

نباید های روتین پوستی



ظریفان داشتن یک برنامه منظم برای پوست صورت، ضامن داشتن پوستی سالم و زیبار هر سنی است. اما به همان اندازه ای که باید اجزای روتین مناسب نوع پوستمان را بشناسیم، دانستن این موضوع که چه موادی را نباید هرگز به پوستمان بزنیم نیز اهمیت دارد. در همین باره فهرست زیر را به خاطر داشته باشید و فراموش نکنید که قبل از گنجانیدن هر ماده ای در روتین پوستی خود، تحقیقات لازم را انجام دهید و در صورتی که نسبت به کارایی آن تردید دارید، با یک متخصص پوست مشورت کنید.

پراکسید هیدروژن

پراکسید هیدروژن به دلیل خاصیت ضد باکتریایی اش، به عنوان راهکاری برای از بین بردن جوش ها شناخته شده است. اما این ماده می تواند به سلول های پوستی، از جمله فیبروبلاست ها که مسئول ترمیم بافت و بهبود زخم ها هستند، آسیب برساند. همچنین، استفاده از آن برای ضد عفونی زخم ها توصیه نمی شود، به جای آن، از آب و صابون استفاده کنید تا از تحریک پوست جلوگیری شود.

شیر مادر

برخی مراکز زیبایی از شیر مادر برای تسکین و درمان آکنه استفاده می کنند. با این حال، بهتر است به جای آن از محصولات حاوی اسید لوریک، که یکی از ترکیبات چربی شیر مادر است، استفاده کنید.

فندق جادوگر

فندق جادوگر یک قابض طبیعی است که برای کوچک کردن منافذ و کاهش چربی پوست استفاده می شود. اما تونرهای حاوی این ماده می توانند چربی های طبیعی پوست را بیش از حد از بین ببرند و موجب خشکی، تحریک و حتی واکنش های آلرژیک شوند.

کرم هیدروکورتیزون

این کرم برای کاهش التهاب و قرمزی پوست مفید است. اما استفاده مداوم از آن می تواند پوست را نازک کرده و باعث ترکیدن رگ های خونی شود. همچنین، ممکن است غدد چربی را تحریک کند و به آکنه استروئیدی منجر شود. مصرف مقدار کمی از آن برای مدت کوتاه (مثلاً برای گزش حشرات) مشکلی ندارد.

دئودورانت

برخی افراد از دئودورانت برای کنترل تعریق صورت استفاده می کنند. اما این کار می تواند منجر به بسته شدن منافذ پوست و ایجاد جوش شود.

عسل

عسل خاصیت ضد التهابی و ضد میکروبی دارد و از زمان های قدیم برای درمان زخم ها استفاده می شده است. با این حال، مطالعات نشان داده اند که عسل در درمان آکنه مؤثرتر از صابون ضد باکتری نیست.

رنگ مو

استفاده از رنگ مو برای ابرو ها ایده خوبی نیست، زیرا این محصولات حاوی پراکسید هستند که می تواند موجب سوختگی پوست و آسیب به چشم ها شود. برای تغییر رنگ ابرو، می توان از ژل های رنگی مخصوص ابرو یا سایه های آرایشی استفاده کرد.

ادرار

ادرار حاوی مقدار کمی اوره است که در برخی محصولات مراقبتی پوست یافت می شود. اما مقدار آن به اندازه ای نیست که تاثیر قابل توجهی داشته باشد. علاوه بر این، استفاده از ادرار روی پوست، از نظر بهداشتی نامناسب است.

اسپری مو

برخی از افراد از اسپری مو برای تثبیت آرایش استفاده می کنند. اما این محصول حاوی ترکیباتی است که می تواند باعث خشکی و تحریک پوست شود. به جای آن، از اسپری های مخصوص فیکس کردن آرایش استفاده کنید.

آب لیمو

آب لیمو به دلیل داشتن ویتامین C به روشن شدن پوست کمک می کند. اما اسید پته بالای آن می تواند باعث تحریک پوست و حتی بروز واکنش های پوستی مانند حساسیت به نور شود. در صورت استفاده، از تماس با نور خورشید خودداری کنید.

روغن نارگیل

روغن نارگیل حاوی اسید لوریک است که خاصیت ضد باکتریایی دارد. اما درصد بالای چربی اشباع شده آن می تواند منافذ پوست را مسدود کند و منجر به جوش شود. در حالی که این روغن برای بدن مناسب است، بهتر است از استفاده آن روی صورت خودداری کنید.

آب بسیار گرم

شست و شوی صورت با آب داغ باعث از بین رفتن چربی های طبیعی پوست و افزایش ترشح چربی با غدد پوستی می شود که ممکن است به ایجاد جوش منجر شود. برای شست و شو، از آب ولرم استفاده کنید.

