

رودر رو با استرس

بررسی راهکارهایی که می‌تواند به ما در کنترل استرس‌های روزانه کمک کند



به خودی خود بد نیست. در واقع واکنشی ضروری برای بدن است اما اگر در دست کنترل نشود، به مرور زمان کار دست فرد می‌دهد. قرار گرفتن مداوم بدن در معرض چنین شراریطی، واکنش‌های منفی را از سوی بدن به دنبال خواهد داشت که تظاهر و تشدید بیماری‌های جسمی و روحی بخشی از آن است. احساس بی‌اعتمادی، طرد، خشم و افسردگی اولین واکنش ما به این استرس‌های کنترل نشده است. احساساتی که به نوبه خود مشکلات زیادی مانند سردرد، ناراحتی و زخم معده، جوش و ضایعات پوستی، بی‌خوابی،

معصومه متین‌نژاد ما آدما به صورت طبیعی و کاملاً ناآگاهانه و حتی در برابر یک موقعیت خطرناک قرار می‌گیریم. بخشی از سیستم عصبی بدنمان فعال و شروع به ترشح هورمون‌هایی نظیر آدرنالین می‌کند که ما را در یک موقعیت آماده‌باش برای مقابله با آن شرایط قرار می‌دهد در دست مانند اتفاقی که در هنگام برگزاری یک مانور می‌افتد. واکنش هر فردی به این عکس‌العمل بدن هم کاملاً متفاوت است؛ برخی به خوبی موقعیت را مدیریت می‌کنند و برخی هم خیلی زود زمین‌گیر می‌شوند. این شوک کوچک که در روان شناسی از آن به استرس یاد می‌شود،

اعتقادات دینی تان را تقویت کنید

امیل دور کیم، جامعه‌شناس فرانسوی می‌گوید: انسان «دین‌ورز» قدمتی بیش از انسان «هوش‌ورز» دارد. از این رو، ایمان راسخ و داشتن اعتقادات دینی قوی در حفاظت شما در برابر تنش‌ها و وسوسه‌های شیطانی بیش از هر چیز دیگری مؤثر خواهد بود. اتصال به منبعی قدرتمند در زندگی می‌تواند از ما در برابر هر رخداد ناگهانی دفاع کند و جرئت و امیدواری لازم برای پشت سر گذاشتن یک شرایط غیرطبیعی را بدهد، پس به هر نحوی که خودتان می‌دانید (دعا و راز و نیاز، نماز، زیارت، تلاوت قرآن و ادعیه، توبه و استغفار و دستگیری از دیگران) این رشته اتصال را محکم کنید؛ «الا بذکر... تاملن القلوب».

متخصص تمدد اعصاب شوید

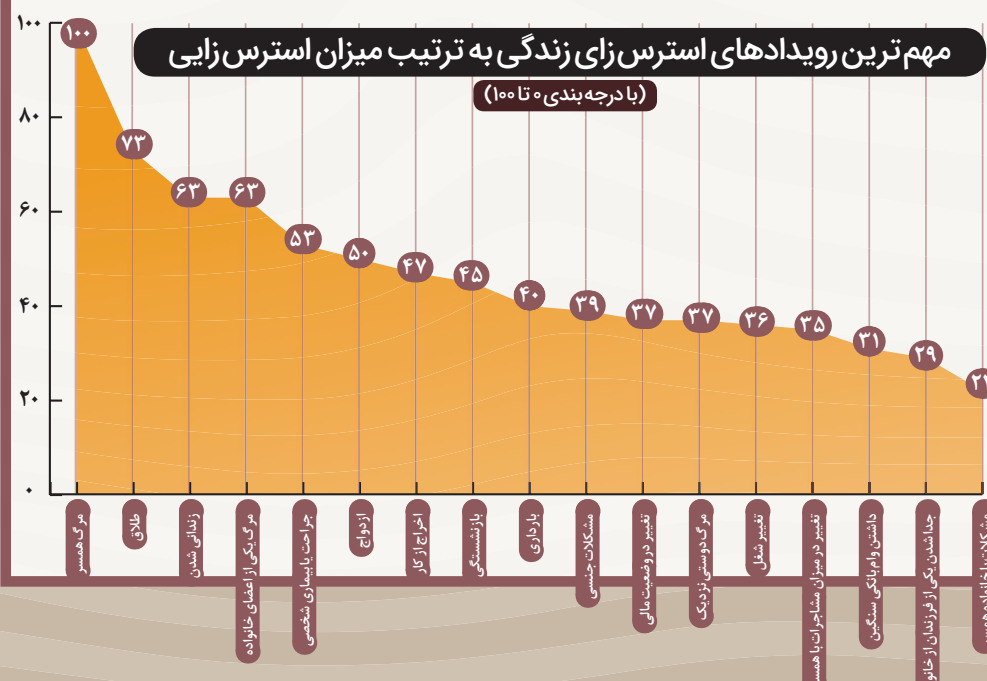
اگر به دنبال راه‌حلی برای آرامش خودتان هستید، دراز کشیدن جلو تلویزیون، چرخیدن بی‌هدف در فضای مجازی یا کشیدن سیگار نمی‌تواند شما را به هدف‌تان برساند. شاید در چند تجربه اول به نظر برسد که اضطراب و استرس‌تان تسکین یافته ولی این وضعیت، آرامشی کاذب و موقتی است. چیزی که بدن شما واقعاً به آن نیاز دارد، یک تکنیک تمدد اعصاب واقعی است مانند تنفس عمیق یا یوگا که تأثیر فیزیکی بر مغز می‌گذرانند. پیشنهاد می‌کنیم کمی با این روش‌ها آشنا شوید. برای نمونه تنفس عمیق باعث آرام کردن عصب اصلی می‌شود که از دیافراگم تا مغز کشیده شده است و پیامی به کل بدن می‌فرستد که شل شود و آرام بگیرد.

