

ورزش های مناسب سیاتیک

شادفر

عصب سیاتیک قطور ترین عصبی است که در عمق عضلات باسن و ران قرار گرفته است و به هر دردی در مسیر آن، درد سیاتیکی گفته می شود. ورزش سیاتیک از دسته ورزش هایی است که به منظور درمان کمر درد و سیاتیک از سوی پزشکان تخصصی توصیه می شود. در ادامه چند حرکت برای درمان سیاتیک را بررسی می کنیم. پیش از آن لازم است بدانید قدم زدن هر ساعت یک بار برای افراد پشت میزنشین، خوابیدن روی یک تشک سفت، بلند نکردن اشیای سنگین به سرعت و خودداری از چرخاندن بدن در زمان حمل بار از جمله راهکارهای مناسب برای پیشگیری از بروز دردهای کمر و سیاتیک است.

بالا انداختن شانه



در حالی که روی صندلی نشسته اید یا روی زمین ایستاده اید، تیغه شانه را به سمت بالا برده و دوتاییه این حالت را حفظ کنید. سپس به حالت عادی برگردید و این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

وضعیت سجده (وضعیت بچه)



در وضعیت دوزانو روی زمین بنشینید و تنه را به جلو خم کنید. سپس سر خود را روی زمین بگذارید. دست ها را طوری در کنار خود قرار دهید که کف آن ها رو به سقف باشد و سعی کنید انگشتان پای خود را بگیرید. چند تاییه به همین حالت باشید و دوباره به حالت نشسته بازگردید.

کشش زانو تا سینه



روی زمین صاف به پشت دراز بکشید. یک بالش کوچک و صاف زیر سر خود قرار دهید. پاها را مستقیم و به عرض لگن از هم باز و زانو ها را خم کنید. یک زانو را به آرامی خم کنید و به روی قفسه سینه برسانید. سپس زانو را با دود ست بگیرید و در حالی که نفس های عمیق می کشید بیست تا سی تاییه در همین حالت بمانید. سپس با زانوی بعدی و با هر دو زانو همین کار را انجام دهید. این ورزش را سه بار تکرار کنید. برای سخت تر کردن تمرین می توانید یک پا را روی زمین صاف نگه دارید و پای دیگر را به سمت قفسه سینه بیاورید.

خریزه را با هر خوراکی نخورید

خریزه یکی از محبوب ترین میوه های تابستانی است که طبع گرم و تری دارد و یک انتخاب عالی برای افرادی محسوب می شود که مزاج سرد و خشکی دارند. در مقابل، افرادی که مزاج گرمی دارند باید در مصرفش احتیاط کنند تا از التهاب و عوارض جانبی مصرف بیش از حد آن در امان بمانند. این میوه برخلاف هندوانه (زوج سرد تابستانی اش) ممنوعیت مصرف زیادی با دیگر میوه ها دارد، چون می تواند سبب آسیب به سیستم گوارشی و افزایش قند خون شود. به طور کل طب سنتی مصرف هم زمان خربزه با این خوراکی ها را خوب نمی داند: عسل، لیمو، آناناس، خیارکدو، شیرینی جات، موز، گیلان، شیر، ماست، تخم مرغ، دوغ، بستنی و ماهی.

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: ۰۲۸۹۰۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۴۴۵۵۸۰۶۰۰

وقتی اعتیاد افسار زندگی را به دست می گیرد

وابستگی به مخدرها، عواقب رفتاری زیادی را به فرد و اطرافیانش تحمیل می کند

سمر ا شاهان | اشک می ریختم و مواد می زدم. خسته می شدم. ولی نمی توانستم کنار بگذارم. اولش فکر می کردم مصرفش از روی تفنن و کنترل شده است. انرژی بالایی داشتم. کار دو روز را در یک روز انجام می دادم. بی نهایت سرخوش بودم. غافل از اینکه دوره طلایی خیلی زود تمام می شود و لذتش دیگر تکرار نمی شود. کار به جایی رسید که اگر مخدری نبود، همه کارهایم مختل می شد. دوره مصرف اجباری فرا رسیده بود. گاهی صد بار تلاش می کردم تا یک بار موفق به ترک شوم، با این حال نمی توانستم. در تنهایی فریاد «خسته شدم» می زدم تا از این وابستگی رهایی پیدا کنم.

