استرس مختص ناراحتی‌ها و مشکلات نیست



شیرین شاهی‌خانه مقدم
روان‌شناس

بیشتر افراد استرس را موقعیتی فشارزا، ناگهانی و ناخواسته می‌دانند، درحالی که استرس فقط شامل رویدادها و موقعیت‌های ناگوار نمی‌شود، بلکه بسیاری از اتفاق‌های خوشایند مانند ازدواج، تولد یک نوزاد و حتی تغییر محل زندگی را هم می‌توان موقعیتی استرس‌زا در نظر گرفت، چون نوعی تغییر و سازگاری با وضعیت جدید را می‌طلبد. استرس چه منفی و چه مثبت، درصورتی که فرد نتواند آن را به شیوه‌ای مؤثر مدیریت کند و با آن کنار بیاید ممکن است آسیب‌زا باشد. زندگی همواره با استرس‌های بی‌شماری همراه است که امکان دارد برخی از آن‌ها از دید و توجه ما خارج باشند، مانند نگرانی‌ها و ترس‌هایی که روزانه برایمان پیش می‌آید، نگرانی درباره ترافیک، مشاجره با دیگران، خرابی خودرو و مشکلات مالی. این مشکلات رویدادهای ناراحت کننده کوچکی هستند که وقتی به‌تنهایی در نظر گرفته شوند، چندان به چشم نمی‌آیند، ولی وقتی این مشکلات با هم و در یک زمان، به‌ویژه وقتی که فشارزیادی را تحمل می‌کنیم، به سراغمان بیایند، سبب عوارض و آسیب‌های جدی برایمان خواهند شد. استرس‌های شدید و طولانی مدت فرد را کم‌کم فرسوده و سلامت جسم و روان او را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

آثار منفی استرس بر جسم

- بروز سردردهای تنشی و دردهای عضلانی در ناحیه شانه و گردن
- اختلال در سیستم تنفسی
- بروز مشکلات قلبی عروقی
- ابتلا به دیابت نوع ۲
- مشکلات گوارشی مانند سوزش، رفلاکس و زخم معده
- مشکلات باروری مانند کاهش قدرت باروری و تشدید سندرم پیش قاعدگی در زنان

آثار منفی استرس بر روان

- بروز اختلالات خلقی مانند افسردگی

چگونه می‌توان استرس را مدیریت کرد؟

راهکارهای زیادی برای این منظور وجود دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره گذرایی می‌کنیم:

ورزش، ورزش و ورزش

ورزش کردن این امکان را به شما می‌دهد که از نظر هیجانی برای مدتی از فشارهای روانی و وضعیت استرس‌زا دور شوید. همچنین برخورداری از سلامت جسمانی و نشاط، توانایی شما برای مقابله با استرس در هنگام وقوع آن را افزایش می‌دهد.

آرام‌بخشی و مراقبه

روش‌های آرمیدگی سبب تغییراتی در فرایندهای فیزیولوژیک بدن می‌شوند، مانند اینکه فشار خون، ضربان قلب و تنش‌های عضلانی را کاهش می‌دهند.

تنفس دیافراگمی

تنفس درست از ریتم‌های اساسی زندگی است که روی قسمت‌های مختلف بدن اثرگذار است. برای این منظور چند بار هوا را به آرامی به درون ریه‌هایتان بفرستید و تا شماره چهار بشمارید. سپس به آرامی هوا را از ریه‌ها خارج کنید.

تصویرسازی ذهنی

از آنجا که عوامل آرام‌بخش برای هر کسی متفاوت از دیگری است، بهتر است خودتان تصویر و صحنه‌ای آرام‌بخش برای خودتان انتخاب کنید.

موسیقی

صداها افزون بر ظرفیتی که برای ایجاد استرس دارند، می‌توانند اثر آرام‌کننده‌ای نیز داشته باشند. چشم‌هایتان را ببندید و به برخورد امواج دریا به ساحل، پرندگانی که در جنگل آواز می‌خوانند و بادی که لابه‌لای برگ‌ها می‌وزد، گوش دهید.

تقویت سیستم‌های حمایتی

داشتن شبکه‌های حمایت اجتماعی به معنی داشتن افرادی است که می‌توان با آن‌ها صحبت کرد، با آن‌ها فعالیت‌های تفریحی و لذت‌بخش را انجام داد، با آن‌ها احساس نزدیکی و صمیمیت کرد و خوشی‌ها، نگرانی‌ها و استرس و مشکلات را با آن‌ها در میان گذاشت.

راهبردهای معنوی

معنویت برای هر کسی تعریفی متفاوت دارد و در کل حاصل رسیدن به پاسخ این سؤال است که من چه کسی هستم و چرا اینجا هستم؟ پرسش‌هایی که فرد را با حقیقت وجود خود و معنای زندگی روبه‌رو می‌کند. پاسخی که فرد به این پرسش‌ها می‌دهد، احساس آرامش در او ایجاد می‌کند و استرس‌هایش را با اعتقاد به اینکه زندگی هدف و معنایی مهم‌تر و والاتر دارد، کم می‌کند، مانند شرکت در مراسم مذهبی یا عضویت در سازمان‌های مردم‌نهاد و گروه‌های داوطلبانه که فعالیت‌هایشان ماهیت معنوی دارد، یا کمک و انفاق.

