

سلامتی با بهداشت روان

افسانه مرادحاصل*



سلامتی بدون سلامت روان وجود ندارد. پیشرفت صنعت و تکنولوژی، قدرت و ثروت را افزایش داده ولی امکان زندگی با آرامش و صلح و اطمینان را از انسان سلب کرده است، در حقیقت کیفیت فدای کمیت شده و اعتدال و تناسب کنار رفته و بیماری‌های عصبی – روان تنی جانسزین آن شده. هر ساله حدود ۲۰ درصد از بزرگسالان یک مشکل بهداشت روانی را تجربه می‌کنند و ازهر ۴ خانواده یک خانواده عضوی با اختلالات روانی دارند. برای همه افراد سلامت روحی، جسمی و اجتماعی برای ساخت مسیر زندگی حیاتی است.

سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را اینگونه تعریف می‌کند:

«بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت قراردرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های روانی و جسمی، سلامت به معنای نبود بیماری یا عقیم‌اندگی نیست.»

بهداشت روانی را در سه قسمت نگرش‌های مربوط به خود، نگرش‌ها ی مربوط به دیگران و نگرش‌های مربوط به زندگی تعریف می‌کند و بهداشت روانی یعنی: توانایی سازگاری با دیدگاه‌های خود،دیگران و رویارویی با مشکلات روزمره زندگی .

معمولا افرادی که از نظر روانی سالم هستند دارای ویژگی‌های زیر می‌باشند.

- نسبت به خودآرامش دارند و احساس امنیت می‌کنند.
- توانایی‌های خودرادردحواقعی ارزیابی می‌کنند نه بیش‌تر نه کمتر.
- به حقوق دیگران احترام می‌گذارند.
- می‌توانند به دیگران علاقمند شوند و آنها را دوست بدانند.
- می‌توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند.

- می‌توانند نیازهای خود را برآورده سازند و برای دشواری‌هایی که در زندگی آنها پیش می‌آید راه حلی پیدا کنند و آنها قادرند خود ببندیشند و تصمیم بگیرند.

- قادرند مسئولیت روزمره خود را با برگزیدن اهداف معقول پیش ببرند.

- تحت تاثیر عاطفه، ترس، خشم، عشق یا گناه خود به طوری قرار نمی‌گیرند که زندگی‌شان پریشان شود.

- انعطاف‌پذیر هستند.

برای تشخیص و پی بردن به ضعف روانی در یک شخص نیاز نشانه‌هایی وجود دارد:

- ناشادمانی دائمی به علل ناموجه
- از دست دادن آسان تعادل روانی در بیشتر اوقات

- بی‌خوابی مکرر
- افسردگی و سرخوشی متناوب به صورت ناتوان‌کننده
- آشفتگی زندگی
- ترس دائمی بی‌جهت
- دائم حقا را به جانب خود دادن و دیگران به ناحق شمردن

- احساس درد و شکایت‌های بدنی به صورت بی‌شمار به طوری که علتی برای آن پیدا نمی‌شود.

سه اصل سلامت روان

اول: آرامش

بدون تردید آرامش اولین شرط روان سالم است و در سایه آن می‌توان به شکل متعالی به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید. البته منظور از آرامش، آرامش نسبی و نداشتن دغدغه‌های متعدد است. فردی دارای سلامت روان است که: «توانمندی‌های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری در جامعه مشارکت و فعالیت داشته باشد.» بیشتر افراد در برخورد با مسایل روزمره زندگی علاوه بر اینکه مشکلاتی با شدت‌های مختلف را تجربه می‌کنند، دچار استرس می‌شوند . برخی از این مشکلات زود گذر هستند برخی نقشی ماندگارتر دارند. در دنیای امروز هیچکس بدون دغدغه و گرفتاری نیست اما نکته مهم این است که فرد بتواند به درستی شرایط را ارزیابی و برای رفع این نگرانی‌ها اقدام کند و در صورتی هم که مشکلات قابل حل نیستند به گونه‌ای با آنها کنار بیاید، نه اینکه گرفتاری‌ها عملکرد زندگی او را تحت تاثیر قرار دهند و باعث سلب آرامش افراد شوند .

