



تاریخ
۳۱
شهریور
۱۳۹۷
شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان نیکی را در دیگران و بدی را در خودت جست‌وجو کن.

صفحه
۵
شماره
۲۳۳۷
سال
یست و چهارم



موسیقی باعث می‌شود قلب شما آرام شود

موسیقی می‌تواند شما را بخنداند یا بگریزند، شما را برانگیزاند یا آرام کند. برخی می‌گویند موسیقی شفادهنده روح است، اما به‌جز این‌ها موسیقی ممکن است برای سلامت قلب شما هم سودمند باشد. گرچه موسیقی نمی‌تواند پلاک‌های چربی در شریان‌های شما را بزداید و دریچه معیوب قلب را شما را ترمیم کند؛ اما می‌تواند به بهبودی‌تان پس از عمل جراحی قلب کمک کند، پس از حمله قلبی یا سکته مغزی شما را زودتر به زندگی طبیعی بازگرداند، استرس شما را بکاهد و فشارخون شما را پایین بیاورد.

در دهه‌های اخیر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که موسیقی می‌تواند در درمان افراد از بیماری آرتزایمر تا درد مزمن و مشکلات سوء‌مصرف مواد روان‌گردان سودمند باشد.

ازجمله این پژوهش‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

– یک بررسی نشان داد بیماران قلبی بستری که برای ۳۰ دقیقه در روز موسیقی گوش می‌کنند، فشارخون کمتر، سرعت ضربان قلب پایین‌تر و ناراحتی کمتری نسبت به بیمارانی دارند که مدت موسیقی گوش نمی‌دهند. – یک بررسی دیگر به این نتیجه رسید که بیمارانی که حمله قلبی را از سر گذرانده‌اند فقط برای ۲۰ دقیقه در روز در محیطی ساکت به موسیقی آرامش‌بخش گوش می‌دهند، نسبت به بیماران مشابهی که در اتاقی ساکت بدون موسیقی استراحت می‌کنند، اضطراب و تشویش کمتری دارند. – در یک بررسی افرادی که چندین ساعت در روز را به خواندن و نوشتن مشغول‌اند باید از میز مخصوص مطالعه استفاده کنند اما بعضی افراد همچنان ترجیح می‌دهند در حالت درازکش و یا نشسته روی زمین مطالعه کنند. عادتی که می‌تواند به ستون فقرات و گردن آسیب‌های جدی وارد کند. دراز کشیدن چه به پشت و چه به شکم وضعیت استاندارد برای مطالعه نیست و موجب انقباض غیراصولی عضلات و تغییر وضعیت ستون فقرات شده و به‌هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود.

بهترین حالت مطالعه، پشت‌میزنشینی است. استفاده از میز مطالعه سبب می‌شود بدن در وضعیت استاندارد قرارگرفته و فشاری به عضلات وارد نشود. هنگام مطالعه در وضعیت خوابیده روی شکم سر به عقب می‌رود که در طولانی‌مدت می‌تواند موجب خستگی گردن و درنهایت مشکلات گردن شود. خم شدن طولانی‌مدت روی کتاب در حالت درازکش موجب انقباض عضلات و در ری آن ایجاد اختلال در جریان گردش خون می‌شود. به همین دلیل افرادی که در چنین وضعیتی درس می‌خوانند خیلی زود دچار خستگی و درد عضلات می‌شود. ادامه این حالات هم درنهایت به کوتاهی عضله و آرتروز گردن منجر می‌شود. برخی افراد هنگام مطالعه به پشت می‌خوابند، یک پاش زیر سرشان می‌گذارند و کتاب را روی سینه‌شان قرار می‌دهند. این حالت غلط مطالعه هم آسیب‌زننده است.

