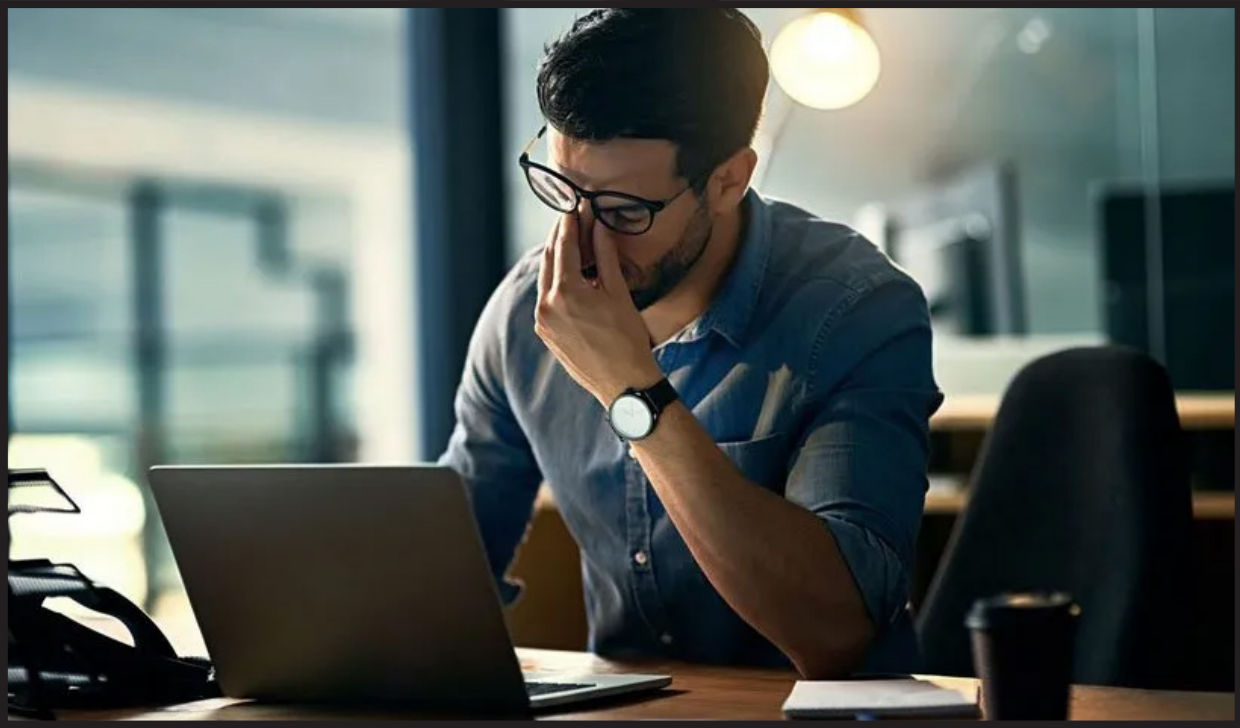


# راهکارهای مهار فشار در محیط کار

با تکیه بر خودمراقبتی فعال، اصلاح الگوی تغذیه، خواب و ایجاد محیطی سرشار از آرامش و حمایت اجتماعی، عبور از انسداد روانی ناشی از فرسودگی شغلی میسر می شود



دنیای مدرن با شتاب فزاینده و مطالبات بی پایان، پدیده‌ای به نام «فرسودگی شغلی» را به یکی از فراگیرترین عوارض عصر حاضر تبدیل کرده است. این عارضه، نه یک خستگی زودگذر، بلکه فرسایشی عمیق و واقعی است که ریشه‌های سلامت روان را نشانه می‌رود و می‌تواند به شکلی خرنده، فرد را در کام افسردگی، اضطراب و گسست روابط انسانی فروبرد. هنگامی که عملکرد فرد در محیط کار و کانون خانواده به دلیل تحلیل رفتن قوای روانی دچار اختلال می‌شود، زنگ خطر جدی برای سلامت ملی به صدا درآمده است. فرسودگی شغلی، هویت و شادی زندگی را به یغما می‌برد، اما نباید آن را بن‌بستی

بی‌بازگشت پنداشت. تجربیات بالینی و مطالعات روان شناختی نشان می‌دهند که با صرف زمان، آگاهی و تلاش هوشمندانه، امکان بازپایی تدریجی نشاط و بازگشت به مدار توازن وجود دارد. برای عبور از این بحران و احیای انگیزه‌های از دست رفته، اتخاذ رویکردهای تحولی در سبک زندگی و مراقبت از خویشتن، ضرورتی انکارناپذیر است.

