

پنج روش ساده برای کاهش اضطراب

هر کسی حین سخنرانی در انتظار عمومی و مواجهه با مشکلات مالی عصبی و مضطرب می شود. با این حال، پدیده اضطراب برای برخی افراد آن قدر تکرار می شود که زندگی آنها را مختل می کند. اما چگونه می شود فهمید که اضطراب روزمره به یک اختلال مزمن بدل شده است؟ آسان نیست؛ اضطراب اشکال بسیاری دارد و اغلب در قالب حملات پانیک، فوبیا و اضطراب اجتماعی پدید می آید. ۵ روش ساده باری کاهش استرس را با هم مرور میکنیم.

۱. هنر حواس پرتی را یاد بگیرید

هرچند کوتاه مدت، اما حواس پرتی به شما کمک خواهد کرد از شدت الگوی اضطراب در زندگی روزمره خود بکاهید. زمانی که افکار و احساسات اضطرابی سراغتان می آیند، به خود بگویید «بس است!» و سریعاً خود را به انجام کار دیگری مشغول کنید. تلفنی با یکی از دوستان خود صحبت کنید یا برای دودیدن بیرون بروید. حتی می توانید چیزی بنویسید یا آنکه به تنفس خود توجه کنید.

۲. درست نفس بکشید

کنترل تنفس یا فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک باعث کاهش شدت اضطراب در شما خواهد شد. نفس بکشید و به بالا و پایین رفتن شکم‌تان حین دم و بازدم توجه کنید. روی یک صندلی راحت بنشینید و به مدت ۷ ثانیه به آرامی نفس بکشید. سرعت شمارش ثانیه‌ها به خودتان بستگی دارد. البته نرخ شمارش است که اهمیت دارد. به مدت چند دقیقه این کار را ادامه دهید تا به‌طور کامل احساس آرامش کنید.

۳. بدانید که افکار شما

حقیقت محض نیستند

صرف اینکه به چیزی فکر کنید، به معنای آن نیست که آن افکار حقیقت محض هستند. افکار اضطرابی اغلب غیر منطقی و منحرف کننده هستند. آیا نگران این هستید که یکی از همکاران‌تان در محل کار از دست شما عصبانی باشد؟ اگر دلیلی برای عصبانیت وجود ندارد، بدانید این شما هستید که دوست دارید دیگران از دست شما عصبی باشند.

۴. خاطرات شیرین را مرور کنید

نوشتن خاطرات به شما کمک می کند ذهن خود را منظم‌تر کنید؛ به‌علاوه، عمل فیزیکی نوشتن نیز اثرات قابل توجهی بر ذهنیت ناخودآگاه شما خواهد داشت. سعی کنید به‌صورت روزانه خاطرات خود را بنویسید. بهتر است صبح‌ها این کار را انجام دهید و اگر در خوابیدن مشکل دارید، شب‌ها این روش را امتحان کنید.

۵. نوشتن درماتی را تجربه کنید

این تکنیک از متد رفتار درمانی شناختی (CBT) اقتباس شده است. وقتی نگرانی‌های خود را روی کاغذ می آورید، یک پاسخ منطقی برای‌شان در نظر بگیرید. به‌عنوان مثال، وقتی می‌نویسید «جلسه سخنرانی ام افتضاح بود، من شکست خوردم، احساس می‌کنم هیچ چیز به‌درستی پیش نمی‌رود!» می‌توانید این‌گونه پاسخ دهید «جلسه سخنرانی آن‌طور که می‌خواستم پیش نرفت؛ اما درس خوبی از آن گرفتم.

