



شب‌ها خوب نمی‌خوابید؟ نیمه شب بیدار می‌شوید و دیگر به خواب نمی‌روید؟ خوردن سبزیجات به جای شام چرب و سنگین، خیره نشدن به گوشی تلفن همراه در ساعات پایانی شب و کم کردن مصرف چای نتوانسته مشکل‌تان را حل کند؟ شاید هجوم استرس، دلیل بی‌خوابی‌تان است. محققان می‌گویند علاوه بر راه‌هایی که در این صفحه پیشنهاد می‌کنیم، برای کاهش استرس‌تان می‌توانید از برخی گیاهان کمک بگیرید. به گفته آنها اگر یک گلدان آلوه‌ورا را در اتاق خواب یا دیگر نقاط خانه‌تان بگذارید، نه تنها هوای خانه تصفیه می‌شود، بلکه استرس‌تان هم کاهش پیدا می‌کند و آرام و عمیق‌تر می‌خوابید.

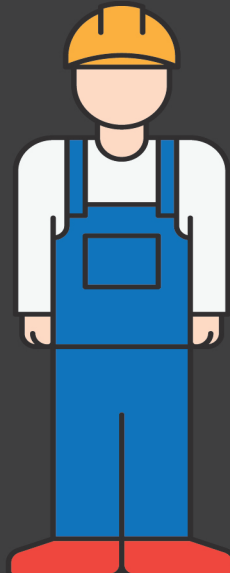
۱۳

رومبه‌راه

استرس شغلی و راه‌های کنار آمدن با آن

استرس با بدن شما چه می‌کند؟

- سردرد
- افزایش قند خون
- درد و سوزش معده
- افسردگی
- ضعف سیستم ایمنی
- بی‌خوابی
- افزایش فشار خون
- تپش قلب
- گرفتگی و تنش عضلانی
- تنفس سریع



کدام شغل‌ها استرس‌آورند؟

- نظامی
- آتش نشان
- خلبان
- پلیس
- خدمات مجالس
- روزنامه‌نگار
- مدیر اجرایی شرکت
- متخصص روابط عمومی
- راننده تاکسی
- مجری و گوینده خبر



مضطرب می‌شوید اگر ...

نگران اخراج شدن باشید	دیگران نگاه خوبی به شغل‌تان نداشته باشند	حقوق‌تان کم باشد	نتوانید پیشرفت کنید	مجبور باشید اضافه کاری کنید	عاشق کارتان نباشید

برای کم کردن استرستان، این کارها را امتحان کنید

<ul style="list-style-type: none"> ● از ورزش‌های تیمی غافل نشوید ● دوچرخه‌سواری کنید ● بدوید ● کنگ‌فو کار شوید ● یوگا کار کنید ● سریع پیاده‌روی کنید 	<ul style="list-style-type: none"> ● شکلات کاکائویی بخورید ● به شام‌تان سیر اضافه کنید ● روی نان و پنیرتان، پسته و گردو بگذارید ● با سبزیجات برگ سبز آشتی کنید ● ماست را از سفره حذف نکنید ● ماهی، میگو و بوقلمون بخورید 	
<ul style="list-style-type: none"> ● رویا ببافید ● با دوستان درد دل کنید ● گل بکارید ● وزن‌تان را کم کنید ● آدامس بجوید ● در خانه گلدان آلوه‌ورا بگذارید 	<ul style="list-style-type: none"> ● عمیق و شکمی نفس بکشید ● از افراد منفی فاصله بگیرید ● به فکر تغییر دادن عقیده کسی نباشید ● خرید کنید ● از حال و هوای‌تان بنویسید ● تلفن همراه‌تان را خاموش کنید 	



• بهبود •

• نادر جدیدی •



نگذارید فرزندتان قربانی زورگویی شود

چه فرزندی آرام و سر به راه داشته باشید و چه کودکی هیجان‌طلب فرقی نمی‌کند؛ گرفتار زورگویی شدن در مدرسه، مشکلی است که می‌تواند برای هر کودکی پیش بیاید و رفتن به این محیط را، برایش دشوار و اضطراب‌آور کند. چیزی تا شروع سال جدید تحصیلی نمانده و به جای خوش‌بینی بیش از اندازه در مورد شرایط کودکان در مدرسه، بهتر است به فکر به کار بستن راه‌هایی برای حل بحران‌های احتمالی بفتید. نمی‌خواهیم شمارانگران کنیم و با افکار وسواس‌گونه در مورد چالش‌های مدرسه‌ای بودن آزارتان دهیم، تنها می‌خواهیم در مورد مشکلی که ممکن است روزی برای هر کودکی پیش بیاید، به شما هشدار داده و ابزارهای مقابله را در اختیارتان قرار دهیم.

