

۱۴ زندگی سلامت

روانشکافی

مهارت خودنظم بخشی

بیشتر افراد زمانی که شکست می خورند، از لحاظ روحی و روانی به شدت آسیب می بینند و اصطلاحا خودشان را می یابند، اما برخی افراد این مهارت را دارند که در صورت ناکامی، توانایی های خودشان را ارتقا دهند و به تلاش و یادگیری ادامه دهند. این افراد خودنظم بخشی دارند.

خودنظم بخشی، توانایی فرد در کنترل فرآیند یادگیری است. کسانی که خودنظم بخشی دارند جزوآن دسته از افرادی هستند که به صورت خودجوش رفتارهایشان را به سمت رسیدن به هدفشان هدایت می کنند و در شرایطی که به هدفشان دست نیابند روی بازخورد های رفتاری، انگیزشی، شناختی و عاطفی خود متمرکز می شوند و در نهایت می توانند مجددا خود را در مسیر هدفشان قرار دهند.

خودنظم بخشی فرآیندی است که ریشه ژنتیک ندارد و می تواند یاد گرفته شود و هم به صورت بیرونی وجود دارد و هم به صورت درونی.

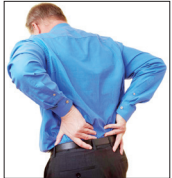
نظم دهی بیرونی: در این حالت، فرد براساس وقایع بیرونی دست به انجام عملی می زند یا از انجام يك رفتار خودداری می کند.

نظم دهی درونی: یعنی فرد خودش بدون فشار و تذکر بیرونی، کارها و مسؤولیت هایی را که به عهده اوست انجام می دهد و چنانچه آنها را انجام ندهد دچار احساس گناه می شود.

افرادی که از لحاظ روانی، اعتماد به نفس و عزت نفس پایینی دارند و میزان اضطراب و استرس آنها در شرایط روزمره زندگی بسیار بالاست ممکن است در نظم بخشیدن به امور زندگی خود با مشکل روبه رو شوند. این افراد نیاز دارند از لحاظ بالینی مورد بررسی قرار گیرند تا اضطراب و استرس های آنها مورد بررسی قرار گیرد. در این خصوص برخی افراد نیز به صورت بیمارگونه درگیر انجام شدن مسؤولیت هایشان هستند و انجام نشدن کوچک ترین بخش از کارهایشان باعث از بین رفتن سلامت روان و آرامش آنها می شود.

شرایط روحی و فضایی که فرد در آن زندگی می کند و محیط تحصیل و کار می تواند عاملی باشد تا خودنظم بخشی در افراد، به خصوص دانش آموزان، شکل بگیرد.

این مهارت کاملاً قابلیت اکتساب دارد و به دانش آموزان کمک می کند تا در یادگیری و بهبود حافظه و انجام تکالیف، عملکرد بهتری را از خود نشان دهند و همچنین دانش آموزانی که خودنظم بخشی بالاتری دارند، رابطه بهتری با خانواده و اطرافیان خود دارند. لازم است والدین از سرزنش و تهدید و مقایسه اجتناب کنند تا دانش آموز با تشویق و تقویت بتواند در مسیر خودنظم بخشی قرار بگیرد.



پیشگیری از کمردرد با شنا کردن

يك متخصص ارتوپدی گفت: شنا کردن و انجام نرمش های مخصوص تقویت عضلات از جمله کارهایی است که می تواند به بهبود عضلات کمک کند تا افراد به راحتی دچار دردهای کمر یا ضایعات ستون مهره ای نشوند.

دکتر مسعود شاپسته آذر اظهار کرد: در سال های گذشته پزشکان برای درمان



پرستاران در خطرند؟

پرستاران به دلیل شیفت هایی طولانی شبانه در معرض افسردگی

و بالا رفتن خطای شغلی قرار دارند

نیلوفر جامه‌بزرگی

جام جم

هر شغلی علاوه بر مهارت، به آمادگی روان شناسی هم نیاز دارد. مصداق این سخن در افرادی هویدا است که از نظر دیگران به جایگاه مهمی رسیده‌اند، اما ناگاه با احساس بدی از شغل خود دست می‌کشند و حتی خانه‌نشینی را انتخاب می‌کنند. در این گزارش با دکتر دلبر نیروشک، دکترای روان شناسی بالینی درباره شغل پرستاران، دغدغه‌های آنان و تیپ‌های شخصیتی مناسب این کار به گفت‌وگو پرداخته ایم.

