روزنامه طلوع

تاریخ ۲۰ شهریور ۱۳۹۹ پنجشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

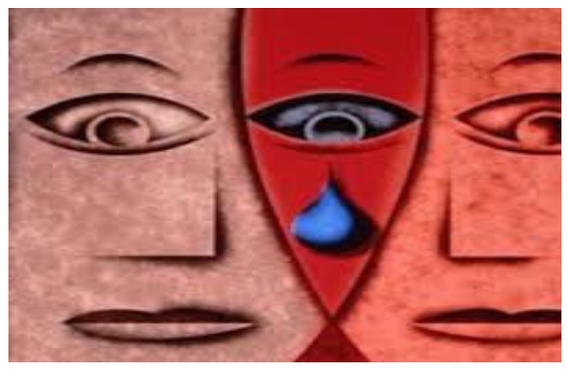
اگر می خواهی کسی را بشناسی
به او اختیار بده

مونتونگرویی

صفحه ۶ شماره ۲۸۸۷ سال بیست و ششم

سلامت

با غمگینی مضاعف پاییز کرونایی امسال چطور برخورد درستی داشته باشیم؟



مثبتی وجود ندارد؟

زندگی سیاه است؛ این‌قدر که با گریه هم دل آدم باز نمی‌شود و هیچ نقطه روشنی وجود ندارد. این نشانه افسردگی است؟ این استاد دانشگاه در پاسخ می‌گوید: فکر افراد افسرده، فقط منفی است و روی مشکلات و نقطه‌ضعف‌ها متمرکز است. فرقی ندارد این شخص به خودش فکر می‌کند یا به مسائل اجتماعی یا به اطرافیان؛ فیلتر منفی او همه‌جا فعال است.

او ادامه می‌دهد: اما در غمگینی، این حد از منفی بودن دیده نمی‌شود و با کمی تلاش، می‌توان دیدگاه فرد را تغییر داد. در واقع فرد می‌تواند با کمی کمک و مشورت، راه‌حل‌ها و راهکارها را پیدا کند و به نقاط روشنی دست یابد.دکتر فرید حسینی درخصوص وضعیت خواب و اشتها در این ایام توضیح می‌دهد: در افسردگی، تعادل خواب و اشتها به هم می‌خورد. فرد دچار خستگی دائمی است.

اما در غمگینی، اگر این تغییرات هم اتفاق بیفتد، موقتی و گذراست و با تغییر شرایط، بیمار به حالت عادی بازمی‌گردد؛ اما در افسردگی این حالت‌ها می‌تواند طولانی مدت باشد.

او اضافه می‌کند: پایداری علائم در فرد افسرده، از اصلی‌ترین نشانه‌هاست. اگر نشانه‌هایی که به آنها اشاره شد، حداقل مدت دو هفته وجود داشته، دلالت بر افسردگی دارد و چنانچه هر پاییز تکرار شوند، نشانه افسردگی فصلی است؛ اما غمگینی فصلی، حالتی شایع‌تر و البته گذراست.

پاییز امسال را به سلامت بگذرانیم

مدیریت هیجان را یاد بگیریم:

شاید یکی از ویژگی‌های مثبت شیوع کرونا این باشد که رسانه‌ها به مساله سلامت روان توجه کردند. درواقع حفظ سلامت روان درمواقع گرفتاری و تنظیم و مدیریت هیجان و احساسات منفی، مهارتی آموختنی است. پس آن را بیاموزیم.

حفظ ارتباطات اجتماعی:

انزوا، احساسات منفی را تشدید می‌کند. فاصله‌گذاری اجتماعی از اجبارهای دوره کروناست که می‌تواند باعث انزوای افراد شود. برای برون‌رفت از این حالت، ارتباطات اجتماعی را با فناوری حفظ کنید.

صحبت کنید:

حرف زدن با اعضای خانواده یا دوستان می‌تواند غم و احساسات منفی را از ما دور کند. افراد درون‌گرا در این شرایط احساس غم بیشتری می‌کنند. حمایت عاطفی- هیجانی با ارتباط با دیگران میسر است.

