حال روانتان چطور است؟

چگونه به «خودکارآمدی» برسیم؟

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

انسان‌ها برای زیستن و سلامت روان به مهارت‌های مختلفی نیاز دارند و باید توجه داشته باشیم که بسیاری از مهارت‌ها آموختنی است. یکی از مهارت‌هایی که به انسان کمك می‌کند تا در زندگی خود پیشرفت داشته باشد، مهارت «خودکارآمدی» است. فردی که خودکارآمد است دارای مهارت‌های رفتاری، عاطفی، اجتماعی و شناختی است. چنین شخصی می‌تواند در شرایط مختلف رفتارهای مؤثری از خود بروز دهد، احساس سلامت روانی می‌کند و قضاوت‌های درست‌تری از محیط پیرامون خود دارد. این افراد انگیزه بالاتری در زندگی داشته و احساس شایستگی و قدرت درونی دارند. این احساس ناشی از خودشیفتگی آنها نیست، بلکه بر مبنای واقعیت این احساس در آنها ایجاد می‌شود و غالبا استرس کمتری دارند.

خودکارآمدی به باورهایی مانند احساس کفایت، شایستگی و قابلیت کنارآمدن با مسائل مختلف زندگی اشاره دارد و افرادی که احساس خودکارآمدی پایینی دارند، احساس درماندگی و ناتوانی می‌کنند و تصورشان این است که نمی‌توانند زندگی خود را به‌درستی اداره و کنترل کنند.

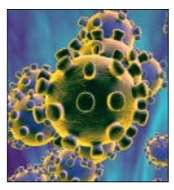
مشکلات اجتماعی و اقتصادی، مشکلات شخصیتی، استرس‌های شغلی، نداشتن هدف، استرس‌های ناشی از ناکامی، ترس از آینده، اضطراب و بی‌قراری و ناآرامی و ناتوانی در مهارت اداره‌کردن خود جزو عوامل موثر بر کاهش احساس خودکارآمدی است. بنابراین لازم است تا این عوامل در هر فردی مورد بررسی قرار گیرد.

همچنین باید اشاره کنیم برای این‌که افراد احساس کارآمد بودن داشته باشند، لازم است توانایی کنترل در آنها مورد بررسی قرار گیرد. افراد ناکارآمد به دلیل این‌که احساس کنترل روی امور ندارند میزان سعی و تلاش آنها به‌مراتب پایین‌تر از افراد کارآمد است و در نتیجه عواطف و هیجان‌های منفی بیشتری را تحمل می‌کنند و ممکن است دچار خودسرزنشی و احساس گناه و بدبختی و خشم شوند.

در نتیجه این افراد استرس بیشتری دارند و به‌دلیل ادراك ناتوانی، احتمال دارد که بیشتر دچار افسردگی شوند. برخی از افراد ممکن است افسردگی ناشی از عدم موفقیت آنها به صورت مزمن دربیاید و دچار افسرده‌خویی شوند.

برای این‌که فردی بتواند این مهارت را در خود پرورش دهد لازم است تا به موفقیت افرادی که ویژگی‌های مشابهی با او دارند توجه بیشتری کند. همچنین توصیه می‌شود درمان‌های نگرشی در مورد این افراد صورت گیرد تا علاوه بر خودشناسی، بتوانند مهارت‌های لازم برای زندگی را بیاموزند تا در مسیر سلامت روان حرکت کنند.

هر علامتی نشانه کرونا نیست



یك فوق‌تخصص عفونی با اشاره به اظهارات برخی افراد درباره موارد غیرمعمول مانند درد زانو و پس از آن رخداد مرگ ناگهانی به علت ابتلا به کرونا، گفت: این موارد مربوط به افرادی است که مبتلا به کووید-۱۹ بوده‌اند، ولی به هر دلیلی به پزشك مراجعه نکرده‌اند و بیماری به نوع حاد و شدید آن گسترش پیدا کرده و متاسفانه به علت عدم دسترسی به پزشك، بیمارستان و درمان مناسب دچار مرگ و میر شده‌اند. دکتر مسعود مردانی با اشاره به طیف متنوع علائم بیماری کرونا، تصریح کرد: گرچه بیماری کووید- ۱۹ در ابتدا با تب و تنگی نفس ظاهر می‌شود، ولی در صورت گسترش می‌تواند سایر اندام‌ها مانند کلیه، کبد و مغز را نیز درگیر کرده و حتی به سکته مغزی یا قلبی منجر شود. بنابراین در صورت عدم درمان و رسیدگی می‌تواند خطرناك باشد.

