وقتی فشار وقایع ناگوار، بیداری را سخت می کند

پناهندگان خواب

مریم طالشی
گزارش نویس

اگر از من بپرسید سخت‌ترین وقت روز، چه موقعی است، بهتان می‌گویم لحظه بیدار شدن؛ یعنی درست زمانی که از جهان رؤیا به واقعیت پرتاب می‌شویم؛ لحظه هجوم تمام فکرهایی که خواب مجالی داده بود برای فراموش کردنشان، گرچه گاهی افکار هولناک در خواب هم آدم را رها نمی‌کند، مثل «راسکولنیکف» قاتل نگونبخت «جنایت و مکافات» که اندیشه قتل پیرزن رباخوار و خواهرش، او را در لحظات سکون نیز رها نمی‌کرد.

این روزها بیداری برای خیلی‌ها مکافات است؛ رنج فکر کردن به آنچه از آن می‌ترسیم. اخبار تلخ توی سرمان رژه می‌روند. تصاویر بیمارستان و قبرستان دم به دم جلوی چشم مان می‌آید. دلمان دائم شور می‌زند و نمی‌دانیم چه کار باید بکنیم پس به خواب پناه می‌بریم؛ خواب مصنوعی با آرامبخش‌هایی که اگر نباشند، بیداری روحمان را فرسوده‌تر می‌کنند و جسم‌مان را رنجورتر.

البته که برای همه این‌طور نیست اما تعداد کسانی که به هر وسیله به دامن خواب پناهنده می‌شوند، این روزها بیشتر شده است.

«خیلی سال پیش، از کارم که اخراج شدم، می‌رفتم سینما. دوتا فیلم پشت سر هم می‌دیدم. آن موقع سالن سینما شده بود پناهگاه من. از دنیای بیرون جدایم می‌کرد. حالا چند وقتی است که خواب برای من پناهگاه شده. مخصوصاً وقت‌هایی که ملحفه یا پتو را می‌کشم روی سرم و احساس راحتی و آرامش می‌کنم. فکر می‌کنم تمام اتفاق‌هایی که بیرون می‌افتد به من مربوط نیست.» امیر که این‌ها را می‌گوید خودش روزنامه نگار است و طبیعی است که فشار اخبار ناگوار او را بیشتر تحت تأثیر قرار داده باشد.

او می‌گوید حالا شب و صبح و ظهر و غروب برایش فرقی نمی‌کند و به قول مادرش دکمه‌ای دارد که فشارش می‌دهد و به خواب می‌رود؛ به سرزمین رؤیایی و دوری از واقعیت تلخ.

«آدم مستأصل می‌شود. نمی‌تواند به کسی کمک کند و حتی برای خودش هم کاری از دستش ساخته نیست. روح و روانمان آسیب دیده و راهکاری برایش نداریم.»

اینها را دختری می‌گوید که به قول خودش آدم شاد و سرزنده‌ای بوده و حالا بی حال و حوصله است؛ پناهنده ای به دنیای خواب.

او ادامه می‌دهد: «من قبلاً آدم پرخوابی نبودم اما حالا با زور قرص می‌خوابم. قرص‌های خواب آورم اگر تمام شود استرس می‌گیرم. خوابیدن را دوست دارم چون مثل مردن است. اتصال آدم را با دنیا قطع می‌کند. شب زود قرص می‌خورم که هرچه زودتر بخوابم و صبح دیرترین زمانی که بتوانم بیدار می‌شوم. روزهای تعطیل که تقریباً ظهر بیدار می‌شوم و بعدازظهر هم می‌خوابم. این کار را می‌کنم که فکر و خیال نکنم. بیهوش می‌شوم و حداقل چند ساعتی در این دنیا نیستم. فشار اخبار بد آدم را از پا می‌اندازد. البته اگر خوابیدن با کابوس همراه نباشد خیلی خوب است وگرنه آن هم یک عذاب دیگر می‌شود. من خیلی شب‌ها خواب می‌بینم عزیزانم را از دست داده‌ام و در خواب ضجه می‌زنم. بیدار که می‌شوم خدا را شکر می‌کنم.»