تفریحات جایگزین:

بازی از تفریح‌های خوب جایگزین است. بازی می‌تواند در افراد خلق مثبت ایجاد کند. خلق مثبت، خلاقیت را به همراه دارد و این دو، تأثیر مستقیم روی هم دارند. بازی‌های گروهی خانوادگی که بچه‌ها نیز در آن حضور داشته باشند، از دیگر راهکارهای تفریح سالم و جایگزین است. به این ترتیب از نیازهای عاطفی- هیجانی کودکان نیز غفلت نشده است.

طبیعت گردی:

پاییز و زمستان‌های کشور ما به‌جز در برخی مناطق خیلی سرد نیست. شنیدن صدای طبیعت، رنگ و طراوت آن، می‌تواند هیجان‌های منفی را از بین ببرد.

فعال باشید:

برای خودتان هدف تعیین کنید. به کارهایی که تابه‌حال علاقه به انجام آنها داشتید، اما فرصت آن را نداشتید، بپردازید. بدن را به لحاظ جسمی و ذهنی فعال کنید.

فعالیت فیزیکی:

ورزش، از شناخته‌شده‌ترین مؤلفه‌ها برای حفظ سلامت جسم و روان است؛ که به شکل ویژه در این شرایط خاص، تأثیر بسیار مثبتی روی سلامت روان و جسم دارد.

چشم باز می‌کنیم و غروب شده است. پرده را کنار می‌زنیم. برگ‌ها ریخته‌اند. تصویر زیبا نیست. پرده را می‌کشیم. حتی نمی‌توانیم به نزدیک‌ترین کافه به خانه برویم و عصرهای بلند و پرسوز پاییز را به شب برسانیم.

به گزارش سلامت نیوز، سینما، تئاتر، باشگاه ورزشی و... همگی بوی کرونا می‌دهند و به‌ناچار باید در خانه ماند. این پاییز می‌تواند غم‌انگیزترین پاییز باشد اگر ندانیم چطور از پس آن برآییم؛ به‌ویژه اگر پاییز و زمستان برای ما فصل دلپذیری نباشد. با دکتر فرهاد فریدحسینی، روانپزشک و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد گپی زده‌ایم تا اولاً تفاوت افسردگی و غمگینی را دریابیم و بعد هم با راهکارهایش برای عبور به سلامت و دور از غم در این پاییز آشنا شویم. لباس به تن‌مان خوب نیست.

هرچه می‌پوشیم، کلافه‌ایم. از عصر تا حالا حداقل سه بلوز عوض کرده‌ایم. یک ساعت موها را بسته‌ایم، یک ساعت آن را رها کرده‌ایم و ساعت بعد موهای بافته ما، دو وزنه سنگین در دو سوی سر است! این‌ها یعنی افسرده‌ایم؟ دکتر فرید حسینی توضیح می‌دهد: افسردگی فصلی، اصطلاح شایعی بین مردم است؛ اما حقیقت این است که اولاً میزان شیوع افسردگی فصلی به‌حدی نیست که مردم فکر می‌کنند.

ثانیاً در علم روانپزشکی، افسردگی فصلی زمانی اتفاق می‌افتد که طی سه تا چهار سال متوالی یا غیرمتوالی، فرد با شروع فصل پاییز، دچار نشانه‌های بیماری افسردگی می‌شود که کاملاً می‌تواند بی‌دلیل و بدون عامل استرس‌زای واضح شروع شود. در این حالت شخص، افسرده است. پس احساسی که به آن دچار می‌شویم؛ چه حسی است اگر افسردگی نیست؟ این روانپزشک در پاسخ می‌گوید: احساس غمگینی با افسردگی متفاوت است. غمگینی می‌تواند به‌خاطر تغییر طول روز، استرس‌های محیطی و شخصی یا در اوضاع حال حاضر، ناشی از شرایط ایجادشده به دلیل بیماری کرونا باشد.

