

استرستان را آگاهانه کنترل کنید



آسانه آفسری
زبان شناس حوزه کودک و نوجوان

استرس در حد کمش کمک می‌کند تا بدن همواره سطح آمادگی اش را برای مقابله با شرایط خاص حفظ کند. همین استرس وقتی زیاد و از حد کنترل خارج شود، حکم سم را برای بدن پیدا می‌کند. شاید نتوان از بروز استرس خودداری کرد ولی به طور حتم می‌توان سطح آن را پایین آورد و کنترلش کرد. برای این منظور پیشنهاد می‌دهیم یکی از این چند راهکار را امتحان کنید. مطمئن باشید بدن به اندازه کافی هوشمند هست که بتواند خودش را آرام و حال شما را بهتر کند.

تنفس ۴-۶

چهار ثانیه از بینی خود دم بگیرید. سپس شش ثانیه با دهان عمل بازدم را انجام دهید. اگر این دم و بازدم را پنج بار تکرار کنید، ضربان قلبتان پایین و بدنتان آرام می‌شود.

زمین گیر کردن ذهن ۵-۴-۳-۲-۱

یک خوراکی را مزه کنید. دویوی خوش را استنشام کنید. سه صدا را بشنوید. چهار چیز را لمس کنید. پنج چیز را ببینید. با این کار ذهنتان به لحظه حال برمی‌گردد.

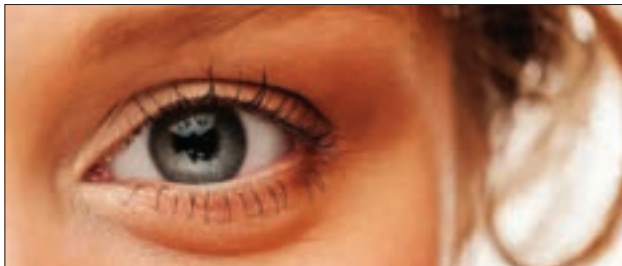
حرکت سریع بدن

دو تا پنج دقیقه راه رفتن و کشش گردن و شانه استرس گیر کرده در بدنتان را تخلیه می‌کند.

قطع ورودی منفی

برای مدت پانزده دقیقه از گوشی تلفن همراه استفاده نکنید یا درهای مغزتان را بر روی هر ورودی دیگری ببندید تا اخبار منفی به ذهنتان نرساند.

مالش چشم بیشتر از آنچه فکر کنید عارضه دارد



مالش چشم یکی از عادت‌های خطرناک در واکنش به سوزش و خارش چشم است که در اثر فشار وارد شده بر سطح نازک چشم، عواقب جبران ناپذیری را بر جای می‌گذارد. برای نمونه می‌توان به این آسیب‌ها اشاره کرد:

- آسیب به عدسی چشم
- التهاب پلک‌ها
- آسیب به رگ‌های خونی
- ورم ملتحمه
- ورود آلودگی به قرنیه چشم
- آسیب به قوز قرنیه

روغن زیتون و خواص بی‌شمارش



امیرمقدم ادرب طب سنتی تنها روغن گیاهی که مصرف آن به شدت توصیه می‌شود، روغن زیتون است. این روغن خواص بی‌شماری در کارنامه عملکردی خود از بهبود سلامتی قلب تا احیای دوباره پوست و مو دارد. در ادامه به برخی از مهم‌ترین خواص این روغن اشاره‌گذاری شده است.

- سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع است.
- با بیماری آلزایمر مبارزه می‌کند.
- دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان است.
- به بهبود و درمان یبوست کمک می‌کند.
- سبب احیای دوباره پوست و مو می‌شود.
- خواص ضد التهابی قوی دارد.
- از انواع سکنه پیشگیری می‌کند.
- بدن را در برابر بیماری‌های قلبی ایمن کند.
- خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.
- به درمان آرتрит روماتوئید کمک می‌کند.
- دارای خواص آنتی باکتریال است.
- به تناسب اندام بهتر کمک می‌کند.

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.

پدافند روانی جامعه باشیم

با حفظ آرامش به مدیریت بهتر شرایط کنونی کمک کنیم

معصومه متین‌نژاد | خبر حمله ناگهانی را یکی از مسافرها با صدای بلند اعلام می‌کند. انگار یک دسته زنبور را وارد اتوبوس کرده باشند. در کمتر از ۱۰ دقیقه حجم زیادی از خبرها سرازیر می‌شود. گمانه‌زنی‌ها هم افزایش می‌یابد. هیچ خبر رسمی تأیید نشده ولی واکنش‌ها استرس زیادی را ایجاد کرده است. ترجیح می‌دهم چند ایستگاه زودتر پیاده شوم و بقیه مسیر را تا روزنامه با پای پیاده طی کنم. اینجا هم دست‌کمی از فضای حاکم بر جامعه ندارد. قصه آن است که در فضاهای آموزشی مانند خانه و مدرسه به ما یاد نداده‌اند که در چنین شرایطی چه واکنشی از خود نشان بدهیم یا چگونه فضا را به سمت تنش و استرس کمتر مدیریت کنیم تا هم خودمان و هم اطرافیانمان آسیب روانی کمتری ببینیم. موضوعی که امروز می‌خواهیم قدری درباره آن با هم صحبت کنیم.

