سیر افسردگی در متخصصان روان‌شناختی ایران

افسردگی نجات‌دهنده‌ها

نسترن فرخه: افسردگی در تار و پود جامعه ریشه دوانده است؛ از شهروندانی که دچار استیصال روانی شدند تا روان‌شناسان و روان‌پزشک‌هایی که باید از شدت این افسردگی در اتاق‌های درمان بکاهند. آنها هم مانند دیگر شهروندان افسردگی و اختلال‌های روانی را این روزها بیش از گذشته تجربه می‌کنند. اما شرایط روانی‌شان چقدر در کیفیت اتاق‌های درمان و حال عمومی جامعه اثر خواهد داشت؟ طبق آنچه دفتر سلامت روان وزارت بهداشت در سال ۹۹ اعلام کرده بود، حدود ۲۳ درصد جمعیت کشور به نوعی دچار اختلالات روانی هستند که البته بین ۶۶ تا ۷۵ درصد افراد دارای اختلال روانی برای درمان به روان‌پزشکان، روان‌شناسان و متخصصان سلامت روان مراجعه نمی‌کنند. حتی اسفند همان سال هم همشهری در مطلبی میزان افسردگی شهروندان تهرانی را طبق آمار رسمی ۳۴ درصد اعلام کرده بود و بر اساس آمار غیررسمی، از درگیری ۵۰ درصد مردم ایران به افسردگی خبر داده بود که طبیعتا بخش درخور توجهی از آن هم متخصصانی هستند که باید از روان جمعی جامعه مراقبت کنند. البته با وجودی که به نظر می‌رسد این آمارها افزایش چشمگیری داشته، اما پس از آن آمار دقیق دیگری منتشر نشده است تا بتوان برای بحران‌های روانی پیش‌روی جامعه، درمان و پیشگیری مؤثری انجام داد.

حالا اگر افسرده نباشیم نابهنجاریم

این روزها خیلی از مردم در حال تجربه اشکال مختلف افسردگی هستند. این افراد برای ایجاد یک حال خوب یا درمان افسردگی چشم به مشاور و متخصص‌های روان‌شناختی دوخته‌اند. با وجودی که در هفته‌های گذشته برخی نسبت به انفعال روان‌شناسان انتقاد داشتند که با وجود این افسردگی جمعی هیچ راهکاری ارائه نمی‌دهند، اما برخی علاوه بر دفاع از کنشگری‌های این قشر، به نکاتی اشاره کردند که شایان تأمل است؛ اینکه روان‌شناس‌ها هم این روزها مثل افراد دیگر با افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اما آیا این شرایط روحی آنها بر کارشان مؤثر خواهد بود؟ «علی نیکجو»، روان‌پزشک، با اشاره به محدودیت‌های فردی متخصصان سلامت، به «شرق» می‌گوید: «یک منظر از این موضوع به محدودیت‌های فردی متخصصان سلامت روان مربوط است. در واقع یک نوع ابراز رنج و افسردگی که آنها هم بالطبع برای مسائل موجود تحمل می‌کنند. البته شاید این موضوع تا حدی برای مراجعان آنها آسیب‌زننده باشد. مراجعان آنها نیاز دارند که پزشک یا درمانگر را حداقل در مرحله‌ای از درمان در یک موقعیت همه‌توان و در یک موقعیت برتر ببینند که آن وقت فرو افتادن در این ضعف و رنج می‌تواند آنها را ناامید و حال بد آنها را بدتر کند».

در این موقعیت احتمال شرایط سخت‌تر برای درمانگر وجود دارد، نیکجو به همین موضوع اشاره می‌کند: «در این شرایط مراجعه‌کننده یا بیمار شاید بگوید اگر پزشک و روان‌پزشک من تا این حد افسرده است پس دیگر چه امیدی به من هست؟ البته همین موضوع را از جهت دیگری هم می‌توان دید؛ به قول اریک فروم ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که اگر در این جامعه مضطرب و افسرده نباشید، بیمار هستید. نمی‌شود شما انسان باشید و این همه مسائل مختلف را از جوانب و ابعاد مختلفی ببینید و حالتان خوب باشد. اتفاقا این نابهنجاری نشان‌دهنده هنجار است و اینجا هم بهنجاری نشان‌دهنده ناهنجاری است. پس از این منظر متخصصان سلامت ذهن هم خودشان درگیر مسائل جامعه می‌شوند و به لحاظ ذهنی و فکری تحت تأثیر قرار می‌گیرند. اتفاقا این متخصصان فضای همدلانه‌ای را با بیماران و سایر افراد جامعه ایجاد می‌کنند تا آنها هم این احساس را داشته باشند که چنین نیست که حال ما خیلی خیلی بد است، بلکه متخصصان ذهن هم این‌طور هستند و با توجه به شرایط فعلی خیلی این حال غیرطبیعی تلقی نمی‌شود».