شادی‌ها، شادی‌آور نیستند

یکی - دو ساعت است حوصله نداریم. اگر دوستی تلفن و احوالپرسی کند، در جواب شاید بگوییم: افسرده‌ام. خسته شده‌ام. حوصله هیچ کاری را ندارم. از کلمه افسردگی به‌راحتی استفاده می‌کنیم. آیا درست می‌گوییم؟ دکتر فرهاد فریدحسینی درباره تفاوت افسردگی و غمگینی می‌گوید: افراد افسرده، احساس غم عمیقی را تجربه می‌کنند. این غم گاهی به‌قدری فراگیر و غیرقابل کنترل است که هیچ اقدام شادی‌آوری جوابگوی از بین بردن عمق غم آنها نیست. درحالی که در غمگینی، اقدامات کوچک شادی‌آور مانند صحبت و درددل کردن، انجام چند کار شادی‌آور که به آنها علاقه داریم، می‌تواند احساس غم را از بین ببرد. درواقع وقتی شخص غمگین است، می‌تواند با اقداماتی دوباره از فعالیت‌های شادی‌آور لذت ببرد؛ اما فرد افسرده دیگر از چیزی لذت نمی‌برد.

نخواب، شاید اتفاقی بیفتد

حضور افراطی کاربران در شبکه‌های اجتماعی در دوران کرونا

«نخواب، شاید اتفاقی افتاد» این جمله‌ای است که از یک دوست مجازی شنیده بود، در شبی که خبرها نشان از واقعه‌ای بزرگ داشت. توی ذهن خودش هم همین جمله تکرار می‌شد: «نخوابم، شاید اتفاقی بیفتد.»

به گزارش روزنامه ایران، سحر از کاربران شبکه‌های اجتماعی است که به قول خودش در موارد خاص بدجوری می‌چسبد به اینترنت. شب کودتای ترکیه، شب ترور شهید سردار سلیمانی، شب واکنش ایران به این ترور. در تمام این اتفاقات بی خواب بوده و پر از استرس. یک بار از بی خوابی ناگهان پای اینترنت خوابش می‌برد. کرونا نامرئی است. آدم در مواجهه با آن نمی‌داند چه کار کند.

این مدت می‌توانم بگویم که خیلی بیشتر اخبار و اتفاقات را چک می‌کنم. بیشتر وقت‌ها مطالب را برای دوستان و نزدیکانم نمی‌فرستم چون فکر می‌کنم اگر کسی خودش دنبال خبر نمی‌رود، لزومی ندارد او را بترسانم. کسی که مثل خودم باشد هم که اخبار را خودش می‌داند. من در حال حاضر اخبار را مدام چک می‌کنم. شاید شب بیدار نمانم اما چک کردنم مداوم است. خیلی از وقایع دورتر شده‌اند اما کرونا دور نمی‌شود. مثل موج است که وقتی پایین می‌رود باید منتظر خیزش آن باشیم.

بدترین قسمتش این است که هرچه خبر می‌خوانم، به خبری که به آن نیاز دارم نمی‌رسم و این اضطراب باعث می‌شود روزی چند بار دنبال تناقض‌ها بگردم.«شبنم، روزنامه نگار هم دائم اخبار کرونا را چک می‌کند. او می‌گوید: من اخبار مربوط به کرونا، استان‌های درگیر، تعداد مبتلایان و مرگ و میر را مدام چک می‌کردم و می‌کنم. بعد هم برای بستگان درجه یکم می‌فرستم.

کاربر دیگری از زمانی می‌گوید که آمار بالا بود و او آنقدر در چک کردن اخبار افراط می‌کرده تا بالاخره قفل کودک گوشی‌اش را فعال کرده تا در روز بیشتر از ۴۰ دقیقه نتواند از گوشی استفاده کند. برخی دیگر از کاربران توئیترهم به این نکته اشاره می‌کنند که تا پیش از شیوع کرونا هم بشدت درگیر استفاده از اینترنت بوده‌اند و وقت زیادی را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانده‌اند اما در ایام کرونا دیگر رکورد شکسته‌اند و مدت زمان وقت گذرانی‌شان در شبکه‌های اجتماعی خیلی بیشتر شده است.

برخی دنبال خبرند و بعضی دیگر به‌صورت افراطی به سرگرمی‌های آنلاین روی آورده‌اند. من اولین کاری که بعد از بیدار شدن می‌کنم این است که گوشی‌ام را از کنار تخت برمی‌دارم و شروع می‌کنم چک کردن. اول واتس اپ بعد اینستاگرام و بعدش هم تلگرام و توئیتر. این کار چیزی بین ۲۰ دقیقه الی نیم ساعت زمان می‌برد که البته گاهی بیشتر هم می‌شود.