در یک بررسی دیگر داوطلبان سالمندی که برای ۲۵ دقیقه در روز برای چهار هفته به موسیقی آرامش‌بخش گوش می‌کردند، فشار سیستولی یا فشار حداکثرشان تا ۱۲ نمره و فشار دیاستولی یا حداقلشان تا ۵ نمره کاهش می‌یافت، درحالی‌که در یک گروه که به موسیقی گوش نمی‌کردند، تغییری در فشارخون رخ نداد.

البته همه بررسی‌ها درباره رابطه میان موسیقی و سلامت قلب به چنین نتایجی نرسیده‌اند. چندین بررسی دیگر هم هستند که هیچ اثری بر معیارهای فیزیولوژیکی مانند ضربان قلب یا فشارخون یا بهبودی پس از اعمال روی قلب نشان ندادند.

این نتایج متناقض چندان حیرت‌آور نیست. یکی از بزرگ‌ترین موانع درباره تأثیر موسیقی بر قلب خود موسیقی است. درمان با موسیقی مانند درمان با یک‌چیز واحد تکرارپذیر مانند داروی کاهنده چربی خون از نوع استاتین یا تمرین‌های تنفسی کاهنده استرس نیست. انواع متفاوتی از موسیقی وجود دارند که احتمالاً تأثیرات متفاوتی بر قلب و بدن می‌گذارند. موسیقی همچنین بسیار شخصی است، یک موسیقی که ممکن است برای شما بسیار آرامش‌بخش باشد، ممکن است شخصی دیگر را بسیار بیازارد. یک‌رشته از پژوهش‌های فعلی در حوزه موسیقی‌درمانی بر این موضوع متمرکز هستند که صداها یا تمپوهای خاص بدون توجه به پسند موسیقایی شنونده چه اثری بر قلب می‌گذارند. یافتن ملودی آرامش‌بخشی که در افراد با علائق موسیقایی متفاوت سرعت ضربان قلب را پایین بیاورد، فشارخون را کاهش دهد و جریان خون را بهبود بخشد، پیشرفتی در این زمینه شمرده می‌شود.

امروزه در مراکز درمانی پیشرو در جهان موسیقی‌درمانی به‌طور رایجی برای افراد که تحت اعمال جراحی روی قلب قرار می‌گیرند یا در حال بهبودی از حمله قلبی هستند یا در حال کنار آمدن با نارسایی قلبی یا عوارض قلبی دیگرشان هستند، به کار می‌رود.

بیماران را ترغیب می‌کنند پیش از جراحی، در حین جراحی و پس از جراحی به موسیقی گوش کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهند که موسیقی به تسکین درد و اضطراب یاری می‌رساند و صداهای تشویش آفرین یا پرت‌کننده حواس را می‌پوشاند. نواختن موسیقی آرامش‌بخش به شما امکان می‌دهد که خودتان را در فضایی بزرگ و آزاد حس کنید، نه در اتاق محصور بیمارستان.

یک کاربرد مهم دیگر موسیقی‌درمانی در افرادی است که باید با یک عارضه قلبی کنار بیایند، چه افرادی که در حال بهبودی از حمله قلبی هستند و چه افرادی که باید با درد قفسه صدری، نارسایی قلبی و لنگش ناشی از بیماری شریان‌های محیطی زندگی کنند.

بیماری قلبی می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد و برخی افراد احساس می‌کنند کنترلشان بر روی زندگی‌هایشان را از دست‌داده‌اند. موسیقی‌درمانی می‌تواند استرس را بکاهد، یک راهبرد خوشایند برای کنار آمدن با شرایط باشد و احساس کنترل بر موقعیت را به افراد بدهد.

حقایق زیادی در رابطه با افسردگی در زنان وجود دارد که ممکن است از آن بی‌خبر و حتی از علائم آن نیز اطلاعی نداشته باشید. به‌عنوان‌مثال در ایالات‌متحده آمریکا، حدود ۱۵ میلیون نفر هرسال تحت تأثیر افسردگی قرار می‌گیرند که اکثریت آنان را زنان تشکیل می‌دهند و متأسفانه تقریباً دوسوم آنها، کمک‌هایی را که نیاز دارند، دریافت نمی‌کنند. افسردگی در زنان بسیار رایج و در حقیقت شانس ابتلای زنان به افسردگی‌های بالینی، دو برابر مردان است. بنابراین لازم است تا درباره افسردگی بیشتر بدانیم و علائم افسردگی در زنان را بشناسیم.

