

چشم‌تان خشک نشود



شاهیان

برای کسانی که کار بلند مدت یا رایانه دارند خشکی چشم عارضه‌ای شناخته شده است. برای همین توصیه جدی چشم پزشکان، نوشیدن آب فراوان برای جلوگیری از کم آبی بدن و خشکی چشم هاست. در کنار نوشیدن آب، مصرف میوه به ویژه منابع سرشار از ویتامین A هم ضروری است. اگر در زمان مطالعه یا کار با رایانه چشم هایتان می سوزد، طوری که دائم فکر می کنید جسم خارجی در چشمتان فرو رفته است و نمی توانید به فعالیتتان ادامه دهید، این مطلب را جدی بگیرید.

نشانه‌ها

حساسیت به نور
قرمزی چشم
احساس خارش، سوزش یا خراشیدگی در چشم
احساس جسم خارجی در چشم
تحمل نکردن لنزهای تماسی
نا توانی رانندگی در شب
اشکی شدن چشم‌ها
تاری دید یا خستگی چشم‌ها
رشته های مخاطی در داخل یا اطراف چشم

پیشگیری

راه هایی برای پیشگیری از خشکی چشم وجود دارد که به آن اشاره می کنیم.

- هوای خانه یا محل کار خود را مرطوب نگه دارید. برای این منظور دستگاه بخور به ویژه در زمستان ها مفید است.
- چشم‌تان را مستقیم در معرض خشک کن مو یا سشوار، بخاری ماشین، تهویه یا پنکه قرار ندهید.
- عینک و کلاه آفتابی داشته باشید.
- محافظ های چشمی را می توان به دو طرف و بالای عینک اضافه کرد تا از ورود هوای خشک به چشم ها جلوگیری کند.
- صفحه نمایش رایانه را در زیر سطح چشم قرار دهید، زیرا اگر در بالای سطح چشم باشد برای کار با آن مجبورید چشمتان خود را بیشتر باز کنید و این کار سبب زیاد شدن تبخیر اشک چشمتان می شود.
- در طول کار به چشمتان استراحت بدهید. در صورتی که مطالعه یا با رایانه کاری کنید چشمتان را برای چند دقیقه ببندید یا چند بار پشت سر هم باز و بسته کنید تا اشک به طور مساوی روی چشمتان پخش شود.

اشک مصنوعی

انواع محصولات غیر تجویزی مانند اشک مصنوعی، ژل و پماد برای برطرف کردن خشکی چشم هادر دسترس هستند. اگر مشکل خاصی ندارید و می دانید سوزش چشمتان حاصل کار زیاد یا رایانه یا کارهای چشمی است، اشک مصنوعی، داروی مناسبی برای کنترل خفیف نشانه های خشکی چشم محسوب می شود.

افراد در معرض ابتلا

۵۰ سال

خشکی چشم در افراد بالای ۵۰ سال رایج است، زیرا با بالا رفتن سن تولید اشک کم می شود.

جنسیت

کم شدن اشک در بانوان به دلیل تغییرات هورمونی ناشی از بارداری و استفاده از قرص های ضد بارداری یا یائسگی شایع تر است.

ویتامین A

کمبود ویتامین A در بدن هم سبب خشکی چشم می شود. این ویتامین در هویج، کلم بروکلی و جگر یافت می شود.

پیامدهای خشکی چشم

- اشک سطح چشم ها را در برابر عفونت محافظت می کند. بدون سطح کافی اشک ممکن است خطر ابتلا به عفونت در چشم بیشتر شود.
- خشکی چشم فعالیت های روزمره مانند مطالعه کردن را دشوار می کند.
- خشکی چشم شدید اگر درمان نشود ممکن است به التهاب چشم، سایش سطح قرنیه، زخم قرنیه و مشکلات بینایی بینجامد.

