

کاهش استرس با توجه بیشتر به گوارش



گروه فرهنگ شهروندی

متخصصان سلامت می‌گویند همان‌طور که استرس می‌تواند بر هضم غذا تأثیر منفی بگذارد، مشکلات گوارشی نیز می‌توانند استرس و اضطراب را تشدید کنند. با آگاهی از این مطلب می‌توان گفت که درمان مشکلات گوارشی به کاهش استرس کمک می‌کند و مدیریت استرس هم می‌تواند به سلامت سیستم هاضمه منجر شود. در ادامه چند نکته عملی برای حفظ عملکرد صحیح سیستم گوارشی و در نتیجه کاهش استرس آورده شده است:

- **تکنیک‌های آرامش بخش را تمرین کنید:** ذهن آگاهی، مدیتیشن یا تمرینات تنفس عمیق را در برنامه روزانه خود بگنجانید. صرف تنها چند دقیقه در روز برای آرامش می‌تواند به کاهش هورمون‌های استرس کمک کند که می‌تواند هضم را بهبود بخشد. یک تکنیک ساده، روش تنفس ۴-۶-۴ است؛ ۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه نگه داشتن و ۴ ثانیه بازدم.
- **تحریک داشته باشید:** تحرک داشتن، یک تسکین دهنده قوی استرس است که برای سیستم گوارش شما نیز مفید است. فعالیت بدنی منظم به حرکت غذا در دستگاه گوارش، جلوگیری از یبوست و کاهش استرس کمک می‌کند. حتی یک پیاده روی کوتاه می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.
- **رژیم غذایی متعادل داشته باشید:** رژیم غذایی شما نقش مهمی در سلامت روده دارد. خوردن غذاهای غنی از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل، می‌تواند به هضم غذا کمک کند و میکروبیوم روده را متعادل نگه دارد. همچنین، سعی کنید غذاهای فراوری شده و کافئین را محدود کنید، زیرا می‌توانند در بروز ناراحتی گوارشی و در نتیجه افزایش اضطراب نقش داشته باشند.
- **خواب کافی داشته باشید:** خواب برای مدیریت استرس ضروری است. کمبود خواب سطح کورتیزول را افزایش می‌دهد که می‌تواند هضم را بدتر کند. روش‌های مختلف را برای بهبود کیفیت خواب امتحان کنید تا هم ذهن و هم بدن شما بتوانند دوباره شارژ شود.
- **هیدراته بمانید:** کم آبی بدن می‌تواند مشکلات گوارشی را بدتر کند، به خصوص اگر از یبوست رنج می‌برید. نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز می‌تواند به حرکت مواد در دستگاه گوارش شما و به کاهش استرس کمک کند.
- **په‌دنبال کمک حرفه‌ای باشید:** اگر مشکلات روده یا استرس مداومی را تجربه می‌کنید که غیرقابل کنترل به نظر می‌رسد، در جست‌وجوی کمک حرفه‌ای تردید نکنید. یک ارائه دهنده خدمات درمانی یا درمانگر می‌تواند استراتژی‌هایی متناسب با نیازهای خاص شما ارائه دهد.

نکته روز

پیاده‌روی را چطور چالش برانگیز کنیم؟



- متخصصان ورزشی تأکید می‌کنند فواید پیاده‌روی بسیار فراتر از آن چیزی است که در نگاه اول به نظر می‌رسد. این فعالیت ساده می‌تواند با تقویت عضله قلب، به بهبود گردش خون کمک کند، فشار خون را کاهش دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را کم کند. در واقع، حرکت منظم بدن، حتی در قالب گام‌های ساده روزانه باعث می‌شود سیستم قلبی عروقی کارآمدتر عمل کند و بدن در برابر بیماری‌های مزمن مقاوم‌تر شود.
- در کنار مزایای جسمی، پیاده‌روی تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان دارد. هنگام راه رفتن، بدن هورمون‌هایی مانند اندورفین ترشح می‌کند که به بهبود خلق و خو، کاهش استرس و ایجاد احساس آرامش کمک می‌کنند. به همین دلیل است که بسیاری از افراد پس از یک پیاده‌روی حتی کوتاه، احساس سبکی ذهنی دارند و انرژی بیشتری را تجربه می‌کنند. این تأثیر به‌ویژه در زندگی پرتنش امروزی اهمیت دوچندان دارد.
- پیاده‌روی روزانه همچنین به تقویت استخوان‌ها و عضلات کمک می‌کند و سلامت مفاصل را بهبود می‌بخشد. متخصصان فیزیوتراپی معتقدند افرادی که از کمردرد مزمن یا درد زانو رنج می‌برند، در بسیاری از موارد می‌توانند با یک برنامه منظم پیاده‌روی، شدت علائم خود را کاهش دهند. برخلاف تصور رایج، بی‌تحرکی اغلب درد‌های اسکلتی عضلانی را تشدید می‌کند، در حالی که حرکت کنترل‌شده و تدریجی می‌تواند به بهبود عملکرد بدن کمک کند.
- با این حال، نکته مهم این است که پیاده‌روی باید درست انجام شود تا بیشترین فایده را داشته باشد. توصیه عمومی این است که بزرگسالان هر هفته بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. این میزان معادل دست‌کم ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در پنج روز هفته است. بسیاری از متخصصان همچنین پیشنهاد می‌کنند افراد روزانه حداقل بین ۵ هزار تا ۱۰ هزار قدم بردارند. سوال اینجاست که چگونه می‌توان پیاده‌روی روزانه را مؤثرتر و چالش برانگیزتر کرد؟ کارشناسان چند راهکار عملی پیشنهاد می‌دهند که می‌تواند قدرت و استقامت بدن را افزایش دهد.
- سرعت قدم‌ها را بالا ببرید.
 - تمرین‌های تناوبی را وارد برنامه کنید.
 - تمرین‌های قدرتی را به پیاده‌روی اضافه کنید.
 - مسیرهای شیب‌دار را انتخاب کنید.
 - ثبات، مهم‌ترین اصل موفقیت است.

