

معجون‌های خواب‌آور



امیرمقدم‌در برخی منابع طب از اهمیت خواب پیش از تغذیه گفته شده است. خوابی که گاهی با وجود رعایت همه باید و نیاید‌های بهداشت آن، بازهم از ما فراری است و سبب می‌شود تا درطول روز بسیار خسته، کم حوصله، عصبی و پرخاشگر باشیم و نتوانیم بر روی کارهایمان تمرکز کنیم. اگر جزو این دسته از افراد هستید و درطول هفته چند باری با مشکل بی‌خوابی روبه‌رو می‌شوید، حتماً به خوردن این معجون‌های خواب‌آور فکر و آن‌ها را امتحان کنید.

دمنوش بادرنجبویه

زمان مصرف: ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیش از خواب
خواص: ضد استرس، آرامش بخش و مناسب برای آرام‌سازی ذهن‌های درگیر

دمنوش به‌لیمو

زمان مصرف: حدود یک ساعت پیش از خواب
خواص: آرام‌بخش باطعم بسیار دلنشین

دمنوش سنبل‌الطیب

زمان مصرف: یک تا یک و نیم ساعت پیش از خواب
خواص: خواب‌آور بسیار قوی

شیربادام

زمان مصرف: ۳۰ دقیقه پیش از خواب
خواص: تسکین دهنده عضلات و آرام‌بخشی بالا

شیرعسل

زمان مصرف: ۲۰ دقیقه پیش از خواب
خواص: کمک‌کننده به ترشح تریپتوفان و ایجاد حس خواب‌آلودگی

معمولی ولی بسیار مخرب



ما عادت‌های غذایی مخربی داریم که به علت تکرار زیاد خیلی وقت‌ها اصلاً متوجه آسیب‌های آن نیستیم. برای درستی این مطلب می‌توانید سری به یخچال‌خانه‌تان بزنید و ببینید که چه تعدادی از این مواد غذایی ناسالم را می‌توانید در آن بیابید.

- ماست‌های طعم‌دار که نسبت به ماست ساده قند بسیار بیشتری دارند.
- سس‌هایی مانند کچاپ، مایونز و سس‌های سالاد خامه‌ای به علت قند، چربی و نمک بالا.
- نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه‌های قندی و گازدار که ارزش غذایی ناچیزی دارند و منبع کالری پنهان محسوب می‌شوند.
- مواد پروتئینی مانند هات‌داگ و گوشت‌های فراوری شده به علت احتمال افزایش خطر سرطان روده بزرگ.
- بیکنزای منجمد، سیب‌زمینی سرخ‌کرده منجمد و بستنی‌های پرچرب به علت کالری زیاد و ناسالم بودنشان.
- ترشیجات پرنمک و خامه‌های غیرلبنی طعم‌دار به علت سدیم و افزودنی‌های زیاد.

عوامل مؤثر بر پیری زودرس



اگر از پیری زودرس می‌ترسید بر این عادت‌های مضر مراقبت بیشتری داشته باشید. هرکدام از این عادت‌های اشتباه می‌توانند چند سال زودتر شما را به پیری نزدیک کنند.

- پُرخوری
- بی‌تحریکی
- کم‌آبی بدن
- تند غذا خوردن
- استعمال دخانیات
- غذاهای کنسرو شده
- غذاهای چرب و سرخ‌کرده
- غذا خوردن هنگام عصبانیت
- مصرف زیاد قهوه و چای پررنگ

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: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶

ارتباطی از جنس پرخاش

پرخاشگری در بچه‌ها همیشه نشانه عصبی‌بودن یا بی‌ادبی‌شان نیست

معصومه متین‌نژاد: «امروز سومین باری بود که در این یک‌ماه گذشته به خاطر دعوی‌ای پسرم باهم تیمی‌هایش به باشگاه فوتبال فراخوانده شدم. اصلاً درک نمی‌کنم، نه من و نه پدرش هیچ وقت دعوا و مشاجره‌ای باهم یا با او نداشته‌ایم و او این قدر عصبی و پرخاشگر شده است و خیلی زود دست به یقه می‌شود. هر قدر هم با او صحبت می‌کنم بی‌فایده است. نخستین واکنشی که پسرم در موقعیت‌های تنش‌زا از خود نشان می‌دهد، فحاشی و دعواست. لطفاً راهنمایی‌ام کنید که برای این رفتارش چه برخوردی باید با او داشته باشم.» مسئله‌ای که این مخاطب عزیزمان با مادر میان گذاشته، مشکل خانواده‌های زیادی است که فرزند کودک و نوجوان در خانه دارند و نمی‌دانند در برخورد با فحاشی یا پرخاشگری بچه‌ها چه واکنشی باید از خود نشان بدهند تا در آینده به یک عادت رفتاری در بچه‌ها تبدیل نشود. موضوعی که ما هم آن را با یکی از کارشناسان این صفحه، دینا جانعلی‌پور، روان‌شناس و روان‌درمانگر کودک درمیان گذاشتیم تا افزون بر بررسی چرایی آن راهکاری هم برای این والدین بیابیم. در ادامه چکیده‌ای از این گفت‌وگو را باهم می‌خوانیم.

