روان‌شکافی

چگونه غم و رنج را تاب بیاوریم؟

دکتر دارینی

روان‌شناس و مشاور

در زندگی اجتماعی اتفاقات مختلفی در سطوح مختلف رخ می‌دهد و آنچه بیشتر از همه در حوادث اجتماعی مختلف به چشم می‌خورد هیجان غم و خشم است. زمانی که حوادث و اتفاقاتی ناگوار در سطح جامعه رخ می‌دهد و به اصطلاح می‌توان گفت اذهان عمومی رنجیده خاطر می‌شود و غم و افسردگی سراغ افراد می‌آید، این ناراحتی می‌تواند در روحیه خانواده‌ها و کودکان نیز تاثیر داشته باشد.

به دنبال اتفاقات ناگوار استرس، اضطراب، ترس و نگرانی و ناآرامی در افراد ایجاد می‌شود و می‌تواند در روند خواب افراد نیز تاثیرگذار باشد.

همچنین فراوانی و پشت سر هم بودن اتفاقات می‌تواند باعث ایجاد ناتوانی روحی و ضعف روانی شود که در نهایت باعث می‌شود افراد انرژی و انگیزه خود را برای فعال و شاداب بودن از دست بدهند یا در مسیر افسرده‌خویی قرار بگیرند.

برخی افراد در شرایط ناراحت کننده از مهارت تاب‌آوری برخوردار هستند. تاب‌آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و حوادث مختلف است و با برخورداری از این مهارت افراد این قابلیت را پیدا می‌کنند که با خطرات و سختی‌ها سازگار شوند و پس از سپری شدن مصیبت به بازسازی زندگی خود بپردازند. باید اشاره داشت که تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است.

باید در نظر داشته باشیم که مهارت تاب‌آوری نمی‌تواند جلوی اتفاقات تلخ را بگیرد یا مشکلات را از بین ببرد بلکه به افراد این توانایی را می‌دهد که مقابله سالم داشته باشند و بتوانند با شرایط پیش‌آمده سازگار شوند.

برخی تصور می‌کنند اگر بتوانند با حوادث سازگار شوند به معنای سنگدلی و بی‌احساسی آنهاست در صورتی که علاوه بر همدردی و هر کمکی که فرد می‌تواند انجام دهد، در عین حال می‌تواند مقاومت روانی خود را نیز بالا ببرد. در مورد کودکان و فضای خانوادگی توصیه می‌شود با توجه به سن کودک با آنها صحبت شود و همچنین فضاهای دیگر و اخبار دیگری را نیز برای فرزند خود بازگو کنید تا از میزان تلخی روانی کودک کاسته شود.

همچنین شرکت در انجمن‌های خیریه و کمک‌های مردمی نیز می‌تواند از لحاظ روانی به تاب‌آوری افراد و احساس همدردی و آرامش آنها کمک کند.

مصرف شیر کم چرب موجب افزایش طول عمر می‌شود

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد مصرف شیر کم‌چرب به جای شیرپرچرب موجب کند شدن روند افزایش سن می‌شود. مطالعه کروموزم بیش از ۵۸۰۰ بزرگسال آمریکایی نشان داد افرادی که به طورمنظم شیر پرچرب مصرف می‌کردند طول تلومرهای سلول‌هایشان کوتاه‌تر بود. کوتاهی طول تلومرها نشانه تسریع در روند پیری بیولوژیکی است. برای مثال در افراد چاق، طول تلومرها کوتاه‌تر از افراد لاغر است و همچنین در مورد افراد سیگاری در مقابل افراد غیرسیگاری نیز چنین شرایطی وجود دارد. از سوی دیگر، افرادی که مقادیر بیشتری فیبر، سبزیجات و میوه مصرف می‌کنند معمولا طول تلومرشان بلندتر است. محققان در این مطالعه به بررسی تأثیر چربی شیر بر طول تلومرها پرداختند. آنها دریافتند به طورمیانگین، افرادی که شیر با چربی بیشتر مصرف می‌کردند در مقایسه با طرفداران شیر کم‌چرب یا بدون چربی، تلومرهای کوتاه‌تری داشتند./ مهر

سودوکو ۳۴۹۷

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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

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

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

حل سودوکو ۳۴۹۶

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

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

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

ارتباط پوکی استخوان با آلودگی هوا

صدف دژآلود

سلامت

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به پوکی استخوان ابتلا دارند. عارضه‌ای که از تراکم استخوان‌ها می‌کاهد و استخوان‌ها را ترد و شکننده می‌کند. پوکی استخوان عمدتا از بیماری‌های دوران سالخوردگی است و به‌خصوص زنان را درگیر می‌کند. درست است که پوکی استخوان تا حد زیادی از عوامل زیستی نشأت می‌گیرد، اما محققان معتقدند از نقش تأثیرگذار عوامل محیطی هم نباید غافل بود. آلودگی هوا از جمله عوامل محیطی تأثیرگذاری است که احتمال می‌رود در بروز پوکی استخوان بی‌تقصیر نباشد.

هنوز تحقیقات زیادی روی ارتباط آلودگی هوا با پوکی استخوان انجام نشده است. اما نتایج تحقیق جدید محققان مؤسسه بهداشت جهانی بارسلونا نشان می‌دهد آلودگی هوا می‌تواند با کاهش تراکم استخوان در جمعیت سالخوردگان در ارتباط باشد.

محققان در این تحقیق بیش از هزار نفر از زنان ساکن روستاهای مجاور شهر حیدرآباد هند را ازلحاظ سلامت استخوانی و وضعیت زندگی بررسی کردند. محققان کوشیدند میزان مواجهه این افراد با کربن و دیگر ریزآلاینده‌ها را تخمین بزنند. اینها ریزآلاینده‌هایی است که برای مثال از اگزوز خودروها خارج می‌شود و تا مدت طولانی به‌صورت معلق در هوا باقی می‌مانند و از راه ریه‌ها به بدن وارد می‌شوند. نتایج این بررسی‌ها نشان داد مواجهه مکرر با آلودگی هوا می‌تواند با کاهش تراکم استخوان در ارتباط باشد.

محققان علت این فرضیه را استرس اکسیداتیو و التهاب‌های ایجاد شده بر اثر آلودگی هوا می‌دانند. بنابراین، آلودگی هوا را هم باید به دیگر عوامل احتمالی افزایش‌دهنده خطر ابتلا به پوکی استخوان اضافه کنیم. ازجمله عوارض شناخته‌شده‌تر آلودگی هوا می‌توان به سرطان ریه، سکته و بیماری‌های تنفسی اشاره کرد.

منبع: medicalnewstoday