مادران باردار مراقب «تراتوژن» باشند

باشگاه خبرنگاران- مرتضی مشایخی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی گفت: تراتوژن‌ها همان عوامل محیطی هستند که برروی سلامت جنین اثرات منفی دارند همچون استرس، غم، نگرانی و عدم آرامش و... که جزء عوامل روحی روانی هستند. البته، برخی داروها، توتون، شرایط جسمی مادر و... نیز تراتوژن هایی هستند که در دسته عوامل غیر روحی و روانی قرار دارند و تمام عوامل ذکر شده در هفته نهم تا پایان دوره بارداری بیشترین تأثیرات منفی را بر جنین می‌گذارند. وی در تشریح برخی اثرات تراتوژن‌ها گفت: این عوامل آسیب‌زا می‌توانند باعث بروز بسیاری از عوارض همچون برخی سندرومها، اختلالات رشد و نارسایی در جنین شوند. به خانم‌های باردار توصیه می‌شود به شرایط روحی خود بیشتر توجه کنند و این مورد را دست کم نگیرند چرا که عوامل روانی منفی مانند استرس نه تنها باعث اختلال در رشد و نارسایی جنین، بلکه می‌تواند باعث قطع جنین نیز شود.



فوآئد سر که سیب برای پوست



شفا آنالین- این چاشنی مایع، خوش طعم و مطبوع نه تنها برای مصارف خوراکی بلکه در عین حال میتوان از خواص طبیعی به عنوان یک فرآورده مفید برای حفظ زیبایی و سلامت پوست و موها بهره برد. خاصیت اسیدی سرکه سیب قابلیت

آن را دارد که با این فرآیند ناخوشایند مقابله کند و در واقع میتواند بین PH طبیعی پوست و مو تعادل برقرار نماید. تاثیر مفید سرکه سیب بر سلامت موها این است که میتواند آلودگیها را از روی موها پاک کند و اگر به طور

روزانه و منظم برای مراقبت طبیعی استفاده شود به تدریج موجب نرمی، لطافت و حتی درخشندگی تارهای مومیشود. سرکه سیب در عین حال به کاهش لک‌ها و دانه‌های قرمز روی پوست کمک میکند. به این ترتیب برای نرمی کلی پوست بهتر

است دفعه بعد که به حمام میروید چند قاشق چایخوری از این سرکه را داخل وان پر از آب بریزید و مدتی در وان بمانید. محلول سرکه سیب و آب، پوست را مرطوب، تازه و از همه مهم‌تر پاک‌سازی میکند.

نرم کننده و براق کننده طبیعی لب!



می‌شوند. چای سبز هم برای استفاده داخلی و هم خارجی بسیار مفید و موثر است و خواص ضدپیری دارد. علاوه بر این، مطالعه‌ای نشان داده است که این چای مقاومت بدن به اشعه ماوراءبنفش را افزایش می‌دهد و خواص ضد التهاب دارد

و از حساسیت و تورم پوست جلوگیری می‌کند. گفتنی است که چای سبز حاوی مقادیر بالایی کافئین است که سیستم گردش خون و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و موجب سم‌زدایی بدن می‌شود.

سلامت نیوز- چای سبز علاوه بر فواید فراوانی که برای بدن دارد، در نرم و لطیف‌تر کردن لب‌ها معجزه می‌کند. برای این کار کافی است تا یک چای سبز کیسه‌ای را بردارید و آن را به مدت ۵ دقیقه روی لب‌تان بکشید و آن را همان‌طور روی

لب‌هایتان نگه دارید. برای اینکه بهترین نتیجه را از این کار بگیرید بهتر است این کار را به‌طور منظم تکرار کنید. از این طریق در مدتی بسیار کوتاه لب‌های شما نرم و لطیف می‌شود سلول‌های لب‌های شما بازسازی

۱۰ راهکار برای خواباندن دانش آموزان!