در این چند ماهی که کرونا هست، این عادتم خیلی افراطی‌تر شده به این شکل که اگر نصف شب هم اتفاقی از خواب بیدار شوم، طبق همین روال شبکه‌های اجتماعی را چک می‌کنم چون حس می‌کنم شاید خبری شده و بهتر است زودتر بدانم. اصلاً موقع خواب همین استرس را دارم که زمانی که خوابم خبری شود برای همین تا می‌توانم بیدار می‌مانم و تا آخرین لحظه گوشی از دستم نمی‌افتد. حتی تحمل ندارم گوشی‌ام در شارژ بماند، البته فقط هم چک کردن خبر نیست. شاید بیشترش جنبه سرگرمی داشته باشد اما به همان هم واقعاً معتاد شده‌ام. اما در مقابل کسانی هم هستند که تا پیش از شیوع کرونا و قرنطینه چندان رغبتی به فضای مجازی نداشتند و در این ایام به آن گرایش پیدا کرده‌اند، مثل پدر و مادر دوستی که رفتارشان را این‌طور توصیف می‌کند: الان طوری شده که گوشی از دست پدر و مادرم نمی‌افتد. تمام شبکه‌ها عضو شده‌اند و دائم در حال فعالیت هستند.

یک بخشی خوشحال کننده است چون می‌گویم سرشان گرم می‌شود اما بخشی از آن هم نگران کننده است. آن هم سیل اخبار و اطلاعات نادرست است که از منابع غیررسمی دریافت می‌کنند و باعث نگرانی‌شان می‌شود یا توصیه‌هایی که به آن عمل می‌کنند در صورتی که مرجعیت علمی ندارد، بهشان نمی‌شود خرده هم گرفت چون تازه با این فضا آشنا شده‌اند.

اسمش را نمی‌شود اعتیاد گذاشت چون واجد شرایط آن نیست اما استفاده افراطی از اینترنت چیزی است که این روزها زمان زیادی از مردم می‌گیرد و مسلماً تبعاتی هم در پی دارد.

این را دکتر سیداحسان طوسی، روانپزشک می‌گوید. او دلایل گرایش افراطی مردم به حضور در فضای مجازی را در دوران کرونا این‌طور توضیح می‌دهد: این مسأله دو دلیل عمده دارد. اول اینکه پرسه در شبکه‌های اجتماعی برای خیلی‌ها نقش کاهش دهنده اضطراب را دارد. آنها می‌خواهند حواسشان را پرت کنند چون اگر این کار را نکنند، افکار اضطراب‌آور مدام در ذهنشان می‌چرخد. برای همین ممکن است ساعت‌ها در اینستاگرام دنبال تماشا کردن عکس‌های فلان بازیگر یا ورزشکار باشند.

طبیعی است که وقتی به‌دلیل شیوع کرونا اضطراب مردم هم بیشتر شده، میزان وقت گذرانی‌شان در فضای مجازی هم به این دلیل بیشتر می‌شود. دلیل دوم این است که الان با توجه به شرایط کرونا، روش‌های سرگرمی مردم محدودتر شده است؛ دیگر نمی‌شود مثل قبل بیرون رفت و در کافه وسینما وقت گذراند و خبری هم ازمیهمانی و دورهمی و سفر به شکل قبل نیست. طبیعتاً تمام سرگرمی فرد در گوشی تلفنش خلاصه می‌شود. این‌ها دو دلیل عمده استفاده بیشتر مردم از اینترنت در زمان کرونا هستند.

البته می‌شود به دلایل دیگری مثل وسواس هم اشاره کرد که چندان شایع نیست، مثلاً اینکه فرد مدام اخبار را چک کند و اگر یک ساعت این کار را نکند فکر کند اتفاق بدی افتاده، جزو موارد وسواس است.

