

خودمراقبتی برای درمان حساسیت فصلی



امیرمقدم

با شروع فصل بهار و زنده شدن طبیعت بسیاری از افراد حساسیت های فصلی شان دوباره برمیگردد و یک سرما خوردگی طولانی مدت را تجربه می کنند. خارش چشم و گلو، آب ریزش چشم و بینی، عطسه های بی امان و گرفتگی بینی شایع ترین نشانه های حساسیت است که گاهی فرد را راهی بیمارستان هم می کند. به گفته پزشکان حساسیت فصلی درمان قطعی ندارد ولی می توان برای کنترل نشانه های آن اقداماتی را انجام داد که فرد کمتر آذیت شود.



داروهای ضد حساسیت

راحت ترین و سریع ترین روش درمانی برخورد با حساسیت های فصلی استفاده از داروهای شیمیایی ضد حساسیت است. قرص سیتیزین، لوراتادین، آنتی هیستامین دکونژستانت و انواع دیگر قرص های آنتی هیستامین که به نام های مختلف در داروخانه ها عرضه می شوند، از معروف ترین داروهای ضد حساسیت فصلی هستند که پزشکان برای این مشکل تجویز می کنند.



دوری از حساسیت زاها

به طور حتم بهترین راه برای درمان حساسیت فصلی، دوری از مواد حساسیت زا و محرک هاست، برای نمونه می توان برای خنک کردن خانه به جای پنکه و کولر از دستگاه تهویه هوا استفاده کرد. کمتر از خانه خارج شد تا کمتر در معرض گرده افشانی گیاهان قرار گرفت و نیز می توان در برخورد با حساسیت زاها از ماسک استفاده کرد.



باید و نباید های تغذیه ای

حساسیت فصلی ارتباط مستقیمی با غذا ندارد، ولی تجربه نشان داده است که با تغذیه درست و اصولی بهتری می توان آن را کنترل کرد.



امگا ۳

امگا ۳ یک اسید چرب است و در مواد غذایی مانند ماهی، تخم مرغ، گردو، روغن آفتابگردان، تخم کدو، تخم کتان، کنجد و فندق به وفور یافت می شود. از آنجایی که دارای خاصیت ضد التهابی است، مصرفش به افراد مبتلا به حساسیت توصیه می شود.



محصولات پروبیوتیک

ماست و برخی دیگر از خوراکی ها دارای باکتری پروبیوتیک هستند و سبب حفاظت از میکروبیوم روده می شوند و می توانند در درمان حساسیت فصلی مؤثر باشند.



میوه های حساسیت زا

مصرف برخی میوه ها مانند انگور و خربزه نشانه های حساسیت را تشدید می کند. اگر جزو آن دسته از افراد هستید، حتما در خوردن این نوع میوه ها دقت کنید. البته ناگفته نماند که خوردن میوه و سبزی به دلیل آنتی اکسیدان و ویتامین C موجود در آن ها یکی از روش های درمان حساسیت فصلی هم به شمار می رود و به بدن در مبارزه با حساسیت زاها کمک می کند.



پیشگیری از حساسیت فصلی

پرهیز از قرار گرفتن در معرض حساسیت زاها هم یک اقدام پیشگیرانه و هم درمانی است. برای این منظور توصیه می کنیم:

- سیگار نکشید و حتی در معرض دود سیگار یا قلیان قرار نگیرید.
- در معرض باد مستقیم کولر یا پنکه قرار نگیرید.
- از شوینده های اسیدی مانند وایتکس، جرم گیر، حشره کش و عطر و اسپری استفاده نکنید.
- در محیط های شلوغ و پر جمعیت رفت و آمد نکنید.
- از تماس با گرد و غبار یا قرار گرفتن در معرض گرده گیاهان به ویژه در فصل بهار بپرهیزید.
- در روزهای سرد از شال گردن برای پوشاندن بینی و دهان خود استفاده کنید.
- دست کم یک بار در هفته دیوارها و وسایل خانه را با دستمال مرطوب گردگیری کنید.
- از لباس های پشمی یا فرش پشمی استفاده نکنید و پتو را با ملحفه بپوشانید.
- حیوانات خانگی به ویژه سگ و گربه و خرگوش و پرند را در خانه نگه ندارید.

چربی سوزی سریع تر با نوشیدن چای اولانگ



اگر اهل نوشیدن چای هستید و در منطقه شکمی با تجمع چربی ها هم روبه روهستید، حتما نوشیدن چای اولانگ را امتحان کنید. نتایج پژوهش های محققان نشان می دهد چای اولانگ سرشار از پلی فنول هایی است که به سوخت و ساز سریع تر و کاهش چربی های شکمی کمک می کند. پلی فنول های موجود در چای سبز، سیاه و اولانگ همگی توانایی کمک به کاهش بافت چربی های احشایی را دارند. به خاطر ساختار متفاوتی که در تهیه چای اولانگ استفاده می شود، اثر چربی سوزی آن تا ۲۰ درصد بیشتر می شود و این اتفاق حتی در زمان خواب هم می افتد. بد نیست بدانید چای اولانگ از همان برگ هایی تهیه می شود که چای سبز و سیاه را نیز تهیه می کنند، ولی میزان اکسیداسیون آن ها با هم متفاوت است.



