

۱۴ زندگی سلامت

روان‌شکافی

اضطراب یا آرامش؟



دکتر مهروش دارینی

روان‌شناس و مشاور

👉 رسیدن به آرامش یکی از خواسته‌های همیشگی انسان‌هاست و آنچه در زندگی همه انسان‌ها رخ می‌دهد عوامل تنش‌زاست که می‌تواند عاملی برای ایجاد استرس و اضطراب باشد. مرز بین استرس و اضطراب بسیار باریک است و استرس می‌تواند محرکی برای ایجاد اضطراب باشد و اضطراب نشانه‌ای بیرونی از استرس است. زمانی‌که فرد دچار استرس و اضطراب می‌شود علائمی مانند افزایش تنفس، افزایش ضربان قلب، اختلال در خواب شبانه، بی‌قراری، دلشوره و تغییر در اشتها (پرخوری یا کم‌خوری) پیدا می‌کند و از لحاظ روانی نیز به بی‌قراری و ناآرامی دست و پنجه نرم می‌کند.

تفاوت استرس و اضطراب این است که استرس دلیل واضح و آشکار دارد اما اضطراب اغلب علت مشخصی ندارد و زمانی‌که فردی نگران است و از علت نگرانی و دلشوره خود آگاه است می‌توان گفت دچار اختلال استرس شده و زمانی‌که نگرانی و دلشوره‌های فرد بدون دلیل است و دلیل واضحی برای آن پیدا نمی‌کند می‌توان گفت که دچار اضطراب شده است. بنابراین می‌توان گفت که ابتدا استرس ایجاد می‌شود و به دنبال آن اضطراب سراغ فرد می‌آید.

عوامل استرس‌زا می‌تواند خوب و بد باشد و آنچه لازم به مداخله است، استرس‌زاهای منفی است و باید توجه داشته باشیم که استرس منفی و اضطراب، هر دو می‌تواند علاوه بر مشکلات جسمی، سلامت روان فرد را به خطر بیندازد. بنابراین برای ایجاد احساس آرامش لازم است عوامل استرس‌زا شناسایی شود و فرد از روش‌های مختلف برای ایجاد آرامش و کنترل در خود استفاده کند.

برای ایجاد و حفظ آن لازم است سبک زندگی افراد بازبینی شود و اقدام به تغییر آن کنند. عوامل استرس‌آور می‌تواند درونی (توسط خود فرد) یا بیرونی (توسط دیگران) برای فرد ایجاد شود و با توجه به درونی یا بیرونی بودن آن می‌توان از روش‌های کنترل‌کننده استفاده کرد.

یکی از روش‌های آرام شدن استفاده از تکنیک‌های آرام‌بخشی و تمرینات تنفسی است و همچنین می‌توان از روش‌های شناختی برای کاهش تنش استفاده کرد. یعنی لازم است افکار و باورهای غلط فرد شناسایی و با افکار منطقی جایگزین شود.

همچنین خروج از محیط‌های تنش‌زا و استفاده از معنادرمانی و دعا می‌تواند به آرامش فرد کمک کند. ضمناً فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش خود تهیه و در طول هفته یا ماه برخی از آنها را اجرا کنید. 🌱



خوردن الکل از کرونا پیشگیری نمی‌کند!

رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از مسمومیت برخی افراد به دلیل مصرف محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی خبر داد و گفت: مردم باید توجه کنند این ذهنیت که شرب الکل می‌تواند از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ پیشگیری کند، کاملاً غلط است و هیچ پایه و اساس علمی ندارد.



اگر دختر شما تصمیم گرفته کاری را انجام دهد مانع او نشوید او را دورادور مراقبت کنید اما در کار او دخالت نکنید

دکتر شاد دنیا با اشاره به مصرف ژل ضد عفونی کننده و در مواردی محلول‌های الکلی از سوی برخی افراد با این توجیه که این اقدام از ابتلای آنها به بیماری کووید-۱۹ جلوگیری می‌کند، گفت: در هیچ منبع علمی داخل یا خارج از کشور که تا امروز درباره این بیماری منتشر شده، ذکر نشده که مصرف الکل می‌تواند کمک کننده باشد. از طرفی برای برخی



