

علت های شایع ناباروری



امیرمقدم

حدود ۲۰ درصد زوج های ایرانی نابارور هستند و با وجود پیشرفت های چشمگیر علمی و پزشکی کشورمان در درمان ناباروری، یک پنجم آن ها برای همیشه نابارور می مانند. همه این ها در حالی است که با اصلاح سبک زندگی می توان تا حد زیادی از این ناباروری هایشگیری کرد. به گزارش سلامت نیوز به علت های زیادی برای این پدیده می توان اشاره کرد که عوامل زیر در صدر آن ها قرار دارد.

وزن نامناسب

خطر ناباروری در زنان دارای اضافه وزن ۲۷ درصد و در زنان چاق ۷۸ درصد افزایش می یابد. همچنین زوج هایی که هر دو طرف چاق هستند، ممکن است تا ۵۹ درصد بیشتر زمان برای باردار شدن نیاز داشته باشند. کم وزنی هم می تواند تولید استروژن را کاهش بدهد و چرخه های قاعدگی را نامنظم کند.

رابطه کم جنسی

داشتن رابطه جنسی کافی، به ویژه در زمان تخمک گذاری، برای باردار شدن ضروری است. تحقیقات نشان می دهند که برقراری رابطه جنسی منظم، حتی خارج از زمان تخمک گذاری به بدن این سیگنال را می دهد که برای بارداری آماده شود.

استرس کنترل نشده

استرس از عوامل رایج در ناباروری است. پذیرش استرس و یادگیری مهارت های مقابله ای می تواند در این زمینه مؤثر باشد. روش های پیشنهادی برای مدیریت استرس شامل این موارد است: استفاده از خودکوبی مثبت، مطالعه کتاب، پیاده روی و تقسیم مشکلات به بخش های کوچک تر

تمرینات ورزشی شدید

ورزش مفید است ولی تمرینات شدید و طولانی مدت می تواند باروری زنان را تحت تأثیر قرار دهد. فعالیت های ورزشی با شدت متوسط مانند تند راه رفتن یا دو چرخه سواری با سرعت معمولی می توانند جایگزین مناسبی باشند.

رژیم غذایی نامناسب

رژیم غذایی تأثیر مستقیمی بر باروری دارد. چربی های اشباع شده و قند های زیاد ممکن است آثار منفی داشته باشند، در حالی که رژیم های دارای مواد مغذی می توانند برای باروری مفید باشند، مانند چربی های غیر اشباع، غلات کامل، ماهی، میوه ها و سبزیجات.

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن آثار منفی مختلفی بر باروری دارد، مانند کاهش کیفیت اسپرم و تخمک و آسیب به سیستم تولید مثل. از این رو باید با برنامه و روندی کاهشی به سمت ترک آرام آن پیش رفت.

شیفت های کاری نامنظم

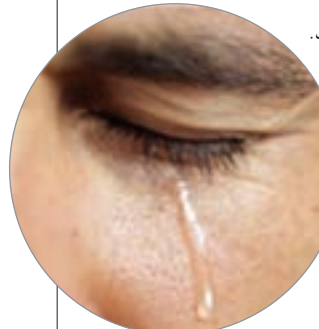
کار خارج از برنامه معمول مانند شیفت شب به نظم شبانه روزی بدن آسیب می زند و باروری را متأثر از خودش می کند. برای مقابله با این مسئله، رعایت خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش منظم خیلی اهمیت دارد.

پس از صرف غذا پیاده روی کنید



پیاده روی پس از صرف غذا حرکت روده ها را افزایش و نفخ و مشکل بازگشت اسید معده به مری را کاهش می دهد و به طور چشمگیری در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ مؤثر است. محققان دانشگاه واشینگتن می گویند اگر پس از خوردن غذا قدری پیاده روی کنید، روده ها تحریک و واد معده خالی می شود. از این رو روند هضم غذا نیز تسهیل خواهد شد و این کمترین مزیتی است که برای سلامتی دارد.

چرا مرد ها کمتر گریه می کنند؟



برخی افراد غریزی بیشتر از دیگران گریه می کنند. همچنین زنان هم ۶۰ درصد بیشتر از مردان گریه می کنند. این اتفاق علت های مختلفی دارد که برای نمونه می توان به این موارد اشاره کرد. ● مجاری اشکی کوچک تری به نسبت زنان دارند. ● تستوسترون بیشتری در بدن مردان ترشح می شود که گریه را مهار می کند. ● بدن مردان پرولاکتین کمتری ترشح می کند. این هورمون ترشح اشک را افزایش می دهد. ● معمولاً مردان تشویقی می شوند که گریه نکنند.

