

با کِش ورزش کنیم یا وزنه؟

برای داشتن یک تمرین بدنی اثربخش باید به شرایط جسمانی خودمان نگاه کنیم



گروه فرهنگ شهروندی| برای تقویت عضلات هم می‌توان از کش‌های مقاومتی استفاده کرد و هم از وزنه‌های آزاد، اما نکته مهم اینجاست که انتخاب بین این دو بستگی به شرایط جسمی، هدف و توانایی ما دارد. ضمن اینکه باید بدانیم اثربخشی بیشتر در ورزش و تمرین‌های بدنی، از استمرار ناشی می‌شود. سلامت نیز درباره اینکه هر کدام از این ابزار برای کدام دسته از افراد مناسب است چند نکته را یادآوری کرده است.

تمرین با کش‌های مقاومتی

- کش‌ها برای افراد سالمند، کم‌تحرك یا کسانی که در دوره توان بخشی قرار دارند، به دلایل مختلف، انتخاب مناسبی محسوب می‌شوند.
- راحتی و هزینه کم؛ ارزان هستند، فضای کمی می‌گیرند و به راحتی قابل حمل‌اند.
- امنیت بالاتر؛ کنترل حرکت در آن‌ها آسان‌تر است و فشار کمتری به مفاصل وارد می‌کند.
- بهبود انعطاف پذیری؛ علاوه بر قدرت، به تحرک و انعطاف بدن هم کمک می‌کنند.
- محدودیت؛ ممکن است برای افزایش حجم و قدرت بسیار زیاد عضلات، فشار کافی ایجاد نکنند.

تمرین با وزنه‌های آزاد (دمبل و هالتر)

- این وزنه‌ها برای افرادی که به دنبال افزایش قدرت و استحکام استخوان هستند، انتخاب بهتری است.
- تقویت استخوان‌ها؛ وارد کردن بار مکانیکی از طریق وزنه‌ها، سلول‌های استخوان ساز را تحریک می‌کند و تراکم استخوان را بالا می‌برد، موضوعی که برای زنان بسیار حیاتی است.
- افزایش قدرت و حجم؛ وزنه‌ها برای افزایش تدریجی فشار و رسیدن به قدرت و حجم عضلانی بالاتر بسیار کارآمد هستند.

نکته روز

به دنیای مجازی فرمان بدهیم

مرور چند نکته کاربردی و عملی برای استفاده کودکان از صفحه نمایشگر



گروه فرهنگ شهروندی| می‌شود هم از دنیای دیجیتال لذت برد و هم سلامت کودک را حفظ کرد. کافی است با چند نکته کاربردی و تعیین محدودیت‌های مشخص، نحوه و میزان حضور کودکان در فضای مجازی را مدیریت کنیم.

قانون بدون صفحه نمایش

هنگام غذا خوردن و قبل از خواب (حداقل یک ساعت قبل) هیچ دستگاهی نباید روشن باشد.

محیط بدون تکنولوژی

اتاق خواب نباید محل قرارگیری تبلت یا گوشی باشد.

محتوای فعال

به جای تماشای منفعلانه، از نرم افزارهای آموزشی یا بازی‌های فکری استفاده کنید.

کنترل نور

استفاده از فیلتر نور آبی برای کاهش فشار به چشم ضروری است.

حفظ فاصله

فاصله چشم تا صفحه نمایش باید حداقل سی تا چهل سانتی متر باشد.

تنوع فعالیت

برای هر نیم ساعت تماشای صفحه، ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی یا بازی فیزیکی داشته باشید.

نمونه رفتاری

والدین باید ابتدا محدودیت‌های خود را رعایت کنند؛ کودکان از رفتار شما الگو برداری می‌کنند.

نظارت محتوایی

همیشه نوع برنامه‌ها را چک کنید تا با سطح رشد ذهنی کودک همخوانی داشته باشد.

علامت هشدار دهنده

اگر کودک هنگام استفاده از صفحه نمایش عصبی می‌شود، تمرکز خود را از دست می‌دهد یا در بازی‌های فیزیکی بی‌انگیزگی نشان می‌دهد، حتماً زمان استفاده نمایشگر را کم کنید.