بیماران و مراجعه‌کننده‌ها با امید برای درمان به اتاق‌های تراپیست می‌روند تا از احساسات آزاردهنده خود حرف بزنند. اما در این شرایط متخصص‌ها در چه موقعیتی قرار می‌گیرند؟ علی نیکجو این‌طور تفسیر می‌کند که: «مسلما افسردگی، اضطراب، پنیک و حساسیت بالای تراپیست‌ها و متخصصان روان‌پزشکی در این شرایط بر تمرکز، تحمل و تاب‌آوری آنها در برابر امواج سونامی‌وار هیجانات منفی مراجعان و مریضان تأثیر منفی خواهد گذاشت. در مورد این شکی نیست و اینکه خود متخصصان سلامت روان بتوانند از سیستم‌های بهبود وضعیتشان استفاده کنند اعم از سوپروایز و درمان فردی بسیار در این شرایط مهم است. متخصص و تراپیست در موقعیتی قرار گرفته که از یک سو نباید در دام یک ناامیدی مفرط بیفتد، به‌خصوص بعد از وقایع اخیر این سرخوردگی خیلی شیوع پیدا کرده است. از طرفی هم نباید به یک امید موهوم بچسبند و قرارگرفتن در میان ناامیدی واقع‌بینانه و بسط‌دادن آن به یک امید متناسب با شرایط، ظرفیت‌ها و پتانسیل‌ها و سرمایه‌های اجتماعی کاری مهم و سخت است که پزشکان و روان‌شناسان با آن سروکار دارند».

افزایش ارجاع از روان‌شناس به روان‌پزشک

ابتلا به افسردگی بخش درخور توجهی از جامعه را درگیر کرد. «محمدرضا ایمانی»، روان‌شناس، وضعیت افسردگی حال حاضر جامعه را از نظر گستردگی چیزی بی‌شباهت با پاندمی کرونا نمی‌داند و در گفت‌وگو با «شرق» اشاره می‌کند: «مسئله مهم امروز ما پاندمی افسردگی در کشور است، پاندمی افسردگی مثل پاندمی کروناست که پزشکان و پرستارها را درگیر کرد. پاندمی افسردگی هم روان‌شناسان، روان‌پزشکان و جامعه‌شناسان را درگیر کرده است. کسانی که دغدغه‌های اجتماعی دارند، خیلی بیشتر آسیب می‌بینند. آنها تقلا دارند که اتفاقات خوب برای جامعه بیفتد و حال خوب خودشان را در حال خوب یک جامعه می‌بینند. آنها می‌خواهند کارهایی را برای جامعه انجام دهند، اما نمی‌توانند؛ چون وسعت این پاندمی وسیع است و بر زندگی همه ما سایه انداخته است. عزیزانی که امروز در حوزه روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و مطالعات اجتماعی و اقتصادی کار می‌کنند، همه دغدغه ایجاد یک جامعه سالم و پابرجا را دارند تا همه افراد جامعه کنار هم حالشان خوب باشد. وقتی هم که اینها دست‌نیافتنی می‌شود، افسردگی بر جامعه سایه می‌اندازد».

