

حال روانتان چطور است؟

علت ناراحتی از موفقیت دیگران

❖ برخی افراد در نوع تفکرشان باور دارند که دیگران سزاوار موفقیت و پیشرفت نیستند و حتی از این‌که اطرافیانشان با شکست روبه‌رو شوند یا به مشکل برخورد کنند احساس خوشحالی و رضایت می‌کنند. حتی ممکن است با موفقیت دیگران دچار خشم، کینه، نفرت، اضطراب و واکنش‌های تهاجمی شوند.

این افراد اغلب عزت‌نفس و اعتماد به‌نفس پایینی دارند و میزان خشم آنها نسبت به انسان‌ها بالاست. در برخی موارد ممکن است علت پیدایش این نوع نگرش، سبک فرزندپروری یا سبک‌های دبستگی فرد و اتفاقاتی باشد که از کودکی با آن روبه‌رو شده‌است. در برخی موارد نیز ممکن است به‌دلیل اختلالات شخصیتی، فرد چنین تفکری را داشته باشد. این رفتار در بیماران مبتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی و برخی افراد خودشیفته نیز بسیار دیده می‌شود. همچنین در مواردی که فرد دچار روان‌پریشی باشد نیز ممکن است توهم حسادت داشته باشد و تصور کند دیگران به شرایط او بسیار حسادت می‌کنند و در نتیجه به‌صورت واکنش مقابله‌ای، از درون تمایل دارد که دیگران بدبخت باشند یا موفق نشوند.



باید توجه داشت «غیبه‌خوردن» می‌تواندعامل پیشرفت و تلاش باشد اما زمانی که غیبه‌خوردن و حسادت مثبت به حسادت بیمارگون تبدیل می‌شود، فرد از دیدن موفقیت دیگران زجر می‌کشد و در برخی موارد نیز ممکن است تلاش کند اطلاعات اشتباه به طرف مقابل بدهد تا او دچار مشکل شود.

برای حل این نوع تفکر لازم است ابتدا مشکل ریشه‌یابی شود که به چه دلیل این نوع رفتار و نگرش در فرد ایجاد شده‌است. توصیه می‌شود این افراد روی تقویت اعتماد به‌نفس و عزت‌نفس خود متمرکز شوند و با خودشناسی و رفع مشکلات رفتاری، پیوند روانی مثبتی با دنیای اطراف خود برقرار کند تا کمتر دچار خشم و تنش کنترل نشده‌شود.❖



نتایج تحقیقات جدید دانشگاه اوکلند نیوزیلند نشان می‌دهد، نوزادانی که سطح ویتامین D کمتری دارند دو برابر بیشتر از نوزادان با میزان مناسب این ویتامین با عفونت‌های حاد تنفسی در بیمارستان بستری می‌شوند.

نتایج این تحقیق حاکی از آن است، نوزادانی که در بدو تولد میزان کمتری

مشکلات حاد تنفسی در کمین نوزادانی با کمبود ویتامین D

ویتامین D دارند، بیشتر از سایر همتایان خود به دلیل عفونت‌های حاد تنفسی در بیمارستان بستری می‌شوند (بیش از یک‌بار) و مدت طولانی‌تری در بیمارستان باقی ماندند. میزان ویتامین D در نوزاد تازه متولد شده عمدتاً توسط سطح ویتامین D مادر باردار تعیین می‌شود. نتایج تحقیقات قبلی نیز نشان



در زمان درگیری با غم و اندوه، چطور به خودمان کمک کنیم؟

راه‌های عبور از بن‌بست غم

❖ دست شما به شدت درد می‌کند. سردرد دارید. کلافه و عصبی هستید. آرام و قرار ندارید و می‌خواهید به کوچ‌ه بزنید. می‌خواهید خرید کنید. می‌دانید مسأله‌ای روان شما را آزرد، اما اصلاً فکرش را هم نمی‌کنید که این حالت‌ها نشانه غم باشد. بغض تا پشت پلک‌های شما آمده اما با خودتان مبارزه می‌کنید تا اشک پایین نریزد. در همه این حالت‌ها شما با حس خودتان روبراست نیستید. درحالی‌که روبه‌رو شدن با احساسات، درک و برون‌ریزی صحیح آن، یکی از راهکارهای حفظ سلامت جسم و روان است. غم، یکی از حس‌هایی است که ممکن است هرزگاهی، به‌هر دلیل سراغ ما بیاید. در این حالت باید چطور آن را درست شناسایی کرده و چطور آن را مدیریت و تخلیه کنیم؟



مهتاب خسروشاهی سلامت

«اجازه بدهید غمگین باشد!» بله درست است؛ باید با احساسات خودمان روبراست باشیم. درواقع نخستین گام برای رفع هر مشکلی، «پذیرش» آن است. دوم این‌که باید این باور اشتباه را کنار بگذاریم که همیشه باید خوشحال و خندان باشیم. روان ما گاهی به دلایل متعدد دچار غم و اندوه می‌شود. سوم این‌که غم، شکلی از دفاع روان برای

شناسایی و آزادکردن احساس‌های منفی است. بنابراین بپذیرید غمگین هستید و برای رفع غم خود باید کاری کنید.