پرخاشگری

بخشی از فرایند رشد

پرخاشگری و بد‌دهنی در بچه‌ها همیشه نشانه عصبی‌بودن، بد‌ذاتی یا بی‌ادبی‌شان نیست. خیلی وقت‌ها آن‌ها در حال سپری کردن فرایند رشدشان هستند و این ماییم که باید بتوانیم آن‌ها را در این ایستگاه از مسیر رشدشان راهبری کنیم. برای این اساس می‌توان رشد بچه‌ها را به چند دوره مختلف تقسیم کرد.

یک تا ۳ سالگی، مرحله کشف و نا‌توانی

یک تا سه سالگی مرحله کشف و نا‌توانی در بچه‌هاست. در این سن آن‌ها احساس می‌کنند مرکز جهان هستند و تفکر خود محوری دارند. از آنجایی که مهارت‌های زبانی‌شان هنوز محدود است و درست نمی‌توانند صحبت کنند، با واکنش‌هایی مانند گاز گرفتن، زدن، هل دادن و پرتاب کردن اشیاء ناراحتی خود را نشان می‌دهند. بنابراین پرخاشگری در این سن زبان برقراری ارتباط و بیان خواسته‌های کودک محسوب می‌شود.

۳ تا ۶ سالگی، مرحله اجتماعی شدن

در این سن بچه‌ها وارد مدرسه می‌شوند و روند اجتماعی شدن و قانونمندی را طی می‌کنند. در این سن قضاوت دوستان و هم‌سالان برای بچه‌ها خیلی مهم است، اینکه چه فکری درباره آن‌ها می‌کنند یا با چه لقبی صدايشان می‌زنند؟ در این سن پرخاشگری یک سلاح برنده در بحث‌ها و دعواها و ابزاری برای جلب توجه و دیده شدن محسوب می‌شود. بچه‌ها سعی می‌کنند با آن جایگاه اجتماعی‌شان را به هم‌سالانشان نشان دهند، از این رو میزان متعادل‌ی از پرخاشگری در این سن بسیار طبیعی است.

۷ تا ۱۲ سالگی، دوره بلوغ

در دوره بلوغ فعالیت‌های هیجانی مغز به شدت زیاد است و بخش منطقی آن هنوز رشد کافی ندارد. از این رو بچه‌ها نمی‌توانند درست و غلط را کامل تشخیص بدهند. پرخاشگری در این سن در بچه‌ها بسیار هدفمند برای نشان دادن استقلال طلبی‌شان است. در واقع نوعی دیوار دفاعی است تا آسیب‌پذیری دورنی‌شان دیده نشود.

زمان مداخله تخصصی والدین

پرخاشگری بخشی از فرایند رشد در بچه‌ها محسوب می‌شود ولی حد و اندازه دارد و اگر قرار باشد از حالت اعتدال و فرایند رشد خارج شود، دیگر طبیعی نیست و نیاز به مداخله پیدا می‌کند. برای نمونه به این موارد می‌توان اشاره کرد.

- پرخاشگری نداداوم دارد، یعنی فرد در همه موقعیت‌ها آن را بروز می‌دهد.
- پرخاشگری ابزار نیست، بلکه به یک هدف تبدیل شده است و فرد آن را با نیت آسیب به خودش یا دیگران بروز می‌دهد و از آن لذت می‌برد.
- شدت پرخاشگری زیاد است، به قدری که به خودش، دیگران و وسایل پیرامونش آسیب می‌رساند.
- پس از پرخاشگری احساس پشیمانی و شرم ندارد و از آزار دیگران حس حق به جانی به خود می‌گیرد.
- نمودهای پرخاشگری متناسب با سن نیست. برای نمونه نوجوان هنوز مانند دوره کودکی اش گارد می‌گیرد.