به اعتماد به نفس دختران مان فکر کنیم و توصیه های روان شناسان را به کار بیندیم

هوای دخترانتان را داشته باشید

🌱 اصلا فرقی ندارد که روی صورت، دست و پای دختر ما رد بخیه باقی بماند یا روی پسرمان. اما همیشه این نکته را به دخترها یادآوری می‌کنیم که: «دختر نیاید...» این درحالی است که اگر به هر دو جنس آسیب برسد، زیبایی یا سلامت آنها به خطر می‌افتد. اگر دختری گرفتن پنچری ماشین را بلد باشد، زمخت به نظر می‌رسد. او اگر دوست داشته باشد موهایش را کاملاً کوتاه کند، می‌گویند زنانگی ندارد و اگر مثل باد بدود و فوتبال بازی کند، ظرافت زنانه ندارد! این تعریف‌ها و معیارها را ما می‌سازیم و دخترها را با همین قید و بندهای بی‌اساس و آسیب‌رسان به لحاظ روانی بزرگ می‌کنیم. جالب این‌که انتظار داریم دختر ما اعتماد به نفس کافی داشته باشد! در این روزها که به‌واسطه شیوع کرونا ویروس جدید بسیاری از اولیا خانه‌نشین شده‌اند و در آستانه تعطیلات نوروز وقت بیشتری برای گذراندن در کنار فرزندان خود دارند، سراغ راهکارهای پرورش درست دختر با اعتماد به نفس و نه سرکش و عصبی می‌رویم.

مرز میان بازی دخترانه و پسرانه را چه کسی تعیین کرده؟ چه کسی تعیین کرده فوتبال پسرانه است و والیبال دخترانه؟ ماشین بازی پسرانه و عروسک بازی دخترانه است؟

لازم نیست تفکیکی برای نوع بازی یا اسباب بازی‌هایی که دختر شما انتخاب کرده و بازی می‌کند، قائل شوید؛ مگر این‌که بازی موردنظر از نظر جسمی یا روانی به او صدمه بزند.

مرز میان این نکته را برای پسرها هم باید رعایت کنید. هر نوع بازی، نوعی تلاش و کوشش برای فراگیری تازه‌ها، مبارزه، مقاومت، حل کردن معماها و رسیدن به نتیجه است. بنابراین با منع هر بازی، بخشی از توان فراگیری، مهارت و خلاقیت کودک را متوقف می‌کنید.

🌱 **اجازه ابراز عقیده بدهید** آدم‌ها فارغ از جنسیت، باید بتوانند برای زندگی خودشان تصمیم‌گیری کنند. تا سن کودکی هم پسر و هم دختر باید بتوانند با کمک پدر و مادر تصمیم بگیرند.

بعد از آن باید به‌قدری مهارت تصمیم‌گیری را از خانواده یاد گرفته باشند که بتوانند به تنهایی برای زندگی و آینده خود تصمیم گرفته و درست و غلط را تشخیص بدهند. بنابراین باید هر دو جنس دختر و پسر، بتوانند عقیده خود را ابراز کنند و دوم این‌که باید به یک نسبت از حق ابراز عقیده و تصمیم‌گیری برخوردار

دختران را از جنس مخالف نترسانید

مکتب

رفتار درست با جنس مخالف، مهارت دیگری است که دخترها باید در خانواده بیاموزند. آنها باید یاد بگیرند که فارغ از جنسیت هر فرد، خط قرمزها و مرز و محدوده‌های خود را تعریف کنند. به همان نسبت که نباید اجازه بدهند هم‌جنس‌شان از آنها سوءاستفاده مادی یا معنوی کند. بنابراین به جای آن‌که آنها را از جنس مخالف ترسانده و مردها را موجودات ترسناکی برای آنها تعریف کنید، مهارت تعریف و بیان محدوده‌های‌شان را به آنها یاد دهید.

است، اگر نیاز به کمک دارد، حتما با او همدلی و همراهی کنید. هیچ‌وقت از جمله‌هایی مثل: «این که کاری نداره، خودت انجامش بده»، «تصمیم گرفتن این قدر سخته»، «بلد نیستی این کار ساده را هم انجام بدهی؟»... پرهیز کنید. این جمله‌ها دقیقا اعتماد به نفس او را هدف قرار می‌دهند و تأثیر منفی آنها دقیقاً مثل وقتی است که به جای او دانشا تصمیم بگیرید و نگذارید کاری را خودش انجام دهد. بنابراین نه به جای او تصمیم بگیرید و نه این‌که هیچ همدلی و همراهی‌ای با او نداشته باشید.

🌱 **شرایط برابر را فراهم کنید** شکل رفتار، نوع آزادی‌ها و... در بعضی موارد با هم متفاوت است، اما نکته مهم، رعایت برابری و مساوات بین دختر و پسر شماست. برای مثال اگر در زمینه‌ای، آزادی‌ای به پسرتان می‌دهید باید به شکلی دیگر و در جایی دیگر، به دخترتان هم آزادی و قدرت تصمیم‌گیری بدهید. دقت کنید که شرایط زندگی و آزادی‌های دختر و پسران باید کاملاً برابر باشد.

🌱 **بگذارید انجام دهد** اگر دختر شما تصمیم گرفته کاری را انجام دهد، مانع او نشوید. این کار از کار شخصی تا کارهای منزل و کمک به شما تا کارهای مرتبط به مدرسه را شامل می‌شود. اما یک نکته را فراموش نکنید: برای این‌که مشکلی پیش نیاید، او را دورادور مراقبت کنید؛ اما در کار او دخالت نکنید. اگر از نتیجه کار راضی نبود، یا شما راضی نبودید، سعی کنید با صحبت کردن و پیدا کردن مسیرهای اشتباه، برای بار بعدی کار موردنظر را بهتر انجام دهد.

