گوناگون

ثبت بیش از ۱۹۹ هزار ازدواج و ۶۵ هزار طلاق در کشور

بر اساس آمار ثبت احوال کشور در ۴ ماه نخست امسال (تا ابتدای مردادماه) سال ۱۴۰۲ در کل کشور ۱۹۹ هزار و ۷۲۷ مورد ازدواج و ۶۵ هزار و ۲۵۵ مورد طلاق به ثبت رسیده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر پایه آمار ثبت احوال کشور طی چهار ماه نخست امسال، از کل ۱۹۹ هزار و ۷۲۷ ازدواج ثبت شده تا ابتدای مرداد ماه سال جاری در کشور بیشترین ازدواج‌ها به ترتیب مربوط به استان‌های تهران با ۲۶ هزار و ۶۸ مورد، خراسان رضوی با ۱۷ هزار و ۴۰۹ مورد و خوزستان با ۱۵ هزار و ۱۹۱ مورد است.

همچنین کمترین ازدواج ثبت شده در کشور نیز در همین زمان به ترتیب مربوط به استان‌های سمنان با ۱۲۰۰ ازدواج، ایلام با ۱۵۸۱ ازدواج و کهگیلویه و بویراحمد با ۵۲۴۴ مورد ازدواج بوده است.

بر پایه این گزارش از ۶۵ هزار و ۲۵۵ مورد طلاق به ثبت رسیده، کمترین طلاق به ترتیب مربوط به استان‌های ایلام با ۳۴۷ مورد، خراسان جنوبی ۴۹۷ و کهگیلویه و بویراحمد با ۶۸۰ مورد است.

همچنین بیشترین طلاق ثبت شده در چهار ماهه نخست سال جاری نیز به ترتیب مربوط به استان‌های تهران با ۱۰ هزار و ۷۶۹ مورد طلاق، خراسان رضوی ۷۰۳۸ مورد و اصفهان با ۳۴۷۵ طلاق بوده است.

توصیه های وزارت بهداشت برای پیشگیری از گرمازدگی در کودکان زیر پنج سال

رئیس اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت تاکید کرد: شیرخواران و کودکان زیر ۵ سال گروه سنی هستند که نسبت به تغییرات دمای محیط آسیب پذیر ترند و باید مراقبت بیشتری در این شرایط دریافت کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، حمیدرضا لرزاد با بیان این که با افزایش دمای هوا در تابستان و به خصوص در مناطق گرمسیری توجه به توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از گرمازدگی ضروری است، گفت: افزایش دمای بدن و دانفی و قرمزی پوست، فروفرفتگی چشم‌ها، استفراغ یا اسهال و کم شدن ادرار، نبض ضعیف و تنفس تند، گریه و بی قراری و تحریک پذیری و بی حالی و کاهش هوشیاری علائم گرمازدگی در کودکان است.

وی در خصوص علل بروز گرمازدگی در کودکان، اظهار کرد: کم بودن توانایی بدن برای تنظیم دما، مصرف کم مایعات و شیر، پوشیدن لباس زیاد و تنگ، غفلت از کودک و رها شدن در فضای بسیار گرم و بسته نظیر خودرو، مصرف برخی داروها، ابتلا به برخی بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت کودکان، بیماری فیبروزکیستیک (cystic fibrosis)، بیماری‌های کلیوی، اسهال مزمن و برخی موارد دیگر مانند کم وزنی یا اضافه وزن در بروز گرمازدگی در کودکان موثر هستند.

رئیس اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت با بیان این که مهم‌ترین خطر در گرمازدگی کودکان خطر کم آبی است که در صورت عدم مراقبت کافی حتی می تواند منجر به مرگ در کودک شود، گفت: زمانی که کودک دچار کم آبی می شود، ابتدا بی قرار و تحریک‌پذیر می‌شود و اگر کم آبی ادامه پیدا کند کودک خواب آلوده یا دچار عدم هوشیاری می‌شود.