افسردگی حقیقتاً چیست؟!

افسردگی بالینی یک اختلال روانی جدی و فراگیر که باعث احساس غم و اندوه، ناامیدی، بی‌تفاوتی و بی‌ارزشی در فرد می‌شود. افسردگی در حالت خفیف تا متوسط با علائمی مثل بی‌حوصلگی، کم‌اشتهایی، کم‌خوابی، اعتمادبه‌نفس پایین و خستگی می‌تواند همراه باشد؛ اما در برخی موارد حادتر است.

علائم افسردگی در زنان کدام‌اند؟

این علائم عبارت‌اند از: ناراحتی مداوم و پایدار، اضطراب، احساس پوچی، از دست دادن علاقه یا لذت بردن از فعالیت‌ها، ازجمله رابطه جنسی، بی‌حالی، تحریک‌پذیری یا گریه بیش‌ازحد، احساس گناه، بی‌ارزش بودن، بی‌تفاوتی، ناامیدی، بدبینی، خواب زیاد یا خواب خیلی کم، کم‌اشتهایی یا پراشتهایی و به دنبال آن کاهش یا افزایش وزن، کاهش انرژی، خستگی، کم‌رنگ شدن احساسات، افکار مرگ یا خودکشی، در موارد حاد تلاش برای خودکشی، دشواری در تمرکز،

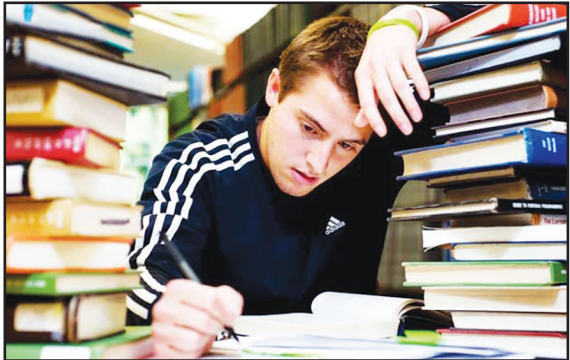
علائم افسردگی در زنان را بشناسیم



یادآوری یا تصمیم‌گیری.

علائم فیزیکی پایدار که به درمان پاسخ نمی‌دهند: مانند سردرد، اختلالات گوارشی و درد مزمن.

نگاهی به شیوه صحیح مطالعه و پیشگیری از مشکلات فیزیکی!



بهترین حالت بدن هنگام مطالعه
هنگام مطالعه سر نباید بیشتر از ۲۰ تا ۲۵ درجه خم شود. میزان خم و راست شدن سر را هم می‌توان این‌طور تشخیص داد که اگر مدادی را با دندان بگیرید و بین دندان‌های جلو قرار دهید این مداد باید به‌طور طبیعی موازی زمین باشد و اگر سر را خم می‌کنید، مداد بیشتر از ۲۰ تا ۲۵ درجه با زمین زاویه پیدا نکند. هنگام مطالعه باید به خم و راست شدن سر و زاویه گردن توجه داشت. سر نباید خیلی به‌طرف پایین خم شود چون این حالت پس از مدتی دانش‌آموزان و دانشجویان را دچار درد گردن می‌کند و در طولانی‌مدت می‌تواند مشکلاتی مانند آرتروز گردن ایجاد کند.

ازآنجاکه خواندن و نوشتن در حالت صاف سخت است و اغلب افراد هنگام مطالعه برای نوشتن یا خواندن کتاب به سمت جلو خم می‌شوند، برای رفع این مشکل می‌توان از میزهای مهندسی که سطح آنها زاویه‌دار و مورب است، استفاده کرد. در این صورت کتاب روبه‌روی صورت قرار می‌گیرد و دیگر لازم نیست فرد سرش را به سمت پایین خم کند.

