



شکست حساسیت فصلی با مدیریت استرس

برخی از مطالعات روان‌شناسان نشان می‌دهد که استرس باعث تشدید علائم حساسیت فصلی می‌شود

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



عطسه، آبریزش بینی، سوزش گلو، خارش چشم و سرفه، این موارد برای گروهی از افراد هر سال با شروع فصل پاییز آغاز می‌شود و تا چند ماه زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زمانی که صحبت از آلرژی می‌شود، بیشتر افراد یاد فصل بهار می‌افتند چرا که حساسیت در آن فصل بیشتر است اما هوا در فصل پاییز هم به گونه‌ای است که این حساسیت‌ها می‌تواند افزایش پیدا می‌کند. مطالعات بین رشته‌ای جدید هم نشان می‌دهد که استرس و اضطراب در شدت بخشیدن به علائم حساسیت پاییزه یا حساسیت فصلی نقش مهمی دارند. در این مطلب به سراغ رابطه استرس و حساسیت فصلی رفته‌ایم؛ رابطه‌ای که متخصصان آن را دوسویه در نظر می‌گیرند.

عطسه ز یاد و کاهش کیفیت زندگی رابطه بین استرس و حساسیت فصلی دوسویه است، یعنی هر کدام از آن‌ها افزایش یابد، آن یکی هم افزایش پیدا می‌کند. درک این موضوع که با شدت پیدا کردن علائم حساسیت فصلی، استرس فرد افزایش می‌یابد، عجیب نیست، چرا که اگر قرار باشد روزهای پشت سر هم، دستمال به دست در حال عطسه کردن و مالیدن چشم‌هایمان باشیم، قطعاً کیفیت زندگی مان هم

استرس، سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد یکی از مطالعات جالب در باره رابطه بین استرس و حساسیت فصلی، مطالعه‌ای است که توسط محققان دانشگاه منیخ انجام و نتایج آن سال ۲۰۱۹ منتشر شده است. در این مطالعه بررسی گروه زیادی از افراد مشخص کرد که شیوع حساسیت فصلی بین افرادی که استرس بالایی را در زندگی خود گزارش کرده‌اند و مضطرب هستند، بیشتر از افراد دیگر است. جالب این که طبق نتایج این مطالعه، شیوع حساسیت به موی حیوانات به میزان بالاتری بین افراد افسرده گزارش شد. اما جدای از شیوع بالاتر حساسیت فصلی بین افراد مضطرب، مطالعات متعدد دیگر نشان می‌دهد که اضطراب می‌تواند شدت علائم را هم افزایش دهد. اما چرا؟ اصلی‌ترین فرضیه در باره این موضوع به هورمون‌های اضطراب مربوط می‌شود. زمانی که ما تحت فشار هستیم یا اضطرابی را تجربه می‌کنیم، هورمون‌هایی در بدن ما ترشح می‌شود که معروف‌ترین آن‌ها کورتیزول است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ترشح کورتیزول برای چند روز یا چند هفته می‌تواند

بر سیستم ایمنی بدن ما تأثیر بگذارد و باعث شود تا سیستم ایمنی نتواند به درستی عمل کند. توجه داشته باشید که علائم حساسیت فصلی به واسطه واکنش نشان دادن بی‌جای سیستم ایمنی به موادی است که در واقع خطرناک نیستند، با توجه به این نکات چه کارهایی می‌توانیم برای مدیریت استرس خود انجام دهیم تا اگر دچار حساسیت فصلی هستیم، علائم آن شدت پیدا نکند؟

۴ توصیه برای مدیریت استرس به وقت حساسیت فصلی

۱ ورزش منظم را فراموش نکنید. ورزش می‌تواند سطح هورمون کورتیزول در بدن ما را کاهش دهد. در کنار آن ورزش میزان ترشح اپی نفرین را افزایش می‌دهد. افزایش سطح اپی نفرین می‌تواند باعث بهبود عملکرد دستگاه تنفسی شود و از این طریق شدت علائم حساسیت فصلی را هم تا حدی کاهش دهد.

۲ مراقب برنامه غذایی خود باشید. برخی غذاها می‌توانند شدت استرسی را که حس می‌کنیم، افزایش دهند؛ مانند مصرف زیاد قهوه یا مصرف بالای شکر. مصرف غذاهای تازه و فرآوری نشده و گنجاندن میزان بالایی از سبزیجات و میوه در برنامه غذایی می‌تواند هم به کاهش استرس کمک کند و هم علائم حساسیت فصلی را کاهش دهد.

۳ خواب به اندازه و با کیفیت را جدی بگیرید. خواب نا کافی یا خوابی با کیفیت پایین می‌تواند باعث تشدید استرس روزانه ما شود. داشتن برنامه خواب منظم و رعایت توصیه متخصصان در باره نور، دما و شرایط اتاق خواب، می‌تواند کمک کند تا خواب بهتری داشته باشیم.