معجزه چغندر برای کاهش فشار خون

آب چغندر سرشار از نیترات است و در بدن به اکسید نیتریک تبدیل می شود. اکسید نیتریک که سبب گشاد شدن رگ های خونی و کاهش فشار خون خواهد شد. از این رو، پزشکان بر این باورند که از آب چغندر می توان به عنوان مکملی در کنار داروهای فشار خون، برای کاهش فشار کمک گرفت. البته باید بدانیم که این به تنهایی کفایت نمی کند و باید حواسمان به رژیم غذایی، فعالیت بدنی و میزان استرس روزانه مان به طور کامل باشد. تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد نوشیدن روزانه ۷۰ تا ۵۰۰ میلی لیتر آب چغندر آن هم به مدت چهارده روز می تواند برای این منظور مؤثر باشد. با همه این ها باید حواسمان باشد که مصرف بیش از حد چغندر به علت اگزالات موجود در آن می تواند خطر سنگ کلیه را هم افزایش دهد.

جنگ اعصاب ترافیک

برای کاهش ترافیک و تصادف در شهر با خاطری آرام پشت فرمان بنشینیم

ریشه یابی

کام اول آشنایی با خلق و خوی افراد است. گاهی ریشه های اضطراب را می توان در رفتار افراد به تماشا نشست. رفتارهایی که اگر به مرور زمان نادیده گرفته شود تبدیل به استرس و بیماری های حادث تر می شود. برخی از این نشانه ها که ممکن است در یک شخص بروز پیدا کند عبارت است از:

- پایین بودن آستانه تحمل
- احساس پریشانی
- فراموشکار شدن
- افکار ذهنی به هم ریخته
- توانایی نداشتن در کنترل افکار و احساسات ناخوشایند
- گوشه گیری و سکوت
- اختلال در غذا خوردن (کم خوری یا پر خوری)
- استعمال سیگار، نوشیدن مشروبات الکلی و مصرف مواد مخدر
- بروز تنش در عضلات
- احساس بیماری مثل ضعف سیستم ایمنی، ابتلا به سردرد و...
- بی نظمی در خواب

رانندگی با استرس ممنوع!

در مواقعی که دچار تأملات روحی هستید سعی کنید به جای آنکه به خودروهای تک سرنشین شهر اضافه کنید کمی پیاده روی کنید یا مسیرهای کمی دورتر را با دو چرخه رکاب بزنید. به ویژه در ابتدای صبح که هوا تمیزتر است.

اگر در زمان رانندگی احساس ناخوشایندی روح شما را آزرده کرد، در نقطه ای امن توقف کنید، چند متری را قدم بزنید و نفس عمیق بکشید. در شرایطی که برای موضوع خاصی دچار اضطراب و استرس شدید به هیچ عنوان به معابر شلوغ وارد نشوید و صدای ضبط پخشتان را کم کنید. هر چه محیط اطرافتان آرام تر باشد حالتان زودتر خوب می شود. اگر داروهای آرام بخش مصرف می کنید و دچار خواب آلودگی هستید یا بنا به هر دلیلی به مواد مخدر یا نوشیدنی های الکلی اعتیاد پیدا کرده اید پیش از رانندگی از این موارد استفاده نکنید.

توجه: نتایج یک پژوهش مشخص کرده که ۲۰ درصد از تصادفات جاده ای به نحوی با اختلال در خواب رانندگان مرتبط است. اگر شرایط کاری تان این است که ضروری است رانندگی کنید بهتر است در مورد مشکلات روحی خود با کسی که مورد اعتماد است به گفت و گو بنشینید. گاهی مراجعه به یک مشاور، روان پزشک یا صحبت کردن با نزدیکان در مورد مشکلات می تواند اوضاع را عوض کند.

زیر ذره بین

شاخصه های رفتاری

بر اساس مبنای روان شناختی رانندگی افراد مضطرب نشانه هایی دارد که مشهودترین آن ها عبارت است:

- تهاجمی رانندگی کردن با چاشنی تصادفات مرگ بار و غیر قابل جبران
- هیجان خواهی
- تجربه طلبی
- ماجراجویی
- ملال پذیری، افسردگی، اضطراب
- پرخاشگری و لجبازی با بروز رفتارهای نمایشگری و انتقام گیرنده
- فوبیا، افکار پارانوئید، وسواس فکری و عملی
- تنوع طلبی
- حساسیت میان فردی
- خستگی، خواب آلودگی
- عصبانیت، غمگینی یا خشمگین بودن

رابطه سلامت روان با رانندگی

از ویژگی های تیپ شخصیتی افرادی که با اختلالات روانی پنهان و آشکار پشت فرمان می نشینند این است که:

گروه اول: رانندگی سریع، بی پروا و زیر پا گذاشتن مقررات راهنمایی همراه با رفتارهای تحریک پذیری و تمایل آسیب به خود که زمینه بروز مخاطرات فراوانی را برای خود و دیگران فراهم می کنند. شناخت و درمان این گروه ضروری است.