غیرحرفه‌ای که در حیطه شغلی آنان نیست، بروند و در شرایطی حتی «نه گفتن» نیز غیر اخلاقی تلقی می‌شود که در نهایت اختلال در سبک زندگی با مسائل عاطفی را در پی دارد.

مهراسترس شغلی بر پرستاری

تحقیقات نشان داده است میزان استرس پرستاران از دیگر مشاغل پزشکی بالاتر است و برخی کارشناسان بر این باورند استرس شغلی پرستاری حتی از مشاغل صنعتی هم

کمردرد استراحت طولانی مدت تجویز می‌کردند، اما در حال حاضر می‌گویند سه تا پنج روز، استراحت درد کم‌را کاهش می‌دهد. درمان کوتاه‌مدت درد را ساکت می‌کند، ولی برای جلوگیری از عود مجدد این بیماری نیاز به بازتوانی چند ماهه است که باید انجام شود.

راه حل: تکنیک‌های ذهن‌آگاهی با تمرینات تنفسی به فرد کمک می‌کند بتواند خودش را در لحظه، از شرایط موجود تفکیک کند. یعنی در لحظه منطق را روشن کند. تمرینات تحلیلی که بسته به فکر بیشتر است نیز کمک می‌کند فرد باور کند برای هر مشکلی راهکارهای مختلفی وجود دارد و می‌تواند از زوایای مختلف به آن نگاه کند و راه‌حل‌های خلاقانه برای حل مشکلات عاطفی یا مشکل بیماران را بیابد.

مادرانه نشوید

مهارت‌های ارتباطی باید به‌درستی شناخته شوند. گاهی پرستاران دچار تعارض نقش می‌شوند و تصور می‌کنند باید مراقب همه باشند و به اصطلاح مادرانه رفتار می‌کنند. قرار نیست چیزی را فدای چیزی کنیم. گاهی پرستاران معتقدند ایثار می‌کنند. این باور از لحاظ اخلاق حرفه‌ای، غلط است و باعث آسیب به خود می‌شود. آنان باید در محیط شغلی با آگاهی انرژی خود را بین بیماران، برای خود و خانواده‌شان تقسیم‌کنند.

اعتماد به نفس را بالا ببرید

«اعضای خانواده به من بها نمی‌دهند، اما بیمار در اینجا به من نیازمند است»؛ گاهی عزت نفس پرستاران از بیماران نشأت می‌گیرد که در این صورت نیاز است روی اعتماد به نفس خود کار کنند. پرستاران نباید احساس دیده شدن را در بیماران جست‌وجو کنند. آنان باید دامنه ارتباطی با همکار، پزشک، بیمار، سر شیفت و داروخانه را که بسیار گسترده است به‌درستی برای خودشان تعریف کنند و مهارت ارتباطی با هر تیپی را با رعایت حریم دارا بوده و پیوسته خود مراقبتی فعال داشته باشند.

پرخاشگری نکنید

گاهی پرستاران در محیط کار یا خانه پرخاشگر می‌شوند و معتقدند جدی هستند. در حالی که پرخاشگری برخلاف قاطعیت با دسترس برای فرد

وی افزود: بعد از استراحت، برنامه‌های بازتوانی برای تقویت عضلات ستون مهره‌ای کمری به منظور برداشتن فشار از روی ستون مهره و همچنین روش‌هایی که موجب تغییراتی در سبک زندگی می‌شود، در دستور کار این افراد قرار گیرد. / جام‌جم

همراه است و این دومقوله جدا هستند. برای حل این مشکل، تنفس کمک می‌کند فرد بتواند با آگاهی به کنترل خود برسد. برای این کار از تنفس دیافراگمی کمک بگیرید. به این صورت که نفس را با بینی می‌گیریم، يك دوسه می‌شماریم و نفس را نگه می‌داریم و هوا را از دهان بیرون می‌دهیم. طوری که احساس کنیم شکم مثل بادکنک پر و خالی می‌شود. این تمرین به متمرکز و منسجم بودن احساس فرد کمک می‌کند. تعداد دفعات: سه بار صبح، سه بار عصر و سه بار شب.

