



شادفر

یکی از پیامدهای نشستن و ایستادن طولانی، بروز واریس در پا است. این وضعیت در زمان حمام کردن به دلیل گرما و ایستادن زیاد روی پاها و کفش و جاذبه زمین تشدید می شود. به طور کلی خون در بدن ما باید از کف پا به قلب برسد. این کار از راه پمپاژ قلب، فعالیت دریچه های لانه کبوتری و انقباض ماهیچه ها رخ می دهد. وقتی این دریچه ها به دلیل پر خونی دچار ضعف شوند، واریس بروز پیدا می کند. راه های ساده ای وجود دارد که می توان با کمک آن ها از این بیماری و آسیب بیشتر به پاها پیشگیری کرد. یکی از این روش ها آب درمانی با استفاده از آب سرد است. به ویژه وقتی حمام می کنید. برای این منظور، فقط کافی است چند دقیقه پاهايتان را زیر آب سرد بگیرید یا درون تشتی از آب سرد قرار دهید. در ادامه به برخی مزایای دیگر استفاده از این روش هم اشاره می کنیم.

رفع خستگی

درد ناشی از ایستادن های طولانی را می توان با حمام آب سرد یا قرار دادن کیسه آب سرد روی پاها کم کرد. این روش با بهبود وضعیت عروق به رفع خستگی پاها کمک می کند.

بهبود گردش خون

حمام آب سرد می تواند عروق خونی را منقبض کند و جریان خون در پاها را بهبود ببخشد تا خون در پاها جمع نشود.

دفع مواد زائد

آب سرد می تواند سیستم لنفاوی را تحریک و به خروج مایعات و مواد زائد از پاها کمک کند.

کاهش التهاب

کاهش التهاب و ورم در پاها هم یکی دیگر از مزایای استفاده از آب سرد است که می تواند تاثیر مثبت بر سلامت و عملکرد عروق خونی به ویژه در اندام های تحتانی داشته باشد.

نشستن زیاد قلبتان را پیر می کند



اگر پشت میز نشین هستید و ساعت های طولانی مجبورید بنشینید، باید بدانید که با این کار سن قلبتان را کاهش می دهید و حتی اگر فعالیت بدنی متوسط روزانه داشته باشید هم نمی توانید این ضرر را جبران کنید. نتایج یک پژوهش دانشگاهی نشان می دهد پیاده روی سریع پس از کار برای جبران آسیب های ناشی از نشستن طولانی مدت کافی نیست. در این مطالعه که بیش از ۱۰۰۰ نفر از جمله ۷۳۰ دوقلو بررسی شدند، مشخص شد افرادی که حدود ۹ ساعت یا بیشتر در روز می نشینند، آسیب زیادی به سلامتی خودشان می زنند و باید بیشتر به توصیه های پژوهشگران توجه کنند. استفاده از میز ایستاده، انجام دست کم سی دقیقه ورزش شدید روزانه مانند دویدن یا دوچرخه سواری یا تمرینات شدید در روزهای تعطیل تا حدودی این آسیب را برطرف می کند، ولی کافی نیست.

اشتباه های معمول پس از غذا خوردن



لذت غذا خوردن برای خیلی ها با رفتارهایی تکمیل می شود که ارزش غذا هایشان را نابود می کند، یعنی رفتارهای اشتباهی دارند که نه تنها مواد مغذی غذایشان را از بین می برد، بلکه غذا را در بدنشان فاسد هم می کند. از این رو، باید با شناخت این رفتارهای اشتباه از تکرار آن ها پیشگیری کرد. چای خوردن، آب نوشیدن، میوه خوردن، خوابیدن، حمام کردن و سیگار کشیدن جزو رفتارهای اشتباه و شایع هستند.

