

چشم به هم زدیم و تعطیلات عید تمام شد و پرونده سال ۹۵ با همه خوبی‌ها و بدی‌ها و خوشی‌ها و ناخوشی‌هایش بسته شد. هر چند خدا را شکر قسمت‌های خوب و خوشش خیلی بیشتر از بقیه بود و دعای این روزهای من این است که سال جدید برای همه خیلی بهتر از سال‌های گذشته باشد.

عید امسال برای ما با یک سفر کوتاه به شمال همراه بود که با بزرگ شدن آروین کیفیت سفر هم نسبت به قبل خیلی بهتر بود و خیلی بیشتر از سفرهای قبل به هر سه نفرمان خوش گذشت و جالبی ماجرا این بود که برخلاف تصورمان از اجاره کردن یک خانه جدید بسیار خوشحال بود فقط همان ابتدا چند سؤال در مورد خانه خودمان پرسید و وقتی خیالش راحت شد که خانه خودمان سر جایش هست با خانه جدید ارتباط خوبی برقرار کرد.

خدا را شکر برعکس سفرهای قبل آروین بسیار خوش خوراک بود و با غذا خوردنش هیچ مشکلی نداشتیم. بعد از سفر هم دید و بازدید عید شروع شد که ما از چند روز قبل بازی‌های هر روزه خودمان را تغییر دادیم و بازی غالب‌مان بازی جذاب عید دیدنی بود به این شکل که آروین با عروسک‌هایش به خانه من یا همسر من می‌رفت و بعد از سلام و احوالپرسی خودش می‌گفت عید شما مبارک و صد سال به این سال‌ها و آنقدر این جمله را بامزه می‌گفت که برایش هر دفعه غش می‌کردیم. و حالا در روزهای آخر فروردین من و همسر من مثل سال‌های گذشته در حال فکر کردن به جزئیات تولد سه سالگی آروین هستیم و سعی می‌کنیم همه چیز را خودمان بسازیم و موضوع مهم این است که خود آروین امسال معنای تولد و هدیه تولد را کاملاً می‌فهمد و وقتی در مورد تولدش با او حرف می‌زنیم قند در دلش آب می‌شود و چشمانش از خوشحالی و شادی برق می‌زند و یا اینکه روزی چندین بار پیشنهاد می‌دهد که قصه تولدش را برایش بگویم و من هم یکی یکی اتفاقات‌های روز تولدش را پیشگویی می‌کنم و او با دقت گوش می‌دهد.

این روزها بعد از پایان تعطیلات، کار هر روز عصر من و همسر من در کنار آروین این است که یکی از کارهای تولدش را انجام دهیم. مثلاً چند شب پیش با یک مقوای بازیافتی یک عدد سه بزرگ برش زدیم و با کمک هم روی آن کاغذ رنگی چسباندیم و برای آروین توضیح دادیم که این عدد تولد است یا اینکه یک ریسه تولد مبارک رنگی برش زدیم و به دیوار وصل کردیم.

یک ساله نامزد کرده‌ام و چند ماه دیگر قرار است عروسی کنم؛ اما با همسر من مشکلات بسیاری دارم، او برای ادامه تحصیل در خارج از کشور زندگی می‌کند و ما چندان ارتباطی با هم نداریم در حد تلفن و شبکه‌های مجازی! بر سر کوچکترین مسأله با من بحث می‌کند، قهر می‌کند و تا من پیشقدم نشوم تن به آشتی نمی‌دهد، در آخرین مشاجره از او خواسته‌ام دیگر با من کاری نداشته باشد، حال بیش از دو هفته است که سراغی از من نگرفته و من دلتنگ او هستم و نمی‌دانم چه کنم، لطفاً راهنمایی کنید.

سبک و سنگین کنید: پیشنهاد می‌دهیم با خود روراست باشید و تعیین تکلیف کنید، فراموش نکنید شما از او خواسته‌اید که با شما کاری نداشته باشد، حال چرا پشیمانید؟ بهتر است بر رفتارهایتان اندکی متمرکز شوید، اشتباهات خود را شناسایی کنید و راه حلی برای آنها بیابید؛ تدابیر اتخاذی شما برای متقاعد کردن همسران یا بیان خواسته‌هایتان، روش‌های نامساعدی است که نتیجه کلامتان را به بحث می‌کشاند و در نهایت نیز شما را مجبور به پاپیش گذاشتن می‌کند، بهتر است آنها را اصلاح کنید.

از سوی دیگر، بدون هیچ قضاوتی در مورد مشکلاتتان با فردی معتمد، آگاه و بی‌طرف (فردی که خارج از محدوده خانواده و دوستان است)، صحبت کنید نظر او را راجع به آنها بپرسید اگر وی شما را محق دانست و ایراد کمتری بر شما وارد بود (قطعاً شما هم بی‌تقصیر نبوده‌اید اما شدت و ضعف قصور و کوتاهی مهم است) صبر کنید تا همسران پیگیر شما شود، چه بسا ایشان به‌عنوان یک مرد باید توان مدیریت زندگی خانوادگی را داشته باشند، قهرهای طولانی مدت، آن هم وقتی که فرد می‌داند مقصر است، نشانه‌ای منفی را درباره هویت و شخصیت‌اش آشکار می‌کند؛ اگر چه طبیعی است دلتنگ همسران باشید ولی بدترین چیز برای انسان‌ها عادت به وظیفه است، پس تا دیر نشده باید این عادت بد همسران را متوقف کنید.