پرستاری به تیپ‌تان نمی‌آید!

تیپ احساسی: «برای ایثار آماده‌ام.»

اگر مدیریت شرایط را یاد بگیرند، بهترین گزینه برای این کار هستند که قادرند از کار لذت ببرند. آنان آمده‌اند تا پای جان خدمت کنند. البته اگر به‌درستی خود را مدیریت نکنند، مدام از آنان سوءاستفاده اخلاقی و رفتاری می‌شود. نه گفتن برایشان سخت است و این نقطه ضعف‌شان است.

تیپ ذهنی: «اجازه بدهید تا پرسرم در صورتی که

مقدور بود انجام می‌دهم.»

کاملاً عقل را از احساس جدا و براساس شرح وظایف خود کار می‌کنند. او با منطق کار می‌کند و «واگذاری وظایف غیر حرفه‌ای» را به‌درستی می‌داند.

تیپ حرکتی: «حرف حرف من است و تو باید گوش دهی.»

گزینه خوبی برای این کار نیستند. این افراد پرخاشگرند و به مریض به عنوان مالکیت نگاه می‌کنند. چنین اشخاصی تا زمانی که نتیجه نگیرند، ول نمی‌کنند. اما ارتباط‌شان بسیار جدی است و دلسوزی را قایم می‌کنند.

نکته آخر: همه افراد این ویژگی‌ها دارند، اما در تعدادی افراد برخی ویژگی‌ها بیشتر و بعضی دیگر کمتر است. اگر تیپ مناسب را ندارند به این مفهوم نیست که شغل خود را تغییر دهید. فقط باید سعی کنید با شناخت و آموزش به‌درستی کارهای خود را ادامه دهید.

ویتامین D؛ نه برای بالای ۷۰ سال!

نتایج يك تحقیق جدید نشان می‌دهد مصرف مکمل ویتامین D با دوز بالا به منظور بهبود استحکام استخوان‌ها و کاهش ریسک افتادن به زمین برای افراد بالای ۷۰ سال فایده‌ای ندارد. کمبود ویتامین D مشکلی شایع در بین افراد سالمند است، اما نتایج يك تحقیق نشان داد در مدت ۱۲ ماه با مصرف مکمل ویتامین D با سه دوز مختلف هیچ تغییری در تراکم استخوانی افراد مشاهده نشد. سالمندان برای حفظ سلامت استخوان‌هایشان بر حفظ سلامت جسم، رژیم غذایی متعادل، قرارگیری کافی در مقابل نور خورشید و ورزش منظم باید تمرکز کنند. / مهر

دانشتنی‌ها

تندرستی هوشمند

خانم‌ها و این تقویم صورتی

«روزهای صورتی» تقویم چند منظوره و اندرویدی است که به خانم‌ها این امکان را می‌دهد تا قاعدگی‌شان را در هر ماه تقویم شمسى ثبت کنند. ثبت يك دوره کافی است تا روزهای صورتی دوره‌های بعدی را به طور دقیق پیش بینی کند. نکته بسیار

جالب این‌که در نرم‌افزارهمراه روزهای صورتی متوجه خواهید شد در چه روزهایی از ماه احتمال باردار شدن افزایش می‌یابد. به علاوه، شما می‌توانید از تاریخ وقوع تخمک‌گذاری در هر دوره مطلع شوید و حتی می‌توانید از روزهای صورتی به عنوان يك دقت‌چرخه یادداشت شخصی استفاده کنید. به عبارتی نوشتن یادداشت در روزهای صورتی با انگیزه‌های مختلفی می‌تواند انجام گیرد از جمله ثبت علائم مرتبط با قاعدگی، خاطرات یا هر نوع یادداشت شخصی. در این بین یکی از ویژگی‌های منحصربه‌فرد روزهای صورتی، اختصاصی بودن این نرم‌افزار کاربردی برای خانم‌هایی است که قصد بارداری دارند. در واقع رابطه جنسی و مصرف قرص ضد بارداری از جمله مسائلی است که با قاعدگی و باروری و سلامت بانوان رابطه مستقیمی دارد.

