

## نکته



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

## سرما را سبز بگذرانید...

خاص بودن میوه‌های فصل بهار و عطش فصل تابستان و نوبرانه‌های فصل پاییز، همه را به مصرف میوه و سبزی وامی‌دارد. اما نوبت به زمستان که می‌رسد انگار همه میوه‌ها و سبزی‌ها تکراری شده‌اند. عطش تابستان در کار نیست و از طرفی همه منتظر آمدن نوبرانه‌های بهار هستند! بنابراین آمار مصرف میوه و سبزی معمولاً در فصل زمستان، با وجود وفور میوه و سبزی‌ها خوب، پایین است. اما این کار، یکی از رفتارهای اشتباه فصل زمستان است. چرا؟ و اصلاً چرا باید در فصل زمستان میوه و سبزی بیشتری مصرف کنیم؟

عملکرد سیستم ایمنی بدن ما بسیار مهم است؛ کاری هم به کرونا نداریم! به طور کلی سیستم ایمنی بدن باید به درستی فعالیت کند تا سالم و سر حال باشید. یکی از راهکارهای مهم تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن مصرف میوه و سبزی تازه است. چرا؟

• **ویتامین (C):** یکی از مهمترین ویتامین‌های مورد نیاز بدن، ویتامین (C) است. این ویتامین آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است. کافی است روزانه یک تا دو عدد از مرکبات یعنی پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، نارنج یا لیموترش مصرف کنید. فصل زمستان هم که فصل همین خوراکی‌هاست. پس تردید نکنید.

• **املاح:** بدن ما به املاح و مواد معدنی نیاز دارد. این ترکیب‌های مهم در میوه‌ها و سبزی‌ها به وفور وجود دارند. مصرف روزانه مقداری سبزی خوردن، اسفناج، هویج، انواع کلم و... راهکار خوبی برای دریافت املاح مورد نیاز بدن است.

## آنتی‌اکسیدان مهم است

فقط ویتامین (C)، آنتی‌اکسیدان و تنها ویتامین موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها نیست. ویتامین (E)، (D)، (A)، و (K) نیز از جمله ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های مهم موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها علاوه بر تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن، با باز بین بردن رادیکال‌های آزاد، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند.

## ویتامین (D) مهم است

در فصل زمستان، مدت و شدت تابش نور خورشید کاهش پیدا می‌کند. از سوی دیگر، آلودگی هوای شهرها از همین‌شدت‌نیز می‌کاهد. خطر آلودگی هوا و کرونا، باعث افزایش ساعت‌های خانه‌نشینی می‌شود. تحرک بدنی پایین در فصل زمستان را هم به این عوامل اضافه کنید. خواهید دید که با چه میزان کمبود ویتامین (D) روبه‌رو هستیم؛ بنابراین مصرف میوه و سبزی‌های تازه راهکار خوبی برای جبران بخشی از کمبود ویتامین (D) است.

## برای بیوست مهم است

تحرک بدنی در فصل زمستان پایین است. افراد آب کمتری مصرف می‌کنند. خشکی هوا نیز عامل نامطلوب دیگری است. مجموع این موارد، خطر ابتلا به بیوست را افزایش می‌دهد. میوه‌ها و سبزی‌ها سرشار از فیبر هستند. با مصرف آنها خطر ابتلا به بیوست کاهش پیدا می‌کند. فراموش نکنیم بیوست زمینه‌ساز ابتلا به مشکلات دستگاه گوارش، بواسیر و بی‌اشتهایی است.



## بازماندگان زلزله فقط به سرپناه نیاز ندارند؛ روان آنها هم نیازمند درمان است

# من مانده‌ام تنها میان سیل غم‌ها...

دیشب که همه خواب بودند؛ ظهر که همگی مشغول زندگی بودند و عصر که عده‌ای در حال مز مزه کردن طعم عصرانه بودند؛ در گوشه دیگری از جهان، «زلزله» زندگی عده‌ای دیگر را زیر و رو کرده... درست مثل روزی که «زری»، «منجیل»، «بم»، «ورزقان» و... به خود لرزیدند. ویرانی و مرگ اگر چه بارزترین نماد زلزله است، اما همواره بخشی دیگر از این ویرانی پنهان می‌ماند و آن، «آسیب‌های روانی بازماندگان زلزله» است. پنجم‌دی‌ماه در تقویم ما، روز ایمنی در مقابل زلزله و بلایای طبیعی و مناسبت آن زلزله‌بم در سال ۸۱ است؛ مناسبتی که بهانه شد تا درباره نیازهای روانی بازماندگان زلزله صحبت کنیم.

