

ساز بزیند، باهوش می شوید

برای زنده‌نگه‌داشتن سلول‌های خاکستری مغز و فعال تزکردن‌شان، راه‌های متفاوتی وجود دارد. به گفته متخصصان، علاوه بر یادگرفتن زبان دوم، بهره‌بردن از نعمت خالی کردن ذهن در سکوت، ورزش کردن و تغذیه سالم، با متوسل شدن به موسیقی هم می‌توانید توانایی‌های مغزتان را بیشتر کنید. به باور محققان، گوش دادن به موسیقی یا نواختن یک آلت موسیقی، شما را باهوش‌تر می‌کند و احتمال ابتلای زودرس‌تان به زوال عقل را هم کاهش می‌دهد.

یکشنبه ● ۱۵ بهمن ۱۳۹۶ ● شماره صد و چهل

A T I V E H N O

رومبه‌راه

فرهنگ‌سالم‌زیستن

چرا نیاز دارید هر روز حداقل ده دقیقه چشمان‌تان را ببندید؟

کاری کنید فرسوده نشوید



● **لی‌لی اسلامی** ●

● **روزنامه‌نگار** ●

زندگی پشت این میز تمام می‌شود. همین میزی که هر روز خسته‌تر از قبل، ساعت‌های زیادی را پشتش می‌گذرانید. کاری که قرار بود امیدتان به آینده روشن را بیشتر کند، امروز اصلی‌ترین دلیل ناامیدی شماست. چرا؟ حالا که وضعیت اقتصادی‌تان به ثبات نسبی رسیده و کارهای‌تان هم مطابق برنامه و روی روال پیش می‌روند، چرا این قدر احساس فرسودگی و افسردگی می‌کنید؟ چرا به آینده بدبین شده‌اید و نمی‌توانید با اشتیاق، از پله‌های ترقی بالا بروید؟ محققان می‌گویند تاثیر حالی که امروز دارید، به همین لحظه و همین اتاق محدود نمی‌شود. از نظر آنها فرسودگی شغلی، سلامت جسم و روان شما را تحت‌تاثیر قرار داده و تاثیری پایدار روی وضعیت فیزیکی و روانشناختی‌تان می‌گذارد.

درک اینکه شما گرفتار یک خمودگی موقت و تقریباً بی‌ضرر شده‌اید، یا اینکه فرسودگی شغلی، مثل خوره به جان‌تان افتاده، دشوار نیست. نشانه‌های جسمی و روانی‌ای که در ادامه معرفی می‌کنیم، می‌تواند به شما در شناخت بهتر وضعیت‌تان کمک کنند.

● دردمی کشید؟

درد جسمی مزمن و به‌ظاهر بی‌دلیلی که آرام نمی‌گیرد، ممکن است به‌خاطر تاثیر فرسودگی روانی شما بر جسم‌تان، ایجاد شده باشد. سردرد، معده‌درد یا حتی کوفتگی و درد عضلانی – که حتی با استراحت هم التیام پیدا نمی‌کند– ممکن است به دلیل فرسودگی شغلی، شما را گرفتار خود کرده باشد.

● خشمگین هستید؟

زمین و زمان، اعصاب شما را به هم می‌ریزند؛ برای عصبانی شدن، به اتفاق خاص و دلیل عجیب و غریبی نیاز ندارید؛ سرما یا گرمای هوا، روشنی یا تاریکی یا حتی نگاه یک عابر در خیابان، می‌تواند اعصاب شما را خراب کند؟ خشمی که در وجود شما انبار شده است، ممکن است یکی از عواقب دچارشدن‌تان به فرسودگی شغلی باشد.

● چیزی برای‌تان مهم نیست؟

ازدست‌اندن انگیزه و علاقه، بی‌تفاوتی و خلق پایین، به دلیل دچارشدن‌تان به فرسودگی شغلی، روان شما را تحت‌تاثیر قرار

فکر می‌کنید

آنفلوآنزا اگر فته‌اید؟

● چه کسانی در خطرند؟

چه آنفلوآنزا داشته باشید و چه شبه‌آنفلوآنزا، در صورتی که با کودکان زیر دو سال، سالمندان بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار و مبتلایان به بیماری‌های خاص زندگی می‌کنید، باید بیشتر برای درمان خود و البته دورماندن از دیگران تلاش کنید.

● چه باید کرد؟

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری، این است که اواخر شهریورماه تا اواخر مهرماه، واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنید، اما اگر با وجود کمک‌گرفتن از واکسن یا در صورت واکسینه‌نشدن، به این بیماری مبتلا شدید، تا آنجا که می‌توانید از افراد آسیب‌پذیر دوری کنید. فراموش نکنید که عفونت‌های تنفسی، واگیردار هستند و خیلی زود می‌توانند شمار قربانیان خود را بیشتر کنند. شست‌وشوی مکرر بینی و حلق، با سرم‌های شست‌وشو، شستن مکرر دست‌ها، روشن گذاشتن دستگاه بخور در خانه، مصرف زنجبیل و آویشن و افزایش مصرف زینک و ویتامین سی، می‌تواند به بهبود سریع‌تر حال شما در صورت بیمارشدن کمک کند.