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: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

سرطان فقط یک بیماری است

تقویت روحیه در بیماران سرطانی به اندازه به‌کارگیری روش‌های درمانی نوین مؤثر است

زیادی به بیمار وارد کند. در چنین شرایطی، نقش اطرافیان پررنگ‌تر می‌شود؛ خانواده و دوستانی که با رفتار و کلام خود می‌توانند بخشی از این بار را سبک‌تر کنند.

حمایت از بیمار مبتلا به سرطان، بیش از هر چیز به درک شرایط او نیاز دارد؛ نه ترحم و دلسوزی افراطی و نه اصرار به مثبت‌اندیشی در تمام لحظات. گاهی شنیدن بی‌قضاوت حرف‌های بیمار، همراهی در مسیر درمان و حفظ رابطه‌ای صمیمانه، به او احساس امنیت می‌دهد. تقویت روحیه جای درمان پزشکی را نمی‌گیرد، اما می‌تواند به بیمار کمک کند دشواری‌های مسیر را بهتر پشت سر بگذارد. مراقبت از روان و حفظ کرامت بیمار نیز در کنار درمان جسمی، بخشی مهم از این مسیر است.

معصومه متین‌نژاد | سرطان از آن بیماری‌هایی است که نامش به تنهایی می‌تواند نگرانی و ترس زیادی ایجاد کند؛ بیماری‌ای جدی که مواجعه با آن، بیمار و اطرافیان را با پرسش‌ها و نگرانی‌های فراوانی روبه‌رو می‌کند. این روزها زیاد می‌شنویم که سرطان لزوماً به معنای پایان راه نیست و بسیاری از مبتلایان، با تشخیص به‌موقع و درمان مناسب، می‌توانند به زندگی عادی بازگردند. با این حال، نباید فراموش کرد که سرطان همچنان بیماری بزرگی است که مراقبت‌های ویژه، پیگیری‌های پزشکی و تحمل دشواری‌های جسمی و روانی را می‌طلبد. تجربه این بیماری فقط به آزمایش‌ها، داروها و جلسات درمان محدود نمی‌شود. نگرانی از آینده، خستگی، تغییرات ظاهری و دور شدن از فعالیت‌های روزمره، ممکن است فشار روانی

نقش روحیه در حرکت آدمی

پیش از صحبت درباره نگاه و باور بیماران سرطانی نسبت به این بیماری، اجازه بدهید تعریف مشترکی با هم از واژه روحیه داشته باشیم. روحیه به معنای نگرش مثبت به زندگی و داشتن باورهایی است که به فرد انگیزه لازم برای حرکت را می‌دهد. هر چه این هدف برای فرد زیباتر، مقدس‌تر و عالی‌تر باشد، تلاش او برای رسیدن به آن نقطه بیشتر خواهد شد. این تلاش با ترشح هورمون از ذهن فرد شروع و به تک‌تک سلول‌های بدنش منتقل می‌شود.



تاب‌آوری و افزایش روحیه

تاب‌آوری، توانایی مقابله با فشارها و بازگشت به تعادل روانی است؛ یعنی همان چیزی که یک بیمار و اطرافیان‌ش برای تقویت روحیه خود به آن نیاز دارند. این تاب‌آوری به معنای نبود مشکل نیست، بلکه به معنای توانایی غلبه بر مشکلات، سازگاری با شرایط جدید و یافتن معنا در دل سختی‌هاست. در واقع، پلی میان شرایط دشوار و امید به زندگی که باید از مسیرهای مختلفی تأمین شود.

زیست‌شناختی

همه می‌دانیم استرس مزمن با روحیه ضعیف، ارتباطی دوسویه دارد. شاید ایجادکننده بیماری نباشد، ولی به طور حتم تشدیدکننده همه بیماری‌هاست؛ چون اضطراب و استرس فقط روان فرد را درگیر نمی‌کند و جسمش هم متأثر از آن خواهد شد. برای نمونه زمانی که فرد دچار استرس می‌شود، میزان تکثیر گلبول‌های سفید یعنی همان سلول‌های کشنده مواد مضر در بدن کاسته می‌شود. همچنین اثربخشی سیستم ایمنی به شدت کم می‌شود که این به معنای افزایش شدت بیماری و طول درمان خواهد بود. گذشته از آن ممکن است فرد از راهکارهای ناسالمی برای مقابله با استرسش استفاده کند، مانند نوشیدن الکل یا کشیدن سیگار که خود اثر منفی بر روند درمان دارند.