دوم: مدیریت هیجان

از دیگر ویژگی‌های مهم سلامت روان، توانایی کنترل و بروز مناسب احساسات و هیجان‌ها است. بروز احساسات باید به گونه‌ای باشد که از یک طرف فرد نخواهد احساس‌هایش را سرکوب کندو از طرف دیگر، مهار گسیخته آنها را بروز ندهد. همچنین انتظار می‌رود، ذهن سالم بتواند محیط پیرامون خود را به درستی ادراک کند. انسان به کمک حواس پنجگانه جسمان را درک می‌کند، درکی که با واقعیت بیرونی هماهنگ است. چیزی نه بیشتر و نه کمتر از آن ممکن است ادراک‌ها با واقعیت همخوان نباشند. در برخی شرایط بی‌گمانه، ممکن است فرد درکی درست از عالم خارج نداشته باشد،برای مثال صدایی بشنود یا چیزی ببیند که وجود خارجی ندارد.

سوم: شناخت

یکی دیگر از خصوصیات ذهن سالم، شناخت است. منظور از شناخت، مجموعه‌ای از توانایی‌هایی مغز شامل هوشیاری، توجه وتمرکز،حافظه و زبان و...است که هر فردی با توجه به شرایط خود از آن بهره‌مند است.

سالم بودن این توانایی‌ها تأمین‌کننده و نشانگر بخشی از سلامت روان هستند . بررسی رفتار، عینی‌ترین روشی است که با ارزیابی آن می‌توان درباره سلامت روان افراد اظهارنظر کرد. بنابراین داشتن رفتاری متناسب با شرایط پیرامونی از اصلی‌ترین خصوصیت‌های سلامت روان افراد است.

***کارشناس ارشد روانشناسی بالینی**

پنج‌شنبه ۲۷ اسفند ۱۳۹۴ - ۷ جمادی‌الثانی ۱۴۲۷ - ۱۷ مارس ۲۰۱۶ - سل یازدهم - شماره ۴۰۲

نگذارید زانوهایتان درد بگیرد



بسیار اهمیت دارد. کم‌این‌که تخریب مفصل در جوانی ناشی از آسیب‌های ورزشی یعنی پارگی رباط و مینیسک زانو است .

دکتر احدی با بیان این‌ مطلب می‌افزاید: چنین آسیب‌هایی اگر بموقع و بدرستی تشخیص داده نشده و درمان نشوند می‌توانند روند ابتلا به آرتروز و تخریب زانو را در سنین بالاتر فراهم کنند. به همین دلیل به ورزشکاران توصیه می‌شود که با رعایت نکاتی از جمله انجام ورزش‌های کششی (حداقل ۳۰ دقیقه) پیش از آغاز ورزش سنگین جلوی آسیب‌های غیرمعمول را بگیرند . همچنین کسانی که از آمادگی جسمانی غلات نقش مهمی در راه رفتن و حرکات گردشی ایفا می‌کنند.

مراقب آسیب ورزشی باشید

پیشگیری از تخریب مفصل زانو در سنین جوانی

آشنایی با علایم سرطان در دست‌ها

اولین نشانه‌ها می‌تواند به صورت سفت شدن یا پینه بستن دست‌ها و یا در قالب تورم و یا ترک بر روی دست بوجود آید. متأسفانه این علائم و نشانه‌ها در بیشتر موارد نادیده گرفته می‌شود و افراد با مشاهده آن‌ها به پزشک مراجعه نمی‌کنند.

