روانشکافی

افکار منفی را مرور نکنید

دکتر مهرنوش دارینی
روان‌شناس و مشاور

در جریان فرآیند ذهنی برخی از افکار به‌صورت «خودآیند» یا «اتوماتیک» در ذهن فرد جریان می‌یابند و همه افراد با این نوع افکار سروکار دارند.

«افکارخودآیند» سریع هستند و به‌صورت ناگهانی به ذهن می‌آیند، سریع و کوتاه بوده و افراد کمتر از آنها آگاه هستند اما از هیجانی که تولید می‌کنند به‌خوبی آگاهی دارند، زیرا بعد از این که این افکار به ذهن فرد می‌آیند با توجه به منفی یا مثبت بودنشان در فرد هیجان مثبت یا منفی ایجاد می‌کنند.

برخی افکار نیز به‌صورت آگاهانه توسط فرد ایجاد می‌شود و این افراد در هر مساله‌ای که در حوزه فردی، بین فردی و شخصی و شغلی ایجاد می‌شود، به‌صورت داوطلبانه به اتفاقات منفی گذشته می‌پردازند و به اصطلاح مدام نبش قبر می‌کنند و به گذشته رجوع می‌کنند.

این افراد نه‌تنها ناکامی‌های گذشته را فراموش نمی‌کنند، بلکه آنها را بیان نیز می‌کنند و این مساله باعث می‌شود رفته‌رفته فرد دچار خشم، غم، ناامیدی، احساس نفرت و افسردگی شود. این افراد توانایی گذشت ندارند و از منطق پایین‌تری برخوردارند.

ذهن این افراد مانند زباله‌دان است و با این‌که اتفاقات و موارد مثبت و خوشایند در زندگی آنها وجود دارد اما افکار منفی به سرعت سراغ آنها می‌آید و به‌دنبال افکارشان، دست به قضاوت می‌زنند و انتظارات غیرمنطقی از خودشان و اطرافیانشان پیدا می‌کنند.

مقابله با این نوع افکار دشوار است زیرا به دلیل تکرار زیاد در ذهن جنبه عادی پیدا می‌کنند و توجیه‌پذیر به نظر می‌رسند و فرد برای خود حق قائل است که هرگونه واکنشی را داشته باشد و به تحقیر و سرزنش افرادی که در آن نقش داشته‌اند، بپردازد.

باید در نظر داشت مرور نوع وقایع گذشته و خاطرات منفی باعث می‌شود فرد توان تصمیم‌گیری منطقی را از دست بدهد. برای جلوگیری از افکار منفی، لازم است ابتدا این افکار شناسایی شوند. بنابراین می‌توانید به محض این‌که اتفاقات و افکار منفی سراغتان آمد آنها را یادداشت کنید. همچنین لازم است هیجان ناشی از این نوع افکار را ثبت کرده و مشخص کنید در آن زمان چه رفتاری از خودتان نشان می‌دهید. استفاده از درمان‌های شناختی و رفتاری می‌تواند به کاهش مرور این نوع افکار بینجامد و سلامت روان فرد ارتقا یابد.

هله هوله خوری، افسردگی می‌آورد

نتایج مطالعات نشان می‌دهد مصرف هله هوله‌های مضر (چرب و شور و شیرین) موجب افزایش ریسک ابتلا به اختلالات روان شناختی نظیر اختلال دوقطبی و افسردگی می‌شود.

خوراکی‌های مضر نه تنها برای متابولیسم بدن مضر هستند، بلکه موجب افزایش ریسک مشکلات روان شناختی نظیر اختلال دوقطبی و افسردگی می‌شوند. مشخص شده است مصرف مواد خوراکی پرقند با ابتلا به اختلال دوقطبی مرتبط است، در حالی که مصرف غذاهای سرخ شده یا فرآوری شده با افسردگی ارتباط دارد. به همین دلیل است متخصصان تاکید می‌کنند دستورالعمل‌های رژیمی برای افراد مبتلا به بیماری روانی باید در نظر گرفته شود تا بتوان این بیماری‌ها را کنترل کرد. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد، خوردن مواد غذایی فاقد ارزش تغذیه‌ای مثل شیرینی و شکلات و مصرف نکردن فیبر و انواع میوه و سبزیجات تازه می‌تواند به‌شدت باعث افزایش ریسک ابتلا به افسردگی حاد شود. / مهر

