

روماتیسم بیماری خودایمنی و آسیب زننده به مفاصل

این بیماری حدود ۳۵۰ میلیون نفر از مردم جهان را درگیر خود کرده است که بخش زیادی از این بیماران را سالمندان و بخش دیگری را جوانان تشکیل می‌دهند. آخرین آمارهای وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی از ابتدای حدود سه میلیون نفر به روماتیسم مفصلی در ایران حکایت می‌کند، اما تردیدی نیست که آمار حقیقی مبتلایان به این بیماری به دلیل بی توجهی بسیاری از افراد آن و بی بهره بودن مبتلایان از مراقبت های پزشکی، بیش از این مقدار است.



مهره‌ها به هم می‌چسبند و کلیه حرکات ستون مهره‌ها با مشکل مواجه می‌شود. با پیشرفت بیماری، به تدریج قسمت‌های فوقانی تر و حتی تا گردن گرفتار می‌شود، به‌طوری که این بیماران حتی گردن‌شان را نمی‌توانند بالا بیاورند. فعال بودن می‌تواند وضعیت بدن و دامنه حرکتی ستون فقرات را بهبود بخشد و از خشک شدن و درد ستون فقرات پیشگیری کند.»

حاتمی می‌گوید: «برای درمان روماتیسم ستون فقرات، ماساژ درمانی می‌تواند بسیار بهتر از فعالیت‌های سنگین دیگر باشد. عضلات و بافت‌های نرم دیگر برای کاهش درد و افزایش دامنه حرکتی ماساژ داده می‌شوند اما استخوان‌های ستون فقرات هرگز نباید ماساژ داده شوند؛ چرا که ممکن است این امر منجر به آسیب به مهره‌ها شود. یکی دیگر از روش‌های درمان روماتیسم کمک گرفتن از فیزیوتراپی است. در این روش انجام تمرینات مختلف موجب افزایش انعطاف‌پذیری مفاصل می‌شود و انجام کارهای روزمره را برای افراد مبتلا به روماتیسم ساده‌تر می‌کند.»

آخرین راهکار برای درمان روماتیسم عمل جراحی است. البته در شرایطی که داروها مؤثر نباشند و آسیب به مفاصل شدید شود پزشک از روش جراحی استفاده می‌کند. جراحی نه تنها به بازپایی توانایی بیمار در استفاده از مفاصل کمک می‌کند بلکه درد را هم کاهش می‌دهد.

مانند مچ دست، زانو و لگن هم را دربر می‌گیرد. یکی از ارگان‌های مهم درگیر در این بیماری، چشم است که به التهاب آن می‌انجامد و معمولاً کودکان بیشتر دچار این عارضه می‌شوند. درمان این بیماری طولانی مدت است و خوشبختانه با داروهای جدید بیولوژیک که امروزه در دسترس است، پیشرفت زیادی در درمان آن به وجود آمده است. عدم درمان این بیماران منجر به چسبیده شدن ستون مهره از ناحیه گردن تا کمر می‌شود و حرکت و زندگی آنان را مختل می‌کند.»

در موارد حاد روماتیسم ستون فقرات بیماری می‌تواند موجب شکل‌گیری استخوان‌های جدید شود و مهره‌های ستون فقرات را به هم متصل کند. درگیری مفصل‌ها نوعی بیماری کلاسیک پیش‌رونده است. هنگامی که مهره‌ها با استخوان‌ها و مفاصل دیگر به هم می‌چسبند ستون فقرات فرد خشک و بی‌حرکت شده و در برخی موارد منجر به تغییرات اساسی در وضعیت بدنی مانند کیفوز (نوعی انحراف غیرعادی رو به جلو در قسمت فوقانی ستون فقرات است) می‌شود.

او با اشاره به این مطلب که بهتر است این بیماری زود تشخیص داده و درمان شود، زیرا افرادی که در مراحل اولیه بیماری مراجعه می‌کنند درمان موفق‌تری دارند، می‌افزاید: «اگر روماتیسم دیر درمان شود به تدریج ستون

اختلالات روماتیسمی گروهی از بیماری‌ها هستند که باعث درد مزمین، غالباً متناوب و عودکننده در مفاصل می‌شوند. در حال حاضر بیش از صد نوع بیماری وجود دارد که در طبقه‌بندی روماتیسم قرار می‌گیرند، اما از آنجایی که شایع‌ترین علامتی که ایجاد می‌کنند مشکلات مفصلی است، روماتیسم به عنوان بیماری مفصلی برای مردم شناخته‌تر شده است. این بیماری هر چقدر دیرتر درمان شود، عوارض جدی‌تری مانند تخریب مفاصل اندام‌های مختلف بدن را به وجود می‌آورد. به‌طوری که کیفیت زندگی بیماران را دستخوش تغییر می‌کند.