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: ۰۲۸۹۷۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

قلدرهای کوچک

درباره زورگویی برخی کودکان که ریشه در عوامل متعددی دارد

گروه فرهنگ شهروندی ارفقی نمی کند جایگاهمان را در زندگی فردی زیر ذره بین ببریم یا در زندگی اجتماعی، در صورت دارای حق و حقوقی هستیم که بنا بر قوانین، دیگران ملزم به رعایت آن حقوق هستند. خانواده ای را در نظر بگیرید که یکی از اعضای آن به دیگران امر و نهی می کند و فرمان زندگی را به دست گرفته است و در هیچ شرایطی حاضر به رعایت حقوق دیگر اعضای خانواده نیست. این اتفاق زمانی رخ می دهد که از نقش خودمان در ارتباط با دیگران غافل شده ایم و در تعاملات و مراودات اجتماعی حواسمان به حد و مرزها نبوده است. وقتی خط قرمزی برای رفتار کردار و گفتارمان قائل نباشیم ممکن است پای خویش را از آن حدود فراتر گذاریم و حقوق دیگران را نادیده بگیریم. کافی است آن عضو خانواده یکی از فرزندانمان باشد که تأثیرات منفی زورگویی و قلدری از کودکی تا بزرگ سالی همراه می شود. برای آنکه از بروز چنین رفتارهایی پیشگیری کنیم پیشنهاد می دهیم چند خطی همراهان باشیم.

والدین بخوانند

زورگویی های کودکان نشانه خشونت رفتاری کودکان و سازگار نبودن آن ها با هم سن و سال هایشان است. پدر و مادر با به کار بستن برخی شیوه ها می توانند این رفتار را در فرزندان خود سرکوب کنند.

برچسب زدن ممنوع!

مدام به او گوشزد نکنید که زورگو و پرخاشگر است. بهتر است با او صحبت کنید و دلیل رفتارهای او را درک کنید. راه های کنترل برخورد با دیگران را به او آموزش دهید و با بازی و نقش بازی کردن، برخورد درست با دیگران را با او تمرین کنید.

از تشویق تا دل جویی

تشویق و تنبیه هایی برای خوش خلقی و بد خلقی فرزند زورگو او را با عواقب زورگویی آشنا می کند. بهتر است راه های دل جویی را از فردی که مورد خشونت قرار گرفته است به فرزندتان آموزش دهید. تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس او کمک شایانی به بروز رفتارهای مثبت دارد.

تنبیه مناسب

ممکن است رفتارهای اشتباهی از فرزند زورگویتان سر بزنند. به عنوان نمونه در پارک به خاطر نشستن بر روی تاب، کودک دیگری را کتک بزنند. در این شرایط از کتک زدن خودداری کنید. بهتر است او را با زبان نرم وادار به انجام کارهایی بکنید مثل کمک در کارهای منزل یا نوشتن نامه معذرت خواهی برای فردی که آذیت شده است.

قانون گذاری

بهتر است قانون های سفت و سختی را تعیین کنید و به تک تک آن ها پایبند باشید. به عنوان نمونه از اجرای قوانینی که از قبل تعیین کرده اید کوتاه نیایید. مثل عذرخواهی کودک از فردی که مورد خشونت قرار داده است. مدتی او را برای استفاده از بعضی امکانات محدود کنید (اطمینان حاصل کنید که این تنبیه برای کودک معنا دار است و او معنا و علت آن را فهمیده است). مثل اجازه بازی ندادن یا تنبیه. تلاش کنید تا رفتارهای جایگزین بهتری را به او آموزش دهید به عنوان نمونه ترک کردن محل و ادامه ندادن بحث.

کلامی مثل:

- ➡ توهین، فحاشی و ...
- ➡ اسم گذاشتن
- ➡ نظرات جنسی نامناسب
- ➡ تمسخر
- ➡ تهدید به آسیب

فیزیکی مثل:

- ➡ ضربه زدن یا لگد زدن
- ➡ تفر کردن
- ➡ نظرات خوردن یا اهل دادن
- ➡ گرفتن یا شکستن وسایل فردی دیگر
- ➡ حرکات به دست بد یا حرکات بی ادبانه

آسیب هایی که قربانیان زورگویی تجربه می کنند

- ➡ افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن و افکار خودکشی
- ➡ مشکلات سلامتی مانند سردرد، مشکلات خواب، درد شکم و خستگی
- ➡ مسائل علمی از جمله حضور ضعیف در مدرسه، نمرات پایین در آزمون و افزایش امکان ترک تحصیل