روزهای صورتی به شما کمک می‌کند روی این موضوعات کنترل کامل داشته باشید و بتوانید به ساده‌ترین شکل ممکن از يك تقویم سفارشی استفاده کنید. دانلود این نرم‌افزارهمراه به‌ویژه برای خانم‌هایی که قصد بچه‌دار شدن دارند توصیه می‌شود.

مهم‌ترین امکانات نرم‌افزار

روزهای صورتی عبارت است از:

اطلاع از شانس بارداری در

هر روز

اطلاع از دوره‌های قاعدگی،

روزهای تخمک‌گذاری و دوره‌های

باروری

و همچنین قابلیت مشاهده

توصیه‌های مخصوص هر هفته

بارداری

قابلیت مشاهده تصویر

جنین در هر هفته از بارداری،

امکان مطالعه مطالب مربوط به بهداشت بانوان، بارداری و ...



چرا دندان جرم می‌گیرد؟

در طول روز وقتی ما غذا میل می‌کنیم و دندان‌هایمان را تمیز نمی‌کنیم، یک لایه روی آن تشکیل می‌شود. داخل دهان ما پر از میکروب است که وجود بسیاری از آنها طبیعی است. اگر دندان‌هایمان را تمیز نکنیم، مواد غذایی به آنها می‌چسبند و وقتی تجمع میکروب‌ها زیاد می‌شود ما می‌گوییم یک لایه تشکیل شده است. اگر مسواک‌زدن به مدت طولانی انجام نشود، متوجه وجود جرم می‌شویم. وجود جرم هم باعث پوسیدگی دندان و هم باعث بیماری لثه می‌شود. بعضی‌ها مسواک هم می‌زنند، اما اگر بین دندان‌ها خوب تمیز نشود باز هم جرم تشکیل می‌شود.

چرا بعضی‌ها می‌گویند زیاد جرم‌گیری نکنیم؟

این‌که جرم‌گیری ضرر دارد یا این‌که دندان بعد از جرم‌گیری لق می‌شود، يك باور غلط است. البته بعد از مدتی که از تشکیل جرم می‌گذرد، جرم محل تجمع میکروب‌ها را بیشتر می‌کند و سیستم دفاعی بدن فعال می‌شود. اگر جرم حذف نشود، باعث تخریب دندان می‌شود. علت حساس شدن دندان بعد از جرم‌گیری این است که جرم مانند یک پوشش روی دندان است. این مشکل با خمیردندان مخصوص ضد حساسیت برطرف می‌شود.

فاصله جرم‌گیری در افراد چه میزان باید باشد؟

در افراد مختلف متفاوت است. بعضی‌ها به خاطر بزاق غلیظ، نوع تغذیه و مصرف بالای چای و قهوه در فواصل کوتاه‌تری باید جرم‌گیری کنند. بعضی‌ها سالانه به جرم‌گیری نیاز دارند و این زمان بسته به افراد، شرایط بهداشتی، تغذیه و شرایط دهانی متفاوت است.

چه تغذیه‌ای باعث تشکیل جرم می‌شود؟

بعضی افراد در بزاقشان ترکیبات معدنی زیاد است و بزاق‌شان غلیظ است و کم ترشح می‌شود که باعث می‌شود جرم بیشتری روی دندان‌شان تشکیل شود.

آیا خمیر دندان‌های ساینده برای جرم‌گیری مناسبند؟

هدف ما از جرم‌گیری سفید کردن دندان نیست، اما بعد از جرم‌گیری به علت برسوزا که انجام می‌دهیم کمی دندان سفیدتر می‌شود. سفید کردن دندان مراحل خاص خودش را دارد. خمیر دندان‌های ساینده، سفیدکننده دارند و دندان سفیدتر می‌شود، اما به دندان هم آسیب می‌زند.

آیا روکش‌های دندان نیاز به جرم‌گیری دارند؟

بله دندان‌های روکش شده هم نیاز به جرم‌گیری دارند.