گوناگون

عصرها شیر نیمه گرم بنوشید تا از اضطراب کرونا راحت شوید

رئیس انجمن تغذیه ایران، گفت: افرادی که در بحران کرونا دچار افسردگی و اضطراب شدهاند، بهتر است عصرها شیر نیمه‌گرم بنوشند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جلال الدین میرزای رزاز، اظهار کرد: برای ارتقا سیستم ایمنی بدن باید از مواد غذایی که دارای یکسری ویتامین‌های محلول در چربی شامل ویتامین A، B، E، استفاده کرد. همچنین استفاده از ویتامین A و B به تبعیت از رژیم غذایی متنوع که بیش از ۸۵درصد مواد معدنی را تامین می کند، تاثیر گذار است.

وی گفت: برای آن دسته از هموطنان که با کمبود ویتامین D مواجه هستند توصیه می‌شود این ویتامین به صورت مکمل مصرف شود.

میرزای رزاز ادامه داد: ویتامین D به طور معمول و به صورت روزانه ۱۰۰۰ واحدی و به صورت هفتگی یا دو هفته یکبار ۵۰هزار واحدی مصرف می‌شود که باید از طریق داروخانه‌ها تهیه شود. اما در ایام کرونا مصرف ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحدی ویتامین D کافی است.

وی در مورد سایر ریز مغذی‌ها شامل زینک و سلنیوم، گفت: این ریز مغذی‌ها در همه غذاها یافت می‌شود. توصیه سازمان بهداشت جهانی این است که ویتامین C را از طریق غذا و سبزیجات در ایام کرونا استفاده کرد.

۶۷ طرح طب سنتی برای کمک به بهبود مبتلایان کرونا

مشاور امور بین‌الملل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت با اشاره به روند کارآزمایی بالینی ۶۷طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه‌های علوم‌پزشکی کشور در مورد کرونا ۶۷طرح طب سنتی که مصوبه کلون اخلاق دارند در حوزه طب سنتی در حال انجام کارآزمایی بالینی است.

وی افزود: این طرح‌های تحقیقاتی برنامه‌های از پیش تعیین شده کاملا رصد می‌شوند و نتایج آنها به ترتیب منتشر می‌شود و تقریبا تاکنون ۱۰ طرح به سرانجام رسیده است برخی از طرح‌ها نتایج خوبی داشتند و یکی از آنها در حال کسب مجوز از سازمان غذا و دارو است؛ زیرا توانسته سرعت بهبودی بیمار را تسریع بخشد.

وی با تاکید بر اینکه هیچ کدام از این طرح‌ها ادعای درمان بیماری کرونا را ندارند، اظهار کرد: طرح‌های ما توانستند در بهبود سریع‌تر حال بیماران مبتلا به کرونا موثر باشند و امیدواریم به زودی با انتشار نتیجه مطالعات بیشتر به جمع‌بندی کامل‌تری برسیم که کدام دارو نتیجه مطلوب‌تری بر بیماری دارد.

مشاور امور بین‌الملل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت ادامه داد: انجام مطالعات در شرایط مختلف پیش می‌رود؛ برخی مطالعات بر تغذیه فرد مبتلا به کرونا، برخی بر بیماران بد حال در آی‌سی‌یو، سرپایی و... انجام می‌شود.

پیشگیری از پوکی استخوان با پیاده روی

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران، با اشاره به سیر صعودی جمعیت سالمندی کشور، بر ضرورت ارتقای کیفیت زندگی سالمندان تاکید کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمد موتن‌زاده گفت: جمعیت سالمندان، مشکلات خاص خود را دارند که می‌طلبد توجه ویژه‌ای به آنها شود.

وی بر ضرورت ارتقای خدمات دوران سالمندی با هدف ارتقای کیفیت زندگی سالمندان تاکید کرد و افزود: حدود ۸درصد جمعیت کشورمان را سالمندان تشکیل می‌دهند که پیش‌بینی می‌شود این درصد در ۱۴۰۱ به ۱۵ و در ۱۴۲۰ به ۲۰درصد برسد. یعنی در ۲۰ سال آینده از هر ۵ایرانی، یک نفر سالمند خواهد بود.

