# سبک زندگی

راه‌های افزایش اعتماد به نفس کودکان برای پیشگیری از اعتیاد در بزرگسالی

تقویت اعتماد به نفس، اساس پیشگیری اولیه از اعتیاد در دوران کودکی است و از همین رو والدین می‌توانند در ارتقای اعتماد به نفس فرزندانشان تلاش کنند.

به گزارش ایسنا، یکی از نکات مهم در مبحث پیشگیری از اعتیاد، مدنظر قرار دادن افزایش پیوند و دلبستگی مابین اعضای خانواده است. دلبستگی عبارت است از پیوند عاطفی عمیقی که با افرادی خاص، به خصوص والدین در زندگی خود برقرار می‌کنیم؛ به طوری که این پیوند باعث می‌شود وقتی با آنها تعامل داریم، احساس شادی و نشاط کرده و بهنگام استرس از اینکه خانواده را در کنار خود داریم، احساس آرامش کنیم، این مسئله سبب می‌شود کودک احساس امنیت کرده و در مراحل بعدی زندگی، کانون خانواده را برای خود یک محیط امن دانسته که می‌تواند در مواقع خطر به آن پناه بیاورد.

این محیط امن می‌تواند احتمال سوء مصرف مواد را در مراحل بعدی زندگی کاهش دهد. باید توجه داشت که یادگیری کودکان در سنین پیش از دبستان، به صورت عینی است و آنچه را که می‌بینند باور می‌کنند و توانایی تجزیه و تحلیل مسائل اطراف خود را ندارند و والدین الگوی مستقیم فرزندان هستند. در این سنین خیلی از آموزش‌ها را می‌توان در خلال بازی به کودک نشان داد و کودک را در مسیر درست هدایت کرد.

کودکانی که فرصت بازی داشته‌اند چست و چالاک هستند و بیشتر برای رویارویی با سختی‌های زندگی آماده شده و در برابر ناملایمات صبورتر و پایدارتر خواهند بود. در این بازی‌ها باید برای استقلال رأی کودک اهمیت قائل شد و در فعالیت‌های خودجوش او را آزاد گذاشت. دخالت بیجا در بازی‌های کودک مثل تحمیل نظر والدین در انتخاب اسباب‌بازی، استقلال و خودمختاری را از وی سلب می‌کند.

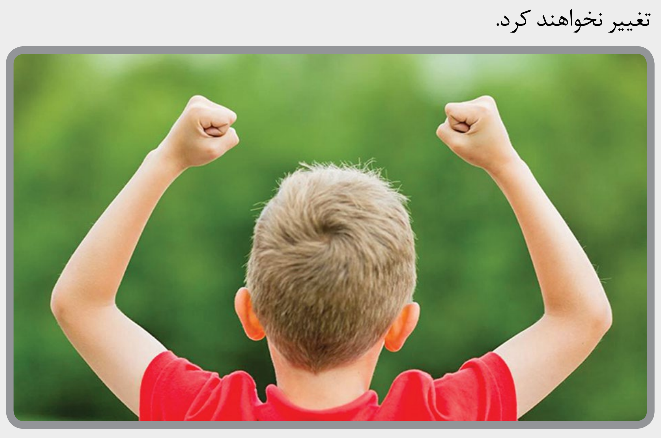
پیشگیری از سوء مصرف مواد در سنین دبستان

در زمینه پیشگیری از اعتیاد در سنین مدرسه باید توجه به عوامل خطرساز مثل رفتارهای پرخاشگرانه کودک، عدم نظارت والدین، سوء مصرف مواد توسط همسالان یا والدین و در دسترس بودن مواد و عوامل محافظت‌کننده مثل کنترل رفتارهای پرخاشگرانه، نظارت والدین و شایستگی تحصیلی را باید مد نظر قرار داد.

رفتار پرخاشگرانه یعنی اینکه کودک بدون دلیل عصبانی شده و شروع به داد و بیداد کند که اگر پدر و مادر اقدام مثبتی روی این رفتارها نداشته باشند، هنگام وارد شدن به مدرسه می‌تواند منجر به طرد شدن از طرف همسالان یا تنبیه توسط معلمان و شکست تحصیلی شود که همگی زمینه را برای گرایش به سمت سوء مصرف فراهم می‌کند.

مواردی مثل وجود رفتارهای پرخاشگرانه زودهنگام و افت تحصیلی، ممکن است نشانگر این موضوع باشد که کودک در مسیر غلطی گام برمی‌دارد و احتمالا نیازمند مداخلات درمانی توسط روانشناس یا پزشک است.

مطالعات نیز نشان داده است کودکانی که عملکرد ضعیف و نامناسب تحصیلی/اجتماعی در سنین ۹-۷ سال دارند با احتمال بیشتری در سنین ۱۴-۱۵ سالگی به استعمال مواد مخدر روی می‌آورند. والدین باید توجه داشته باشند به تاخیر انداختن روش‌های پیشگیرانه تا دوره نوجوانی، غلبه بر مشکلات را سخت‌تر خواهد کرد، زیرا پس از بلوغ نگرش و رفتارهای کودکان به خوبی تثبیت شده و به آسانی تغییر نخواهند کرد.



تقویت اعتماد به نفس کلید پیشگیری اولیه اعتیاد در کودکان

به باور روانشناسان و متخصصان، تقویت اعتماد به نفس اساس پیشگیری اولیه از اعتیاد است، از این رو با توجه به توصیه‌های زیر والدین می‌توانند در ارتقای اعتماد به نفس فرزندانشان تلاش کنند:

ـ کودکان و نوجوانانتان را در آغوش بگیرید و ببوسید.

ـ از دوران نوزادی حین گفت‌وگو با آنها لبخند بزنید.

ـ با کودک خود سازگار باشید، در این صورت در نوجوانی و بزرگسالی نیز همراهش خواهید بود.

ـ پس از انجام کارهای مثبت مثل مرتب کردن تخت‌خواب، واکس زدن کفش‌ها، مسواک زدن دندان‌ها و... او را تشویق کنید.

ـ به فرزندتان بگویید دوستش دارید.

ـ در روابط با فرزندتان آزاردهنده نباشید.

ـ تنبیه فرزند(مثلا فرستادن او به اتاقی تنها و...) به صورت مداوم، شرایط را بدتر می‌کند و برای آموختن رفتارهای صحیح به کودک باید از موقعیت‌هایی مناسب استفاده کرد.

ـ فرزندان معمولا در گفت‌وگوهای والدین اختلال ایجاد می‌کنند، پس به آنها بگویید برای گفت‌وگو نیاز به زمان دارید. وقتی فرزندتان بزرگ‌تر شد به او بیاموزید می‌تواند موضوعی که به خاطر آورده را در زمان مناسب تعریف کند.

ـ در میان گذاشتن فعالیت‌های روزانه، سبب افزایش اعتماد به نفس فرزندان می‌شود.

ـ به دلیل دست و پنجه نرم کردن با مشکلات باید به خود پاداش دهید. بهترین پاداش، استراحت کردن است. به پیاده‌روی بروید، دوش آب گرم بگیرید و بازی مورد علاقه‌تان را انجام دهید. اگر مراقب خودتان باشید می‌توانید راحت‌تر از بچه‌ها مراقبت کنید.

ـ آرام و دوست داشتنی باشید. شما معلم فرزندتان هستید. فرزندتان از رفتارهای شما الگوبرداری می‌کند.

ـ فرزندتان را به خاطر رفتارهای مناسب تشویق کنید. برای تشویق او از جوایز ویژه، بازی‌های متنوع و... استفاده کنید.

ـ هر روز در مورد موضوع‌های مختلف با فرزندتان گفت‌وگو کنید.

ـ زمانی مناسب را برای شنیدن حرف‌ها و خواسته‌های فرزندتان اختصاص دهید و فرصت انتقال نیازها و پیام را به فرزندتان بدهید.

ـ فرزندتان را به خاطر گسترش راهکارهایی که آنها را به سوی موفقیت هدایت می‌کنند، تشویق کنید.

ـ نگران مشاهده اشتباهات والدین و... توسط فرزندان نباشید. مشاهدات فرزندان بخشی از روند رشد و آموزش آنهاست.

ـ وقتی فرزندتان سرحال و شاد است به او درباره اشتباهاتش تذکر دهید.

ـ هرگز از گفتن جمله «متاسفم من اشتباه کردم» نترسید.

ـ فرزندتان را به خاطر شرکت در کارهای گروهی تشویق کنید.

ـ وقتی خانواده و دوستان فرزندتان رقابت ورزشی، هنری و... وی را تماشا کنند، فرزندتان احساس ارزشمند بودن می‌کند.

ـ در فعالیت‌های هنری، تفریحی و ورزشی فرزندتان در مدرسه مشارکت کنید. خارج از مدرسه به فرزندتان کمک کنید و برای تلاش‌هایش ارزش قائل شوید.

ـ فرزندان باید بتوانند در شرایط بحرانی و ناخوشایند به درخواست‌های افراد جواب منفی دهند. آنها باید بیاموزند که به احساسات‌شان اعتماد کنند.

ـ به فرزندتان اطمینان دهید هر زمان که نیاز داشته باشد، در کنارش هستید البته باید اجازه دهید که او نیز با مسائل روبه‌رو شود و حضور شما فقط جنبه راهنمایی و مشاوره دارد.

ـ اگر فرزندتان نمی‌خواهد درباره موضوعات مختلف با شما گفت‌وگو کند، نشان‌دهنده آن است که باید بر تلاش‌تان بیافزایید؛ بهترین راه برای آغاز گفت‌وگو کنجکاوی در مسائل مورد علاقه فرزندتان است.

ـ حتی اگر فکر می‌کنید فرزندتان عقاید عجیب و غریب دارد باز هم افکارتان را به او تحمیل نکنید، زیرا عواقب جبران‌ناپذیری به همراه دارد.

ـ با فرزندان‌تان بخندید و اوقات خوشی بگذرانید.

محیط زیست

«بارورسازی ابرها» چاره‌ای برای خشکسالی و آلودگی هوا؟

مطالعات نشان دادند هرچند این مسئله ثابت شده که درمانی برای خشکسالی نیست، اما بارورسازی ابرها می‌تواند نه‌تنها یک ابزار مهم برای مدیریت آب باشد، بلکه برای کاهش آلاینده‌های جوی هم می‌تواند مؤثر باشد.

به گزارش ایرنا، بارورسازی ابرها و بارندگی مصنوعی، یکی از راه‌های تقریبا جدید برای مقابله با خشکسالی است که با وجود انتقادات گسترده به آن، مورد توجه بسیاری از کشورهای جهان از جمله ایالات متحده قرار گرفته است. از آن‌جا که آمریکا هرساله با توفان‌های سهمگین و خسارت‌باری روبه‌روست که با وجود ابر و رطوبت فراوان شاید کمتر بارندگی هم به همراه داشته باشند، سیاست‌های جدیدی را برای استفاده حداکثری از این رخداد طبیعی وضع کرده است. تا جایی که هر زمان که یک توفان بزرگ در غرب آمریکا رخ می‌دهد، احتمال این‌که خلبانان بخواهند به داخل چشم این توفان پرواز کنند و ابرها را با ماده‌ای به نام «یدید نقره» بارور کنند، بسیار بالا می‌رود. هدف این کار هم افزایش بارندگی است.

بارورسازی ابرها از دهه ۱۹۴۰ وجود داشته است. این اواخر همچنین اقداماتی در حالی که غرب با خشکسالی با ابعاد تاریخی و کم‌سابقه آن مبارزه می‌کند، گسترده شده است. اما جالب اینجاست که بدانیم در ایالات متحده، شرکت‌های خدمات شهری و حتی پیست‌های اسکی هم هزینه‌های این اقدامات را پرداخت می‌کنند.

بارورسازی ابرها تاثیر دارد؟

برای دهه‌ها تصور می‌شد بارورسازی ابرها مؤثر باشد و مطالعات اخیر هم به اثبات این امر کمک کرده‌اند که بارورسازی ابرها به راستی تاثیر خودش را حتی به میزان کم دارد و هیچ مدرکی مبنی بر مضر بودن «یدید نقره» که برای بارورسازی ابرها از آن استفاده می‌شود، وجود ندارد. کارشناسان می‌گویند بارورسازی ابرها به طور کلی ۵ تا ۱۵درصد افزایش بارندگی را به همراه دارد. هرچند این مسئله ثابت شده که هیچ درمانی برای خشکسالی نیست، اما بارورسازی ابرها می‌تواند یک ابزار مهم برای مدیریت آب باشد.

ما نمی‌توانیم توفانی را ایجاد کنیم و نمی‌توانیم شرایط ایده‌آل برای بارندگی را در این توفان ایجاد کنیم، چرا که این توفان‌ها به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتند. به گفته یک تحلیلگر خدماتی و آب‌شناس در منطقه آبیاری «تورلاک» در مرکز کالیفرنیا، شرکتی به نام «تورلاک» (tourlock) برنامه باروری ابر را در سال ۱۹۹۰ آغاز کرد. به گفته این کارشناس، کاری که این شرکت انجام می‌دهد تنها استفاده از شرایط موجود، شرایط طبیعی و تلاش برای کارآمدتر کردن توفان از منظر تامین آب است.

باروری ابرها چگونه انجام می‌شود؟

هنگامی‌که باروری ابرها به صورت هوائی انجام می‌شود، یک هواپیما «یدید نقره» را بارگیری می‌کند. موشک‌های یدید نقره روی بال‌ها و بدنه قرار می‌گیرند. ابتدا باید خلبان به ارتفاع معینی برسد، یعنی در جایی قرار بگیرد که دما در آن‌جا ایده‌آل است. در این لحظه موشک‌های یدید نقره به ابر شلیک می‌شوند. یدید نقره باعث می‌شود که قطرات آب درون ابرها با هم منجمد شوند، دانه‌های کریستال برف را تشکیل دهند و در نهایت آن‌قدر سنگین شوند که ببارند.

البته در غیاب فرآیند انجماد، قطرات به هم نمی‌چسبند و به اندازه‌ای بزرگ می‌شوند که به صورت باران یا برف رسوب کنند. ابر در ابتدا به صورت کامل متشکل از آب است. در نهایت، همان‌طور که به سمت قله کوه می‌رود، ممکن است ۵۰درصد یخ یا شاید بیشتر از آن باشد. اما حتی اگر هم تا این میزان باشد، هنوز مقدار زیادی آب مایع در آنجا باقی مانده است. حتی در این شرایط هم باز، یک شانس دیگر وجود دارد تا بارندگی به اندازه‌ای بزرگ باشد که ریزش کند.

از منظر تامین آب، بارورسازی ابرها بر فراز کوه‌ها بسیار ارزشمند است، چرا که آب به‌طور اساسی به صورت برف درمی‌آید تا روان‌آب بهار ذخیره شود. زمانی که این ابرها در دشت‌هایی مانند داکوتای شمالی هستند، هنوز هم سودمندند زیرا به شارژ مجدد رطوبت خاک کمک می‌کند. اما با این وجود به‌گونه‌ای نیست که بتوان آن را برای تاریخ بعدی ذخیره و استفاده کرد.

در حالی که در تگزاس از بارورسازی ابرها برای کمک به آبیاری مزارع کشاورزان استفاده می‌شود، در غرب و در ایالت‌هایی مانند «آیداهو»، «کالیفرنیا»، «کلرادو»، «یوتا» و «وایومینگ» از فرآیند بارور کردن ابرها بیشتر برای کمک به پر کردن رودخانه‌ها و مخازن سدها استفاده می‌شود. در اکثر برنامه‌ها از هواپیماها برای باروری ابرها استفاده می‌کنند، اما در برخی از آنها از موشک‌های زمینی هم استفاده می‌کنند.

هزینه‌ها و تأثیرات بارورسازی ابرها

به گفته یکی از کارشناسان، هزینه بارورسازی ابرها تقریبا ارزش آن را دارد. قدر مسلم چنین چیزی هم همواره برای مدیران آب در ایالات متحده بسیار منطقی است، حتی اگر این افزایش در حد چند درصد باشد، باز هم این کار را انجام دهند.

به طور مثال در ایالت آیداهو سالانه حدود ۴میلیون دلار برای برنامه بارورسازی ابرها هزینه می‌کنند که باعث افزایش ۱۱ یا ۱۲درصدی برف در برخی مناطق می‌شود و در نتیجه میلیاردها گالن آب اضافی با هزینه حدود ۳.۵۰ دلار در هر هکتار هزینه برمی‌دارد؛ که البته این رقم در مقایسه با ۲۰ دلار به ازای هر جریب برای سایر روش‌های دسترسی به آب، بسیار کم‌هزینه و صرفه‌جویی در این هزینه به مانند بانک تامین آب است.

و اگرچه منطقه تورلاک در ایالات متحده تنها شاهد افزایش ۳ تا ۵درصدی روان‌آب‌ها در برنامه خود است که حداکثر بودجه آن ۴۷۵هزار دلار است، با این حال منطقه «کالیفرنیا» تمام آب اضافی را که می‌تواند دریافت کند، مصرف خواهد کرد. یک چیز بسیار مهمی که در این زمینه وجود دارد این است که حتی این ایالت‌ها هم شاهد دو برابر شدن یا سه برابر شدن بارش‌ها نیستند. آنها شاهد افزایش تدریجی دریافت بارش هستند که در طول یک زمستان به میزان متوسط بارش‌ها اضافه می‌شود که می‌تواند قابل‌توجه هم باشد.

نکته مهم دیگری که در این زمینه وجود دارد این است که مطالعات نشان می‌دهد که این ابرهای بارورشده تنها برای افزایش منابع آب و روان‌آب‌ها مفید نیستند، بلکه اثر دیگر این بارندگی‌ها در شست‌وشوی ناشی از آن بارندگی است، که امکان حذف آلاینده‌های متعدد از جو را در یک دوره کوتاه امکان‌پذیر می‌کند و می‌تواند برای کاهش غلظت گرد و غبار مورد استفاده قرار گیرد. مطالعات و پژوهش‌های متعددی برای تخمین مقدار گرد و غبار ریز که در اثر بارش شسته می‌شود انجام شده که جدیدترین آن در سال ۲۰۲۰ انجام شده است. نتایج این تحقیقات آزمایشی نشان داد، در مناطقی که تحت تأثیر باروری ابرها قرار داشتند، شاخص غلظت PM۱۰ به دلیل اثر ترکیبی بارش و بارورسازی ابر کاهش یافت.

علاوه‌بر این، اثر باروری ابرها از طریق شبیه‌سازی عددی که توسط تجزیه و تحلیل داده‌های رصدی رادار و هواپیما به دست آمده بود هم به خوبی این وضعیت را نشان داد. این تحقیقات نشان دادند که غلظت PM۱۰ در طول زمان بارورسازی ابرها با مواد بارورکننده کاهش می‌یابد، که این امر بیانگر این است که گرد و غبارهای ریز می‌توانند با استفاده از این تکنیک کاهش یابند.

سلامت

علائم اولیه زوال عقل را با نشانه‌های پیری اشتباه نگیرید

اصطلاح «زوال عقل» به یک بیماری خاص اطلاق نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از علائم را در بر می‌گیرد که در نتیجه ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر پدید می‌آیند و به سلول‌های عصبی که پیام‌ها را از مغز انتقال می‌دهند، آسیب می‌زنند.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندیپندنت، این بیماری مخصوصا در افراد مسن‌تر رواج دارد و از هر ۱۴ فرد بالای ۶۵ سال، یک نفر و از هر شش فرد بالای ۸۰ سال، یک نفر به این عارضه مبتلا است؛ از نظر آماری احتمال ابتلای زنان بیشتر از مردان است.

هرکس این عارضه را به شکلی متفاوت با دیگران تجربه می‌کند؛ اما علائم معمول زوال عقل به سه دسته تقسیم می‌شوند: مشکلات حافظه، قدرت شناخت و توانایی برقراری ارتباط با دیگران.

شایع‌ترین علائم زوال عقل چیست؟

پنج مورد از رایج‌ترین علائم این بیماری عبارت‌اند از: مشکل در تصمیم‌گیری و استدلال؛ مشکل در درک زمان و مکان مانند نیمه‌شب بلند شدن برای سر کار رفتن؛ مشکل در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران مانند ناتوانی در پیدا کردن واژه‌های درست؛ اغلب حرف‌های خود را تکرار می‌کنند و دنبال کردن مکالمات برایشان سخت است؛ تغییرات شخصیتی و رفتاری، تغییر خلق‌وخو و ابتلا به اضطراب و افسردگی.

تشخیص زوال عقل ممکن است به دلیل شباهت این علائم به نشانه‌های مرتبط با افول طبیعی توانایی‌ها در کهنسالی، دشوار باشد.

طبق مطالعه‌ای، از هر چهار بیمار مبتلا به زوال عقل، بیماری یک نفر در نهایت دست‌کم دو سال پس از ابتلا، تشخیص داده می‌شود. این مطالعه از ۱۰۱۹ بیمار مبتلا به زوال عقل و مراقبان آن‌ها درباره تجربه‌هایشان از روند تشخیص نظرسنجی کرد و دریافت علت اصلی اینکه افراد کمک لازم را دریافت نمی‌کنند، این است که علائمشان با روند طبیعی کهنسالی اشتباه گرفته می‌شود؛ شرایطی که در ۴۲ درصد موارد پیش می‌آید. حدود ۲۶ درصد پاسخ‌دهندگان گفتند که بیماری آنان تا دو سال رسما تشخیص داده نشد و یک‌چهارم علاوه‌بر آن، گفتند وقتی معلوم شد زوال عقل دارند که به نقطه بحرانی رسیده بودند.

متخصصان مبتلایان احتمالی یا کسانی را که از افت توانایی‌های عزیزانشان نگرانند، تشویق می‌کنند تا پیشقدم شوند و می‌گویند: کسی که یک سؤال را بارها می‌پرسد، پیر نشده، بلکه مریض است. به گفته این متخصصان، اگر برای خود یا عزیزانتان نگرانید، برای دریافت کمک به پزشک مراجعه کنید. یافته‌های واضح نشان می‌دهد به تنهائی دست‌وپنجه نرم کردن با علائم زوال عقل و کمک نگرفتن، چقدر خطرناک است.

علائم اولیه زوال عقل چیست؟

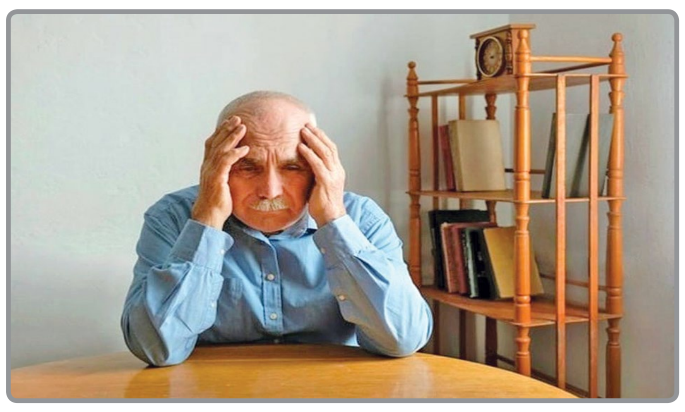
انجمن آلزایمر انگلیس برای رسیدگی به این مشکل که از طریق یافته‌هایش شناسایی کرد، با همکاری کالج سلطنتی پزشکی عمومی فهرست بازبینی جدیدی تدوین کرد تا در شناسایی علائم زوال عقل به مردم کمک کند و آن‌ها را به معاینه‌های تشخیصی و کمک گرفتن تشویق کند. ارزیابی اینکه فرد مشکلات حافظه دارد، مثل به زحمت افتادن در به یاد آوردن کلمات درست یا تکرار کردن پرسش‌ها و عبارت‌ها، معضلاتی در زندگی روزمره مثل به زحمت افتادن در پرداخت قبض‌ها یا گم شدن بیرون از خانه و همچنین مواجه شدن با مشکلات عاطفی یا رفتاری مثل پرخاشگری یا برخورد زننده یا گوشه‌گیری از جمله مواردی هستند که در این فهرست آمده است.

دکتر «جیل راسموسن»، نماینده بالینی زوال عقل در کالج سلطنتی پزشکان عمومی، گفت: برای بیماران، خانواده‌هایشان و پزشکان عمومی اهمیت حیاتی دارد که مشاوره در مورد نشانه‌های بالقوه زوال عقل بموقع و کارآمد باشد. فهرست بازبینی جدید که با همکاری انجمن آلزایمر تدوین شده، ابزاری ساده و رایگان برای کمک به بیمار و خانواده‌اش است تا طی معاینات که اغلب وقت تنگ است، علائم و نگرانی‌هایشان را به روشنی بیان کنند.

متخصصان اظهار کردند: این فهرست می‌تواند در شناسایی افرادی که باید برای ارزیابی مفصل‌تر و تشخیص مشکلات‌شان مراجعه کنند، به راستی مؤثر باشد. از همه آن‌هایی که از داشتن نشانه‌های احتمالی زوال عقل نگرانند، می‌خواهیم از این فهرست بازبینی استفاده کنند و آن را در اختیار گروه مراقبت‌های اولیه خود بگذارند.

بر اساس آمارهای رسمی در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به زوال عقل هستند و همچنین هر ساله نزدیک به ۱۰ میلیون مورد جدید ابتلا به این بیماری گزارش می‌شود. آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) همچنین نشان می‌دهد که بیش از ۶۰ درصد مبتلایان به زوال عقل از کشورهای کم درآمد یا با درآمد متوسط هستند.

سازمان جهانی بهداشت همچنین در این باره اظهار کرد: این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و همچنین عمدتا افراد مسن را تحت تاثیر قرار می‌دهد اما همه افراد با افزایش سن به آن مبتلا نمی‌شوند. بیماری آلزایمر، یکی از اختلالات زیر مجموعه زوال عقل و شایع‌ترین نوع آن است. دکتر «جیسون شپرد»، دانشیار عصب‌شناس دانشگاه «یوتا» و تالیا لرنر، استادیار علوم اعصاب در دانشگاه «نورت وسترن» در همین رابطه به نشریه «اینسایدر» گفته‌اند که برای حفظ سلامت مغزشان چندین توصیه بهداشتی کاربردی را انجام می‌دهند که در ادامه به این توصیه‌ها خواهیم پرداخت.



۱-خواب کافی داشته باشید

دکتر شپرد می‌گوید: ایجاد عادت خواب مفید یعنی شش تا‌هشت‌ساعت خواب شبانه یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامت مغز انجام دهید. خواب به تقویت انعطاف‌پذیری مغز و توانایی آن برای سازگاری با موقعیت‌ها و تجربیات جدید کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد سازگاری مغز با چالش‌های جدید، کارآیی و عملکرد شناختی آن را با افزایش سن، بهبود می‌بخشد.

۲- گردش خون قلب را بالا ببرید

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که منظم ورزش می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. ورزش همچنین ابتلا به آلزایمر یا زوال قابلیت شناختی مغز را که با افزایش سن افراد بیشتر می‌شود، به تاخیر می‌اندازد. توصیه علمی، ۱۵۰ دقیقه ورزش طی یک هفته است اما هر مقدار که بتوانید بدن خود را به حرکت درآورید، بهتر از هیچ است.

۳- با دوستانتان معاشرت کنید

همچنین بنا به توصیه دکتر لرنر، تنهائی به سلامت روان، سلامت عاطفی و سلامت مغز افراد صدمه می‌زند. پس ارتباط با دیگران امری حیاتی است. به طور کلی، طول عمر افرادی که ارتباط اجتماعی قوی دارند، بیشتر است. گذران وقت با دیگران برای زندگی عاطفی ما بسیار مفید است. همین موضوع به سلامت مغز نیز کمک شایانی خواهد کرد. با توجه به مطالعات، ارتباطات اجتماعی قوی به کاهش خطر افسردگی و اضطراب منجر می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا با مسائل دشوار بهتر کنار بیایند.

البته لرنر می‌افزاید که امکان ارتباط گرفتن با دیگران می‌تواند یک چالش هم باشد به خصوص با افزایش سن. او توصیه می‌کند با وجود دوستانی که در سراسر کشور پراکنده شده‌اند، می‌توان از رسانه‌های اجتماعی و اپلیکیشن‌های پیام‌رسان برای ارتباط با عزیزان استفاده کرد.

۴- کارهای جدید را تجربه کنید

قرار گرفتن در معرض افراد، مکان‌ها و چالش‌های جدید سرزندگی ذهن را حفظ می‌کند، انعطاف‌پذیری مغز را بهبود می‌بخشد و آن را تقویت می‌کند.

در این خصوص دکترشپرد با سفربه مکان های جدید وتجربه فرهنگ‌های متفاوت این روند را تجربه می‌کند. همچنین او از پرداختن به سرگرمی‌هایی متفاوت از شغلش به عنوان محقق و استاد مانند عکاسی و گوش دادن به موسیقی کلاسیک، لذت می‌برد چرا که تجربه فعالیت‌های جدید لزوما به‌این معنا نیست که حتما باید پول خرج کنید. این کار حتی می‌تواند درست کردن یک پازل دشوار باشد که پیش‌تر انجام نداده‌اید. حتی ورود به اجتماع جدید هم مغز را ترغیب می‌کند که با افراد مختلف سازگار شود.

۵- رژیم غذایی سالم و متناسبی داشته باشید

غذاهای فرآوری‌شده با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل رابطه دارند. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند غذاهای بسیار فرآوری شده مانند غذاهای نیمه‌آماده بسته‌بندی شده یا سیب‌زمینی سرخ‌کرده برای سلامت بدن مضرند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، کلسترول یا فشار خون بالا را افزایش می‌دهند.

بنا به توصیه لرنر، اگر فشار خون بالا دارید، احتمالا در معرض خطر ابتلا به مشکلات مغزی مانند سکته یا زوال عقل قرار دارید. پس بدانید که غذاهای فرآوری‌شده سلامت مغز شما را تهدید می‌کنند. برای حفظ سلامت مغز و بدن خود از غذاهای فرآوری‌شده بپرهیزید و سعی کنید از یک رژیم غذایی کامل شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات، گوشت بدون چربی و غلات کامل استفاده کنید. مغز شما از بسیاری جهات از بدن شما جدا نیست؛ بنابراین چیزهایی که برای بدن مفیدند، برای مغز هم مفید به شمار می‌آیند.

سلامت روان

هشدارهایی برای کسانی که مدام احساس خستگی می‌کنند

احساس خستگی مداوم، بر سلامت روان تاثیرات جدی می‌گذارد ضمن اینکه می‌تواند نشانه‌ای از وضعیت جدی پزشکی باشد که ممکن است فرد از آن آگاه نباشد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اگر به طور مرتب احساس کمبود انرژی دارید و خستگی شما حتی با استراحت طولانی‌مدت از بین نمی‌رود، حتما باید برای بررسی علل احتمالی آن اقدام کنید. البته شاید خستگی زیاد ناشی از یکی از موارد مطرح شده در ذیل باشد:

افسردگی

فقدان انرژی و خستگی مداوم می‌تواند علامت افسردگی باشد. بسیاری از عوامل می‌توانند بر شروع افسردگی تاثیر بگذارند؛ از حوادث استرس‌زای زندگی گرفته تا ژنتیک و سایر شرایط پزشکی. با کمک آزمون غربالگری افسردگی می‌توان این بیماری را تشخیص داد. این آزمون اساسا یک پرسش‌نامه است که احساسات فعلی شما، الگوهای خواب، اشتها، سطوح انرژی و سایر زمینه‌های کلیدی را بررسی می‌کند.

ابتلا به عفونت

بیماری‌های مختلف عفونی از قبیل ویروس اپشتین بار، ویروس هرپس سیمپلکس، و... می‌تواند باعث خستگی شما شود. بیماری‌های عفونی را می‌توان با آزمایش‌های مختلف تشخیص داد.

مشکلات تیروئید

غده تیروئید شما در گردن قرار دارد و هورمون‌های مختلفی تولید می‌کند که بر متابولیسم، رشد و دمای بدن تاثیر می‌گذارند. کم‌کاری تیروئید زمانی رخ می‌دهد که غده تیروئید شما هورمون‌های کافی تولید نمی‌کند. خستگی مداوم یکی از نشانه‌های کم‌کاری تیروئید است.

آلرژی غذایی و عدم تحمل مواد غذایی

واکنش‌های آلرژیک به مواد غذایی می‌تواند شدید و تهدیدکننده حیات باشد. اما یک علامت رایج آن احساس خستگی مداوم است. عدم تحمل غذایی یا حساسیت غذایی تا حدودی متفاوت از آلرژی است و اغلب نشانه‌های کمتری دارد. عدم تحمل غذا می‌تواند ناشی از شرایط مختلفی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، بیماری‌های خودایمنی و یا دیابت باشد که باعث کاهش هضم می‌شود. صرف‌نظر از علت، عدم تحمل غذایی باعث کاهش انرژی می‌شود زیرا بدن شما در تلاش برای پردازش غذاهای مشکل است.

کاهش کیفیت خواب

شما به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارید و اگر بعد از این مدت و در هنگام صبح باز هم احساس خستگی می‌کنید، ممکن است مشکلات دیگری حین خواب باعث این احساس شود. آپنه خواب یک اختلال است که در آن تنفس به طور مکرر در طول شب متوقف می‌شود. این اختلال می‌تواند باعث کاهش سطح اکسیژن خون و خستگی در طول روز شود.

کم‌خونی ناشی از فقر آهن

کم‌خونی یک بیماری است که در آن شما به اندازه کافی گلبول‌های قرمز برای حمل اکسیژن به بافت‌های بدن ندارید. این اختلال باعث احساس خستگی و ضعف در شما می‌شود. کم‌خونی فقر آهن از شایع‌ترین انواع کم‌خونی است. بدن شما به آهن برای تولید گلبول‌های قرمز نیاز دارد. بدن در عین حال نمی‌تواند به سادگی آهن تولید کند و شما نیاز به مصرف غذاهای سرشار از این ماده معدنی و یا درمان دارویی دارید. یک آزمایش خون ساده سطح آهن شما را بررسی می‌کند.

دیابت

خستگی در واقع شایع‌ترین علامت دیابت است. پانکراس یا همان لوزالمعده برای کمک به سلول‌ها جهت جذب گلوکز مواد غذایی انسولین تولید می‌کند. دیابت زمانی اتفاق می‌افتد که چیزی به تولید یا جذب انسولین بدن شما آسیب برساند. پزشک شما می‌تواند انواع مختلفی از آزمایش‌های خون را برای تشخیص دیابت تجویز کند.

# طب ایرانی

راهکارهای طب سنتی برای کاهش عوارض آلودگی هوا

یک متخصص طب ایرانی به بیان توصیه‌هایی برای کاهش عوارض آلودگی هوا پرداخت و گفت: توصیه می‌شود افرادی که در معرض آلودگی هوا قرار دارند، سبک زندگی‌شان را به گونه‌ای تنظیم کنند که سیستم ایمنی‌شان در بالاترین سطح ممکن باشد.

مرتضی مجاهدی ضمن اشاره به اینکه تا جایی که ممکن است باید از زندگی در شهرهای آلوده خودداری کنیم و یا اینکه در هفته حداقل چند روز از شهر خارج شویم، به خبرگزاری میزان گفت: با توجه به اینکه حجم اکسیژن مورد نیاز ما به مقدار فعالیت بدنی‌مان بستگی دارد، توصیه می‌شود در روزهای آلوده از انجام فعالیت‌های بدنی سنگین در فضای آزاد به ویژه فعالیت‌های ورزشی که اختیارش با خودمان است، خودداری کنیم و این‌گونه فعالیت‌ها را به زمان دیگری موکول کنیم و اگر هم مجبور به انجام چنین فعالیت‌هایی هستیم بهتر است در سالن‌های ورزشی سرپوشیده که دارای تصفیه هوا هستند این فعالیت‌ها را انجام دهیم.

وی با تاکید بر اینکه تا جایی که ممکن است باید در زمان آلودگی در خانه بمانیم چرا که در این روزها هوای داخل منزل مناسب‌تر است، ادامه داد: بهتر است در روزهایی که هوا تمیزتر است و باد و بارندگی داریم تهویه هوا منزل انجام شود و در روزهای آلوده تهویه کمتر باشد.

این متخصص طب ایرانی با بیان اینکه یکی از مهم‌ترین آثار مخرب آلودگی هوا بر سیستم ایمنی، سیستم تنفسی و در طولانی مدت بر سلامت کلی بدن است و می‌تواند ابتلا به انواع سرطان‌ها و سایر بیماری‌ها را به همراه داشته باشد، افزود: توصیه می‌شود افرادی که در معرض آلودگی هوا قرار دارند، سبک زندگیشان را به گونه‌ای تنظیم کنند که سیستم ایمنیشان در بالاترین سطح ممکن باشد تا مواد مضری که به واسطه تنفس در هوای آلوده در بدن ایجاد شدند دفع شود و اثرات بیماری‌زایی‌شان به حداقل برسد.

این پزشک متخصص ضمن اشاره به اینکه آرامش و خواب منظم در جلوگیری از بروز بیماری‌ها نقش بسزایی دارد، بیان کرد: مصرف برخی مواد غذایی نقش مهمی بر سلامت و کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا دارد که ار جمله آن لیمو ترش تازه است و بهتر است به صورت شربت لیمو استفاده شود، افراد می‌توانند یک قاشق مربا خوری عسل را با یک لیوان آب ترکیب کنند و یک لیموی تازه را از وسط ۲ نیم کنند و همان موقع آبش را داخل محلول آب عسل بریزند و این شربت را به صورت میان وعده بنوشند.

مجاهدی ضمن توصیه به افزایش مصرف شیر در روزهای آلوده گفت: لازم است درهم‌خوری و برهم‌خوری را به حداقل برسانیم و از خوردن غذاهای چرب و سنگین نظیر غذاهای سرخ‌کردنی، فست فودها و مواد افزودنی و نگهدارنده که خودشان به سلامت بدن آسیب می‌رسانند در همه زمان‌ها به ویژه روزهای آلوده خودداری کنیم چرا که در روزهای آلوده بدن در معرض ترکیبات آسیب‌زا قرار دارد و استفاده از این نوع مواد غذایی می‌تواند آسیب را چند برابر کند.