با وجود فشار روانی بالا بر این افراد، پیش‌رفتن در مسیر درمان بسیار مهم است. ایمانی می‌گوید: «همه ما که به سلامت روانمان توجه می‌کنیم باید به سمت درمان حرکت کنیم. افرادی که دغدغه سلامت روان دارند اغلب برای مشاوره و درمان اقدام می‌کنند. بسیاری از این افراد مشکلات و موضوعات خانوادگی تحت تأثیر مسائل اجتماعی و اقتصادی دارند. مشاور یا متخصص هم در این مرحله باید راهکارهایی را ارائه کند که این فرد از این تنگناها خلاص شود و این راهکارها زمان‌بر و هزینه‌بر است و خیلی از افرادی که برای مشکلاتشان به تراپیست مراجعه می‌کنند، هزینه‌های درمانی ندارند؛ پس چون امکان ادامه درمان ندارند مشکلاتشان فزونی می‌گیرد. همین‌جا یک متخصص به‌عنوان مشاور احساس استیصال می‌کند. نتیجه آنکه هم حال متخصصان بد است و هم اینکه باید حال خودشان را احیا کنند. این فرایند برای ما مشکلات فراوانی را به وجود می‌آورد. همان‌طور که یک پزشک با خستگی از اتاق عمل بیرون می‌آید، یک تراپیست هم با خستگی از اتاق درمان بیرون می‌آید. باید بپذیریم روان‌شناسان و روان‌پزشکان هم دچار مشکلات روحی می‌شوند و خودشان هم به درمانگر دیگری نیاز دارند. یک‌سری افراد مثل فیلتر جلوی وضعیت بد جامعه را می‌گیرند، اما خودشان این وسط ماندند تا فضای ناسالم را به فضای سالم تبدیل کنند.

در شرایط حال حاضر آنچه دریافت می‌کنیم این است که مسائل مردم از فاز روان‌شناختی به سمت روان‌پزشکی رفته است. افرادی که مشکلات و مسائلشان پیشرفته شده و به عارضه تبدیل شده، پس باید از مرحله‌ای به بعد برای دریافت دارو به روان‌پزشک مراجعه کنند. اصلا از افزایش مراجعان همکاران روان‌پزشک‌مان که یکی از داده‌های حال حاضر ما محسوب می‌شود، متوجه می‌شویم حال جامعه حال خوبی نیست».

همه ما به یک مشاور نیاز داریم

شاید برایتان پیش آمده باشد که از بعضی‌ها بشنوید «جدیدا خیلی افسرده شده‌ام» یا «من آدم افسرده‌ای هستم»! اما آیا واقعا همین است؟ اصلا چه زمانی می‌توانیم بگوییم یک نفر به بیماری افسردگی مبتلاست؟

نکته مهم درباره این موضوع، این است که بروز ناراحتی، غم و ناامیدی برای هر فردی در طول زندگی طبیعی است؛ بنابراین نمی‌توان هر احساس رنجش و ناراحتی را به افسردگی تعمیم داد. بیماری افسردگی چیزی فراتر از احساس ناراحتی است که به مرور زمان می‌تواند سلامت جسم و روان افراد را از آنها بگیرد. در این میان نباید نقش روان‌شناس برای درمان افسردگی را فراموش کرد؛ چراکه بهترین روش درمان افسردگی از طریق راه‌های علمی اثبات‌شده و به کمک یک متخصص دلسوز و متعهد انجام می‌شود. در اینجا سلامت از اهمیت حضور یک تراپیست در کنار خودمان حرف می‌زنیم.

افسردگی نوعی بیماری و ناراحتی یک احساس است

اولین تفاوت میان افسردگی با ناراحتی و غم این است که افسردگی یک نوع بیماری است؛ اما غم، ناراحتی و چیزهایی مانند اینها، همگی نوعی احساس‌اند. احساساتی مانند ناراحتی و غم، احساساتی هستند که در بسیاری از موارد به افراد کمک می‌کنند اتفاقات ناگوار مانند مرگ عزیزان و... را پشت سر بگذارند؛ اما افسردگی حالتی است که تداوم دارد و آثار عمیقی را روی روان و جسم افراد بر جای می‌گذارد. معمولا احساس ناراحتی که به مدت طولانی ادامه پیدا می‌کند، افسردگی را به وجود می‌آورد؛ اما فراموش نکنید که افسردگی با علائم و مشکلات خاص و عمیقی بروز می‌کند که به طور کلی با احساساتی مانند غم و ناراحتی متفاوت است. ممکن است شما در یک مصاحبه کاری رد شده باشید یا از مهاجرت دوست صمیمی خود به یک جای دور، ناراحت و غمگین باشید. ناراحتی در این زمان، احساس طبیعی و واکنش عادی به موقعیتی است که شما در آن قرار گرفته‌اید و عموما بعد از چند روز کم‌رنگ یا ناپدید می‌شود؛ اما افسردگی حالتی پایدار و غیرعادی دارد و نیازی نیست که اتفاق خاص و تلخی در زندگی رخ دهد تا ناراحت شوید، بلکه ناراحتی، غم و ناامیدی به طور مستمر با شما همراه است. بهترین کار در این موقعیت، مراجعه سریع به روان‌شناس برای درمان افسردگی است؛ چراکه ماندن در حالت افسردگی می‌تواند بیماری شما را تشدید کند و باید بدانید که درمان افسردگی کهنه بسیار سخت و زمان‌بر است.

