



همه ما دست کم یک بار کلیشه «خنده بر هر درد بی درمان، دواست» را شنیده ایم، اما تا چه حد این گزاره دقیق و درست است؟ تأثیر لبخند بر سلامت فردی را نمی توان دست کم گرفت. همان طور که هر یک از ما به تنهایی این ارتقای خلقی را تجربه می کنیم، یک طرز فکر مثبت به یک هنجار فرهنگی تبدیل می شود و بر نگرش ها و رفتارها به صورت جمعی تأثیر می گذارد.

مطالعات پژوهشگران حوزه درمان نشان می دهد که خندیدن ولو حتی در حد یک تبسم، موجب انبساط بافت داخلی قلب شده و به دنبال آن جریان اکسیژن در قلب و سراسر بدن افزایش یافته و بالاخره موجب سرخوشی و حس خوشایندتر در افراد می شود. نتایج این پژوهش نشان می دهد که خنده درمانی ظرفیت عملکردی سیستم قلبی عروقی را افزایش می دهد. بیماران مبتلا به بیماری های قلبی - عروقی که در یک دوره خنده درمانی شرکت داشته اند به تدریج التهاب کمتری را گزارش کرده اند و وضعیت سلامتی آن ها بهبود یافته است. گزارش نتایج این پژوهش در کنفرانس سالیانه متخصصان قلب و عروق اروپا در سال ۲۰۲۲ عرضه شد که در آن برای نخستین بار از خنده درمانی به عنوان بخشی از فرایند درمان بیماران قلب و عروق استفاده شده بود. در طول مدت سه ماه، نیمی از ۲۶ بیمار مشارکت کننده در این طرح با میانگین سنی ۶۴ سال روزانه به مدت یک ساعت مشغول تماشای برنامه های طنز به ویژه تولیدات سال های گذشته که برای آن ها آشناتر بود شدند. اما از گروه دیگر شرکت کنندگان در این دوره آزمایشی خواسته شده بود تا در هفته دست کم یک مستند با موضوعات سیاسی، اقتصادی یا زیست محیطی تماشا کنند. در پایان دوره دوازده هفته ای درمان، گروهی که مشغول تماشای محتوای طنز بودند تا ۱۰ درصد در نتایج آزمایش های ورزشی و خون نتایج مطلوب تری را گزارش می کردند. علاوه بر گردش خون و اکسیژن در بدن، گروه بینندگان برنامه های طنز حتی در میزان تولید پلاکت های خونی نیز نتایج بهتری از خود نشان دادند که از لحاظ پزشکی ریسک بروز سکنه قلبی را در آن ها کاهش می داد.

پروفسور مارکو صافی، پزشک و پژوهشگر هر دو گروه درمانی، وضعیت بیماران داوطلب در بدو ورود به بیمارستان را از لحاظ علائم بالینی ملتهب توصیف کرده و شانس آن ها برای درمان کامل را پایین ارزیابی می کند. او درباره مدخله در درمان از طریق خنده می گوید: «این پژوهش به خوبی نشان داد که خندیدن توانست علائم التهابی را کاهش دهد و ریسک حمله های قلبی و مشکلات جانبی آن را تقلیل دهد. این پژوهشگر با توصیه بر استفاده از این شیوه در مراکز درمانی سراسر جهان می افزاید، بیماران لازم نیست حتماً به تماشای برنامه های تلویزیونی بنشینند. حتی اگر تردید برای آن ها دشوار است، حضور در برنامه های فرهنگی رویداد های زنده به همراه دوستان و عزیزان یا چاشنی طنز می تواند به بهبود وضعیت آن ها کمک کند. یافته های پژوهش میزان مشخصی از خندیدن و مدخله آن در فرایند درمان را مشخص نمی کند اما اشاره دارد که با دست کم دو نوبت خندیدن در طول هفته می توان شاهد کاهش وابستگی بیمار به داروها و درمان های رایج بود. مطالعات نشان می دهد که لبخند زدن باعث ترشح اندورفین می شود، همان ماده شیمیایی طبیعی بدن که حس خوبی ایجاد می کند. این فرضیه علمی را این روزها می توان اثبات شده تلقی کرد اما پژوهشگران همچنان بر روی سازوکار اثرگذاری آن بر سلامت انسان تا تحقیقات را ادامه می دهند.

به طور کلی و باطمینان بیشتری امروز می توانیم بگوییم خنده بر هر دردی درمان دواست چرا که بیمارانشاد و خندان حتی در زمان دریافت دارو و مداخلات درمانی نیز واکنش بهتری به درمان دارند. پس بخندید، حتی اگر بیمار هستید تا زودتر درمان شوید.

منبع: گاردین

درمان یانستگی زودرس با طب سنتی

امیرمقدم

یانستگی بخشی طبیعی از زندگی زنان است که معمولاً در اوایل دهه ۵۰ زندگی شان اتفاق می افتد. با این حال، برخی عوامل مانند شیمی درمانی یا جراحی برداشتن تخمدان می تواند سبب بروز زود هنگام این اتفاق شود که با پایان قاعدگی و سن باروری همراه است.