از دواج تان را به تعویق بیندازید: با وجود مشکلات مطرح شده و ارتباطات محدود مجازی، توصیه می‌کنیم تا زمانی که به شناخت کافی و لازم از یکدیگر دست نیافته‌اید، هرگز به ازدواج فکر نکنید.

مهارت‌های همسر داری را بیاموزید: شما و همسران نابلد مسیر هستی، سعی کنید اطلاعات تان را افزایش دهید، آگاهی از تفاوت‌های جنسیتی و شناخت فنون

همسر داری و مهارت ارتباط سالم و بهینه کمک شایانی به بهبود رابطه شما و همسران می‌کند.

مشاوره بگیرید: با روانشناسی مجرب درباره مشکلاتتان مشورت کنید بی‌تردید روانشناس با ریشه‌یابی علت اصلی مسائل، می‌تواند راهکارهایی را برای اصلاح رفتارها یا بر طرف کردن مشکلات به شما و همسران پیشنهاد دهد.

تولد می‌گیریم



مادرانه

فرنگیس یاقوتی

دلتنگ نامزد قهر ویم هستیم



مشاوره

نسرین صفری

روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه

آزمایش‌های غربالگری در حاملگی

مادر باردار ۱۶ هفته با نگرانی به مطب مراجعه می‌کند. جواب آزمایش غربالگری مثبت گزارش شده، مفهوم

مطب

دکتر الهام
صدیقی مقدم پور
متخصص زنان

آزمایش برای مادر مشخص نیست و نگران است که جنین منگول باشد.

برای مادر توضیح داده می‌شود آزمایش غربالگری تست تشخیصی نیست و فقط حساب احتمالات است یعنی نسبت به جامعه احتمال اینکه جنین دچار ناهنجاری باشد افزایش پیدا کرده نه اینکه جنین ناهنجار است. بنابراین برای تشخیص باید اقدامات دیگری انجام شود. آزمایش‌های تشخیصی به دو دسته تهاجمی و غیرتهاجمی تقسیم می‌شوند.

در روش تهاجمی، از بند ناف یا مایع دور جنین نمونه گرفته می‌شود و نمونه به آزمایشگاه برای بررسی اختلالات کروموزومی فرستاده می‌شود نمونه‌گیری از بند ناف در مراحل ابتدایی بارداری قابل انجام اما نمونه‌گیری از مایع دور جنین دیرتر انجام می‌شود البته این روش‌های تهاجمی با احتمال کم، همراه عوارضی مثل سقط، پارگی کیسه آب و عفونت هستند که برای والدین توضیح داده می‌شود. در روش غیرتهاجمی که روش خوبی است اما صد درصد نیست از نمونه خون مادر استفاده می‌شود و DNA جنینی که وارد خون مادر شده را مورد بررسی قرار می‌دهد.

به این آزمایش cell free DNA گفته می‌شود که یک روش غربالگری شگرف در علم جدید است که به مادرانی که در سن بالا باردار شده‌اند یا آزمایش‌های غربالگری مثبت شده، پیشنهاد می‌شود که البته همان‌طور که گفته شد به دقت روش‌های تهاجمی نیست.

این آزمایش‌ها برای این انجام می‌شود که با رضایت مادر تا ۴ ماهگی در صورتی که پزشکی قانونی تشخیص دهد نوزاد ناقص سقط شود. بنابراین به همه مادران باردار توصیه می‌شود که از ابتدای بارداری زیر نظر پزشک متخصص آزمایش‌های غربالگری را انجام دهند، غربالگری مرحله اول بین ۱۱ تا ۱۳ هفته و شش روز انجام می‌شود و شامل سونوگرافی و آزمایش خون است، آزمایش مرحله دوم با نظر پزشک حدود ۱۶ هفته‌گی و سونوگرافی بررسی ناهنجاری‌ها از ۱۸ هفته‌گی قابل انجام است.

در انتها باز به این نکته تأکید می‌شود که مادر باردار نباید با مثبت شدن تست غربالگری آن را با تست تشخیصی اشتباه بگیرد. تست غربالگری فقط احتمال ناهنجاری را مطرح می‌کند که مادر بعد از آن باید روش‌های تشخیصی را انجام دهد که البته اکثرآ جواب تست تشخیصی نرمال است اما به دلیل همان احتمال کم ما مجبور هستیم غربالگری و تست‌های تشخیصی را انجام دهیم تا از تولد نوزاد ناهنجار جلوگیری کنیم.