

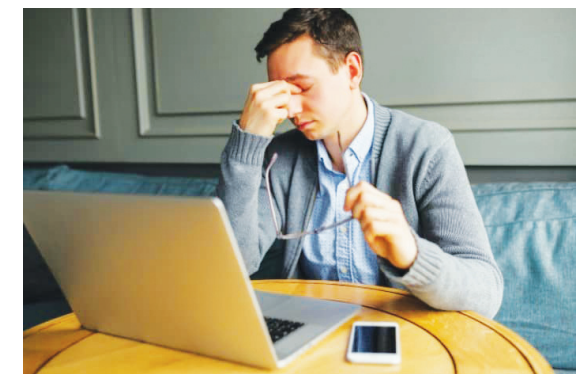


تاریخ	۱	
بهمن		
۱۴۰۱		
شنبه		
	روزنامه	
هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت	از جنبه‌های مختلف	
این شماره: خستگی ذهنی		
صفحه	۶	
شماره		
۳۵۵۸		
سال		
بیست و هشتم		
سلامت		

راههایی برای درمان و کاهش خستگی ذهنی



سایت نمناک می‌نویسد: زمانی که دچار خستگی فکری می‌شوید، توانایی در انجام کارها کمتر می‌شود، تصمیم‌گیری سالم سخت‌تر می‌شود، همچنین میزان تمرکز و آرامش پایین می‌آید و بروز احساسات با مشکل رو به رو می‌شود. با گذشت زمان، خستگی ذهنی می‌تواند منجر به فرسودگی کامل، مسائل فیزیکی و بیماری‌های مرتبط با استرس شود. اما، زمانی که متوجه شدید که چرا احساس خستگی می‌کنید، می‌توانید اقداماتی را برای بازگرداندن انرژی انجام دهید.

خستگی ذهنی می‌تواند از طریق بسیاری از موارد آشکار شود:

خستگی فیزیکی:
بدن شما احساس خستگی می‌کند و شما در پایان روز به جای دویدن ترجیح می‌دهید روی صندلی بنشینید و از نوشیدنی چای لذت ببرید، حتی اگر شما بیشتر وقت خود را پشت میز گذرانده باشید.

قراری و تحریک پذیری:
شما سریع نسبت به رفتار دیگران ناراحت یا عصبی می‌شوید.
نا توانی در تمرکز:
در این حالت تمام کردن پروژه و کار بسیار دشوار می‌شود، تصمیم‌گیری برایتان سخت می‌شود، کلمه درست را نمی‌توانید پیدا کنید.

چطور می‌توانیم برخی از این روزهای سخت را مدیریت کنیم بدون اینکه ما را از یاد دریاورند؟ برای پاسخ به این سوال در بخش از نمناک چند پیشنهاد بسیار ساده و البته موثر داریم.
تصمیمات کمتری بگیرید:
با توجه به تحقیقاتی که انجام دادیم، ما در هر روز با تعداد زیادی تصمیم‌گیری مواجه هستیم و در پایان روز موجب تحلیل رفتن انرژی ذهنی می‌شویم. ما به احتمال زیاد تصمیمات ناسالم می‌گیریم و هر کاری که راحت است انجام می‌دهیم، مثل دراز کشیدن روی نیمکت، به جای ورزش کردن، یا خوردن غذاهای حاضری به جای یک غذای سالم.

یکی از راه‌های اجتناب از خستگی ذهنی محدود کردن تصمیم‌گیری است، با حفظ بعضی از تصمیمات اساسی، ساده و معمول (با حذف آنها)، انرژی ذهنی بیشتری برایتان باقی می‌ماند.
به طبیعت نگاه کنید:



کمی به خودتان استراحت دهید و از پنجره بیرون را تماشا کنید، بر اساس تحقیقاتی از دانشگاه ملیورن، فقط یک دقیقه نگاه کردن به فضای سبز خطا را کاهش و تمرکز را در بین دانش‌آموزان افزایش می‌دهد. دکتر کیت لی، که این مطالعه را هدایت می‌کند، گفته است: این واقعا مهم است که استراحت‌های خیلی کوتاه داشته باشید. این چیزی است که بسیاری از ما به طور طبیعی انجام می‌دهیم وقتی که تحت تأثیر فشار

خستگی ذهن؛ علائم، علت، روش پیشگیری و درمان

علائم خستگی ذهن
معمولا نشانه‌های خستگی ذهنی به تدریج ظاهر می‌شوند، اما ممکن است وقتی استرس شدیدی دارید و مغز بیشتر از حد معمول درگیر است، این علائم سریع‌تر بروز کنند.
یکی از نشانه‌های اصلی خستگی ذهنی این است که خیلی کمتر از حد معمول احساس هوشیاری می‌کنید و تمرکز کردن، حتی بر کارهای روزمره یا روتین، برای شما چالش‌برانگیز می‌شود.
علائم رایج دیگر عبارت‌اند از:
احساس افسردگی، از جمله حالت ناراحتی یا ناامیدی مداوم.
احساس اضطراب مداوم.
اهمیت ندادن به هیچ چیز.
احساس بی‌تفاوتی، بدگمانی یا منفی‌نگری.
خشم یا تحریک‌پذیری.
دشواری تحلیل و مهار احساسات.