علائم

او در مورد علائم این بیماری می‌گوید: «علائم این بیماری معمولاً به‌صورت دوره‌ای است. گاهی اوقات علائم بیماری خیلی شدید و گاهی اوقات هم کمتر می‌شود. به‌طور کلی علائم این بیماری عبارت‌اند از: خستگی، تب و از دست دادن اشتها، بی‌حسی و گزگز شدن اندام‌های انتهایی، کاهش محدوده حرکتی مفاصل، ورم، گرمی و قرمزی.»

برخی علائم هم که می‌توانند نشان‌دهنده روماتیسم شدید باشند، عبارت‌اند از: درد و التهاب در بیشتر مفاصل، حساس بودن به لمس و درد گرفتن، تب، خستگی مفرط، ضعف و بی‌حالی، خشکی دهان، کاهش وزن به‌طور ناگهانی، از دست دادن اشتها، اختلال در خواب، به وجود آمدن برآمدگی‌های سفت در زیر پوست دست و خارش، خشکی و تورم چشم‌ها.

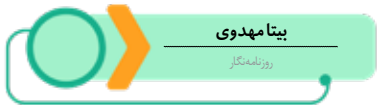
روماتیسم ستون فقرات

حاتمی در مورد روماتیسم ستون فقرات، یادآوری می‌کند: «این بیماری هم دارای پیش‌زمینه‌های ژنتیکی بسیار قوی است و زمانی که بستر مناسب برایش فراهم شود، بروز پیدا می‌کند. بررسی‌ها حاکی از این است که بیش از ۹۰ درصد بیماران مبتلا به روماتیسم ستون فقرات، ژن آن را دارند. عواملی که منجر به بروز این بیماری می‌شود، عفونت‌ها و بخصوص عفونت‌های دستگاه گوارش است. این بیماری در آقایان شایع‌تر است و سه برابر بیشتر از خانم‌ها دیده می‌شود.»

او با بیان این مطلب که روماتیسم ستون فقرات باعث ایجاد درد در ناحیه ستون فقرات می‌شود که معمولاً با سفتی صبحگاهی این ناحیه همراه است، می‌گوید: «درد بیماران در اوایل صبح به دنبال بی‌حرکتی بیشتر و به تدریج کمتر می‌شود. معمولاً این بیماری با دیسک کمر اشتباه گرفته می‌شود و ممکن است بیماران سال‌ها به اشتباه درمان شوند، اما با دقت به علامت سفتی صبحگاهی، می‌توان به راحتی آن را از دیسک کمر تشخیص داد. روماتیسم ستون فقرات با استراحت بهتر و با فعالیت‌های بدنی بدتر می‌شود.»

این روماتولوژیست می‌افزاید: «علائم این بیماری محدود به ستون مهره‌ها نیست، بلکه درگیری مفاصل محیطی

گفت‌وگو



دکتر اسماعیل حاتمی، متخصص روماتولوژی درباره این بیماری می‌گوید: «کلمه روماتیسم از «روما» به معنای «رطوبت» گرفته شده است، زیرا در گذشته فکر می‌کردند در مناطق مرطوب دردهای مفصلی و استخوانی بیشتر شایع است و از این رو دردهایی را که در مفاصل به وجود می‌آمد، روماتیسم نام نهادند.»

او با بیان این مطلب که روماتولوژی و روماتیسم با دردهای مفاصل و اطراف آن در ارتباط است، می‌افزاید: «زمانی ما کلمه روماتیسم را به کار می‌بریم که مفصل متورم و منجر به ایجاد درد و ناراحتی در بیمار شده باشد. در حال حاضر بیش از صد نوع بیماری روماتیسمی وجود دارد که شاید معروف‌ترین آن‌ها، «تب روماتیسمی» است که علائم ثانویه آن با گلودرد در کودکان شروع و منجر به درگیری در مفاصل می‌شود. خوشبختانه امروزه با درمان‌هایی که انجام می‌گیرد، این بیماری کمتر شایع است.»

حاتمی در مورد علل به‌وجودآورنده این بیماری می‌گوید: «علت دقیق این بیماری هنوز ناشناخته است. این بیماری یکی از انواع بیماری‌های خودایمنی است و در بیماری‌های خودایمنی، سلول‌های ایمنی بدن، به سلول‌های خودی حمله می‌کنند و با از بین بردن آن‌ها باعث بروز مشکل در سیستم بدن می‌شوند.» علت اصلی اکثر بیماری‌های روماتیسمی هنوز مشخص نیست اما عواملی که در ایجاد روماتیسم نقش دارند عبارت‌اند از:

- ارث و ژنتیک: در بعضی روماتیسم‌ها عوامل ارثی دخالت دارند.
- عفونت‌ها: بعضی از انواع بیماری‌های روماتیسمی به دنبال برخی عفونت‌ها ایجاد می‌شوند؛ به عنوان مثال تب روماتیسمی که باعث گلودرد می‌شود.
- فشارهای عصبی و روانی: این فشارها در کسی که مستعد ابتلا به بیماری‌های روماتیسمی باشد می‌تواند عامل تسریع‌کننده این بیماری شود.
- رژیم غذایی و مشکلات متابولیکی: که باعث ایجاد اختلال در سیستم ایمنی بدن می‌شود و در نهایت به بیماری‌های روماتیسمی می‌انجامد.

