

سلامت روان

کنار آمدن با تعارض

برای همه ما پیش آمده است که بین دو موضوع مجبور به انتخاب یکی باشیم و به اصطلاح دچار تعارض شده باشیم. در آدمی نیازها متعدد و متنوع اند و طبیعی است که انسان در یک زمان، نیازمند و خواستار وصول به ۲ چیز باشد. در شرایطی ممکن است بین این دو خواسته تضاد و تقابل وجود داشته و به دست آوردن و سازش با هر دو غیر ممکن باشد. در این صورت انگیزه‌ها و تمایلات در درون آدمی به رقابت پرداخته و هیچ کدام به نتیجه قطعی نمی‌رسند. انسانی که گرفتار تضاد و تعارض است کسی است که در این دو انتخاب سرگردان مانده و نمی‌داند کدام را برگزیند. البته یکی از آن دو را انتخاب می‌کند ولی در درونش تمایلی برای دستیابی به آن دیگری نیز وجود دارد که این همان تعارض است. در این حال اگر چه شخص سرانجام به هدف خود می‌رسد اما ضرورت دست زدن به انتخاب، در کار پیشرفت وی به سوی هدف اختلال ایجاد می‌کند. تعارض انواع مختلفی دارد. تضاد ممکن است داخلی باشد یا بین معنی که در انتخاب بین دو مساله مانده ولی نمی‌تواند آن را به زبان آورد. تعارض گاهی به صورت خواستن است و آن در مواردی است که ۲ چیز را می‌خواهد و در انتخاب مانده است. تعارض گاهی به صورت نخواستن است. مثلاً از راه حبس و تکک هیچ کدام را نمی‌پسندد ولی ناگزیر باید یکی را برگزیند. تعارض زمانی به صورت اجتناب و خواستن است؛ مثل خواستاری شنا در آب ولی سر بودن آن.

تعارض در حالت هیجانی را آشفته می‌کنند، به فعالیت شناختی آسیب می‌رسانند و ممکن است تعادل حیاتی بدن را مختل کنند. اختلال هیجانی تعارض به صورت دودلی، اضطراب، زودرنجی، خشم، افسردگی و احساس گناه خود را نشان می‌دهد. تعارض علاوه بر این که در تعارض پذیر تأثیر دارد اختلال شناختی نیز تولید می‌کند. تحت شرایط تعارض زان، الگوی تفکر فرد اغلب آشفته می‌شود و عدم تمرکز، کاهش حافظه و... به وجود می‌آید.

چند روش برای سازگاری با تعارض

تمامی انسان‌ها خواه ناخواه در وضعیت‌هایی قرار می‌گیرند که حاکی از وجود تعارض در یکی از انواع آن است. اما شیوه حل این تعارضات به عوامل بستگی دارد که یکی از این عوامل بهداشت روانی فرد است. افرادی که موفق به حفظ بهداشت روانی خود شده‌اند در چنین شرایطی با شیوه‌های مناسبی به حل تعارضات آن می‌پردازند و از میزان استرس زایی چنین موقعیت‌هایی می‌کاهند. روش‌های گوناگونی برای کنار آمدن با تعارض وجود دارد؛ اولین راه کنار آمدن است. یعنی قبولی که تعارضات جزء جدا نشدنی از زندگی هستند و این که او با چند انتخاب سازگار یا ناسازگار فقط باید یکی از آنها انتخاب شود. راه دوم توجه به یکا گری امکانات رفتاری و شناختی برای تغییر دادن موقعیت‌های تعارض برانگیز است. راه سوم استفاده از مکانیسم‌های دفاعی از جمله شوخی است. شوخی به این دلیل کارساز است که به شخص این امکان را می‌دهد تا واقعیت‌ها را به گونه‌ای جامعه‌پسندانه بیان کند.

راه چهارم اجتناب است. برخی اساساً فعالیت‌های خود را به نحوی تنظیم می‌کنند که در موقعیت تعارض قرار نگیرند. راه پنجم در نظر گرفتن راه‌های جانشین است. اگر در خصوص مسائل موجود همه حرف‌ها را بشنویم و بهترین آن را با توجه به شرایط، موقعیت‌ها و نیازهای خودمان انتخاب کنیم تا حد زیادی از درگیر شدن در تعارض و تبعات ناشی از آن در امان هستیم.