منبع: ایسنا

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: ۰۲۸۷۳۰۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

سالمندان را فراموش نکنیم

سال‌خوردگان قربانیان خاموش حوادث جنگ در این روزها هستند

ملیحه ابراهیمی | ساختمان‌های ویران شده، قربانیان جامانده در زیرآوارها، مادران داغ‌دیده و عزادار و پدران سرگشته، صحنه‌هایی هستند که این روزها از جنگ تحمیلی بر کشورمان، کم‌درقاب رسانه‌های تصویری نمی‌بینیم. موضوعی که سبب شده تا همه ما حواسمان به روحیه بچه‌ها باشد ولی آیا به سالمندانی که در کنارمان زندگی می‌کنند هم توجه داریم که چگونه دیدن این صحنه‌ها یا روایت آن‌ها سبب به هم ریختن افکار و احساسات آن‌ها می‌شود. در شرایط موجود معمولاً کمتر حواسمان به این بخش از آسیب‌های روحی سالمندان است. آنچه می‌تواند سبب شود تا ذهن آن‌ها زمان حال و گذشته را گم کند، سیستم عصبی‌شان را فریب بدهد و حوادث تلخ قدیمی را نه مثل یک خاطره، بلکه مانند چیزی که واقعا همین الان در حال تکرار است، با وحشت بیشتری تجربه کنند. این تنها بخش کوچکی از آسیب‌های روحی است که سالمندان می‌بینند. آسیب‌هایی که ممکن است هیچ‌کدام از آن‌ها را در شرایط کنونی تجربه نکنیم و بی‌خبر از حال آن‌ها باشیم. روی صحبت‌مان با افرادی است که سالمندی در خانواده یا نزدیکی خود دارند و باید بدانند در شرایط جنگی موجود در برخورد با آن‌ها چگونه باید رفتار کنند تا کمتر دچار اضطراب‌های ناشی از جنگ شوند.

آسیب شناسی کنیم

آیا به ابعاد این موضوع فکر کرده‌اید که چرا سالمندان در گروه افراد آسیب‌پذیر قرار دارند؟ تحقیقات زیادی در این زمینه انجام شده است که نشان می‌دهد بالا رفتن سن تأثیرات زیادی بر سلامت جسم و روح افراد می‌گذارد. از جمله آسیب‌هایی که در این گروه سنی می‌توان مشاهده کرد، موارد زیر است:

کاهش توانایی‌های جسمی و ذهنی

توصیه

طبیعی است که وقتی پایه سن می‌گذاریم از توانایی جسمی و ذهنی‌مان نیز کاسته می‌شود. در این شرایط خاطرات گذشته را ممکن است در خودمان سرکوب کنیم. ادامه این روند باعث تخریب روح و روانمان می‌شود.

در شرایطی که اخبار و اطلاعات جنگ به‌گوش آن‌ها خورده حتماً به عنوان افرادی که با سالمندی در ارتباط هستیم بهتر است تمام سعی و تلاشمان را بکنیم تا خاطرات بد و تلخ گذشته پیش چشمشان نیاید. امید به زندگی را در زمان حال در آن‌ها تقویت کنیم. به عنوان نمونه آلبوم‌های قدیمی را باز کنیم و درباره خاطره هر عکسی دقیقاً طولانی صحبت کنیم یا از آن‌ها درخواست کنیم که غذای مورد علاقه کودکی‌مان را برایمان درست کنند.