ورزش، بدون کسب آمادگی جسمانی به کودک آسیب می‌زند

فوتبال با کف پای صاف

دکتر سعیدی: معمولا افرادی که کف پای صاف دارند باید کمتر فوتبال بازی کنند یا این‌که حتما به مراکزی که دستگاه‌های مجهز دارند مراجعه کنند تا از طریق اسکن کف پا، کفی مناسب برایشان ساخته شود

پونه شیرازی
دانش و سلامت

شکی وجود ندارد که ورزش کردن، شرط غیرقابل انکار برای سلامت از کودکی تا سالمندی است. اما ورزش کردن نیز باید با رعایت اصول مورد تایید صورت بگیرد وگرنه می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیر بر بدن به جا گذارد. از جمله آسیب‌های شایع ورزشی در کودکان و نوجوانان، آسیب‌های عضلانی اسکلتی حاد و مزمن است که معمولا وقتی که حرکات ورزشی، بیش از توانایی بدن کودک یا با مدت طولانی و شدت بالا صورت گیرد، اتفاق می‌افتد.

پیچ‌خوردگی رباط، کشیدگی تاندون و شکستگی ناشی از فشار و از آن خطرناک‌تر آسیب‌های وارده به سر از جمله این آسیب‌ها است. پیشگیری از این آسیب‌ها با حفظ شرایط مناسب برای ورزش کودکان و نوجوانان بهانه خوبی برای گفت‌وگوی ما با دکتر عارف سعیدی، متخصص فیزیوتراپی و عضو انجمن علمی فیزیوتراپی ایران شده است.

همه کودکان و نوجوانان در سنین رشد هستند و از آنجا که صفحات رشدشان در مفاصل بسته نشده، باید هنگام ورزش کردن بسیار احتیاط کنند تا از آسیب‌های مفصلی در مچ پا و زانو پیشگیری کنند. البته اختلال رشد بر اثر ورزش به‌ندرت دیده می‌شود، اما مواردی از آسیب صفحه رشد بر اثر ورزش‌های شدید و طولانی نیز گزارش شده است.

در صورتی که کودکان، تمرین‌های ورزشی خود را نادرست و مکرر انجام دهند احتمال آسیب در تاندون و عضله زیاد می‌شود و دقیقا به همین دلیل توصیه می‌شود ورزش کودکان با نظارت مربی و والدین آگاه صورت بگیرد.

فوتبال؛ فقط با کفی طبی!

معمولا افرادی که کف پای صاف دارند باید کمتر فوتبال بازی کنند یا این‌که به مراکزی که دستگاه‌های مجهز دارد مراجعه کنند تا از طریق اسکن کف پا، کفی مناسب برایشان ساخته شود. استفاده از این کفی‌ها باعث می‌شود آسیب به کف پا، زانو، ران و ستون فقرات این دسته کودکان وارد نشود. بعلاوه کودکان باید از ضربه زدن شدید با پا خودداری کنند و از توپ‌های استاندارد استفاده کنند تا دچار آسیب در ناحیه مچ و زانو نشوند.

از سوی دیگر کودکانی که مشکلات قلبی دارند نیز باید قبل از ورزش‌های حرفه‌ای یا حتی ورزش در مدارس، غربالگری شوند تا از مشکلات احتمالی حین ورزش در آنها پیشگیری شود.

چکاپ اسکلتی، قلبی و ریوی

کودکانی که مبتلا به گودی شدید کمر یا قوز نامناسب هستند نیز باید قبل از ورزش‌هایی مثل فوتبال، تحت درمان فیزیکال، فیزیوتراپی و پزشکی قرار بگیرند.

این مراقبت‌ها نه فقط در دوران کودکی و نوجوانی که در تمام سنین باید قبل از هر نوع اقدام ورزشی صورت بگیرد. یعنی از کودکی تا سالمندی قبل از هر نوع ورزش باید سیستم قلبی-ریوی و اسکلتی عضلانی فرد بررسی شود تا در صورت ضرورت تحت درمان قرار بگیرند.

ورزش فقط با آمادگی جسمانی

کسب آمادگی جسمانی مناسب در پیش فصل مسابقات برای تقویت سیستم اسکلتی عضلانی و قلبی و عروقی بسیار اهمیت دارد. بویژه باید روی انعطاف بدن کودکان یا نوجوانان کار شود تا بتوانند طول مناسبی را هنگام ورزش به عضلات شان بدهند و در عین حال دچار کشیدگی و پارگی لیگامان‌ها نشوند.