پرخاشگری با منشأ اختلالات روانی

اختلالات روانی

اختلالات روانی مانند نارمانی مقابله‌ای سبب می‌شود تا بچه‌هایش از حد طبیعی با مراجع قدرت مانند پدر و مادر و معلم خود درگیر شوند.

سلوک

بچه‌های درگیر این نوع اختلال هم از آسیب‌رساندن به خودشان و دیگران لذت می‌برند.
● والدین باید خود را ملزم کنند درست مانند غربالگری‌هایی که برای تشخیص بیماری‌های جسمی فرزندشان انجام می‌دهند با مشاوره یک روان‌درمانگر مجرب در حوزه کودکان از سلامت روان فرزندشان نیز اطمینان حاصل کنند.

چگونگی برخورد با پرخاشگری بچه‌ها

- سعی کنیم در جایگاه والد در برخورد با پرخاشگری و بد‌دهنی بچه‌ها آرام و صبور باشیم و به جای تنبیه و محرومیت، پس از آرام شدن فضا، به سمت جبران رفتار با اصلاح آسیب ایجاد شده حرکت کنیم. برای نمونه اگر فرزندمان دوستش را تک‌زده است، باید از او بخواهیم با عذرخواهی و هدیه دادن به دوستش ناراحتی ایجاد شده را برطرف کند.
- پیامد‌های منطقی برای رفتار پرخاشگرانه فرزندمان در نظر بگیریم. برای نمونه اگر فرزندمان اسباب بازی‌اش را پرت می‌کند، تنبیه او نباید محرومیت استفاده از گوشی یا رفتن به پارک باشد، بلکه باید خودش ماشینش را برآورد و برای چند روز حق استفاده از آن را نداشته باشد یا اگر بچه‌ها به خاطر تلویزیون باهم دعوا می‌کنند، پیامد رفتارشان باید محروم شدن از دیدن برنامه مورد علاقه‌شان باشد، نه محروم شدن از دو چرخه سواری.
- برای کودکان کم‌سن و سال که معنای فحش را نمی‌فهمند، از واژه‌های جایگزین استفاده کنیم. برای نمونه اگر به هم بازی یا خواهر و برادرش فحش می‌دهد، به او آموزش بدهیم که به جای ناراحتی و فحش دادن به آن‌ها بگوییم که از دستشان عصبانی است. بچه‌ها باید یاد بگیرند که خشم غیرکلامی‌شان را به کلام تبدیل کنند.
- به بچه‌ها آموزش بدهیم که در زمان ناراحتی و عصبانیت به جای پرخاشگری و فحش دادن از بزرگ‌ترها برای حل مشکلشان کمک بگیرند.
- برای کودکانی که در فاصله سنی یک تا سه سال هستند، ناپدید کردن فحش یا پرخاشگری که دارند، یک راهکار مناسب محسوب می‌شود، چون چشم‌غره یا خنده سبب توقف آن‌ها در این ایستگاه رشدشان خواهد شد. در عوض باید یاد بگیرند با استفاده از واژه‌ها به بیان علت ناراحتی‌شان بپردازند.
- بسیاری از والدین از قضاوت دیگران درباره پرخاشگری یا بی‌ادبی فرزندشان در جمع می‌ترسند، برای همین فوری واکنش نشان می‌دهند. درحالی‌که باید آرامش خودمان را حفظ و بعد در خلوت در این باره با فرزندمان صحبت کنیم. برخورد شتابزده در جمع با بچه‌ها نوعی پرخاشگری است و غیرمستقیم برای آن‌ها الگوسازی می‌کند.

چند نکته مهم

- حواسمان باشد، پرخاشگری فقط یک ایستگاه در مراحل رشد کودک است، نه مقصد. بنابراین والدین باید به بچه‌ها کمک کنند که به درستی از آن رد شوند، نه اینکه در آن توقف کنند. برای نمونه وقتی کودک رفتارهای پرخاشگرانه‌ای از خود نشان می‌دهد، والدین به آن بخت‌نند و ابراز خرسندی کنند، غیرمستقیم کودک را در این ایستگاه متوقف کرده‌اند.
- تنبیه، دعوا و سرزنش پاسخ مناسبی به پرخاشگری و بد‌دهنی بچه‌ها نیست، چون این واکنش‌ها خود نوعی پرخاشگری است و غیرمستقیم آموزش پرخاشگری به بچه‌ها می‌دهد.
- اگر والدینی پرخاشگر هستند، نباید انتظار داشتن فرزندی غیر پرخاشگر را داشته باشند و برای این موضوع به فرزندشان خرد بگیرند.