این فیزیوتراپیست با اشاره به نرخ رشد جمعیت کشور که ۱.۶ درصد است، گفت: نرخ رشد جمعیت سالمندی کشور ۲.۵درصد است که البته همچنان رو به افزایش می‌رود.

وی ادامه داد: یکی از کشورهایی هستیم که به شدت در حال سالمند شدن است.

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران، به بیماری‌ها و عارضه‌های دوران سالمندی اشاره کرد و گفت: ساییدگی مفاصل به خصوص اندام تحتانی، پوکی استخوان به ویژه در زنان بعد از یائسگی و البته در آقایان هم پوکی استخوان دیده می‌شود و همچنین برخی بیماری‌های اسکلتی عضلانی که باعث می‌شود فرد سالمند حس تعادل خودش را از دست بدهد و به زمین بخورد.

موتن زاده افزود: زمین خوردن و افتادن سالمندان با آسیب‌های زیادی برای آنها همراه است که می‌توان به شکستگی‌ها به خصوص در ناحیه لگن اشاره کرد.

وی ادامه داد: ساییدگی مفاصل، از دست دادن حجم عضلات، کاهش قوام استخوان‌ها و... از جمله عارضه‌های جسمانی است که در دوره سالمندی اتفاق می‌افتد.

موتن‌زاده تاکید کرد: اگر می‌خواهیم از شدت این آسیب‌ها در دوران سالمندی کاسته شود، باید سبک زندگی سالمندان را اصلاح و برنامه‌های ویژه‌ای برای آنها در نظر گرفته شود. به طوری که فعالیت فیزیکی و تغذیه مناسبی برای سالمندان تعریف شود. وی با مهم خواندن پیاده‌روی در ارتقای سلامت افراد، گفت: روزانه ۴۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی که مرتب و منظم تکرار شود، بهترین روش برای پیشگیری از پوکی استخوان است.

موتن‌زاده با تاکید بر استفاده از کفش مناسب و مسیر هموار برای پیاده روی سالمندان، تصریح کرد: باید تلاش کنیم افراد سالمند زمین نخورند، زیرا با مشکلاتی برای آنها همراه می‌شود به طوری که ۲۰ درصد افراد سالمند که دچار شکستگی لگن می‌شوند یک سال بعد از چنین حادثه‌ای فوت می‌کنند.

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران به آسیب‌های اضافه وزن و چاقی در دوران سالمندی اشاره کرد و افزود: متأسفانه ۵۰ تا ۶۰درصد سالمندان کشورمان از چاقی و اضافه وزن رنج می‌برند و همین مسئله، کیفیت زندگی آنها را تحت الشعاع قرار داده است.

یک جرعه کتاب

زندگی خود را دوباره بیافرینید
نویسندگان: جفری ای. یانگ- جانت اس. کلوسکو
مترجم: ساره حسینی عطار
انتشارات شمشاد

پیام آشنا: کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، اثری مشترک از دکتر جفری ای. یانگ و جانت اس. کلوسکو، کتابی درباره شناخت اختلالات شخصیتی است و راهکارهایی برای نجات از وضعیتی که در آن گرفتار شده‌ایم، دارد.

می‌توانید با مطالعه‌ی کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، با ترجمه‌ی ساره حسینی عطار، زندگی خود را از این‌رو به آن‌رو کنید.

درباره کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید

اختلالات شخصیتی ناپودگر شخصیت شما هستند؛ الگوهایی در تمام طول زندگی شما که حس نارضایتی عمیقی را برای افراد به وجود می‌آورند. افرادی که دچار اختلالات شخصیتی هستند، علاوه بر علائمی خاص همچون افسردگی و اضطراب که گریبان‌گیر آنهاست، از مشکلات طولانی‌مدت در زندگی خود نیز رنج می‌برند. اغلب در روابط شخصی خود ناراضی و همواره در کار خود ناموفق هستند. کیفیت کلی زندگی آنها معمولاً پایین‌تر از حد انتظار آنهاست. گسترش شناخت‌درمانی نیز به منظور رسیدگی به همین الگوهای دشوار و تکرارشونده بوده‌است. در مواجهه با مشکلات شخصیتی، در کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، نه تنها علائم بسیاری همچون افسردگی، اضطراب، سرالسیمگی، اعتیاد، اختلالات غذایی، مشکلات جنسی و بی‌خوابی را معرفی می‌کنیم، بلکه با الگوها و باورهای مدیریتی که نویسندگان این کتاب از آنها تحت عنوان الگو یا «تله» یاد می‌کنند نیز آشنا خواهیم شد.