اما با این احوال و با توجه به اینکه معلوم نیست کرونا تا کی بماند، چه کار باید بکنیم؟ دکتر طوسی در این باره چند توصیه دارد: افراد در وهله اول باید میزان استفاده خودشان را پایش کنند و بفهمند در طول روز چه زمانی را به حضور در شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهند. برای این کار می‌شود از اپلیکیشن‌هایی هم کمک گرفت و جالب است که از هرطرف می‌رویم به همین گوشی تلفن می‌رسیم. بعد باید پله پله برای خودشان محدودیت اعمال کنند. برای اینکه کمتر در فضای مجازی وقت بگذرانیم باید اضطراب خودمان را کاهش دهیم در واقع خودمان را از فضاهای اضطراب آور دور کنیم. بهتر است کاربران خودشان را به استفاده از چند سایت و کانال و خبرگزاری معتبر محدود کنند تا از بمباران اخبار جعلی دور بمانند. برای کاهش اضطراب همچنین باید خودمان را از نظر فیزیکی فعال نگه داریم، حتی شد در حد چند دراز و نشست و کمی پیاده روی.

روش‌های آرام‌سازی هم توصیه مناسبی است. شما می‌توانید خیلی راحت به منابعی که این روش‌ها را آموزش می‌دهند، دست پیدا کنید. وقت گذرانی با خانواده هم گزینه خوبی است که می‌تواند به‌صورت حضوری و محدود یا اینترنتی باشد. تماس تصویری بگیریم و بنشینیم و با هم حرف بزنیم. با خانواده فیلم ببینیم و سرگرمی‌های گروهی ایجاد کنیم، خصوصاً این توصیه برای والدین است که با فرزندانشان کارهایی مثل درست کردن کاردستی انجام دهند، جای اینکه والدین سرشان توی گوشی خودشان باشد و بچه‌ها هم همینطور. توصیه من این است که در این دوران به سلامت جسم و روانمان اهمیت بدهیم.

تغذیه مناسب و فعالیت بدنی مؤثر داشته باشیم و کمیت و کیفیت روابط را بهتر کنیم. اگر با این روش‌ها به نتیجه نرسیدید و هنوز به حضور بی‌رویه در شبکه‌های اجتماعی مشغول بودید، بهتر است از یک مشاور روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرید که در این صورت هم در بیشتر موارد نیازی به استفاده از دارو نیست و با تکنیک‌هایی مداوا می‌شوید.«دیگر آدم‌های قبلی نیستیم.

هم صبور شده‌ایم و هم بی قرار. از طرفی هزار فکر در سرمان است و از طرف دیگر، چنان مهر کندی بر همه چیز زده شده که گاهی چاره‌ای جز سکون نیست. این وسط فقط ماییم و خودمان. یک نفر برای خودش. یکی نفری که با گوشی تلفنش برای خودش دنیایی مجازی می‌سازد و در آن زندگی می‌کند. کرونا این عادت بدمان را هم بدتر کرد.

با پوکی استخوان بجنگیم

حتماً اسم پوکی استخوان را شنیده‌اید، با افزایش سن، خانم‌ها شروع به ازدست دادن توده عضلانی و تراکم استخوانی می‌کنند و متاسفانه این اتفاق منجر به شکستگی‌های استخوانی غیرمنتظره در بدن آن‌ها خواهد شد.

به گزارش روزنامه خراسان، پوکی استخوان می‌تواند به صورت یک بیماری خاموش از اواسط دهه ۳۰ شما را درگیر کند اما با تغذیه مناسب و ورزش روند این بیماری به تعویق می‌افتد و قابل کنترل خواهد بود. در ادامه به بررسی بیشتر موارد تغذیه و ورزش خواهیم پرداخت. ورزش، دشمن پوکی استخوان و تحرک داشتن یکی از مواردی است که به خانم‌ها در هر سنی توصیه می‌شود، اما فواید ورزش در خانم‌های بالای ۳۰ سال، بیشتر از سلامت قلب و سیستم تنفسی است و برای جلوگیری از پوکی استخوان مؤثر است و به روند عضله سازی آن‌ها کمک خواهد کرد. اما چه نوع ورزش‌هایی و به چه مدت در هفته می‌تواند در این زمینه کمک کننده باشد؟ فعالیت‌های هوازی فعالیت‌های هوازی مثل پیاده روی سریع، شنا، دوچرخه سواری و ایروبیک کم هزینه و راحت و البته مناسب در هر سنی برای جلوگیری از پوکی استخوان است. دو بطری آب معدنی پر از آب را در دست بگیرید و به عنوان وزنه از آن‌ها استفاده کنید. یادتان باشد هر روز این حرکات ورزشی را انجام ندهید و برای بازسازی عضلات به بدن خود استراحت دهید. حرکات و تمرینات انعطاف‌پذیری به تقویت و افزایش عضلات شما کمک می‌کند، با انجام این تمرینات، عضلات، استخوان‌های شما را می‌کشند و باعث تقویت استخوان‌های‌تان می‌شوند.

