



تاریخ
۳۰
بهمن
۱۴۰۴
پنجشنبه

برای حفظ سلامت در روزه داری، وعده سحری را حذف نکنید



رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اهمیت داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مناسب در ماه مبارک رمضان و پرهیز از عادات غذایی غلط برای حفظ سلامت روزه داران، پرهیز از حذف وعده سحری را ضروری خواند.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، دکتر «رضیه شناور» در این زمینه گفت: تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات، به معنی رعایت دو اصل «تنوع» و «تعادل» در برنامه غذایی است؛ «تنوع» به معنی استفاده از تمام گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، سبزی ها، میوه ها و گوشت و حبوبات و «تعادل» نیز شامل مصرف مقدار کافی از همه گروه های غذایی و پرهیز از کم خوری و پر خوری است.

او با توصیه به مصرف سه وعده غذا شامل افطار، شام و سحر در افراد روزه دار مانند زمانی که روزه نیستند، اظهار کرد: وعده سحری به هیچ وجه نباید حذف شود، زیرا این وعده غذایی، مواد مغذی لازم و انرژی موردنیاز برای تمرکز و فعالیت روزمره را تامین می کند؛ اشخاصی که بدون سحری اقدام به روزه گرفتن می کنند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و توان کاری می شوند که این عوارض نتیجه تغذیه نامناسب است.

زندگی در قاب فیلترها؛ تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان



دکتر حسین پور فردی با اشاره به راهنمای تشخیصی اختلالات روانی اظهار کرد: در DSM-۵ که یکی از معیارهای اصلی تشخیص اختلالات روان‌پزشکی است، تنها «اختلال بازی اینترنتی» به‌عنوان وضعیتی که نیازمند پژوهش‌های بیشتر است مطرح شده و اعتیاد کلی به فضای مجازی یا شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان یک اختلال مستقل به رسمیت شناخته نشده است.

وی در عین حال تأکید کرد: با وجود این، از نظر بالینی، الگوی استفاده افراطی، غیرقابل کنترل و آسیب‌زا از فضای مجازی که با اختلال در عملکرد روزمره همراه باشد، نوعی «اعتیاد رفتاری» جدی محسوب می‌شود. این نوع رفتار با فعال‌سازی مراکز پاداش مغز، از جمله سیستم دوپامینی، می‌تواند سازوکاری مشابه سایر اعتیادها ایجاد کند.

راهکارهای فردی برای کاهش اثرات منفی

این فوق‌تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان با تأکید بر ضرورت مدیریت آگاهانه فضای مجازی گفت: خاموش کردن آعلان‌ها، تعیین محدودیت زمانی برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی با کمک اپلیکیشن‌های کنترل‌ی و دور نگه‌داشت تلفن همراه از فضای خواب، از مهم‌ترین راهکارهای فردی برای کاهش آسیب‌هاست.

وی افزود: انتخاب هوشمندانه محتوا و دنبال‌کردن صفحات آموزشی و الهام‌بخش به‌جای صفحاتی که احساس منفی یا مقایسه‌های ناسالم ایجاد می‌کنند، نقش مهمی در سلامت روان نوجوانان دارد.

به گفته وی، توجه به انگیزه استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پرسش از خود درباره دلیل مراجعه به این فضا، می‌تواند به تنظیم بهتر الگوی مصرف کمک کند.

نقش خانواده و مدرسه در سلامت روان دیجیتال

دکتر حسین پور فردی نقش خانواده را در این زمینه بسیار مهم دانست و اظهار کرد: گفت‌وگوی بدون قضاوت درباره تجربیات آنلاین نوجوانان، نظارت هوشمندانه به‌جای کنترل خشن و الگوسازی رفتاری والدین، از عوامل مؤثر در پیشگیری از آسیب‌های روانی فضای مجازی است. وی افزود: اولویت‌دادن به ارتباطات واقعی، برنامه‌ریزی برای فعالیت‌ها و تفریحات خانوادگی و تشویق روابط حضوری با دوستان، می‌تواند وابستگی نوجوانان به فضای مجازی را کاهش دهد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در پایان با اشاره به نقش مدارس و مراکز آموزشی گفت: آموزش سواد دیجیتال و رسانه‌ای، تقویت مهارت‌های زندگی مانند مدیریت استرس و ارتباط مؤثر و ارائه حمایت‌های مشاوره‌ای از سوی مدارس، نقش مهمی در شناسایی زودهنگام نوجوانان در معرض خطر و ارتقای سلامت روان دیجیتال آنان دارد.