علاوه بر یادگرفتن زبان دوم، بهره‌بردن از نعمت خالی کردن ذهن در سکوت، ورزش کردن و تغذیه سالم، با متوسل شدن به موسیقی هم می‌توانید توانایی‌های مغزتان را بیشتر کنید. به باور محققان، گوش دادن به موسیقی یا نواختن یک آلت موسیقی، شما را باهوش‌تر می‌کند و احتمال ابتلای زودرس‌تان به زوال عقل را هم کاهش می‌دهد.



کتینو | ۱۳



● **خودشناسی** ●

● **نادر جدیدی** ●

|||||

تفاوت سرمازدگی با یخ کردن را می‌دانید؟

انگشتان، گوش‌ها و بینی شما، در هوای سرد بیشتر آسیب می‌بینند؛ چراکه این اعضا، از عضلات قدرتمندی که با فعالیت‌شان آنها را گرم نگه دارند، محروم‌اند. گذشته از این، ارگان‌های داخلی بدن شما، دیرتر از ارگان‌های بیرونی به‌خاطر سرما آسیب می‌بینند و خونی که در بدن‌تان جریان دارد، می‌تواند آنها را در برابر آسیب‌های احتمالی محافظت کند. عامل سومی که پاها و دست‌های شما را در یخبندان آسیب‌پذیرتر می‌کند، سطح وسیع این اندام‌هاست که باعث می‌شود بیشتر با هوای سرد در تماس باشند.

■ وقتی از یخبندان حرف می‌زنیم...

اگر برای چند ساعت در معرض سرمای صفر تا ۱۶ درجه زیرصفر قرار داشته باشید، احتمالاً پوست‌تان قرمز شده و تورم، سوزن‌سوزن شدن و درد پوست، آزارتان می‌دهد. خارش، درد، تورم و بی‌حسی می‌تواند با قرارداشتن یک اندام در آب سرد اتفاق بیفتد و در صورت سرمای شدید، رنگ اندام آسیب‌دیده، به بنفش مایل شود. معمولاً در صورت چندساعت قرارداشتن در رطوبت صفر تا ۱۰ درجه، احتمال این آسیب افزایش پیدا می‌کند.

■ سرمازدگی را می‌شناسید؟

وقتی گوش، بینی، گونه‌ها یا انگشتان شما در معرض سرما قرار می‌گیرند، پوست آنها سفید شده و ممکن است دچار بی‌حسی شوند. گرچه پوست سرمازده شما تغییر رنگ داده، اما هنوز بافت آن طبیعی بوده و با گرم نگه‌داشتنش، می‌توانید از آسیب‌دیدن آن جلوگیری کنید. پوشاندن ناحیه با لباس گرم یا بالاپردن دمای محیط در این شرایط، می‌تواند احتمال آسیب‌دیدن را به شکل قابل‌توجهی کاهش دهد. درست است که با گرم کردن پوست سرمازده، می‌توانید آرام‌آرام وضعیت آن را به حالت طبیعی برگردانید، اما هرگز با کمک کیسه آب گرم یا ماساژدادن پوست‌تان، برای بهبود وضعیتش تلاش نکنید؛ چراکه در این شرایط، احتمال آسیب‌دیدن بافت پوست‌تان بالا می‌رود. سرمازدگی شدید، زمانی اتفاق می‌افتد که بافت بدن شما در دمای انجماد، یعنی صفردرجه سانتیگراد قرار بگیرد. در این شرایط، جریان خون در آن بافت مختل می‌شود و حتی ممکن است عروق خونی آن قسمت از بدن، آسیبی جدی ببینند. التهاب و درد پوست، از نشانه‌های باز دچارشدن به این وضعیت است، اما در مواردی که آسیب‌دیدگی شدید باشد، بعید نیست که هیچ‌گونه دردی را در ناحیه‌منجمدشده احساس نکنید. سوزش و خارش، احساسات دیگری هستند که در این شرایط، در بافت آسیب‌دیده ایجاد می‌شوند و نباید از یاد برد که پوست سرمازده، بسیار حساس و آسیب‌پذیر بوده و احتمال دچارشدنش به عفونت هم کم نیست.

■ اگر هم‌کارتان دچار سرمازدگی شد

–علائمی را که روی پوست و بافت‌های خارجی بدن بروز کرده، مشاهده کنید و در صورت وخیم و غیرطبیعی ارزیابی کردن شرایط، حتماً به اورژانس مراجعه کنید.
کمک‌های اولیه برای یخ‌زدگی، و همچنین غوطه‌وری با ترینج‌پا، شامل موارد زیر است:
–اورا با حرکت شدیدی تکان ندهید و مراقب وضعیت تنفسش باشید.
–اگر می‌توانید، به آرامی و بدون حرکات سریع، اورا به فضای گرم‌تر منتقل کنید.
–به‌آرامی زیورآلات را از او جدا کنید و اگر لباس‌هایش مرطوب است، آنها را از تنش بیرون بیاورید.