با دیگران ارتباط برقرار کنید

پردازدن به فعالیت‌های سازمان‌یافته عالی هستند و انرژی‌زا، ولی تفریح‌های معمولی یا خانواده و دوستان از جنس دیگری است. وقت گذراندن با آدم‌هایی که با آن‌ها احساس نزدیکی می‌کنیم و دوستان داریم، باعث می‌شود احساس پشتیبانی و امنیت بیشتری در زندگی بکنیم. همچنین تفریح و لذتی که این دوره‌ها ما دارد، احساس شادی بیشتر و ناراحتی کمتری را در ما ایجاد می‌کند. پس هر وقت از چیزی احساس اضطراب و نگرانی کردید، به دنبال گوشی بروید که برایتان اهمیت‌قلتی می‌شود و شما را دوست دارد و شما هم دوستش دارید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حتی بودن در کنار این افراد هم حال آدم را خوب می‌کند.

زمانی را به خود اختصاص بدهید

مطمئن شوید زمان‌هایی که برای خلوت خودتان اختصاص داده‌اید، حقیقتاً برای خود شماست. استرس‌های ناشی از کار یا مشغله‌های روزانه به آسانی راه خود را پیدا می‌کنند و این کار می‌تواند روی توانایی‌های شما و قطع ارتباطتان با دیگران به شدت تأثیر بگذارد. سعی کنید بعد از انجام کارهای اجباری که گریزی از آن‌ها نیست، زمانی را به خودتان اختصاص بدهید و به فعالیت‌هایی بپردازید که دوستانشان دارید. برای نمونه اگر شاغل هستید می‌توانید گوشه‌های هم‌رنگتان را خاموش کنید و اجازه ندهید که دیگران این خلوت را از شما بگیرند بعد هر کاری که دوست دارید مانند خواندن کتاب، رفتن به سینما یا گوش دادن به موسیقی را در تنهایی تجربه کنید.



شماره ۱

روزنامه شهرامید ورزشک

شماره ۳۳

۱۳۸۸ آذر ۱۹
۱۳۹۱ دی ۲۴
شماره ۳۳

SHAHARANEMSI.R

خانواده زندگی

واریکوسل؛ عاملی شایع در ناباروری

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

فعالیت، شکل و تعداد اسپرم‌ها بیش مشکل وجود دارد و باید از او اسپرم‌گرم بگیریم. با این همه خود بیماری باعث ناباروری صدرصدی نیست. بررسی‌های من طی سال‌های متعددی نشان می‌دهد؛ بیمارانی که واریکوسل عامل نازایی در آن‌هاست، پس از درمان کامل، در حدود ۶۰ درصد موارد فرزنددار خواهند شد.

● ۰۹۱۵XXXX۹۱۴-خلیلی وقت‌ها کلیه‌هایم به شدت دردمی‌کند، چه‌کار باید انجام بدهم؟ مشکل شما می‌تواند به علت سنگ کلیه، عفونت، سرطان یا حتی یک مشکل مادرزادی باشد، بنابراین حتماً لازم است که آزمایش‌ادرار و سونوگرافی بدهید. برای این منظور به یک سونوگراف‌بست‌م‌جرب مراجعه کنید تا با حوصله شما را معاینه و بررسی کند. اگر سبایقه سنگ کلیه هم دارید باید سی‌تی‌اسکن کنید.

