

شرم آور نیست که سوال کنید  
حتی از افراد با سطح پایین تر

چینی

صفحه	۶
شماره	
سال	۳۸۴۶
بیست و نهم	

## گوناگون





فرماندهی انتظامی استان فارس  
ساوانت فرهنگی و اجتماعی



اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی  
ملازمداری مشاوره ۰۶۵۸۰

### چطور با نوجوان پرخاشگر برخورد کنیم؟

**باید قانون بگذارید.**

زمانی که فرزندتان آرام است باید بگوییم اشکالی ندارد که احساس خشم داشته باشد، اما روش هایی که برای ابراز خشم خود بکار می برد غیر قابل پذیرش است و برایش پیامد دارد. (مثلا محروم شدن از چیزی)

**ببینید چه چیزی باعث خشمش شده است**

آیا فرزندتان غمگین یا افسرده است؟ آیا نسبت به امسالانش احساس حقارت می کند؟ آیا نیاز به کسی دارد که بدون قضاوت به حرفهایش گوش کند؟ آیا از موضوعی نگران است؟

**نشانه های هشدار دهنده خشمش را بشناسید.**

آیا قبل از عصبانیت سردرد دارد؟ آیا در مدرسه کلاس خاصی همیشه عصبانیش میکند؟ اگر نوجوان بتواند نشانه های هشدار دهنده که او را به جوش می آورد شناسایی کند، می تواند بهتر خشم خود رو مدیریت کند.

**باید قانون بگذارید.**

زمانی که فرزندتان آرام است باید بگوییم اشکالی ندارد که احساس خشم داشته باشد، اما روش هایی که برای ابراز خشم خود بکار می برد غیر قابل پذیرش است و برایش پیامد دارد. (مثلا محروم شدن از چیزی)

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس

آدرس: شیراز پل حر، روبروی کلاستر ۱۱ زند | تلفن: ۰۷۱۳۳۳۳۰۰۶



فرماندهی انتظامی استان فارس  
ساوانت فرهنگی و اجتماعی

## علائم افسردگی



۱. فکر به مرگ
۲. احساس بی ارزشی، عذاب وجدان، تمرکز روی شکست های گذشته و سرزنش خود
۳. احساس ناراحتی، پوچی یا درماندگی
۴. کندي در حرکت، تفکر یا صحبت فرد
۵. اختلال در تمرکز، یادآوری و تصمیم گیری

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس

آدرس: پل حر - روبروی کلاستر ۱۱ زند | تلفن: ۰۷۱۳۳۳۳۰۰۶

سرامید می توانند گزینه خوبی باشند.

۲. از درمان های طبیعی برای رطوبت رسانی به لب استفاده کنید. شما می توانید به جای استفاده از پالم لب یا مواد طبیعی مشکل ترک لب را درمان کنید. برخی از مواد مفید برای رفع این عارضه عبارتند از: آلوئه ورا: حاوی ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدان و ضد التهاب های است که پوست را آبرسانی می کند.

روغن نارگیل: برای رفع التهاب و نرم کنندگی از آن استفاده می شود. عسل: مرطوب کننده بسیار قوی بوده و حاوی آنتی اکسیدان است. به دلیل خاصیت ضدباکتریایی از عفونت لبها نیز جلوگیری می کند. خیار: علاوه بر مرطوب کردن لبها حاوی ویتامین و مواد معدنی است. چای سبز: آنتی اکسیدان و مواد معدنی زیادی دارد. پلی فنول های موجود در چای سبز التهاب را کاهش می دهند.

۳. از اسکراب لب استفاده کنید. پوست خشک می تواند لایه ای روی لب ایجاد کند که از رسیدن محصولات مراقبتی مانند پالم لب به لایه مناسب جلوگیری کند. برای لایه برداری می توانید از اسکراب های طبیعی مانند شکر یا جوش شیرین استفاده کنید.

۴. آب زیاد بنوشید. یکی از دلایل اصلی خشکی پوست لب و سایر نواحی صورت و بدن کم آبی است. سعی کنید میزان مصرف آب را افزایش دهید تا بدن هیدراته بماند. اگر دهان شما خشک است، سردرد یا سرگیجه دارید، احتمال دارد دچار کم آبی شده باشید.

۵. سیگار را ترک کنید. پوست لب بسیار حساس بوده و دود تنباکو آن را تحریک می کند. به همین دلیل احتمال ترک خوردن لب و مشکلاتی مانند زخم دهان و درد لته بیشتر می شود.