لرزاد افزود: کودکی که خواب آلودگی غیرعادی یا عدم هوشیاری دارد، در معرض خطر است و قویا باید با اورژانس تماس بگیرید و به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل شود.

وی توصیه‌های درمان و مقابله با گرمازدگی را چنین تشریح کرد: لباس های کودک را کم کرده و از لباس های گشاد و نخی استفاده کنید. کودک را از نظر تاریخچه تب، احساس دانفی و یا درجه حرارت زیر بغل بالای ۳۷.۴ درجه سانتیگراد کنترل کنید.

رئیس اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت با بیان این که خودداری از بردن کودکان به بیرون از منزل و محیط‌های شلوغ و زیر آفتاب در ساعت‌های اوج گرما و قرار دادن کودک گرمازده در آب ولرم و محیط خنک، با تهویه مناسب توصیه دیگر مقابله با گرمازدگی کودکان است، گفت: از کمپرس سرد روی گردن، کشاله ران و زیر بغل، کودک استفاده کنید. دادن مایعات فراوان و در شیرخواران افزایش دفعات شیردهی، بهترین راه برای جبران کم آبی است. راه پیشگیری از کم آبی در یک شیرخوار یا کودک این است که به او ORS یا مایعات کم نمک و خنک بدهید.

رئیس اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت در پایان توصیه کرد هر مقدار مایعی که کودک بخواهد باید تا زمانی که وضعیت کودک بهبود یابد به او بدهید و از داروها در زمان کم آبی و گرمازدگی استفاده نکنید.

تماشای تلویزیون در کودکی و افزایش سندرم متابولیک در بزرگسالی

مطالعه طولانی مدت جدید نشان می‌دهد تماشای بیش از حد تلویزیون در دوران کودکی منجر به افزایش خطر ابتلا به سندرم متابولیک در سن ۴۵ سالگی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دکتر «کولین کرافت»، متخصص اطفال در بیمارستان کودکان لس آنجلس، گفت: «آنچه واقعاً مهم است این است که حتی اگر این کودکان بی‌تحرک در دهه ۲۰ زندگی خود تصمیم بگیرند فعال شوند، باز هم در سن ۴۵ سالگی با افزایش خطر متابولیک روبرو هستند. بنابراین نتیجه این است که بچه‌های گم‌تحرک در آینده در معرض خطر مشکلات سلامتی هستند.»

سندرم متابولیک مجموعه‌ای از علائم است که خطر سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. این علائم شامل قند خون بالا، چاقی، سطح غیر طبیعی کلسترول و فشار خون بالا است.

بر اساس این مطالعه، تماشای مداوم تلویزیون در سنین ۵ تا ۱۵ سالگی مهم‌ترین عامل ایجاد سندرم متابولیک بود.

در این مطالعه بیش از ۱۰۰۰ شرکت‌کننده که در سال‌های ۱۹۷۲ تا ۱۹۷۳ در نیوزیلند متولد شده بودند مورد بررسی قرار گرفتند. مدت زمان تماشای تلویزیون در روزهای هفته در سنین ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵ و ۳۲ سال برای آنها ثبت شد. تماشای تلویزیون بیشتر در دوران کودکی با تناسب کمتر قلبی تنفسی و شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر در سن ۴۵ سالگی و احتمال بالاتر ابتلا به سندرم متابولیک مرتبط بود.

محققان می گویند که این ارتباط قابل قبول است و خاطرنشان می کنند که ساعت‌ها تماشای صفحه نمایش، از زمان فعالیت بدنی می کاهد در عین حال، این گروه از بچه‌ها احتمالاً نوشیدنی‌های شیرین و میان وعده‌های پرچرب مصرف می کنند.