اشک‌هایی که باید بریزد

اول از همه این افکار که «گریه نشانه ضعف من است» را دور بریزید؛ اگر بلند گریه کنم، همسایه‌ها فکر می‌کنند چه اتفاقی افتاده

بیشتر بدانیم

۵ فایده پیاده‌روی معکوس

❖ پیاده‌روی همیشه یکی از تمرینات ورزشی اساسی بوده است که هرکسی می‌تواند آن را در هر زمان و مکانی انجام دهد. اما می‌توان این ورزش مفید را به‌گونه‌ای دیگر نیز انجام داد.



مترجم؛ یاسمین مشرف سلامت

براساس مطالعه‌ای که در مجله بین‌المللی پزشکی ورزشی منتشر شد، پیاده‌روی و دویدن معکوس، ورزش بسیار مفیدی برای قلب است و به‌دلیل سوزاندن کالری بیشتر،

تاثیرات قابل توجهی نیز بر کاهش وزن و ساختار کلی بدن دارد اما این همه ماجرا نیست. برای این‌که با دیگر فواید این نوع پیاده‌روی آشنا شوید با ما همراه باشید.

تقویت هماهنگی بدن

کارشناسان می‌گویند راه رفتن معکوس باعث بهبود هماهنگی بدن می‌شود. مسلماً حرکاتی که در راه رفتن معکوس انجام می‌دهید برخلاف حرکات معمول بدن است، بنابراین برای انجام این حرکات به هماهنگی بهتر بدن‌تان نیاز دارید. ذهن‌تان نیز باید بتواند شما را بهتر راهنمایی کند. از این‌رو تمرکز شما نیز تقویت خواهد شد.

تقویت پاها

ما معمولاً رو به جلو حرکت می‌کنیم و بنابراین عضلات خاصی که در قسمت پشتی پاها ی ما وجود دارد درگیر نمی‌شود. پیاده‌روی معکوس با به حرکت درآوردن این عضلات باعث تقویت آنها و درنتیجه تقویت پاها می‌شود.

کاهش فشار بر زانو‌ها

طبق نتایج تحقیقی که در مجله BMC Musculoskeletal Disorders منتشر شد، افرادی که از درد یا آسیب‌دیدگی زانو رنج می‌برند می‌توانند از پیاده‌روی معکوس برای توانبخشی زانو استفاده کنند. زیرا در این نوع حرکت، فشار بسیار کمی بر زانو‌ها وارد می‌شود. نتایج مطالعه دیگری که در مجله بیومکانیک منتشر شده نیز نشان داد دویدن معکوس باعث کاهش درد قدامی زانو می‌شود که از شایع‌ترین مشکلات زانوست.

اثرات درمانی

براساس دستاوردهای مطالعه‌ای که در مجله Physical Therapy Science منتشر شد، پیاده‌روی معکوس با کمک به بهبود تعادل باعث ترشح هورمون‌های شادی می‌شود و حواس شما را آرام نگه می‌دارد.

جلوگیری از کمردرد

براساس اطلاعات حاصل از مطالعه منتشر شده در نشریه Journal of Chiropractic Medicine، انعطاف کافی نداشته‌ن عضلات عقب ران، می‌تواند به کمردرد منجر شود. ۱۵ دقیقه پیاده‌روی معکوس در طول روز می‌تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند.

نکاتی که باید در پیاده‌روی معکوس در نظر داشته باشید

اگر از تردمیل استفاده می‌کنید، سرعتش را کم کنید و در صورت پیاده‌روی در فضاهای باز از نبود هرگونه مانعی در مسیرتان مطمئن شوید.

برای ایمنی مچ پا کشش مناسب ببوشید.

برای کسب نتایج بهتر می‌توانید راه رفتن به جلو و عقب را به صورت ترکیب با یکدیگر انجام دهید.❖

منبع: healthshots.com

داد ارائه مکمل ویتامین D به زنان باردار و نوزادان آنان به کاهش مراجعه به بیمارستان برای عفونت‌های تنفسی در ۱۸ ماه اول زندگی منجر می‌شود.