این چند سطر زبان حال یکی از افرادی است که به مخدرها وابستگی و اعتیاد پیدا می کنند. کسانی که در آغاز هدفشان از مصرف هرگز اعتیاد نیست، ولی ماده افیونی به هر ترتیب که شده آن ها را به دام بلا می اندازد و گرفتار می سازد. شیرین شاهی خانه مقدم، روان شناس بالینی و کارشناس سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت هم بارها مشابه این شرح حال را از زبان مراجعانش شنیده است و این بار قرار است به مناسبت روز جهانی مبارزه با مواد مخدر از تأثیر این مواد بر رفتار افراد مصرف کننده برآیمان بگوید.

۲۴ سال

سن اعتیاد در کشور ۲۴ سال اعلام شده است و در این میان، مصرف تریاک رتبه نخست را دارد.

۴۰۰۰ نفر

سالانه حدود ۴ هزار نفر بر اثر مصرف مواد مخدر در ایران جان خود را از دست می دهند.

۴,۴۰۰,۰۰۰ نفر

بیش از ۴ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر مصرف کننده مستمر و غیرمستمر در کشورمان داریم که به معنای دیگری یک ششم از جمعیت ایران (خانواده ها و بیستگان) مستقیم و غیرمستقیم با معضل مواد مخدر است.

۸۰٪

در ایران، ۷۵ تا ۸۰ درصد استفاده به صورت سنتی و ۲۰ تا ۲۵ درصد صنعتی است.

۲٪

نرخ شیوع اعتیاد در جمعیت دانش آموزی ۲ درصد است.

۱۷ تا ۳۵ سال

بیشتر معتادانی که خواسته یا ناخواسته برای ترک به مراکز ترک اعتیاد مراجعه می کنند در بازه سنی هفده تا سی و پنج سال هستند.

۱۳ تا ۱۸ سال

اکتون نوجوانان سیزده تا هجده سال تمایل به مصرف انواع حشیش دارند که این مصرف، سبب از بین رفتن تمرکز، افسردگی و بالا رفتن فشار خون می شود.

دسته بندی مخدرها

- مواد افیونی غیرقانونی مانند تریاک، شیره و سوخته حشیش ها مانند گل و تنگ
- محرک های آمفتامینی مانند شیشه و ریتالین
- داروهای آرام بخش
- داروهای مسکن مانند کدوئین و ترامادول ها

پیامدهای خانوادگی اعتیاد



با عوارضی که مصرف مواد بر روح و روان فرد می گذارد و دچار مشکلاتی می شود که به طور قطع این مشکلات، بنیان خانواده را از هم می پاشد. به طور کلی فرد مصرف کننده درگیر آسیب های خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی زیادی می شود.

- اعتبارش را در خانواده از دست می دهد.
- در برابر اعضای خانواده بی تفاوت و بی مسئولیت می شود.
- خشن می شود و همسر و فرزندان را مورد خشونت قرار می دهد.
- درآمدش کم و دچار فقر و بیکاری می شود.
- پایبندی اش به اصول اخلاقی ضعیف می شود.
- در انجام وظایف خانوادگی بی کفایت می شود.
- در مسئولیت های شغلی نا کارآمد و دچار افت تحصیلی می شود.
- زندگی مشترکش به جدایی می انجامد.
- پایبندی اش به اصول اخلاقی ضعیف می شود.
- درگیر هزینه های زیاد در فرایند دادگاه و زندان می شود.
- جرائم اجتماعی اش زیاد و پیگیر مشاغل کاذب می شود.

گام به گام تا ترک مواد



فرد مصرف کننده همیشه فکر می کند جلوصف ایستاده و خوشحال و پرازیزی و بانشاط است، ولی به مرور می بیند آخر صف قرار دارد، زیرا میل به مصرف در او روز به روز افزایش می یابد. بالا رفتن میل به مصرف و مقدار مواد مصرفی با فرد بیمار کاری می کند که در نهایت در حسرت می ماند تا یک شب بدون نشنگی و شبیه آدم های عادی زندگی کند. فردی که تصمیم به ترک دارد می تواند این مراحل را طی کند. ■ به مرکز بهداشت نزدیک خانه برود و به طور رایگان خدمات دریافت کند. ■ در آنجا از سوی روان شناس مرکز غربالگری درگیری با دخانیات، الکل و مواد انجام می شود. ■ با توجه به سطح درگیری، مشاوره لازم را دریافت می کند و مراقب های اولیه انجام می شود. ■ همچنین مصاحبه انگیزشی انجام می شود و پیامدهای ناخوشایند اعتیاد به او گوشزد می شود.