قواعد پشت‌میزنشینی

تحقیقات نشان داده بهترین شیوه برای مطالعه نشستن پشت میزتحریر است. البته با رعایت اصول لازم!

با میز و صندلی راحت‌تر می‌شود مطالعه کرد اما پشت‌میزنشینی هم قواعد خاص خود را دارد. باید میز و صندلی ارتفاع مناسب داشته و استاندارد باشند. ارتفاع میز و صندلی باید به‌گونه‌ای باشد که فرد زمانی که آرنج خود را روی میز می‌گذارد کف دست به چانه برسد. از طرفی پای فرد زمانی که روی صندلی می‌نشیند باید کاملاً روی زمین قرارگرفته و آویزان نباشد.

وقتی فرد روی صندلی می‌نشیند کف پاها باید راحت روی زمین قرار بگیرد. در این حالت زاویه ران و تنه حدود ۹۰ درجه باشد. پستی صندلی در ناحیه گودی کمر قوس و برآمدگی داشته باشد (بسیاری از صندلی‌های راحتی برآمدگی دارند و اگر صندلی فاقد این ویژگی بود، می‌توان از یک بالش کوچک استفاده کرد).

فرد باید هنگام مطالعه صاف بنشیند و قوز نکند. پستی صندلی قابل‌انعطاف باشد تا فرد برای رفع خستگی بتواند به سمت عقب متمایل شود. بهتر است صندلی برای استراحت آرنج و ساعد دسته داشته باشد و قسمت سر و گردن صندلی محافظ داشته باشد. ارتفاع صندلی قابل تنظیم باشد و متناسب با اندازه قد افراد بالا و پایین برود. درنهایت هم وقتی فرد با این شرایط روی صندلی نشست ارتفاع میز کار در حد آرنج‌های او قرار بگیرد.

در دنیای شلوغ و ماشینی امروز، پیدا کردن یک خلوت واقعی کار بسیار سختی شده است. حتی زمانی که جز خودمان و تلفن همراهمان کس دیگری حضور ندارد، توفیکیشن‌های مداوم شبکه‌های اجتماعی خلوت ما را بر هم می‌زنند. وقتی صحبت از تنهایی می‌شود همه ما به یاد اندوه و افسردگی یا اجتماعی نبودن می‌افتیم، اما حقیقت آن است که خلوت‌گزینی و تنهایی می‌تواند برای سلامت روحی و جسمی ما بسیار مفید باشد. در ادامه به فواید تنهایی می‌پردازیم.

به شما فرصت می‌دهد ذهن خود را از نو تنظیم کنید و

به آن استراحت دهید

وقتی دائماً درگیر دنیای شلوغ پیرامون‌تان هستید فرصت استراحت و تجدید انرژی را از مغز خود می‌گیرید؛ اما وقتی تنها باشید و چیزی وجود نداشته باشد که حواس شما را به خود پرت کند می‌توانید ذهن خود را از افکار مزاحم پاک کنید، تمرکز داشته باشید و با دیدی واضح‌تر فکر کنید. این فرصتی است تا همرمان ذهن و جسم خود را احیا کنید.

به افزایش تمرکز و رانده‌مان کمک می‌کند

وقتی تا جایی که ممکن است چیزهایی که باعث مزاحمت و حواس‌پرتی می‌شوند را از روز خود حذف کنید، بهتر می‌توانید تمرکز کنید و این مسئله به شما کمک می‌کند در مدت‌زمان کوتاه‌تری کارهای بیشتری را به سرانجام برسانید.

به شما فرصت می‌دهد خودتان را کشف کرده و دیدگاه خودتان را پیدا کنید

وقتی در جمعی هستید، احتمال آنکه تحت تأثیر افکار و اعمال آن جمع قرار بگیرید بیشتر است. درحالی که ممکن است اگر به انتخاب خودتان باشد چنین افکار و اعمالی نداشته باشید.

