افکارت را به رختخواب نبر!

چطور از شر فکرهای شبانگاهی که خواب آرام را از چشم‌مان می‌گیرد، رها شویم؟

برای این‌که فکرهای مختلف شب‌ها سراغتان نیاید راهکارهای خوبی وجود دارد

مهتاب خسروشاهی
سلامت

نشخوار فکری، یکی از اصلی‌ترین دلایل بی‌خوابی و بی‌قراری در طول شب یا حتی روز است. اختلال خواب، عارضه اصلی نشخوار فکری است که به دنبال آن عوارض دیگری نیز در بدن بروز می‌کند.

نشخوار فکری، یکی از اصلی‌ترین دلایل بی‌خوابی و بی‌قراری در طول شب یا حتی روز است. اختلال خواب، عارضه اصلی نشخوار فکری است که به دنبال آن عوارض دیگری نیز در بدن بروز می‌کند. روان‌شناسان به تکرارِ فکرکردن به موضوعی نشخوار فکری می‌گویند. یعنی همان حرکتی که هر شب یا گاهی در طول روز یقه ما را گرفته و باعث می‌شود موضوعی را (بزرگی و کوچکی یا اهمیت آن به خود ما بستگی دارد) بارها مرور کرده و آن را از زوایای مختلف بررسی کنیم. درست مانند فیلمی که آن را عقب و جلو می‌بریم و تحلیل می‌کنیم. نشخوار فکری از اصلی‌ترین دلایل بی‌خوابی و بی‌قراری در طول شب یا حتی روز است. عامل محرکی که نمی‌گذارد ذهن به آرامش رسیده و فعالیت مغز برای به‌خواب‌رفتن آغاز شود. اختلال خواب، عارضه اصلی نشخوار فکری است که به‌دنبال آن عوارض دیگری نیز در بدن بروز می‌کند.

گوشی و تبلت را کنار بگذارید

عادت کرده‌ایم در آخرین لحظه پیش از خواب، گوشی را کنار بگذاریم و صبح‌ها هم به اولین کسی که صبح به‌خیر می‌گوییم، تلفن همراه است. استفاده از تلفن همراه، لپ‌تاپ، تبلت و حتی تماشای فیلم یا دنبال‌کردن اخبار، باعث بی‌خوابی می‌شود. یک از دلایل آن، نور ناشی از این دستگاه‌ها و دلیل مهم‌تر، اخبار و حرف‌ها و حس‌های ردوبدل شده با این دستگاه‌هاست. ارتباط اضطراب‌زا مانند هر نوع بحث، سؤال، حرف، دنبال‌کردن اخبار، تماشای فیلم ـ به‌ویژه فیلم‌های ترسناک و خشن ـ را از یک تا یک و نیم ساعت پیش از خواب، متوقف کنید. همه این نوع دستگاه‌ها را خاموش کرده و به جای آن کتاب بخوانید یا موسیقی گوش کنید تا جسم و روان شما مهیای خواب شود.

برای خودتان لالایی بخوانید

بعضی تصور می‌کنند خوابیدن، فعالیتی طبیعی مانند نفس‌کشیدن است و هر زمان که بدن به خواب نیاز داشته باشد به‌راحتی امکان خوابیدن وجود دارد اما این باور درست نیست. شرایط زندگی امروز، طوری نیست که مغز از آرامش کامل برخوردار باشد. بنابراین برای خوابیدن باید مغز را مهیا کرد. این کارها به مغز آرامش می‌دهد:

تنظیم: برای مدتی در ساعتی مشخص برای خواب مهیا شوید. به عنوان مثال مسواک زده، دستگاه‌های ارتباطی را خاموش کرده، تلفن منزل را از برق بیرون کشیده و داروهای ضروری را بخورید.

آرامش: به هر شکلی که احساس آرامش بیشتری دارید، دراز بکشید. موسیقی یا فیلم ملایم و آرام بخشی را شنیده یا ببینید.

خواب: به محض این‌که چشم‌های شما گرم شد، موسیقی یا فیلم را متوقف کرده و چشم‌ها را ببندید. حتی اگر چراغ اتاق روشن است برای خاموش‌کردن آن از جا بلند نشوید.

