صدای مشاور

میل به تنهایی نشانه افسردگی است

علی سلمانی‌زاده
روان‌شناس

شهروند: متأهلم و یک فرزند دارم. مدتی است که حوصله هیچ کس را ندارم و دوست دارم تنها باشم. احساس می‌کنم باید چمدانم را ببندم و مدتی به جایی دور بروم که کسی را نشناسم یا دیگران مرا نشناسند. با همه این‌ها، نگران همه اطرافیانم نیز هستم. نمی‌دانم باید چه کار کنم؟

اطلاعاتی که درباره خودتان داده‌اید، بسیار محدود است. برای همین نمی‌توانم به‌درستی راهنمایی‌تان کنم. با همه این‌ها و به‌طور کلی به شما توصیه می‌کنم:

در گام نخست به روان‌پزشک مراجعه کنید. چون میل به تنهایی و گریز از دیگران و ازبین رفتن انگیزه‌ها، در کنار عوارض جسمی مانند بی‌اشتهایی و اختلالات خواب از نشانه‌های جدی بیماری افسردگی است.

در گام دوم مراجعه به روان‌شناس فردی و انگیزشی را پیشنهاد می‌دهم. این متخصصان می‌توانند به شما برای تقویت عزت‌نفس و ایجاد انگیزه امید به زندگی کمک زیادی کنند.

در گام بعد باید سعی کنید مسئولیت‌پذیری‌تان را درباره خودتان و سلامت جسم و روانتان فعال کنید. برای نمونه روزانه بیست دقیقه از وقتتان را به ورزش کردن بگذرانید و همچنین انجام کارهای دیگری که حس خوبی به شما می‌دهند.

در پایان هم یک توصیه به اطرافیان به‌ویژه همسرتان دارم. در تأمین نیازهای فردی همسرتان مانند نیازهای جسمی، جنسی، عاطفی و روانی تلاش کنید و همکاری لازم را برای پیگیری مراحل درمانش داشته باشید.

تیک سلامتی

تأمین آهن موردنیاز از منابع در دسترس

امیرمقدم

آهن ماده مغذی بسیار ضروری برای بدن است و عملکردهای مهمی به حضور آن وابسته است، مانند اکسیژن‌رسانی به سراسر بدن با کمک گلبول‌های قرمز خون. بنابراین، خیلی مهم است که آهن موردنیاز بدن را از هر منبعی که شده است، مانند غذا یا مکمل‌ها تأمین کنیم. از آنجایی که مقدار موردنیاز آهن برای بدن خیلی زیاد نیست و روزانه به حدود ۱۸ میلی‌گرم می‌رسد، می‌توان آن را از منابع در دسترسی مانند غذاها تأمین کرد. در ادامه به برخی از این منابع اشاره کوتاهی می‌کنیم.

لوبیا

انواع لوبیاها از جمله قرمز، چیتی و سیاه سرشار از مواد مغذی هستند و نصف فنجان از آن‌ها یعنی حدود ۸۶ گرم لوبیای پخته‌شده می‌تواند ۱٫۸ درصد آهن موردنیاز بدن را تأمین کند.

اسفناج

اسفناج بسیار کم‌کالری و دارای مزایای زیادی برای سلامتی است. در هر ۱۰۰ گرم خام آن ۲٫۷ میلی‌گرم آهن وجود دارد. آهن اسفناج، آهن غیرهم است و به‌خوبی جذب بدن نمی‌شود و به دلیل داشتن ویتامین C جذب آهن را به شکلی چشمگیر افزایش می‌دهد.

گوشت‌های اندام‌ها

گوشت‌های اندام‌ها مانند جگر، قلوه، دل و مغز به‌شدت مغذی هستند. برای نمونه، در ۱۰۰ گرم جگر گاوی ۶٫۵ گرم آهن وجود دارد. همچنین، گوشت‌های اندام سرشار از پروتئین، ویتامین B۱۲، مس و سلنیم هستند و برای سلامتی بسیار مفیدند.

گوشت قرمز

گوشت قرمز بسیار سیرکننده و مغذی است و در ۱۰۰ گرم آن ۲٫۷ میلی‌گرم آهن وجود دارد. گوشت‌ها همچنین سرشار از پروتئین، روی، سلنیم و بسیاری از انواع ویتامین B هستند و تنها منبع «آهن هم» نیز محسوب می‌شوند.

کینوا

کینوا از انواع محبوب غلات است که یک فنجان پخته‌شده آن دارای ۲٫۸ میلی‌گرم آهن است و از آنجایی که این ماده غذایی گلوتن ندارد، برای افرادی که دستگاه گوارششان تحمل گلوتن ندارد، گزینه مناسبی محسوب می‌شود. افزون بر این، منبعی غنی از فولات، منیزیم، مس، منگنز، پروتئین و بسیاری از مواد مغذی دیگر نیز به شمار می‌رود.

کلم بروکلی

کلم بروکلی از مواد غذایی بسیار مغذی است که یک پیمانه پخته‌شده آن دارای یک میلی‌گرم آهن است. همچنین، مقدار زیادی ویتامین C دارد که به جذب آهن کمک می‌کند. فیبر، فولات و ویتامین K هم از دیگر مواد مغذی این سبزی است.

شکلات تلخ

شکلات تلخ بسیار خوش‌مزه و مغذی است. برای نمونه، ۲۸ گرم آن دارای ۳٫۴ میلی‌گرم آهن است. افزون بر این، این ماده غذایی یکی از منابع شناخته‌شده فیبر پروبیوتیک، مس و منیزیم است.