زنان و خانواده

زنان، ۷۰ درصد شرکت کنندگان آزمون "دبیری" و "هنرآموزی"

در حالی صبح روز پنجشنبه (۱۲ مردادماه) آزمون استخدامی "دبیری" و "هنرآموزی" وزارت آموزش و پرورش برگزار شد که حدود ۷۰ درصد از شرکت‌کنندگان این آزمون را زنان تشکیل دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا ثبت نام برای شرکت در آزمون «دبیری» و «هنرآموزی» وزارت آموزش و پرورش از شنبه (۲۷ خرداد) آغاز شد و تا شنبه (۲ تیرماه) ادامه داشت. این آزمون صبح پنجشنبه برگزار شد و بنا بر اعلام مسئولان، نتیجه آن تا ۲۶ مردادماه اعلام خواهد شد.

۲۲۵ هزار و ۶۹۸ نفر در این آزمون استخدامی دبیری و هنرآموز شرکت کرده بودند که از این تعداد تنها ۲۲ هزار و ۱۸۴ نفر جذب این رشته شغل‌ها در آموزش و پرورش خواهند شد. درواقع از این بین ۱۸ هزار و ۸۸۷ نفر برای ۱۲ رشته دبیری و ۳۲۹۷ نفر برای ۱۷ رشته هنرآموزی جذب خواهند شد. همچنین حدود ۷۰ درصد یعنی ۲۲۲ هزار و ۱۴۱ نفر از شرکت کنندگان آزمون امروز را زنان و ۱۰۳ هزار و ۵۵۷ نفر یعنی نزدیک به ۳۰ درصد را مردان تشکیل دادند. به تفکیک می‌توان گفت امروز ۲۷۴ هزار و ۲۶۵ نفر برای دبیری و ۵۱ هزار و ۴۳۲ نفر برای هنرآموزی شرکت کرده بودند که بیشترین آمار شرکت کنندگان از استان خراسان رضوی و کمترین آمار مربوط به استان سمنان بوده است.

در حال حاضر مرحله اول آزمون یعنی بخش کتبی با سهم ۶۰ درصدی با منابع مشخص در بخش عمومی و بخش تخصصی - که پیش‌تر در دفترچه آزمون اعلام شده بود - برگزار شد که به گفته مسئولان منابع شایستگی‌های اختصاصی از کتب درسی و راهنمای کتب معلم به منظور آشنایی اولیه با منابع و ظرافت‌های معلمی پیش از ورود به فرآیند آزمون انتخاب شده بود. با اعلام نتایج مرحله آزمون کتبی و مشخص شدن اسامی چند برابر ظرفیت، مرحله ارزیابی تکمیلی به منظور اعلام نتایج نهایی در شهریور ماه صورت خواهد گرفت که فرآیند آن نیز متعاقبا اعلام خواهد شد.

تنوع رشته‌هایی که فارغ‌التحصیلان آن می‌توانند در آزمون دبیری و هنرآموز شرکت کنند، زیاد است و شاید بتوان گفت تقریبا هیچ فارغ‌التحصیل رشته‌ای نیست که نتواند در این آزمون شرکت کند و در واقع این آزمون تقریبا تمام رشته‌ها را پوشش می‌دهد.

به گفته صادق ستاری فرد - معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش - سهم ارزشیابی کتبی در نتایج نهایی آزمون دبیری و هنرآموزی ۶۰ درصد و سهم ارزیابی تکمیلی و مصاحبه ۴۰ درصد و سعی شده است دامنه رشته‌هایی که می‌توانند دبیری یا هنرآموزی را انتخاب کنند، با هدف ایجاد رقابت پذیری نسبت به سال‌های قبل بیشتر باشد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری خبر داد