ضرب‌المثل‌های جهان

با ناسزا گفتن به دشمن

اورا شکست نتوانی داد

انگلیسی

سلامت



صفحه
۶
شماره
۴۴۲۵
سال
سی ام

چگونه کودکان را در مقابل اخبار منفی محافظت کنیم؟



کامل نیست، بیان کرد: بلکه والدین باید به کودک چیزی شبیه یک جلیقه نجات روانی بدهند تا در مواجهه با خبرهای هولناک، آرامش خود را حفظ کند.

دکتر احمدی مرزاله ادامه داد: میزان و نوع اطلاعاتی که به کودک منتقل می‌شود باید متناسب با سن و درک او باشد تا هم حس امنیت حفظ شود و هم توانایی مواجهه با واقعیت‌های اطراف به تدریج تقویت گردد.

محدود کردن دسترسی کودک به رسانه و اخبار

وی در ادامه به راهکارهای عملی برای والدین پرداخت و گفت: محدود کردن دسترسی به رسانه‌ها، تلویزیون و اخبار تصویری حتی زمانی که کودک مشغول بازی است، می‌تواند ضمیر ناخودآگاه او را تحت تأثیر قرار دهد، فیلتر کردن گفتگوهای خانوادگی؛ صحبت‌های کوتاه والدین درباره بحران‌ها یا حوادث هولناک، حتی در حضور کودک، می‌تواند ذهن او را تحت تأثیر قرار دهد، بنابراین والدین لازم است مراقب واژگان و لحن خود باشند.

فضایی برای بیان احساسات کودک فراهم شود

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیرازایجاد فضایی برای بیان احساسات کودک را از راهکارهای مناسب والدین برای کاهش اضطراب کودک عنوان کرد و افزود: فرصت دادن به کودک برای بیان نگرانی‌ها و پرسش‌ها، شنیده شدن و درک شدن، نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد.

به کودکان دروغ نگویند

دکتر احمدی مرزاله درباره مواجهه با پرسش‌های دشوار کودکان نیز توصیه کرد تا از روش صداقت‌گرینشی استفاده شود؛ یعنی بدون دروغ گفتن، جزئیات هولناک بیان نشود و هم‌زمان حس امنیت کودک حفظ گردد؛ رعایت این روش‌ها به کودکان کمک می‌کند تا با آگاهی و آرامش، دیدای اطراف خود را تجربه کنند و اضطراب ناشی از اخبار منفی به حداقل برسد.

پیشنهادهایی برای وعده‌های غذایی روزه‌داران

در وعده سحری از غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر مانند نان، برنج و ماکارونی کم‌چرب، حبوبات و نان‌های سبوس‌دار، میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنید.

وی بیان کرد: مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و به ویژه بین غذا توصیه نمی‌شود زیرا موجب رقیق شدن شیره معده و آذیم‌های گوارشی می‌شود و روند هضم غذا را مختل می‌کند. بهتر است میوه‌های آبدار مانند انگور، هلو، هندوانه، خربزه، طالبی و گرمک در وعده سحر مصرف شود.

مواد غذایی مناسب برای افطار و شام

صاحبدل در ادامه گفت: افطار باید با شیر گرم یا کمی آب گرم یا چای کم‌رنگ به همراه خرما یا کشمش آغاز شود. توصیه می‌شود به جای مصرف انواع شیرینی‌ها مانند زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی هستند و مواد مغذی مانند ویتامین‌ها و املاح را ندارند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مانند خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود.