از خواص سدر بیشتر بدانیم

ضمد تهیه و برای نرم کردن و درمان ورم و زخم‌ها استفاده می‌گردند.

باتوجه به اینکه سدر خاصیت شست و شو و تقویت‌کنندگی‌مو را دارد در بسیاری از صنایع آرایشی‌از صابون‌ها تا انواع شامپوها تهیه می‌شود. در ضمن، اگر از برگ این گیاه ضمادی تهیه‌شود و بدن با آن شسته‌شود، به پاک‌سازی پوست کمک زیادی می‌کند. استفاده از سدر در افرادی که پوستی چرب دارند، بیشتر جواب می‌دهد. میوه گیاه سدر طبیعی سرد و خشک دارد و مصرف نارس آن قایض و نفخ‌زاست و صفر را از معده و روده‌ها خارج می‌کند. همچنین مصرف خوراکی میوه رسیده آن برای درمان بروشیت، سرفه و سل نیز مفید است.

از ضمد میوه سدر قبل از اینکه شکوفه بدهد، برای رفع عرق‌سوز شدن پا در حمام استفاده می‌شود. گیاه سدر صمغی دارد که برای درمان شوره سر هم بسیار مفید است و می‌توان آن را در آب حل کرد و روی سر گذاشت. همچنین مصرف ریشه سدر برای افرادی که لاغر هستند و قصد دارند، وزن اضافه کنند هم بسیار مؤثر است.



دکتر حسن هاشمی‌فر

متخصص طب سنتی

سدر یا گنار درختی است که ارتفاع آن تا ۱۰ متر می‌رسد. درختی خاردار و دارای ساقه‌ای به رنگ تقریباً سفید با برگ‌هایی بیضی‌شکل و در قسمت انتهایی مدور که در قسمت مقابل کمی نوک تیز شده‌اند. گل‌های این درخت پنچ‌گلیبرگ دارند و به صورت مجتمع و پوشیده از کرک هستند. این گیاه در کشور ما در استان‌های هرمزگان، سیستان و بلوچستان و دیگر مناطق جنوبی و در مناطق دیگر جهان در کشورهای گرمی مانند عراق، مصر، عربستان، حبشه، آفریقای شمالی، نیجریه و فلسطین می‌روید.

سابقه استفاده از سدر به درستی مشخص نیست، زیرا سایر ملیت‌ها مانند هندی‌ها هم از آن استفاده می‌کنند. افزون‌بر این درخت سدر یکی از درخت‌هایی است که در سه سوره از قرآن از آن نام برده شده و در روایتی از پیغمبر اسلام (ص) هم توصیه شده است که سدر را برای تحکیم دوستی به یکدیگر هدیه بدهید. در واقع بیشتر اجزای گیاه سدر خاصیت دارویی دارد؛ میوه، برگ، شکوفه و حتی ریشه، این موضوع از این گیاه مانند حنا یک محصول استراتژیک ساخته است.

طبع سدر سرد و خشک است و خاصیت قایض‌کنندگی دارد و همین ویژگی سبب فسرذگی و تقویت اعضا می‌شود. به عبارتی مصرف آن اعراض از سستی و شلی درمی‌آورد. معمولاً اسم سدر همه ما را یاد خاصیت شست‌وشو، رشد و تقویت مو می‌اندازد. هر چند این موضوع درست است، این گیاه خواص و آثار دیگری هم دارد که از آن جمله باید به مقوی معده بودن آن اشاره کرد، جوشانده برگ سدر برای درمان علائم سرماخوردگی هم بسیار مفید است. همچنین در قدیم از برگ سدر

«مقابل همسر آینده‌تان نشسته‌اید. از نگاه می‌خوانید که نگران است به او چه پاسخ خواهید داد و همین‌طور که به خطوط چهره او خیره شده‌اید، به آینده این رابطه می‌اندیشید. می‌دانید که می‌خواهد با شما ازدواج کند. شما دوستش دارید و زندگی بدون او را نمی‌توانید تصور کنید. اما فکر ازدواج با او شما را تا سرحد مرگ می‌ترساند. چه پیش خواهد آمد اگر به او قسول ازدواج بدهید و بعد دریابید که شخص دیگری نیز وجود دارد که با او تفاهم بیشتری دارید؟ چگونه می‌توانید اطمینان حاصل کنید که او همان شخصی است که می‌خواهید؟...»