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: ۰۲۸۷۳۰۰ پیام رسان: ۰۴۴۴۵۸۰۶۰

آتش خشم را شعله ور نکنیم

درباره خشم، یک هیجان طبیعی که ممکن است گاهی به ضرر انسان تمام شود

ضیی زرد کانلوا خشم یک هیجان کاملاً طبیعی و معمول و معقول در انسان هاست که تحت تأثیر شرایط مختلف بروز پیدا می کند. به نوعی خشم برخاسته از ناخود آگاه است برای مقابله با خطر های احتمالی که بقا را تهدید می کند. پس خشم که ذاتاً یک هیجان و احساس انسانی است نمی تواند چیز بدی باشد. اما چطور است که ما از آن وحشت داریم و منجر به دردسر و مشکلات عدیده ای در روزمره مان می شود و گاهی آن قدر بیخ پیدا می کند که در قالب (خشونت) ظهور کرده و می تواند یک زندگی و حتی یک جهان را از هست و نیست ساقط کند!

خشم و نمود هایش

خشم و خشونت یکی نیست

زمانی که خشم افسار گسیخته و آستانه صبر ما را لبریز می کند و منجر به رفتار های ناپجا، غیر عاقلانه و غیر بالغانه می شود خشونت اتفاق می افتد. به این معنی که فرد با رفتارش عامل آسیب رساندن به خودش، دیگری و محیط اطرافش می شود. به نوعی ما خشم را احساس می کنیم، اما خشونت را در رفتارمان بروز می دهیم.

بروز خشم تحت تأثیر عوامل عدیده ای است و در افراد مختلف متأثر از جنسیت، سن، شرایط روحی و اجتماعی گوناگون، متفاوت است. خشم نوزاد، خشم کودک، خشم افراد در سن بلوغ و خشم افراد بالغ به هیچ وجه با یکدیگر قابل قیاس نیست. همچنین انسان ها تحت تأثیر فشار های زندگی مثل مسائل مالی، اختلافات خانوادگی و دغدغه های شغلی و ... میزان خشمی که در زندگی تجربه می کنند کیفیت و کمیت های متفاوتی دارد.

خشم تحت تأثیر چه عواملی است؟

چند عامل مؤثر بر بروز خشم

سن
شرایط اقتصادی
تربیت و فرهنگ خانوادگی
شرایط روحی

وقتی خشمگین می شویم چه کنیم و چه نکنیم؟

آب خوردن / نفس عمیق کشیدن
طبیعت گردی / بازی و سرگرمی / دوش آب گرم
انجام فعالیت های خلاقانه یا هنری / قدم زدن

نباید ها

تصمیم گیری
قضاوت
رانندگی
باز خورد دادن به دیگران
استفاده از مواد محرک و مخدر

وقتی به هر دلیلی خشمگین می شویم هیجان خشم در ناخود آگاه ما ریشه می دواند و همان طور که خشمگین نشدن برای یک انسان عادی غیر ممکن است، ایضا غیر ممکن است که بروز و نمودی نداشته باشد. اگر حواسمان به خومان و اطرافمان باشد و آگاهانه ناظر به رفتارمان باشیم خروجی خشم سازنده خواهد بود. در غیر این صورت سهل ترین کار ممکن بروز خشم به روش های غیر سازنده است. انتخاب با ماست که خشممان تبدیل شود به چیزی مثل تابلو ضد جنگ «گرنیکا» پیکاسو یا اینکه مثل هیتلر جنگ جهانی به پا کند!

احساس خشم چه نمود های غیر سازنده ای می تواند داشته باشد؟

فریاد زدن
گریه کردن
غرز زدن
فحاشی کردن
کتک کاری کردن

احساس خشم چه نمود های سازنده ای می تواند داشته باشد؟
خوابیدن
کتاب خواندن
نوشتن
فعالیت های فیزیکی انجام دادن

خشم و سلامت

خشمگین شدن و ناتوانی در کنترل آن بی شک بر سلامت جسم و جان ما تأثیرات منفی خواهد داشت. موضوعی که بارها به اثبات دانشمندان و محققان رسیده و آن ها هشدار های لازم را در خصوص بیماری ها و دردهای جسمی و روحی که حاصل خشم است به انسان ها داده اند.

برخی پیامدهای روانی خشم

احساس شرم و گناه
بد بینی
کینه و بغض
گوشه گیری
استرس
قضاوت اشتباه و ...