وی با اشاره به برخی علائم غیرمعمول کووید-۱۹، اظهار کرد: گرچه علائم غیرمعمول کرونا شایع شده، ولی هر علامتی نشانه کرونا نیست./ایسنا

محققان می‌گویند مبتلایان به دیابت نوع ۲، سه برابر بیشتر در معرض شکستگی استخوان‌ها هستند

استخوان‌های شیرین شکننده

مبتلایان به دیابت نوع ۱ بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند. این بیماری معمولا در مراحل ابتدایی علائمی از خود نشان نمی‌دهد و زمانی بروز می‌کند که بیماری به مرحله پیشرفته رسیده باشد

ندا اظهری

سلامت

دیابت را در سال‌های اخیر «بیماری قرن» می‌نامند؛ عارضه‌ای که درمان قطعی ندارد و تا آخر عمر با بیمار همراه است. با توجه به نقش مهم ژنتیک و توارث در ابتلا به این بیماری، بیماران تنها می‌توانند با رعایت سبک زندگی خود و مصرف داروهای تجویز شده از سوی پزشک، زندگی بی‌دغدغه‌تر و سالم‌تری داشته باشند. دیابت عوارض متعددی به همراه دارد که از مهم‌ترین آنها می‌توان به ایجاد مشکلات چشمی و تأثیر چشمگیر روی قدرت بینایی اشاره کرد. عفونت‌های پی‌درپی و درگیری‌های اعصاب بدن از دیگر عوارض شایع این بیماری مزمن است. اما در کنار آن، محققان معتقدند دیابت روی استخوان‌های بدن هم اثرگذار بوده و آنها را شکننده می‌کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد افرد مبتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با افراد غیردیابتی سه برابر بیشتر در معرض شکستگی استخوان‌ها قرار دارند.

دیابت به‌عنوان یک بیماری مزمن، در سال‌های اخیر در دنیا روندی رو به افزایش داشته و شمار مبتلایانش هر روز بیشتر می‌شود. در نتیجه ارتباط میان دیابت و مشکلات استخوانی، باعث افزایش شکستگی‌های استخوانی در مبتلایان به دیابت شده که به مرور به یکی از چالش‌های حوزه سلامت تبدیل شده است. معمولا نداشتن تراکم کافی در استخوان‌ها از دلایل اصلی شکستگی استخوان‌هاست. اما این دلیل شامل حال مبتلایان به دیابت نوع ۲ نمی‌شود؛ بلکه این قبیل بیماران معمولا تراکم استخوان خوبی دارند اما با وجود این دچار شکستگی استخوان‌ها می‌شوند.

استخوان‌ها زنده هستند

استخوان‌ها برخلاف ظاهرشان بافتی زنده هستند که ساختار کلی بدن را مشخص کرده و از آن محافظت می‌کنند. در داخل استخوان فضایی برای مغز استخوان قرار دارد که در آن سلول‌های خونی و نیز منابعی از مواد معدنی شامل کلسیم و فسفر تولید می‌شود.

در صورتی که استخوان‌ها آسیب ببینند - چه با مداخلات پزشکی و چه به خودی خود - ترمیم می‌شوند. اما نکته جالب توجه این است که استخوان‌ها به‌طور مداوم از طریق فرآیندی موسوم به مدل‌سازی دوباره، صدمات وارده به خودشان را ترمیم می‌کنند. هر روز فعالیت‌های فیزیکی باعث بروز پارگی‌ها و آسیب‌ها و شکستگی‌های بسیار ریز و جزئی در استخوان‌ها می‌شود که بدن به خودی خود آنها را ترمیم می‌کند. فرآیند ترمیم استخوان شامل تجزیه مواد معدنی و پروتئین‌ها در قسمت‌های فرسوده استخوانی و جایگزینی آنها با پروتئین‌های جدید و سالم است.

اتصال پروتئین‌ها

این پروتئین‌های تازه از اسیدهای آمینه تشکیل شده‌اند که به‌طور طبیعی با قندهای داخل بدن واکنش نشان می‌دهند. واکنش شیمیایی میان اسیدهای آمینه و قند داخل بدن درست مانند قهوه‌ای شدن تدریجی سیب برش‌خورده‌ای است که در معرض هوا قرار می‌گیرد. این فرآیند در تمام بافت‌های بدن و از جمله استخوان‌ها هم صورت می‌گیرد.

چنین فرآیندی مانند قهوه‌ای شدن سیب، روی پروتئین‌ها هم تأثیر می‌گذارد. این اتصال، پروتئین‌ها را محکم به یکدیگر متصل کرده به‌طوری که انعطاف‌پذیری آنها را دشوار می‌کند. این در حالی است که استخوان‌ها به کمی انعطاف‌پذیری نیاز دارند تا مانع تا از شکستگی‌های کوچک استخوانی شوند. این اتصالات پروتئینی، استخوان‌ها را ضعیف و شکننده می‌کند.