صدور کارت سفر ویژه بازنشستگان تا ماه آینده

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری از آغاز ارائه خدمات جدید جبران هزینه خسارت درمان بازنشستگان کشوری در قالب طرح اختیاری خبر داد و گفت: این طرح می تواند به حذف طرح‌های بیمه اکمل و یکپارچه سازی خدمات بیمه درمان در قالب یک طرح جدید کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری، مشکلات و دغدغه صندوق بازنشستگان کشوری را میراث پنج دهه گذشته بیان کرد و گفت: چالش ها و مشکلات کنونی محدود به چند سال نیست، بلکه در دهه‌های گذشته روی هم انباشت شده و حل به یحرانی برای صندوق تبدیل شده است، لذا به شکل عمیق و ریشه‌ای باید بررسی و بوطرف شود. نعمت‌الله ترکی بیان کرد: صندوق بازنشستگی کشوری دغدغه‌های زیادی دارد و باید با چاره اندیشی اساسی نظام بیمه‌ای و بیمه‌گری را اصلاح کرد. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری فلسفه وجودی صندوق‌های بازنشستگی در سطح کشور را عمل به وظیفه اصلی شامل تامین معیشت، همسان سازی حقوق، مشکلات رفاهی و بهداشت و درمان بازنشستگان برشمرد و افزود: با توجه به شرایط موجود خصوصا در استان های مرزی کشور همچون کردستان در حال پیگیری این مهم هستیم.

وی موضوع متناسب سازی حقوق را از مطالبات جدی بازنشستگان عنوان کرد و گفت: رقمی بالغ بر ۹هزار میلیارد تومان در قانون بودجه ۱۴۰۱ برای این موضوع درنظر گرفته شده بود که دولت سهام شرکتی را برای این موضوع به صندوق واگذار کرد و ما در تلاشیم یا نقد شدن این سهام، متناسب سازی را عملیاتی کنیم.

وی با ذکر اینکه بزرگترین دغدغه امروز خانواده‌ها اشتغال فرزندان است تصریح کرد: در حال جمع آوری آمار فرزندان بیکار بازنشستگان هستیم و در شرکت‌ها، نهادها و موسسات زیرمجموعه خود اولویت را به اشتغال فرزندان بازنشسته داده‌ایم. وی فراهم نمودن امکانات رفاهی، ورزشی و فرهنگی برای این قشر و خانواده‌های آنان در راستای مشارکت اجتماعی و توسعه فعالیت‌های جامعه‌محور متناسب با نیازها را ضروری بیان کرد. مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری به صدور کارت سفر مخصوص بازنشستگان تا ماه آینده اشاره کرد و افزود: در این ارتباط نیز بازنشستگان می‌توانند از تسهیلات در نظر گرفته شده در قالب کارت اعتباری از خدمات سفر بهره‌مند شوند.

پیش

ارتباط تغییرات عادات خواب با سلامت معده

یک مطالعه تازه حاکی است تغییرات کوچک در عادات خواب میان روزهای کاری و استراحت می‌تواند به تغییرات تسالم در باکتری‌های معده منجر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بی بی سی، متخصصان انگلیسی دریافتند که این می‌تواند تا حدودی نتیجه افت کیفیت رژیم غذایی در اثر پدیده به اصطلاح «جت لگ اجتماعی» باشد، یعنی زمانی که ساعات رفتن به خواب در طول هفته تغییر می‌کند.

از قبل معلوم بود اختلال شدید در ساعات خواب به خصوص به علت شیفت‌های متفاوت کاری، تاثیری منفی بر سلامتی دارد. ثابت نگه داشتن ساعت رفتن به رختخواب و بیداری و داشتن یک رژیم غذایی متوازن ممکن است خطر بیماری را کاهش دهد. مطالعه به روی تقریبا ۱۰۰۰ بزرگسال توسط متخصصان در «کینگز کالج» لندن دریافت که حتی تفاوتی ۹۰ دقیقه‌ای نسبت به میانگین زمان رفتن به خواب شبانه در طول یک هفته عادی می‌تواند بر تنوع باکتری‌های معده‌ما اثر بگذارد. داشتن طیف وسیعی از گونه‌های متفاوت باکتری در دستگاه گوارشی خیلی مهم است. برخی باکتری‌ها بهتر از دیگران هستند اما داشتن ترکیب درست، نقشی مهم در جلوگیری از رشته‌ای از بیماری‌ها دارد.