۶. از دستگاه بخور سرد در خانه استفاده کنید. این دستگاه در منزل رطوبت ایجاد کرده و از خشکی پوست بدن و صورت جلوگیری می کند. استفاده از آن به خصوص در زمستان می تواند تاثیر زیادی در بهبودی ترک لب داشته باشد. شبها قبل خواب دستگاه را روشن کنید تا زمانی که خواب هستید، پوست شما رطوبت را جذب کند.

### علت خشکی لب چیست؟

پماد و کرم های مختلفی برای رفع ترک لب وجود دارد که متخصص آنها را برای درمان این عارضه تجویز می کند. معمولاً پزشک محصولات را توصیه می کند که حاوی یک یا چند مورد از مواد زیر باشند.

روغن دانه کرچک  
سرامیدها  
دایمتیکون  
روغن شاهدانه  
وازلین سفید  
مواد محافظ در برابر آفتاب مانند اکسید تیتانیوم یا اکسید روی.

۲. استفاده از کرم ترک لب کرم ها و محصولات مختلفی برای رفع ترک لب در بازار موجود است. با استفاده روزانه از آنها می توان تا حد زیادی این عارضه را برطرف کرد. برخی از کرم های مناسب برای پوست لب عبارتند از:

کرم لب دکتر ژیلا  
پالم لب نودرم  
کرم نرم کننده لب وازلین  
روغن کننده و محافظ لب آردن  
پالم لب هیدرودرم.

بهترین راه درمان خانگی خشکی لب چیست؟

در بیشتر مواقع برای درمان خشکی و ترک لب نیازی به مراجعه به متخصص پوست نیست و می توان با اقدامات ساده در خانه این مشکل را برطرف کرد. برخی از موثرترین اقدامات عبارتند از:

- هر روز از پالم لب استفاده کنید. برخی از پالم لبها برای رفع خشکی لب بسیار موثر هستند. اما برخی از آنها ممکن است لبها را بیشتر خشک کنند. به عنوان مثال پالم لبهایی که متول یا طعم دهنده نعنای دارند، باعث خشکی بیشتر لبها می شوند. به طور کلی محصولات مربوط به لب که معطر یا طعم دار هستند، می توانند این وضعیت را بدتر کنند. حتماً از پالم لبی استفاده کنید که مواد تسکین دهنده و مرطوب کننده دارد. پالم های حاوی لاونلین، موم عسل یا
- استفاده از پماد برای خشکی لب

سایت دکتر تو می نویسد: خشکی پوست صورت و بدن جز مشکلات آزاردهنده ای است که برای بسیاری از افراد ایجاد می شود. یکی از شایع ترین بخش هایی که دچار این عارضه می شود، لبها است. زمانی که لبها خشک می شوند، شروع به ترک خوردن می کنند. اگر احساس می کنید که لبهایتان می سوزد، احتمالاً پوست آن ترک خورده است. برخی افراد فقط در زمستان دچار این مشکل می شوند. اما این عارضه می تواند در هر زمانی از سال ایجاد شده و باعث سوزش و درد لب شود. اگر به طور مداوم لبهای خود را گاز می گیرید، عادت به لبسیدن لبها دارید یا از محصولات استفاده می کنید که پوست لب را تحریک می کند، احتمال خشکی لب بیشتر می شود.

**علائم خشکی لب**

اگر احساس می کنید، پوست لب شما خشک شده است، احتمال دارد یک یا چند مورد از علائم زیر را تجربه کنید.

خشکی پوسته پوسته شدن ترک زخم ورم خونریزی سخی سوزش یا گزگز.

**علت خشکی لب چیست؟**

پوست لب برخلاف پوست نواحی دیگر بدن غدد چربی ندارد. به همین دلیل مستعد خشکی بوده و بیشتر احتمال دارد ترک بخورد. کمبود رطوبت در پوست این ناحیه شرایط را بدتر می کند. از دلایل اصلی ترک خوردن لب می توان به موارد زیر اشاره کرد.

هوای خشک در ماه های سرد سال  
قرار گرفتن در معرض نور خورشید  
عادت به لبسیدن لبها  
هوای خشک داخل خانه  
مرطوب نکردن لبها  
استفاده از رژ لب یا پالم های تحریک کننده