راه‌های پیشگیری از روماتیسم

هر بیماری علاوه بر آسیب‌های جسمی که به شما وارد می‌کند، می‌تواند سلامت روان‌تان را هم تهدید کند. وقتی خود را قربانی اتفاقی می‌بینید که در ایجادش نقشی نداشته‌اید، بیشتر آسیب می‌بینید و دایره زندگی‌تان را هر روز محدودتر می‌کنید.

- اگر شغل شما به‌شدت با وضعیت جسمی‌تان در تعارض است، به فکر تغییر رویه کاری‌تان بیفتید. به عنوان مثال تایپستی که مفاصل دستش آسیب دیده، حتی اگر خوش‌بین‌ترین فرد جهان باشد، نمی‌تواند به خوبی کارهایش را انجام دهد. پس واقع‌بین باشید.
- شما زمان زیادی را در محل کارتان صرف می‌کنید. پس باید در فضای مناسبی به فعالیت‌تان ادامه دهید. استفاده از میز و صندلی استاندارد و قابل تنظیم و تجهیزاتی که متخصصان کمک گرفتن از آن را به شما توصیه کرده‌اند، می‌تواند به حفظ سلامت‌تان در ساعات کاری کمک کند.
- اگر ساعات‌ها روی صندلی می‌نشینید، از صندلی‌هایی که قابلیت تنظیم ارتفاع دارند و حتی پشتی و دسته‌های شان هم تنظیم می‌شود، استفاده کنید.
- از زیرپایی‌های قابل تنظیم استفاده کنید و هرگز پاهای‌تان را روی هم نیندازید. این کار به زانوهای آسیب‌پذیر، بیشتر صدمه می‌زند.
- برای ساعات طولانی در یک موقعیت ثابت ننشینید و از انجام حرکات تکراری بپرهیزید. برای مثال به جای تمیز کردن یک سطح در ۱۰ دقیقه، پاک کردن آن را در پنج نوبت دو دقیقه‌ای انجام دهید.
- به جای زیاد کار کردن، پهنه کار کنید. با کم کردن ساعات کارتان، درآمد خود را حفظ کنید. پس به گزینه‌های جایگزین فکر کنید. گذشته از این سعی کنید در هر شرایطی

نکته



تغذیه مناسب برای بیماران

مبتلا به روماتیسم

مهم‌ترین رابطه بین رژیم غذایی و روماتیسم، وزن است. وزن زیاد ممکن است درمان‌هایی را که برای شما تجویز شده، بی‌اثر کند و روند درمان را آهسته پیش ببرد. اگر اضافه وزن دارید، سعی کنید با دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، وزن خود را کم کنید.

- نوع چربی موجود در رژیم غذایی خود را تغییر دهید
- افرادی که روماتیسم دارند، بیشتر از افراد دیگر در معرض مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی هستند. مقدار و نوع چربی که استفاده می‌کنید، سطح کلسترول خون را کنترل می‌کند و همین موضوع می‌تواند بر میزان درد و التهاب مفاصل تأثیر گذار باشد.

- ماهی‌های پرچرب بخورید

ماهی‌هایی مثل ساردین، شاه‌ماهی، قزل‌آلا، خال‌مخالی و اسنپر پوست‌تیره‌تری دارند و سرشار از امگا۳ و چربی‌های اشباع‌نشده هستند. روغن ماهی علاوه بر فوایدی که برای قلب دارد، به کمتر شدن التهاب هم کمک می‌کند و درد مفاصل را کاهش می‌دهد. سعی کنید هفته‌ای یک تکه (معادل ۱۴۰ گرم) از یک ماهی چرب مصرف کنید. ثابت شده که روغن‌های ماهی با دوز بالا، می‌توانند به کمتر شدن علائم روماتیسم مانند سفتی عضلات در صبحگاه، تعداد مفاصل متورم و درد عضلات کمک کنند. روغن‌های ماهی امگا۳ دارند. برای کمتر شدن علائم روماتیسم باید تا سه ماه صبر کنید، پس صبور باشید. تخم‌مرغ و بعضی نان‌ها هم غنی از امگا۳ هستند. منابع گیاهی امگا۳ مانند تخم‌برزک، گل پامچال و گشنیز تأثیر کمتری بر کاهش التهاب دارند و فایده کمتری دارند.