نخود

نخود نیز مانند لوبیا سرشار از آهن است و هر فنجان پخته‌شده آن دارای ۴٫۲ تا ۴٫۷ میلی‌گرم آهن است. همچنین، منبعی غنی از کربوهیدرات پیچیده، فیبر، فولات، فسفر، پتاسیم، منگنز و چندین ترکیب گیاهی مفید محسوب می‌شود.

ماهی

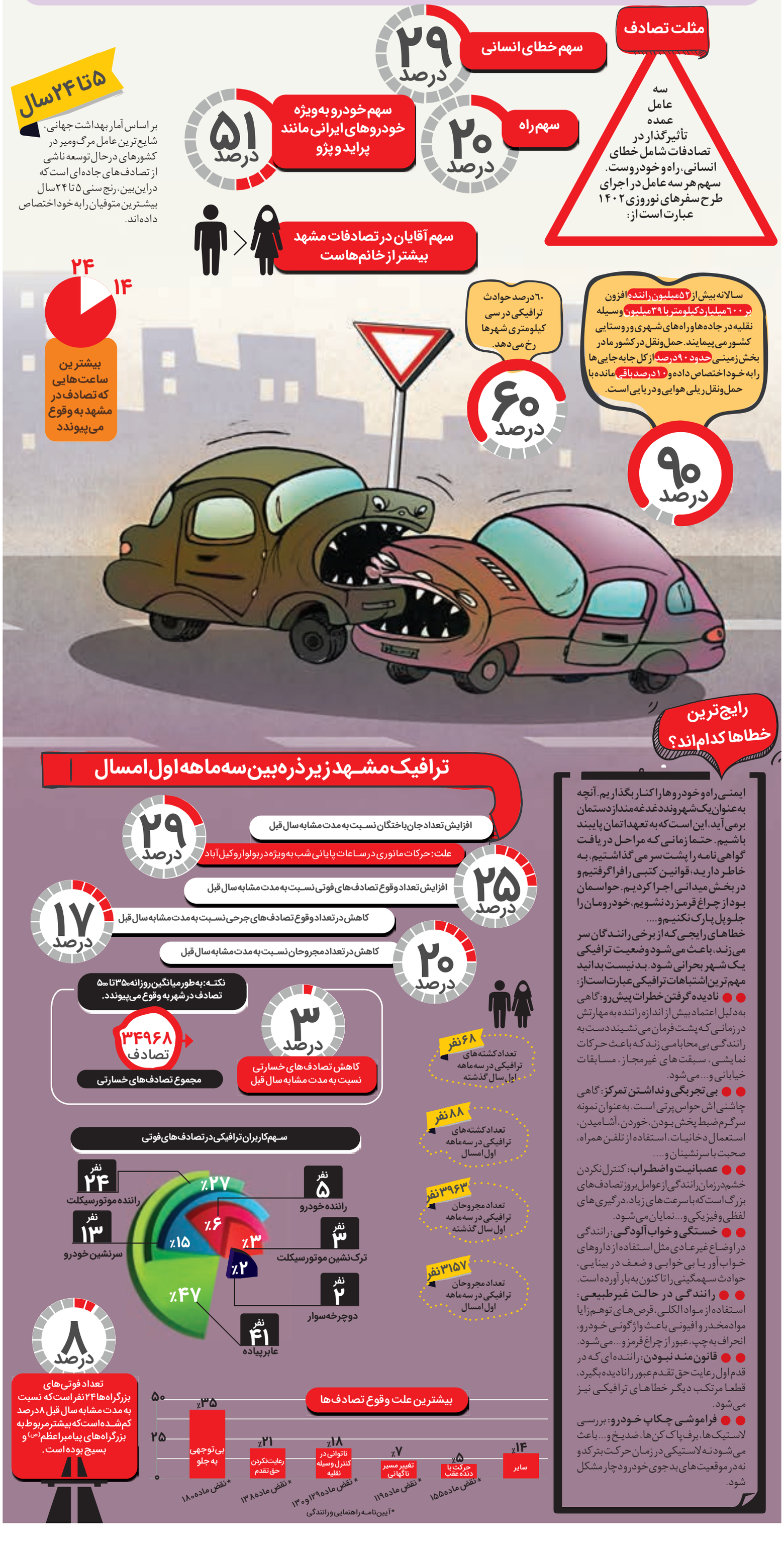
ماهی یک ماده غذایی بسیار مغذی است که انواع خاصی از آن مانند ماهی تن منبعی مهم از آهن محسوب می‌شوند. در واقع، ۸۵ گرم ماهی تن حدود ۱٫۴ میلی‌گرم آهن دارد و سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای قلب مفید هستند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

ترافیک روی دور تصادف

بررسی وضعیت خطرناک تصادف در سه‌ماهه ابتدایی مشهد

ملیحه ابراهیمی‌یزدی | شاید چند دقیقه پیش در مسیر خانه به اداره‌تان شاهد آخرین تصادف در خیابان بوده‌اید یا شاید به‌عنوان مقصر حادثه، شماره پلیس ۱۱۰ را گرفته‌اید تا افسر پلیس راهنمایی و رانندگی را سر صحنه بفرستد و به وضعیت تصادفتان رسیدگی کند. وضعیت ترافیکی این روزهای مشهد خیلی رضایت‌بخش نیست. برخی آمارها از جمله تعداد مصدومان حوادث رانندگی، متوفیان، تصادف‌های خسارتی و... هر روز از یکدیگر پیشی می‌گیرند. برای اطلاع از وضع موجود سراغ سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس پلیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی، رفتیم تا علاوه بر اطلاع از آمار و ارقام، نکاتی را به رانندگان و عابران پیاده یادآور شویم تا شاید وضعیت بهبود بخشیده شود. اگر دغدغه جان و مال خود را دارید، چند خطی همراهمان باشید.