رفتارشناختی

داشتن روحیه مثبت یا منفی، ارتباط مستقیمی با سبک زندگی آدم‌ها دارد؛ نوع تغذیه، میزان فعالیت بدنی و داشتن رفتارهای پرخطری مانند مصرف الکل، مواد مخدر و خانیات که در گذشتن روند درمان و بی‌اثر شدنش یا برگشت دوباره بیماری نقش مهمی دارند.

بُعد اجتماعی

مسئله بعدی که تعیین‌کننده روحیه خوب یا بد بیمار است، به حمایت‌های اجتماعی برمی‌گردد که از او می‌شود. مانند حمایت‌های مراقب یا کارکنان بخش درمان از بیمار که کمک می‌کنند او روند درمان را بهتر و با انگیزه بیشتری سپری کند؛ به ویژه حمایت‌هایی که فرد از اطرافیان نزدیکش دریافت می‌کند.

روانشناختی

شامل عواملی چون کنترل هیجان‌ها، مدیریت استرس، داشتن نگرش مثبت، پذیرش واقعیت و یافتن معنا در دل رنج‌هاست.

اقتصادی

بیمارانی که از حمایت‌های بیمه‌ای مناسب، منابع مالی کافی یا امکان ادامه فعالیت‌های شغلی متناسب با شرایطشان برخوردارند، سطح بالاتری از تاب‌آوری را نشان می‌دهند.

معنوی و فلسفی

اعتقادات مذهبی، می‌تواند نقش پررنگی در ایجاد آرامش و افزایش تاب‌آوری بیمار ایفا کند. باور به اینکه رنج می‌تواند بخشی از مسیر رشد معنوی باشد یا اینکه زندگی فراتر از مشکلات جسمانی معنا دارد، به او کمک می‌کند تا با قدرت بیشتری با بیماری خود کنار بیاید.

مصیبت یا موهبت بودن سرطان

اطلاع از بیماری سرطان در بیشتر بیماران با شوک، خشم و انکار شروع می‌شود و در تعدادی به پذیرش می‌رسد. افرادی که بیماری را یک فرصت و موهبت برای بهره بردن از تک‌تک لحظات زندگی و برنامه‌ریزی برای مدت باقی‌مانده می‌دانند، در مقابل افرادی را داریم که تا لحظه پایان زندگی در همان مرحله خشم و انکار می‌مانند و سرطان برایشان حکم مصیبتی را دارد که باید بنشینند و فقط نظاره‌گر انتهای آن باشند.

جالب است، بدانید، تحقیقات میدانی چهل ساله پژوهشگران عرصه سرطان نشان می‌دهد نوع نگاه ما به این بیماری رابطه مستقیمی با روند بیماری و درمان آن دارد. به عبارت ساده‌تر داشتن یک روحیه خوب کمک بزرگی به موفقیت روند درمان و کوتاه شدن دوره بیماری می‌کند و برعکس آن نیز صادق است. برای نمونه استرس مزمن که ارتباط مستقیمی با روحیه بیماران دارد، در متاستاز و انتشار سریع بیماری نقش تأمل‌برانگیزی دارد. برای درک بهتر این موضوع می‌توان به مراکز مبارزه با سرطان در مشهد سری زد و با نمونه‌های زیادی از این دست برخورد کرد.

● **گزینه اول**، زنی حدوداً چهل ساله است که دو سال پیش با تشخیص سرطان سینه و برای دریافت حمایت‌های مالی و روانی به یکی از این مراکز مراجعه کرده است. متأسفانه در نیمه راه درمان همسر این فرد او را ترک می‌کند و همین مسئله سبب بی‌انگیزگی او و رها کردن روند درمان می‌شود. اتفاقی که او را خیلی زودتر از آنچه تصویری شد به پایان راه نزدیک کرده است.

