دو تا سه درصد افراد در شرایط مناسب برای اهدای عضو می‌میرند، پیوند ریه به ندرت اتفاق افتاده و پزشکان اغلب به بیماران می‌گویند که نباید امیدوار باشند. اما رویکرد جدید می‌تواند به کوتاه شدن لیست انتظار پیوند ریه که سالانه باعث مرگ هزاران تن شده، کمک کند. محققان در یک پژوهش در حال انجام سه ساله، از یک پمپ برای تزریق مقدار کمی هوا به ریه‌های فردی که در خانه مرده و هنوز به بیمارستان منتقل نشده بود، استفاده کردند. هنگامی که جسد به بیمارستان رسید، ریه‌ها هنوز کار می‌کردند. سلولهای ریه به خون برای تامین اکسیژن متکی نیستند و هنگامی که قلب از تپش می‌افتد، محققان از اکسیژن باقی مانده در کیسه‌ها و راههای هوا استفاده کردند. در مجموعه آزمایشات انجام شده بر روی حیوانات، محققان نشان دادند که ریه‌ها برای حدود یک ساعت یا در صورت تهویه برای چهار ساعت پیش از سرد شدن برای پیوند زنده می‌مانند. در حال حاضر تنها ۱۵ تا ۲۰ درصد از ریه‌های اهداشده قابل استفاده هستند چرا که اغلب مشکلات بوجود آمده در طول بستری شدن اهداکننده در بیمارستان باعث آسیب دیدن این اندام شده است. تنها ۱۷۰۰ پیوند ریه در سال انجام شده که در مقایسه با آن نزدیک به ۱۱ هزار پیوند کلیه از اهداکنندگان مرده صورت می‌گیرد.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

چرا بینی مردان بزرگتر از زنان است؟

تحقیقات نشان می‌دهد: تفاوت در ساختار جنسیتی و نیاز به انرژی بیشتر، علل اصلی بزرگتر بودن بینی مردان در مقایسه با زنان است بطور کلی میزان توده عضلانی در بدن مردان بسیار بیشتر بوده و همین مسأله باعث افزایش نیاز به اکسیژن بیشتر برای رشد و نگهداری از بافت عضلات می‌شود. بینی بزرگتر به معنای افزایش سطح اکسیژن دریافتی است که پس از ورود به جریان خون، نیاز عضلات را تأمین می‌کنند. "ناتان هولتون" از محققان دانشگاه آیوا تأکید می‌کند: طی فرآیند رشد، اندازه بدن زنان و مردان افزایش پیدا می‌کند، اما مردان شاهد رشد متناسب اندازه بینی هستند. تفاوت در اندازه بینی در زنان و مردان از سن حدود ۱۱ سالگی و همزمان با تغییرات بلوغ آغاز می‌شود. از این زمان رشد توده عضلانی در مردان سرعت بیشتری پیدا کرده و در زنان نیز شاخص توده چربی با افزایش مواجه می‌شود. این روند رشد از الگوی متغیرهای انرژی مانند میزان مصرف اکسیژن، نیاز روزانه انرژی برای رشد و نرخ متابولیسم پایه پیروی می‌کند. "هولتون" خاطرنشان می‌کند: اجداد انسان از جمله نئاندرتال‌ها با دارا بودن توده عضلانی بیشتر، به اکسیژن بیشتری نیز نیاز داشتند و به همین دلیل دارای بینی بزرگتری بودند؛ اما انسان مدرن بدلیل نیاز کمتر به اکسیژن دارای بینی کوچکتری است.

خانواده

ترفندهایی برای جلوگیری از کپک زدن مواد غذایی

متخصصان می‌گویند کپک‌های خانگی می‌توانند سبب بروز آلرژی و مشکلات تنفسی شوند و حتی ممکن است کشنده باشند. کپک و قرار گرفتن در معرض آن باعث ناراحتی تنفسی، چشم، ناراحتی‌های پوستی... متخصصان می‌گویند کپک‌های خانگی می‌توانند سبب بروز آلرژی و مشکلات تنفسی شوند و حتی ممکن است کشنده باشند. کپک و قرار گرفتن در معرض آن باعث ناراحتی تنفسی، چشم، ناراحتی‌های پوستی و آلرژی می‌شود.

