خوردنی هایی که باعث افسردگی می شوند

اکثر افراد در روزهای تعطیل تمایل به پرخوری دارند و همچنین به دلیل مشغله‌های جانبی فرصت نمی کنند همیشه مواد خوراکی سالم را در

برنامه غذایی خود بگنجانند.

رژیم غذایی مضر و ناسالم علاوه بر آنکه می تواند چربی شکمی را افزایش دهد و موجب چاقی شود خطر ابتلا به افسردگی را نیز تشدید می کند.

از جمله مواد غذایی که عامل افسردگی هستند عبارتند از:

غلات فرآوری شده: ماکارونی از جمله مواد خوراکی است که به سرعت آماده می‌شود و برای مواقعی که فرد مشغله‌های زیادی دارد غذای مناسبی به حساب می آید اما ممکن است غذای خوبی برای هر شب نباشد. ماکارونی و برنج سفید از غذاهایی هستند که خاصیت التهاب آور دارند و مصرف زیاد آن با بروز افسردگی در زنان ۵۰ تا ۷۷ ساله مرتبط است. در این مطالعه، پزشکان به بررسی عادات غذایی بیش از ۴۱ هزار زن که در ابتدای مطالعه افسردگی نداشتند، پرداختند و دریافتند افرادی که به طور مرتب از غذاهایی با خاصیت التهاب آور مصرف می کنند بیشتر به افسردگی مبتلا می شوند.

نوشابه‌های غیرالکلی: بررسی های انجام شده نشان می دهد نوشابه‌های غیرالکلی که بخشی از رژیم غذایی روزمره برای اغلب مردم شده‌اند به بروز افسردگی کمک می کنند.

فست فودها: افرادی که از فست فودها مصرف می کنند نسبت به افراد دیگر ۵۱ درصد بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستند.

به گزارش لایوساینس، به گفته پزشکان مصرف مقدار اندکی از هر گونه مواد خوراکی خطرزا نیست.

اما افراط در مصرف هر یک از سه گروه اصلی مواد غذایی برای سلامت جسم و روان مضر است.

استرس چیست؟

(قسمت اول)

سرعت روز افزون پیشرفت علم و تکنولوژی و تاثیرات شگرفی که بر دگرگونی شکل بیرونی زندگی انسان ها نهاده است از یک سو و رقابت بی حد و حصر انسان ها در راستای برخورداری هر چه بیشتر از رفاه اجتماعی ، مدرنیزه تر کردن فضای زندگی و گسترش ابزارگرایی از دیگر سو ، سبب گردیده تا اضطراب ها و مشغله های فکری انسان معاصر فزونی یابد .

در چنین فضای پر اضطراب و پرمشغله ای ارگانیسم جسمی و روانی انسان در تلاش برای رویارویی با تغییرات بی رویه دنیای بیرون متحمل فشارهایی بیش از ظرفیت پذیرش خود می گردد .

تحت تاثیرات مخرب چنین فشارهایی ، قدرت تطابق سیستم فیزیولوژیکی روانی انسان کاهش یافته و در وضعیت تحریک شده و حساس باقی می ماند و در نتیجه توان بازگشت به حالت متعادل اولیه را از دست می دهد .

تداوم چنین حالتی ، مقاومت او را در برابر عوامل پیرامونی ایجاد کننده فشارها ، کاهش داده و با ایجاد اختلال در عملکردهای بیولوژیکی روانی، سبب برهم خوردن توازن کلی بیولوژیکی روانی و اجتماعی (Bio-Psycho-Social Coordination) انسان می گردد .

عدم توازن و اختلال در عملکردهای بیولوژیکی روانی و اجتماعی انسان ، خود، زمینه ساز ابتلا به بسیاری از بیماری های روان تنی در عصر پر شتاب امروزی است .

استرس نتیجه چنین تعامل نابهنجاری بین ارگانیسم جسمی و روانی انسان از یک سو و تحولات سریع دنیای بیرون از دیگر سو است . به جرات می توان گفت که در شرایط امروزین زندگی انسان ها کمتر کسی از عوارض دهشتناک استرس در امان می ماند.