بسیاری از عضلات بدن باید انعطاف مناسب داشته باشند تا در حین بازی دچار آسیب نشوند. همین‌طور تمرین‌های تعادلی و آمادگی‌های عضلانی و آمادگی جسمانی هم پیش از ورزش باید انجام شود.

ضربه به سر، یعنی توقف ورزش

بحث آسیب‌های ناحیه سر از مهم‌ترین مواردی است که در حین هر نوع فعالیت ورزشی باید مورد توجه قرار بگیرد.

اگر ضربه به سر طوری باشد که ورزشکار یک تا پنج ثانیه دچار کما شود باید ورزش را متوقف کند چون تکان‌های مغزی و آسیب‌های موقت به مغز اثرات جبران‌ناپذیری را می‌تواند داشته باشد.

در صورتی که آسیب به ناحیه ستون فقرات، نخاع و اعصاب مرکزی و لیگامان‌های همراه با تورم و خونمردگی باشد، باید مانع ادامه ورزش شویم.

فراموش نکنید ورزش کردن بدون کفش مناسب، زمین مناسب، گرم کردن و کسب آمادگی جسمانی برای ایجاد کشش عضلانی مناسب آسیب زننده است.

بعلاوه در هر مرحله که کودک دچار آسیب شود باید تحت درمان فیزیوتراپی قرار بگیرد تا آسیبش جدی‌تر نشود. بی‌شک، آگاهی از تجهیزات و وسایل ایمنی برای هر رشته ورزشی به حفظ و ارتقای ایمنی و کاهش آسیب‌ها کمک می‌کند.

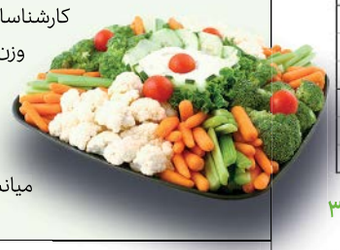
پس ضروری است والدین و مربیان نسبت به رشته ورزشی کودکانشان آگاهی کامل داشته باشند.

راه‌های جلوگیری از آسیب ورزشی کودکان

- با کودکان صحبت کنید و مطمئن شوید آنها در صورت بروز هر نوع درد یا مشکلی از شما کمک می‌خواهند.
- قبل از شروع فصل، کودکان را نزد پزشک ببرید. این کار باعث می‌شود اگر آنها مشکل فیزیکی هم داشته باشند این مشکل تشدید نشود.
- کودکان باید فعالیت ورزشی متنوع داشته باشند. تنوع ورزشی باعث می‌شود به مفاصل و عضلات آنها فشار نیاید.
- کودکان اهمیت گرم کردن بدن را نباید نادیده بگیرند. انجام حرکات کششی به گرم کردن بدن قبل از شروع ورزش کمک می‌کند.
- کودکان باید استراحت کافی داشته باشند. کمبود خواب و خستگی عضلات باعث ایجاد آسیب‌دیدگی می‌شود.
- کودکان باید برنامه غذایی متعادل همراه با مصرف میوه، سبزیجات و پروتئین کافی داشته باشند.
- والدین باید اطمینان داشته باشند فرزندان آنها هنگام ورزش به اندازه کافی مایعات مصرف می‌کنند.

دانستنی‌ها

میانسالی با غذاهای کم کالری



کارشناسان تغذیه و سلامت می‌گویند رژیم غذایی سرشار از پروتئین و میزان کالری پایین برای افراد میانسالی که قصد کاهش وزن دارند، بهترین گزینه است. در یک مطالعه جدید آمده است رژیم غذایی غنی از پروتئین و حاوی میزان کمی از کالری به میانسالانِ مبتلا به چاقی که قصد کاهش وزن دارند کمک می‌کند در کنار حفظ حجم عضلانی و بهبود تراکم استخوانی، وزن اضافی خود را کاهش دهند. اغلب میانسالانی که به دنبال کاهش وزن هستند تراکم استخوانی و حجم عضلانی خود را از دست می‌دهند. این از دست دادن غیرارادی توده ماهیچه‌ای و عضلانی موجب می‌شود افراد میانسال دچار مشکلات حرکتی شده و حتی احتمال آسیب‌دیدگی را در آنان افزایش می‌دهد. / ایسنا

حل سودوکو ۳۲۶۵

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

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

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

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

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

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.

سودوکو ۳۲۶۶

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

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