متخصصین شناخت‌درمانی دریافته‌اند که نشانه‌های خاصی هستند که به احتمال وجود مشکل در سطح الگو اشاره می‌کنند. زندگی خود را دوباره بیافرینید، به یازده نکته مهم از این الگوهای شخصیتی تکرارشونده و نابودگر اشاره می‌کند. کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، عوامل پیچیده را نفی کرده و عوامل ساده و قابل فهم را جایگزین آنها می‌کند. خواننده به راحتی می‌تواند معنای تله‌های زندگی را درک کند و به سرعت تله‌های زندگی خود را شناسایی کند. علاوه بر این، تکنیک‌هایی که نویسندگان این کتاب به ارمغان می‌آورند، تکنیک‌هایی قدرتمند در جهت ایجاد تغییر نیز هستند. زندگی خود را دوباره بیافرینید، تکنیک‌های کاربردی را برای غلبه بر دردناک‌ترین مشکلات تمام زندگی ما ارائه می‌دهد.

تبلیغات "اینترنت هدیه دانش آموزی" شگرد جدید کلاهبرداران است!

دانش‌آموزان و معلمان باید بدانند که تبلیغات "اینترنت هدیه دانش‌آموزی" که این روزها در فضای مجازی ممکن است با لینک آن مواجه شوند، صرفا یک شگرد برای کلاهبرداری از آنهاست!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، طی روزهای گذشته، تبلیغاتی در فضای مجازی با عنوان اینترنت هدیه دانش‌آموزی در حال انتشار است که با فریب دانش‌آموزان و خانواده‌ها اطلاعات حساب آن را سرقت و اقدام به برداشت پول می‌کنند! دانش‌آموزان و معلمان باید بدانند که تبلیغات اینترنت هدیه دانش‌آموزی که این روزها در فضای مجازی ممکن است با لینک آن مواجه شوند، صرفا یک شگرد برای کلاهبرداری از آنهاست.

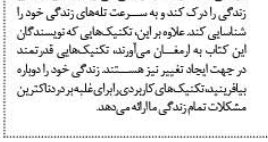
در همین رابطه پلیس فتا اعلام کرد: طی ۴۸ ساعت گذشته اینترنت هدیه دانش‌آموزی در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ می‌شود و کاربران وارد لینک مربوطه می‌شوند، در آنجا طی تبلیغاتی نوشته‌اند ۴۰ گیگ اینترنت هدیه برای دانش‌آموزان و وقتی بر روی قسمت پرداخت کلیک می‌کنند، وارد درگاه جعلی یکی از بانک‌ها می‌شوند که ظاهر آن شبیه درگاه اصلی است اما اطلاعات کارت بانکی افراد به سرقت رفته و کلاهبردان اقدام به جابه جایی وجوه می‌کنند.

بسته‌های رایگان اینترنتی، شارژ شگفت‌انگیز و ارزان تلفن همراه، سیم کارت رایگان و ... از جمله تبلیغات صوت گرفته در فضای مجازی محسوب می‌شوند که بسیاری از آنان کذب بوده و تنها با هدف کلاهبرداری برای کاربران ارسال شده‌اند. همچنین معلمان و دانش‌آموزان باید دقت داشته باشند که شبکه شاد را از نسخه اصلی آن به آدرس https://shad.ir دانلود کنند.

نسخه‌های غیراصل پیام‌رسان شاد دارای تبلیغات هستند که ممکن است برخی آنها تبلیغات جعلی دریافت شارژ و اینترنت رایگان برای فریب معلمان و دانش‌آموزان باشد.