با توسل به یک تمثیل تجسمی چگونگی استقرار استرس در بخش های مختلف وجود انسان و اهمیت موضوع را بیشتر درک می کنید. مجسم کنید منبع آبگرم منزل شما که به وسیله شعله گاز گرم می شود بدون سوپاپ اطمینان باشد .

کاملا پر واضح است که در چنین شرایطی چه اتفاقی خواهد افتاد . زمانی که فشار بخار درونی منبع آبگرم از مقاومت دیواره منبع آبگرم بیشتر شود ، انفجار رخ می دهد .

در مدل مذکور اگر دیواره منبع آبگرم به ذهن و شعله گرم کننده زیر آن به عامل ایجاد کننده استرس (Stressor) تشبیه شود ، آنگاه فشار بخار آب موجود در منبع آبگرم به منزله استرس خواهد بود .

اگر عامل ایجاد کننده استرس همچنان حضور داشته باشد و ارگانیسم روانی شما را به وسیله فشارهای ناشی از استرس تحت تاثیر قرار دهد و شما نیز چاره‌ای برای کاهش این فشارها نیندیشید زمانی فرا می رسد که ارگانیسم روانی شما قادر به تحمل این فشار نبوده و با از هم پاشیدگی وجودی خویش به آن پاسخ خواهد داد .

اینک با الهام از مدل مذکور مراحل مختلف استقرار استرس در وجود انسان را با تفصیل بیشتری بررسی می کنیم .

در این تمثیل، به مخزن آبگرم اولیه ، سه مخزن دیگر ، از طریق سه سوپاپ اطمینان متصل گردیده است .

اگر فشار بخار مخزن اول آنقدر افزایش یابد که به وسیله دیواره مخزن قابل تحمل نباشد، مخزن اول با باز کردن سوپاپ اطمینان خود به آن پاسخ می دهد در نتیجه فشار اضافی به مخزن دوم راه یافته و تعدیل می‌شود .

اگر فشار بخار مخزن دوم نیز بیش از ظرفیت تحمل آن افزایش یابد سوپاپ اطمینان مخزن دوم باز شده و این روند تا باز شدن سوپاپ اطمینان مخزن سوم و پر شدن مخزن چهارم ادامه پیدا خواهد کرد .

ادامه دارد

انجمن کاهش تنش های فردی و اجتماعی

WWW.SISRA.IR

شادی را به شما هدیه می دهیم

آیا می خواهید استرس خود را کم کنید؟
بهداشت روانی خود را ارتقا دهید؟
افکار خود را کنترل و اضطراب خود را کاهش دهید؟ ...و

۲ عدد DVD آموزشی مدیتیشن با قیمت ۱۵/۵۰۰ تومان + هزینه پست را به شما ارائه می دهیم.

برای تهیه این DVD با تلفن تماس
۰۷۱۱-۲۳۴۴۷۷۲ دفتر روزنامه طلوع تماس بگیرید

اما و اگرهای مصرف مسکن ها

✓مسکن ها ناشتا مصرف نشوند

اغلب افرادی که در پی احساس درد از خواب بیدار می شوند، به صورت ناشتا قرص مسکن می خورند. این در حالی است که مصرف ایبوبروفن یا هر نوع داروی ضدالتهابی وضداستروئیدی مانند آسپرین به صورت ناشتا برای معده مضر است. قرص های ضدالتهابی که برای رفع دردهای عضلانی مانند درد قاعدگی مصرف می شود، با مسدود کردن مسیر آنزیم های ایجاد کننده التهاب و درد، تاثیر خود را می گذارد. اما این آنزیم ها از جداره معده در برابر اسید محافظت می کند و مصرف داروهای ضداستروئیدی و ضدالتهابی می تواند معده را اذیت کند.