- یوکی استخوان، بیماری های قلبی عروقی، اختلال عملکرد جنسی و مشکلات روحی و افسردگی از شایع ترین مشکلات یانستگی است که سبب می شود بانوان از وقوع زود هنگام آن بترسند. در کنار عوامل مختلفی که سبب یانستگی زودرس می شوند، بحث ژنتیک هم در میان است که معمولاً دختران از مادرانشان به ارث می برند. طب سنتی به این دسته افراد اصلاح سبک زندگی و رعایت این نکات را توصیه می کند.
- حفظ آرامش و مدیریت هیجانات در حوادث با کاهش ورودی های ذهن، برای نمونه استفاده کمتر از فضای مجازی.
- رفتن به طبیعت، دیدن مناظر طبیعی، گوش دادن به نغمه های طبیعی مانند صدای پرندگان، صدای رودخانه و صدای باران.
- تقویت قلب و مغز و تمرین تنفس آرام بخش، استفاده از بوهای خوش و میوه هایی مانند سیب و گلابی، انار، شیرین و فالوده سیب که در ترکیب آن از گلاب و عرق بیدمشک استفاده می شود.
- مصرف غذاهای خون ساز و لطیف مانند تخم مرغ عسلی، گوشت پرندگان، گوشت گوسفند و استفاده از شیرگاو و غذاهایی که از شیرگاو در تهیه آن ها استفاده می شود، مانند حریبه بادام، شیربرنج و فرنی که با شیره انگور شیرین شده است.
- مصرف میوه هایی که رطوبت بخش هستند و گرمای مطلوبی دارند، مانند انگور و انجیر.
- استفاده از خشکبارهایی مانند مویز، انجیر و بادام.
- انجام ورزش های کششی، نرمش ها و ماساژ به ویژه ماساژ ساق و کف پا که از آن به ماساژ ریلکسیشن یاد می شود.
- داشتن خواب خوب شبانه و پرهیز از خواب طولانی در روز.
- پیشگیری از یبوست و نفخ و درمان آن ها.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۱ پیام رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۴۰

بیمار خنده های توأم...

فرهنگ شهروندی غنی شده با لبخند، جامعه ای مثبت و به هم پیوسته تر را پرورش می دهد

عادل نجفی ادر هیاهوی زندگی روزمره ممکن است عصبانی شویم، گریه کنیم یا از سر شوق فریادی بزنیم. لبخند، رُستنی ساده و در عین حال قدرتمند است که اغلب نادیده گرفته می شود. فراتر از نمایش ظاهری شادی، لبخند دارای ظرفیت تأثیرگذاری درخور توجه و توانایی شکل دادن به فرهنگی است که شهروندان در شهر و تجربه زیستی خود با آن زندگی می کنند. فرهنگ شهروندی غنی شده با لبخند می تواند جامعه ای فراگیرتر، مثبت تر و به هم پیوسته تر را پرورش دهد. لبخند به خودی خود یک زبان جهانی است که می تواند از موانع و مرزها فراتر رود. گرما، صمیمیت و پذیرش را به دیگران منتقل کند و به ایجاد یک محیط فرهنگی هماهنگ کمک کند. وقتی شهروندان لبخند می زنند، یک قرارداد غیرکلامی شکل می گیرد که حس اجتماعی و درک مشترک را به وسعت یک شهر تقویت می کند.



طرح: مجید حامی الهواری

شماره ۲۸

دوره ۲۱

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

شماره ۱۳۹۷

لبخند واگیر دار است

لبخند زدن مسری است. تنها یک لبخند می تواند باعث ایجاد یک اثر موج دار شود و اطرافیان ما را تحت تأثیر قرار دهد تا متقابل شود و انرژی مثبت را گسترش دهد. این واکنش زنجیره ای قدرت شکستن شکاف های اجتماعی، ترویج وحدت و احساس تعلق جمعی دارد. در دنیایی که اغلب با تفاوت هاشخص می شود، لبخند به نیروی متحدکننده ای تبدیل می شود که از سن، نژاد و دسته بندی های اجتماعی - اقتصادی نیز فراتر می رود.

بد نیست بدانید هرچه خنده اشتراکی تر باشد، کارکرد آن در تقویت روابط و تاب آوری بیشتر است. لبخند های هرچند ساده و بی بهانه شهروندان می تواند توانایی آن ها را با اتحاد در دوران مشکلات و مشقات دوچندان کند. اگر هنوز هم شک دارید که چرا باید این کار را انجام دهید، به این چهار دلیل دست کم خندان باشید:

- خنده می تواند تنش ها و افکار منفی را هرچند برای لحظاتی کوتاه از شما دور کند.
- شوخ طبعی به شما کمک می کند تا برای مدتی انتقاد ها، تردیدها و به طور کلی آنچه رفتارهای سمی می نامند را از خود دور کنید.
- تبسم به شما فرصت ارتباط بیشتر با دیگران را می دهد تا ترس از تنها ماندن یا دور ماندن از جمع را مهار کنید.
- شکوفه های لبخند بر لب های شما فرصت بروز و ظهور احساسات و عواطفی را می دهد که در اعماق روح خود پنهان کرده اید.