نفس‌ها را بشمارید تا خوابتان ببرد: حتما شنیده‌اید که برای کنترل استرس یا خشم به شیوه خاصی باید نفس کشید اما شاید نشنیده باشید برای کسب آرامش و خواب هم شیوه نفس‌کشیدن خاصی وجود دارد. به‌این دلیل که ضربان قلب به حد خاصی برسد تا بدن به سمت خواب برود. این روش، شمارش ۴/ ۷/ ۸ است. تا چهار شماره نفس بکشید. تا ۷ بشمارید و نفس را حبس کنید و تا هشت شماره نفس را عمیق بیرون دهید. این کار را ۵ تا ۷ بار انجام دهید. به‌تدریج ضربان قلب شما آرام شده و بدن برای خواب و استراحت آماده می‌شود.

سخت و آسان، از پی هم: به همان شکلی که در رختخواب دراز کشیده‌اید ـ بهتر است به پشت بخوابید ـ از سر شروع کرده و به‌تدریج ماهیچه‌ها را منقبض و منبسط کنید. این کار را تا آخرین ماهیچه پاها انجام دهید. این کار کمک می‌کند اضطراب‌تان کاهش یافته و از طرفی بدن روی کاری دیگری جز فکر کردن، متمرکز شود.

خواب را رها کنید: اگر با همه تلاش‌ها و تمهیدات، بازهم در حال کلنجار با افکار و روان‌تان هستید از رختخواب بیرون بیایید. چراغ اتاق را روشن کنید. کاری انجام دهید که باعث کاهش اضطراب و استرس شما شود به‌عنوان مثال، اگر پازل دارید شروع به ساختن پازل کنید، نقاشی کنید (منظور هر نوع خط‌خطی روی کاغذ) بنویسید، راه بروید و... این کارها باعث تغییر شرایط بدن و انحراف فکر می‌شود.

با آینه حرف بزنید: بله! همین حالا روبه‌روی آینه بنشینید. فکرها را آهسته‌آهسته بگویید و به خودتان در آینه نگاه کنید. ممکن است گریه کنید، بخندید و حال عجیب و ناشناخته‌ای را تجربه کنید اما اشکالی ندارد. همه این حالت‌ها به شما کمک می‌کند تا ذهن را تخلیه کنید.

تغییر مکان، خوب است: می‌توانید زیرانداز و رواندازو بالش‌تان را برداشته و از اتاق یا رختخواب خودتان به نقطه دیگری از خانه بروید. به عنوان مثال به اتاق نشیمن بروید. همان‌جا دراز بکشید. در مکان جدید به دنبال سرگرمی باشید. به پنجره و آسمان نگاه کنید. این تغییرات می‌توانند ذهن را منحرف کرده و به بازگشت خواب کمک کند.

کمک بگیرید تا بخوابید: اگر با انجام راهکارهایی که به آن اشاره شد، بازهم خواب به چشم شما نیامد، حتما به روانپزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید. شاید نیاز به دوره دارودرمانی یا گفت‌وگو با مشاور برای برطرف شدن مشکل هجوم افکار داشته باشید.

نگرانی، زمان دارد

زمان نگرانی را برنامه‌ریزی کنید. معمولا فکرهای وحشتناک و اضطراب‌آور، شب‌ها از ما سراغ می‌گیرند. شاید چون سکوت شب فرصت خوبی برای خزش آرام فکرها در مغز است. به این راهکارها توجه کنید:

گپ نزنید: از ۲ ساعت قبل از زمان خواب، سعی کنید از صحبت با دیگران بپرهیزید، به‌ویژه دوستانی که علاقه به گپ شبانه و آوارکردن نگرانی‌ها دارند.

بنویسید: نگرانی‌هایی را که ناگهان به فکر شما هجوم می‌آورند، روی کاغذ بنویسید. آنها را جایی بگذارید تا فردا صبح، اول از همه به آنها رسیدگی کنید.

به روز بسپارید: رازی در صبح نهفته است، چون می‌تواند اضطراب و غم را از جسم و روان بزداید. شاید دلیل آن نور آفتاب و روشنی است. بنابراین برای فکرکردن به مسائل و حل‌آنها، صبح بهترین زمان ممکن است.

۵ دانستنی شگفت‌انگیز از تحقیقات سلامت

یاسمین مشرف
سلامت

پژوهشگران همواره تحقیقات جدیدی در زمینه‌های پزشکی، تغذیه، تناسب اندام و زیست‌شناسی انجام می‌دهند که نتایج برخی از آنها شگفت‌انگیز و در برخی موارد غیرقابل تصور است. در ادامه تعدادی از این حقایق شگفت‌انگیز را بررسی می‌کنیم.

۱ مصرف زیاد شکر از سیگارکشیدن بدتر است: تحقیقات نشان داده است مصرف بیش از حد قندها می‌تواند خطرناک‌تر از مصرف دخانیات باشد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف بیش از حد قند باعث مرگ بیش از ۳۵ میلیون نفر در سال می‌شود. برخی بیماری‌هایی که مصرف قند در آنها دخیل است شامل دیابت، بیماری‌های قلبی و چاقی است.