احساس ترس.
کاهش انگیزه یا بهره‌وری.
احساس بی‌حالی یا کنندی حرکات و واکنش‌ها.
دشواری تمرکز، به‌خاطر سپردن اطلاعات، کنار هم قراردادن افکار یا تکمیل کار.
علائم فیزیکی خستگی ذهن
خستگی ذهنی می‌تواند به سلامت جسم شما هم لطمه بزند و به علائمی منجر شود که علت مشخصی ندارند. برخی علائم فیزیکی خستگی ذهنی عبارت‌اند از:
درد سر و بدن.
ناراحتی معده.
اختلالات خواب از جمله خستگی مزمن، خواب‌آلودگی و بی‌خوابی.
تغییر اشتها و وزن.
بیماری‌های شایع مانند سرماخوردگی و آنفولانزا.
احساس ناخوشی عمومی.
علائم رفتاری خستگی ذهن
تأثیر منفی روی فعالیت‌ها و رفتارهای روزمره.
افت عملکرد در محل کار یا مدرسه.
احساس تحریک‌پذیری یا حواس‌پرتی هنگام ارتباط با افراد.
ایجاد مشکل در مدیریت مسئولیت‌ها یا حفظ تعهدات شخصی یا کاری.
علل احتمالی خستگی ذهن

معمولا خستگی ذهن زمانی اتفاق می‌افتد که درگیر انجام کارهایی می‌شوید که نیاز به تلاش شناختی و احساسی زیادی دارند، به‌خصوص زمانی که برای استراحت و مراقبت از خودتان هم وقت نمی‌گذارید.
علل و عوامل خستگی ذهنی از فردی به فرد دیگر متفاوت‌اند، اما برخی از علل شایع عبارت‌اند از:
داشتن شغل سخت و خسته‌کننده؛
ساعت کار طولانی بدون استراحت؛
استرس مالی؛
نارضایتی شغلی؛
مراقبت از بیمار؛
ابتلا به بیماری مزمن یا بیماری روانی؛
از دست‌دادن یکی از عزیزان؛
پهچهارشدن؛
نبود تعادل بین زندگی کاری و عاطفی.

سایت چطور می‌نویسد: گهگاهی احساس خستگی جسمی غیرمعمول نیست. این مسئله درباره خستگی ذهنی هم صدق می‌کند. خستگی ذهنی طولانی‌مدت توان فکر کردن، حل مشکلات یا تحلیل و تنظیم احساسات را تحت تأثیر قرار می‌دهد و حتی ممکن است سبب بروز مشکلاتی در زندگی روزمره و روابطتان شود.
ممکن است در این شرایط دچار خستگی ذهن شوید:
مطالعه یا کار به‌مدت طولانی و بدون استراحت؛
صرف زمان زیاد برای رسیدگی به مسئولیت‌های طاقت‌فرسا؛
ابتلا به اختلالات سلامت روان؛
صرف انرژی ذهنی زیاد برای فکر کردن درباره مشکلات، نگرانی‌ها یا منابع استرس.

تفاوت خستگی عاطفی و خستگی ذهنی
توان «ذهنی» با مهارت‌های شناختی مانند تفکر، حافظه، تصمیم‌گیری و حل مسئله در ارتباط است و توان «عاطفی» با احساسات، مانند قدرت شناسایی، پردازش و بیان احساسات.
معمولا زمانی دچار خستگی عاطفی می‌شویم که احساسات دردناک یا ناخواسته به سراغمان آمده‌اند، مانند:
غم و اندوه؛ ناامیدی؛ خشم؛ تنهایی؛ دل‌واپسی.

هم خستگی ذهنی و هم خستگی عاطفی ممکن است سبب ایجاد احساس بی‌انگیزگی شوند. گاهی ممکن است با چالش‌هایی مواجه شوید که غلبه بر آنها غیرممکن به نظر برسد و برای ادامه مبارزه توان کافی نداشته باشید و بیش از حد احساس خستگی کنید. مثلا ممکن است فرسودگی شغلی ناشی از خستگی عاطفی و ذهنی باشد.

تفاوت خستگی جسمی و خستگی ذهنی
ممکن است در این شرایط احساس خستگی جسمی کنید:
بعد از ورزش یا سایر فعالیت‌های بدنی شدیدی؛
چندین شب خواب آشفته یا ناکافی؛
داشتن شغلی سخت؛

گذرداندن دوره بیماری یا دوره نقاهت.
خستگی جسمی و ذهنی می‌توانند یکدیگر را تشدید کنند؛ بنابراین وقتی دچار یکی از آنها شوید، احتمال اینکه به دیگری هم دچار شوید زیاد است.
به آخرین باری فکر کنید که پس از یک روز طولانی احساس خستگی کردید. شاید در آن شرایط بدنتان خسته باشد، اما به احتمال زیاد مغزتان هم چندان فعال نیست.