مصرف قرص‌های آرامبخش و خواب‌آور این روزها بالا رفته است. این را یک دکتر داروساز می‌گوید. او البته فروش این داروها را بدون نسخه مجاز نمی‌داند اما به هرحال کسی که طالب چیزی باشد بالاخره آن را یک جوری به دست می‌آورد و این داروخانه‌دار هم به گفته خودش در حال حاضر زیاد در مورد فروش آرامبخش‌های ضعیف حساسیت نشان نمی‌دهد چون می‌داند مردم حال خوشی ندارند.

اما آیا مصرف دارو برای خوابیدن و دور شدن از فضای پرتنش، کمک‌کننده و راه حل قطعی است؟

دکتر سید احسان طوسی، روانپزشک پاسخ این پرسش را می‌دهد: «مشکل خواب از گذشته هم وجود داشته اما در حال حاضر با توجه به استرس بیشتری که برای مردم ایجاد شده فراوانی بیشتری پیدا کرده است. از ابتدای همه‌گیری کرونا آموزش‌هایی وجود داشت که بخشی از آن ترجمه آموزش‌های بهداشت جهانی بود و بخش دیگر را همکاران خودمان کار کرده بودند و روی مدیریت اضطراب تأکید داشت. در این آموزش‌ها تأکید شده بود که برای تسکین سراغ داروهای آرامبخش نروید. اما چرا حالا گرایش به قرص‌های آرامبخش و خواب آور بیشتر شده؟ چون در لحظه اثر می‌کند. فرد قرص را می‌خورد و مشکلات خوابش حل می‌شود اما به کیفیت خواب توجه نمی‌کند. در واقع به‌صورت لحظه‌ای جواب می‌گیرد و راحت می‌شود. اما درمان‌های اصلی معمولاً به این سرعت اثر نمی‌کنند و آنقدر راحت هم در دسترس نیستند و باید کارهای بیشتری انجام شود. فرد باید سبک زندگی‌اش را تغییر دهد و اگر لازم باشد پیش پزشک برود که این کارها همه‌اش انرژی و زمان می‌خواهد و تازه از همان شب اول هم که اثر خارق‌العاده‌ای از خودش نشان نمی‌دهد. این قرص‌ها اما از یک طرف به راحتی در دسترس هستند و از طرف دیگر مثل مواد مخدر تابو نیستند و مردم احساس بدی نسبت به آنها ندارند.»

> خوابیدن را دوست دارم چون اتصال آدم را با دنیا قطع می کند. شب زود قرص می خورم که هرچه زودتر بخوابم و صبح دیرترین زمانی که بتوانم بیدار می شوم. روزهای تعطیل که تقریباً ظهر بیدار می شوم و بعدازظهر هم می خوابم. این کار را می کنم که فکر و خیال نکنم. بیهوش می شوم و حداقل چند ساعتی در این دنیا نیستم. فشار اخبار بد آدم را از پا می اندازد