۴ منابع استرس روزانه را شناسایی کنید. زمانی که منابع اصلی استرس خود را شناسایی نکنید، نمی‌توانید به خوبی آن‌ها را مدیریت کنید. پس مداد و کاغذی بردارید و مواردی را که باعث فشار بر شما شده، یادداشت کنید. کارهایی را هم که برای کاهش هر کدام می‌توانید انجام دهید، جلوی هر کدام بنویسید. در واقعیت بخشی از مسائلی که باعث فشار بر ما می‌شوند به راحتی قابل حل نیستند مانند ترافیک سنگین روزانه یا داشتن یک همکار بد اخلاق. در چنین مواردی سعی کنید راهکارهایی برای کاهش فشار ناشی از این موارد پیدا کنید، مانند گوش دادن به پادکست یا موسیقی، زمانی که در ترافیک گیر می‌افتیم یا اختصاص زمانی برای آرامسازی پیش رونده عضلانی در پایان هر روز کاری.

قرار و مدار

روز همراه داشتن ماسک اضافه

یکی از اصلی‌ترین پروتکل‌های بهداشتی که این روزها باید رعایت بشه، استفاده از ماسکه. همیشه چندتا ماسک اضافه همراهتون باشه تا اگر دوست، همکار، آشنا و... به هر دلیل یادش رفته بود که ماسکتش رو بزنه یا همراهش نبوده... بهش بدین.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* گفت و گوی خوبی در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده بود اما یک بار دیگر هم با این خانم مصاحبه کنید و بیشتر درباره تجربیات و خاطراتش از سفر به کشورهای مختلف دنیا بپرسید.
* حدود سه ساله که زندگی سلام می‌خونم و همیشه اتاق مشاوره‌های صفحه خانواده رو هم نگاه می‌کنم. تا حالا دلم برای کسی نسوخته بود اما امروز واقعا دلم برای این مخاطب سوخت که برادرزن هاش، کتکش می‌زنن. کاش همه‌مون یاد بگیریم که آدم باشیم.
* من تو ۲۳ سالگی هنوز از مشهد بیرون نرفته‌ام. خانم «مهدوی نادر» رفته بوده دور دنیا! شانس ما رو ببین.
* از پاسخ مشاور صفحه سالمندان به سوالم در باره فرزندان بی معرفت ممنونم.
* مطلب «۱۰ نکته مهم برای زندگی با کرونا» کاربردی بود، حیف که بعضی افراد اصلاً رعایت نمی‌کنند. این قسمت روزنامه را بریدم و جلوی در مغازه‌ام نصب کردم، می‌خواستم عکسش را هم برای تان بفرستم، سرعت اینترنتم پایین بود، نشد.
* از ابتدای پرونده گفت و گو با این خانم جهانگرد، برام سوال بود که چطور جرئت می‌کنه تنهایی بره سفر به دور دنیا تا این که رسیدم به اون قسمت مطلب که درد فرانسوی راتر و مار کرده بود! جوابم رو پیدا کردم.
* درباره مطلب صفحه سالمند می‌خواستم بگم که با این حقوق‌های باننشستگی، همه سالمندان لاغر شدن. ازمایش هم نمی‌نوشتید، به اجبار لاغر می‌شدیم دیگه.

چرخه بقای سلبریتی‌ها

آسیب‌های دانستن اطلاعات غیر ضروری درباره سلبریتی‌ها به بهانه اظهار نظر «خاویر بارد» با دیگر معروف اسپانیایی که درباره دلیل ناآشنایی اش با سلبریتی‌ها گفته: «چرا باید بشناسم شون؟»

الیه توانا | روزنامه نگار

یادداشت

«واکسنی چیزی اختراع کرده؟ کاری برای افراد فقیر انجام داده؟ نه؟ خب چرا باید بشناسمش؟» این سوال‌ها را «خاویر بارد» هنرپیشه از مجری یک برنامه تاکشو می‌پرسد. مجری از این که او «کیم کارداشیان»، مدل و بازیگر انگلیسی را نمی‌شناسد، تعجب می‌کند و بارد هم سوال می‌کند اصلاً چرا باید چنین کسی را بشناسد؟ سوال جالبی است. ما چرا سلبریتی‌ها را می‌شناسیم؟ نمی‌خواهم مثل این روشنفکر نماها عکس یک کارآفرین موفق و یک سلبریتی را بگذارم جلوی تان و وقتی اولی را به جای نیاوردید، نتج‌چ‌کنان به حال خودم و شما و جامعه افسوس بخورم.