از کپک زدن مواد غذایی خود در یخچال نگرانید؟ بهترین راهکارها برای پیشگیری از کپک زدن موادغذایی مختلف را می‌توانید در اینجا بخوانید که این خود یک صرفه جویی نیز در نگهداری موادغذایی به حساب می‌آید. برای جلوگیری از کپک زدن انواع مربا بهتر است هنگام سرو کردن یا هم زدن از قاشق چوبی تمیز استفاده کنید. در صورتی که در منزل مربا تهیه می‌کنید بهتر است قبل از بستن درمربا یک ورق آلومینیوم روی شیشه بکشید و سپس درآن را ببندید تا با ورود هوا مربای شما کپک نزند. در ضمن مربا باید کاملا خنک شود و بعد در یخچال گذاشته شود. برای پیشگیری از کپک زدن پنیر باید مراقب باشید که آن را هر بار با چاقوی تمیز استیل یا با نخ دندان تمیز قطعه قطعه کنید. برای نگهداری پنیر بهتر است کمی آب بجوشانید و در ظرف مورد نظر بریزید تا خنک شود و پنیرها را بعد از تکه تکه کردن در آن بگذارید و در ظرف را ببندید و در یخچال بگذارید. اگر پنیر بی نمک دوست ندارید می‌توانید مقدار کمی نمک به آب جوشیده اضافه کنید. اگر پنیرتان کپک زده است باید بخش کپک زده و مقداری از بخش سالم آن را که در حاشیه کپک قرار دارد از آن جدا کنید.

برای جلوگیری از کپک زدن سرکه و آبغوره باید از آن‌ها در ظرفی مراقبت کنید که هوا نداشته باشد؛ بنابراین آن‌ها را در ظرفی بریزید که اندازه آنها باشد و فضای خالی در آن وجود نداشته باشد. در صورتی که خودتان رب گوجه فرنگی تهیه می‌کنید بهتر است پس از کشیدن آن درون ظرف روی رب را با یک لایه نازک از روغن بپوشانید تا هوا وارد آن نشود. برای جلوگیری از کپک زدن میوه‌ها در جامیوه‌ای یخچال یک اسفنج خشک درون جامیوه‌ای بگذارید تا رطوبت را به خود جذب کند. اگر میوه‌ها را داخل دستمالی نخی بپیچید نیز از کپک زدن آن جلوگیری می‌کند. میوه‌هایی که خیلی رسیده باشند را در کنار میوه‌های دیگر قرار ندهید. معمولا میوه‌ها را می‌شوییم و داخل یخچال می‌گذاریم اما به شما پیشنهاد می‌کنیم خیار را نشسته در پارچه‌ای نخی بپیچید و داخل یخچال بگذارید. نان را هیچ وقت در سفره نپیچید، بهتر است نان را در نایلون تمیزی در فریزر بگذارید تا از کپک زدن آن جلوگیری کنید. برای هر بار استفاده می‌توانید به اندازه مورد نیاز از فریزر دربیاورید و بعد از گرم کردن میل بفرمایید. دو نکته پایانی برای جلوگیری از تشکیل کپک:-۱ هر ظرفی که در یخچال می‌گذارید بهتر است در آن را گذاشته یا با نایلون روی آن را خوب بپوشانید. این کار هم جلوگیری از کپک زدن غذا می‌کند هم غذای شما بوی یخچال را نمی‌گیرد و هم یخچال بوی انواع غذاها را به خود نمی‌گیرد. -۲ همیشه به اندازه نیاز خرید کنید تا هم میوه و غذای تازه میل کنید هم از اسراف و دور ریختن پول و وقت و موادغذایی جلوگیری کنید.

پیاز داغ و سیر داغ فریزری، خوب یا بد؟

پیازداغ‌ها و سیرداغ‌هایی که برای استفاده ماهانه فریز می‌شوند، فقط کمی از عطر پیاز و سیر را در خود نگه می‌دارند و موادمغذی آنها نسبت به پیاز و سیر تازه یا حتی آنهایی که تازه...