گروه دوم: اهمیت به ایمنی و سلامت خود و دیگر مردم نمی دهند. پرخاشگرند و با کوچک ترین بهانه ای به سمت دیگر کاربران ترافیکی به ویژه معترضان هجوم می برند. عبور از چراغ قرمز، سبقت غیرمجاز، تخطی از سرعت قانونی، توهین به رانندگانی که قوانین راهنمایی را رعایت می کنند، رانندگی خلاف در خیابان های یک طرفه از کوچک ترین کارهایی است که این گروه از رانندگان انجام می دهند.

گروه سوم: این دسته از رانندگان از خلاف ها و جرائم رانندگی خود احساس پشیمانی نمی کنند بلکه می گوشتند آن را توجیه کنند. به عنوان نمونه وقتی با موتورسیکلت یا عابر پیاده ای تصادف می کنند تمام تقصیر را به گردن او می اندازند که چرا از روی پل هوایی عبور نکرد، موتورش روشنایی کامل نداشت و...

گروه چهارم: افراد خودشیفته و دارای شخصیت نمایشی به نوعی از اختلالات روانی رنج می برند و این رنج را با نوع رفتارهای ترافیکی شان به دیگران منتقل می کنند. این گروه با سوار شدن بر اتومبیل های گران قیمت و پرزرق و برق سعی دارند به هر قیمتی توجه دیگران را به خود جلب کنند. این افراد خود را توانا، معتبر و متمایز از دیگران می دانند و برای دیگران مشکل ایجاد می کنند.

ملیحه ابراهیمی رانندگان زیادی با اضطراب و فشارهای روانی پشت فرمان می نشینند. فرقی نمی کند را کب موتورسیکلت سوار باشیم یا راننده یک خودرو سنگین، گاهی حتی یک دو چرخه سوار وقتی با استرس مبدایی را به مقصد می رساند در طول مسیر برای دیگر کاربران ترافیکی مشکلاتی را ایجاد می کند. به گفته رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان روپارویی با استرس های روزانه تأثیر مستقیمی بر ترافیک شهر دارد. سرهنگ علیرضا رحیمی بر این باور است زمانی که قرار باشد روی هرکاری به عنوان نمونه رانندگی تمرکز کنیم که به طور ذاتی استرس آور است، وضع به مراتب بدتر خواهد شد.

بررسی اختلالات قبل از اخذ گواهی نامه

آمار ۵۰ درصد نزاع های خیابانی مشهود باز می گردد به اتفاقات ترافیکی که با برخورد های فیزیکی و لفظی پس از وقوع تصادفات خودرویی همراه است. بهتر است به مقوله نداشتن تعادل روانی و فشارهای عصبی ناشی از روزمرگی های افراد اشاره کرد.

درباره نقش اختلالات روانی و فشارهای عصبی در تصادفات می توان به رفتارهای ترافیکی کاربران اشاره کرد. بهتر است سلامت روانی رانندگان را زیر ذره بین ببریم از زمانی که گواهی نامه اخذ می کنند تا اختلالات پس از وقوع حادثه که ناشی از وجود فشارهای روانی خانواده، مشکلات ناشی از رفتاری های اجتماعی و اقتصادی و... است.

نکته: متأسفانه دست اندرکاران در هنگام انجام آزمون های رانندگی برای دریافت گواهی نامه کارت سلامت روانی را پیش بینی نکرده اند و این گونه می شود که با رعایت اصول اولیه رانندگی در برابر آزمون گیرنده، فرد موفق به اخذ گواهی نامه شده و بلافاصله پشت فرمان خودرو می نشیند و در خیابان ها تردد می کند غافل از اینکه نمی دانیم این فرد از لحاظ روانی و روحی شرایط تسلط بر خود را در مواقع بحرانی دارد یا خیر؟ این در حالی است که با اجرای دقیق آزمون های روان شناختی و در صورت لزوم برگزاری کلاس های روان درمانی، ویژه داوطلبان و رانندگان در آموزشگاه های رانندگی، می توان مشکلات روانی و عصبی افرادی را که تمایل به دریافت گواهی نامه رانندگی دارند تا حد بسیاری کاهش داد.