وی افزود: در ادامه افطار، غذاهای سبک و مختصر مانند نان و پنیر و سبزی مصرف کنید. مصرف شیر گرم و فرنی و یا شیربرنج هم هنگام افطار مناسب است.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: بهتر است در فاصله افطار تا سحر یک وعده غذایی مانند شام سبک میل شود. وعده شام در روزهای گرم سال بهتر است به فاصله نیم تا یک ساعت بعد از افطار و در روزهای سرد سال که روز کوتاه است به فاصله یک تا دو ساعت بعد از صرف افطار میل شود.

وی عنوان کرد: شام می‌تواند شامل انواع گوشت، نان، غلات، لبنیات و سبزیجات باشد. مصرف ماست و سالاد دارای کاهو و بدون سس چرب نیز بسیار مفید است.صاحبدل بیان کرد: به دلیل اینکه سبزی‌ها منبع خوبی از فیبر هستند، استفاده از این گروه در وعده‌های اصلی برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز بیوسیت می‌شود. همچنین بهتر است انواع میوه به ویژه میوه‌های آبدار مانند انگور، هلو، هندوانه، خربزه، طالبی و گرمک که حاوی ویتامین‌ها و املاح معدنی هستند و فواید زیادی دارند، در میان‌وعده آخر شب یا در فاصله افطار تا سحر مصرف شوند.

وی اضافه کرد: مصرف مقدار کافی مایعات مانند آب آشامیدنی، آب میوه، شیر کم‌چرب و دوغ کم‌نمک بدون گاز در فاصله پس از افطار تا سحر کمک می‌کند تعادل آب و الکترولیت‌های بدن هنگام روزه‌داری حفظ شود. رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان در پایان گفت: توصیه می‌شود به جای غذاهای چرب و سرخ‌شده، از غذاهای آب‌پز و بخارپز استفاده شود.

کودکان دنیا را با چشمی متفاوت نگاه می‌کنند، ساده، کنجکاو و فارغ از مرزها و تجربه بزرگسالان؛ آن‌ها تغییر حال والدین و هیاهوی اطراف را سریع احساس می‌کنند، حتی وقتی جزئیات را نمی‌دانند، اما سؤال این است: چگونه می‌توان کودکان را در مقابل اخبار منفی محافظت کرد؟

به گزارش روابط عمومی دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی و به نقل از وبدا، دکتر «میلاد احمدی مرزاله» عضو هیئت علمی گروه سلامت در بلایا و فوریت ها، دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: مواجهه مداوم کودکان با اخبار منفی می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر روان و جسم آن‌ها داشته باشد. بزرگسالان به دلیل تجربه و توان تحلیل شناختی می‌توانند میان یک حادثه دور و زندگی روزمره خود مرز مشخصی قائل شوند و احساس امنیت نسبی خود را حفظ کنند؛ اما برای کودک خردسال، چنین مرزبندی‌ای هنوز شکل نگرفته است.

به گفته وی، برای کودک، شنیدن یا دیدن یک حادثه ناگوار می‌تواند به معنای حضور خطر همین حالا و همین‌جا باشد؛ تأثیر اخبار منفی تنها به اضطراب و نگرانی ذهنی محدود نمی‌شود و ممکن است خود را در جسم کودک نیز نشان دهد.

واکنش های جسمی کودکان؛ سپر دفاعی در مقابل اخبار

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: کودکانی که به‌طور مداوم در معرض اخبار منفی، تصاویر خشنونت‌آمیز یا روایت‌های نگران‌کننده قرار می‌گیرند، ممکن است واکنش‌های جسمی متنوعی تجربه کنند.

دکتر احمدی مرزاله، به‌هم‌ریختگی خواب، دیر به خواب رفتن، بیدار شدن‌های مکرر یا کابوس‌های شبانه، تغییر محسوس در اشتها، شامل بی‌میلی به غذا یا تمایل به پر خوری عصبی، دل‌درد، تهوع یا دردهای گوارشی بدون علت پزشکی مشخص،سردردهای مکرر یا احساس فشار در ناحیه سر،عصبی مداوم، بی‌حالی یا کاهش سطح انرژی روزانه را از واکنش های جسمی کودکان در مواجهه مستمر با اخبار منفی عنوان کرد. وی افزود: تنش‌های عضلانی، دندان‌قروچه یا سفتی فک و شانه‌ها، تپش قلب، نفس‌تنگی یا احساس ناراحتی بدنی در موقعیت‌های اضطراب‌زا، افزایش حساسیت جسمی، مانند شکایت از دردهای پراکنده یا آستانه تحمل پایین نسبت به ناراحتی‌های کوچک نیز از دیگر واکنش جسمی کودکان در مقابله با محیط های تنش زا است.