ممکن است در زمان ناراحتی تمرکز خود را از دست دهید، گریه کنید یا بی‌انرژی باشید؛ اما این حالت‌ها موقتی هستند و معمولا پس از چند ساعت یا چند روز از بین می‌روند. در واقع ناراحتی فقط بخشی از زندگی شما را به شکل موقتی تغییر می‌دهد؛ درحالی‌که افسردگی به لایه‌های عمیق زندگی‌تان نفوذ می‌کند و بسیاری از روابط فردی و اجتماعی و رفتارهای شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به طور کلی افسردگی قادر است زندگی شما را دگرگون کند. نقش روان‌شناس برای درمان افسردگی و رفع حالت‌های مرتبط با آن در اینجا مشخص می‌شود و می‌تواند به‌درستی حالت‌های روانی شما را تشخیص دهد. فراموش نکنید که سریع‌ترین درمان افسردگی یا درمان قطعی افسردگی شدید فقط با کمک روان‌شناس و مشاور متخصص ممکن است، نه راهنمایی افرادی که علم و تخصص کافی درباره این موضوع ندارند.

همان‌طور که اشاره کردیم، بیماری افسردگی با علائم و نشانه‌هایی همراه است که متخصص برای تشخیص نوع و شدت بیماری می‌تواند آنها را بررسی کند. البته باید این نکته را در نظر بگیرید که بسیاری از علائم و نشانه‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت هستند یا حتی به‌عنوان بخشی از زندگی طبیعی به شمار می‌روند؛ اما به طور کلی نشانه‌های مشترکی هم وجود دارند که بروز افسردگی در فرد را هشدار می‌دهند.

بسیاری از افراد در برخورد با این بیماری و به دلیل آگاه‌نبودن از روش‌های درمانی آن، درمان افسردگی را فقط به کمک دارو ممکن می‌دانند؛ درحالی‌که درمان افسردگی در مردان یا درمان افسردگی شدید در زنان یا حتی کودکان، در بسیاری از موارد بدون دارو نیز امکان‌پذیر است؛ اما لازمه درمان در این زمینه، کمک‌گرفتن از یک روان‌شناس برای درمان افسردگی است. زمانی که شما بدون داشتن تخصص، وجود افسردگی را در خود تشخیص می‌دهید یا درمان‌های غیراصولی را تجویز می‌کنید، به تأخیر در روند درمان و پیشرفت بیماری کمک کرده‌اید. بنابراین برای درمان قطعی افسردگی شدید یا خفیف، حتما به روان‌درمانگر یا در موارد خاص به روان‌پزشک مراجعه کنید.

بسیاری از افراد درمان افسردگی در خانه را به راهکارهای دیگر ترجیح می‌دهند؛ اما باید بگوییم که بهتر است درمان افسردگی در خانه را در کنار راهنمایی‌های روان‌شناس برای درمان افسردگی به کار بگیرید، به این معنی که هم‌زمان با درمان روان‌شناختی و مراجعه منظم به روان‌درمانگر، فعالیت‌های خانگی را هم که به پیشبرد روند درمان شما کمک می‌کنند، به کار ببندید. درمان افسردگی با گیاهان دارویی یا ورزش‌های آرامش‌بخش مانند یوگا، از راه‌هایی هستند که به آسانی و در خانه انجام می‌گیرد. مصرف گیاهان دارویی آرام‌بخش یا نشاط‌آور مانند زعفران، گل‌گاوزبان، بابونه و... می‌تواند به روند بهتر خواب، سطح انرژی و آرامش افرادی که به افسردگی مبتلا هستند، کمک کند. البته فراموش نکنید که زیاده‌روی در مصرف این گیاهان باعث بروز مشکلات خاصی می‌شود که سلامت جسمی شما را به خطر می‌اندازد؛ بنابراین پیش از مصرف هر نوع گیاه دارویی، ابتدا درباره میزان مناسب مصرف آن آگاهی کسب کرده و متناسب با شرایط فیزیکی بدن خود آن را مصرف کنید. برای مثال با جست‌وجوی اینترنتی یا سؤال از افرادی که در زمینه گیاهان دارویی تخصص دارند، طریقه مصرف زعفران برای درمان افسردگی یا مقدار مؤثر مصرف گل‌گاوزبان و... را به‌خوبی یاد بگیرید. یادتان باشد که پیش‌تر از همه اینها و قبل از آنکه به درمان افسردگی شدید در خانه بدون داشتن علم و آگاهی روی بیاورید، به یک روان‌شناس برای درمان افسردگی مراجعه کنید.

