۴ نکته برای دوری از استرس

ورزش

ورزش یکی از بهترین راه‌های کاهش استرس است، چراکه ایجاد استرس فیزیکی در بدن با ورزش کردن، باعث کاهش استرس ذهنی می‌شود

چای سبز

چای سبز، آنتی‌اکسیدان‌هایی دارد که می‌تواند باعث کاهش استرس و افزایش میزان سروتونین (هورمون شادی) در بدن شوند

کاهش کافئین

کافئین موجود در قهوه، شکلات، چای و نوشیدنی‌های انرژی‌زا به میزان زیاد می‌تواند باعث استرس و اضطراب شود

نوشتن

یکی از راه‌های کاهش استرس نوشتن است؛ نوشتن آنچه سبب استرس شما شده و بعد ثبت آنچه باعث رضایت‌تان از زندگی است

سلامت روان، یکی از اساسی‌ترین جنبه‌های زندگی است

سلامت جسم و روان‌تان بیش باد!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

سلامت روان به‌عنوان یک جنبه بااهمیت از سلامت انسان، نباید نادیده گرفته شود؛ موضوعی که نیاز به توجه مستمر دارد و در یک روز از بین نمی‌رود و یکروزه هم ایجاد نمی‌شود؛ سلامت روانی که مانند بسیاری از امور دیگر نیاز به برنامه‌ریزی و پایش مداوم دارد، تاثیر به‌سزایی در مواردی از جمله مسائل مالی، جسمی اجتماعی و ... دارد.

«برکسی پوشیده نیست که مراقبت از سلامت روان، می‌تواند به ما کمک کند تا زندگی سالم‌تری داشته باشیم.» این را سید محسن کلانتر، روان‌شناس بالینی مرکز بهداشت شمال تهران به خبرنگار جام‌جم می‌گوید که معتقد است، این سلامت روان است که به مردم امکان می‌دهد احساس رضایت از زندگی خود داشته باشند و با چالش‌های روزمره به خوبی برخوردکنند.

واقعیت دنیای امروز همین است؛ این‌که روز به روز تحولات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی افزایش پیدا می‌کند و همین مهم‌ترین عامل برای افزایش استرس و اضطراب در زندگی روزمره ما خواهد بود؛ اتفاقاتی که گاهی پای‌شان را فراتر از استرس‌های معمولی می‌گذارند و به اختلالات روانی منجر می‌شوند و به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارند.

برای همین است که در روزگار امروز، سلامت روان در فهرست اولویت‌ها قرار گرفته؛ موضوعی که روان‌شناس بالینی مرکز بهداشت شمال تهران هم آن را تایید می‌کند و می‌گوید: «در واقع مراقبت از سلامت روانی مانند مراقبت از سلامت جسمانی بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا برخی مواقع، این دو مراقبت در راستای همدیگر قرار می‌گیرند.» موضوعی که در ضرب‌المثل، عقل سالم در بدن سالم هم از روزگار قدیم تا امروز خودش را نشان داده است.

مراقبت جسمی یا روحی؟ مسأله این است!

«سلامت روان یک جنبه اساسی برای رفاه انسان است که تأثیر عمیقی برکیفیت زندگی او دارد. این مفهوم به تعادل و سلامت در ابعاد روانی اشاره دارد که از جمله مواردی نظیر احساس رضایت، توانایی مدیریت استرس، انعطاف‌پذیری، ارتباطات مؤثر و توانایی مقابله با چالش‌های زندگی تشکیل شده است.» به عقیده سید محسن کلانتر، سلامت روان، یکی از مؤلفه‌های کلان سلامت است که ارتباط مستقیم با سلامت جسم و جان دارد اما به نظر می‌رسد اغلب مردم از آن غفلت می‌کنند.

کلانتر: مراقبت از سلامت روان نیاز به برنامه مستمر برای کیفیت بهتر زندگی دارد

مثلا این‌که تا به حال به توصیه‌های معمول و عادی برای بهبود سلامت روان دقت کرده‌اید؟ « حرکت و ورزش منظم، روابط اجتماعی، تغذیه مناسب، خواب کافی و با کیفیت و نهایتا مدیتیشن، تمرینات تنفسیو... این نوع سبک زندگی، بخش عظیمی از سلامت روحی را به‌عهده دارند.» اگر جسم‌مان فعالیت داشته باشد، غذای با کیفیت بخورد، دارای خواب کافی بوده و با دیگران در ارتباط داشته باشد، می‌تواند سلامت روح و روان را تامین و به کاهش تنش‌های روزمره کمک کند! آن‌وقت است که هم جسمی سلامت خواهیم داشت و هم روانی آرام. پس شاید بهتر است برای حال خوب این روزهای‌مان، کمی بیشتر هوای جسم‌مان را داشته باشیم که سلامت روان هم در پی‌اش خواهد آمد.