معمولا بدن ما با تجزیه این اتصال‌ها از آنها خلاص می‌شود. اما در استخوان‌های مبتلایان به دیابت نوع ۲، مسأله فرق می‌کند و اوضاع به شکل دیگری است. اما محققان با بررسی افراد مبتلا به دیابت نوع۲، بروز دو فاکتور مشکل‌آفرین را مشاهده کرده‌اند؛ نخست این که در بدن مبتلایان به دیابت نوع۲ مقدار زیادی قند وجود دارد. از آنجا که قند حکم سوخت را برای واکنش‌های شیمیایی ایفا می‌کند که اتصالات پروتئین‌ها را تشکیل می‌دهد، تصور بر آن است که اتصالات بیشتری در استخوان مبتلایان به دیابت در مقایسه با استخوان افراد سالم وجود داشته باشد.

دلایل شکنندگی استخوان‌ها

محققان بر این باورند که تجمع این اتصالات ممکن است از دلایل شکننده بودن استخوان در مبتلایان به دیابت باشد. اما این شکنندگی ممکن است علت دیگری هم داشته باشد و آن این است که مبتلایان به دیابت نوع ۲ از سطح بازسازی استخوانی کمی برخوردارند و بر این اساس، توانایی استخوان‌ها در پاکسازی اتصالات پروتئینی کاهش می‌یابد. محققان بر این باورند این مشکل باعث ایجاد اتصالات بیشتری در استخوان بیماران مبتلا به دیابت می‌شود که احتمال شکستگی استخوانی را افزایش می‌دهد.

پژوهشگران در مطالعه روی استخوان‌های بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، پی برده‌اند پوسته خارجی استخوان‌ها از اتصالات پروتئینی بیشتری برخوردار است و در نتیجه ویژگی‌های مکانیکی ضعیف‌تری را در مقایسه با افراد غیردیابتی متحمل می‌شوند.

اکنون محققان مشغول شبیه‌سازی میزان قند بالا در استخوان‌های جسد هستند. با وجود این که استخوان جسد دیگر زنده نیست، اما به نظر می‌رسد ساختار پروتئین دست‌نخورده است.

زمانی که این نمونه‌های استخوانی در محلول‌های قندی قرار داده می‌شود، قندها همچنان با اسیدهای آمینه موجود در پروتئین‌های استخوانی واکنش نشان می‌دهد تا اتصالاتی را ایجاد کند. دانشمندان با این روش نشان داده‌اند نمونه‌های استخوانی که در معرض محیط‌های قندی بالا قرار می‌گیرند، اتصالات بیشتری ایجاد می‌کنند که ضعیف‌تر هستند و منجر به شکستگی‌های ریز می‌شوند.

برگرفته از: Mayo Clinic

آرتروز و پوکی استخوان، سوغات مرض قند

پوکی استخوان عارضه‌ای است که باعث ضعیف و شکننده شدن استخوان‌ها می‌شود. البته محققان دریافته‌اند که مبتلایان به دیابت نوع ۱ بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند. این بیماری معمولا در مراحل ابتدایی علائمی از خود نشان نمی‌دهد و زمانی بروز می‌کند که بیماری به مرحله پیشرفته رسیده باشد. آن زمان است که فرد با کاهش وزن، برهم خوردن حالت اسکلت بدن و شکستگی استخوان‌ها روبه‌رو می‌شود. از طرف دیگر، آرتروز هم اختلال دیگر مفصلی و استخوانی است که به‌دلیل تجزیه غضروف‌های مفصلی ایجاد می‌شود. در واقع، این مشکل تمام مفاصل بدن را درگیر می‌کند. مبتلایان به دیابت نوع ۲ بیش از دیگران در معرض ابتلا به آرتروز قرار دارند. این بیماری استخوانی موجب بروز دردهای مفصلی، تورم و سفت شدن مفاصل و نیز کاهش انعطاف‌پذیری مفاصل و حرکت‌کردن آنها می‌شود.

حل سودوکو ۳۵۹۸

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

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

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

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

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۵۹۹

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

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

			۵		۹			
						۳		
			۳		۷			

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

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

لاغرشو

سخت‌تر شدن لاغری با استرس کرونا

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم درمانی

در روزگار کنونی شیوع بیماری کووید - ۱۹ در جهان، هورمون‌ها و آنزیم‌های ناشی از استرس به مقدار قابل توجهی در بدن همه ما افزایش یافته است. یکی از مهم‌ترین این هورمون‌ها کورتیزول است که ترشح‌اش در بدن اغلب ما افزایش چشمگیری داشته است. استرس‌های ناشی از کاهش امنیت شغلی، احساس خطر درگیرشدن خودمان، اطرافیان و کودکان و ماندن در خانه و عدم امکان تفریح و مسافرت به ترشح هر چه بیشتر هورمون کورتیزول (معروف به هورمون استرس) در بدن ما دامن زده است.