علت گرایش به مخدرها



دلایل گرایش افراد به مواد مخدر زیاد است، ولی مهم ترین آن ها را در چند علت می توان خلاصه کرد. ■ پایین بودن اعتماد به نفس ■ نداشتن مهارت نه گفتن ■ نگرش نادرست به مخدرها، مانند «من با بقیه فرق دارم» ■ گوشه گیری و انزوا ■ افسردگی و حال بد

زندگی از دریچه وابستگی به مخدرها



■ هر چه اعتیاد در زندگی فرد طولانی تر شود، اثر مخرب بیشتری را به فرد تحمیل می کند. پیامدهای بیماری اعتیاد هم زمان هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روحی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. ■ در افراد معتاد رفتارهای طبیعی خانوادگی و فردی تغییرات زیادی می کند. این افراد از رفتن به جمع ها و حتی حضور در جمع خانواده خود برای آنکه مورد سؤال قرار نگیرند، خودداری می کنند. ■ رفت و آمدهای مشکوک، دوستان ناباب، دروغ گویی، بی مسئولیتی و بی توجهی به مسائل مالی و مشکلات خانواده، بی توجهی به نیازهای اساسی همسر و فرزندان از جمله تغییرات این افراد است. ■ افسردگی حاصل از اعتیاد نشانه هایی مانند گوشه گیری، کم حرفی، ارتباط پایین خانوادگی، اختلال جنسی، بی انگیزگی برای کار و نداشتن توان ابراز محبت به همسر و فرزندان را زیاد می کند. ■ وندالیسم، رفتارهای تکانشی، پرخاشگری، ورود به دعوا، نداشتن پیشمانی پس از آسیب رساندن به دیگران، فقدان همدلی با دیگران، بی پروایی، بی توجهی به ایمنی شخصی یا ایمنی دیگران و بی توجهی به نظافت شخصی از رفتارهای رایج افراد وابسته به مخدرها است. ■ در افرادی که دچار آسیب های اجتماعی اعتیاد شده اند رفتارهایی مانند شب نشینی های مکرر، خروج بی دلیل از خانه، پنهان کاری در خانه و محل کار، غیبت از محل کار و افت تحصیلی و ترک تحصیل دیده می شود. ■ این افراد به طور معمول مشکل مالی دارند و برای تهیه مواد مصرفی و قرض گرفتن از دیگران به تکیه گری، سرقت از وسایل خانه و وسایل دیگران یا به فروش مواد مخدر اقدام می کنند. ■ قلدری کردن نسبت به دیگران هم از اختلال های شخصیت ضد اجتماعی است که در افراد معتاد ایجاد می شود.



شیرین شاهی خانه مقدم روان شناس بالینی: به طور قطع مصرف مواد مخدر، بنیان خانواده را از هم می پاشد، به طور کلی فرد مصرف کننده درگیر آسیب های خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی زیادی می شود

۲,۴۱۷ فوتی

بیشترین تلفات اعتیاد در سال ۱۴۰۰ مربوط به داروهای مخدر و شامل ۲ هزار و ۱۰۱ فوتی بر اثر مصرف متادون، ۲۲۴ فوتی بر اثر مصرف ترامادول و ۹۲ فوتی بر اثر مصرف سایر داروهای مخدر بوده است.

هشدار!



در برخی دسته بندی ها، انواع دخانیات و الکل جزو مخدرها محسوب می شوند، چون با تأثیر بر روی سیستم مرکزی اعصاب سبب ایجاد تغییرات جسمانی، رفتاری و روانی در افراد می شود.

پیامدهای جسمی مصرف مستمر مواد مخدر

- خارش
- تهوع
- استفراغ
- بیبوست
- خواب آلودگی
- یوسیدگی دندان ها
- لرزش و تعریق و مشکل در ریتم تنفسی
- ایجاد احساس روان پریشی
- مختل کردن واقعیت سنجی
- احساس خستگی و تحریک پذیری
- فرو رفتن در اضطراب
- تیره شدن رنگ پوست
- سوء تغذیه و کاهش وزن
- کم شدن میل جنسی
- اختلالات خواب
- افسردگی
- از بین رفتن سلول های مغز و کوچکی مغز
- مرگ