لوسیون بدن

لوسیون های بدن معمولاً غلیظ تر از کرم های صورت هستند و می توانند منافذ پوست را مسدود کنند و باعث جوش شوند. همچنین، برخی از آن ها حاوی عطر ها و ترکیباتی هستند که ممکن است برای پوست حساس صورت تحریک کننده باشند.

جسب

استفاده از جسب مایع به عنوان ماسک برای از بین بردن جوش های سرسیاه، روش بی خطری نیست. این کار می تواند باعث تحریک پوست، شکستن رگ های خونی و حتی آسیب به لایه سطحی پوست شود. استفاده از محصولات لایه بردار مخصوص، انتخاب بهتری است.

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: ۰۲۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

کلمات ساده، احساسات پیچیده

چالش های گفتاری با افراد حساس را چگونه مدیریت کنیم؟

همچرا منشأی برخی از افراد هستند که روی کلمه ها حساس اند. نه فقط به معنای آن ها، بلکه به لحن، مکث ها و حتی نگاه هایی که هنگام گفتنشان رد و بدل می شود. اگر همکار یا هم کلاسی شان بگوید: «ممنون از کمکت، مثل همیشه...» اما جمله را ناتمام بگذارد، ذهنشان پر از سؤال می شود: «یعنی مثل همیشه خوب بودم؟ یا مثل همیشه مشکلی داشتم؟» اگر ارباب رجوعی یا دوستی با لحنی خاص بگوید: «پس یعنی این کار انجام نمی شه؟» ساعت ها به این فکر می کنند که نکند برخوردشان مناسب نبوده. این حساسیت کم کم سنگینی می کند. نه فقط برای خودشان، بلکه برای اطرافیان شان. همکاران و دوستانشان با احتیاط با آن ها حرف می زنند. می ترسند چیزی بگویند که باعث سوء تفاهم شود. همسر یا اعضای خانواده بارها گفته اند: «نمی شه به کم راحت تر بگیری؟ همه چیز که این قدر مهم نیست. خودت اذیت می شی با این اخلاقت...» اما برای آن ها ممکن است؟ مگر می شود وقتی کسی می گوید: «بله دیگه، شما که همیشه سرت شلوغه...» این را نادیده گرفت؟ دکتر افسانه افسری، روان شناس و مشاور هم اشاره می کند این افراد خسته می شوند از اینکه مدام دنبال معنای پنهان حرف ها می گردند. از اینکه فکر می کنند دیگران چیزی برای گفتن دارند که مستقیم بیان نمی کنند. از اینکه فاصله ای نامرئی بین خود و دنیای اطرافشان احساس می کنند و هیچ کس به طور دقیق نمی فهمد چرا این قدر ناراحت اند. در ادامه افسری برای رفع این مشکل راهکارهایی ارائه داده است.

سیستم عصبی حساس

اگر بخواهیم تعریفی از افراد حساس داشته باشیم باید اشاره کنیم که سیستم عصبی فرد حساس نسبت به محرک های اجتماعی، عاطفی، فیزیکی و همین طور نسبت به رویداد ها و اتفاقات در محیط واکنش شدیدتری نشان می دهد. فرد حساس، احساسات مثبت و منفی را به طور عمیق تری تجربه می کند. فرد حساس، نسبت به افراد دیگر در مقابل شوخی و نقد حساسیت بیشتری دارد. به عبارتی نسبت به انتقاد واکنش شدیدی نشان می دهد و در مرد ها این امر به شکل خشونت و عصبانیت خود را نشان می دهد. خیلی زود ناراحت می شوند، زود گریه می کنند و به طور کلی می توان گفت آستانه تحمل پایین تری دارد.

نسل به شدت حساس

عوامل مختلفی سبب می شود که فرد حساس تلقی شود. از جمله عوامل ژنتیکی، اکتسابی یا الگوبرداری از اطرافیان همچنین داشتن والدینی سخت گیر یا سهل گیر در تربیت و... به طور کلی می توان گفت اگر کودک، والدینی مراقب نداشته باشد و در محیطی گرم بزرگ نشده باشد، یا اینکه تروما و حوادث ناخوشایندی را تجربه کرده باشد، این مشکلات همراه خودش بزرگ می شوند و احتمال اینکه این کودک تبدیل به فرد حساسی شود زیاد است. متأسفانه در نسل ده هشتادای ها و دهه نودی ها این موضوع زیادتر دیده می شود. شاید بتوان گفت یکی از عوامل طلاق و جدایی در همسران حساسیت زیاد یکی از زوج هاست.