افسردگی یکی از بیماری‌های روان‌شناختی است که به طور مستقیم روی روان، افکار و مسائل مرتبط با ذهن افراد تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین درمان این بیماری فقط به کمک افرادی ممکن است که در زمینه روان انسان تخصص دارند. به همین دلیل است که در همه جای جهان از روان‌شناس برای درمان افسردگی کمک می‌گیرند. یک روان‌شناس برای درمان افسردگی به روش‌های علمی روان‌شناختی تکیه کرده و با کمک تخصص خودش، یکی از رویکردهای این حوزه را برای درمان انتخاب می‌کند.

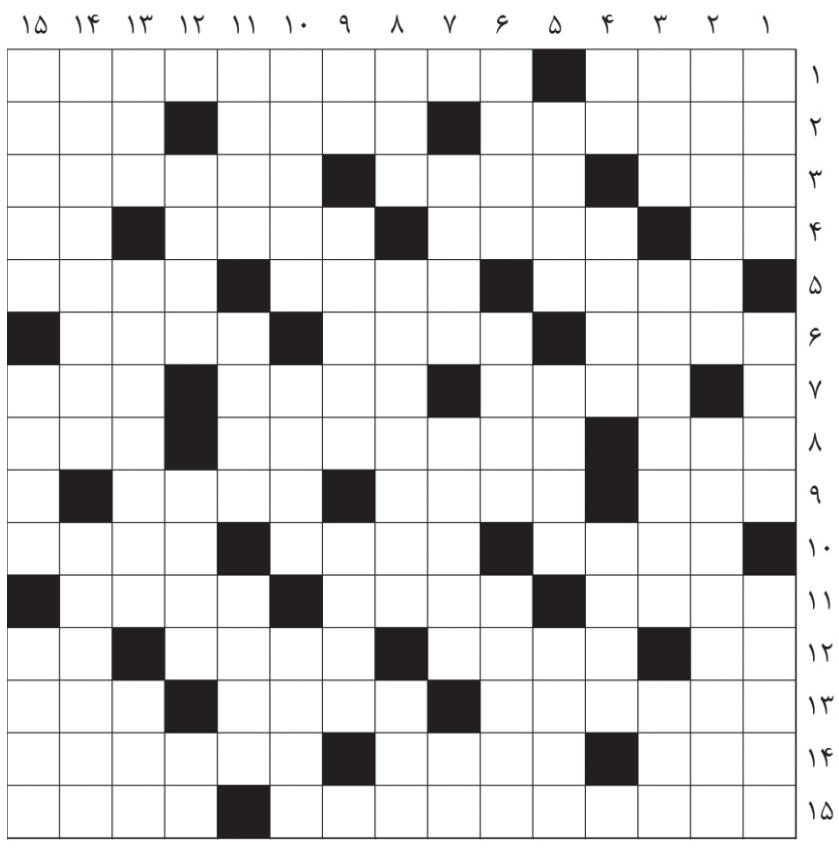
جدول ۴۵۶۴ • طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- سال ۳۶۵روزه- از هفت‌اورنگ جامی، شاعر قرن نهم ۲- مرغ ماهیخوار- متعهد- گله چهارپایان ۳- مثل و مانند- معلم مقطع متوسطه- دلخواه و مطلوب ۴- کجاست- تبلیغ‌کننده- برای تزیین سطوح کیف و کفش به کار می‌رود- دل‌آزار کهنه ۵- شخصی که نویسنده، حوادث داستان را از زبان او نقل می‌کند- کوی و برزن- ترسو ۶- شهری در استان گیلان- جواب- فراموشکار ۷- مجروح- خرگوش عرب- نمو ۸- خودروی فرانسوی- آن‌که اموال یک اداره یا شرکت به او سپرده می‌شود- فرمان سکوت ۹- واحد شمارش پارچه- افزونی- نهایت آرزو ۱۰- بخشندگان- نویسنده- بتن مسلح ۱۱- جانور تک‌سلولی- همسر حضرت ابراهیم(ع)- نوعی دستگاه مخابراتی ۱۲- شمردن- جاری- گیشه بلیت‌فروشی- دمای غیرطبیعی بدن ۱۳- محصل دانشگاه- جادو- مقابل آشتی ۱۴- ابوالبشر- سریال نمایش خانگی ساخته محمد کارت و بازی علی شادمان- درمان ۱۵- تابلویی زیبا اثر کمال‌الملک- واحد شمارش پل

