

Πείτε παραμύθια στα παιδιά σας!

Δεν είναι ξεπερασμένο ούτε παλιομοδίτικο. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να ακούσουν ιστορίες και παραμύθια από την προσχολική ηλικία έως και τα χρόνια του Δημοτικού. Τα παραμύθια παίζουν μεγάλο ρόλο στην διαμόρφωση της προσωπικότητας ενός παιδιού. Μιας και η διαδρομή του στην ζωή είναι ακόμη μικρή και δεν

την νόση του, νιώθει αισιοδοξία, ελέγχει τα συναισθήματα του και τις φαντασιώσεις του πριν γίνουν ανυπόφορες. Ο ρόλος των γονιών τώρα είναι σημαντικός, στο να αφηγηθούν το παραμύθι στο παιδί, έτσι ώστε να προσφέρουν περισσότερη εικόνα και λεπτομέρεια στην ιστορία, αλλά και να μπορούν να απαντήσουν



έχει ολοκληρωμένη προσωπικότητα, αισθάνεται υπερδεμένο μέσα στον πολύπλοκο κόσμο που ζούμε.

Σε αυτό τον προβληματισμό λοιπόν απαντάνε τα παραμύθια, καθώς προσφέρουν μια ανακούφιση, έχουν «καλό τέλος» και δίνουν στο παιδί ένα τρόπο να νιώσει ότι δίνει την πάλη του για αυτοπραγμάτωση και ότι την πετυχαίνει. Τα παραμύθια μπορεί να μας φαίνονται απλοϊκά αλλά τα περισσότερα θέτουν στο παιδί βασικά προβλήματα της ζωής, όπως η πάλη καλού και κακού, ο ανταγωνισμός, τα γηρατειά ακόμη και τον θάνατο. Έτσι, μέσα από τα παραμύθια το παιδί αναπτύσσει

στις όποιες ερωτήσεις και απορίες γεννηθούν εκείνη την στιγμή. Και βέβαια, με την δική μας αφήγηση εκφράζουμε και τον εαυτό μας και τις αξίες και τα ιδανικά μας, οπότε μέσω του παραμυθιού τις προσφέρουμε και στο παιδί μας. Η επιλογή των παραμυθιών που θα πούμε στο παιδί μας πρέπει να γίνεται ανάλογα την ηλικία τους, ενώ όσο πιο μεγάλα είναι, τόσο πιο σύνθετα μπορεί να είναι. Δεν υπάρχει λόγος στην αφήγηση να τα δραματοποιούμε υπερβολικά, ενώ είναι απαραίτητο να ακούσουμε τα σχόλια του παιδιού κατά τη διάρκεια της αφήγησης, καθώς μας αποκαλύπτουν πολύ ενδιαφέροντα στοιχεία για

την προσωπικότητά του. Και βέβαια, η επανάληψη του παραμυθιού είναι απαραίτητη καθώς θα δώσει στο παιδί την ευκαιρία να το καταλάβει καλύτερα.



Πηγελόπη Αγαθαγγέλου Χειλέτη
Ψυχολόγος, Ειδικός Παιδαγωγός

Τηλ: 99330891, Φαξ: 25730891
Email: agathangeloupola@hotmail.com

Βήχας - Πότε πρέπει να ανησυχώ;

Τί είναι ο βήχας;

Ο βήχας είναι ένας μηχανισμός άμυνας του οργανισμού και η παρουσία του συνήθως υποδηλώνει την ύπαρξη κάποιου προβλήματος. Με το βήχα απομακρύνονται φλέγματα, ξένα σώματα, φαγητό ή νερό από τους πνεύμονες. Είναι επίσης ένας τρόπος αντίδρασης σε διάφορες ερεθιστικές ουσίες όπως ο καπνός και η σκόνη ενώ παθήσεις όπως το άσθμα και η βρογχίτιδα μπορεί να εκδηλωθούν με βήχα.

Ποιοί είναι οι τύποι του βήχα;

Ο βήχας μπορεί να είναι στιγμιαίος, μπορεί να διαρκέσει κάποιες μέρες (οξείος βήχας) ή βδομάδες (χρόνιος βήχας). Μπορεί επίσης να είναι χωρίς φλέγματα (ξηρός βήχας), με φλέγματα (παραγωγικός βήχας) ενώ κάποιες φορές μπορεί να περιέχει φλέγματα και αίμα (αιμόφυρτα πτύελα) ή μόνο αίμα (αιμόπτυση).

Ποιά είναι τα αίτια του βήχα;

Η διερεύνηση της αιτίας του βήχα, ειδικά του χρόνιου βήχα, μπορεί να είναι χρονοβόρα καθώς στις πλείστες περιπτώσεις τα αίτια είναι περισσότερα του ενός. Ανάμεσα στα συχνότερα αίτια είναι:

1. Οπισθορινική έκκριση (π.χ. ρινίτιδα, ιγμορίτιδα)
2. Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση - ΓΟΠ (π.χ. γαστρίτιδα, οισοφαγίτιδα, έλκος)
3. Πνευμονία - Βρογχίτιδα
4. Άσθμα
5. Αλλεργίες
6. Χρόνια αποφρακτική