✓اهمیت زمان بندی درست در مصرف مسکن

بیشتر مردم در مصرف مسکن زمان بندی مناسب را رعایت نمی کنند و به همین دلیل از تسکین نیافتن دردشان گله مند می شوند. زمان بندی به ویژه در هنگام درد قاعدگی مهم است. درد قاعدگی زمانی آغاز می شود که آنزیم‌های موجود در رحم ماده شیمیایی به نام پروستاگلندین را رها می کند. این ماده شیمیایی، رگ های خون را باریک می کند تا از خون ریزی شدید جلوگیری شود. اما این امر اسپاسم های عضلانی شدید در رحم به وجود می آورد که دردناک است بنابراین مناسب ترین زمان مصرف مسکن، هنگام ترشح این ماده شیمیایی است که اغلب یک روز قبل از خون ریزی رخ می دهد. قرص‌های ضد استروئیدی و ضد التهابی تنها مسکنی است که به محض آغاز خون ریزی موثر است.

✓افراد مسن تر باید ژل مصرف کنند

با بالا رفتن سن، بدن مانند قبل عمل نمی کند. بنابراین دارو برای مدت طولانی در بدن می ماند. افراد مسن باید فاصله کافی بین هر دوز دارو را حفظ کنند. کلیه ها نیز قادر به دفع داروها به طور موثر نیست.

احتمالا عملکرد قلب و گردش خون نیز کندتر می شود بنابراین رسیدن دارو به عضو مورد نظر طولانی تر خواهد بود. ژل و پماد ضدالتهابی موضعی برای التیام زانودرد می تواند گزینه مناسب تری نسبت به قرص های مسکن برای افراد مسن تر باشد.

این داروها نسبت به قرص، میزان جذب پایین تری دارند. از آن جا که مصرف زیاد داروهای غیراستروئیدی و ضدالتهابی با خطر بالاتر لخته شدن خون ارتباط دارد، افراد مسن قبل از مصرف این داروها باید با پزشک خود مشورت کنند.

مصرف تنها یک قرص اضافه می تواند مضر باشد

خوردن چند قرص مسکن با هم می تواند خطرناک باشد. خوردن قرص های ضدالتهابی می تواند برای معده مضر باشد و مصرف بیشتر آن می تواند کلیه را از کار بیندازد.

✓آیا احتمال اعتیاد به دارو وجود دارد؟

بیشتر مردم بیم دارند که مصرف مسکن بیش از حد باعث اعتیاد یا مقاومت بدن به دارو شود. این نکته در مورد داروهای کدئین دار صحت دارد زیرا بدن مقاومت پیدا می کند و در صورت مصرف منظم فرد مجبور است دوز بیشتری مصرف کند.

✓چرا نصف کردن قرص خطرناک است

برخی مردم نصف مسکن را مصرف می کنند اما متخصصان تاکید می کنند قرص هایی را که وسط آن خط ندارد نباید نصف کرد، زیرا با نصف کردن دوز کامل دارو به بدن نمی رسد و تاثیری نخواهد گذاشت.

برخی قرص های ضداستروئیدی و ضدالتهابی دارای لایه است که از دیواره معده محافظت می کند، با شکستن آن قرص نه تنها خوردن آن سخت می‌شود بلکه به جای این که جذب روده کوچک شود، در معده جذب می شود.

خانواده

۲۰ ترفند خانه داری برای کدبانو

ترفندهای خانه داری، کارهای ریز و درشتی را در برمی گیرد که هر کدام از آن ها را می توان هنری دانست که اگر کدبانوی خانه با آن ها آشنایی داشته باشد، می تواند از کار ارزشمند خانه داری لذت بیشتری ببرد.

ترفندهای خانه داری، کارهای ریز و درشتی را در برمی گیرد که هر کدام از آن ها را می توان هنری دانست که اگر کدبانوی خانه با آن ها آشنایی داشته باشد، می تواند از کار ارزشمند خانه داری لذت بیشتری ببرد.

امروز هم با طرح ۲۰ ترفند ظریف، قصد داریم بخشی از دغدغه هایی را که ممکن است زمان کار در منزل به سراغتان بیاید، برطرف کنیم.

۱-برای تمیز کردن پنیر پیتزای چسبیده به ظرف ، بهتر است ظرف را با آب سرد و مایع ظرفشویی بشویید.