افت فعالیت‌های روزانه

توصیه

شاید کمبود فعالیت‌های بدنی افرادی که سنی از آن‌ها گذشته باعث شده است تا برخی حتی توانایی انجام کارهای ضروری خود را نداشته باشند. گاهی هم بی‌میلی از وضع موجود زمینه کاهش فعالیت‌ها را فراهم کرده است.

بهتر است مراد و اطمینان را با آن‌ها از قالب تلفنی خارج کنیم و حضوری به سراغشان برویم. در مدتی که پیش آن‌ها هستیم حواسشان را از مسائل روز پرت کنیم و غیرمستقیم آن‌ها را وادار به کار و فعالیت کنیم. به عنوان نمونه پیاده‌روی نزدیک‌ترین مرکز خرید محل زندگی‌شان برویم، دقایقی را در پارک قدم بزنیم یا برای اقامه نماز به مسجد محل برویم. با این کار آن‌ها هم در مشارکت‌های اجتماعی حضور پیدا کرده‌اند. حتی می‌توانیم به بهانه خانه‌تکانی کارهایی را به عهده آن‌ها بگذاریم.

این نشانه‌ها را جدی بگیریم

واکنش هرکدام از مایه‌ها به شرایط جنگی و اخبار آن متفاوت از دیگری است و این موضوع نباید سبب شود که از حال سالمندان غافل شویم. آن‌ها معمولاً نمی‌توانند مانند دیگر گروه‌های سنی احساسات و نگرانی‌های خود را راحت بروز دهند و همین مسئله سبب می‌شود تا ناخواسته دست به کارهایی بزنند که هر کدامشان یک نشانه است. نشانه‌هایی که هشدارهای خطرناکی را در پی دارد. برای نمونه:

- بی‌قراری حرکتی مثل راه رفتن مدام در خانه
- چک کردن مکرر مثل تماس‌های بی‌درپی
- صحبت‌های ناگهانی و گاهی تکراری مثل مرور خاطرات جنگ در سال‌های گذشته
- اختلال در اشتها و خواب مثل بی‌میلی به غذا خوردن یا بیدار خوابی کشیدن
- گوشه‌گیری یا تحریک‌پذیری مثل بروز علائم و نشانه‌های افسردگی

با این توصیف

توصیه می‌شود:

- همان‌طور که به‌طور مرتب به آن‌ها سر می‌زنیم یا تلفنی جویای حال و احوالشان می‌شویم سعی کنیم درباره همه موضوعات روزمره جز جنگ و اتفاقات پیرامونی آن صحبت کنیم.
- بهتر است فضای خانه را امن نگه داریم و چند روز در طول هفته آن‌ها را پیش خودمان بیاوریم.
- برنامه ریزی کنیم تا ساعتی که پیش آن‌ها هستیم یا آن‌ها پیش ما هستند سرگرم خاطره‌گویی‌های خوش مثل خاطره عروسی یا دامادی خودشان یا یک افرزندانشان شوند.

حامی باشیم

همیشه پدر و مادر وظیفه مراقبت از فرزندان خود را دارند. در حالی که وقتی پا به سن می‌گذارند و سال خورده می‌شوند این وظیفه برعکس می‌شود. افراد سالمند در سنین بالا از فرزندان انتظار دارند تا توجه بیشتری به آن‌ها داشته باشند. روان‌شناسان حوزه روان‌شناسی نیز سن سالمندی را بسیار حساس می‌دانند و بر این باورند که فرزندان و اطرافیان افراد کهن سال باید نقش حامی را برای آن‌ها بازی کنند.

- ارتباطشان را با نوه‌هایشان و دوست و آشنایان و اقوام بیشتر کنیم. می‌توان یک دورهمی ساده برگزار کرد تا سرگرم شوند و از اخبار منفی دور باشند.
- در شرایط کنونی که ترس و اضطراب در بین این گروه سنی بسیار زیاد است بهتر است به بهانه‌های مختلف مثل شانه کردن موها، گرفتن ناخن‌ها و... دست و صورت آن‌ها را بیاوریم و برای ثانیه‌ای آن‌ها را در آغوش بگیریم. این قبیل رفتارها باعث می‌شود از استرس آن‌ها کاسته شود و احساس خوشایندی داشته باشند که در شرایط جنگی تنها نیستند.
- رسیدگی به ظاهر والدین سالمند برای مدتی آن‌ها را از نگرانی‌های اخبار جنگی دور می‌کند. به عنوان نمونه اصلاح سروصورت و رنگ مو را به بهانه نزدیک شدن به عید برایشان انجام دهیم. با این کار علاوه بر اینکه سرگرم می‌شوند، روحیه‌شان نیز تغییر می‌کند.
- اگر از وجود سالمندان در خانواده بی‌بهره هستیم، بهترین کار در شرایط موجود این است که از همسایگان کهن سال یا دوست و اقوامی که سال خورده و تنها هستند و از فرزندان‌شان به هر دلیلی دور هستند دستگیری کنیم.