وزارت آموزش و پرورش برای سهولت دسترسی به آموزش‌های آنلاین همچنین امنیت بیشتر دانش‌آموزان و معلمان، اقدام به طراحی پیام‌رسان اختصاصی شاد کرده است لذا مدیران، معلمان و دانش‌آموزان برای دریافت آموزش‌های مورد نیاز برای نصب و به روزرسانی اپلیکیشن شاد از طریق سایت وزارت آموزش و پرورش به آدرس https://www.meduir و سایر منابع معتبر، اقدام کرده و از مراجعه به سایر منابع خودداری کنند و به تبلیغات صورت گرفته در این خصوص توجه نکنند.

مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
هر عارضه‌ای که تسکین پیدا کند
عارضه‌ای دیگر به وخامت می‌گراید
بشر یک چاه است
با دو سطل
یکی پایین مورود، تا پر شود
دیگری بالا می‌اید تا خالی شود

ساموئل بکت

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

روزانه چقدر «قند و شکر» بخوریم؟

متخصص تغذیه گفت: باید مصرف قند و شکر کمتر از ۵درصد انرژی مصرفی روزانه باشد؛ یعنی در کل میزان غذای مصرفی روزانه، باید کمتر از ۲۵گرم قند و شکر مصرف کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، فرزاد شیدفر- متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره «مصرف شکر و عوارض آن بر سلامت بدن»، اظهار کرد: شکر یکی از مهمترین عوامل ایجاد کننده بسیاری از بیماری‌های مزمن غیر واگیر است که در سرولوحه آنها چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی است.

وی ادامه داد: امروزه مشخص شده مصرف شکر یا غذایی که حاوی قند زیاد است، ارتباط مستقیمی با این بیماری‌ها دارد؛ یعنی اگر روند چهل سال قبل به این طرف در کودکان و بزرگسالان را دنبال کنیم، می‌بینیم در جوامع مختلف و در سنین مختلف درصد چاقی افزایش پیدا کرده است.

این متخصص تغذیه افزود: به موازات آن میزان مصرف شکر نیز افزایش یافته؛ یعنی ارتباط مستقیمی بین مصرف شکر و غذاهای شیرین شده و بروز چاقی و عوارض حاصل از آن مانند دیابت و بیمار قلبی وجود دارد.

شیدفر بیان کرد: مشخص شده میزان چاقی در کودکان و نوجوانانی که نوشابه‌های شیرین کننده و غذاهای حاوی قند مصرف می‌کنند بیشتر است؛ به همین خاطر امروزه توصیه می‌شود شکر را به میزان بسیار کم در برنامه غذایی استفاده کنیم؛ به طوری که باید مصرف شکرو قند کمتر از ۵درصد انرژی مصرفی روزانه باشد.

وی متذکر شد: اگر بیشتر مصرف شود بیماری‌های مختلفی همچون پوسیدگی دندان ایجاد می‌کند؛ همچنین در بروز انواع سرطان‌ها نیز نقش دارد. مصرف قند و شکر به صورت معمول و همچنین غذاهای افزودنی شده مانند نوشابه‌های شیرین، انواع کیک‌ها، سوهان و انواع تنقلات شکردار می‌تواند با چاقی مرتبط بوده و مصرف آن در تمام سنین باید محدود شود.

این متخصص تغذیه درباره اینکه «روزانه چقدر می‌توانیم قند و شکر مصرف کنیم؟»، یادآور شد: این میزان بستگی به انرژی مصرفی روزانه دارد؛ مثلا اگر فردی به ۲۰۰۰ کیلوکالری انرژی در روز نیاز داشته باشد، در حدود ۱۰۰ کیلوکالری باید از قند و شکر تامین شده و مصرف کند.

شیدفر تصریح کرد: یعنی در کل میزان غذای مصرفی روزانه، باید کمتر از ۲۵گرم قند و شکر مصرف کند.