روش انتخاب گوشت چرخ کرده سالم



باکتری‌ها باید گوشت چرخ شده را در دمای ۴ درجه سانتی‌گراد یا کمتر نگهداری کرده و حداکثر طی ۲ روز مصرف کنند یا آن را سریعاً منجمد نمایند. گوشت چرخ کرده را تا ۳ ماهه می‌توان در فریزر نگهداری کرد. گوشت چرخ کرده نیم‌پز به احتمال زیاد حاوی باکتری‌های مضر می‌باشد. برای اطمینان از نابودی باکتری‌ها بهتر است گوشت را حداقل تا ۷۱ درجه سانتی‌گراد حرارت دهید؛ چرا که حتی شمار اندکی از میکروب‌ها در گوشت خام می‌توانند کودکان، سالمندان و افرادی را که در اثر ابتلا به سرطان، بیماری کلیوی و دیگر بیماری‌ها سیستم ایمنی ضعیفی دارند،

کودک سالم

ضرورت توجه به سلامت جسمی و روانی کودکان

پروین غضنفری *

دوران کودکی از مهم‌ترین دوران زندگی برای دستیابی به شکوفایی و پایه‌ریزی برای تأمین سلامت در دوره‌های بعدی زندگی است. چه به لحاظ جسمانی، چه روانی، روحی و شخصیت. در خصوص سلامت جسمانی به والدین توصیه می‌شود که از تغذیه کودکان خود قبل از دبستان و در دوران تحصیل و طی ۹ ماه سال تحصیلی غافل نشوند و بهتر است سلامت کودکان خود را با مصرف غلات تضمین کنند تا از بروز چاقی جلوگیری شود. کودکانی که غلات به مقدار کافی مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر چاقی و افزایش وزن قرار دارند. غلات چربی بسیار کمی دارند که اگر با شیر همراه شود، کودک که به طور هم‌زمان کلسیم را نیز دریافت می‌کند، وعده غذایی و میان‌وعده در دوران رشد هر کدام اهمیت بسزایی دارند. متأسفانه والدین ترجیح می‌دهند تا بچه‌ها چیزی از بزوفه مدرسه تهیه کنند؛ ولی این دسته از والدین باید بدانند این مواد خوراکی دارای ارزش غذایی نیست. خرما، گردو، انجیر خشک، کشمش، تخم‌دجی، فندق، بادام، میوه، سرسبزی پخته، نان، پنیر و گردو از جمله میان‌وعده‌های مفید با ارزش غذایی مناسب است. والدین عزیز توجه داشته باشید قائقه کودک با افزایش سن تغییر می‌کند. لذا باید با گذشت زمان مواد غذایی ارزشمند در دسترس عزیزان خود قرار دهند و از استفاده توسط کودکان خود ناامید نباشند.

سلامت روانی

بهداشت روان با سلامت عبارتند از نحوه تفکر، احساس و عملکرد ما به منظور رویارویی با موقعیت‌های زندگی است. در حقیقت بهداشت روان در بر دارنده نوع نگاه ما به خودمان، زندگی مان و افرادی است که آنها را می‌شناسیم و به آنها علاقه‌مندیم. باید توجه داشت که بهداشت روانی یک کودک هیچ ارتباطی با بهره‌وری او ندارد. در سلامت روانی هم محیط و هم ساختار بیولوژیک دخالت دارند.

از مهم‌ترین عوامل محیطی موثر بر بهداشت روانی، ساخت و سازهای شهری است که تهدیدی برای سلامت و رشد کودکان است. برای مثال کارشناسان معتقدند آلودگی صوتی در کنار آثار فیزیولوژیک و روانی، پیامدهای ناخوشایندی برای نوزادان، خواب‌افراد و حتی گیاهان و حیوانات دارد. سروصدای زیاد در زمان استراحت افراد، یکی از عوامل مستقیم بیماری‌های روانی است و نیز ممکن است سرعت رشد یا شدت پیشرفت یک ناهنجاری روانی را بیشتر کند. حتی سروصدای بیش از حد و ناهنجار می‌تواند سبب استرس مادران باردار می‌شود و در اثر فعل و انفعالات بدنی مادر، نوزاد متولد شده دچار کم‌زنی می‌شود. داشتن آسایش در تمام شبانه‌روز برای خواب‌شبهانه‌ها حق هر شهروند است. مهم‌ترین عامل ایجاد بهداشت روانی کودکان والدین هستند. آنان باید از مراحل رشد کودک خود آگاهی پیدا کنند تا پیش از حد یا کمتر از حد لازم از او انتظار نداشته باشند. لازم است فرزند خود را تشویق کنند تا احساسات خود را اظهار کند. والدین باید بدانند تربیت کردن به معنی تیبیه کردن نیست. پرواضح است تربیت فرزند کار دشواری است و لازم این کار خفیه‌لایحه‌مشرط به کودکان عزیز است. هوشیارانه‌نگری کودک