## گزارش

نشانه‌های رفتاری‌ای دارند. اما اگر بخواهیم به نشانه‌های بارز این اختلال اشاره کنیم، در چهار نکته خلاصه می‌شوند:

• **مثل یک نوار تکراری:** افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه، بارها و بارها حادثه را در ذهن خود مرور می‌کنند. مرور آن تلخی می‌تواند به شکل فلاش‌بک (برگشت به گذشته و مرور)، توهم و کابوس دیده شود. از سوی دیگر هرچه آنها را به یاد آن حادثه ببنداد؛ (مانند تاریخ آن روز، موسیقی، عطر، صدا، فیلم و...) تلخی را دوباره برای آنها زنده کرده و دوباره به همان اندازه آسیب روانی و حتی جسمی را تجربه می‌کنند.

• **دور از زندگی:** آنها، تنهایی خود را در آغوش کشیده‌اند. شخص آسیب‌دیده، از اشخاص، مکان‌ها، موقعیت‌ها یا هر عاملی که ممکن است به آنها آسیب وارد کند، دوری می‌گزیند. ایسن دوری می‌تواند به شکل جدایی از خانواده، دوستان و بی‌میلی به هر آنچه پیش از این به آن علاقه داشته‌اند، بروز کند.

• **تحملی که کوتاه است:** حتماً به آدم‌هایی بر خورد کرده‌اید که با ساده‌ترین حرفی از کسوره در رفته و خشمگین شده یا گریه می‌کنند. این افراد از اختلال (PTSD) در رنج هستند. تحریک‌پذیری، خشم، اختلال در تمرکز، مبهوت شدن و بی‌خبری از اطراف، اختلال خواب و اصرار محبت یا بی‌تفاوتی غیر عادی به اطراف از جمله نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه است. ماجرا البته به همین جا ختم نمی‌شود و به همان نسبت به روان آسیب می‌بیند، جسم هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. فشار خون بالا، تپش قلب، تنش عضلانی، دردهای جسمانی در نقاط مختلف بدن، اختلال در تنفس، حالت تهوع، اسهال، اختلال‌های مختلف گوارشی تا حمله‌های عصبی اضطرابی (حمله‌ها پنیک) از جمله نشانه‌های (PTSD) است.

• **فقط منفی:** افراد آسیب‌دیده، نمی‌توانند به زندگی پختن نان برویم! باور نمی‌کردیم بچه‌هایی که زمین و زمان را به هم می‌دوزند، نزدیک به سه سال در خانه بمانند و انرژی بی‌پایان خود را در خود محبوس کنند! و باور نمی‌کردیم که یک ویروس کوچک، هزارویک عارضه کوچک و بزرگ را رقم بزند. چند روز پیش، پژوهشگران عارضه جدیدی از کرونا با عنوان «کووید-۱۵» را رونمایی کردند! می‌دانید چیست؟ می‌دانید راه روبارویی با آن چیست؟ اگر نمی‌دانید یا می‌خواهید بیشتر بدانید، ادامه مطلب را با دقت بخوانید.

هم فراموش می‌کنید. دقت کرده‌اید هر وقت بیکار هستید، بیشتر به سمت غذا هجوم می‌برید و روی دست در یخچال، رد انگشتان شما و بچه‌ها باقی می‌ماند! بله! کرونا، باعث شده تا خانه‌نشینی میل به مصرف مواد غذایی را افزایش دهد. در واقع تعطیلی مشاغل، دور کاری و امکان دسترسی آسان تر به آشپزخانه و یخچال، یکی از عوامل ایجاد اضافه وزن است. فرصت بیشتر برای پختن غذا و دسر و مصرف وعده‌های مختلف غذا و میان‌وعده از دلایل اضافه وزن در دوران کروناس.

• **استرس فراوان است:** اگر از آن دست افرادی باشید که با بالا رفتن میزان استرس و اضطراب بی‌اشتها

نگاه درستی داشته باشند. درمیان آنها روی نقاط منفی زندگی متمرکز شده است.

## به درمان درد برسید

برای درمان آسیب‌های جسمی و روانی ناشی از یک ضربه یا شوک روانی که منجر به اختلال استرس پس از سانحه می‌شود، درمان در دو مسیر باید پیگیری شود. نخست، دارودرمانی زیر نظر روانپزشک و دیگری روان درمانی و کمک گرفتن از حمایت دیگران. ببینیم به چه شکل:

• **درمان شناختی-رفتاری:** با کمک روان درمانگر، الگوهای فکری افراد آسیب‌دیده باید تغییر کند. این الگوها باید تغییر کنند تا فرد از عواطف، احساسات و رفتارهای آسیب‌سان رها شود.