محافظت واقعی از کودکان در برابر اخبار منفی به معنای پنهان‌کاری کامل نیست

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر اینکه محافظت واقعی از کودکان در برابر اخبار منفی به معنای پنهان‌کاری

هر چند میان روزه‌داران بسیار دیده می‌شود که یک وعده غذایی را حذف می‌کنند، متخصصان تغذیه بر مصرف سه وعده اصلی غذا در ماه رمضان تأکید دارند؛ حذف سحری یا افطار و پر خوری و مصرف غذاهای ناسالم در وعده‌های غذایی مواردی است که سلامت را تهدید می‌کند بنابراین روزداره علاوه بر صرف هر سه وعده غذایی باید بداند در هر وعده چه بخورد و چه نخورد.

مهشوش صاحبدل رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به چگونگی مدیریت وعده‌های غذایی در ماه مبارک رمضان اظهار کرد: افراد روزه‌دار باید همانند زمانی که روزه نیستند، سه وعده غذا شامل سحر، افطار و شام را صرف کنند. همچنین توصیه می‌شود در آخر شب یک میان وعده شامل میوه‌ها میل شود. وی با بیان اینکه مصرف کمتر از دو بار غذا برای روزه‌داران توصیه نمی‌شود، افزود: باید توجه شود که خالی ماندن دستگاه گوارش و نداشتن منبع انرژی برای مدت زمان طولانی بسیار مضر است زیرا همه فعل و انفعالات بدنی از جمله روند ترشح اسید و آنزیم‌های گوارشی به علت حذف یک وعده غذا و در پی آن در دسترس نبودن آب برای فعل و انفعالات حیاتی و پایان انرژی، دچار اختلال می‌شود و عوارض مختلفی مانند غش‌های سرود، زخم معده، نداشتن تمرکز فکری، بی‌خوابی و عصبانیت در این افراد دیده می‌شود بنابراین صرف سحری اهمیت بسیاری دارد.

چگونه تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت:

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری ویژگی‌های وعده صبحانه کامل یا ناهار را داشته باشد تا از بروز گرسنگی در طول روز پیشگیری شود. وی بیان کرد: در وعده سحری مصرف سالاد که شامل خیار، گوجه، هویج، جوانه غلات و حبوبات و مخصوصا کاهو باشد، توصیه می‌شود. کاهو در مقایسه با دیگر سبزی‌ها دارای آب بسیار زیادی است و چون از احساس تشنگی در طول روز کم می‌کند مصرف آن در وعده سحری توصیه می‌شود. صاحبدل گفت: در وعده سحر باید از مصرف غذاهای پرچربی و پرکالری پرهیز شود زیرا موجب تشنگی شدید در طول روز می‌شود. غذاهای شور و تند، سوسیس و کالباس، سس‌های چرب مانند سس مایونز و نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، نسکافه و نوشابه نیز باعث تشنگی شدید در طول روز می‌شوند. وی ادامه داد: بهتر است از مصرف مواد قندی و شیرینی پرهیز شود زیرا مصرف زیاد مواد شیرین موجب احساس گرسنگی، ضعف، خستگی و بی‌حوصلگی و عصبانیت می‌شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان اضافه کرد: به جای این‌ها، باید از مصرف غذاهای شور و چرب پرهیز کرد.