آموزش های برخورد با فرد زورگو

افزایش مهارت های اجتماعی، سدی در برابر افراد زورگوست. از همین رو آموزش از سنین پایه مورد توجه قرار دارد. ضرورت مهارت آموزی از سنین خردسالی کمک می کند تا کودکان به توانایی های خود ایمان و اعتماد داشته باشند. در این بین، والدین هم نقش بسیار پررنگی را بر عهده دارند. آن ها باید در مورد چالش های اجتماعی که فرزندان با آن ها روبه روست، آشنا باشند و به او راه های مقابله سالم با مشکلات را یاد دهند. به عنوان نمونه پدرها و مادرها باید با آموزش صحیح کودکان را آگاه کنند که تا جای ممکن از فرد زورگودور بمانند. از یاد نبریم که رفتار کودکان قلدر در حضور تماشاگران، تقویت می شود، بنابراین باید برای متوقف کردن آن رفتارها تلاش کرد و از کودکی که قربانی این رفتار است حمایت کرد. شناخت رفتاری، مهم ترین کاری است که قربانیان رفتارهای زورگویانه می توانند انجام دهند. این کار نیازمند ورود بزرگ ترها به رابطه فرزندان است. والدین می توانند فرزندانشان را از مشکل رفتاری دوست زورگوی فرزندان آگاه کنند و برای او جایبندازنده اونی تاوند واکنش خود را تحت کنترل داشته باشد.

دنبال علت بگردیم

اینکه کودکی در برابر هم سن و سال های خود زورگویی می کند و به حق و حقوق خود راضی نیست دلایل متعددی دارد که مهم ترین آن ها به شرح زیر است.

عوامل فردی، در بیشتر مواقع کودک بدون فکر کردن مرتکب رفتاری می شود که شاید ریشه در خستگی و بی حوصلگی او داشته باشد.

عوامل خانوادگی، خانواده نقش مهمی در تربیت کودکان زورگو دارد. بی احساس بودن نسبت به کودک، رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگریانه، بی توجهی به رفتارهای کودکان و از همه مهم تر آموزش ندادن مهارت های فردی و اجتماعی همه و همه دلایل تربیت اشتباه است.

عوامل اجتماعی، طبقه فرهنگی و اقتصادی و همچنین فشارهای اجتماعی به عنوان نمونه منطقه ای که کودک در آن مدرسه می رود مثل مناطق کم برخوردار، مدرسه باعث گرایش کودک به رفتارهای قلدرمآبانه می شود.

برنامه ریزی اصولی

روان شناسان حوزه تربیتی به منظور کنترل پرخاشگری توصیه می کنند اگر کودک با صدای معمولی در خواستی داشت به او پاسخ مثبت بدهد یا اگر از خود رفتاری رضایت بخش نشان داد او را مورد تشویق قرار بدهد تا بتواند بین رفتار خوب و بد تمیز قائل شود.

الگو سازی

از خودتان باید شروع کنید. زیرا کودکان به شدت مراقب نوع صحبت کردن و رفتار شما هستند. اگر در مقابل کودک رفتارهای پرخاشگرانه نشان دهید، به احتمال زیاد او از نزدیک ترین افراد به خود الگو برداری می کند. به عنوان نمونه کودکی که در خانه مورد خشم و آزار و تنبیه فیزیکی قرار می گیرد، تمایل بیشتری به انجام رفتارهای خشونت آمیز پیدا می کند. در نتیجه پدرها و مادرها در هنگام خشم و عصبانیت باید خود را کنترل و با خون سردی و آرامش با فرزند خود رفتار کنند.

توجه!

هرگونه آزار، تحقیر مکرر و عمدی دیگران به ویژه کسانی که کوچک تر، ضعیف تر، جوان تر یا به هر نحوی آسیب پذیرتر از فرد قلدر هستند را می توان زورگویی خواند. این رفتار می تواند فیزیکی یا کلامی باشد.

زورگویی به فضای مجازی هم رسید!

فناوری های دیجیتال که روز به روز تکامل می یابند، راه های جدیدی را برای انتشار اطلاعات نادرست در مورد اهداف ممکن می سازند. درکمال تأسف، آزار و اذیت مستقیم در اینترنت در حال رشد است. قلدرها در اینترنت می توانند به شکل ویروسی شایعاتی را در مورد افراد بی گناه پخش کنند یا می توانند به آسانی خود را به جای دیگری جایزنند و کارهای شرورانه ای را قالب آن ها انجام دهند. علاوه بر آزارهای رایج، آزار و اذیت جنسی اینترنتی، نمونه دیگری است که اغلب زنان را مورد حمله قرار می دهد. اما بزرگ ترین نقص اینترنت این است که شایعات و دروغ ها می توانند مدت ها، حتی پس از اینکه فرد زورگو رفتارهای خود را متوقف کرد، در این فضا باقی بمانند و همچنان آسیب زا باشند. زورگویی اینترنتی همچنین از این نظر که فرد زورگو قابل شناسایی نیست بی رحمانه تر از نوع عادی آن است و آسیب بیشتری برای قربانی به دنبال دارد.