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: ۰۳۰۰۷۲۸۹

پیام رسان: ۰۸۵۴۶۵۸۰۶۰

روزمرگی هایی که روزمردگی می آورد

راهکارهای فرار از زندگی ملال آمیز

سمیرا شاهیان | آغاز روز برای بعضی ها یک نقطه روی دایره تکرار است که بدون هیچ تغییری شب به همان نقطه می رسند. روزها و ساعت ها برای این افراد آن قدر تکراری و تکراری شده است که به جز انجام دادن کارهای ضروری آن هم با کیفیت متوسط یا ضعیف، دغدغه دیگری ندارند؛ برای همین به گوشی پناه می برند و در آن غرق می شوند، بدون اینکه هدفی دنبال کنند. البته این چرخه فقط برای افراد بیکار یا با فراغت زیاد نیست و حتی برای آدم های سرشلوغ و پربرنامه هم به وجود می آید. تکرار و ملال در زندگی ممکن است آن قدر توأم با یکنواختی و دل زدگی باشد که روحیه همه افراد را با بی رحمی یکسان آسیب بزند. «باید چه کار کنم؟»، «همه اش درجا می زنم!»، «حوصله ام سر رفته است!»، «زندگی روزمره خسته ام کرده است!»، «همه کارها تکراری شده اند!» و شاید صد ها جمله و عبارت دیگر که هم خودمان به زبان آورده و هم از زبان دیگران شنیده ایم، تداعی کننده همان مسیر دایره واری است که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. این احساسات می تواند انسان را افسرده کند و تا مرز ناامیدی مطلق پیش ببرد؛ موضوعی که با کمک علی سلمانی زاده، روان شناس، بیشتر به آن می پردازیم.

سازوکار ذهنی ملال



روزهای تکراری را همه ما کم و بیش تجربه کرده ایم؛ همان روزهایی که دیگر هیچ فعالیتی نه تنها برایمان رنگ و بوی تازه ای ندارد، بلکه مجبوریم با رخوت و بی حوصلگی انجامشان دهیم. کارمندی که رفت و آمد در ساعت مشخص به محل کارش او را خسته کرده، بانویی خانه دار که کارهای منزل برایش روی دور تکرار افتاده است و محصلی که نصف روزنشستن سرکلاس حوصله اش را سرمی برد، همه و همه نمونه هایی از به تکرار رسیدن در امور روزمره هستند.

متخصصان حوزه سلامت روان بر این باورند ملال گاهی زمانی رخ می دهد که ظرفیت های ذهنی، مهارت ها و استعداد هایمان به کار گرفته نمی شوند و ما از نظر ذهنی بیکار هستیم و گاهی هم می خواهیم کاری انجام دهیم، ولی نمی توانیم هیچ کاری بکنیم. برای همین، در آن لحظه نمی توانیم میل به انجام دادن کاری را در خودمان ایجاد کنیم و از آنجا که آرزوی وضعی متفاوت داریم و نمی توانیم به آن برسیم، ناامید می شویم و دست از تلاش می کشیم، نکته جالب توجه ماجرا این است که هر دو این سازوکارهای کسل کننده، دیگری را به شدت تقویت می کنند و در نهایت ملال را در ما به وجود می آورند.



علی سلمانی زاده، روان شناس؛ تکراری شدن روزها حاصل بی انگیزگی است و از خردسالی و با سبک تربیت والدین در برخی افراد آغاز می شود

چرا روزهایمان تکراری می شود؟



یکنواختی

وقتی از نظر حسی با اطلاعات یا تجربه های یکنواخت روبه رو هستیم، دچار احساس تکرار و ملال می شویم.

روابط اجتماعی

این روزها بیشتر وقتمان را صرف گوشی یا رایانه می کنیم و در مقایسه با گذشته تعاملات اجتماعی واقعی مان کمتر و حس تکراری بودن روزها بیشتر شده است.

بحران اراده

یعنی گاهی می دانیم چه کاری باید انجام دهیم، ولی نمی توانیم. به نوعی در اعمال اراده مان محدودیت داریم.

هدف نداشتن

با اینکه کارهای جدید هم انجام می دهیم، چون معنایی برای آن ها نداریم، آن کارها ما را گرفتار ملال می کنند.