■ صمیمیت؛ کلید حل مشکل است

هیچ چیز به اندازه جریان داشتن صمیمیت میان شما و فرزندتان نمی‌تواند به نجات او از مخصصه‌ها کمک کند. اگر شما مورد اعتماد فرزندتان باشید و رابطه‌ای همراه با صمیمیت را بنا کرده باشید، بعید است که راز مهمی مثل قربانی زورگویی شدن در مدرسه، از شما پنهان بماند. اگر فرزندتان مشکلاتش را به خاطر ترس از تهدید یا تحقیر شدن با شما در میان نمی‌گذارد و بار روانی‌اش را با شما تقسیم نمی‌کند، معنایش این است که رابطه‌ای متوازن، صمیمانه و همراه با اعتماد را بنا نکرده‌اید.

■ خشونت را آموزش ندهید

مهم نیست که فرزندتان خشونت را آغاز کرده یا اینکه با بی‌پناهی و انفعال گرفتار آن شده است. در هر دو صورت، فرزند شما یک قربانی است. کودک شما، چه سیلی بخورد و چه سیلی بزند، یک قربانی است و آسیب این اتفاق، چه از سوی او آغاز شود و چه به او ختم شود، رهایش نمی‌کند. پس هرگز به کودکی که مورد زورگویی واقع شده، روش‌های زورگویی یا ابراز خشونت را نیاموزید، بلکه به او، محافظت از حریم خود را آموزش دهید. کودکان باید بدانند که هیچ کس اجازه گرفتن وسایل او، کتک زدن یا تحقیر و مسخره کردنش را ندارد و در صورت نیاز می‌تواند برای خروج از بحران روی کمک شما، اولیای مدرسه و قانون حساب کند.

■ روی کودک برچسب نزنید

موضوع پیش آمده را در حضور کودک برای دیگران تعریف نکنید و در حرف‌های‌تان، روی فرزند خود برچسب نزنید. تکرار عبارت‌هایی مثل «بچه مظلوم من»، «بچه بی‌دست و پا» و به کودک این‌ها را می‌دهد که واقعا بی‌دفاع و ناتوان است. پس هرگز با حرف‌های‌تان، ناخواسته به شخصیت کودک خود شکل ندهید.

■ از راه دور حمایت کنید

به جای وارد شدن مستقیم به نزاع بچه‌ها تا جایی که خطر تهدید جسم و روان فرزندتان پیش نیامده به مجادله آنها وارد نشوید. اما در مقابل به فرزندتان بگویید که همیشه و در هر حالی حامی او هستید و او به پشتوانه این حمایت باید برای درست رفتار کردن تلاش کند. هرگز مانند یک کودک، به جدل فرزندتان و دیگر کودکان وارد نشوید و به جای او، رفتار نکنید. اگر فرزندتان در بحث‌ها و چالش‌های کوچک، بتواند از خود، عقاید و تصمیم‌هایش دفاع کند، بدون تردید در موقعیت‌های پیچیده‌تر هم، کمتر دچار ترس یا انفعال می‌شود.

■ زورگو نباشید

یادتان نرود که فرزندتان زندگی را از رفتارهای شما و نه حرف‌هایی که به او می‌زنید یاد می‌گیرد. اگر در خانه فردی مستبد هستید که از فرزند و دیگر اعضای خانواده‌اش انتظار به قربان‌گو بودن را دارد، نباید انتظار داشته باشید که فرزندتان عملکرد خوبی در مبارزه با خشونت داشته باشد. فرزندانی که همیشه در خانه خود قربانی خشونت بوده‌اند، در مقابل با چنین مشکلاتی هم عملکرد مطلوبی ندارد و با قربانی شدن یا قربانی کردن دیگران، مشکلات ایجاد شده را تشدید می‌کنند.