به محض این‌که نگران می‌شوید، هورمون کورتیزول در خون شما ترشح شده و احساس گرسنگی به شما القا می‌کند. پیامدش این است که معمولا هوس و اشتها برای خوردن شکر، نمك و چربی را در شما افزایش می‌دهد، متابولیسم و سوخت چربی را کند می‌کند و در نتیجه به وزنتان افزوده می‌شود.

کورتیزول بیش از حد درون خون می‌تواند به مرور زمان به مقاومت انسولین، از دست‌رفتن ماهیچه‌ها، افزایش چربی شکم، بالا رفتن کلسترول و فشار خون بالا منجر شود. این موارد فقط چند نمونه از پیامدهای ترشح کورتیزول بیش از حد در بدن ماست.

نشانه‌های افزایش هورمون کورتیزول در بدن عبارت است از: عدم توازن، هوس‌های مکرر برای شکر و نمك، اعتیاد به خوردن، کندی در شروع روز به وقت صبحگاهی، داشتن خواب ناپیوسته، اضطراب، سردرد یا احساس خستگی بعدازظهر، سرگیجه هنگام ایستادن، دشواری در از دست دادن وزن. از دو راه می‌توان از اثرات منفی کورتیزول خلاص شد:

۱ کاهش سطح کورتیزول: استرس خود را با روش‌هایی مثل نیایش، مدیتیشن، یوگا، حرکت، تنفس عمیق و خواب خوب تا جایی که می‌توانید کاهش دهید. وعده‌های غذایی متوازن بخورید که شامل پروتئین، چربی‌های سالم، فیبر و سبزیجات کم‌نشاسته می‌شود. همچنین گیاهان ضداسترس مثل جینسینگ برای کاهش استرس مصرف کنید.

۲ خنثی کردن اثرات کورتیزول با افزایش هورمون دوپامین: این هورمون بر اثر شادی‌ها، ورزش، تفریح و حال خوب روحی در بدن ترشح می‌شود. دوپامین دقیقا برعکس کورتیزول عمل می‌کند و موجب سوخت بهتر چربی و لاغری می‌شود.

سطح پایین دوپامین و شکست لاغری

هر کاری که تصمیم به انجام دادنش می‌گیرید به اراده شما بستگی دارد. بدون اراده هیچ کاری از طریق شما انجام نمی‌شود. به نظر می‌رسد اراده با میزان دوپامین در ارتباط است. اگر میزان دوپامین در مغز شما کم باشد، می‌تواند از اراده شما بکاهد.

با افزایش میزان دوپامین در بدن، فعالیت بیشتر می‌شود و سعی بر داوطلب‌بودن در هر زمینه‌ای افزایش می‌یابد. اگر از سطح بالای دوپامین برخوردار باشید توانایی‌های شما نیز شکوفا خواهد شد و این به‌دلیل انرژی زیاد شماست. پرداختن به ورزش‌های مفرح می‌تواند به میزان سطح دوپامین و کاهش افسردگی کمك کند. همچنین سطوح پایین دوپامین می‌تواند فکرکردن و متمرکزشدن شما در کارهایتان را مختل کند.

رژیم دوپامین برای لاغری سریع

در حقیقت این رژیم مثل رژیم‌های لاغری و کاهش وزن دیگر، برنامه غذایی صبح تا شب خاصی برایتان نخواهد داشت. رژیم دوپامین به نوعی برنامه غذایی اطلاق می‌شود که به طور همزمان، به بهبود روحیه فرد نیز کمك شایانی می‌کند. این رژیم که در کنار لاغرشدن، حالتان را هم خوب می‌کند و هدف اصلی آن تحریك مغز به ترشح بیشتر دوپامین (هورمون احساس سرخوشی) در کنار کم‌کردن مواد مضر و چاق‌کننده در رژیم غذایی است. هر چند مدل‌های مختلفی از این رژیم در این سال‌ها معرفی شده‌اند، اما نکته مشترك تمام آنها استفاده از مواد خوراکی است که تصور می‌شود باعث ترشح بیشتر دوپامین خواهد شد.

این غذاها شامل ماهی‌های روغنی سرشار از امگا۳، انواع خشکبار و شکلات تلخ، مواد لبنی مثل شیر، ماست، پنیر، گوشت تازه، تخم‌مرغ، انواع میوه و سبزی و به‌خصوص موز می‌شود. البته باید یادآور شد این خوراکی‌ها کالری زیادی هم دارند و مصرف زیاد آنها باعث چاقی خواهد شد و بهتر است تجویز لازم در این زمینه از سوی یك مشاور تغذیه داده شود.