🌱 **جمله‌هایی که ممنوع است!** گاهی برای تشویق توانایی‌های دخترها از جمله‌هایی استفاده می‌کنیم که درست نیست.

برای مثال: «قولت، قول مردانه است»، «مثل یک پسر بلد است پنچری بگیرد»، «مثل پسر می‌ماند و در کارها کمک می‌کند»... این جمله‌ها، اعتمادبه نفس دختر شما را از بین می‌برد. از سوی دیگر باعث می‌شود دانشا توانایی یا ناتوانایی خودش را پسرها را مقایسه کند. علاوه براین‌که ممکن است دست به کارهای غیرمعتول و خطرناکی بزند تا توانایی خودش را به عنوان دختر ثابت کند. 🌱

دستچین

آنچه از چای سی‌تی‌سی باید بدانید

می‌شود. هر چه برگ‌های چای شکسته‌تر، خردتر و بیشتر کوبیده شده باشند دم‌کردن آن به زمان کوتاه‌تر نیاز دارد و عطر و رنگ آن بیشتر می‌شود و طعمی قوی‌تر دارد و این‌که در برخی وبگاه‌ها اخباری مبنی بر مصنوعی بودن این نوع چای منتشر می‌شود، صحت ندارد.

بد نیست بدانید انواعی از چای صبحانه انگلیسی و چای صبحانه ایرلندی، چای کله مورچه هستند. همچنین گاهی در تهیه چای ماسالا یا برای تولید چای کیسه‌ای از چای کله مورچه استفاده می‌شود.

چای سی‌تی‌سی کنیا دارای عطر بالا و طعم شیرین و چای سی‌تی‌سی آسام هندوستان عطر ملایم اما رنگ‌دهی مطلوب‌تری دارد.

🌱 **چرا برخی متخصصان می‌گویند چای کله مورچه نخورید؟** یکی از مشکلات این چای احتمال تقلب در آن است. به علت این‌که این چای در ابتدا بسیار خرد و ریز می‌شود، به‌راحتی قابلیت ترکیب با خرده‌ها و پودر کهنه چای‌های کام‌ارزش و بی‌کیفیت را دارد! قابل تشخیص نیست. در صورتی که در چای‌های معمولی به دلیل برگی شکل بودن به راحتی نمی‌توان آن را با خرده چای مخلوط کرد. ضمن این‌که برخی تولیدکنندگان غیرمتعهد به منظور افزایش رنگ و عطر و طعم چای‌های تقلبی کله مورچه از میزان زیاد اسانس و مواد رنگ‌دهنده و طعم‌دهنده در ترکیب آنها استفاده می‌کنند. باز هم یادآوری می‌کنیم اگر این نوع چای از انواع غیرتقلبی باشد در گروه چای‌های مرغوب قرار دارد. 🌱



فاخره بهیجانی

سلامت

🌱 شاید در این روزهای نزدیک به نوروز که تقاضای افراد برای خرید برخی اقلام بیشتر می‌شود، در برخی فروشگاه‌های بزرگ در قفسه‌های مربوط به انواع چای یا در قسمت حراج محصولات، با تبلیغ نوعی چای با نام چای سی‌تی‌سی مواجه شده باشید و این پرسش برایتان مطرح شده باشد که این چای از چه نوعی است و آیا با چای سیاه تفاوتی دارد؟ در این نوشتار برای افزایش آگاهی خوانندگان قصد داریم در مورد این نوع چای توضیحاتی را ارائه کنیم.

در ابتدا لازم است بدایند چای به دو شیوه سنتی «ارتدوکس» و غیرسنتی «سی‌تی‌سی» تولید می‌شود. تفاوت این دو شیوه به نوع فراوری برگ‌های چای مربوط است. چای سی‌تی‌سی نوعی چای سیاه و کوتاه شده سه کلمه انگلیسی و ترجمه آن به معنای بریدن، گسستن و پیچاندن (توپی کردن) است و به دلیل اعمال فرآیندهای بیشتر از نظر رنگدهی و عطر و کیفیت نسبت به چای‌های سیاه معمولی تولید شده به روش سنتی برتری دارد.

شاید تا به حال چای کله مورچه یا باوتی را مصرف کرده باشید و در برخی وبگاه‌ها و شبکه‌های مجازی در مورد آن اخبار نه‌چندان دلخوش‌کننده‌ای خوانده باشید. چای کله مورچه همان چای سی‌تی‌سی و به روش غیرسنتی تولید می‌شود که کنیا

و آسام هندوستان از تولیدکنندگان عمده آن هستند. روش تولید این نوع چای این‌گونه است که برگ‌های چای نسبت به انواع دیگر چای سیاه بیشتر خرد و غلتکی شده و در نهایت به شکل دانه‌های ریز و گلوله شده‌ای شبیه کله مورچه تبدیل