قریب به اتفاق متخصصان معتقدند که هرگاه جسم، سالم و نیرومند باشد، فکر هم خوب کار می‌کند؛ چیزی شبیه یک تیر و دو نشان. این‌که می‌توانیم ورزش کنیم تا از بیماری‌های قلبی، عضلانی، فشار خون و دیابت به دور باشیم و از طرف دیگر، همزمان با ورزش، هورمون‌های مفیدی در بدن ترشح شود که فشارهای ذهنی را از مغزمان بردارد.

برش

حال خوب نیاز به تلاش دارد

به نظر می‌رسد با یک رشته دوطرفه مواجه باشیم! آنچنان که با روان آشفته نمی‌توانیم از زیبایی‌های زندگی لذت ببریم و موازی با آن، جسم‌مان را سلامت نگه داریم؛ موضوعی که در جهت برعکس هم صدق می‌کند و جسم بیمار، دردناک و خسته، نمی‌تواند حال خوب روحی و ذهنی برای انسان به ارمغان بیاورد: « در واقع سلامت روان در هر مرحله از زندگی، از کودکی و نوجوانی گرفته تا بزرگسالی و پیری، بسیار مهم است و همین موضوع انسان را مجبور می‌کند برای حال خوب جسم و روانش، تلاش کند.» موضوعی که سید محسن کلانتر هم آن را تایید می‌کند. در واقع این حال خوب، موضوعی فارغ از بیماری‌ها و اختلالات روحی و روانی است؛ حال خوب یعنی همان حال جاری در زندگی روزمره که به ما انگیزه کافی می‌دهد برای ادامه دادن. برای همین است که ممکن است افرادی با بیماری‌ها و ناهنجاری‌های بد تولد دست و پنجه نرم کنند اما روان سالمی داشته باشند، چراکه آن حال خوب را پیدا کرده‌اند. « حال خوبی که از فعال بودن، بیان احساسات خود، تغذیه متنوع، استراحت کافی، پذیرفتن آنچه هستند، انجام مهارت‌های مورد علاقه و چیزهایی شبیه این به‌دست آورده‌اند.» پس برای حال خوب جسم و جان‌تان تلاش کنید و به‌سادگی از کنار آن نگذرید.

سلامت ایران

شیوع بیماری‌های تنفسی در فصل مدارس

همزمان با بازگشایی مدارس و شروع فصل پاییز معمولا شیوع سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی نیز افزایش می‌یابد. یکی از عوامل مهم و مؤثر در شیوع سرماخوردگی و سایر بیماری‌های تنفسی، تجمع افراد در زیر یک سقف است. برای به حداقل رساندن خطر انتقال بیماری‌های تنفسی شایع، باید تهویه فضاهای سربسته مورد توجه قرار گیرد و در و پنجره‌ها در فواصل معینی باز شوند تا این عمل به‌خوبی انجام شود. ضمن این‌که کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه و مهدکودک باید بیاموزند هنگام عطسه و سرفه به‌طور صحیح جلوی دهان و بینی خود را بپوشانند و از وسایل شخصی خود استفاده کنند. شستن صحیح دست‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های ویروسی، میکروبی و انگلی ضروری است؛ بنابراین باید آموزش لازم در این خصوص به دانش‌آموزان ارائه شود؛ آموزش بهداشت فردی به محصلان یکی از مهم‌ترین ارکان سلامت در طول دوره تحصیلی است و لازم است خانواده‌ها به سلامت جسمی و بهداشت روانی فرزندان خود توجه کنند.

سلامت جهان

سرماخوردگی طولانی مدت چیست؟

بر اساس مطالعه جدید دانشگاه کوئین مری لندن، برخی افراد به‌دنبال سرماخوردگی، آنفلوآنزا، ذات‌الریه یا سایر بیماری‌های تنفسی با «سرماخوردگی طولانی مدت» یا عوارض طولانی مدت مواجه می‌شوند. بر اساس نتایج مطالعه‌ای که در نشریه ئی کلینکال مدیسن منتشر شد، متخصصان دریافتند که حتی افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی حاد که نتیجه آزمایش کووید-۱۹ آنها منفی بود هم حداقل چهار هفته پس از ابتلا با عوارض طولانی مدت از جمله سرفه، معده‌درد و اسهال روبه‌رو می‌شوند. احتمال بیشتری هم وجود داشت که افراد مبتلا به کووید طولانی مدت مشکلات مداوم با حس چشایی یا بویایی یا سرگیجه را گزارش کنند. بر اساس داده‌های اخیر مرکز ملی آمار بهداشت مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در آمریکا، میلیون‌ها آمریکایی مبتلا به کووید طولانی‌اند و ماه‌ها یا سال‌ها پس از ابتلا به کووید - ۱۹ همچنان با مجموعه‌ای از علائم عموما ناتوان‌کننده درگیر هستند.