برخی پیامدهای جسمانی خشم

سر درد
مشکلات گوارشی
مشکلات قلبی
فشار خون
تضعیف سیستم ایمنی

با هیجان خشم چه کنیم؟



روزان ششانی یابانی و ششانی سلامت
محمدرضا مغنولپور زاده

از پر خاش و خشونت است رشد کند، یا هنگامی که والدینش طبق ایده آل او رفتار نکنند. ممکن است با درک کودکانه خود آن را به عنوان یک رفتار و یک پاسخ معمول و همیشگی بیاموزد.

راهکارها و توصیه ها

در این شرایط لازم است فرد به یک روان درمانگر بالینی مراجعه کند تا به طور عمیق و دقیق گذشته اش واکاوی شود و در نتیجه روان درمانی، رفتار صحیح با رفتار پر خاشگری جایگزین شود. به والدین توصیه می شود برای اینکه از بروز رفتار پر خاشگری در کودکان خود پیشگیری کنند، مراقب ارضای درست رفتار پر خاشگری و خشونت همراه شود. رفتار پر خاشگری و خشونت سازنده نیست و معمولاً مشکل ساز است.

خشم و ریشه های کودکی

بروز رفتار پر خاشگری و خشونت در فرد از گذشته او نشئت می گیرد. فردی که از کودکی مدام با پیامال شدن حقوقش روبه رومی شده است با این جهان بینی به دنیا نگاه می کند که اگر نخوری، خورده می شوی! در نتیجه مدام با پر خاشگری رفتار می کند یا فردی که از کودکی برای ارضای نیازهای خود از سوی والدین، دست به پر خاشگری زده است و والدینش برای اینکه او آرام کنند، سریعاً آنچه را که می خواسته برایش فراهم کرده اند، این رفتار برای آن کودک تبدیل به یک عادت دائمی جهت برطرف شدن نیازهایش شده و او می آموزد که نتیجه پر خاشگری اش، دریافت دستاورد است؛ بنابراین رفتار پر خاشگری و خشونت در او تقویت و ماندگار می شود. همچنین صحنه که کودک در محیطی که سرشار

انتخاب با شماست

اگر فردی هستی که زیاد خشمگین می شوی، این می تواند علامت هشدار برای بروز رفتار پر خاشگری و خشونت در شما باشد. در اینجا برای شما استفاده از روش های نوین تن آرامی و ریلکسیشن توصیه می شود. هنگام

بروز خشم شما باید کمی مکث کنید، نفس عمیق بکشید و به پیامدهای منفی بروز رفتار پر خاشگرانه خود فکر کنید تا در نتیجه از بروز این رفتار، منصرف شوید. فنون تن آرامی به شما کمک می کند تا در لحظه حال بهمانید و با آگاهی به هیجان خشم خود و علل ایجاد آن نگاه کنید بدون آنکه برای بروز آن تصمیمی عجولانه و تکانشی بگیرید. زیرا شما با ایجاد فاصله بین تجربه خشم و بروز آن می توانید از پیامدهای منفی بروز ناگهانی آن آگاه شده و جلوان آن را بگیرید تا در زمانی مناسب آن را به شکلی سازنده خرج کنید. چنانچه نتوانید این راهکار را به کار بگیرید یعنی کار از کار گذشته و باید فوراً به روان درمانگر بالینی مراجعه کنید تا به کمک او بتوانید از این راهکار استفاده کنید.

جالب است بدانید گاهی می توانید از خشم در راستای دستیابی به اهداف تخصصی مرتبط با حرفه خود بهره ببرید، ونگوگ خشم خود را در نقاشی هایش استفاده می کرد و نتیجه آن خلق آثار هنری فوق العاده شد. محمد علی کلی از خشم خود در مبارزه بوکس استفاده می کرد و نتیجه آن پیروزی او در مسابقات بود. چنانچه بیاموزید خشم خود را مدیریت و کنترل کنید و در جای مناسب آن را بروز دهید، خشم جنبه سازندگی خود را حفظ می کند. اگر در محیط کار کارفرمایان به علت یک اشتباه کوچک شما را مورد مواخذه قرار دهد، شما پس از آنکه با پیامال شدن حقوقتان روبه رو می شوید، می توانید از خشم خود استفاده کنید تا تلاش و پشتکار بیشتری تبدیل به یک کارمند ایده آل شوید که دیگر کارفرمایان هیچ بهانه ای برای مواخذه شما نداشته باشد.

حال پس از مطالعه مطلب مختصر حاضر، این انتخاب شماست که تصمیم بگیرید از هیجان فوق العاده و سازنده خشم، چگونه استفاده کنید!