به گزارش شفا آنلاین،تحقیقات نشان داده است که اولین نشانه‌ها و علائم سرطان در ابتدا خود را در دستان فرد نشان می‌دهد. همان‌طور که سرطان انواع متفاوتی دارد، روش‌های درمانی متفاوتی نیز برای آن وجود دارد و به همین ترتیب با علائم و نشانه‌های متفاوتی خود را نشان می‌دهد. یکی از اولین نشانه‌های سرطان بر روی دستان پدید می‌آید به همین علت افراد باید با آگاهی از این موضوع نشانه‌هایی که بر روی دست‌اشان پدید می‌آید را نادیده نگیرند. برخی از دانشمندان بر رتباتیابی بر این باورند که اولین نشانه‌های سرطان می‌تواند به صورت سفت شدن یا پینه بستن دست‌ها و یا در قالب تورم و یا ترک بر روی دست بوجود آید. متأسفانه این علائم و نشانه‌ها در بیشتر موارد نادیده گرفته می‌شود و افراد با مشاهده آن‌ها به پزشک مراجعه نمی‌کنند. در صورتی که اگر این نشانه‌ها سریعاً به پزشک نشان داده شود، می‌توان در اولین مراحل شیوع بیماری سرطان از افزایش و گسترش آن جلوگیری کرد و یا دست کم آن را مهار کرد. بی‌توجهی به این علائم می‌تواند افراد را بیشتر در خطر ابتلا به سرطان قرار دهد.

کمک به دندانها با ماده پروبیوتیک

استفاده از گونه تازه‌ای از باکتری‌های مفید در دهان، به‌عنوان روشی برای کنترل باکتری‌های بد از سوی پژوهشگران دانشگاه فلوریدا در امریکا پیشنهاد شده است. به گزارش آنها، در روش تازه جلوبگری از پوسیدگی دندان‌ها با استفاده از مواد پروبیوتیک از یک نوع قبلا ناشناخته از استرپتوکوک‌ها که فعلاً A۱۲ نام دارند، استفاده می‌شود. برای سالم نگه‌داشتن محیط دهان باید ترکیب شیمیایی مواد درون آن نسبتاً خنثی و PH آن در حدود ۷ بماند. هنگامی که محیط دهان اسیدی‌تر شود، پوسیدگی دندان یا اختلالات دیگر گسترش پیدا می‌کند. به گزارش futurity.org از گائیزم تازه‌ای که پژوهشگران دانشگاه فلوریدا از آن برای ساختن یک ماده پروبیوتیک خوراکی مفید برای دندان‌ها استفاده می‌کنند و فعلاً A۱۲ نام دارد، یک نوع ناشناخته از باکتری‌های استرپتوتوکوک است. این باکتری قرار است سبب تجزیه و تبدیل مواد دیگر به مواد قلیایی خنثی کننده اسید در دهان شود. رابرت برنز، می‌گوید از این باکتری قرار است برای حفظ PH دهان در محدوده خنثی استفاده شود. در تحقیقات قبلی دو ترکیب اصلی پیدا شده بود که با شکسته شدن و تبدیل به آمونیاک اسید دهان را خنثی می‌کنند. برای انجام گرفتن این فعل و انفعالم شیمیایی به یک باکتری نیاز بود که اکنون با یافتن A۱۲ این مشکل برطرف شده است.

توصیه‌های تغذیه‌ای وزارت بهداشت برای نوروز

آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد مفید مصرف شود، اما در این میان میوه‌جات با توجه به میزان ویتامین‌های مختلف و مواد آنتی‌اکسیدان و ارتقادهنده سلامت در رتبه اول قرار می‌گیرند، اما با توجه به وجود قندهای ساده در افراد دیابتی یا مستعد به دیابت، مصرف زیاد میوه جات با توجه بافت افزایش قندخون شوند. در این افراد مصرف متعادل میوه‌جات (بویژه میوه‌های بسیار شیرین از جمله موز و هندوانه) توصیه می‌شود.

خوراکی‌های مفید پس از ترک سیگار

در نتیجه روند دفع سموم مانند نیکوتین سریع‌تر می‌شود.بنا بر این میوه‌ها و سبزی‌های سرشار از این ویتامین مانند پرتقال و گوجه‌فرنگی مصرف کنید.

۲- آب هویج: سموم موجود در خون و اعضای دیگر بدن را دفع می‌کنند.آب هویج غنی از ویتامین A،C،K و B است که بدن را ترمیم می‌کند و التیام می‌بخشد.