- یک رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کنید

این نوع رژیم شامل ماکیان، ماهی و گوشت قرمز کمتری است و در عوض مقدار زیادی از سبزیجات (تازه، یخ‌زده یا کنسرو شده)، میوه، غلات، روغن زیتون، لوبیا، آجیل و دانه‌ها را شامل می‌شود. این یعنی در این رژیم روغن‌های اشباع شده کمتر و در عوض چربی‌هایی مانند امگا۳ وجود دارد. تحقیقات نشان داده افرادی که از این رژیم پیروی می‌کنند، در روند بهبودی علائم بیماری‌شان پیشرفت زیادی را مشاهده کرده‌اند.

- غذاهای حاوی آهن بخورید

از علائم روماتیسم، خستگی است که می‌تواند با کم‌خونی بدتر شود (کم‌خونی به حالتی گفته می‌شود که بدن دچار کمبود سلول قرمز است و اکسیژن به خوبی به نقاط مختلف بدن نمی‌رسد). سعی کنید خوراکی‌هایی بخورید که آهن زیادی دارند. این خوراکی‌ها شامل گوشت بدون چربی، تخم‌مرغ، سبزیجات، نخود فرنگی، لوبیا، عدس و غلات صبحانه غنی شده است. ویتامین (C) به بهتر جذب شدن آهن کمک می‌کند، به همین دلیل پیشنهاد می‌شود همراه با وعده غذایی خود میوه و سبزیجات مصرف کنید. بر خلاف ادعاهایی که در رسانه و سایت‌های می‌شود، هیچ دلیل علمی‌ای برای حذف مصرف گوشت قرمز وجود ندارد.

- کلسیم برای افراد مبتلا به روماتیسم مهم است برای همه افراد دریافت مقدار کافی کلسیم برای استحکام استخوان‌ها ضروری است. این موضوع در مورد افراد مبتلا به روماتیسم اهمیت بیشتری هم پیدا می‌کند. این بیماران از داروهایی استفاده می‌کنند که افراد را در معرض خطر پوکی استخوان قرار می‌دهد. از منابع خوب کلسیم می‌توان به شیر کم‌چرب، ماست، پنیر، سبزیجات، شیر سویا، بادام و خوردن ماهی‌هایی مثل ساردین به همراه استخوان اشاره کرد.

- رژیم‌های غذایی پرپیزی و محرومیت‌های غذایی

یک رژیم غذایی گیاهخواری می‌تواند به بهتر شدن علائم بیماری روماتیسم کمک کند.



بهترین ورزش برای درمان روماتیسم



را افزایش دهید، گرفتگی و خشکی بدن را رفع کنید، سطح انرژی‌تان را افزایش دهید و همچنین جلوی درد و ناراحتی‌ها را بگیرید.

- پیاده‌روی: پیاده‌روی افزون بر افزایش ضربان قلب به شما کمک می‌کند مفاصل و ماهیچه‌های خود را نرم کنید و تنش آن‌ها را از بین ببرد تا با درد کمتری مواجه شوید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنها با ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز می‌توانید درد و ناراحتی را کاهش دهید و روحیه خود را تقویت کنید.
- یوگا: ورزش محبوب یوگا برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات سلامتی مفید و کارآمد است. این ورزش محبوب شامل حرکات کششی و تکنیک‌های تنفسی می‌شود و بدن شما را در یک وضعیت آرامش‌بخش قرار می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این ورزش می‌تواند به کاهش درد بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی کمک کند.

ورزش می‌تواند سفتی، درد و تورم ناشی از روماتیسم را به مرور زمان کاهش دهد. علاوه بر این باعث انعطاف‌پذیری مفاصل می‌شود و با افزایش قدرت عضلات، موجب کمتر شدن درد خواهد شد. از بهترین ورزش‌ها برای روماتیسم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- حرکات کششی: قبل از شروع، باید به‌صورت آهسته پنج دقیقه بدن خود را گرم کنید و حرکات کششی را برای همه عضلات بدن انجام دهید. هر حرکت کششی را به مدت ۲۰ ثانیه انجام دهید.
- تمرینات تقویتی: هدف از تمرینات تقویتی برای بیماری روماتیسم، افزایش قدرت عضلات است. اگر برای انجام تمرینات تقویتی استفاده از وزنه برای‌تان سخت است، می‌توانید از یک کش کمک بگیرید.
- ورزش‌های آبی: آب گرم باعث کاهش درد و شل شدن عضلات می‌شود. می‌توانید این تمرینات را در حالت ایستاده در آبی که تا شانه شما ارتفاع دارد، انجام دهید.
- پیلاتس: پیلاتس یکی از ورزش‌هایی است که باعث استحکام و ثبات مفاصل می‌شود و برای کاهش علائم روماتیسم مفید است.
- تای‌چی: این ورزش عالی چینی هم از جمله فعالیت‌هایی است که انعطاف‌پذیری بدن را افزایش می‌دهد و باعث کاهش علائم بیماری می‌شود.
- دوچرخه‌سواری: دوچرخه‌سواری یک ورزش سبک است که فشار و ضربه کمی به مفاصل وارد می‌کند و به خوبی گردش خون را افزایش می‌دهد. علاوه بر این نسبت به خیلی از تمرین‌های هوازی دیگر آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر است. شما با دوچرخه‌سواری می‌توانید سلامت قلب و عروق خود را حفظ کنید، قدرت پاهای‌تان



