

تلاشی برای استقلال در عصر نوجوانی

امیرمقدم

واقعیت تلخی است، اما تمرکز جوامع امروزی بر خودمحوری و زیبایی ظاهری سبب افزایش مشکلات ذهنی زیادی مانند استرس و اضطراب شده است که نوجوانانمان هم از آن استثنا نیستند. ویلیام استیکس راد و ند جانسون، نویسندگان کتاب «تربیت بچه مستقل» که امروز می‌خوانیم در ستون کتاب باز هفته‌آن را به شما معرفی کنیم، بر این باورند که غلبه بر این مشکلات ذهنی فقط با پرورش احساس تسلط درونی امکان پذیر است. احساسی که از شناخت دقیق ما از ارزش‌ها و انگیزش‌های درونی مان سرچشمه می‌گیرد و کمک می‌کند تا اراده مان را در مسیر اهداف اصلی هدایت کنیم.

پرورش این توانایی در کودکان و نوجوانان هم، نیازمند نظارت و هدایت همه جانبه والدین است. به جای آزاد گذاشتن بی‌قید و شرط آن‌ها، این نکته‌ای است که استیکس راد و جانسون هم در این کتاب بر آن تأکید دارند و سعی می‌کنند با تکیه بر یافته‌های علوم اعصاب و تجربه‌های تربیتی خود ابتدا افزایش پدید آمدن این اضطراب‌ها و ارتباط آن‌ها با حس تسلط درونی، انگیزش شخصی و فرایند تصمیم‌گیری را توضیح دهند، سپس در هریک از فصل‌های کتاب راه‌های پرورش این حس در کودکان را تشریح کنند. در پایان هم توصیه‌هایی روشن و عملی برای والدین و معلمان دارند تا این افراد بتوانند به پرورش کودکانی با اعتماد به نفس و مستقل کمک کنند.

تصمیم با خودت، حضوری اضطراب، انگیزش درونی، وقت تعطیلی مطلق، خواب، حس تسلط در مدرسه، اتصال شبانه روزی به اینترنت، تمرین مغز و جسم، مواجهه با اختلالات یادگیری، اختلال کمبود توجه، بیش‌فعالی و طیف اختلالات اوتیسم، ای‌سی‌تی و دیگر ضد حال‌های این چنینی و استرس‌زاترین عامل در جهان هستی، بخشی از فهرست موضوع‌هایی است که در این کتاب می‌خوانیم.

نویسنده: ند جانسون - ویلیام استیکس راد

مترجم: علیرضا شفیعی نسب

نشر: ترجمان علوم انسانی

تعداد صفحات: ۳۴۲ صفحه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

ذره‌بین

سلامتی

چای، نوشیدنی پر حرف و حدیث



امیرمقدم

فضای مجازی تا دلتان بخواهد پر از مطالبی در نقد نوشیدن چای سیاه است. موضوعی که سبب شده تا خیلی‌ها رغبتشان به این نوشیدنی سنتی کم شود و به سراغ جایگزین‌های دیگر بروند. در حالی‌که این نوشیدنی هم مانند هر ماده غذایی دیگری خوبی‌ها و بدی‌های خودش را دارد و اصل هم بر رعایت تعادل در نوشیدن آن است. نه حذف و نه زیاده‌روی در مصرف. در ادامه می‌خواهیم به برخی از این ویژگی‌ها نگاه‌گذاری داشته باشیم.

چای سیاه در بین انواع نوشیدنی‌ها بیشترین میزان کافئین را دارد. با اینکه مقدار کافئین ممکن است بسته به نوع و مدت دم کردن آن متفاوت باشد، اگر به دنبال نوشیدنی برای افزایش انرژی هستید، انتخاب چای سیاه گزینه‌ای هوشمندانه است.