پیازداغ‌ها و سیرداغ‌هایی که برای استفاده ماهانه فریز می‌شوند، فقط کمی از عطر پیاز و سیر را در خود نگه می‌دارند و موادمغذی آنها نسبت به پیاز و سیر تازه یا حتی آنهایی که تازه به تازه سرخ و مصرف می‌شوند. این روزها خیلی از خانم‌های خانه‌دار یا شاغل، اقدام به سرخ کردن پیاز یا حتی سیر در حجم زیاد و نگهداری آن در فریزر می‌کنند تا مجبور نباشند هر روز برای تهیه غذاهای مختلف پیازداغ و سیرداغ درست کنند.

هر فرآیندی روی مواد غذایی و خوراکی تازه انجام شود، باعث می‌شود میزان مواد مغذی موجود در آن کاهش یابد. هرچقدر این فرآیند بیشتر و شدیدتر باشد، افت ارزش تغذیه‌ای آن خوراکی خاص بیشتر خواهد بود. این موضوع در مورد سیر و پیاز هم صدق می‌کند؛ وقتی یک بار سیر یا پیاز خام و تازه سرخ شود، بخش مهمی از مواد مغذی، ویتامین‌ها و املاح آن از بین می‌رود و وقتی که پیازداغ و سیرداغ برای مدت طولانی فریز شوند و پس از مدتی برای مصرف دوباره، از حالت یخی خارج شوند، بخش دیگری از مواد مغذی موجود در آنها از بین می‌رود.

پیازداغ‌ها و سیرداغ‌هایی که برای استفاده ماهانه فریز می‌شوند، فقط کمی از عطر پیاز و سیر را در خود نگه می‌دارند و موادمغذی آنها نسبت به پیاز و سیر تازه یا حتی آنهایی که تازه به تازه سرخ و مصرف می‌شوند، به شدت پایین می‌آید. ضمن اینکه عطر و طعم این محصولات یخی هم با انواع تازه‌شان تفاوت چشمگیری دارد. اگر سیر و پیازی که قرار است سرخ و فریز شوند، سالم باشند و با روش صحیحی سرخ و فریز شوند، هیچ ماده سمی و مضری در آنها آزاد نخواهد شد اما مصرف چنین محصولاتی دیگر ارزش تغذیه‌ای خاصی برای بدن نخواهد داشت.

چرا کودک مان فحاشی می کند؟

وقتی کودک ناسزا می‌گوید اولین مرحله تنبیه، محروم کردن او از حضور در جمع است که معمولا به اندازه سنش دقیقه تعیین می‌کنیم

اینکه کودکان اقدام به فحاشی می‌کنند، چند علت می‌تواند داشته باشد؛ یکی از علت هایش این است که ما الگوی بچه‌ها هستیم؛ یعنی کودک در محیطی قرار می‌گیرد که اطرافیانش به این شکل صحبت می‌کنند. در نتیجه، این قضیه برای کودک عادی می‌شود زیرا در این محیط رشد و پرورش می‌یابد. علت دیگر فحاشی کودکان می‌تواند این باشد که آنها نمی‌توانند خشم خود را کنترل کنند و فحش دادن در حقیقت، یک نوع ابراز خشم و پرخاشگری کلامی است؛ مانند مواردی که کودکان در حالت خشم کتک کاری می‌کنند یا چیزی از این قبیل. در واقع این حالت یک نوع برخورد ناشی از عدم کنترل خشم است.

گاهی اوقات ممکن است کودکان در حالت افسردگی، پرخاشگر شده و ناسزا بگویند. گاهی بعضی بیماری‌های جسمانی سبب ایجاد اضطراب در کودکان می‌شود و همین باعث پرخاشگری و در نهایت فحاشی می‌شود.

مثلا بیماری پرکاری تیرویید باعث می‌شود کودک زمینه بیمارگونه‌ای از اختلالات اضطرابی و افسردگی را پیدا کند که خود این عامل، زمینه‌ای برای فحاشی کودکان است. البته فحاشی می‌تواند به مشکلات رفتاری کودکان (مانند لجبازی) نیز برگردد.