«کیت برمینگام»، نویسنده این مطالعه و محقق ارشد تغذیه در شرکت علم بهداشت «زوئی» گفت نوسان در ساعات خواب می‌تواند رشد باکتری‌هایی را تشویق کند که رابطه خوبی با سلامتی ما ندارند. به خواب رفتن و بیدار شدن در ساعات خیلی متفاوت در طول هفته در مقایسه با آخر هفته به «جت لگ اجتماعی» معروف است. براساس این مطالعه تصور می‌شود که در انگلیس بیش از ۴۰ درصد جمعیت دچار آن باشند که بیشتر در میان نوجوانان و جوانان دیده می‌شود اما با افزایش سن کاهش می‌یابد.

شرکت کنندگان در این مطالعه از نظر ساعات خواب تحت نظر قرار گرفتند. خون و مدفوع آنها آزمایش شد و همه غذاهای مصرفی آنها طی یک پرسشنامه ثبت شد. احتمال مصرف یک رژیم حاوی مقدار زیادی سیم‌زمینی از جمله چیپس و سیم‌زمینی سرخ کرده، به علاوه نوشیدنی‌های شیرین و میوه و مغزدانه‌های کمتر در افرادی که «جت لگ اجتماعی» داشتند ۱۶ درصد بیشتر بود. مطالعات قبلی نشان می‌داد که نوسان در ساعات خواب با مصرف کمتر فیبر غذایی همراه است. سایر مطالعات نشان داده بود که جت لگ اجتماعی به افزایش وزن، بیماری و خستگی ذهنی مرتبط است. دکتر برمینگام گفت: کیفیت بد خواب روی انتخاب‌های ما اثر می‌گذارد و باعث می‌شود به غذاهای دارای نشاسته و شکر بالا گرایش پیدا کنیم.

یک رژیم غذایی نسالم می‌تواند بر میزان باکتری‌های مشخص در معده اثر بگذارد. متخصصان دریافتند که سه عدد از شش گونه باکتری‌های فراوانتر در معده افراد دارای جت لگ اجتماعی به تغذیه بدتر، چاقی و میزان بالاتر توم و سکته مغزی مرتبط است. نتایج این مطالعه در نشریه اروپایی تغذیه (European Journal of Nutrition) چاپ شده است.

حال خوبی که به سلامت روان آسیب می‌زند!

مثبت اندیشی به‌طور کلی به سلامت روان کمک می‌کند اما باید توجه داشت که هر مثبت اندیشی برای سلامت روان مافید نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، داشتن نگرش مثبت به زندگی اگرچه برای رفاه ذهنی خوب است اما مشکل این است که زندگی همیشه مثبت نیست. همه ما احساسات و تجربیات دردناکی داریم. این احساسات در حالی که اغلب ناخوشایند هستند اما برای دستیابی به پذیرش و سلامت روانی بهتر، باید آشکارا و صادقانه احساس شوند و با آن‌ها برخورد شود. این در حالی است که روانشناسی زرد، با تکنیک‌هایی غیراصولی همچون "مثبت گرایی سمی" سعی دارد تا بر احساسات واقعی ما دروش بگذارد.

سمانه رضایی، متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه ضمن نقض مثبت گرایی سمی می‌گوید: «مثبت گرایی و خوش‌بینی اگرچه برای زندگی همه افراد مفید است اما این اثربخشی زمانی محقق می‌شود که شما تمام احساسات را کنار هم بذیرا باشید.»