## بازپس گیری زمان

تخصیص زمان به خویشتن، نه کنشی تجملاتی، بلکه زیربنای اصلی خودمراقبتی و بقای روانی است. در میانه

## خار پاشنه؛ نشانه‌ای از فشار

### درمان‌های غیرتهاجمی مؤثرترین روش در کنترل درد و التهاب کف پاست

خار پاشنه یکی از شایع‌ترین علل درد مزمن در کف پا است؛ زائده‌ای استخوانی که در محل اتصال رباط نیام کف پایی به استخوان پاشنه شکل می‌گیرد و اغلب تا بروز درد یا التهاب مورد توجه قرار نمی‌گیرد. این عارضه معمولاً پیامد تلاش بدن برای ترمیم فشار یا تورم مزمن در ناحیه کف پاست و در بسیاری از موارد همزمان با التهاب نیام کف پایی دیده می‌شود. با وجود آنکه برداشتن این خار از طریق جراحی ممکن است، بیشتر پزشکان درمان‌های غیرتهاجمی را به‌عنوان خط نخست درمان توصیه می‌کنند تا از تشدید آسیب و عود درد جلوگیری شود.

### ارتباط و تشخیص

خار پاشنه و التهاب نیام کف پایی دو اختلال متفاوت اما به‌هم‌پیوسته‌اند. التهاب نیام کف پایی زمانی بروز می‌کند که بافت کشسان و مقاوم میان پاشنه و پنجه پا دچار کشیدگی یا پارگی‌های ریز ناشی از فشار مکرر شود. درد در این حالت معمولاً با نخستین گام‌های صبحگاهی یا پس از مدتی استراحت شدت می‌گیرد و با راه رفتن موقتاً کاهش می‌یابد. بدن در واکنش به این التهاب مزمن، با ساخت بافت

## ۳ عامل اصلی کاهش متابولیسم

### کاهش توده عضلانی، بیماری‌های متابولیک و کم‌خوری مزمن ۳ عامل مهم کند شدن سوخت‌وساز بدن است

سوخت‌وساز یا متابولیسم مجموعه‌ای از فرایندهای زیستی است که به بدن امکان می‌دهد انرژی غذا را به نیروی لازم برای ادامه حیات تبدیل کند. این فرایند حتی در حالت استراحت نیز فعال است و عملکردهایی چون تنفس، ضربان قلب و فعالیت مغز را پشتیبانی می‌کند. هرچه متابولیسم سریع‌تر باشد، بدن کالری بیشتری برای انجام این فعالیت‌های پایه مصرف می‌کند. با این حال، یکی از تغییرات طبیعی که بسیاری از افراد با افزایش سن تجربه می‌کنند، کاهش تدریجی سرعت سوخت‌وساز است؛ تغییری که می‌تواند پیامدهایی مانند افزایش وزن، خستگی و تغییر در ترکیب بدن به همراه داشته باشد.

### چرا متابولیسم کند می‌شود؟

پژوهش‌های پزشکی نشان می‌دهد سه عامل اصلی در کاهش سرعت متابولیسم با افزایش سن نقش دارند. نخستین عامل، کاهش تدریجی توده عضلانی است. عضلات از نظر متابولیکی بافتی فعال به شمار می‌آیند و نسبت به بافت چربی

می‌کند تا از وضعیت هشدار خارج شده و به حالت آرامش بازگردد. این عقب‌نشینی‌های استراتژیک، مانع از غرق شدن فرد در تلاطم استرس‌های مداوم می‌شود.

### پی‌ریزی بنیان‌های تاب‌آوری

بدنی ورزیده و سالم، مستحکم‌ترین سنگر در برابر فشارهای روانی است که منجر به فرسودگی می‌شوند. فعالیت بدنی منظم، عاملی تعیین‌کننده در تنظیم ناقل‌های عصبی و بهبود خلق و خوست. انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته، با آزادسازی مواد شیمیایی ضروری، سیستم‌های مختلف بدن را به تعادل می‌رساند و کیفیت خواب را ارتقا می‌دهد. در کنار تحرک، رژیم غذایی سالم نقشی کلیدی در مهار استرس مزمن ایفا می‌کند؛ مصرف غذاهای فرآوری نشده، سبزیجات و غلات کامل، جایگزینی حیاتی برای قندها و چربی‌های ناسالمی است که میل به افسردگی را تشدید می‌کنند. تکمیل‌کننده این زنجیره، نظم در خواب و رعایت بهداشت آن است. هفت تا نه ساعت خواب عمیق در محیطی تاریک و خنک، مغز را برای مواجهه با چالش‌های روز بعد بازسازی کرده و تمرکز از دست‌رفته را به فرد بازمی‌گرداند.