بچه‌های لجباز می‌دانند که فحش دادن کار بدی است و اطرافیان را ناراحت می‌کند و به همین علت شروع به ناسزاگویی می‌کنند تا محیط اطرافشان را طبق نظر خودشان کنترل کنند.

چرا بزرگترها فحاشی می‌کنند؟

اما دلایل بد دهانی و دشنام گویی بزرگترها چیست؟ در زیر میتوانیم به چند عامل عمده آن اشاره کنیم:

- دشنام دادن بخاطر یک اتفاق دردناک و غیر منتظره مانند اصابت سر به یک جسم محکم و یا خوردن چکش به انگشتان دست هنگام کوبیدن میخ.
- دشنام گویی به منظور برقراری هویت گروهی. عضویت در یک گروه خاص و حفظ مرزهای آن گروه.
- ابراز همبستگی، اتحاد و همدردی با دیگران.
- ابراز صمیمیت و اعتماد به ویژه ناسزا گویی زنان در حضور زنان دیگر
- دشنام گویی از روی عادت.
- بمنظور برانگیختن خشم دیگران و تحریک آنها. ابزاری برای تحقیر، توهین و یا ارعاب.
- بد دهانی بمنظور قدرت نمایی.

وقتی کودک فحاشی کرد چکار کنیم؟ تنبیه بکنیم یا نه؟

وقتی کودک ناسزا می‌گوید اولین مرحله تنبیه، محروم کردن او از حضور در جمع است که معمولا به اندازه سنش دقیقه تعیین می‌کنیم. به عنوان نمونه یک کودک ۵ ساله باید ۵ دقیقه از جمع جدا شود چون حرف زشتی زده است. اگر این محرومیت‌ها جواب ندهد به سراغ محرومیت از چیزهایی که مورد علاقه اش است می‌رویم. ضمن اینکه یادتان باشد وقتی تنبیه را به کار می‌بریم حتما برای رفتار عکس آن هم تشویق در نظر می‌گیریم.

اگر کودک بلافاصله عذرخواهی کرد نیز عذرخواهی کودک را همان بار اول قبول می‌کنیم ولی عذرخواهی مانع تنبیه نمی‌شود. باید به او گفت: تو را می‌بخشم ولی به خاطر حرفی که زده‌ای باید ۵ دقیقه در اتاقت تنها بمانی.

وقتی یکی از والدین فحاشی می‌کند؟

اگر یکی از والدین کودک بیمار باشد، ممکن است گاهی ناسزاگویی کند. بهترین کار در این موارد این است که برای کودک، بیماری والد را توضیح دهیم. به عنوان نمونه بگوییم که: "پدرت حالش خوب نیست" یا "پدرت رفتار نامناسبی انجام می‌دهد" یا ... مساله اصلی این است که باید بر حسب سن کودک به تحلیل این شرایط بپردازیم. اگر کودک دبستانی است و می‌توان با او در تعامل کلامی قرار گرفت با او صحبت می‌کنیم و مسایل را برایش توضیح می‌دهیم. اگر کودک در سنین نوجوانی است، می‌توانیم از او کمک و مداخله درمانی بگیریم.

به عنوان نمونه از او بپرسیم: "به نظر تو چه کار کنیم بهتر است تا این مشکل پدرت حل شود؟" اگر کودکی خیلی کوچک است، توصیه می‌کنیم والدین اجازه ندهند کودک در آن شرایط بیمارگونه برای مدتی طولانی قرار بگیرد زیرا کودکان کوچک‌تر بسته به جنسیت شان از والد همجنس فحاش شان الگو می‌گیرند بنابراین اگر هر کدام از والدین دیدند که والد دیگر از مساله‌ای ناراحت و عصبانی است و احتمال فحاشی و ناسزاگویی وجود دارد، کودک را از او دور یا حواسش را پرت کنند. اگر هم این مساله رخ داد و کودک درباره آن سوال کرد باید برای او توضیح دهند که این رفتار، رفتار مناسبی نیست. ضمن اینکه نباید وجهه والد را هم نزد کودک خراب کرد.