عمودی:

۱- از آفات نباتی- شیوه رفتار- به دار آویختن ۲- پایتخت هنر و فرهنگ استرالیا- خاکستری تیره ۳- مخفف سیاه- نویسنده کتاب شازده کوچولو- نوعی پارچه سنتی ۴- حاصل هر عدد به توان صفر- تاریخ‌نگار- اسب سرخ و سفید ۵- مربوط به ادبیات- تصمیم‌گرفته- کندن علف‌های هرز ۶- خوشه گندم و جو- از اجزای سالاد شیرازی- سازمان اطلاعات و امنیت پهلوی ۷- تاراج و چپاول- مات و مبهوت- سخن زیر لب از روی خشم ۸- افسانه- کارمند امور مالی- پاک و پاکیزه ۹- تکرار حرفی- اسرافکار- سزاوار و شایسته ۱۰- دوره هزارساله- قطره‌های ریز باران- نام‌ها ۱۱- در مقام استجابت دعا گویند- هفت‌گانه- دور هم جمع‌شدن ۱۲- پارچه ابریشمی رنگین- پایتخت مالدیو- نام آذری ۱۳- مقدار بسیار کم از چیزی- وحشت‌زده- بالای کوه ۱۴- سمینار- زشت و مبتذل ۱۵- عاقل به‌ظاهر دیوانه معاصر هارون‌الرشید- فرمان دوچرخه- قسمتی از زمان



حل جدول ۴۵۶۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	ر	ن	ا	ل	■	ا	ل	ا	س	ک	ا	■	ک	خ
۲	ی	و	و	ن	ت	و	س	■	ر	خ	ت	خ	و	ا	ب
۳	ف	ش	ن	ک	■	ق	ل	ت	ش	ن	■	و	ا	ف	ر
۴	ی	ن	■	م	ش	ا	و	ر	ه	■	ف	ا	ک	ه	ه
۵	ت	ی	پ	■	م	ح	ب	س	■	ت	ر	ن	م	■	■
۶	■	■	س	ک	و	ت	■	ا	ب	ی	ض	■	ن	ا	ن
۷	ک	ا	ن	ا	ل	■	خ	ز	ا	ن	ی	ه	■	ح	ق
۸	م	و	د	ت	■	ر	ف	ت	گ	ر	■	و	ی	ا	ر
۹	ی	و	■	ا	د	ب	ی	ا	ت	■	م	ی	ک	د	ه
۱۰	ک	ل	م	■	ک	ی	ف	ر	■	ا	م	ج	د	■	■
۱۱	■	■	ت	ج	م	ع	■	ی	د	ک	ی	■	ل	پ	ه
۱۲	گ	م	ر	ا	ه	■	ی	ک	ه	ب	ز	ن	■	ا	ی
۱۳	ش	ک	و	ن	■	پ	ا	ی	ا	ن	■	ا	ن	س	ا
۱۴	ا	س	ک	ا	ر	ل	ت	■	ن	د	ا	ن	س	ت	ه
۱۵	د	ک	■	ن	س	ک	ا	ف	ه	■	د	و	ق	ل	و

حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۳۵۵۹

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

سودوکو سخت ۳۵۶۰

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

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

سودوکو ساده ۳۵۶۰

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

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