وی بیان کرد: در وعده سحری مصرف سالاد که شامل خیار، گوجه، هویج، جوانه غلات و حبوبات و مخصوصا کاهو باشد، توصیه می‌شود. کاهو در مقایسه با دیگر سبزی‌ها دارای آب بسیار زیادی است و چون از احساس تشنگی در طول روز کم می‌کند مصرف آن در وعده سحری توصیه می‌شود. صاحبدل گفت: در وعده سحر باید از مصرف غذاهای پرچربی و پرکالری پرهیز شود زیرا موجب تشنگی شدید در طول روز می‌شود. غذاهای شور و تند، سوسیس و کالباس، سس‌های چرب مانند سس مایونز و نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، نسکافه و نوشابه نیز باعث تشنگی شدید در طول روز می‌شوند. وی ادامه داد: بهتر است از مصرف مواد قندی و شیرینی پرهیز شود زیرا مصرف زیاد مواد شیرین موجب احساس گرسنگی، ضعف، خستگی و بی‌حوصلگی و عصبانیت می‌شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان اضافه کرد: به جای این‌ها، باید از مصرف غذاهای شور و چرب پرهیز کرد.

وی بیان کرد: در وعده سحری مصرف سالاد که شامل خیار، گوجه، هویج، جوانه غلات و حبوبات و مخصوصا کاهو باشد، توصیه می‌شود. کاهو در مقایسه با دیگر سبزی‌ها دارای آب بسیار زیادی است و چون از احساس تشنگی در طول روز کم می‌کند مصرف آن در وعده سحری توصیه می‌شود. صاحبدل گفت: در وعده سحر باید از مصرف غذاهای پرچربی و پرکالری پرهیز شود زیرا موجب تشنگی شدید در طول روز می‌شود. غذاهای شور و تند، سوسیس و کالباس، سس‌های چرب مانند سس مایونز و نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، نسکافه و نوشابه نیز باعث تشنگی شدید در طول روز می‌شوند. وی ادامه داد: بهتر است از مصرف مواد قندی و شیرینی پرهیز شود زیرا مصرف زیاد مواد شیرین موجب احساس گرسنگی، ضعف، خستگی و بی‌حوصلگی و عصبانیت می‌شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان اضافه کرد: به جای این‌ها، باید از مصرف غذاهای شور و چرب پرهیز کرد.

وی بیان کرد: در وعده سحری مصرف سالاد که شامل خیار، گوجه، هویج، جوانه غلات و حبوبات و مخصوصا کاهو باشد، توصیه می‌شود. کاهو در مقایسه با دیگر سبزی‌ها دارای آب بسیار زیادی است و چون از احساس تشنگی در طول روز کم می‌کند مصرف آن در وعده سحری توصیه می‌شود. صاحبدل گفت: در وعده سحر باید از مصرف غذاهای پرچربی و پرکالری پرهیز شود زیرا موجب تشنگی شدید در طول روز می‌شود. غذاهای شور و تند، سوسیس و کالباس، سس‌های چرب مانند سس مایونز و نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، نسکافه و نوشابه نیز باعث تشنگی شدید در طول روز می‌شوند. وی ادامه داد: بهتر است از مصرف مواد قندی و شیرینی پرهیز شود زیرا مصرف زیاد مواد شیرین موجب احساس گرسنگی، ضعف، خستگی و بی‌حوصلگی و عصبانیت می‌شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان اضافه کرد: به جای این‌ها، باید از مصرف غذاهای شور و چرب پرهیز کرد.

وی بیان کرد: در وعده سحری مصرف سالاد که شامل خیار، گوجه، هویج، جوانه غلات و حبوبات و مخصوصا کاهو باشد، توصیه می‌شود. کاهو در مقایسه با دیگر سبزی‌ها دارای آب بسیار زیادی است و چون از احساس تشنگی در طول روز کم می‌کند مصرف آن در وعده سحری توصیه می‌شود. صاحبدل گفت: در وعده سحر باید از مصرف غذاهای پرچربی و پرکالری پرهیز شود زیرا موجب تشنگی شدید در طول روز می‌شود. غذاهای شور و تند، سوسیس و کالباس، سس‌های چرب مانند سس مایونز و نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، نسکافه و نوشابه نیز باعث تشنگی شدید در طول روز می‌شوند. وی ادامه داد: بهتر است از مصرف مواد قندی و شیرینی پرهیز شود زیرا مصرف زیاد مواد شیرین موجب احساس گرسنگی، ضعف، خستگی و بی‌حوصلگی و عصبانیت می‌شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان اضافه کرد: به جای این‌ها، باید از مصرف غذاهای شور و چرب پرهیز کرد.