۲ -هنگام استفاده از منقل برای تهیه کباب ، یک ورق کاغذ آلومینیمی (فویل) در کف آن قرار دهید . این کار هم باعث تشدید حرارت می شود و هم تمیز کردن منقل را آسان می کند.

۳-پوست گرفتن و خرد کردن سیر باعث چسبندگی دست ها می شود. برای جلوگیری از این مشکل ، حبه‌های سیر را ابتدا دو دقیقه در آب جوش و سپس در آب سرد بگذارید، پس از آن پوست بگیرید. توجه داشته باشید هنگام مصرف سیر جوانه سبز وسط آن را در آورید.

۴-برای جدا کردن پوست نازک روی بادام، آن ها را دو دقیقه در آب جوش قرار دهید و سپس در آب سرد بگذارید و به راحتی پوست آن ها را جدا کنید.

۵-برای گرفتن پوست هلو در تهیه مربا و کمپوت ، هلوها را یک دقیقه در آب بجوشانید و بعد پوست بگیرید.

۶-تمیز کردن ظروف مسی : اگر می خواهید لکه‌ای را از روی ظرف مسی پاک کنید روی آن یک برش پیاز بمالید.

۷-طالبی شیرین باید نسبت به اندازه اش سنگین تر به نظر برسد، روی پوست آن نباید لکه باشد و عطر خوبی از آن متصاعد شود.

۸-مربای ریواس را هرگز در ظرف آلومینیمی طبخ نکنید زیرا باعث مسمومیت می شود.

۹-لکه های روی کاغذ دیواری : این لکه ها را با مغز نان سفید می توانید پاک کنید آن را گلوله کنید ، سپس روی لکه های مورد نظر بمالید.

۱۰ -برای پوست کندن هویج آن ها را داخل آب جوش بیندازید و بعد از ۵ دقیقه درون آب سرد قرار دهید، با این روش پوست هویج خیلی زود کنده خواهد شد.

۱۱ -برای این که از تندی پیاز بکاهید و به اصطلاح آن را شیرین کنید پیاز را به صورت حلقه حلقه برش دهید و از هم جدا کنید سپس به مدت یک ساعت در آب سرد خیس کنید.

۱۲-اگر خیار ها را درون ظرفی پر از آب قرار دهید و داخل یخچال بگذارید، خیارها تر و تازه می مانند و از پلاسیده شدن آن‌ها جلوگیری می شود.

۱۳ -برای تیز کردن تیغه های قیچی به طوری که کاغذ را راحت تر ببرد از یک قطعه سنباده مع مولی استفاده کنید. برای این منظور ورقه سنباده را در دست بگیرید و چند بار با قیچی به روش معمول آن را ببرید.

۱۴ -اگر کرفس را پس از شستن داخل فویل آلومینیمی بپیچید و درون یخچال بگذارید ،مدت طولانی تری تازه خواهد ماند.

۱۵-برای آنکه موقع پوست کندن پیاز، اشک از چشمانتان سرازیر نشود، شیر آب ظرفشویی را کمی باز و زیر آب پیازها را پوست کنید.

۱۶ -اگر می خواهید نمک درون نمکدانتان به آسانی خارج شود چند دانه برنج خشک را درون نمکدان بریزید با این کار رطوبت نمک شما توسط برنج گرفته خواهد شد.

۱۷-برای پاک کردن جای بد منظره چسب روی در یخچال، مقداری روغن جلای مبل روی آن بریزید و با دستمال نرم پاک کنید.

۱۸ -برای جلوگیری از کپک زدن نان، در ظرف نان کمی نمک بریزید.

۱۹-برای از بین بردن حشرات ریز وسیاه روی کاهو، یک قاشق غذاخوری سرکه به آن اضافه کنید، سپس با آب فراوان بشویید.

۲۰-برای اینکه رب گوجه فرنگی عمر بیشتری داشته باشد و کپک نزند، پس از صاف کردن سطح رویی، روی آن لایه ای روغن زیتون بریزید.

از بکن نکن به کودک خود بپرهیزید!