یکشنبه ها با دکتر واحدی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

نقش تغذیه در فشار خون بالا

چاقی، دریافت زیاد سدیم، دریافت کم پتاسیم و کلسیم، مصرف الکل، مصرف چربی‌های اشباع و کلسترول، از عوامل مهم دیگر برای کاهش فشار خون فعالیت فیزیکی یا ورزش منظم است.

۱-چاقی

این مورد عامل عمده خطرساز در تشکیل پرفشاری خون است. تخمین زده می شود که ۶۰درصد از افراد مبتلا به فشار خون، بیش از ۲۰درصد اضافه وزن دارند بین درجه چاقی و شدت پرفشاری خون ارتباط مستقیم و خطی وجود دارد یعنی با افزایش درجه چاقی میزان پرفشاری خون نیز افزایش می یابد اثرات مفید کاهش وزن در افراد مبتلا به پرفشاری خون به روشنی مشخص شده است.

۲-دریافت زیاد سدیم (نمک خوراکی) از رژیم غذایی

مصرف سدیم (نمک) با افزایش فشار خون ارتباط دارد. اما پاسخ تمام افراد به سدیم خوراکی یکسان نمی باشد. پنجاه درصد بیماران مبتلا به فشار خون به نمک موجود درغذا حساس می باشند. این حساسیت به نمک مصرفی با عوامل دیگری مثل چاقی، نژاد سیاه پوست و سن بالای افراد ارتباط مستقیم دارد. رژیم غذایی محدود از سدیم (۲ تا ۳گرم در روز) برای بیشتر بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه می گردد.غذاهای غنی از سدیم که باید در بیماران مبتلا به افزایش فشار خون بسیار محدود گردند عبارتند از: سوسیس، همبرگر، گوشت گوساله، نمک سود، گوشت قرمز یا ماهی کنسرو شده یا دودی، چیپس، چوب شور، ذرت بو داده نمک سود، پنیرهای فرآیند شده، خیارشور، ترشی، کلم شور، ترم کننده گوشت، سس سویا، سس کباب، آبگوشت، آب گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی کنسرو شده، سوپ‌های کنسرو شده، عصاره گوشت، بیسکوت‌های نمک دار، پیتزا، سالادهای آماده در اغذیه‌فروشی‌ها، زیتون، سس سرکه و لوبیا و چاشنی های دیگر، آب سبزیجات و آجیل شور.

۳-پتاسیم دریافتی از غذا

ارتباط معکوس بین پتاسیم دریافتی از رژیم غذایی و پرفشاری خون بویژه در سیاه پوستان و افراد مصرف کننده رژیم پر نمک گزارش شده است. مصرف پتاسیم اثر کاهنده خفیف بر فشار خون دارد. اگرچه تجویز پتاسیم، فشار خون را کاهش می دهد ولی استفاده از آن به صورت معمول در بیماران مبتلا به پرفشاری خون، هم گران و هم پرخطر است.مصرف غذاهای طبیعی پرپتاسیم و کم سدیم برای دسترسی به اثر بالقوه کاهنده فشار خون مناسب تر است. غذاهای غنی از پتاسیم شامل پرتقال، سیب زمینی (ویژه همراه پوست) و موز می باشد و بنابراین بهتر است در بیماران دچار پرفشاری خون دریافت پتاسیم از رژیم غذایی بسیار افزایش یابد.

سبزیجات غنی از پتاسیم عبارتند از:

کنگر فرنگی، لوبیا (چشم بلبلی، سفید، قرمز و عدس)، کلم بروکلی، هویج خام، سیب زمینی سرخ شده، سیب زمینی سرخ شده، سیب زمینی پخته، اسفناج، گوجه فرنگی، کدو حلوایی، آب گوجه فرنگی، آب سبزیجات.

سبزیجات حاوی مقدار کم تا متوسط پتاسیم عبارتند از:

مارچوبه، چغندر، گل کلم، کرفس، ذرت، خیار، بادمجان، لوبیا سبز، فلفل سبز، کلم پیچ، کاهو، بامیه، پیاز، نخود، ترب، لوبیا چیتی.