حل سودوکو ۴۴۸۴

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

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

سودوکو ۴۴۸۵

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.

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

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

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

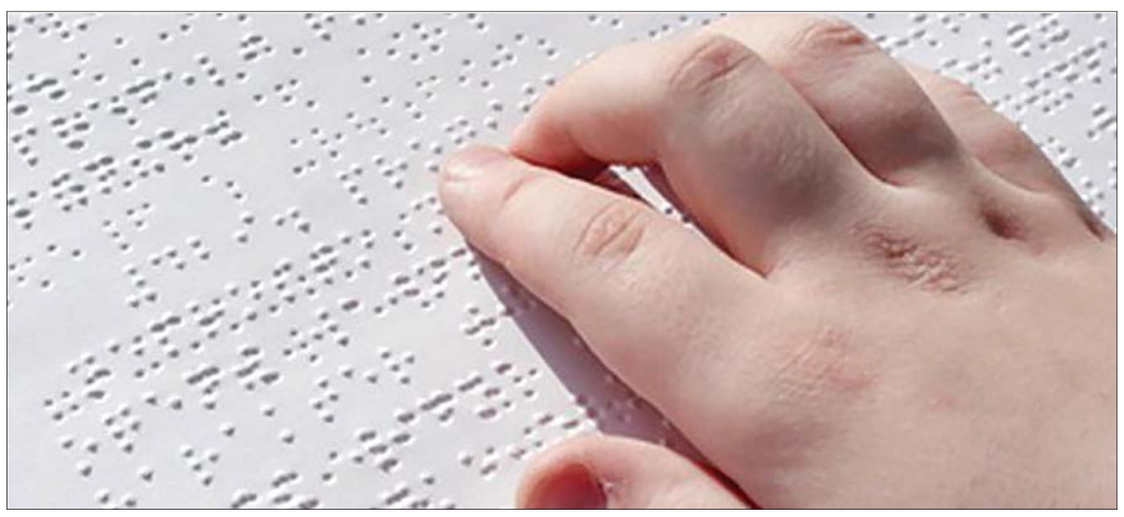
۹				۶			۲	۱
۶				۲		۷		
	۴		۵		۹			
		۳				۲		
۱	۷						۴	۸
		۹				۵		
			۱		۲		۸	
		۶		۴				۲
۲	۱			۷				۳

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

ایستگاه سلامت

درباره روز جهانی عصای سفید

بیست و سومین روز از مهرماهی که گذشت، در تقویم جهانی با عنوان روز عصای سفید نام‌گذاری شده است؛ روزی که به جامعه جهانی یادآوری می‌کند که نابینا هم عضوی از جامعه متمدن است و حقوق اجتماعی مصلحی دارد و به جای ابراز ترحم، حقوق او را باید رعایت کنیم.

جامعه‌ای که باید عصای سفید فرد نابینا را ببیند و به بدیهی‌ترین حقوقش احترام بگذارد؛ جامعه‌ای که باید بتواند زیستن را فرد نابینا، آسان و قابل دسترسی کند. در واقع، روز جهانی نابینایان، روزی است که فارغ از مسائل و موضوعات پزشکی بهتر است به مسائل اجتماعی این افراد پرداخته شود؛ افرادی که گاهی نیاز به دم دستی‌ترین امکانات برای گذراندن یک روز معمول دارند.

کافی است پای صحبت یکی از روشندلان بنشینی و بارها از نیاز آنها به خدمات و امکانات بشنوی، از دسترسی به حمل و نقل عمومی، آموزش، بهداشت و درمان، خدمات اداری و هرآنچه یک فرد نابینا برای زندگی معمول به آن نیاز دارد. به نظر می‌رسد این روز، یادآور ضرورت برابرسازی فرصت‌ها، امکانات و رفع تبعیض از افرادی است که با وجود در اختیار نداشتن قدرت بینایی و دشواری‌های بسیار، توانسته‌اند ظرفیت‌ها و استعدادهای خود را به همگان نشان بدهند.