با توجه به چالش‌های بسیاری که در مسیر زندگی وجود دارد تقریباً همه افراد دچار استرس‌های متعدد در برخورد با رخداد‌های گوناگون می‌شوند. در این میان کنترل «استرس کاری» اهمیت زیادی دارد؛ چراکه مبتلا به استرس شدن در محیط کار باعث کاهش عملکرد، فرسودگی و همچنین کاهش سلامت روانی و جسمی فرد خواهد شد.

این یک امر طبیعی است که گاهی در محل کار احساس خوبی نداشته باشید و یا در حین انجام یک پروژه دچار سردرگمی و چالش شوید، اما اگر روال روزانه شما تبدیل به کار مشقت‌باری شده که زندگی خارج از محل کارتان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، به این معناست که ممکن است استرس به شما وارد شده باشد. تجربه نشان داده است استرس شغلی مهم‌ترین عامل زیان‌آور روحی و روانی محیط کار است. از طرفی باید در نظر داشت که با پیشرفت علم و تکنولوژی و زندگی ماشینی میزان استرس اجتماعی و همچنین استرس شغلی روزبه‌روز افزایش پیدا کرده و اگر به خوبی مهار نشود بسیار آسیب‌زاست و عواقب ناگواری به همراه دارد.

استرس کاری به چه معناست؟

استرس شغلی که منجر به زوال سلامت و بیماری‌های روانی مختلف می‌شود را می‌توان به عنوان واکنش‌های عاطفی و جسمی که در نتیجه احساس ناکافی بودن کارمند برای نیازهای شغلی رخ می‌دهد، تعریف کرد. در دنیای امروزی استرس یکی از مشکلات مهم و روزافزون بهداشت کار است و از نظر اقتصادی یکی از علل بازدارنده محسوب می‌شود که بازده کاری را کاهش می‌دهد. انباشته شدن عوامل یا وضعیت‌های مرتبط با شغل که معمولاً استرس‌زا نیز هستند باعث ایجاد استرس شغلی می‌شوند. سلامت کارکنان در محیط‌های کاری پر تنش، همواره در خطر است. این افراد همیشه در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها قرار داشته و این موارد سلامت جسمی و روانی آن‌ها را تهدید می‌کند. سلامت منابع انسانی؛ موضوعی نیست که بتوان آن را نادیده گرفت و صرفاً به مسائل سازمانی اهمیت داد. شرایط کاری و عواملی که باعث استرس می‌شوند می‌تواند بسیار متنوع باشد. اکثر مردم قبول دارند که استرس در محیط کار ناشی از پیامدهای منفی تعامل بین کارگر و محیط کار رخ می‌دهد

نگاهی به راهکارهای مفید برای کنترل اضطراب ناشی از وظایف شغلی

«استرس»رومهارکن



اما این تنها عامل نیست. عوامل روانی محیط کار و استرس شغلی برخلاف سایر عوامل زیان‌آور محیط کار، مختص شغل خاصی نیستند و در همه مشاغل به اشکال گوناگون و با درجات متفاوت وجود دارند. طبق تعریف انستیتو ملی ایمنی و سلامت شغلی جهان که در سال ۱۹۹۹ ارائه شده، استرس شغلی وقتی رخ می‌دهد که بین نیازهای شغلی با توانایی‌ها، قابلیت‌ها و خواسته‌های فرد هماهنگی نباشد.

عوامل مؤثر کدامند؟

ویژگی‌های مختلفی در محیط کار وجود دارد که ممکن است باعث استرس شغلی شود. عواملی مانند استراحت کم، ساعات کاری طولانی، زمان ناکافی برای تکمیل کار، تعامل بین فردی، قدری مدیریت یا اضطراب‌های شغلی می‌توانند منابع استرس مزمن در محل کار باشند. علاوه بر این، شرایط محیطی مانند مناطق شلوغ و پر سروصدا، هوای آلوده و نامناسب بودن محیط کار غیرارگونومیک

دریچه

استانداردهای انجام کار نگران باشد و همین تردید و نگرانی در او استرس ایجاد کند.