–با اضافه‌کردن لباس‌های خشک و رواندازهای گرم، سعی کنید حرارت بدن او را افزایش دهید.
–سعی کنید به او مایعات گرم بخورانید.
–هرگز برای تسریع جریان خون در بدنش، او را ماساژ ندهید.

–با پایین‌تر آمدن دمای بدن از ۳۳ درجه، احساس ضعف، خواب‌آلودگی و گیجی بر فرد غلبه می‌کند. مراقب بروز این نشانه‌های تهدیدکننده‌باشید.

–فردی را که دچار سرمازدگی شده، با سرعت زیاد گرم نکنید. استفاده از آب داغ و تلاش برای بالابردن ناگهانی دمای بدنش، ممکن است به سلامت او آسیبی جدی بزند.

■ فاصله محل کار تا خانه‌تان چقدر است؟

زمان زیادی که برای رسیدن به محل کارتان صرف می‌کنید، عامل دیگری برای فرسوده‌شدن‌تان است. اگر در یکی از شهرهای اطراف شهر محل سکونت‌تان کار می‌کنید یا اینکه مسیری طولانی و پرترافیک پیش روی‌تان است، بعید نیست که هر روز خسته‌تر از قبل شوید.

■ چقدر تحرک دارید؟

کم‌تحرکی، آفت سلامت جسم و روان شماست. اگر هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید، (حتی در صورتی که این زمان، متوالی نباشد) حس‌تان به زندگی، بهتر از قبل می‌شود. به گفته محققان، کارمندانی که وقت یا میلی به ورزش کردن ندارند، زودتر فرسوده می‌شوند.

■ چقدر در سکوت، به دنبال آرامش می‌گردید؟

اگر هر روز حداقل ۱۰ دقیقه در سکوت و آرامش، چشم‌های‌تان را روی هم بگذارید و شب‌ها حدود ۷ ساعت متوالی بخوابید، کمتر دچار فرسودگی می‌شوید. وقتی خستگی‌تان روی هم انبار می‌شود، روان شما هم درست مانند جسم‌تان، فرسوده خواهد شد و اضطراب و افسردگی، پیش را به زندگی‌تان باز می‌کند.

■ خورد و خوراک‌تان چطور است؟

فرسودگی‌ای که گرفتارش شده‌اید، همیشه به‌خاطر شغل شما ایجاد نمی‌شود. گاهی کمبودویتامین‌هایی چون گروه B و D، محرومیت از امگا۳ و کمبود روی و آهن، توان روان‌تان را کاهش می‌دهد و شغلی که در واقعیت فرسوده‌کننده نیست، به دلیل آشفتگی و سرخوردگی‌تان تبدیل می‌شود.

■ تابه حال با یک روانشناس ملاقات کرده‌اید؟

فرقی نمی‌کند که ژن ابتلا به مشکلات روان‌شناختی و روانپزشکی را داشته‌اید یا نه؛ درست همان‌طور که هر سال یک آزمایش خون می‌دهید و در دوره‌های منظم، متخصصان مختلف را ملاقات می‌کنید، باید هر از گاهی هم به دفتر یک روانپزشک سر بزیند و وضعیت روانی‌تان را بررسی کنید. گاهی حال شما ناخوش‌تر از آن است که بتوانید وضعیت روان‌تان را به‌درستی ارزیابی کرده و برای بهبود حال‌تان، کاری بکنید.

چطور می‌توانید خونریزی بعد از بریدن پوست را بند بیاورید؟

روش بند آوردن خونریزی

اگر بریدگی آتقدر عمیق نباشد که کارتان به اورژانس و بخیه بکشد، یا اینکه شواهد، از احتمال عفونت کردن ناحیه آسیب‌دیده خبر ندهند، می‌توانید با همان ابزارهایی که در آبدارخانه کوچک محل کارتان پیدا می‌شود، خطر را دور کنید.

■ خونریزی را بند بیاورید

چه شدت جراحات‌تان بالا باشد و چه نه، باید در اولین فرصت، خونریزی را بند بیاورید. پس وقت را تلف نکنید و با محکم فشاردادن ناحیه بریده‌شده، خونریزی را متوقف کنید.

■ زخم را پاک کنید

به محض تمام‌یا کم‌شدن خونریزی، زخم‌تان را تمیز کنید. یادتان نرود که حتی زخم‌های کوچک، ممکن است عفونی شوند و شما را به دردسر بیندازند. پس با این راه‌ها، احتمال عفونت‌کردن جای زخم را کمتر کنید:

–با یک موجین استریل (با الکل یا حرارت موجین را پاک کنید) تکه‌های بزرگ خاک یا شی‌ای را که باعث بریدگی شده، به آرامی از ناحیه زخمی خارج کنید. سعی کنید سر موجین، به بافت آسیب‌دیده‌تان برخورد نکند تا خونریزی و سوزش آن ناحیه بیشتر نشود.