۲ نوشیدن نوشیدنی‌های گرم می‌تواند شما را خنک کند: بیشتر افراد معمولا در تابستان برای خنک‌شدن به نوشیدنی‌های سرد یا بستنی روی می‌آورند. اما محققان دریافته‌اند مصرف نوشیدنی‌های گرم می‌تواند بیشتر از نوشیدنی‌های سرد به خنک‌شدن بدن کمک کند. علتش این است که بدن هنگام مصرف یک نوشیدنی گرم مقدار عرق تولیدشده را افزایش می‌دهد. عرق اضافی تبخیر شده و به شما احساس خنکی می‌دهد.

۳ اگر کلسترول‌تان بالاست، احتمالا به کلسترول بیشتری نیاز دارید: سال‌هاست به مردم گفته می‌شود داشتن رژیم غذایی با کلسترول بالا برای سلامتی مضر است. در نتیجه، بسیاری از مردم به دنبال غذاهای کم‌کلسترول هستند و تولیدکنندگان مواد غذایی میزان کلسترول موجود در محصولات خود را کاهش می‌دهند. اما اکنون محققان می‌دانند که انواع مختلفی از کلسترول از جمله لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) و لیپوپروتئین با چگالی پایین (LDL) وجود دارد. HDL برای بدن بسیار مفید است و می‌تواند سطح LDL را که عامل بیماری‌های قلبی است کاهش دهد.

۴ داشتن نگرش مثبت می‌تواند طول عمر را افزایش دهد: نتایج مطالعات متعدد نشان داده است میزان مرگ‌ومیر ناشی از سکته مغزی، سرطان و سایر بیماری‌ها در افرادی که نگرش خوشبینانه‌ای دارند، کمتر است. این واقعیت به ویژه درمورد بیماری‌های قلبی-عروقی صادق است، به‌طوری که احتمال ابتلای افراد مثبت‌نگر به این بیماری‌ها ۴۰ درصد کمتر است.

۵ ورزش می‌تواند خستگی شما را برطرف کند: بیشتر افراد وقتی احساس خستگی می‌کنند تمایل دارند روی کاناپه دراز بکشند، دوش آب گرم بگیرند یا یک فنجان چای یا قهوه بنوشند. شاید تعجب کنید اگر بدانید ورزش از بهترین راه‌ها برای افزایش انرژی و غلبه بر خستگی است. دلیلش این است که ورزش، جریان خون و میزان اکسیژن‌رسانی و سطح هورمون‌ها را افزایش می‌دهد و باعث افزایش انرژی و هوشیاری شما می‌شود. افزایش تولید اندروفین نیز به شما احساس راحتی بیشتری می‌دهد.

منبع: tailormadehealth.com

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۳۰۰۴۴۴۴

#حمایت_کرونا
یک شهروند:
در شرایطی که کرونا در سایه ناتوانی مسؤولان تاخت‌وتاز می‌کند و آنها مدام مردم را به خانه‌نشینی دعوت می‌کنند و کسب‌وکارهای مردم به‌ویژه کم‌درآمدها نیز تعطیل شده و صدمه دیده، جای خالی حمایت‌های دولتی به‌وضوح احساس می‌شود.

#وام_شکایت
یک شهروند:
پرونده‌های بسیاری در شوراهای حل اختلاف و دادگستری‌ها به علت شکایت ضامن‌ها از دریافت‌کننده‌های وام به‌علت نپرداختن اقساط یا کسر شدن از حقوق ضامن در جریان است. بهتر است بانک‌ها از روش‌های دیگری غیر از روش فعلی استفاده کنند تا شاهد چنین مشکلاتی نباشیم.

#دارو_فروش_اینترنتی
یک شهروند:
فروش دارو به صورت اینترنتی توسط داروخانه‌ها باعث خلوت شدن داروخانه‌ها شده است. امیدوارم این موضوع در دستور کار وزارت بهداشت هم قرار بگیرد.

#سریال_تکراری
قبادیان از تهران:
متاسفانه همه سریال‌های ماه محرم که از شبکه‌های تلویزیونی پخش شد، تکراری بود و هیچ سریال جدیدی برای این ماه ساخته نشد. چرا؟

#لاهیجان_گاز
شهروندی از لاهیجان:
بیش از دو هفته است که گاز مایع در لاهیجان توزیع نمی‌شود چون گاز مایع را صادر می‌کنند. هر وقت پای صادرات به میان می‌آید مردم در داخل کمبودها را تحمل کنند.