● **گزینه بعدی**، مردی پنجاه و هشت ساله است که بیش از هجده سال با سرطان ریه مبارزه کرده، پذیرش بیماری و روحیه خوب او سبب شد که پس از تشخیص بیماری به موفقیت‌های زیادی در زندگی اش برسد؛ موفقیت‌های تحصیلی، شغلی و زندگی شخصی؛ تا آن اندازه که اکنون نقش یک مشاور پرانگیزه برای کمک به بیماران سرطانی را در یکی از همین مراکز برعهده دارد.

خودمراقبتی و دگر مراقبتی

ابتلا به سرطان فقط زندگی فرد بیمار را تغییر نمی‌دهد، اطرافیان‌ش را بیشتر از خودش درگیر می‌کند. معمولاً وقتی یکی از اعضای خانواده به بیماری تهدیدکننده زندگی مبتلا می‌شود، دیگر اعضای خانواده از نظر روانی تأثیرات بسیار منفی از آن می‌پذیرند. تغییر در سبک زندگی، تغییر نقش، افزایش تعهدات اقتصادی، اطمینان نداشتن نسبت به آینده و ترس از دست دادن بیمار، خطر جدی برای افسردگی و اضطراب همه اعضای خانواده است. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که اعضای خانواده بیشتر از خود بیمار، اضطراب، افسردگی، خستگی، تعارض نقش، انزوای اجتماعی و پریشانی را در طول بیماری تجربه می‌کنند. از این‌رو برای حفظ روحیه همه اعضای خانواده و پذیرش این اتفاق بزرگ به اطرافیان بیمار توصیه می‌شود:

- در کنار بیمار حتماً خودشان هم مشاوره‌های روان درمانی دریافت کنند. اطرافیان بیمار هم باید رفتار درست با بیمار را یاد بگیرند و هم به خودشان برای عبور از این بحران کمک کنند.
- در طول فرایند بیماری اجازه ندهند که بیمار احساس تنهایی کند. چون این واقعیت که خانواده در طول مراحل تشخیص و درمان در کنار فرد است، به او کمک می‌کند تا در این مدت احساس دوست داشته شدن، ارزشمند بودن و تنها نبودن کند.
- تغییرات خلقی زیادی در بیمار اتفاق می‌افتد؛ مانند عصبانیت، گریه، اضطراب و همراهی نکردن که بسیار طبیعی است و باید آن را به عنوان بخشی از فرایند بیماری پذیرند و با بیمار همراهی کنند.
- تصمیم‌گیری درباره بیمار و بیماری او و برنامه‌ریزی برای روند درمان باید با حضور همه اعضای خانواده و بیمار صورت بگیرد.
- نباید طوری رفتار کنند که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده و همه چیز خوب است. این رفتار سبب سرکوبی احساسات در اعضای خانواده و بیمار می‌شود. برعکس باید درباره ترس‌ها و احساسات متقابل خودشان در خانواده صحبت کنند.
- به بیمارشان باید اجازه دهند با صحبت کردن، احساسات و افکار منفی‌اش را تخلیه کنند.
- همه فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند باید متمرکز بر حال باشد نه آینده، چون ممکن است بیماری دوباره عود کند یا روش درمانی به کار گرفته شده نتیجه‌بخش نباشد.
- باید همواره به بیمار یادآور شوند که زندگی یک فرد فقط سرطان نیست. برای این منظور نیز باید بتوانند هم خودشان و هم بیمار تا حد امکان به زندگی قبلی‌شان برگردند. مانند برگشت دوباره به کار، دیدار با اقوام و دوستان، پرداختن به سرگرمی‌های پیشین و دنبال کردن فعالیت‌های اجتماعی و مسئولیت‌های قبل.
- اطلاعات ضدو تقیضی که در فضای مجازی وجود دارد، مرجع خوبی برای تحقیق درباره بیماری نیست. همه باید یاد بگیرند که اطلاعات خود را فقط از پزشک بیمار دریافت کنند.
- حتماً از حمایت‌های درمانی و روان درمانی که در مراکز و نهاد‌های حمایت از بیماران سرطانی ارائه می‌شود، استفاده کنند.