با این احوال پس چرا مردم نباید سراغ این خواب آورها بروند؟ دکتر طوسی می‌گوید: «اولاً این که اثر این قرص‌ها موقت است و ممکن است هفته اول اثر خوبی از خود نشان دهد اما طی هفته های بعد، بتدریج اثر آن از بین می‌رود و باید دوز دارو را مرتب اضافه کنند که به این شکل مشکل دوتا می‌شود، یعنی اضطراب اولیه سرجایش هست و وابستگی به قرص‌ها هم به آن اضافه می‌شود. به‌خاطر همین به ندرت پیش می‌آید که روانپزشک از این قرص‌ها به‌عنوان درمان استفاده کند و اگر هم تجویز کند به‌صورت موقت است تا درمان اصلی شروع شود. پس حالا برای رفع اضطراب ما چه کار باید بکنیم؟ اول این را باید بگویم که یک فرد سالم در شرایط پرتنش به هرحال اضطراب را تجربه می‌کند. زندگی بالا و پایین دارد و تا حدی می‌توان با اضطراب کنار آمد اما برای کاهش اضطراب راهکارهایی هم وجود دارد که این اضطراب خصوصاً در زمان همه‌گیری کرونا کمتر شود. از جمله اینکه افراد سلامت بدنی و جسمی خودشان را حفظ کنند، تغذیه‌شان را مناسب نگه دارند و ارتباطاتشان را به‌صورت حرف زدن با دوستان و آشنایان حفظ کنند. همچنین از سرکشی به سایت‌ها و کانال‌های خبری که اخبار ناگوار را منتشر می‌کنند تا حد امکان دوری کنند. نکته دیگر این است که بهداشت خواب را مراعات کنند. بهداشت خواب یعنی کارهایی که باید انجام بدهیم یا نباید انجام بدهیم تا کیفیت خواب بهتر شود و اینها برای کسانی که مشکل خواب دارند بهتر است.

از جمله اینکه مکان خواب تا حد امکان ساکت و تاریک باشد چون نور تلویزیون، لپ تاپ و گوشی مانع خواب می‌شود. همچنین اتاق خنک و حداکثر با دمای ۲۴ درجه باشد خصوصاً در فصول سرد نباید اتاق را خیلی گرم کنیم. گرسنگی و پر بودن زیاد شکم هم برای خواب مشکل ایجاد می‌کند. خواب روزانه هم روی خواب شب غالباً اثر منفی دارد پس اگه اختلال خواب دارید حتی روزهای تعطیل هم صبح زود بیدار شوید و بعدازظهر نخوابید.

نکته مهم دیگر این است دقت کنید وقتی چشم‌هایتان سنگین شد به رختخواب بروید. مواردی که گفته شد پایه درمان بیشتر اختلالات خواب هستند و مقدم بر درمان دارویی اما باید حوصله کنید.»

با این احوال به زور خوابیدن معادل است با تلاش برای دور شدن از اضطراب به هر قیمتی حتی اگر مصرف بیشتر و بیشتر قرص‌های خواب آور باشد. پناه بردن به خواب شاید موقتاً دردهایمان را تسکین دهد اما راهکار نیست؛ به هرحال باید با واقعیت روبه‌رو شد.

فضای مجازی

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

۳۷۳۴

آسان

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

متوسط

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

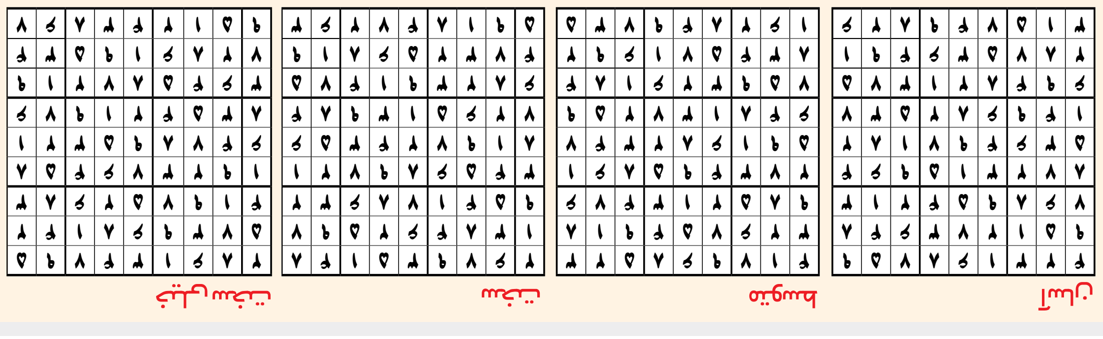
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۷۳۳



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.