مصرف مکمل ویتامین D برای همه زنان باردار و نوزادان تازه متولد شده در زمستان و بهار، فصولی با ویتامین D کمتر، مهم است. / ایسنا

کاغذ را سپاه کنید

بدون توجه به این‌که در حال نوشتن چه جملات و کلمه‌هایی هستید، هرچه را که حس می‌کنید و به زبان یا ذهن شما می‌رسد، بنویسید. جمله‌ها ممکن است بی‌سروته باشد. کلمه‌ها درهم و برهم و نامنظم. اشکالی هم ندارد؛ چون ذهن شما آسیب دیده و نظم خودش را از دست داده‌است. بنابراین فقط بنویسید. بعد از این‌که روان شما کاملاً تخلیه شد، کاغذها را پاره کرده و دور بریزید.

❖ **نکته:** ممکن است کلمه یا جمله‌ای به ذهن شما نرسد. به جای آن احساس خود را با نقاشی یا حتی خط‌خطی کردن کاغذ بیرون بریزید.

گریه همیشه بد نیست!

به هر دلیل. مثلاً واکنش تدافعی روان. ممکن است نتوانید گریه کنید. اما شما به گریه‌کردن نیاز دارید. بنابراین باید شرایط را برای گریستن فراهم کنید تا روان شما آرام شود. برای این کار می‌توانید از موسیقی، فیلم، کتاب یا هر عامل محرک خوبی که می‌تواند باعث گریه و تخلیه روانی شما شود، کمک بگیرید.

بیرون بریزید

در روان‌شناسی معتقدند که باید از مسائل فاصله بگیرید تا بتوانید دید بهتری نسبت به آنها داشته باشید. بنابراین وقتی غمگین هستید از خانه بیرون بروید. در هوای آزاد قدم بزنید؛ حتی اگر درحال گریه‌کردن باشید یا به موضوعی دائم فکر کنید. تغییر موقعیت مکانی و فاصله گرفتن از ماجراها، می‌تواند راه‌حل مسائل را به ما نشان دهد. ممکن است بیرون رفتن شما یک روز تمام طول بکشد؛ مسأله‌ای نیست اما قطعاً بعد از این خلوت، حال بهتری خواهید داشت.

آرام‌تان و آرام‌روان شوید

ورزش برای کمک به کاهش تنش جسم و ورزش‌های آرام‌تنی، راهکار خوبی برای کاهش

لاغرشو

آداب تغذیه‌ای افطار را به‌جا آورید

❖ در زمان روزه‌داری در نیمه اول سال، به‌علت طولانی‌بودن مدت روز تقریباً بعد از ساعت ۹ صبح، سیستم هضم غذا و سپس حوالی ساعت ۲ بعدازظهر، سیستم جذب غذا در دستگاه گوارش کاملاً خاموش می‌شود، زیرا دیگر غذایی برای هضم و جذب باقی نمانده‌است. نزدیک به زمان افطار، بدن در کم‌آب‌ترین زمان ممکن قرار دارد. غلظت شیره‌های گوارشی بالاست و مقدار آن کم شده‌است. جریان خون مویگری در دستگاه گوارش کم شده و فشار خون و متابولیسم به‌حداقل ممکن رسیده‌است. از این‌رو دستگاه‌های بدن آمادگی هضم و جذب غذا را ندارند.



خوردن بدون برنامه و بی‌معا‌ب می‌تواند اثر مخرب و غیرقابل جبرانی بر بدن ما داشته باشد. نفخ و ترش‌کردن، التهاب معده و اثنی‌عشر، زخم معده و اثنی‌عشر، کولیت و فلاکس می‌تواند از اثرات افطار غیراصولی بر دستگاه گوارش باشد. همین‌طور بالا رفتن فشار خون و بی‌حالی نیز از اثرات ثانویه افطار اشتباه است.

بهترین حالت افطار این‌گونه است که ابتدا افطار باید با یک نوشیدنی گرم مانند آب‌جوش نیمه‌داغ، چای یا شیر نیمه‌داغ همراه با کمی شیرینی طبیعی مانند خرما یا شیرینی‌های خانگی دیگر شروع شود. به خوردن بسیار کمی از غذاهای سبک مانند نان و پنیر یا حلیم یا آش بسنده شود. بلافاصله از سر سفره برخیزید و به کارهای دیگر مشغول شوید. در این فاصله از خوردن مقادیر متعدالی مایعات مانند چای کم‌رنگ، شربت ابلیسموی کم‌شکر یا نوشیدنی‌های دیگر مشغول شوید. در صورت امکان پیاده‌روی مختصری انجام دهید و حداقل ۴۵ دقیقه بعد از اذان دوباره به سفره رجوع و شام را بنا بر نیاز فردی خود میل کنید.

حداقل یک ساعت پس از شام و قبل از خواب بهترین زمان مصرف میوه است. بهتر است از خوردن میوه‌های ادرارآور مانند هندوانه و مصرف نوشیدنی‌های کاهش‌دهنده آب بدن مانند چای پررنگ و قهوه خودداری کنید.❖