زخم‌های کودکی، «نقش مادری» را تحت تأثیر قرار می‌دهند

کودکی می‌پردازد، تلاش کرده است روایت‌ها و احساسات واقعی این افراد را بازتاب دهد. محققان با تکیه بر دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان و با توجه به زمینه فرهنگی و اجتماعی، تصویری روشن‌تر از پیامدهای ماندگار بدرفتاری در کودکی ارائه کرده‌اند.

در این پژوهش، ۲۰ نفر از مادران اصفهانی مشارکت داشته‌اند که در کودکی سابقه بدرفتاری داشته و فرزندشان در مقطع ابتدایی مشغول به تحصیل بوده است. داده‌های مورد نیاز پژوهش از طریق مصاحبه با این افراد جمع‌آوری شد و سپس با روش‌های آماری، تجزیه و تحلیل گردید.

نتایج این تحقیق نشان دادند که تجربه‌دهنده مادران فوق را می‌توان در پنج محور اصلی خلاصه کرد. احساسات آزردهنده مانند اضطراب، غم و تنهایی، یکی از مهم‌ترین مضامین بود. بسیاری از شرکت‌کنندگان از دشواری در برقراری رابطه با دیگران سخن گفتند؛ دشواری‌هایی که ریشه در بی‌اعتمادی

باشد، احتمال بروز مشکلات روانی و رفتاری در کودک افزایش می‌یابد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند تجربه‌های ناخوشایند کودکی، مانند تحقیر، تنبیه مداوم، بی‌توجهی عاطفی یا خشونت، می‌تواند احساس ناامنی و بی‌ارزشی را در فرد نهادینه کنند. این احساسات در بزرگسالی ممکن است به شکل ترس از طرد شدن، دشواری در صمیمیت عاطفی یا تردید نسبت به توانایی‌های فردی ظاهر شوند. به همین دلیل، بررسی وضعیت روانی و عاطفی مادرانی که خود در کودکی آسیب دیده‌اند، می‌تواند گامی مهم در پیشگیری از تداوم چرخه بدرفتاری و ارتقای سلامت خانواده باشد.

در همین راستا، نقشه مظاهری، محقق گروه مشاوره واحد خمینی‌شهر دانشگاه آزاد اسلامی، به همراه دو همکار دانشگاهی خود، پژوهشی را با تمرکز بر تجربه‌های شخصی و درونی این مادران انجام داده‌اند. این پژوهش که به‌طور کلی به بررسی تجربه زیسته مادران دارای سابقه بدرفتاری در

محققان در یک مطالعه کیفی تلاش کرده‌اند از زاویه نگاه مادرانی که در کودکی آسیب دیده‌اند، به پیامدهای بلندمدت بدرفتاری بپردازند؛ پیامدهایی که هنوز در روابط عاطفی و خانوادگی آن‌ها دیده می‌شود.

به گزارش ایسنا، سوه‌رفتار با کودکان، یکی از چالش‌های جدی اجتماعی و بهداشتی در بسیاری از جوامع به شمار می‌رود. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند کودکانی که در معرض آزار جسمی، عاطفی یا جنسی قرار می‌گیرند، ممکن است در همان سال‌ها یا حتی دهه‌ها بعد با مشکلات عاطفی، رفتاری و روان‌شناختی مواجه شوند. این پیامدها همیشه آشکار نیستند و گاهی به شکل اضطراب، افسردگی، کاهش اعتماد به نفس یا دشواری در برقراری روابط سالم بروز می‌کنند. اهمیت این موضوع زمانی بیشتر می‌شود که بدانیم بسیاری از این کودکان در آینده نقش‌های مهمی مانند والد‌گری را بر عهده می‌گیرند و تجربه‌های گذشته می‌تواند به‌طور ناخوسته بر شیوه تعامل آن‌ها با فرزندانشان اثر بگذارد.

از سوی دیگر، مادر به‌عنوان نخستین مراقب کودک، نقشی اساسی در رشد هیجانی و شکل‌گیری شخصیت فرزند دارد. اگر این رابطه اولیه دچار اختلال