هشدار درباره عوارض جراحی زیبایی اطراف چشم

افتقادی پلک و ابرو در صورت انجام نشدن معاینات قبلی می‌تواند اثرات زیان‌باری بر چشم داشته باشند. دکتر بهمنی کشکولی، خشکی زیاد از حد چشم، زخم قرنیه، بسته نشدن کامل پلک‌ها، از کار افتادن مپب اشکی، اشک ریزش، به خارج برگشتن و شل شدن پلک را از عوارض اثرات زیان‌بار جراحی‌های پلاستیک اطراف چشم، بدون معاینه قبلی دانست.



معاون پژوهشی مرکز تحقیقات چشم دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به صدمه عضلات داخلی چشم به عنوان مهم‌ترین عارضه، اظهار کرد: هدف این نیست که اعمال جراحی زیبایی پلاستیک انجام نشود بلکه به دلیل تأثیر بر چشم و ضمایم چشمی، معاینه قبلی از جراحی توصیه می‌شود.

دکتر محسن بهمنی کشکولی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفتگو با ایسنا، جراحی‌های پلاستیک چشم را با محوریت چشم انجام می‌شوند. تعریف کرد و گفت: جراحی‌هایی نظیر جراحی پلک، ابرو، پیشانی و گونه که نزدیک چشم هستند می‌توانند بر عملکرد چشم و ضمایم آن اثر بگذارند همچنین جراحی

گیاه خوشبوی آرام بخش



گروه سلامت، نعنای گدشته به عنوان یک گیاه معطر و اشتها آور به کار می‌رفته و ناراحتی اعصاب را نیز برطرف می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد: نعنای نظر خواص دارویی از پونه قوی‌تر بوده و موجب تقویت معده و بدن می‌شود.

نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است که نعنای ضد تشنج و سرفه است و نوشیدن یک فنجان چای آن، سینه را آرام کرده و درد شکم را نیز برطرف می‌کند. نعنای همچنین در درمان سرماخوردگی و آنفولانزا مفید بوده و برای تسکین درد دندان و از بین بردن سسکه و تهوع نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف روغن نعنای برای افراد مبتلا به روماتیسم و آرتروز جهت تسکین دردشان توصیه می‌شود.

استفاده از نوارهای تست قند، فقط یک بار

گروه سلامت، رئیس انجمن علمی دیابت ایران بر عدم استفاده مجدد از نوارهای کنترل قند خون از سوی بیماران تأکید کرد.

دکتر اسدالله رجب در گفتگو با مهر، خواستار دقت بیماران دیابتی بر نتایج حاصل از اندازه‌گیری‌های قند خون خود شد و افزود: افراد دیابتی دقت داشته باشند که از یک نوار اندازه‌گیری بیش از یک بار استفاده نکنند. وی همچنین خطاب به بیماران دیابتی گفت: برای پیشگیری از بروز خطا، پیش از اندازه‌گیری حتماً دست‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید، زیر اشستشوی دست‌ها با آب گرم و صابون، خروج خون از سر انگشتان را نیز ساده‌تر می‌کند. رجب ادامه داد: به منظور اطمینان از صحت نتایج کنترل قند خون، افراد دیابتی باید از دستگاه‌های استفاده کنند که از سیستم کنترل حجم خون برخوردارند. رئیس انجمن علمی دیابت ایران افزود: در جی‌جای دستگاه‌هایی برای سنجش قند خون استفاده شود که مورد تأیید بیمه‌های مسولیت کشور هستند. وی تصریح کرد: این موضوع می‌تواند از سویی نشان از کیفیت دستگاه و دارا بودن تأییدات جهانی لازم جهت نشان دادن دقیق میزان قند خون باشند و از سویی دیگر تا حدودی امنیت خاطر و آرامش را به امرغان آورد. رجب با تأکید بر عدم استفاده دیابتی‌ها از نوارهایی که فاقد بسته بندی، قوطی و پاکت مربوط هستند، گفت: از تهیه قوطی‌هایی که شکستگی دارند، ترک خورده‌اند و یا نامنک هستند خودداری نمایید.