میوه‌جات و آب میوه‌جات غنی از پتاسیم عبارتند از:

زرد آلو، آواکادو، موز، طالبی، خرما، انجیر، انبه، شلیل، پرتقال و آب پرتقال، عنبه هندی، آلوی برقانی، کشمش، ریواس، هندوانه و آب زرد آلو.

میوه جات و آب میوه جات حاوی مقدار کم تا متوسط پتاسیم

سس و آب سیب، سیب زغال اخته، گیلاس، آب شاه توت، گریپ فروت، انگور و آب انگور، لیمو ترش، لیمو، هلوی تازه، گلابی تازه و آب گلابی، آناناس و آب آناناس، آلو بخارا، تمشک، توت فرنگی، نارنگی.

مصرف کلسیم

ارتباط مستقیمی بین افزایش مصرف کلسیم غذایی و کاهش فشار خون وجود دارد. اگرچه در مقایسه با پتاسیم، اثر کلسیم بر کاهش فشار خون بسیار خفیف‌تر است ولی دریافت محصولات لبنی برای تأمین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم کلسیم برای پیشگیری و کنترل فشار خون نقش مهمی دارد.

مصرف منیزیم

منیزیم مهار کننده‌ای قوی برای انقباض عروق بدن است و نقش مهمی در کاهش فشار خون بعنوان یک گشاد کننده عروقی می باشد. ارتباط معکوسی بین دریافت منیزیم غذایی و فشار خون وجود دارد. اگرچه تجویز مستقیم قرص های منیزیم در افراد بدون نظر متخصصین پزشکی و تغذیه مجاز نمی باشد اما گیاهان سبز بدلیل دارا بودن مقدار زیاد منیزیم می توانند در تغذیه درمانی برای کاهش فشار خون نقش داشته باشند.

۴-مصرف الکل

نوشیدن الکل در ارتباط مستقیم با افزایش فشار خون است. بنابراین مصرف الکل همراه با سایر خطرات که برای سلامتی دارد باعث افزایش بروز فشار خون، بیماری‌های قلبی و عروقی و مرگ و میر ناشی از این بیماریهامی گردد.

۵-مصرف چربی ها

مصرف چربی های اشباع (روغن های جامد) و کلسترول در ارتباط مستقیم با افزایش فشار خون می باشد. اما روغن های مایع مثل روغن آفتابگردان، ذرت، زیتون، هسته دانه انگور در مقدار مجاز می توانند در کاهش فشار خون نقش داشته باشند. بطور کلی مقدار مصرف چربی های غذایی در روز باید کمتر از ۲۰٪ کل دریافت انرژی روزانه باشد که کمتر از ۸درصد آن باید از روغن های جامد یا اسید های چرب اشباع باشد.

ورزش و فعالیت فیزیکی

افرادی که فعالیت فیزیکی ندارند ۳۰ تا ۵۰درصد احتمال بیشتر بروز پرفشاری فشار خون در مقایسه با افرادی دارند که فعالیت فیزیکی منظم دارند. ورزش می تواند فشار خون سیستولیک را تا ۴ میلی‌متر جیوه و فشار خون دیاستولیک را تا ۲ میلی‌متر جیوه کاهش می دهد. بنابراین ورزش و فعالیت فیزیکی منظم باید همراه با سایر ملاحظات تغذیه ای برای کاهش فشار خون باشد.

بنابراین هدف تغذیه درمانی در بیماران مبتلا به پرفشاری خون عبارتست از:

۱- کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن یا چاق
۲- کاهش دریافت سدیم یا نمک
۳-افزایش دریافت پتاسیم، منیزیم و کلسیم
۴-رعایت فعالیت فیزیکی یا ورزش منظم
۵-محدودیت مصرف چربی های جامد و کلسترول

آدرس کانال تلگرام: narin_clinic@
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

هوش هیجانی چه کمکی به انسان می کند؟

روان‌درمانگر تحلیلی گفت: هوش هیجانی به فرد کمک می‌کند احساسات خود را نسبت به اتفاقاتی که در اطراف او می‌افتد به نحوی مناسب تنظیم و مدیریت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سارا اکبرزاده با بیان اینکه تجربه ثابت کرده صدمه و آسیب در دوران کودکی باعث هوش هیجانی و یا کنترل بالاتر عاطفه در بزرگسالی می‌شود، اظهار کرد: برای نمونه پرخاشگری، افسردگی، خشونت، اختلال شخصیتی و مشکل بهداشت جسمی از جمله آثار آسیب را در دوران کودکی است که در بزرگسالی بر هوش هیجانی فرد یا افراد تاثیر گذار است.