مثبت گرایی سمی از ماچه می‌خواهد؟

دکتر رضایی در تعریف مثبت گرایی سمی می‌گوید: «مثبت‌گرایی سمی به معنای داشتن رویکرد "فقط حالات خوب" به زندگی و کنار گذاشتن هرگونه احساسات بخظلم منفی است.» او ادامه می‌دهد: «مثبت‌گرایی سمی از ما می‌خواهد که فقط مثبت فکر کنیم، قسمت‌های تیره‌وتار زندگی را نبینیم و فقط به قسمت‌های روشن زندگی توجه کنیم. بطور کلی، اصلاً به حال بد و احساس غم‌واندوه‌فکر نکنیم.» رضایی مثبت‌گرایی سمی را نه‌تنها مورد نقض روانشناسی اصولی می‌داند بلکه معتقد است که این نوع مثبت اندیشی حتی ازنظر قرآن هم مردود است: «خداوند در آیه ۴ سوره بلد می‌فرماید "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" یعنی ما انسان را به حقیقت در رنج و مشقت آفریدیم؛ لذا اینکه انسان در دل رنج و سختی آفریده‌شده، یعنی کامیابی‌های دنیوی آمیخته با رنج و زحمت است.»

مثبت گرایی سمی سلامت روان را به خطر می‌اندازد

تحقیقات نشان می‌دهد که مثبت‌گرایی سمی می‌تواند به‌طور جدی بر سلامت روان تأثیر بگذارد و منجر به احساس گناه، اضطراب و بی‌کفایتی شود. رضایی درباره اثرات مثبت‌گرایی سمی بر سلامت روان می‌گوید: «اگر قرار باشد انسان در زندگی‌اش فقط به دنبال شادی باشد و فقط به چیزهای مثبت فکر کند، کم‌کم از خودش ناامید و مأیوس خواهد شد.» این روانشناس ادامه می‌دهد: «گاهی وقت‌ها این تفکر اشتباه که "حال ما همیشه باید خوب باشد" باعث ایجاد افسردگی خواهد شد. خیلی از مراجعینی که دچار افسردگی هستند، پس از بررسی مشخص می‌شود که دلیل اصلی افسردگی آن‌ها این است که از زندگی انتظار بهترین‌ها را دارند در حالی که گریه و شادی در زندگی آمیخته بهم است.» رضایی می‌گوید مثبت‌گرایی سمی باعث می‌شود تا ما احساس گناه کنیم: «اینکه ما همیشه انتظار داشته باشیم که حالمان خوب باشد و لزوزی داشته باشیم، غلط است. ما خیلی وقت‌ها روزهای سخت داریم و حال خیلی بدی را تجربه می‌کنیم؛ گاهی وقت‌ها از روی دلتنگی دلمان می‌خواهد گریه کنیم؛ هیچ‌کدام از این احساسات بدنیست اما مثبت‌گرایی سمی باعث می‌شود تا ما با عدم پذیرش احساسات و شرایط زندگی خود احساس گناه کرده و درنهایت دچار افسردگی شویم.»

مثبت گرایی سمی را با خوش‌بینی اشتباه نگیرید

رضایی با اشاره به تفاوت خوش‌بینی با مثبت‌گرایی سمی می‌گوید: «خوش‌بینی و مثبت‌گرایی اصولی یعنی اینکه ما درست مثبت فکر کنیم نه اینکه احساسات منفی را نادیده بگیریم. مثبت‌گرایی یعنی علی‌رغم همه‌ی کمبودها و مشکلات، با خودمان مهربان باشیم، شفقت داشته باشیم و پذیرای تمام چیزهای منفی باشیم اما مثبت‌گرایی سمی، یعنی ما کلاً احساسات منفی را نادیده بگیریم که این قطعاً باعث ایجاد افسردگی می‌شود.»

شبکه‌های اجتماعی در ترویج مثبت‌گرایی سمی تأثیرگذارند

رضایی درباره تأثیر شبکه‌های اجتماعی در ترویج این احساس می‌گوید: «قطعاً شبکه‌های اجتماعی از جمله اینستاگرام در فرهنگ مردم اثرگذار است. وقتی بلاگرها و سلبریتی‌ها فقط حال خوب و لحظات مفرح خودشان را با مردم به اشتراک می‌گذارند، ناخودآگاه این پیام را به مخاطب القا می‌کنند که زندگی همیشه باید مثبت و عاری از هرگونه غم و اندوه باشد.» این استاد دانشگاه تعالی‌ی فقط حال خوب دیگران را باعث احساس شرمساری می‌داند و می‌گوید: «زمانی که ما مدام در شبکه‌های اجتماعی می‌بینیم که یک نفر همیشه حالش خوب است، این ناخودآگاه باعث می‌شود تا ما احساس شرمساری کنیم: درحالی که زندگی واقعی این نیست.» او ادامه می‌دهد: «زندگی واقعی یعنی ناراحتی کنار شادی باشد. یک روزهای خیلی بدی را تجربه کنیم و همه کمبودها و کاستی‌ها را چه از طرف خودمان و چه از طرف اطرافیانمان- بپذیراباشیم.»