۷۷۰۱

جدول عادی

افقی:

۱- یکی از غذاهای سنتی و قدیمی «شیراز»- پولی که با آن تجارت کنند
۲- کبوتر صحرایی- حاوی- زمین پرازریگ
۳- آش محلی «قم»- پرهیزه- جایگاه
۴- ضمیر عربی- صوت درد- متضاد «کوتاه»- زمزمه محبت استاد
۵- یادداشت- پایتخت «بحرین»- از دلدادگان تاریخ
۶- شکل و عکس- قسمتی از خانه- صورت
۷- آگاهی- ایثارگر- آغاز شب
۸- سومین قله بلند ایران- اشاره به نزدیک- جعبه جنازه
۹- یک شخص- دومین کشور پهناور جهان- در بازار بورس معامله می‌شود
۱۰- تصدیق فرنگی- ابزار بازی کودکان بود- عضو ترشی
۱۱- در یک جهت- هواپیمای کارتونی- خاک بتونه
۱۲- بخشش، جود- اصطلاحی در شطرنج- نام آذری- گرمی بخش خانمان سوز
۱۳- ماه رومی- وسیله ذوب لحیم و اتصال قطعات به یکدیگر- چشمه
۱۴- قرابت- عاشق، شیفته- جنم
۱۵- حشره خالدار- خوشگل و خوبرو

عمودی:

۱- مجری برنامه تلویزیونی در حال پخش «ورزش و مردم»- از توابع گناباد
۲- ودیعه- کشور «نیکوزیا»- مهربان
۳- وعده خوراکی آمیخته شده از ناشتایی و ناهار- به دنیا آمدن- گردهمایی
۴- پرنده سعادت- جای سرسبز- مضمون- نمو و بزرگ شدن
۵- خاتون- نوازنده ساسانیان- شمای انگلیسی
۶- سماق- بسیار ترسیده- از میوه‌ها
۷- مخترع ماشین بخار- درخور آقایان- دستگاهی جهنده که به فضا پرتاب می‌شود
۸- یکی از دو جنس- از ادات استفهام- کم
۹- معشوق- انباشتگی- خراب کردن
۱۰- مرکز کشور «مالت»- سیب ترکی- یک و یک
۱۱- آتش مازنی- دیدار از بقعه‌ها- ورزش نفسگیر
۱۲- تکیه کلام خودستا- نااستوار- پایتخت «نروژ»- پلید
۱۳- استادیوم تهران- نامعلوم- پدر عربی
۱۴- سرگرد قدیم- بی عزت و بی آبرو- خیالاتی
۱۵- وحشت- لقب «جامی»

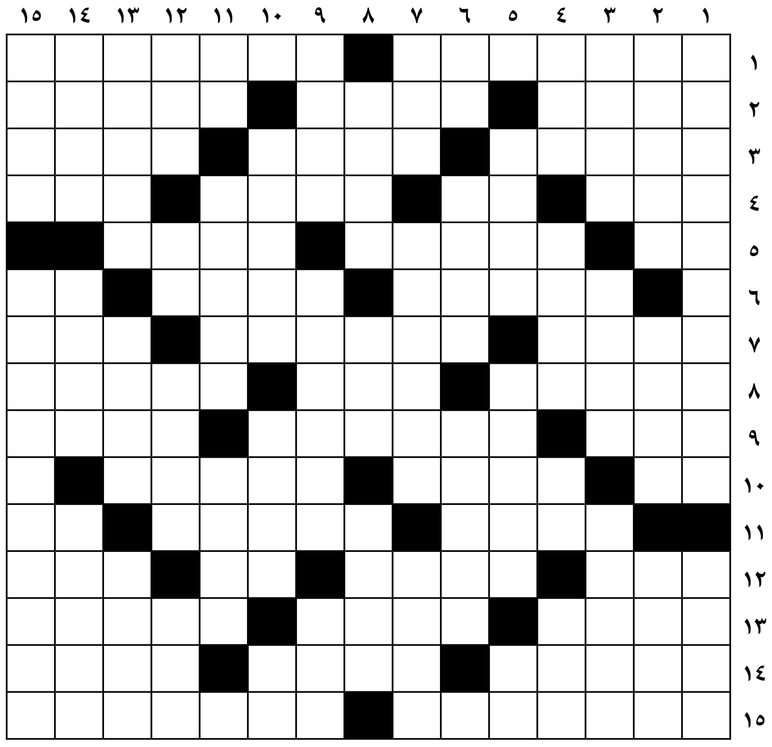
جدول ویژه

افقی:

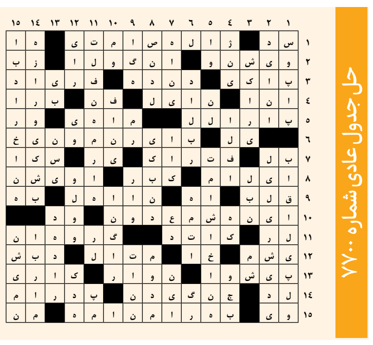
۱- استانی در «چین»- نام «حسینی» کاپیتان پرسپولیس
۲- سلسله‌ای سفاک در صدر اسلام- خیابان- تیرگی و تاری
۳- منطقه تفریحی شمال شهر تهران- متولد شده- غذای شب مانده
۴- دوست- بند پا- غلاف شمشیر- جانور کوچک انگلی
۵- تلخ- فیلم «مصطفی کیایی»- پوششی برای دیوار
۶- شهری در «ویتنام»- فناوری اطلاعات- جستن گلوله
۷- از غزوات پیامبر (ص)- هاون- مرهون
۸- بزرگ‌ترین مدار زمین- ایستگاه فضایی روسیه- خیابان پهن
۹- بین لگن و زانو- پایتخت مرکبات کشور- گیاهی دارویی
۱۰- سیب زمینی هندی- پنجره قدیمی- شهرت
۱۱- پدال- راحتی- دانه‌ای که در میان گندم روید
۱۲- امر به گفتن- جمع رأس- زاییدن- یک پنجم
۱۳- شهری در «ایتالیا»- امپراطور- لاغر و ضعیف
۱۴- قاره سبز- همراه «عروس»- کرنیست
۱۵- سرزمین اعجاب انگیز آبهای زمستانی- کارگاه تعمیر و توقف لوکوموتیو و نگهداری تجهیزات و انباشت پارسنگ

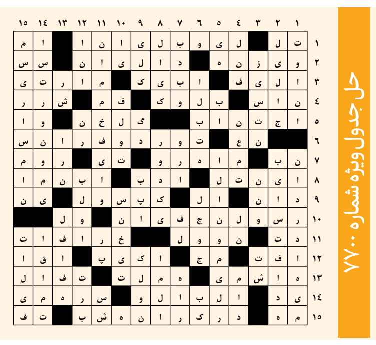
عمودی:

۱- بازیگر سریال «دلدار»- مشهور
۲- روزگذرانی- گشاده رو- ارابه
۳- میوه اول فصل- خوش قامت- مانتو
۴- قرض- شهری در کشور «آذربایجان»- آسیب- اشتباه غیرارادی لفظی
۵- خروشنده- زرشک- تخم مرغ فرنگی
۶- سایه- چین و شکن- نظریه «انیشتین»
۷- حالتی از ماده- قله‌ای در «ارسباران»- باوقار و متین
۸- واحد بوکس- امر به آمدن- سخت نیست
۹- شیخ اجل- هواپیمای مسافری- نام قدیم «شهرری»
۱۰- فرزند حضرت آدم (ع)- امر به نواختن- به همان شکل و ترتیب
۱۱- زیر خاک پنهان کردن- شعله‌ور- دوران
۱۲- پاکت لباس!- داغ کردن- تکان شدید- بزرگ شدن
۱۳- نخستین حیوانی که مدار زمین را دور زد- شاهد- درختی با چوب محکم
۱۴- اینگونه هم کلمه تصدیق است- بزرگترین سد شمال ایران- دارای آهنگ یکسان
۱۵- ترشی بادمجان- پرنده‌های شکاری



حل جدول عادی شماره ۷۷۰۰



حل جدول ویژه شماره ۷۷۰۰