جوابیه
در پی درج پیامی با عنوان «هزینه سفر با وسایل نقلیه کاهش یابد» مدیر روابط‌عمومی سازمان حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری شهر تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: مرمت آسفالت و همچنین روکش آسفالت معابر قدیمی و تازه‌ساز توسط معاونت فنی و مهندسی شهرداری تهران و مناطق ۲۲گانه صورت می‌گیرد. براساس هماهنگی صورت گرفته میان معاونان حمل‌ونقل و ترافیک و فنی و عمران مناطق براساس برنامه زمان‌بندی اجرای آسفالت، تجدید خط‌کشی معابر مورد نظر نیز با رعایت آیین‌نامه‌ها و ضوابط موجود، به‌صورت مستمر و براساس شرایط آب‌وهوایی در اسرع‌وقت و بدون معطلی اجرا می‌شود.

مدیریت و کنترل آسم
دکتر شمس‌الدین اطهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی

توصیه‌هایی برای مبتلایان به آسم در محرم و صفر

واژه «آسم» ریشه در زبان یونانی دارد و به معنی تنگی‌نفس است. آسم، بیماری مزمن راه‌های هوایی است که با واکنش بیش از حد برونش‌ها به طیف وسیعی از محرک‌ها ایجاد می‌شود؛ این پاسخ بیش‌ازحد، به انسداد مجاری هوایی می‌انجامد که التهاب ادامه‌دار باعث تشدید بیماری می‌شود. حملات آسم در فواصل معین بروز می‌کند که معمولا کوتاه‌مدت است و هر حمله بیش از چند دقیقه تا چند ساعت طول نمی‌کشد. در برخی موارد اما می‌تواند مشکل‌ساز بوده و سلامت فرد را به‌خطر بیندازد. آسم بین کودکان از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن است. حملات آسم زمانی رخ می‌دهد که دیواره‌های راه‌های هوایی ملتهب و عضلات اطراف آن منقبض شود. در ادامه مسیر هوا پر از مخاط می‌شود و مقدار هوای کمتری به شش‌ها می‌رسد. این وضعیت منجر به «حمله آسم»، سرفه و گرفتگی قفسه سینه می‌شود.

یکی از دلایل تورم راه‌های هوایی در افراد مبتلا به آسم، آلرژی است که می‌تواند بر اثر عوامل محیطی به‌وجود آید؛ لذا شناسایی عوامل محیطی محرک در بیماران مبتلا به آسم اهمیت زیادی داشته که می‌تواند با پرهیز از برخورد با این عوامل، حملات آسمی را کنترل یا مهار کرد.

با شروع ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان و احتمال حضور افراد در محیط‌های عزاداری، توجه بیماران مبتلا به آسم به برخی نکات حائز اهمیت است؛ اول این‌که با توجه به شیوع کرونا و نوع جهش یافته آن، توصیه می‌شود از تجمع‌ها و حضور در مراسم‌ها پرهیز کرده و تا حد امکان به شکل مجازی عزاداری کنند و سلامت خود و سایر هموطنان را به خطر نیندازند. ثانیا در صورت قرار گرفتن در محیط‌های عزاداری از تجمع‌ها دوری کرده و در فضای باز و با رعایت فاصله قرار بگیرند. در برخی از هیات‌ها از مواد خوشبوکننده هوا، دود اسپند و عود و... استفاده می‌شود که می‌تواند محرک قوی برای بیماران مبتلا به آسم بوده و باعث حملات آسمی این افراد شود که لزوم دوری از این مواد و استفاده از ماسک و سایر تجهیزات توصیه می‌شود. همچنین برخی افراد مواد خوراکی و آشامیدنی و غذاهایی را به‌عنوان نذری اهدا می‌کنند که احتمال دارد این مواد حاوی ادویه‌ها و مواد محرک باشد که احتمال بروز آلرژی و حساسیت و در نتیجه حملات آسم را افزایش می‌دهد که این نکته باید مدنظر قرار گیرد. همچنین شوک‌های عاطفی و استرس می‌تواند حملات آسم را تشدید کند که مبتلایان به آسم باید در این فضاها قرار نگیرند. علاوه‌بر این نکات ازدحام در هوای گرم نیز باعث تشنگی و کم‌آبی بدن شده که می‌تواند برای مبتلایان به آسم دردسرساز باشد. در نهایت توصیه می‌شود در صورت بروز هرگونه مشکل تنفسی سریعا به پزشک مربوط مراجعه شود.