برخلاف قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا که معمولاً سبب افزایش اضطراب می‌شوند، چای سیاه به دلیل وجود آمینو اسید تیانین توانایی کاهش آثار منفی کافئین را دارد. تیانین آن هم کمک می‌کند هوشیاری شما به شکلی ملایم‌تر و برای مدتی طولانی‌تر افزایش پیدا کند.

چای سیاه دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که التهاب مزمن در بدن را کاهش می‌دهند و غیرمستقیم از ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و حتی برخی سرطان‌ها پیشگیری می‌کنند.

چای سیاه با داشتن آنتی‌اکسیدان‌های زیادش سلامت قلب را هم بهبود می‌بخشد و جایگزین مناسبی به جای نوشابه و دیگر نوشیدنی‌های قندی هم محسوب می‌شود.

چای سبز، سفید و ماچا هم شکل‌های دیگری از برگ چای سیاه هستند، با همان خواص و گاهی بسیار بهتر مانند پلی‌فنول‌های زیاد موجود در چای سبز که در بهبود عملکرد حافظه و توانایی‌های اجرایی نقش مؤثری بازی می‌کنند یا ماچا که همه مواد مغذی برگ چای را به صورت غلیظ در اختیار طرف‌داران این نوشیدنی قرار می‌دهد.

نکته: نوشیدنی‌ها را هر چه باشند، بهتر است بین وعده‌های غذایی استفاده کرد، نه همراه با غذا یا پیش و پس آن.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹

پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰

سندرم مرگ یک عضو

درباره یک بیماری ناشناخته که عامل آن سبک زندگی نادرست امروزی است

معصومه متین نژاد آرام و قرار ندارد. کمی می‌نشیند و دوباره می‌ایستد. چند قدمی که راه می‌رود، صدای آخ و واخش بلند می‌شود. از پیشینه کمردردش اطلاع دارم، ولی انگار امروز بی‌تابش کرده است. می‌گویم: «وقتی فلج شدی می‌خواهی دکتر ببری»، یا قدری شرم می‌گوید: «با رفتم. دکتر میگه دچار سندرم مرگ باسن شدم». فکر می‌کنم باز سرشوخ‌ی را باز کرده است. کمی که خیره نگاهش می‌کنم، با جدیت تمام قسم می‌خورد که راست می‌گوید و بعد هم شروع می‌کند به توضیح دادن درباره بیماری‌اش. تا الان همه تصویری که از عوارض پشت‌میزنشینی به یاد داشتم، کمردرد و چاقی بود، ولی حالا دغدغه دیگری به نگرانی‌هایم اضافه شده است. «سندرم باسن مرده، که انتظار بسیاری از پشت‌میزنشین‌های حرفه‌ای را می‌کشد، مانند کارمندان، رانندگان، محصلان و نویسندگان؛ البته اگر قرار باشد به بی‌خیالی طی کنند و تغییری در سبک زندگی‌شان ایجاد نکنند. مسئله‌ای که امروز سوژه گزارش ما هم شده است و می‌خواهیم قدری درباره آن با شما صحبت کنیم.

نشانه‌های بیماری



پزشکان متخصص یا فیزیوتراپ‌ها با گرفتن شرح حال و چند معاینه ساده متوجه بیماری می‌شوند. معمولاً برای این منظور از آزمون «ترندلنبرگ» کمک می‌گیرند. این آزمون یک معاینه بدنی است که در آن، هنگام ایستادن یک پا را باید جلو بدن بلند کرد. اگر لگن در همان پای بلند شده به سمت پایین متمایل شود، این نشان دهنده ضعف در ناحیه سرینی است. انحنای زیاد کمر نیز می‌تواند نشان دهنده ابتلا به این سندرم باشد. فرم طبیعی ستون فقرات به شکل S است و انحنای بیشتر نشانه این است که فلکسورهای لگن به قدری گرفته‌اند که ستون فقرات را به سمت جلو کشیده‌اند. با همه این‌ها، با این نشانه‌ها هم می‌توان احتمال ابتلا به سندرم باسن مرده را داد.