تأثیر خواب نوجوانان بر وضعیت تحصیلی آنها

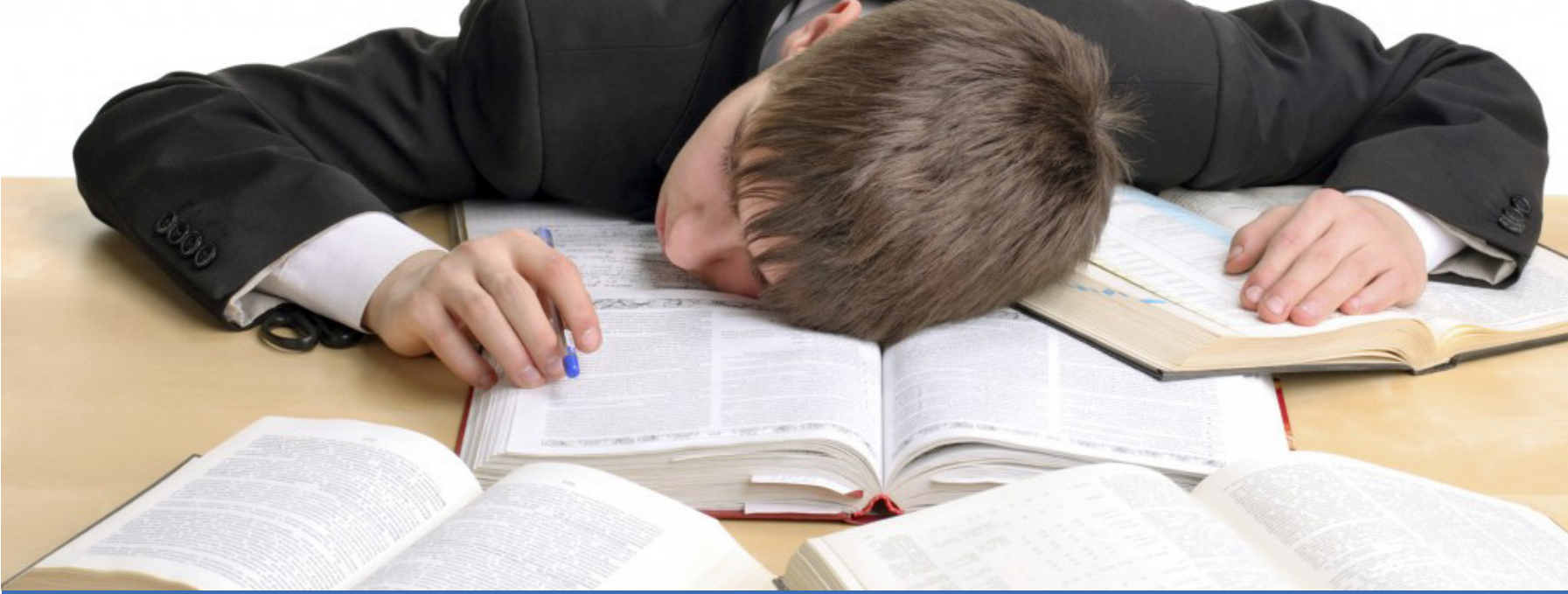
نوجوانان دیرتر از ساعت زیستی درونی یک فرد بزرگسال عمل می‌کنند. دانشمندان می‌گویند ساعت درونی نوجوانان حدود دو ساعت دیرتر بوده و همین سبب می‌شود که بسیاری از نوجوانان در بعد از ظهر عملکرد به مراتب بهتری نسبت به صبح‌ها داشته باشند. ضرورت حضور نوجوانان در مدرسه از یک‌سوء و انواع کلاس‌های فوق برنامه آنان و البته سرگرمی‌های مدرن دیجیتال سبب شده تا نوجوانان روز به‌روز با مشکلات بیشتری در خواب مواجه شوند.

اگر یک دانش آموز دبیرستانی (و یا حتی یک دانشجو) خواب متعادل و خوبی در شب نداشته باشد، در کلاسی که فردا برگزار می‌شود ممکن است با مشکلاتی دست‌به‌گریبان شود. بسیاری از دانش‌آموزان دبیرستانی معمولاً در سال‌های پایانی این دوره به خاطر مطالعه بیشتر دروس از خواب خود می‌کاهدند.