7. Φάρμακα (π.χ. αντιυπερτασικά)
8. Καρδιακή ανεπάρκεια
9. Μεταλοιμώδης (μετά από ένα κρυολόγημα ή βρογχίτιδα)
10. Καρκίνος του πνεύμονα
11. Ψυχογενή
12. Εισρόφηση ξένου σώματος

Μπορεί να προκαλέσει κάποια άλλα προβλήματα;

Ο βήχας, ειδικά ο χρόνιος, μπορεί να προκαλέσει αρκετά προβλήματα όπως:

- διαταραχές του ύπνου
- πόνο κατά την αναπνοή
- άγχος-στρες και αίσθημα ανησυχίας
- θλάσεις μυών μέχρι και κατάγματα πλευρών

παράγονται, μαζεύονται και αποβάλλονται το πρωί μετά το ξύπνημα. Η παρουσία του βήχα στους καπνιστές υποδηλώνει πως το αναπνευστικό τους έχει πλέον επηρεαστεί. Κάποιες φορές όμως μπορεί να είναι ένα πρώιμο σημάδι μίας πάθησης των πνευμόνων σχετιζόμενη με το κάπνισμα. Τέτοιες παθήσεις είναι η χρόνια βρογχίτιδα και το εμφύσημα τα οποία μπορεί να εξελιχθούν στη χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ). Άρα ο βήχας αυτός ΔΕΝ είναι κάτι το φυσιολογικό και δεν πρέπει ο καπνιστής να εφυσχάζεται. Πρέπει να αναφερθεί πως τις πρώτες 2-3 εβδομάδες μετά τη διακοπή το κάπνισματος ο βήχας αυτός μπορεί να χειροτερέψει. Αυτό συμβαί-



Δρ. Ευγένιος Μεταξάς
Πνευμονολόγος
www.pneumoncy.com

αρκετές και να συνυπάρχουν, Οι περιπτώσεις όπου συνυπάρχει άσθμα, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και ιγμορίτιδα είναι αρκετές στην καθημε-



- πονοκέφαλο

Τί είναι ο τσιγαρόβηχας; Είναι κάτι το φυσιολογικό;

Τσιγαρόβηχας ονομάζεται στην καθομιλουμένη ο βήχας που οφείλεται στο χρόνιο ερεθισμό των πνευμόνων από τον καπνό του τσιγαρού με αποτέλεσμα να παράγονται φλέγματα. Κατά τη διάρκεια της νύχτας τα φλέγματα τα οποία

νει επειδή οι πνεύμονες ανταρούν τη φυσιολογική τους λειτουργικότητα και προσπαθούν να αποβάλουν όλες τις ακαθαρσίες και τα φλέγματα που μαζεύτηκαν κατά τη διάρκεια της κακής αυτής συνήθειας.

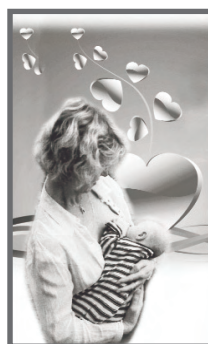
Τί πρέπει να κάνω όταν έχω βήχα;

Όταν ο βήχας έχει ξεκινήσει πρόσφατα, έχει προφανή αιτιολογία (πχ κρυολόγημα) και δεν προκαλεί έντονη ενόχληση τότε η υπομονή συνήθως είναι αρκετή. Όταν όμως η διάρκεια του παρατείνεται ή ξεκινά να ενοχλεί και να προκαλεί ανησυχία θα πρέπει να επισκεφθείτε το γιατρό σας καθώς, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι αιτίες μπορεί να είναι

ρηνή κλινική πράξη. Οι καπνιστές που παρουσιάζουν καθημερινά βήχα πρέπει να επισκεφθούν πνευμονολόγο και να υποβληθούν σε σπироμέτρηση για να διερευνηθεί το ενδεχόμενο της ΧΑΠ.

Να πάρω από μόνος μου κάποιο αντιβιοτικό/αποχρεμπτικό;

Όχι. Τα διάφορα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση του βήχα έχουν ένδειξη αφότου πρώτα διευκρινιστεί η αιτία του βήχα. Ειδικά η λήψη φαρμάκων που καταστέλλουν το βήχα μπορεί να παγιδεύσει φλέγματα στους πνεύμονες και να οδηγήσει σε εμφάνιση άλλων λοιμώξεων. Γι' αυτό απαγορεύονται σε παθήσεις όπως η βρογχίτιδα και το άσθμα.



Θηλασμός

Δωρεάν Συμβουλευτική Γραμμή 70004342

Μαρία Ζαχαράτου
Σύμβουλος Θηλασμού

chs fitness club
NOT YOUR AVERAGE GYM

Πακέτα από
€50

- Άνετοι χώροι εκγύμνασης
- Μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας
- Αποδυτήρια πολυτελείας
- Σάουνα

Ωράριο:
Δευ-Παρ: 6:30-22:30
Σαβ: 8:00-18:00
Κυρ: 10:00-14:00



Το **CHS FITNESS CLUB** είναι γυμναστήριο τελευταίας τεχνολογίας.

Μια επίσκεψη θα σας πείσει για την διαφορετικότητα του χώρου.

Λεοντίου 250B, 3020, Λεμεσός Τηλ. 25 250101