• **روبه‌رو شوید تا درمان شوید:** فرد مبتلا به (PTSD) بارها در ذهن آسیب را مرور می‌کند. اما این فکر تکرار شونده، راه درمان نیست. در علم روانپزشکی درمانی به نام «مواجهه» وجود دارد. در این روش تحت نظر روان درمانگر، رویداد موردنظر دوباره برای فرد زنده می‌شود. برای این منظور فرد ممکن است در موقعیت یا در معرض اشیاء یا هر نشانه دیگری که یادآور اتفاق ناخوشایند مورد نظر است، قرار گیرد. این کار فرد آسیب‌دیده را با ترس‌هایش روبه‌رو کرده و به تدریج کمک می‌کند تا هراس و اضطراب‌های بیمار درمان شوند.

• **خانواده در مانی مفید است:** شاید تصور کنیم که رنج افراد فقط مربوط به خود اوست، اما اینطور نیست. آسیب شخص روی زندگی خانواده‌ا و نیز تأثیر منفی می‌گذارد. بنابراین گاهی لازم است تا اعضاء یک خانواده- حتی اگر متحمل آن آسیب نباشند- در مان شوند.

• **در گروه درمان شوید:** وقتی دردی را با کسی که مشابه رنج شما را تحمل کرده در میان می‌گذارید،

## چه باید کرد؟

اگر چه سوپه «میکرون» بر جهان سایه افکنده، اما امیدواریم که از درهای کشور ما به داخل نفوذ نکند. بنابراین حال که کمی شرایط آرام است، سعی کنید میزان تحرک بدنی خود و فرزندتان را افزایش دهید. این کار علاوه بر کاهش وزن باعث تنظیم عملکرد دماغ و ترشح درست و مناسب هورمون‌ها می‌شود. تحرک بدنی به کاهش و کنترل استرس نیز کمک می‌کند. از سوی دیگر، شما باید با رعایت رژیم غذایی سالم و مناسب، به تدریج اضافه وزن خود را کاهش دهید.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

## بچه‌ها را در یابید

در هر حادثه‌ای، کودکان و نوجوانان به توجه بیشتری نیاز دارند! اما اغلب آنها نادیده گرفته می‌شوند. از نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه در کودکان می‌توان به اختلال در گوارش، اختلال در دفع ادرار و مدفوع، اختلال در مهارت‌های فیزیکی یا آموزش مهارت‌ها و اختلال در تکلم یا سکوت. بنابراین به این نشانه‌ها دقت کرده و وضعیت کودکان آسیب‌دیده از حادثه - در بحث ما زلزله - را جدی بگیرید.

می‌شوید؛ شانس آورده‌اید! اما اغلب افراد با افزایش میزان استرس و اضطراب به خوردن پناه می‌برند. در دوران کرونا، بالا رفتن معنادار میزان استرس و اضطراب و در کنار آن امکان مصرف مواد غذایی و تنقلات، دلیل دیگری برای اضافه وزن عنوان شده است.

• **تحرکی که نیست:** کرونا، تحرک بدنی همه افراد را به حداقل و شاید در بعضی روزها به صفر رسانده است. این نکته درباره کودکان و نوجوانان هم صادق بوده و هست. این تحرک ناچیز یا بدون تحرک بودن از دیگر دلایل اضافه وزن در خانواده‌هاست.

## هورمون‌هایی که مختل شده‌اند

ورزش، تحرک بدنی به هر شکل، معاشرت، فعالیت‌های طبیعی روزانه و... همگی راهکارهای طبیعی کمک به عملکرد طبیعی جسم و روان هستند. با شیوع کرونا، همه این فعالیت‌ها متوقف شد و یا شکل خاصی به خود گرفت. بنابراین تغییرات هورمونی در بزرگسالان، کودکان و نوجوانان پدید آمد. در کودکان و نوجوانان، اختلال در ترشح هورمون باعث بروز اضافه وزن، اختلال در روند بلوغ و حتی بلوغ زودرس شد.

## کووید پانزده را بشناسیم و با آن مبارزه کنیم

## نمره سلامت؛ پانزده!

## گزارش

همه، حتی کودکان و نوجوانان، به نسبت‌های مختلف به «کووید ۱۵» دچار شده‌ایم! پژوهشگران با بررسی وضعیت سلامت مردم جهان دریافتند که کرونا باعث ایجاد اضافه وزن، چاقی مفرط و تبیلی در همه مردم جهان و در همه رده‌های سنی شده است. آنها نام این تغییر نامطلوب را «کووید-۱۵» گذاشته‌اند. آنها دلایل متعددی را برای ابتلا به این عارضه اعلام کرده‌اند.

## آشپزخانه و استرسی که مهیاست

• **هجوم به یخچال:** دقت کرده‌اید وقت سرگرم کار هستید، علاوه بر اینکه فرصت ندارید؛ گرسنگی را



سار گل صیرفی

روزنامه‌نگار