اخبار جنگ را باز نشر ندهیم

بازنشر اخبار جنگ و اتفاق‌هایی که در پیرامون یا کشورمان می‌افتد، به جریان سیال انرژی منفی در جامعه کمک می‌کند و زمینه‌ای برای سوء استفاده دشمن از وضعیت زیرساخت‌های کشور هم فراهم خواهد کرد. یعنی دشمن خیلی وقت‌ها روی همین اطلاعات ساده‌ای که ما ناآگاهانه دست به دست می‌کنیم، برنامه‌ریزی و عمل می‌کند. به این کار در شرایط جنگی «گرادادن» می‌گویند. پس پویش (نمی‌دانم) را جدی بگیرید و در پاسخ هر پرسشی حتی به دوستان و اعضای خانواده‌تان بگویید: «نمی‌دانم!».

خبرهای منفی را دنبال نکنیم

مطلع بودن از اخبار روز امری طبیعی است ولی اگر قرار باشد بیست و چهار ساعت شبانه روز را پیگیر اخبار بد و منفی باشید، در نهایت فقط خودتان را افسرده و بیمار می‌کنید. پس به قدر کفایت در جریان اتفاق‌های جنگ و خبرهای منفی آن قرار بگیرید. به ویژه اگر بیماری مزمنی مانند فشارخون یا بیماری‌های قلبی عروقی دارید یا فردی با این مشخصات در نزدیکی شما زندگی می‌کند.

مراقب طرف مکالمه مان باشیم

برخی عادت دارند، مدام سیاه‌نمایی کنند. سعی کنید تا حد امکان از این افراد فاصله بگیرید و کمتر آن‌ها را مخاطب گفت‌وگوهایتان قرار دهید. این افراد نه تنها حال خودشان خوب نیست، حال شما را هم بد می‌کنند. چون دائم از همه چیز می‌نالند و منتظر اتفاق‌های بد و ناگوار هستند.

زندگی را از مدار خارج نکنیم

زندگی جریان دارد. چه در دوران جنگ و چه پس از آن. پس اجازه ندهید که این شرایط بر روی شما تأثیر بگذارد و زندگی‌تان را مختل کند. سعی کنید نظم طبیعی زندگی‌تان به هم نخورد. به ویژه اگر فرزندکم سن و سالی در خانه دارید. بچه‌ها متوجه همه چیز می‌شوند فقط واکنشی نشان نمی‌دهند.

به هر منبع خبری اعتماد نکنیم

در این روزها خبرها را فقط از منابع معتبر دنبال کنید، مانند خبرگزاری‌ها، روزنامه‌ها و صداوسیما. یادتان باشد، شبکه‌های اجتماعی مکان مناسبی برای پیگیری اخبار نیستند. چون خیلی‌ها با اغراض مختلف در این فضاها فعالیت می‌کنند و روشنگری و صداقت تنها چیزی است که برایشان اهمیتی ندارد.

انتشار هر خبری به نفعمان نیست

اگر خبری در رسانه‌های معتبر داخلی خودمان بازتاب داده نمی‌شود یا کم‌رنگ به آن پرداخته می‌شود، به خاطر فریب ما نیست، بلکه می‌خواهند فضای جامعه را آرام کنند و اطلاعاتی هم به دشمن ندهند. گذشته از آن، در کنار ماکودگان، افراد سالمند و بیماران زیادی زندگی می‌کنند که با کوچک‌ترین خبر منفی از پادرمی‌آیند و روحیه‌شان را از دست می‌دهند.

مراقب اتفاق‌های اطرافمان باشیم

بی‌تفاوتی نسبت به دیگران و اتفاق‌هایی که در جامعه می‌افتد، یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌های اجتماعی است که متأسفانه در یک دهه گذشته قدری در جامعه ما رواج پیدا کرده است. این مسئله در شرایطی که کشور درگیر جنگ است از اهمیت بیشتری برخوردار است. چون برخی سعی دارند از این آب گل آلود ماهی بگیرند و فضای روانی جامعه را متشنج یا با خراب‌کاری دشمن را همراهی کنند. بنابراین اگر شاهد اتفاق مشکوکی بودید، بدون هرگونه دخالتی فقط نیروهای نظامی یا اطلاعاتی را در جریان قرار دهید.

وزارت اطلاعات

۱۱۳

سازمان اطلاعات سپاه

۱۱۴

حفاظت اطلاعات دفاع

۱۶۳۶

حفاظت اطلاعات سپاه

۱۵۳۵

فوریت‌های پلیس

۱۱۰

خریدهای هیجانی نداشته باشیم

خرید بیش از نیاز یا بدون نیاز را خرید هیجانی یا تکانه‌ای می‌گویند. حالا هر چه می‌خواهد باشد، ما محتاج روزانه یا سوخت خودرو، این واکنش‌های هیجانی جز متشنج کردن فضای جامعه و ایجاد دردسر و زحمت برای دیگران و مسئولان نتیجه‌ای ندارد. پس به اندازه روزانه خرید کنید.

حواسمان ویژه به بچه‌ها باشد

درک بچه‌ها از شرایط کنونی بسیار متفاوت از ما است. ترس‌هایشان هم از جنس دیگری است. پس حواستان به پیگیری خبرها و جنگ و گفت‌وگوهای باشد که با دیگران دارید بازه دارید، سعی کنید بچه‌ها را آرام نگهدارید و متناسب با سن و درک آن‌ها در این بازه به آن‌ها توضیح بدهید. همچنین خاطرهاشان را جمع کنید که همیشه و در هر شرایطی در کنارشان هستید.

به دیگران روحیه بدهیم

گذشته از اینکه نباید اخبار منفی را در جامعه نشر داد، باید زمینه‌ای را هم برای بالا بردن روحیه دیگران فراهم کرد. برای نمونه می‌توانید از عملکرد خوب نیروهای مسلح کشورمان در دفاع و حمله به دشمن برای هم بگویید و به هم قوت قلب بدهید. این کار کمک می‌کند حس خوبی پیدا کنید و به روزهای آینده خوش‌بین باشید.