معرفی طرح جمع‌آوری هوشمند پسماند خشک

شادفر

طرح جمع‌آوری هوشمند پسماند خشک که در راستای حفظ محیط زیست و ترویج فرهنگ تفکیک از مبدأ با روش آسان و بصرفه راه‌اندازی شده است، اکنون حدود ۲۱۵ هزار مشترک دارد. شهروندان و صاحبان صنوف که علاقه‌مند به تفکیک زباله از مبدأ هستند، می‌توانند به راحتی و با نصب هریک از برنامه‌های کاربردی شرکت‌های مجری در سامانه‌هایی که در ادامه معرفی می‌شود، عضو شوند.

برای ثبت و ارائه درخواست جمع‌آوری پسماند خشک از محل سکونت، کافی است بازه زمانی دل‌خواه را انتخاب کنید تا خودروهای جمع‌آوری در زمان مشخص به نشانی تعیین‌شده مراجعه کنند. مراحل تعیین و ثبت وزن پسماندهای خشک در حضور شهروند انجام و در سامانه ثبت می‌شود و مبلغ ریالی مبادله پسماند خشک پس از ثبت تناژ، همان زمان در حساب کاربری مشترک (کیف پول) واریز می‌شود. مشترکان سیستم هوشمند می‌توانند از مبلغ کیف پولشان به دل‌خواه استفاده یا آن را به حساب بانکی‌شان منتقل کنند.



اکو

- شیوه دریافت و نصب برنامه
- نشانی الکترونیک سازمان مدیریت پسماند www.wmo.mashhad.ir
- نشانی الکترونیک شرکت www.ecobin.ir
- ارسال کلمه هوشمند به سرشماره ۳۰۰۰۸۲۲۸
- دریافت از کافه‌بازار
- تماس با شماره ۳۱۶۸۶



به‌روب

- شیوه دریافت و نصب برنامه
- نشانی الکترونیک سازمان مدیریت پسماند www.wmo.mashhad.ir
- نشانی الکترونیک شرکت www.behroob.ir
- ارسال کلمه هوشمند به سرشماره ۳۰۰۰۸۲۲۸
- دریافت از کافه‌بازار
- تماس با ۹۱۰۱۵۹۵۸

بازیست

- شیوه دریافت و نصب برنامه
- نشانی الکترونیک سازمان مدیریت پسماند www.wmo.mashhad.ir
- نشانی الکترونیک www.bazistco.com
- ارسال کلمه هوشمند به سرشماره ۳۰۰۰۸۲۲۸
- دریافت از کافه‌بازار
- تماس با شماره ۳۳۷۱۸۱۸۱



شهرآرا
۲شنبه
۱۷ بهمن ۱۴۰۱
۱۵ رجب ۱۴۴۴
شماره ۳۸۷۶
SHAHRARANEWS.IR
۱۲
همسایه

خطـــــر تاریکـــــی!

درباره رعایت قوانین و مقررات رانندگی در شب

سوژه روز

ملیحه ابراهیمی یزدی| ممکن است وضعیت کاری تان جوری باشد که زمانی از خانه به سمت محل کار می‌روید، اول صبح یا ظهر باشد و در برگشت مجبور باشید در شب رانندگی کنید. خطرات پشت فرمان نشستن در شب یکی دو تا نیست. یک راننده خوب بهتر است تمهیدات لازم را پیش از رانندگی در وضعیت‌های مختلف بسنجد تا در مواقع خاص دچار مشکل نشود. کارشناسان ترافیکی تأکید بسیار دارند که رانندگی در شب باید برابر قوانین و مقررات باشد. در غیر این صورت شاهد افزایش آمار تصادف‌ها می‌شویم.



۳ آمار تصادف‌ها در شب سه برابر روز است

۹۶ اگر با سرعت ۹۶ کیلومتر بر ساعت حرکت کنید، شصت متر نیاز دارید تا خودروتان را متوقف کنید

با چراغ‌های سالم و بدون نقص حدود ۱۰۶ تا ۱۵۰ متر جلوتر را می‌توانید ببینید

نقص در شبکه روشنایی ۴۵ تا ۸۰ متر از دید را می‌کاهد

زمان گرگ‌ومیش، وقتی که آفتاب طلوع کرده است یا هنگام غروب، خطرناک‌ترین زمان در رانندگی است

٪۷۵ در ۹ ماهه ابتدای امسال حدود ۷۵ درصد تصادف‌های شهر مشهد از ساعت ۱۲ ظهر تا نیمه شب اتفاق افتاده است

رانندگان به رعایت برخی نکات در شب موظف هستند. زیرا ممکن است در اتفاق‌های به وجود آمده دچار ضرر جانی و مالی شوند.