کتاب «آیا تو آن گمشده‌ام هستی» اثر باربارا دی‌انجلیس با این عبارات آغاز می‌شود؛ کتابی خواندنی در حوزه روان‌شناسی ازدواج که شما با پرکردن پرسشنامه‌ها و انجام آزمون‌های استاندارد شده این کتاب، به راحتی می‌توانید رابطه خود را در هر مرحله‌ای از ازدواج که هستید،

دکتر کلی مک‌گونیگال روان‌شناس سلامت:

اگر بدن یاد بگیرد که چه‌طور به نشانه‌های استرس به‌عنوان عامل مفید کمک‌کننده نگاه کند، استرس و بی‌قراری کمتر و اعتماد به‌نفس بیشتری را تجربه خواهد کرد.



تغذیه سالمی داشته باشید

به‌طور طبیعی وقتی صحبت از استرس می‌شود، پای شاخصه‌های روانی به میان می‌آید، اما عوامل جسمی زیادی هم وجود دارد که به این واکنش طبیعی انسان در برابر خطر دامن می‌زند. برای تسکین و تخفیف فوری، ابتدا مطمئن شوید که با بدنتان رفتار درستی دارید، یعنی درست تغذیه می‌شوید. هیچ غذای جادویی ضد استرس نداریم، ولی تغذیه قلیایی به جای تغذیه اسیدی به کاهش استرس کمک بیشتری می‌کند. خوراکی‌هایی مانند لیموشیرین، عدس، پیاز، آناناس، تخمه کدو، تمشک سیاه، سیب زمینی شیرین، آب سبزیجات و هندوانه بهترین نمونه قلیایی‌ها هستند که در کنار شاخصه‌هایی مانند استراحت، تحرک بدنی و خواب به اندازه کمک زیادی به کم کردن استرس می‌کند.

با استرستان دوست شوید

کلی مک‌گونیگال، روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: «سال‌ها به مردم می‌گفتم، استرس شما را بیمار می‌کند و باعث افزایش ریسک بیماری‌ها در شما می‌شود؛ از یک سرماخوردگی معمولی گرفته تا بیماری‌های قلبی عروقی. در واقع، ما روان‌شناسان، استرس را به یک دشمن برای مردم تبدیل کرده‌ایم. اما حال‌نظم درباره استرس عوض شده است. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد آن‌هایی که باور دارند استرس برای سلامتی‌شان زیان‌آور است، استرس خیلی زیادی‌تری را تجربه می‌کنند به‌نسبت افرادی که استرس زیادی را تجربه می‌کنند و عقیده‌ای بر مضر بودن آن ندارند. پس با استرستان دوست شوید و نگاه مثبتی به آن داشته باشید.»

سیاس‌گزار داشته‌هایتان باشید

اگر در طول روز استرس زیادی را تجربه می‌کنید و احساس ضعف و ناامیدی مداوم به شما غلبه می‌کند، فهرستی از چیزهایی که باید همیشه قدرتانان باشید مانند فرزندی که سالم است و می‌خندد، همسری که شما را عاشقانه دوست دارد و دوستانی که از هر تاشی برای شما فروگذار نیستند، تهیه کنید و آن را در جایی در نزدیکی خودتان مانند میز کار بگذارید تا به شما برای یادآوری راحت‌تر چیزهای مثبت زندگی کمک کند. شکرگزاری این داشته‌ها افکار و نگرانی‌های منفی را از آدمی دور می‌کند. همچنین می‌توانید چیزهایی را که باعث استرستان می‌شود روی کاغذ بنویسید تا با چندبار خواندن به کوچکی و تهی بودن این موضوع‌ها بیشتر پی ببرید.

مرتب برنامه‌ریزی بکنید

جاماندن از قرارها و کارهایی که باید انجام بدهیم و نمی‌دهیم، معمولاً باعث فوران استرس در ما می‌شود. پس اگر جزو آن دسته افرادی هستید که با این مشکل درگیری زیادی دارند، دست به قلم شوید و از همین امروز یک برنامه کلی برای زندگی‌تان بنویسید. در کنار آن دفترچه یادداشتی داشته باشید که بتوانید درست مانند یک منشی برای کارهای روزانه‌تان برنامه‌ریزی کنید. اولویت‌بندی کارها و قرارها را همواره مدنظر داشته باشید تا در جریان اتفاقات پیش‌بینی‌نشده زندگی، دوباره استرس غافل‌گیرتان نکند. فراموش نکنید که گرایب و داشتن توقعات بیش‌از اندازه از خود هم باعث استرس زیادی خواهد شد، پس همواره واقع‌گرا باشید.