۳- کلم بروکلی: پس از ترک سیگار، حتما کلم بروکلی را به برنامه غذایی خود اضافه کنید زیرا ربه‌ها را از هر نوع سموم از جمله نیکوتین پاکسازی می‌کند. این گیاه غنی از ماده‌ای به نام سلفورافین است که ریه‌ها را التیام می‌بخشد.

۴- اسفناج: علاوه بر بهبود بخشدن به سلامتی بدن،به کلیه‌ها نیز کمک می‌کند تا سموم را از خون دفع کند.اسفناج غنی از ویتامین‌های متعدد و اسید

سلامت ۷

نسخه

زگیل تان را با سیر نابود کنید

تحقیقی نشان داده است که با کمک سیر می‌توان در مدت زمانی کوتاه حدود یک هفته زگیل‌ها را برطرف کرد. به گزارش شفا آنلاین،زگیل‌ها از جمله مشکلات پوستی هستند که بسیار خجالت‌آور و ناراحت‌کننده هستند به خصوص اگر در نقاطی از بدن و صورت رشد کنند که بسیار مشخص باشد. در صورتی که زگیل در قسمتی از بدن به طور مکرر رشد کند، فرد باید به پزشک مراجعه کند تا علت آن را جویا بشود. اگر زگیل از نوع عادی و طبیعی باشد، برای درمان آن می‌توان از درمان خانگی و بسیار موثر استفاده کرد. برای انجام این کار، در ابتدا سیر لنده شده را مستقیم بر روی زگیل قرار دهید و روی آن را باند بپیچید. به این علت که سیر خاصیت سوزآور دارد در یک هفته، زگیل می‌ترکد و از بین می‌رود. به همین دلیل می‌توانید هر روز یک سیر تازه را بردارید و آن را له کنید و بر روی زگیل خود بگذارید و آن را ببندید. سعی کنید از قرار گرفتن سیر در نقاطی از بدن که سالم است جلوگیری کنید. برای این کار می‌توانید به قسمت‌های اطراف زگیل کرم یا ژل بزبدت تا به سیر آغشته نشود.

هشدار

نقش محیط زیست در وقوع یک چهارم از مرگ و میرهای جهانی

طبق گزارش منتشر شده از سوی سازمان بهداشت جهانی، بالغ بر ۸/۲ میلیون مرگ و میر سال ۲۰۱۲ ناشی از آلودگی هوا بوده است. به گزارش مهر، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد از هر چهار مرگ در دنیا، یک مرگ ناشی از عوامل زیست محیطی نظیر آلودگی هوا، آب و خاک و همچنین جاده‌های نامن و استرس در محیط کار بوده است. طبق این مطالعه جدید، ۱۲/۶ میلیون نفر از افراد فوت شده در سال ۲۰۱۲ در نتیجه زندگی و کار در محیط‌های ناسالم بوده که ۲۳ درصد از تمام مرگ و میرهای گزارش شده در جهان را شامل می‌شود. مارگارت چان، رئیس سازمان بهداشت جهانی، در بیانیه ای هشدار داد: «رگر کشورها نوجهی به تأمین سلامت محیط زندگی و کار مردم نداشته باشند، میلیون‌ها نفر در جوانی بیمار شده و می‌میرند.» طبق این گزارش، بالغ بر ۸/۲ میلیون نفر از موارد مرگ و میرهای جهانی ناشی از آلودگی هوا، از جمله قرارگیری در معرض دود سیگار افراد سیگاری بوده است که منجر به بیماری قلبی، سرطان و بیماری‌جاد تنفسی می‌شود. از بین مرگ‌های مرتبط با عوامل زیست محیطی می‌توان به ۱/۷ میلیون نفر ناشی از جراحات ناخواسته از جمله تصادفات جاده ای اشاره کرد. هر ۸۴۶ هزار مرگ ناشی از اسهال در رابطه با آلودگی آب آشامیدنی بوده است. طبق این گزارش، بیشترین مرگ و میرهای ناشی از عوامل زیست محیطی مربوط به آسیای جنوب شرقی با ۲/۸ میلیون نفر در سال ۲۰۱۲ بوده است. منطقه‌ای که کمتر تحت تاثیر این عوامل قرار گرفته کشورهای قاره آمریکا با ۸۴۷ هزار مورد مرگ بوده است.