- درد در مچ پا
- درد لگن
- درد زانو
- کمردرد
- دردهای شدید مشابه سیاتیک
- درد یا بی‌حسی در باسن

یک سندرم نوظهور



سندرم باسن مرده که به آن سندرم «فراموشی گولتال» نیز می‌گویند، جزو بیماری‌های نوظهوری است که بر اثر سبک نادرست زندگی امروز پدید آمده است. این مسئله به ارگونومی بدن انسان برمی‌گردد، یعنی ساختار اسکلتی بدن که بر اساس دو وضعیت خوابیده و ایستاده و فعالیت‌هایی متناسب با آن طراحی شده است.

چرا این سندرم خطرناک است؟



در سندرم باسن مرده عضلات سرینی ضعیف می‌شوند و خوب کار نمی‌کنند. در نتیجه عضلات و مفاصل اطراف برای جبران ضعف به وجود آمده، فشار و استرس اضافی را تحمل خواهند کرد. این وضعیت مشکلات زیادی را برای بدن رقم می‌زند که برای نمونه می‌توان به این موارد اشاره کرد.

- اتکا به عضلات بازکننده تا نوبه لگن، مانند همسترینگ و کشنده‌های ران به شدت افزایش می‌یابد.
- ثبات ستون فقرات و بالانته‌از بین می‌رود.
- کار عضلات و مفاصل از هماهنگی خارج و نامتعادل می‌شود.
- ضعف عضلات سرینی اختلال‌هایی را در بدن ایجاد می‌کند، مانند پیچ خوردگی پا، آسیب رباط صلیبی قدامی، درد جلو زانو، مشکل تعادل، گیرافتادگی استخوان ران و اصطکاک و ساییدگی مفاصل که آرتروز را به دنبال دارد.

پیشگیری بهتر از درمان



خوشبختانه باسن مرده را می‌توان دوباره زنده کرد؛ اگرچه طول درمان و بهبودی عضلات ضعیف شده در این سندرم دو برابر بیش از مدتی است که فرد به این مرحله رسیده، بنا بر این مانند هر بیماری دیگری پیشگیری از آن بهتر از درمانش است.

فعال کردن عضلات سرینی



از آنجا که سندرم باسن مرده به علت نشستن‌های طولانی مدت ایجاد می‌شود، یکی از راه‌های پرهیز از ابتلا به آن یا درمانش خودداری کردن از نشستن‌های زیاد و برخاستن و حرکت کردن است. برای این منظور توصیه می‌کنیم:

- در طول روز تا جایی که می‌توانید بایستید و راه بروید. برای این منظور می‌توانید زنگ هشدار گوشی تان را فعال و دست‌کم هریک ساعت یک بار از پشت میز برخیزید و راه بروید.
- در برنامه‌های ورزشی تان حرکاتی را اضافه کنید که به کشش عضلات تاکننده لگن و تقویت عضلات سرینی کمک بیشتری می‌کند.
- اگر از پشت میزتان بلند نمی‌شوید، دست‌کم هر ۲۰ دقیقه یک بار بدن تان را کمی حرکت دهید.
- در حالت نشسته به شکل منظم عضلات باسن تان را منقبض کنید و ماهیچه‌های همسترینگ ران خود را قدری بکشید. به طور کل پیاده‌روی و حرکات کششی بسیار مفید هستند.
- به جای استفاده از آسانسور یا پله برقی از پله استفاده کنید.
- اگر شرایطش را دارید مدتی ایستاده کار کنید.
- از برنامه‌های تکراری روزانه پرهیزید و اجازه دهید، بدن تان وارد چرخه سفت و سخت و تکراری شود.