با هم بخندیم، نه به هم!

خندیدن به عنوان یک مکانیزم ارتباطی میان انسان ها و حتی حیوانات پذیرفته شده و جهان شمول تلقی می شود. اما شاید جالب باشد که بدانید میزان خنده رویی و تبسم افراد در جوامع مختلف ارتباط تنگاتنگی با فرهنگ حاکم بر آن ها دارد. به عبارت دیگر اینکه شهروندان در یک شهر نسبت به شهر دیگری از همان کشور بیشتر یا کمتر می خندند الزاماً متأثر از میزان رضایت مندی آن ها از کیفیت زندگی نیست. برای مثال مردمان آمریکای جنوبی نسبت به آسیای شرقی در کشوری مانند ژاپن خندان تر هستند. در نمونه مشهور دیگری اهالی سوئیس به گواه آمار و ارقام از کیفیت بالاتر سطح زندگی برخوردار هستند. اما بسیاری از گردشگران از چهره های عبوس و نه چندان خندان سوئیس ها شگفت زده می شوند.

توصیه به خندیدن به ویژه به صورت جمعی تأکید شده است. اما بررسی های جامعه شناختی نشان می دهد جوامع شرقی کمتر تمایل به ابراز احساسات درونی و حالات روحی خود دارند در حالی که اهالی مغرب زمین برون گرا تر و در ابراز احساسات گشاده دست تر عمل می کنند. بنابراین اگر به سفر می روید، در وطن یا خارج از کشور، الزاماً انتظار نداشته باشید از لبخند و گشاده رویی شما برداشت یکسانی شود.

به هر روی، لبخند را می توان به عنوان یک معمار خاموش تلقی کرد که پایه های فرهنگ یک جامعه و به عبارت دقیق تر فرهنگ شهروندی را شکل می دهد. جامعه خندان می تواند دل سوزتر، با درک و همکاری بیشتر باشد. بنابراین، اجازه دهید قدرت دگرگون کننده لبخند را در آغوش بگیریم و معجزه آن را در شکل دهی منظر فرهنگی به شکلی روشن تر، به هم پیوسته تر و انعطاف پذیرتر شاهد باشیم.

استقبال از تفاوت ها

با حمایت از یک ذهنیت فراگیر به استقبال تنوع بروید. تفاوت های فرهنگی را جشن بگیرید و غنای آن ها را برای جامعه برجسته کنید. در محیطی که همه از کهن سال و جوان گرفته تا توان یاب و مهاجر احساس می کنند پذیرفته شده اند، لبخند بیشتر شکوفا می شود.

جامعه سازی خندان

برای ایجاد جامعه ای خندان تر، افراد و جوامع می توانند چندین شیوه را اتخاذ کنند که مثبت اندیشی، گرمی و ارتباط را تشویق می کند. از آنجاکه هر شهر و جامعه ای به مثابه موزاییکی از خرده فرهنگ ها و ارزش های مختلف تشکیل شده است، با احترام به این باورها و سنت ها می توان برخی راهبردها را دنبال کرد.

سکوی ارتباطی

از بسترهای ارتباطی برای به اشتراک گذاشتن روایت ها و دستاوردهای مثبت در جامعه استفاده کنید. برجسته کردن اخبار نشاط آور می تواند حس غرور و شادی جمعی را القاء کند و محیطی را ایجاد کند که در آن لبخند به یک بیان طبیعی تبدیل شود.

آموزش

طراحی و اجرای برنامه های آموزشی که بر اهمیت بهزیستی عاطفی و تعاملات مثبت تأکید دارد را دستور کار قرار دهید. افراد را به ابزارهایی برای مدیریت استرس و ارتقای سلامت روان مجهز کنید تا به تدریج به یک جامعه شادتر برسید.

فضاهای عمومی

طراحی فضاهای عمومی را با در نظر گرفتن تعامل جامعه انجام دهید. پارک ها، میدان ها و مناطق تفریحی که مشارکت اجتماعی را ترویج می کنند، محیط هایی ایجاد می کنند که در آن افراد تمایل بیشتری به لبخند زدن به یکدیگر دارند.

فعالیت های داوطلبانه

زمینه فعالیت های داوطلبانه و اعمال محبت آمیز را در جامعه فراهم کنید. کمک به دیگران باعث ایجاد جو مثبت و تشویق فرهنگی قدر دانی می شود که می تواند به نشان دادن لبخند به روی لبان فعالان و دریافت کنندگان خدمات داوطلبانه منجر شود.