توصیه

خوردن «بلوبری» به پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند

مطالعه اخیر محققان نشان می‌دهد بلوبری که سوپر میوه لقب گرفته است، می‌تواند سلاح جدیدی در مقابله با بیماری آلزایمر باشد. به گزارش مهر، در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد، اما راهکارهای برای به تعویق انداختن پیشرفت آن وجود دارد. اما تحقیقات اخیر محققان دانشگاه سینسیناتی اوهایو نشان داده است که میوه بلوبری حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی است که می‌تواند به پیشگیری از تاثیرات بیماری آلزایمر که نوعی زوال عقل است کمک کند. رابرت کریکوریان، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «یافته‌های جدید تأییدکننده مطالعات حیوانی قبلی و مطالعات اولیه انسانی است و از این نظریه حمایت می‌کند که بلوبری می‌تواند دارای فواید زیادی در بهبود حافظه و عملکرد شناختی در افراد مسن باشد.» وی همچنین ادعان می‌کند که فواید تاثیرگذار بلوبری ناشی از فلاونوئیدهای موسوم به آنتوسیانین‌هاست که موجب بهبود عملکرد شناختی حیوانات شده است. آزمایشات بالینی ابتدایی که توسط این گروه از محققان انجام شد، نشان داد که بلوبری می‌تواند در شروع علائم آلزایمر نقش داشته باشند و دو مطالعه پیگیری به این منظور انجام شد.

احضارتمتم

خواهان /شاکی نجات جویری فرزند غلامعلی شکایتی به طرفیت خواننده /منتم محسن رضایی به خواست ورود مسکن یا منزل دیگری به عنف و تعدیه تقدیم داد گاه‌های عمومی شهرستان بخش چهاردرنگه شهرستان اسلامشهر نموده که جهت رسیدگی به شمه ۱۰۲ دادگاه عمومی بخش چهاردرنگه واقع در بخش چهاردرنگه ارجاع و به کلاس ۰۶۷۲/۰۶۷۲-۹۹۸۱۹۲۹۹۰ ثبت گردیده است که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۵/۲/۱۸ وساعت ۹:۰۰ تعیین شده است. به علت مجهول‌المکان بودن خوانده /منتم و درخواست خوانان /شاکی و به تجویز ماده ۳۳ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب درامور مدنی دستور داد گاه‌های عمومی و انقلاب درامور مدنی آگهی می‌شود تا خوانده /منتم پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به داد گاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست وضمائم رادریافت و دروقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد. ضمنا متذکر می‌گردد که در تاریخ نشر آگهی روز دادرسی نباید کمتر از یک ماه باشد.

م‌الف ۳۰۰۱
دادرس دادگاه شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی بخش چهاردرنگه- علی‌صمدی

احضارتمتم

خواهان /شاکی محمدرضا محمدی فرزند عزت‌اله شکایتی به طرفیت خوانده /منتم رامین بابایی فرزند سعیدبه خواست کلاهبرداری تقدیم داد گاه‌های عمومی شهرستان بخش چهاردرنگه شهرستان اسلامشهر نموده که جهت رسیدگی به شمه ۱۰۲ دادگاه عمومی بخش چهاردرنگه واقع در بخش چهاردرنگه ارجاع و به کلاس ۰۱۰۲۱-۹۹۸۱۹۲۹۹۰ ثبت گردیده است که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۵/۲/۱۳ وساعت ۹:۰۰ تعیین شده است. به علت مجهول‌المکان بودن خوانده /منتم و درخواست خوانان /شاکی و به تجویز ماده ۳۳ قانون آیین دادرسی داد گاه‌های عمومی و انقلاب درامور مدنی دستور داد گاه مراتب یک‌نوت درکی از جراید کثیرالانشار /منتم پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به داد گاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست وضمائم رادریافت ودروقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.

م‌الف ۳۰۰۰
منشی شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی بخش چهاردرنگه- علی‌صمدی