وی گفت: هوش هیجانی در دوره کودکی در واقع بیان کننده احساس فرد است و در عین حال یکی از مهمترین بخش های وجود کودک به شمار می رود. از طرفی پدر و مادر در صورت توجه به این عواطف و پایش آن، باید با تغذیه رفتاری مناسب، هوش هیجانی کودک خود را در ادامه روند رشد و تعالی غنی سازی کند.

این روان‌درمانگر تصریح کرد: ضربات روحی مختلف می تواند تأثیرات منفی و ناملایماتی در طول دوران زندگی کودک گذارد مانند فوت یکی از والدین که این هیجان می تواند موجب افزایش همدلی شناختی و درک دیگران در دوره بزرگسالی شود، در حالی که در سایر اشکال تروما مانند آزار جنسی و جسمی، سطح بالاتری از همدلی عاطفی و هوش هیجانی را می توان پیش بینی کرد.

وی با بیان اینکه تحقیقات نشان داده افرادی که در زندگی تعاملات را تجربه کرده‌اند، بیشتر تمایل دارند که به دیگران کمک کنند، افزود: هوش هیجانی به فرد کمک می کند از اطلاعات هیجانی برای خود و دیگران استفاده و از طرفی احساسات خود را نسبت به اتفاقاتی که در اطراف می‌افتد به نحوی مناسب تنظیم و مدیریت کند.

اکبرزاده گفت: هوش هیجانی قابل پرورش است و از این رو این احساسات در کودک از همان بدو تولد شروع به رشد می کند و ممکن است حتی کودکانی با ظرفیت‌های متفاوت هوشی به دنیا بیایند. اعضای خانواده نقش به سزایی برای تقویت و یا تضعیف هوش هیجانی کودک ایفا می کنند.

وی افزود: چنانچه فردی دارای هوش هیجانی مختلف بتواند احساساتی را که تجربه می کند بشناسد و این عواطف را به شکل صحیح بروز دهد، با دیگران همدلی کرده و احساسات آنان را هم به رسمیت بشناسد و بتواند در مواقع لزوم احساسات خود را تنظیم کند، خواهد توانست روابط عاطفی پر معنی و سازنده‌ای با دیگران داشته باشد.

این روان‌درمانگر تصریح کرد: با کنترل احساسات منفی می توان سلامت جسمانی را حفظ و از طرفی فشارهای جسمی و روحی را کاهش داد و بدین طریق سلامت روان خود را تضمین کرد. هوش هیجانی بالا کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار خواهد داد و آینده موفقیت آمیزی برای فرد و یا فرزندان می همراه خواهد داشت. همچنین هوش هیجانی باعث می‌شود فرد در تعاملات بیشتری با دیگران برقرار کند و از آن جایی که انسان موجودی اجتماعی است، نقص در ارتباطات زمینه ساز مشکلات بیشتری می‌شود.

وی گفت: شناخت احساسات یا هوش هیجانی در روابط بین فردی کمک می کند تا فرد بتواند تعارض و یا اختلاف سلیقه که از جمله مسایل اجتناب ناپذیر است را به خوبی حل و با احساسات و هیجاناتش طی این جریان به خوبی مواجه شود.

اکبرزاده تصریح کرد: کنترل عواطف یا هوش هیجانی بالا در کودک باعث می‌شود تا متوجه احساس و حتی صحبت های دیگران نسبت به خود شود و آنان را بهتر درک کند. بنابراین می تواند دوست خوبی برای هم سالانش باشد. افرادی که از درک احساس مناسب برخوردارند معمولا شخصیت دوست داشتنی به شمار می روند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