راهکارهای مفید چیست؟

در اثر وجود استرس طولانی‌مدت که به واسطه گذران وقت زیاد در محیط‌های کاری ایجاد می‌شود، ممکن است بیماری‌هایی در فرد شایع ایجاد شود که مهم‌ترین آن عبارت‌اند از افزایش فشارخون، بیماری‌های عروق قلب، آسم و افسردگی. همچنین در صورت ادامه این روند، فرد دچار وضعیتی خواهد شد که قادر به انجام هیچ کاری نیست و توان هرگونه عکس‌العمل، مقاومت و برخوردی را از دست خواهد داد. این نکات نشان از این دارد که یافتن مهارت کنترل استرس امری خطیر و مهم است که باید در دنیای امروز آن را فراگرفت.

استفاده از نرم‌افزارهای ردیابی زمان، ایده‌ای خوب برای کنترل زمان کاری کارکنان است تا این اطمینان حاصل شود که هیچ‌یک از اعضای تیم، بیشتر از تایم مشخصی کار نمی‌کنند. پرهیز از اضافه‌کاری بیش از حد، نه تنها سطح استرس را کاهش می‌دهد بلکه ضمن بهبود روحیه کارکنان، اغلب به انجام بهتر و سریع‌تر یک پروژه می‌انجامد. همچنین خواب کافی و خوب هم برای مدیریت و کنترل مؤثر استرس مهم است. با محدود کردن میزان مصرف کافئین در اواخر روز و به حداقل رساندن استفاده از کامپیوتر و تلویزیون در شب، عادت‌های خواب سالمی ایجاد کنید. اختصاص زمانی برای استراحت و شارژ مجدد، یکی از راه‌های غلبه بر استرس است. برای جلوگیری از تأثیرات منفی استرس مزمن و فرسودگی شغلی به زمانی برای بازسازی و بازگشت به سطح عملکردمان به پیش از استرس نیاز داریم. این روند بهبودی مستلزم فکر نکردن به کار است. یعنی داشتن زمان‌هایی که نه در فعالیت‌های مرتبط با کار دخیل هستید و نه درباره آن فکر می‌کنید. به همین دلیل، بسیار حیاتی است که هرچند وقت یک‌بار و به روشی که متناسب با نیازها و ترجیحات شماست، ارتباط‌تان را با کار قطع کنید.

در نهایت اینکه فراموش نکنید «استرس» جزئی جدایی‌ناپذیر و موضوعی کاملاً طبیعی در تمام دوران زندگی ماست. هر قسمت از زندگی با استرس‌های خاص خود ما را به چالش می‌کشد. استرس ورود به مدرسه، تعیین رشته تحصیلی، کنکور، ازدواج و استرس‌های محیط کار همگی بخشی از فرایز و فرودهای زندگی هستند. پس باید با توجه و عمل به راهکارهای مفید، استرس‌های مرسوم در محیط‌های کاری را تا حد امکان کاهش داد.

گذرگاه کهنسالی



سالمندان و تغییرات شخصیتی

با افزایش سن و با گذشتن به دنیای میانسالی و پس از آن کهنسالی، شخصیت مادستخوش تغییرات ظریف و گاهی چشمگیر می‌شود. انسانی که ممکن است زمانی یک شخصیت سرزنده و برون‌گرا داشته باشد، می‌تواند با بالا رفتن سن منزوی و گوشه‌گیر شود. در مواجهه با چنین تغییر، دانستن اینکه چگونه به تغییر رفتار یکی از عزیزان مسن پاسخ دهیم، می‌تواند دشوار باشد. همان‌طور که افراد پیر می‌شوند و زندگی آن‌ها تغییر می‌کند، شخصیت آن‌ها نیز تغییر می‌کند. این تغییرات ناشی از عوامل بیولوژیکی است. عوامل محیطی نیز می‌توانند در اینجا نقش اساسی داشته باشند. شناسایی نشانه‌هایی که به واسطه آن‌ها شخصیت فرد در حال تغییر است همیشه آسان نیست، اما برخی علائم رایج عبارت‌اند از افزایش تحرک پذیری، نوسانات خلقی، نقص در مهارت‌های ارتباط اجتماعی یا کاهش علاقه به سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که در گذشته باعث شادی او می‌شد.

هنگام برخورد با افراد مسن، مهم است که جنبه‌های روانشناختی تکامل شخصیت را در نظر بگیرد. با افزایش سن عزیزان ما، شخصیت آن‌ها ممکن است به دلیل عوامل بیولوژیکی و اجتماعی که می‌تواند بر نحوه تعامل‌شان با دیگران تأثیر بگذارد، به‌طور قابل توجهی تغییر کند. برای مراقبان و ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی ضروری است که از این تغییرات آگاه باشند تا در این زمان سخت از آن‌ها حمایت کنند. تغییرات شخصیتی، بخشی طبیعی از پیری است، اما اغلب ممکن است توسط اطرافیان اشتباه تعبیر یا سوءتفاهم شود. ویژگی‌های شخصیتی مانند تکاشگری و تحریک‌پذیری می‌توانند با کاهش توانایی‌های جسمی و ذهنی آشکارتر شوند و لازم است مراقبان هنگام برخورد با رفتارهای دشوار صبر و شفقت داشته باشند. علاوه بر این، حفظ ارتباط باز بین همه طرف‌های درگیر مهم است تا مسائل در حال توسعه به سرعت مورد

توجه قرار گیرد.