تنظیم صحیح نور خودرو

راننده علاوه بر اطمینان از سالم بودن تک تک چراغ‌های خودرو، باید حواسش به تنظیم نور چراغ‌ها باشد. به‌عنوان نمونه در شب همیشه با نور بالا حرکت نکند، یا اگر راننده روبه‌رو نور بالای خودروش را خاموش نکرد، از سرعتش بکاهد و از سمت راست حرکت کند.

اگر راننده پشت سر با نور بالا دیدتان را مختل کرد قبل از هر اقدامی ضامن زیر آینه را فشار دهید یا به سمت خود بکشید. این عمل موجب تغییر زاویه آینه شده و نور شدید به حالت مات دیده می‌شود. همچنین می‌توانید با تکان دادن آینه وسط به بالا و پایین، او را از نور بالای خودروش آگاه کنید یا سرعتتان را کم کنید تا از شما عبور کند. اگر چنین کاری فراهم نشد، چشمتان را به خط کشی‌های آسفالت معطوف کنید.

۱۱۰ متر محدوده مناسب نوردهی در شب برای چراغ‌های بالا ۱۱۰ متر و برای چراغ‌های پایین ۳۰ متر است.

رانندگی در خواب‌آلودگی ممنوع

وقتی قرار است در شب رانندگی کنید، خواه در جاده باشد یا برگشت از یک مهمانی آخر شب که گاهی به بامداد ختم می‌شود، بهتر است در جایگاه سرنشین حواستان به خواب‌آلودگی راننده باشد. با او صحبت کنید و یک موزیک که یکنواخت نباشد، پخش کنید. اگر راننده داروهای خواب‌آور یا مواد مخدر و الکلی مصرف کرده است، اجازه ندهید پشت فرمان بنشیند.

راننده را مجاب کنید تا چند دقیقه در مکانی امن توقف کند و قدم بزند تا چرت از سرش بپرد.

حواستان به سرعت باشد

رانندگی با سرعت مطمئنه بهتر و اصولی‌تر از رانندگی با سرعت مجاز است. در این وضعیت است که اگر ناگهان با مانعی روبه‌رو شوید، می‌توانید بهترین واکنش را از خود نشان دهید.

سلامت خودرو را فراموش نکنید

پیش از رانندگی بهتر است نور چراغ‌ها را بررسی کنید. شاید احتیاج به تمیزکاری داشته باشد. تجهیزات خودرو را در وضعیت بدجوی پیش از حرکت بررسی کنید. اگر آب‌وهوا بارانی است، برف‌پاک‌کن‌ها و شیشه‌شوی را بررسی کنید و اگر برفی است، زنجیر چرخ همراه داشته باشید.

اول خودمان:

- افراد عینکی از چکاپ دوره‌بینایی سنجی غفلت نکنند. زیرا در شب این افراد بیشتر از افراد غیرعینکی دچار مشکلات بینایی می‌شوند.
- بستن کمربند ایمنی ضروری است.
- به حیواناتی که یک دفعه به وسط خیابان و جاده می‌آیند، حواستان باشد. فاصله طولی استاندارد با خودرو جلویی رعایت شود.
- اگر قصد توقف دارید بهتر است در مناطق روشن توقف کنیم در غیر این صورت شرایط بروز تصادف را فراهم کرده‌ایم.
- در شب حواستان به خودروهای سنگین باشد. زیرا خیلی از این خودروها فقط در ساعاتی از شب حق رفت‌وآمد دارند.
- پشت فرمان سیگار نکشید. زیرا نیکوتین باعث کاهش دید می‌شود.
- تدافعی رانندگی کنید. به‌عنوان نمونه فرمان را درست در دست بگیرید. کودک را درست جانمایی کنید. با دقت و توجه کافی رانندگی کنید. نقاط کور را شناسایی کنید و...
- در زمان رانندگی خوراکی و نوشیدنی نخورید.
- در مسیرهای شیب‌دار از دنده درگیر استفاده کنید.
- پیش از ورود به مسیرهای ناآشنا، آن‌ها را در روز شناسایی کنید.
- تا جایی که امکان دارد، از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده کنید.
- تمیز بودن شیشه‌ها و آینه‌ها واجب است.
- غذاهای حاوی پروتئین مصرف کنید. زیرا سطح هوشیاری را افزایش می‌دهند.

قابل توجه عابران پیاده!

- اگر پیاده‌رو وجود ندارد یا قابل تردد نیست، از منتهی‌الیه سمت چپ سواره‌رو و خلاف جهت حرکت وسایل نقلیه عبور کنید.
- موظفید از معبر مخصوص عابر پیاده، خط کشی عابر پیاده، پل‌های هوایی و گذرگاه‌های زیرزمینی مجاز استفاده کنید.
- نباید هنگامی که چراغ عابر قرمز است، عبور کنید.
- از پوشیدن لباس‌های تیره خودداری کنید.
- از دویدن، پریدن و ورود ناگهانی به سواره‌رو خودداری کنید. همچنین نباید از حصار آزادراه‌ها بگذرید و هرگز در بزرگراه‌ها و خیابان‌ها از لابه‌لای درختان و بوته‌های حاشیه و میانه راه عبور نکنید.