چرا اون حرف رو بهم زد؟ منظورش چی بود؟



این افراد را بشناسیم

افراد حساس نشانه هایی در رفتار و گفتارشان دارند که اگر آن ها را بشناسید می توانید با کمترین تنش با آن ها ارتباط بگیرید. این افراد،

- روی صحبت های اطرافیان تمرکز زیادی دارند. به عبارتی نشخوار ذهنی دارند.
- به انتقاد حتی از نوع مثبت حساس هستند.
- از دیگران توقع دارند. دوست دارند که دیگران مسئولیت کارهای آن ها را به عهده بگیرند. در صورتی که این اتفاق نیفتد قطع ارتباط می کنند.
- تاب آوری کمتری در برابر مشکلات دارند.
- واکنششان به اتفاق ها نسبت به سایر افراد شدیدتر است.
- از موقعیت های استرس زا دوری می کنند.
- به آسانی مضطرب می شوند.
- اعتماد به نفس ندارند و استعداد ها و توانمندی های شان را قبول ندارند.
- به بی توجهی و واکنش نشان می دهند.
- از صدا های بلند و محیط شلوغ پرهیز می کنند. همچنین از دیدن صحنه های خشونت آمیز ناراحت می شوند.

ویژگی های مثبت افراد احساس



این گروه از افراد اگر چه حساس هستند اما نکات مثبت اخلاقی هم دارند که باید آن ها بشناسیم.

- افراد وظیفه شناسی هستند.
- روی کاری که به آن ها محول می شود خوب تمرکز می کنند تا مورد قضاوت قرار نگیرند.
- مهربان، خلاق و پرشور هستند.
- به خاطر تمرکزی که روی صحبت های دیگران می کنند، افراد متفکری هستند.
- حل مسئله خوبی دارند.
- همدلی بسیار بالایی دارند و نیازها و احساسات دیگران را به خوبی درک می کنند.

چطور صحبت کنیم

به طور حتم برایتان پیش آمده که با خودتان گفته اید چطور صحبت کنم که ناراحتی فرد حساس را فراهم نکنم. به طور کلی با این افراد باید با لحن ملایم، آرام، به دور از انتقاد و غیر مستقیم صحبت کنید.

- این گروه نیاز به حمایت و تشویق مثبت دارند.
- رفتارهای غافل گیرانه (سوپرایز) برایشان نداشته باشید.
- کلمه ها را به درستی انتخاب و با احترام با آن ها صحبت کنید.
- در محیط کار حد و حدود ارتباط را با آن ها رعایت کنید. به عبارتی مرادود کاری با آن ها کافی است.
- در روابط همسران توصیه می کنیم زوج حساس از همان ابتدا حساسیت های خود را به طور واضح برای طرف مقابل بیان کند.
- در زندگی مشترک به همسران می گوئیم رگ خواب طرف مقابلتان را به دست بیاورید.
- اگر این افراد در خانواده یا دوستانان هستند به آن ها کمک کنید تا نکات مثبت خود را بشناسند.

به خودتان کمک کنید

اگر اطرافیانان بارها به شما گوشزد کرده اند که حساس هستید، یا خودتان به این نتیجه رسیده اید که حساسیت برایتان دست و پاگیر شده و سبب شده تا کمتر با دیگران ارتباط داشته باشید به نظر وقت آن رسیده که برای رفع مشکلاتان به یک مشاور مراجعه کنید.

- نشخوار های ذهنی و سوء ظن هایی که دائم با آن ها درگیر هستید انرژی تان را می گیرد. برای رفع این موضوع باید بتوانید سطح انتظار و توقعات را از اطرافیان پایین بیاورید.
- روی اعتماد به نفس خودتان کار کنید.
- از همه مهم تر مدیریت استرس و خشم را آموزش ببینید.
- روی نکات منفی تمرکز نکنید و یاد بگیرید مثبت اندیش باشید.
- مرادود های اجتماعی را یاد بگیرید. بهتر است در باشگاه های ورزشی ثبت نام کنید. در این جمع ها انتقاد کمتر از جمع دوستان و خانواده است و این می تواند اعتماد به نفستان را بالا ببرد.
- واقع بین باشید. افکار تان را به سمت فاجعه سازی هدایت نکنید. به عبارتی از کاه کوه نسازید.
- به گذشته برگردید و آن را مرور نکنید. بزرگ نمایی آنچه در گذشته اتفاق افتاده کمی به حال حاضر شما نمی کند.
- تنها نمائید تا نشخوار ذهنی تان زیاد نشود و روی حرف های دیگران تمرکز نکنید.
- اگر جزو افراد باز نشسته یا در دوران نوجوانی هستید، برای خودتان مشغله ای اجتماعی درست کنید که به آن ها علاقه مند هستید