تعامل با افراد در هر سنی برای جلوگیری از احساس تنهایی یا انزوا که ناشی از افزایش سن است، بسیار مهم است. درگیر شدن منظم در فعالیت‌های خارج از خانه، تعامل اجتماعی بین سالمندان و همسالان‌شان را تشویق می‌کند که می‌توانند تجربیات زندگی یکدیگر را درک کنند و در صورت نیاز از هم حمایت کنند.

مدیریت تکامل شخصیت در سالمندان موردی است که به تقویت احساس هدف و تعلق کمک می‌کند. در عین حال سلامت جسمانی را به دلیل افزایش تحرک هنگام شرکت در فعالیت با دیگران بهبود می‌بخشد. جای تعجب نیست که تغذیه و ورزش نقش مهمی در حفظ سلامتی دارند.

برای کسانی که از اعضای سالمند خانواده مراقبت می‌کنند، درک اهمیت این دو عنصر می‌تواند دشوار باشد. مطالعه اخیر انجام شده توسط محققان دانشگاه هاوایی نشان داده که ارائه آموزش‌های مناسب در مورد تغذیه و فعالیت بدنی به مراقبان برای کمک به حفظ سلامت سالمندان ضروری است.

تحقیقات نشان می‌دهد که مراقبان اغلب در مورد اصول تغذیه و ورزش برای سالمندان تحت مراقبت خود اطلاعات کافی ندارند که منجر به حمایت ناکافی از سلامت عزیزان‌شان می‌شود. با آموزش مراقبان در مورد نحوه ارائه وعده‌های غذایی سالم، ایجاد فعالیت‌های بدنی متناسب با توانایی‌های سالمند و پرورش محیطی مناسب برای سلامتی، آن‌ها می‌توانند تکامل شخصیتی عزیز خود را در دوران سالمندی بهتر مدیریت کنند.

پس باید توجه داشت که شخصیت سالمندان ممکن است با افزایش سن تغییر کند. این امکان وجود دارد که مدیریت و درک خلق و خوی آن‌ها دشوارتر شود. در حالی که این تغییرات می‌تواند هم برای افراد مسن و هم برای اطرافیان‌شان چالش برانگیز باشد، مهم است که به یاد داشته باشید که راه‌هایی برای کنار آمدن با این تغییرات وجود دارد.

لنگرگاه

شهری در اعماق زمین



جزیره کیش به دلیل قرار داشتن در آب‌های نیلگون خلیج فارس، از جذاب‌ترین مقاصد گردشگری به شمار می‌رود و سفر به کیش از محبوبیت زیادی برخوردار است. تنوع دیدنی‌های جزیره گستره وسیعی را دربر می‌گیرد؛ از جاذبه‌های تفریحی گرفته تا تاریخی. «شهر زیرزمینی

کاریز» یکی از مکان‌های تاریخی جزیره کیش است. کاریز واژه فارسی قنات است و در گذشته از آن برای هدایت آب‌های زیرزمینی استفاده می‌شد. قنات کیش بیش از ۲۵۰۰ سال قدمت دارد و آب شیرین قابل شرب ساکنان جزیره را تأمین می‌کرد. این قنات از نظر طول رشته یا عمق چاه‌ها قابل مقایسه با قنات‌های دیگر نقاط ایران نیست؛ اما با توجه به شیب بسیار کم جزیره، چگونگی هدایت آب‌های زیرزمینی به سطح زمین در جزیره بسیار مهم بوده است. شهر زیرزمینی کاریز شامل قسمت‌های مختلف از جمله غرفه‌های صنایع دستی ایران و جهان، رستوران سنتی و جدید، موزه و... می‌شود. این شهر در عمق ۱۶ متری زیر زمین قرار دارد و منصور حاجی حسینی مؤسس این مجموعه است. در شهر زیرزمینی کاریز کیش چیزهای زیادی متعجب‌تان می‌کند؛ از مرجان‌هایی که در این شهر وجود دارند تا هوای خنکی که پوست بدن‌تان را نوازش می‌دهد و وقتی در این شهر زیرزمینی قدم می‌زنید، فسیل‌هایی را روی سقف آن می‌بینید که از جانوران مختلف هستند. این فسیل‌ها زیبایی این شهر را بیشتر می‌کنند و لذت گشت‌وگذار در آنجا را افزایش می‌دهند. برای آنکه به شهر زیرزمینی کاریز کیش بروید پس از سفر به جزیره کیش با هواپیما یا با کشتی، می‌توانید از تاکسی‌های جزیره کیش استفاده کنید. کافی است خود را به بلوار مهرمنو میدان المپیک برسانید.