کازرون

در بازدید میدانی شهردار و رئیس شورای اسلامی شهر کازرون؛

صدور دستور آسفالت بعضی از کوچه‌های خیابان کوهنورد کازرون صادر شد

در پی بازدید شهردار و رئیس شورای اسلامی شهر کازرون، آسفالت بعضی از کوچه‌های خیابان کوهنورد در دستور کار قرار گرفت.

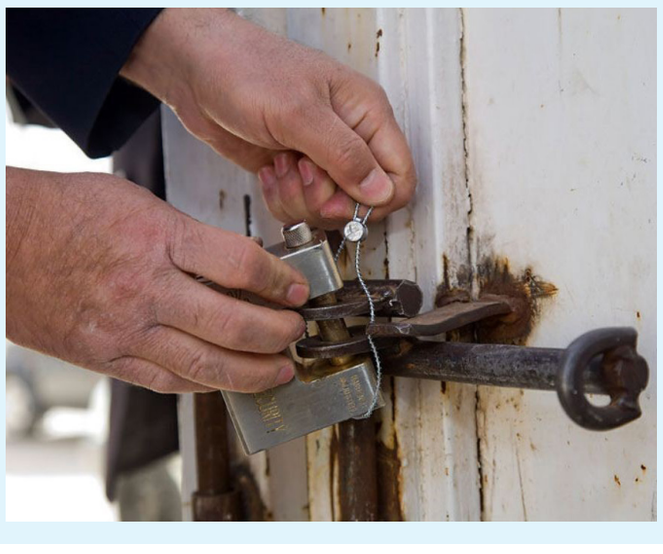
به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی شهرداری کازرون، شهردار کازرون به همراه رئیس شورای اسلامی شهر به منظور بررسی و رسیدگی به وضعیت کوچه‌های خیابان کوهنورد، از این کوچه‌ها بازدید کردند و از نزدیک در جریان وضعیت مسائل و مشکلات این منطقه قرار گرفتند.

در حاشیه این بازدید بر لزوم رسیدگی هرچه سریع‌تر به وضعیت این کوچه‌ها تأکید شد.

در همین راستا شهردار کازرون پس از بازید میدانی از این کوچه‌ها دستورات لازم را جهت رفع این مشکلات صادر کرد.

به گزارش روابط عمومی شهرداری کازرون، پس از این بازید، عملیات زیرسازی و آماده‌سازی این کوچه‌ها در دستور کار قرار گرفت و ظرف چند روز آینده عملیات آسفالت این کوچه‌ها انجام خواهد شد.

پلمپ ۲۵ واحد صنفی و باشگاه ورزشی متخلف در کازرون



فرمانده انتظامی شهرستان کازرون گفت: ۲۲ واحد صنفی و سه باشگاه ورزشی به دلیل رعایت نکردن موازین بهداشتی و مقررات صنفی در این شهرستان پلمپ شدند.

سرهنگ اسماعیل زراعتیان، به ایرنا بیان داشت: این اقدام در قالب اجرای طرح تشدید، کنترل و نظارت بر اصناف و پیشگیری از جرائم در این شهرستان انجام شد و این واحدها در پی بازدیدهای محسوس و نامحسوس ماموران اداره نظارت بر اماکن عمومی به دلیل رعایت نکردن قوانین و مقررات نظام صنفی و همچنین شئونات اسلامی پلمپ شدند.

به گفته وی، همچنین برای ۲۰ واحد صنفی نمایشگاه اتومبیل در این شهرستان، اخطار پلمپ صادر شده است.

زراعتیان ادامه داد: ماموران اداره نظارت بر اماکن عمومی با توجه مطالبات شهروندان، حسب دستور دادستان و با همکاری اتحادیه‌های صنفی، طرح تشدید، کنترل و نظارت بر اصناف و پیشگیری از جرائم را در کازرون همچنان دنبال می‌کنند.