### بازگشت به آغوش آسایش

احاطه کردن خویش با افراد، اشیا و فعالیت‌هایی که حس امنیت و رضایت را القا می‌کنند، آخرین لایه از زره دفاعی در برابر فرسودگی است. گذراندن وقت با کسانی که دوستانشان داریم و پناه بردن به دلخوشی‌های کوچک محیطی، از گلدانی تازه تا نوایی دلنشین، روح را نوازش می‌دهد. این لحظات آرامش‌بخش، بستری برای رویش «شفقت با خویشتن» فراهم می‌سازند؛ مفهومی که در کارزارهای فرساینده شغلی، اغلب به فراموشی سپرده می‌شود. مهربانی با خود و پذیرش محدودیت‌های انسانی، به معنای سستی نیست، بلکه روشی هوشمندانه برای شارژ مجدد باتری‌های روحی است. تنها با روحی سرشار و جسمی بازپایی شده می‌توان در برابر مسئولیت‌های سنگین زندگی ایستادگی کرد و برای اطرافیان و وظایف مهم، حضوری مؤثر و معنابخش داشت.



## سلامت

## اعداد سر نوشت‌ساز سلامت قلب

در جهان پرشتاب امروز، سلامت قلب به مسئله‌ای محوری در سیاست‌های سلامت عمومی بدل شده است. پزشکان برای پایش این سلامت، بر چند عدد کلیدی تأکید دارند؛ شاخص‌هایی ساده اما هشداردهنده که وضعیت پنهان بدن را آشکار می‌کنند و امکان شناسایی زودهنگام خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را پیش از رسیدن به مرحله بحران فراهم می‌سازند.

در میان این شاخص‌ها، فشار خون جایگاهی محوری دارد. سطح مطلوب فشار خون کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلی‌متر جیوه در نظر گرفته می‌شود. افزایش این عدد، روند آسیب به دیواره رگ‌ها را تسریع می‌کند و زمینه تجمع پلاک‌های چربی در شریان‌ها را فراهم می‌آورد؛ پدیده‌ای که در ادبیات پزشکی با عنوان آترواسکلروز شناخته می‌شود. این فرایند به تدریج مسیر جریان خون را تنگ می‌کند و احتمال بروز حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش می‌دهد. فشار خون بالا همچنین قلب را مجبور می‌کند با نیروی بیشتری خون را به گردش درآورد و همین فشار مداوم می‌تواند به بزرگ شدن حفره اصلی پمپاژ قلب و در نهایت نارسایی قلبی بینجامد. اصلاح الگوی تغذیه از مهم‌ترین راهکارهای کنترل این شاخص است؛ رژیم سرشار از پتاسیم که در سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات یافت می‌شود و در مقابل کاهش مصرف سدیم که در بسیاری از غذاهای فرآوری شده و رستورانی حضور پررنگی دارد.

شاخص مهم دیگر، کلسترول بد یا لیپوپروتئین با چگالی کم موسوم به ال‌دی‌ال است که بخش عمده کلسترول خون را تشکیل می‌دهد و سطح مطلوب آن کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر از بازایی می‌شود. هنگامی که مقدار این ذرات در خون افزایش می‌یابد، تمایل بیشتری برای رسوب بر دیواره شریان‌ها پیدا می‌کنند. این رسوبات با واکنش سلول‌های ایمنی بدن به پلاک‌های چربی تبدیل می‌شوند و جریان طبیعی خون را مختل می‌کنند. در کنار آن، تری‌گلیسیریدها که رایج‌ترین شکل چربی در خون هستند نیز باید در سطحی کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر نگه داشته شوند. افزایش این چربی‌ها، همانند کلسترول بالا، با خطر بیشتر حمله قلبی و سکته مغزی ارتباط دارد. محدود کردن مصرف چربی‌های اشباع، کاهش غذاهای سرشار از قند و جایگزینی آنها با چربی‌های مفید موجود در آجیل، دانه‌ها و روغن‌های گیاهی، در کنار مصرف منابع غنی از اسیدهای چرب امگا۳ مانند ماهی، از مهم‌ترین راهکارهای مهار این تهدید محسوب می‌شوند.

در کنار چربی‌های خون، سطح قند خون ناشتا نیز شاخصی تعیین‌کننده در سلامت قلب به شمار می‌آید. سطح مطلوب آن کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است. افزایش قند خون، که اغلب با دیابت نوع دو همراه است، به دیواره رگ‌ها آسیب می‌رساند و روند تصلب شرایین را تسریع می‌کند. افزون بر این، قند اضافی در خون باعث چسبندگی بیشتر پلاک‌ها می‌شود و احتمال تشکیل لخته‌های خطرناک را افزایش می‌دهد. شاخص مهم دیگری که اغلب نادیده گرفته می‌شود، اندازه دور کمر است. پزشکان توصیه می‌کنند این عدد در مردان کمتر از ۱۰۰ سانتی‌متر و در زنان کمتر از ۸۰ سانتی‌متر باشد. تجمع چربی احشایی در ناحیه شکم یا ترشح مواد التهابی همراه است و خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

“

فرسودگی شغلی؛ مرز میان توان و فرسایش است و اگر به موقع متوقف نشود، نه تنها بهره‌وری بلکه زیست روانی و پیوندهای انسانی نیز از هم فرو می‌پاشد