کاروبار

نقش «رنگ» در برندینگ



مطالعات نشان داده که رنگ‌ها و ترکیب‌های رنگی خاص می‌توانند رفتار و احساس مردم را شکل دهند و در بازار خرید و فروش و کسب‌وکار به تصمیم‌گیری خرید تأثیر بگذارند. رنگ‌ها با افراد ارتباط عاطفی ایجاد می‌کنند که می‌تواند شناخت برند را بهبود بخشد،

تجربیات مشتری را شکل دهد و بر خرید تأثیر بگذارد. در کار ارتباط بین رنگ، احساسات انسانی و رفتار مصرف‌کننده یک بینش بازاریابی قدرتمند برای برندهاست. رنگ‌ها در جلب توجه و برانگیخته کردن احساسات جمعی و بخصوص مشتریان یک‌برند تأثیر بسزایی دارند. انتخاب پالت رنگی مناسب و رعایت روانشناسی رنگ‌ها، می‌تواند حس و برداشت اولیه مخاطب درباره برند و هویت بصری آن را دگرگون کند و باعث ماندگاری آن برند در ذهن مخاطبان شود. وقتی صحبت از بازاریابی، طراحی بسته‌بندی و محیط‌های خرده‌فروشی به میان می‌آید، رنگ‌ها حرف زیادی می‌زنند. حتی با وجود اینکه مردم در ابتدا رنگ را به صورت بصری درک می‌کنند، ذهن مارنگ‌های خاصی را با خاطرات مکان‌ها، عطرها و طعم‌ها مرتبط می‌سازد. برداشت اولیه اهمیت دارد و رنگ یکی از تأثیرگذارترین عوامل در مورد ادراکات مصرف‌کننده است. طبق یافته‌های مطالعات ترجیحات رنگی شخصی بر اساس پس‌زمینه‌های فرهنگی، تأثیرات اجتماعی، جنسیت و روند رنگ‌های نسلی شکل می‌گیرد. البته توجه داشته باشید که هیچ قانون مشخصی برای انتخاب رنگ‌های برند شما وجود ندارد. مهم‌ترین نکته درباره رنگ‌ها ارتباط عاطفی آن‌هاست، بنابراین هنگام تصمیم‌گیری در مورد رنگ‌های برند خود از احساسات‌تان غافل نشوید.

راهکار

نه به «خودتخریبی»



شما می‌خواهید در تمام جنبه‌های زندگی خود به سطح بالاتر بروید، با این حال چیزی سدا رهتان شده است. آیا این امکان وجود دارد که خود شما آن مانع باشید؟ این همان چیزی است که روانشناسان به آن «خودتخریبی» می‌گویند. اما چطور می‌توان مانع این ایراد

رفتاری شد؟ زمانی که رفتارهای خودتخریبی همیشگی می‌شوند، می‌توانند منجر به مواجهه شما با چالش‌هایی در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله در خانه، مدرسه، محل کار و در حوزه روابط شوند. درک اینکه چرا خودتخریبی اتفاق افتاده و اینکه چگونه باید با آن برخورد کرد، گام مهمی در جهت کشف پتانسیل حقیقی شماست. شناخت و اعتراف به ایرادات و مشکلات خود همیشه آسان نیست، اما انجام این کار اولین قدم برای یافتن راه‌حل و گام برداشتن در یک مسیر سالم است. به همان روشی که رفتارهای خودتخریبی را یاد می‌گیریم، باید یاد بگیریم که چگونه آن‌ها را متوقف کنیم. توصیه‌هایی وجود دارد که به شما کمک می‌کند رفتارهای خودتخریبی را به تدریج کم کرده و در ادامه آن‌ها را با رفتارهای مفید و سالمی جایگزین کنید. افرادی که خودتخریب‌گری بالایی دارند، دائماً در حال سرکوب کردن استعدادهای‌شان هستند. پس ابتدا لازم است که سعی کنیم تا صدهای منفی درون‌مان را خاموش کنیم و اعتماد بیشتری به خود و توانایی‌های‌مان داشته باشیم. یکی دیگر از راهکارها برای حذف رفتار خودتخریب‌گری، افزایش خودآگاهی و شناخت خود است. افراد خودآگاه، نقاط قوت و ضعف‌شان را به خوبی می‌دانند. درک کاملی از احساسات و عواطف‌شان دارند و از نگرش‌ها و باورهای‌شان یک تصویر روشن در ذهن دارند.

سقوط هواپیما یونینگ ۷۳۷ در شیکاگو - دسامبر ۱۹۷۲



یادنگاره

من فمیدهام که...

نباید اجازه بدهم ترس‌هایم آینده‌ام را رقم‌بزند



رواق

شهر تاریخی ابدیه - خوزستان



زادبوم