متناسفانه این روند می‌تواند آثار نامطلوب خود را در گذر زمان و در دراز مدت به نمایش گذارد. در این میان نتایج پژوهشی علمی که در مورد تاثیر کم خوابی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی انجام شد گویای نکته‌ای بسیار مهم است. در این پژوهش، از ۵۳۵ دانش‌آموز دبیرستانی که در مقاطع مختلف در دبیرستان‌های لس‌آنجلس تحصیل می‌کردند خواسته شد تا به مدت دو هفته، طول زمانی که درس می‌خوانند، طول زمان خواب و اینکه آیا به مشکلاتی در درس‌ها برخوردند یا نه و اینکه آیا در امتحانات موفق بودند یا خیر را یادداشت کنند. پژوهشگران در ابتدا فکر می‌کردند که قربانی کردن خواب برای درس خواندن سبب کاهش درک آنها از مطالبی که در فردای آن روز در کلاس گفته می‌شود، خواهد شد. اما نتیجه شگفت‌آور حاصل از این پژوهش این بود که کم‌خوابی سبب نتایج نامطلوب در امتحانات نیز می‌شود. بنابراین می‌تواند گفت که کم‌خوابیدن برای بیشتر درس خواندن، در بسیاری از موارد ممکن است به نتیجه‌ای عکس بینجامد و حتی سبب افت تحصیلی دانش‌آموزان شود.

این یافته پژوهشی بدان معنا نیست که نوجوانان دبیرستانی باید کمتر درس بخوانند. بلکه نباید برای درس خواندن بیشتر، از میزان خواب طبیعی خود کاسته و خواب طبیعی خود را از دست بدهند.

نکته مهم این است که آثار منفی ناشی از کم‌خوابی، مربوط به کم‌خوابی در بلندمدت است. در واقع بیدار ماندن در شب قبل از امتحان (که در بسیاری از اوقات ضروری می‌نماید) منجر به نتایج سوء چندانی نمی‌گردد. بنابراین روی سخن با آن دسته از نوجوانانی است که عادت دارند در طول سال تحصیلی به خاطر بیشتر درس خواندن از خواب خود بکاهدند.



امواج تلفن همراه باعث تخریب دندان‌ها می‌شود

شفا آنالین- کارشناسان هشدار می‌دهند استفاده از تلفن همراه می‌تواند باعث خمیدگی کمر و حتی بروز گوز پستی در افراد شود. هر بار نگاه کردن به صفحه گوشی تلفن همراه مانند این است که افراد یک کودک دو ساله را بر روی گردن خود قرار داده‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهند، بسیاری از افراد و حتی کودکان و نوجوانان در سال‌های اخیر در اثر استفاده مکرر از تلفن همراه دچار آسیب‌های نخاعی و اسکلتی شده‌اند و حتی قد آنها چند سانتی متر کاهش یافته است و ظاهری گوزپشت مانند پیدا کرده‌اند. براساس جدیدترین تحقیقات استفاده بیش از حد از تلفن همراه همچنین می‌تواند باعث کاهش تشریح بزاق در دهان و در نتیجه آسیب دندان‌ها شود. پژوهشگران حتی دریافته‌اند، امواج الکترومغناطیس ناشی از تلفن همراه می‌تواند سبب خرد شدن پروتئ‌های مصنوعی دندان‌ها و موادی شود که برای پر کردن دندان‌ها استفاده می‌شود و به این ترتیب طول عمر مفید دندان کاهش پیدا میکند.



ارتباط چاقی قبل از بارداری با افزایش خطر مرگ نوزاد

تبیان- یک مطالعه جدید نشان می‌دهد نوزاد مادرانی که قبل از بارداری چاق بودند بیشتر در معرض ریسک مرگ به هنگام تولد قرار دارند. دانشگاه بوستون دریافته که چاقی قبل از بارداری با پیامدهای بدتری برای نوزادان همراه است. در این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به بیش از ۶ میلیون نوزاد تازه متولدشده را بررسی کردند. نوزادان متولدشده از زنان چاق در مقایسه با زنان دارای وزن متعادل دو برابر بیشتر در معرض مرگ ناشی از تولد زودهنگام قرار داشتند. یوجین دیکلرک، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعات ما نشان می‌دهد نوزادان متولدشده از زنان چاق بیشتر در معرض مرگ ناشی از نقایض تولد و مرگ ناگهانی نوزاد قرار دارند. هر چقدر مادر چاق‌تر باشد، ریسک مرگ نوزاد بیشتر خواهد بود.» به گفته دیکلرک، این مطالعه بر نیاز به توجه بر چاقی قبل از بارداری تاکید دارد و باید تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود.