سواحل خلیج فارس تایلند استانبول مالزی بهناز گشت ۸۸۵۲۸۱۹۸-۹

سواحل خلیج فارس تایلند استانبول مالزی بهترین خدمات سواحل خلیج فارس تور کامل (نمایشگاه G.T.X) تایلند

تور گیش تور مشهد ۵ ستاره ارم، تاجان، داریوش ۴ ستاره ناپ سارا ۴ ستاره هلیا و تماشا

نرخ ویژه پرواز بلیت هند کیش ترکیه تایلند

سواحل خلیج فارس نمایشگاه گوانجو هند مالزی چین زاگرس ۸۸۸۴۰۸۸۹

نمایشگاه گوانجو چین فاز ۱ و ۲ سواحل خلیج فارس تایلند - استانبول - سنگاپور مالزی - سنکاپور سوریه - هید ارمنستان

سواحل خلیج فارس ترکیه تایلند - مالزی - سوریه کیش مشهد ۵۵/۰۰۰ تومان گشت گل باسی ۸۸۵۱۱۸۷۱

کیش پرواز نماینده فروشی هتل های ۵ ستاره داریوش - پارمیس ارم - صدف نماینده تخصصی هتل ۵ ستاره نوساز آراغیسی

قابل توجه مدیران محترم آژانس‌ها، هتل‌ها و رستورانهای سراسر کشور معرفی آژانس‌ها، تورها، مراکز سیاحتی و تفریحی هر روز در روزنامه جام جم

پر خوری مغز را آشفته می‌کند



گروه سلامت، پژوهشگران هشدار دادند، پر خوری مغز را دچار آشفتنی و سردرگمی کرده و انبوهی از آسیب‌ها را به بدن وارد می‌کند. این آسیب‌ها می‌توانند باعث بروز دیابت، بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌ها شوند.

به گفته پژوهشگران دانشگاه و سکونزین مادیسون، خوردن زیاد از حد ظاهراً یک مسیر معمولی خاموش در سیستم ایمنی در مغز را فعال می‌کند که به سلول‌های ایمنی پیام می‌فرستد به مهاجمی که وجود خارجی ندارند حمله کرده و آنها را نابود کنند. این یافته که در مجله «سلول» به چاپ رسیده توضیح می‌دهد که چرا چاقی باعث بروز انواع مختلفی از بیماری‌ها می‌شود.

باین کشف هم چنین می‌توان به روشی برای پیشگیری از بروز چاقی دست یافت. چاقی امروزه به بحران جهانی رو به رشد تبدیل شده است و طبق آمار در سال ۲۰۰۷ یک میلیارد و هشت میلیون نفر در جهان به اضافه وزن و یا چاقی مبتلا بوده‌اند. آزمایش روی موش‌ها نشان داده است که چاقی باعث بروز التهاب در سرتاسر بدن می‌شود.

این التهاب می‌تواند طیف وسیعی از بیماری‌ها را به دنبال داشته باشد.

اطلاعیه انستیتو تحقیقاتی بین‌المللی بیماریهای متابولیک ارثی فلوشیپ بی‌پذیرد شروع دوره آبان ماه ۱۳۸۷ تلفنهای تماس: ۰۹۳۹۸۵۸۴۰ - ۰۶۹۹۳۷۵۶۷ ساعات تماس: ۱۵ الی ۱۹

قابل توجه داوطلبان آزمون سراسری ۱۳۸۸ تمدید مهلت ثبت نام تا تاریخ ۸۷/۰۷/۲۱ توزیع مدارک ثبت نام آزمونهای آزمایشی مرحله ای و جامع شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور از ۸۷/۶/۲۳ در دفاتر پشتیبانی سراسر کشور آغاز شده است. آزمونهای آزمایشی مرحله ای و جامع برای شرکت داوطلبان آزمون سراسری سال ۱۳۸۸ در ۸ نوبت برگزار می‌گردد و ثبت نام تا ۸۷/۷/۲۱ ادامه خواهد داشت. مراکز پیش‌دانشگاهی و دبیرستانهای منتقلی ثبت نام گروهی دانش آموزان خود را شماره تلفنهای ۰۲-۸۸۴۲۷۹۱ و ۸۸۴۲۷۹۱-۰۲ تماس حاصل نمایند. WWW.SANJESH.SERV.COM شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور