

کاهش استرس با کاکائو؟

زمانی که استرس داریم برای کاهش آن به غذاهای چرب روی می آوریم. اما یک مطالعه جدید در دانشگاه بیرمنگام بریتانیا نشان می دهد که نوشیدن کاکائو به عنوان جایگزین غذای چرب می تواند در کاهش سریع تر اثر استرس موثر باشد.

کار در ابتدای کار آزمایی و سپس ۳۰ و ۹۰ دقیقه پس از انجام کار استرس زا انجام شد.

چرا غذاهای پر چرب نه؟

در حالی که غذاهای پر چرب ممکن است خوشمزه و آرامش بخش باشند، کار قبلی محققان این مطالعه به طور جدی نشان دهنده آن است که اگر فردی به دنبال بهبود از اثرات بد استرس است، در واقع بهترین کار این است که از چنین مواد غذایی اجتناب کند. این موضوع به ویژه برای افرادی که مشاغل پر استرس دارند یا به طور منظم استرس را تجربه می کنند، صادق است. «کاتارینا رندبرو» دکتر او مدرس علوم تغذیه در دانشگاه بیرمنگام بریتانیا و نویسنده این تحقیق در این باره می گوید: «مشاغل بسیار پر استرس در مقایسه با مشاغلی که از این عوامل استرس زا آزاد هستند، می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را تا ۴۰ درصد افزایش دهد. این حداقل تا حدی، به دلیل اختلالات مداوم در عملکرد عروقی ناشی از استرس است که احتمالاً به اختلالات دائمی تبدیل می شود.»

نحوه انجام پژوهش

نویسندگان این مطالعه که نتایج آن در نشریه «عملکرد دو غذا» آمده است، پیش از انجام این تحقیق در یک مطالعه جداگانه دیگر نشان داده بودند که مصرف غذاهای چرب ممکن است بر عملکرد عروق تاثیر منفی بگذارد و اکسیژن رسانی به قشر مغز را در موقعیت های استرس زا کاهش دهد و از ریکواری بعدی بدن جلوگیری کند. به گزارش «خبرآنلاین»، کاکائو حاوی فلاوانولی به نام اپی کاتچین است که لایه سلولی اندوتلیال رگ های خونی را شل می کند، عملکرد آن ها را بهبود می بخشد و فشار خون بالا را که یک واکنش رایج به استرس است، بر طرف می کند. برای مطالعه حاضر، ۲۳ مرد وزن جوان و سالم انتخاب شدند. به هر یک وعده ای از غذای پر چرب همراه با یک نوشیدنی کاکائویی با اپی کاتچین بالایک ساعت و نیم قبل از انجام یک کار پر از استرس روانی ۸ دقیقه ای، داده شد. عملکرد عروقی آن ها با اندازه گیری اتساع (گشادی عروق) و جریان خون در بازو، با نشان دادن این که یک شریان در صورت افزایش جریان خون چقدر می تواند گشاد شود، ارزیابی شد. این

نکته ها

۶ نشانه داشتن ذهن تیز و هوشیار

- ۱- گاهی در فکر فرو می روید
- ۲- سریع یاد می گیرد
- ۳- عاشق حل مسئله هستید
- ۴- به راحتی با تغییرات سازگار می شوید
- ۵- عمیقاً حسن همدلی دارید
- ۶- خودآگاهی بالایی دارید

تربیت فرزند

زمان جدی گرفتن

کابوس های شبانه کودک

بعد از ۱۰ سالگی کمتر می شود و ممکن است با مشکلاتی مثل خواب گردی همراه باشد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

کابوس های مداوم و پیایی ممکن است نشان دهنده استرس کودک از مسائلی مانند رفتن به مدرسه یا نحوه استفاده از سرویس بهداشتی باشد. در این شرایط، برخورد و رفتارهای اطمینان بخش می تواند به کودک کمک کند تا احساس امنیت بیشتری داشته باشد. بهتر است والدین در صورتی که کودکشان حداقل دو کابوس در هفته برای بیش از ۶ ماه تجربه می کند، به ارزیابی روان شناختی فکر کنند. علاوه بر این، کابوس های مکرر در کودکان بالای ۶ سال ممکن است نیاز به مداخله روان شناختی داشته باشد. مشاوره ممکن است توصیه شود. اگر کودک دارو مصرف می کند، ممکن است نیاز به تنظیم دوز آن باشد.

بیشتر کودکان بعد از بیدار شدن از یک کابوس، بر خلاف بزرگ سالان نسبت به محیط اطراف خود واکنشی نشان نمی دهند. برای همین صداها، حرکات و علایمی مثل سریع نفس کشیدن، تعریق یا گشاد شدن مردمک ها در کودکان بسیار کم اتفاق می افتد. به گزارش «تیبیان»، کودکان معمولاً بعد از کابوس احساس بی کفایتی یا اضطراب می کنند که ممکن است باعث شدید شدن ضربان قلب آن ها شود. ترس های شبانه اما در خواب سبک تر (NREM) رخ می دهد و به طور معمول کودک در حین خواب ترس شدیدی را تجربه می کند. این ترس ها ممکن است با صدا های بلند، گریه یا حرکت های غیر عادی بدن همراه باشد. در این حالت، فرد بیدار نمی شود اما بررسی قرار دهید. این که انسان جافشاده و پخته ای است باعث شده که به این از دواج فکر کنید؟ یا از این طریق می خواهید به آن پسر ضربه ای بزنید؟ چرا با یک فردی که جدا شده است می خواهید از دواج کنید در حالی که می توانید با یک فرد جوان و بدون از دواج قبلی از دواج کنید. به نظر این جای بیشتر خود را مورد خود کاوی قرار دهید و سعی در خودشناسی بیشتر داشته باشد.

* تلاش های آقای والی برای کمک به نیازمندان و محرومان، ستودنی بود. داستان تلاش هاش، هر آدمی رو تحت تاثیر قرار می ده. روحش شاد. در باره مطلب «نخ دندان کشیدن علیه بیماری های قلبی» می خواستم بگم که دندان های خراب، عامل بسیاری از بیماری ها میشن. باید حواس مون بیشتر به بهداشت دندان باشه.

* پرسشی که در صفحه خانواده نوشتید



خانمان سوزترین سن اعتیاد

معاون بهداشت دانشگاه شهید بهشتی گفته که سن شروع مصرف دخانیات به ۹ سال رسیده است؛ از آسیب های مرگبار تر آن در کودکی گفتیم

مطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

محوری

اعتیاد و وابستگی به مواد یکی از معضلات جامعه محسوب می شود که در کمین بسیاری از افراد جامعه ما نشست و به صورت تملیالات تکانشی و غیر قابل کنترل برای به دست آوردن و سوء مصرف دارو تعریف شده است که فرد با وجود پیامدهای اجتماعی و بهداشتی عمیقاً منفی ناشی از آن، به مصرف خود ادامه می دهد. متأسفانه زنگ خطر کاهش سن مصرف مواد مخدر در کشور ما سال هاست به صدا درآمده است و نمی توان نسبت به آن غفلت کرد. به تازگی، «محمدرضا سهرابی» معاون بهداشت دانشگاه شهید بهشتی گفته: «سن شروع مصرف دخانیات به ۹ سال رسیده است. هر چه سن مصرف پایین تر بیاید، ترک آن سخت تر است» (منبع خبر: مهر). به همین بهانه از آسیب های اعتیاد در سنین پایین گفتیم.

این دوره ه شاهد فاصله گیری تدریجی نوجوان از خانواده و گرایش به گروه همسالان هستیم و چنان چه گروه همسالان نوجوان رفتار های پر خطر از جمله اعتیاد را بروز دهند، زمینه ایجاد لغزش در نوجوان به شدت افزایش می یابد. بنابر این خانواده ها باید نظارت، پیوند عاطفی و هدایت نوجوان را به عنوان سپر دفاعی در برابر تجربه مصرف مواد به کار بگیرند.

آسیب ها و عوارض اعتیاد در کودکی و نوجوانی

باتوجه به این که مصرف دخانیات متأسفانه می تواند در دروازه اشکال نگران کننده بعدی در قالب اعتیاد باشد از آن جا که پژوهش ها نشان می دهد که هر چه اعتیاد در سنین پایین تر (به ویژه نوجوانی) اتفاق بیفتد، آسیب ها و عوارض آن به دلایل مختلف به مراتب بیشتر و شدیدتر خواهد بود.

تخریب شدن نواحی اجرایی مغز

مغز انسان از قبل از تولد و بعد از آن در حال رشد و نمو است و تا پایان نوجوانی بیشترین رشد خود را خواهد داشت. یکی از قسمت های مغز که در دوره نوجوانی شاهد رشد و تکامل تدریجی است، نواحی قشر پیشانی و پیش پیشانی مغز است که محل انجام کنش های اجرایی مغز است. این نواحی

اتاق مشاوره

پدر خواستگار سابقم

از من خواستگاری کرد

دختری ۲۴ ساله ام. چند وقتی با یک پسر آشنا بودم که به هم خورد. حالا پدرش که طلاق گرفته، از من خواستگاری کرده. من راضی ام. مرد باشخصیت و جافتاده ای است. خانواده ام را هم راضی خواهم کرد ولی نگران قضاوت های دیگران هستم. راهنمایی کنید.



دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

مسائل حل نشده باقی مانده از آن رابطه کنار آید یا حل شان کنید. این موضوع مهم است که شما بعدها هم ایشان را خواهید دید و شاید اگر حس بی تان برقرار باشد به از دواج تان آسیب بزنید.

علت از دواج خود را بیشتر بررسی کنید

علت این که می خواهید با پدر خواستگار سابق تان از دواج کنید را بیشتر مورد تبعات داشته باشید؛ اگر چه همه جدای است و طلاق ها لزوماً به دلیل انتخاب نادرست نیست؛ چه بسا بسیاری مواقع انتخاب ها درست و مناسب هستند ولی مراقبت از انتخاب ها به شکل مناسب اتفاق نمی افتد. به هر حال می خواهم عرض کنم که باید توجه، دقت و هوشمندی در از دواج و انتخاب همسر آینده را در نظر داشته باشیم تا در آینده در گیر مسائل حاشیه ای نشویم. اما در ادامه چند توصیه به شما دارم.

مخاطب گرامی، ازدواج موضوعی مهم و شاید مهم ترین تصمیم زندگی یک فرد در طول زندگی اش است. به قول قدیمی ها «لباس نیست که اگر خوش تنیامد سریع عوضش کنی». نگاهی به آمار طلاق و جدایی ها نشان می دهد که نداشتن توجه و دقت در انتخاب ها یا به عبارتی عدم از دواج هوشمندانه چقدر می تواند تبعات داشته باشد؛ اگر چه همه جدای است و طلاق ها لزوماً به دلیل انتخاب نادرست نیست؛ چه بسا بسیاری مواقع انتخاب ها درست و مناسب هستند ولی مراقبت از انتخاب ها به شکل مناسب اتفاق نمی افتد. به هر حال می خواهم عرض کنم که باید توجه، دقت و هوشمندی در از دواج و انتخاب همسر آینده را در نظر داشته باشیم تا در آینده در گیر مسائل حاشیه ای نشویم. اما در ادامه چند توصیه به شما دارم.

آیا آن پسر را فراموش کرده اید؟

چه مدتی از به هم خوردن رابطه شما با آن پسر گذشته است؟ آیا هنوز نسبت به او حس دارید؟ آیا هنوز به او در زمان های فراغت و خلوت تان فکر می کنید و... اگر پاسخ شما به این قبیل موارد مثبت است نه تنها از دواج با پدر ایشان بلکه از دواج با هر فرد دیگری می تواند اشتباه باشد و شما باید بگذرد از زمان بگذرد تا بتوانید با

بخشش؛ ماندگار ترین نوع شادی

شادی دو شکل دارد که تنها یکی از آن ها به «شاد کامی» می انجامد و اغلب ما تنها به نوع اول چسبیده ایم و دومی را که با سلامت روان همراه است، از یاد برده ایم؛ اما «ایندپندنت» به نقل از نشریه روان شناسی امروز می نویسد که می توانیم در این زمینه کار های سازنده ای انجام دهیم. شادی لذت بخش هر آن چه را لذت می آفریند از خوردن غذای خوشمزه بگیرد تا کسب پول، شهرت و محبوبیت و... در بر می گیرد. همه این موارد اوج شادی را به همراه دارند که پس از مدتی افت می کند و هوس آزمون دوباره سر می رسد. بیشتر ما شادی را به لذت ربط می دهیم و آن را مجموعه ای از لحظات هیجان انگیز، سرگرم کننده یا احساسی در نظر می گیریم، اما اگر بخوایم صادق باشیم، این لحظات سرشار از لذت چندان نمی یابند و کوتاه مدت اند. هنگامی که شور هیجانات فرو می نشیند، عطش برای رسیدن به لذت دوباره بر می خیزد.

ژرفای شاد کامی

شاد کامی از شادی لذت بخش متفاوت است و لذت شخصی را به جست و جویی بزرگ تر مانند ارتباطات ارزشمند، خدمت به هم نوع و حس هدفمندی هممون می کند. این نوع شادی روان ما را تغذیه می کند و رضایتمندی پایداری را رقم می زند. نتایج تحقیقات نشان می دهد که «بخشش» حتی از خرج کردن برای خودمان شادمانی بیشتری به همراه می آورد. پروفیسور الیزابت دانگ، از دانشگاه بریتیش کلمبیا، آزمایشی ترتیب داد که نتایج آن در مجله «علم» (Science) منتشر شد.

بنابر نتایج به دست آمده، افرادی که از آن ها خواستند پولشان را برای دیگران خرج کنند از افرادی که پولشان را خرج خودشان کردند، بیشتر احساس شاد کامی و سعادت داشتند. مطالعات علوم اعصاب جردن گرافمن هم حاکی از آن است که بخشیدن به دیگران لذت بخش تر از دریافت کردن است.

مزایای شفقت و خیر خواه بودن

شادمانی به این معنی نیست که باید برای دیگران پول خرج کنید. حمایت به هر سبک و سیاقی شاد کامی و سلامت روان را افزایش می دهد. تحقیقات نشان می دهند که افسردگی و اضطراب در نتیجه تمرکز بر خود یا مشغله فکری «من و خودم» به وجود می آید، در حالی که با شفقت و متمرکز شدن روی دیگری می توان این تمرکز را تغییر داد