جملات انگیزشی در روانشناسی زرد باعث آرامش کاذب می‌شود

رضایی درباره دلیل جذب مردم به روانشناسی زرد می‌گوید: «روانشناسی زرد با حرف‌های مثبت و انگیزشی مثل اینکه شما نباید ناراحت باشید، بول بسازید، لرزی مثبت بدهید تا افراد را به سمت خود جذب نمایند. درحالی که زندگی بالا و پایین دارد و همیشه همه‌چیز مثبت و عالی نیست و وجود نخواهد داشت.» او ادامه می‌دهد: «باید توجه داشت که روانشناسی زرد با القای مثبت اندیشی سعی دارد تا ما احساسات درونی خود مثل غم و ناراحتی را نادیده بگیریم. با ادامه این روند، ما فرصت چارهاندیشی برای حل مشکلاتمان را از دست می‌دهیم.» این استاد دانشگاه می‌گوید روان‌شناسی زرد ادعا می‌کند که بر اساس روان‌شناسی اصولی استوار است اما چنین نیست: «روانشناسی اصولی در مقابل روانشناسی زرد بر این باور است که ما باید در زندگی رنج و سختی را تجربه کنیم و آن‌ها را بپذیریم؛ در مرحله بعد، برای حل رنج‌هایمان تلاش کنیم که ماحصل حل رنج‌ها می‌شود حال خوب و شادی در زندگی.»

چیکار کنیم که گرفتار مثبت‌اندیشی سمی نشویم؟

رضایی راه‌حل گرفتار نشدن در دام مثبت‌اندیشی سمی را پذیرش احساسات خود دانست و افزود: «سعی کنید تمام احساسات از جمله احساسات منفی خودتان را بپذیرید و بدانید که مثبت و منفی و شادی و غم کنار هم قرار دارد. شناخت احساسات منفی مستلزم این است که به خود اجازه تجربه و بیان غم، خشم، ترس و ناامیدی را بدهید.» به گفته این استاد دانشگاه، واقع‌بینی نسبت به احساسات عامل مؤثری در مقابله با مثبت‌گرایی سمی است: «هنگام مواجهه با یک موقعیت دشوار، طبیعی است که احساس استرس، نگرانی یا حتی ترس داشته باشید. از خودتان توقع زیادی نداشته باشید، مراقبت از خود از اتمرین کنید و روی برداشتن گام‌هایی کار کنید که می‌تواند به بهبود وضعیت شما کمک کند.» این روانشناس در پایان تأکید می‌کند: «مثبت بودن سمی می‌تواند جذاب باشد زیرا راهی آسان برای رهایی از غم و اندوه به شما ارائه می‌دهد یا این حل، بر خلاف مثبت اندیشی واقعی، شما را از واقعیت منحرف می‌کند. لذا برای مواجهه با احساسات خود، صرفنظر از اینکه چقدر سخت است وقت بگذارید. پذیرش ناراحتی‌ها ممکن است چالش‌برانگیز باشد، اما درنهایت شما را در مسیر زندگی واقعی‌تر و لذت‌بخش‌تر قرار می‌دهد.»

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

توصیه‌های خودمراقبتی در مبتلایان به بیماری «کرون»

بیماری کرون (Crohn's disease)، یکی از بیماری‌های التهابی روده و غیر قابل درمان است که با التهاب دیواره روده مشخص می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از «پ ام دی»، بیماری کرون یک بیماری مزمن است که قسمت‌های گوناگون دستگاه گوارش از دهان گرفته تا انتهای روده بزرگ را می‌تواند تحت تأثیر قرار دهد. این بیماری بیشتر بر قسمت انتهایی روده باریک (ایلئوم) و قسمت ابتدایی روده بزرگ تأثیر می‌گذارد. علائم و نشانه‌های آن اغلب شامل اسهال (که در صورت التهاب شدید، روده ممکن است به اسهال خونی تبدیل گردد)، کاهش وزن و درد شکم است. در ادامه به چند توصیه برای مدیریت این بیماری خواهیم پرداخت.

فعال باشید

ورزش اغلب می تواند به مدیریت علائم بیماری کرون کمک کند. ورزش و فعالیت بدنی همچنین استخوان ها، ماهیچه ها و سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند. همچنین فعالیت بدنی راهی عالی برای کاهش استرس است. قبل و بعد از ورزش مقدار زیادی آب بنوشید تا از کم آبی بدن جلوگیری کنید.

داروهای خود را سروقت مصرف کنید

پزشک داروهای مورد نیاز شما را بر اساس علائم، شدت بیماری کرون و آنچه قبلا امتحان کرده اید، تجویز می کند. آنها را دقیقا طبق دستور پزشک مصرف کنید.

به تغذیه خود رسیدگی کنید

بیماری کرون می تواند جذب برخی از ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین های A, D, E و K، فولات (اسید فولیک) و ویتامین B-۱۲ را برای بدن شما دشوار کند. همچنین ممکن است متوجه شوید که به انواع خاصی از غذاها حساس هستید یا در صورت دریافت بیش از حد فیبر، دچار مشکل می شوید. از یک متخصص تغذیه بخواهید تا یک برنامه غذایی مناسب برای شما تهیه کند.

استرس خود را کاهش دهید

استرس بخشی از زندگی روزمره است و ممکن است علائم بیماری کرون را تشدید کند. بنابراین هر روز استراحت، مدیتیشن، تنفس عمیق و ورزش را در اولویت قرار دهید. کارهایی را انجام دهید که از انجام آنها لذت می برید. اگر همچنان با استرس درگیر هستید، با یک مشاور صحبت کنید تا راهنمایی‌های لازم را در مورد چگونگی بازگشت به مسیر درست به شما ارائه کند.

سیگار نکشید

سیگار باعث تشدید بیماری کرون می شود. همچنین می تواند مشکلات سلامتی مرتبط با کرون مانند تحلیل استخوان و مشکلات چشمی را تشدید کند. بسیاری از افراد قبل از اینکه این علامت اشتباه را برای همیشه کنار بگذارند، چندین بار تلاش می کنند. اگر سیگاری هستید به تلاش خود برای ترک آن ادامه دهید.

مثبت باشید

ابتلا به یک بیماری مداوم مانند کرون سخت است. دوستان و خانواده شما می توانند حمایت کافی در این زمینه را برای شما فراهم کنند. برای انجام فعالیت هایی که دوست دارید، برنامه ریزی کنید و نسبت به کارهایی که می توانید انجام دهید، نیز خوش بین باشید. به دنبال راه هایی برای لذت بردن از زندگی باشید. همچنین اگر به کمک بیشتری در این زمینه نیاز دارید با یک مشاور صحبت کنید.

مصرف مکمل ها

برای رفع نیازهای تغذیه ای شما، پزشک ممکن است مکمل های ویتامین و مواد معدنی را نیز توصیه کند. اینها ممکن است شامل کلسیم، اضافی، ویتامین D، ویتامین B۱۲، اسید فولیک و آهن باشد. برخی از افراد به ویژه کودکان، ممکن است نیاز به استفاده از فرمول های مایع جایگزین مواد غذایی داشته باشند. قبل از مصرف هر مکملی، حتی اگر «طبیعی» باشند، با پزشک خود صحبت کنید. برخی از مکمل ها ممکن است با درمان های بیماری کرون تداخل داشته باشند.