به شما زمان می‌دهد تا عمیق فکر کنید

وظایف و تعهدات هرروزه ما باعث می‌شود تصور کنیم فهرست



کارهایی که باید انجام دهیم بی‌پایان است. این درگیری مداوم موجب می‌شود نتوانید تفکر عمیقی داشته باشید و همین مسئله جلوی خلاقیت‌تان را می‌گیرد و بازدهی‌تان را کم می‌کند. **کمک می‌کند به شکل مؤثرتری به مشکلات‌تان بپردازید**
وقتی فکر کسب اطلاعات از انسان‌ها یا دستگاه‌های الکترونیک حواس‌تان را پرت می‌کند، به‌سختی می‌توانید راه‌حل مؤثری برای مشکلات پیدا کنید.

کیفیت روابط‌تان با دیگران را بالا می‌برد

وقتی زمانی را به خودتان اختصاص دهید و درک بهتری از خودتان و خواسته‌هایتان از زندگی پیدا کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که در مورد اطرافیان و روابط‌تان با آن‌ها انتخاب‌های بهتری داشته باشید. علاوه بر این، بعدازآنکه مدتی تنها بوده‌اید، قدر روابطتان را بیشتر می‌دانید.

چطور خلوت مناسبی برای خود ایجاد کنیم؟

آگاهی از فواید تنهایی کافی نیست و ممکن است در دنیایی که انگار همیشه بیدار است، پیدا کردن فرصتی برای خلوت کردن با خود دشوار باشد؛ اما چند راهکار ساده وجود دارد که به شما

کمک می‌کند زمانی را با خودتان سپری کنید:

ارتباط خود را قطع کنید: هرروز برای مدتی همه راه‌های ارتباطی خود با دیگران را قطع کنید. تلفن همراه، اینترنت و تلویزیون را خاموش کنید. اگر از کامپیوترتان برای کار خلاقانه‌ای مثل نوشتن استفاده می‌کنید، همه صداها و توفیکیشن‌های اتصال به اینترنت را قطع کنید و مشغول نوشتن شوید. خواهید دید که وقتی چیزی حواس‌تان را پرت نکند چقدر بیشتر می‌تواند کار کنید.

زودتر بیدار شوید یا به سر کار بروید: نیم یا یک ساعت زودتر از بقیه اعضای خانواده بیدار شوید و از این زمان برای خلق، تولید، حل مسئله، مدیتیشن یا هر کار دیگری که خوشحالتان می‌کند استفاده کنید. اگر بتوانید نیم ساعت زودتر از بقیه همکاران‌تان خودتان را به محل کار برسانید، این روش هم تأثیرگذار خواهد بود.

در را ببندید: در خانه یا محل کار، زمانی که به‌تنهایی احتیاج دارید، به‌راحتی در اتاق را ببندید و حتی می‌توانید علامتی از درآویزان کنید تاکسی مزاحمت‌تان نشود.

از زمان ناهار استفاده کنید: در محل کار، زمان ناهار را پشت میز کارتان یا در حال انجام وظایف کاری نگذرانید. اگر غذای‌تان را بیرون از محل کار می‌خورید، تصور نکنید که همیشه باید این کار را با دیگران انجام دهید. هفته‌ای یک‌بار یا چند بار در ماه، تنها غذا بخورید. پیاده‌روی کنید. بیرون در آفتاب بنشینید. به پارک بروید و در آنجا چیزی بخورید. از زمان تنهایی‌تان لذت ببرید.

برنامه‌ریزی کنید: زمانی که می‌خواهید با خودتان خلوت کنید را تعیین کنید. لازم نیست این زمان طولانی باشد. هر فرصت کوتاهی که بتوانید با خودتان خلوت کنید را غنیمت بشمارید چون بهتر از آن است که هیچ زمانی برای این کار نداشته باشید.