تمرین‌های اصلاحی



تمرین‌های اصلاحی بهترین روش درمانی برای مقابله با سندرم باسن مرده است. ولی پیش از هر حرکت اصلاحی باید با پزشک و متخصص مراقبت‌های بهداشتی و سلامتی مشورت کرد. متخصص ممکن است فیزیوتراپی یا ماساژ درمانی را پیشنهاد کند و حتی ما را به یک ارتوپد ارجاع دهد که در زمینه مشکلات استخوان، عضله، مفصل و بافت‌های نرم تخصص دارد. برای اصلاح بی‌تعادلی هم، ابتدا باید ماهیچه‌هایی را که بیش از حد فعال بوده‌اند، رها و آرام کرد. سپس ماهیچه‌های غیرفعال را به حرکت واداشت. برای این منظور حرکات ورزشی که به تحمل وزن بدن کمک می‌کنند، مانند ددلیفت، لانز، اسکوات و استپ‌آپ بسیار عالی هستند.

زنان < مردان

سندرم باسن مرده بیشتر در میان سالی رخ می‌دهد و زنان را بیشتر از مردان درگیر می‌کند.

پيلاتس و سندرم باسن مرده



اگر به دنبال یک رشته ورزشی مناسب برای درمان یا مقابله با سندرم باسن مرده می‌گردید، پيلاتس را امتحان کنید. پيلاتس یک ورزش چندوجهی است که بر تثبیت میان تنه، تعادل عضلانی و حرکات یکپارچه تمرکز دارد. این رشته ورزشی با فعال سازی دوباره عضلات سرینی و تقویت آن‌ها در اصلاح وضعیت کلی بدن هم نقش مهمی دارد.

یک حرکت تمرینی عالی

- بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه هایتان باز کنید.
- زانو هایتان را کمی خم و عضلات شکمتان را به داخل بکشید.
- شانه هایتان را عقب نگه دارید و عضلات باسن را به مدت ۳ ثانیه سفت و منقبض، سپس عضلات را به آرامی شل و رها کنید.
- این تمرین را در هر نوبت باید در سه ست و با ۱۰ تکرار انجام دهید.

روش درست نشستن



- نشستن زیاد خوب نیست، ولی اگر مجبور به این کار هستید، دست‌کم درست بنشینید تا کمتر آسیب ببینید. برای این منظور لازم است:
- مچ دست و ساعدتان در حالت کشیده و موازی سطح زمین باشد.
 - سرتان مستقیم یا کمی خم شده به جلو باشد.
 - شانه هایتان در حالت آزاد و راحت و بازو هایتان به طور عمودی آویزان باشد.
 - آرنج‌ها چسبیده به بدن و در زاویه ۹۰ تا ۱۲۰ درجه قرار بگیرند.
 - پاها کامل روی زمین باشند و چنانچه ارتفاع صندلی زیاد است، از زیرپایی مناسب استفاده شود.
 - پشت کمر کامل به وسیله پشتی صندلی محافظت شود. کمر هم در حالت مستقیم یا کمی خمیده به سمت عقب باشد.
 - ران‌ها موازی سطح زمین باشند و کفی صندلی هم کامل آن‌ها را محافظت کند.
 - زانو ها در ارتفاعی معادل ران‌ها قرار بگیرند.

چند توصیه کمک‌کننده



- از پاهای خود با نهایت توان استفاده نکنید.
- از کیسه یخ یا کمپرس سرد برای کاهش درد و تورم استفاده کنید.
- زانو و کمر خود را ببندید.
- در زمان استراحت پاهای خود را بالا نگه دارید.
- در موارد جدی تر از فیزیوتراپی و ماساژ درمانی غافل نشوید.
- هنگام نشستن وضعیت بدنی تان را درست کنید.
- در صورت داشتن درد زیاد استامینوفن یا داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن بخورید.
- اگر آسیب جدی به تاندون‌ها و ماهیچه‌های تان وارد شده باشد، پزشک معمولاً درمان با پلاسمای غنی از پلاکت یا روش‌های مشابه را توصیه می‌کند.