از طرف دیگر، خستگی ذهنی می‌تواند بر عملکرد فیزیکی اثر بگذارد و باعث شود ورزش و سایر فعالیت‌های نیازمند استقامت از نظر جسمی بسیار سخت‌تر به نظر برسند.

رابطه استرس و خستگی ذهنی
تقریبا هر کسی هر چند وقت یک بار دچار استرس می‌شود. استرس واکنش طبیعی بدن به شرایط جدید یا طاقت‌فرساست. این واکنش بیولوژیکی منجر به افزایش هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول می‌شود.

وقتی با چالش یا مجموعه‌ای از چالش‌ها مواجه می‌شوید که سبب استرس شما می‌شوند، میزان کورتیزول در بدن شما زیاد می‌شود. مقدار بیش از حد کورتیزول می‌تواند فرایندهای طبیعی بدن مانند هضم غذا، خواب و عملکرد سیستم ایمنی را مختل کند.
خلاصه اینکه اگر احساس خوب و استراحت کافی نداشته باشید، مغزتان فرصت لازم برای تجدید قوا و تنظیم مجدد را نخواهد یافت.

آگهی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۶۳۵۷ مورخه ۱۴۰۱/۰۹/۲۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای کاظم میرزائی فرزند علی بشماره شناسنامه ۹۳۴ و ملی ۲۴۳۱۸۱۲۲۶۸ صادره از مردودشت در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۰۰ مترمربع پلاک فرعی ۲۹۰۱ از ۲۰۸۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰۸۱ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی شهرداری شیراز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ م ۳۶۶۷ ۳۹۹۵۰/۱۹۶۷۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۱/۱۶
مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۶۳۵۷ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم صغری سلیمان پور فرزند سلمان بشماره شناسنامه ۲۶۲۷ و ملی ۲۴۳۱۸۱۲۲۶۸ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۶/۷۷ مترمربع پلاک فرعی ۲۹۰۱ از ۲۰۸۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰۸۱ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی ورثه محمد مهدی و عبدالله ممتازی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ م ۳۶۶۸ ۳۹۹۴۹/۱۹۶۷۴۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۱/۱۶
مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد
۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲

آگهی تعیین تکلیف حدود اختصاصی
چون به موجب آراء شماره های ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۶۰۴ و ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۶۰۳ و ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۶۰۵ مورخه ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی ششدانگ یک واحد پرورش ماهی تحت پلاک ۱۲۳۴/۸ مفروضی از پلاک ۱۲۳۴/۲ اصلی به مساحت ۱۵۰۰۰ مترمربع واقع در فراشیند بخش ۸ فارس در مالکیت آقایان کمال حیاتی فرزند هادی به شماره ملی ۵۱۵۹۱۷۸۶۹۴ و عابد حیاتی فرزند هادی به شماره ملی ۵۱۵۹۱۱۵۶۲۵ و هادی حیاتی فرزند علی به شماره ملی ۵۱۵۹۲۰۶۴۱۸ هر کدام نسبت به دو دانگ شناع از ششدانگ یک واحد پرورش ماهی قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تعیین تکلیف حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات محدود پلاک مفروض روز یک شنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۲۳ ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعائی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت، اعتراض خود را کنیا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تعیین حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فراشیند تسلیم و رسید دریافت دارند. تاریخ تعیین حدود: ۱۴۰۱/۱۱/۲۳ م ۱۳۹ ۳۹۹۱۵/۱۹۶۷۴۰۵
امید حسینی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشیند

آگهی تعیین تکلیف حدود اختصاصی
چون به موجب رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۶۰۴ مورخه ۱۴۰۱/۰۹/۱۳ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک ۱۲۳۰/۱۱۵ مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۲۳۰/۹۲ به مساحت ۴۸۸۵۴ مترمربع واقع در خرما یک فراشیند بخش ۸ فارس در مالکیت آقای سهراب کرمی کوهی فرزند هادی به شماره ملی ۲۲۹۴۳۲۸۰۲ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات محدود پلاک معل نیامده است لذا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات محدود پلاک مفروض روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۲۵ ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعائی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت، اعتراض خود را کنیا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تعیین حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فراشیند تسلیم و رسید دریافت دارند. تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ م ۱۴۰ ۳۹۹۴۹/۱۹۶۷۴۰۴
امید حسینی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشیند

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۶۳۵۷ مورخه ۱۴۰۱/۱۰/۰۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسن محمدی فرزند مهدی بشماره شناسنامه ۲۶۲۷ و ملی ۲۳۰۱۱۵۳۲۱۵ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۰۵ مترمربع پلاک فرعی ۱۳۹۶۸ از ۲۰۸۳ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۷ فرعی از ۲۰۸۳ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی بهزاد دهقانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ م ۳۶۶۹ ۳۹۹۴۸/۱۹۶۷۴۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۱/۱۶
مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