همچنین پلیس راهنمایی و رانندگی می تواند در برخورد با رانندگان حادثه ساز آن ها را به کارگاه های روان شناسی و گذراندن دوره های آموزشی و مهارت های فردی ملزم کند.

متغیرهای روان شناختی در رانندگی

عوامل متعدد روان شناختی بر طرز رانندگی ما تأثیر می گذارند که برابر گزارشی های موجود در حوزه ترافیک و تصادف می توان به این موارد اشاره کرد:

هوشیاری: توجه و تمرکز در زمان مناسبی که باید واکنش درست پشت فرمان از خود نشان دهیم از عوامل درونی هستند. به عنوان نمونه بی خوابی، کاهش قند خون و مصرف مواد غیرقانونی بر هوشیاری و تمرکز تأثیر منفی می گذارد.

مسائل جاری زندگی: بی توجهی به ضروریات رانندگی باعث افزایش حوادث می شود. به عنوان نمونه وقتی بعد از یک دعوای زنشویی با بین همکاری، پشت فرمان می نشینید دچار فشار روانی هستید و این باعث کاهش توجه و تمرکز یا افزایش تحریک پذیری و پرخاشگری می شود. در این زمان افراد مستعد ایجاد حوادث و تصادف های رانندگی می شوند.

ابتلا به بیماری های روانی: ریشه اختلالات روانی ممکن است مادرزادی یا به مرور زمان بر اثر اتفاقات ناگوار زندگی در فرد پدید بیاید. درست مثل آن هایی که افسردگی شدید دارند و با سرعت و بی احتیاط رانندگی می کنند. طبیعی است که از چنین افرادی رانندگی نادرست در قالب رعایت نکردن قوانین رانندگی سر بزنند. به عنوان نمونه یکی از نشانه های شیدایی و نیمه شیدایی که در نابسامانی خلقی و دوقطبی ملاحظه می شود با تپش قلب، لرزش دست و سرگیجه همراه است.

مصرف دارو: آلزایمری ها و آن هایی که از بیماری صرع رنج می برند را در نظر بگیرید. با آنکه بیماری شان با مصرف دارو کنترل می شود، اما ممکن است هنگام رانندگی بروز کند و حوادث جبران ناپذیری به وجود بیاورد.

تأثیر حوادث بر روان انسان

۱ ترس: طبیعی است که بعد از یک حادثه ترافیکی تا مدت ها دچار حالت های اضطرابی شویم. شدت جراحت فرد و پیشینه سلامت روانی می تواند بر شدت آسیب روانی فرد بیفزاید. این اتفاق ممکن است جز راننده بر روی روان سرنشینان وسیله نقلیه نیز تأثیرات منفی به جای بگذارد به عنوان نمونه در دراز مدت دچار اختلال اضطرابی، فوبیا یا ترس از سفر، ترس از مرگ یا ترس از رانندگی شود. تحقیقات زیادی ثابت کرده اند که اختلالات روانی در پی تصادف بروز می یابد و این اختلال می تواند الگوی خواب، الگوی خوردن، سطح تمرکز و توجه، ظرفیت های شناختی، کارآمدی اجتماعی و تعاملات بین فردی را تحت تأثیر قرار دهد.

۲ تغییر سبک زندگی: حالت افسردگی بر اثر حادثه ترافیکی تا مدت ها معنای زندگی را برای فرد زیر سوال می برد. به حدی که مدام نشخوار ذهنی دارد که چقدر راحت آدم ها جراحت می بینند و می میرند. قربانیان تصادفات که دچار معلولیت شده اند به طور کلی نگاهشان به زندگی تغییر می کند. هر قدر شدت آسیب دیدگی قربانی تصادف بیشتر باشد، نیازمند مراقبت بیشتری خواهد بود و از این رو نیازمند دریافت خدمات درمانی بیشتری شده که این امر بی ارتباط با وضعیت مالی و اقتصادی خانواده نیست.

۳ مشاهده: توصیف یا مشاهده صحنه تصادف از طریق فیلم و عکس یکی از بدترین نوع اضطراب به راننده است. مشاهده برخی تصاویر جدید در فیلم و عکس باعث ایجاد استرس بیشتر می شود.

