

۱۴ زندگی سلامت

روان شکافی

صبوری ما به سلامت روان مان کمک می کند

👉 انسان در زندگی با اتفاقات متفاوتی روبه‌رو می‌شود و فرازونشیب‌های متفاوتی را تجربه می‌کند. رفتار انسان نیز در قبال این اتفاقات متفاوت است و از روی نوع رفتار افراد می‌توان به طرز فکر آنها دسترسی پیدا کرد. باید توجه داشت برای آرامش و سلامت روان لازم است فرد عملکردش در سطح قابل قبولی از تنظیم عاطفی و رفتاری باشد و مهارت‌ها و ویژگی‌های مختلفی روی سلامت روان انسان تأثیر دارد. یکی از ویژگی‌هایی که انسان برای حفظ سلامت روان به آن نیاز دارد، صبوری است. صبوری فقط به این معنا نیست که فرد برای انجام کارها عجله نکند، بلکه به این معناست که در امور مختلف بتواند با آرامش و حوصله اهداف و برنامه‌های خود را جلو ببرد و از عجله‌کردن‌های بیمارگون و واکنش‌های رفتاری مخرب پرهیز کند. افراد صبور ضمن این‌که در مقابل ناکامی‌ها تسلیم نمی‌شوند، در عین حال راه‌حل محور نیز هستند و اغلب در زندگی امیدوارند، اینها چون از آرامش روانی بالاتری برخوردارند، در نتیجه میزان اضطراب و پرخاشگری کمتری در موردشان گزارش شده است. باید توجه داشت عجله و بی‌تابی باعث می‌شود میزان خطاهای رفتاری افراد افزایش یابد و به دنبال آن احتمال آسیب و صدمه‌های روانی، مالی و زمانی نیز وجود دارد. برخی افراد در قبال امور خود بسیار کم‌طاقت هستند و به‌سادگی ناامید می‌شوند و از تلاش دست برمی‌دارند.

همچنین در نظر داشته باشید صبوری مهارتی است که می‌توان آن را کسب کرد و حتی افرادی که بسیار هیجانی هستند نیز می‌توانند به‌وسیله بازسازی شناختی و تغییر در نگرش و همچنین تغییر در رفتارهای عادت‌تا ناندازه‌ای صبور بودن را در خود ایجاد کنند و متعادل‌تر شوند.

برای تمرین صبوری لازم است ابتدا نوع واکنش‌های جسمی، عاطفی، شناختی و رفتاری فرد مورد بررسی قرار بگیرد و مشخص شود عوامل برهم زننده آرامش فرد چه مواردی است. همچنین لازم است قبل از انجام امور مهم، مشورت کرد و پیش‌بینی زمانی و برنامه‌ریزی به شکل واقع‌بینانه صورت بگیرد تا انتظارات فرد بر اساس واقعیات تنظیم شود. همچنین می‌توان با کمک درمان‌های روان‌شناختی نیز باورها و افکار فاجعه‌ساز فرد مورد بازبینی قرار گیرد و رفتارهای عادت‌ی فرد نیز می‌تواند در فرآیند رفتاردرمانی کم‌کم اصلاح شود.👈



افزایش خطر مرگ قلبی با ابتلا به آب مروارید

تحقیقات جدید نشان می‌دهد آب مروارید، اختلال چشمی رایج که اغلب با افزایش سن ایجاد می‌شود، ممکن است با افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی نیز مرتبط باشد.

کارشناسان تأکید کرده‌اند که این یافته به این معنا نیست که آب مروارید به‌نوعی

عوارض کووید - ۱۹ تا چه مدت پس از پایان دوره نقاهت

می تواند آزارمان دهد؟

کرونایی که دست از سر مبتلایان برنمی‌دارد

👉 شکستگی پا خوب شده اما بعد از بازکردن گچ یا آتل، هنوز ماهیچه‌ها توانایی لازم را ندارند و نمی‌توانید درست‌راه بروید. دندان‌درد خوب شده اما نمی‌توانید درست غذا بخورید چون هنوز لثهٔ آزرده‌است. در همه‌این موارد، اصل بیماری درمان شده اما نشانه‌های آن باقی‌مانده و روند عادی زندگی شما را مختل کرده‌است. بررسی‌ها نشان می‌دهد در بسیاری از افراد، پس از درمان کامل بیماری کووید-۱۹ عوارض آن تا مدت‌ها باقی است یا پس از گذشت مدتی، بعضی از عوارض آن مانند ریزش موی سر آغاز می‌شوند. «کرونای طولانی‌مدت» عارضه‌ای است که افراد زیادی به آن دچار شده‌اند. اما این چه مفهومی دارد؟ دربارهٔ این موضوع با دکتر اصغر صفرزاده خسروشاهی، متخصص داخلی گوارش و عضو هیات رئیسه انجمن متخصصان داخلی ایران گفت‌وگو کرده‌ایم.



مختاب خسروشاهی سلامت

عارضه‌های پوستی ریزش موی سر اختلالات گوارشی بی‌اشتهایی اختلال در بویایی و چشایی، آسیب به چشم‌ها و... از دیگر عوارض طولانی‌مدت کرونا هستند

وقتی خیلی خسته هستید و بار روانی یا جسمی زیادی به شما تحمیل شده، از چه عبارتی برای توصیف آن استفاده می‌کنید؟ شاید به عبارت‌هایی مثل «جان ندارم» یا «نمی‌کشم» یا «تمام شدم» و... احوالتان را توصیف کنید. معمولاً مبتلایان به کرونای طولانی‌مدت نیز از همین عبارت‌ها یا مشابه آن برای توصیف حالشان استفاده می‌کنند. دکتر صفرزاده دربارهٔ احوال این افراد می‌گوید: «او اواخر سال ۱۳۹۸/۲۱۹ که شاهد همه‌گیری و پیروس کرونا هستم، بسیاری از افراد پس از ابتلا، دوره درمان را طی کرده و بهبود یافته‌اند اما در بعضی افراد، عوارض بیماری تا مدت‌ها باقی مانده یا عوارض جدیدی پس از طی شدن دوره بهبود، بروز می‌کند. در این شرایط افراد به کرونای طولانی‌مدت مبتلا شده‌اند. به این افراد اصطلاحاً «حاملان بلند مدت» می‌گویند. به این علت که خستگی، ناتوانی و ضعف و دیگر

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