اعتماد به نفس بالا، مدافع کودک در مبارزه با مشکلات زندگی است، کودکانی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، زمان کوتاه تری برای کنار آمدن با تعارضات و فشارهای زندگی صرف می کنند، شاد هستند و از زندگی لذت می برند، این کودکان واقعیت ها را می بینند و به طور کلی خوشبین هستند.

ثریا زارعی، یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که اعتماد به نفس از دوران شیرخوارگی (صفر تا دو سالگی) شکل می گیرد، توضیح داد: در این دوران کسب مهارت های حرکتی شناختی و موقعیت کودک در انجام بعضی فعالیت های مربوط به خود مانند توانایی راه رفتن و غذا خوردن به رشد خودباوری و اعتماد به نفس کودک کمک مؤثری می کند.

وی با بیان این که باور کودک درباره خود بر مبنای تعاملات او با دیگران به خصوص در ارتباط با والدین شکل می گیرد، افزود: داشتن رابطه صحیح والدین با کودکان کمک مؤثری به تقویت خودباوری کودک می کند.

وی با بیان اینکه کودکان دارای اعتماد به نفس با دیگران راحت ارتباط برقرار می کنند و در دوست یابی موفق هستند.

تصریح کرد: این کودکان از فعالیت های گروهی لذت می برند و نسبت به خود و دنیای اطراف خود خوشبین هستند و در صورت مخالفت دیگران با او، از عقیده خود دفاع می کنند و وقتی که کاری را شروع می کنند، آن را به پایان می‌رسانند و اگر در کاری شکست بخورند مأیوس نمی‌شوند و با انرژی بیشتری، دوباره پیش می‌روند.

این کارشناس با ذکر این نکته که مهارت های حل مسئله در کودکان باید تقویت شود، افزود: والدین باید فعالیت های جدید را با کودکان خود طرح ریزی کنند و در خلال انجام این فعالیت ها سعی کنند تا نقاط قوت و ضعف آنها را شناسایی کنند.

زارعی با بیان این نکته که کودکان نیازمند توجه و احترام هستند، تصریح کرد: والدین باید زمان مناسبی را به کودکان خود اختصاص دهند و به صحبت های کودکان خود گوش داده، همچنین از نصیحت کردن مستقیم فرزندان خود بپرهیزند.

وی بیان کرد: والدین باید محبت خود را به کودک نشان دهند و به آنها بگویند که چقدر دوستش دارند و همچنین انتظارات خود را با سن، هوش، توانایی و مهارت های کودک تطبیق داده و به آنها اجازه دهند تا عقایدش را با شهامت بیان کنند و از ضمیر شخصی او استفاده کنند.

زارعی با ذکر این که نباید کودکان را تحت فشار قرار دهند و از بکن نکن های بی مورد پرهیز کنند، افزود: والدین باید از اشتباهات کوچک فرزندان خود چشم پوشی کنند و در تقویت رفتارهای مثبت او تلاش کنند.

وی با اشاره به این که خانواده‌ها باید از مقایسه فرزندانشان با کودکان دیگر پرهیز کنند.

ادامه داد: باید به تفاوت های فردی کودکان توجه شود و والدین سعی کنند الگوی مثبتی برای کودکان خود باشند، چرا که کودکان از والدینشان الگو برداری و رفتار والدین خود را تقلید می کنند.

این کارشناس با اشاره به این که والدین باید برای تلاش کودک خود و نتیجه کارشان ارزش قائل شوند، تصریح کرد: باید افکار غیرمنطقی کودک نسبت به خود را تصحیح کرده و درک نادرست کودک که در بسیاری از موارد منجر به ایجاد درک نادرست از خود می شود را از بین برد.

زارعی خاطرنشان کرد: عکس العمل مناسب والدین در تقویت و ایجاد اعتماد به نفس کودکان نقش کلیدی دارد و باید تلاش کرد تا در کوچکترین نهاد اجتماعی که همان خانواده است زمینه‌های لازم و ضروری تقویت اعتماد به نفس کودکان خود را فراهم کنند.