چالش ها و مهارت ها

بین مهارت هایمان و چالش های پیش روی کارمان تناسب و ارتباطی وجود ندارد، یعنی با کارهایی روبه رو هستیم که خیلی آسان یا خیلی دشوار



پیامدهای تکراری شدن

روی چرخه تکرار افتادن، ممکن است آسیب هایی در زندگی ما به دنبال داشته باشد، زیرا:

- آغاز اعتیاد در برخی افراد با بی حوصلگی و تکراری شدن روزها ارتباطی مستقیم دارد.
- زندگی تکراری و تنگنای حاصل از آن ممکن است زمینه ابتلا به بیماری های قلبی را ایجاد کند.
- رخوت و بی حوصلگی روی عملکرد ما هم اثر می گذارد و ممکن است به تصادف های رانندگی منجر شود.
- زندگی تکراری ممکن است بستر روی آوردن افراد به غذا های ناسالم را فراهم کند.



برای کسب اطلاعات بیشتر اگر علاقه مندید که در این حوزه مطالب بیشتری بخوانید، توصیه می کنیم این کتاب را تهیه و مطالعه کنید.

نام کتاب: روان شناسی ملال؛ شرح بی حوصلگی های انسان

نویسنده: جیمز دانکرت و جان دی ایستوود

مترجم: مریم حیدری

نشر: نوین توسعه

تعداد صفحات: ۲۳۲ صفحه

قیمت: ۲۴۰،۰۰۰ تومان



راهکارهای فرار از زندگی تکراری



روابط انسانی، مالی، کاری، خانوادگی و بسیاری از جنبه های دیگر زندگی ممکن است در برهه ای از زمان برای ما تکراری شود. فرار از هر تکراری یا ایجاد هر تنوعی به تلاش و برنامه ریزی نیاز دارد که در اینجا به نمونه هایی از آن اشاره می کنیم.

- برای خیلی ها زندگی معنای مشخصی ندارد. اگر نمی توانید معنای زندگی را برای خودتان تعریف کنید، زمانی را به تفکر درباره اهداف و آرزوهایتان اختصاص دهید. بیندیشید اهداف شما قرار است کدام نیازهایتان را برآورد کند.
- علاقه مندی هایتان را بشناسید و یک بازه زمانی را به انجام آن کارها اختصاص دهید، مانند ورزش کردن، افزایش دادن سواد رسانه ای، انجام کارهای هنری، ساختن شمع، مکرومه بافی و....
- برای تنوع در فعالیت های روزانه، بیشتر برنامه ریزی کنید، برای نمونه اگر در آشپزی اسیر تکرار شده آید، بهتر است روش های پخت جدید با مواد اولیه متنوع را امتحان کنید.
- موضوعی برای رسیدگی به آن پیدا کنید؛ برای نمونه اگر فرزندتان به کلاس نقاشی می رود، بیشتر از گذشته خودتان را درگیر نقاشی هایش کنید و کمی از او بیاموزید.
- به خودتان مهلتی برای تجدید قوای ذهنی بدهید و هر زمان احساس کردید فضای خانه برایتان تکراری شده است، با چند گلدان کمی تنوع در آن ایجاد کنید. گل و گیاه به دلیل زنده بودن، نشاط و سرزندگی به خانه می آورد.

- اگر همیشه شما پیگیر تکالیف درسی فرزندانتان هستید، برای چند روز این کار را به همسرتان بسپارید و در آن زمان به فعالیتی بپردازید که فرصت رسیدگی به آن را نداشته آید.
- سبک زندگی تان را به خلاقیت پیوند دهید. کارهای خلاقانه می تواند طیف وسیعی از احساسات مثبت را در شما ایجاد کند.
- شروع کارهای جدید به شما کمک می کند اطلاعاتی نوبه دست بیاورید و دوستانی تازه پیدا کنید؛ بنا بر این اگر احساس می کنید بی هدف صبح را به شب می رسانید، از تغییر نترسید و یک فعالیت جدید را آغاز کنید.

- تجربه ها و احساساتان را بنویسید تا درک بهتری از زندگی تان پیدا کنید و به جست و جوی تغییرات مثبت تشویق شوید.
- از کنار کمک به دیگران ساده نگذرید؛ این کارها شما را از روزمرگی دور می کند و احساس رضایت و هدفمندی بیشتری به زندگی تان می بخشد.

- فعالیت هایی مانند مدیتیشن، یوگا و پیاده روی داشته باشید، زیرا به شما کمک می کنند ذهنتان را آرام و به چیزهای جدید فکر کنید.