فانکسورهای ذاتا جالب توجه مثل دانش و سواد و مهارت عاری هستند، دیگر داشته‌های شان را به طرز اغراق آمیز جالب و مهم جلوه می‌دهند. کدام داشته‌ها؟ بدن و زندگی روزمره! همان چیزهایی که همه دارند ولی سلبریتی‌ها یاد گرفته‌اند چطور پررنگ‌شان کنند. اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، کل ماجرا چرخه‌ای است با حضور سلبریتی‌ها و مخاطبان عادی. خبرنگارها و پاپاراتزی‌ها را اعمدا کنار گذاشتم چون حالا دیگر دسترسی به سلبریتی‌ها چندان به واسطه نیاز ندارد و فقط کافی است به اینترنت متصل باشیم. برگردیم به چرخه بقای سلبریتی‌ها آن‌ها چیزهای غیرمهم را جبهه به خودشان را مهم جلوه می‌دهند، ماتحت تأثیر شلوغ کاری و رنگ و لعاب تصور می‌کنیم اتفاق مهم و قابل دنبال کردنی در جریان است. سلبریتی‌ها توجه ما را می‌گذارند به پای اهمیت کارشان و به نیاز ما به دانستن پاسخ می‌دهند، ما جدی جدی باور مان می‌شود که نیاز داریم بدانیم فلان هنرپیشه چه کسی را برای ازدواج زیر نظر دارد و در این سبک معیوب برای «هیچی» وقت صرف می‌کنیم. بزرگ‌ترها با توجه سرگرمی و جوان‌ترها به اقباضی سن و سالشان در این چرخه نقش مهمی ایفا می‌کنند. به این ترتیب سلبریتی‌ها از نیاز کاذبی که ایجاد کرده‌اند، تغذیه می‌کنند. ما هم بی‌خبر از تأثیر خودمان بر ثروت و شهرت آن‌ها، تحسین شان می‌کنیم و افسوس می‌خوریم و برای پر کردن فاصله بین خودمان و آن‌ها احساس فشار می‌کنیم.



با اسکن این کد می‌توانید این ویدئو را تماشا کنید

که شما به جلور کت کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که اهل عمل باشید. بیشتر آن وقتی را که می‌خواهید صرف نگرانی و ترس و منفی بافی کنید، صرف مثبت اندیشی کنید. گاهی اوقات چیزها بدتر از آن چه هستند به نظر می‌رسند، تنها به این دلیل که ما خودمان خسته هستیم و از نظر ذهنی آمادگی نداریم. کمی استراحت و نگاه داشتن حس شوخ طبعی می‌تواند به شما کمک کند.

جمع دوستانه‌تان را پالایش کنید همنشین با افرادی که مدام افکار منفی شان را مطرح می‌کنند، تأثیر منفی روی روان شما خواهد گذاشت. در اولین فرصت باید فکری به حال دوستان‌تان بکنید و در صورت نیاز، ارتباطتان با آن‌ها را احتی در فضای مجازی قطع کنید.

از کم تجربه‌گی در امور مادری از افراد خانواده و دوستان‌تان کمک بگیرید. این تصور که در خواست کمک از دیگران نشانه ضعف شما در تقو و فتق امور زندگی و بچه‌داری است کاملاً اشتباه است و هیچ مادری قادر نیست به تنهایی همه مسئولیت‌هایش را بکند و کاست انجام دهد.

ناراضی موقتی از زناشویی پدیدار می‌شود | تأثیر تولد فرزند بر روابط زن و شوهر فقط مربوط به رابطه جنسی نیست. کودک همه توجه مادر را تصاحب می‌کند و این مرکز توجه بودن کودک ممکن است رابطه عاطفی با همسر تان را تحت تأثیر قرار بدهد. البته تغییرات هورمونی، فشارهای جسمی ناشی از زایمان، شیردهی و بیکار شدن در صورت شاغل بودن هم بر کاهش ضایعت زن از زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارد. استفاده از زمان‌های کوتاه برای گپ‌زدن درباره این تغییر بزرگ، تشکر کردن و تحسین یکدیگر برای انجام وظایف پدر و مادری، راه‌هایی است که رابطه زناشویی تان را همچون قبل گرم نگه می‌دارد.

کارهای خانه دو چندان می‌شود | کارهای خانه پیش از بچه‌داری هم تمامی نداشته‌هاست کم مجبور نبودید که همه آن‌ها را در فرصت کمی انجام بدهید یا روی هم تلنبار کنید به خصوص کارهای مربوط به نوزاد را. تقسیم کار راه‌حلی کار ساز برای پیشگیری از تنش‌های زن و شوهری و فشار کار در خانه است. کافی است فهرستی از وظایف جدید را با مشخص کردن انجام دهنده آن آماده کنید و جلوی چشم بگذارید، البته در پیاده‌سازی آن کمی انعطاف پذیر باشید.

دوستانم مدام حرف‌های ناامید کننده می‌زنند

من ۲۸ ساله هستم، دیپلم دارم و احساس ناامیدی می‌کنم. دوستانی دارم که آن‌ها هم مدام حرف‌های ناامید کننده می‌زنند. البته بی‌راه هم نمی‌گویند، واقعا با این اوضاع کار و اقتصاد و... یک جوان برای پیشرفت باید خیلی تلاش کند. حالا سوال این است که من الان باید چه کار کنم؟

چه کاری در این شرایط جواب می‌دهد؟ به دقت فکر کنید، مطمئن‌آیک راه پیدای می‌کنید که به شما کمک کند. با مطرح کردن این سوال، خودتان را از دایره افکار منفی و ناامید کننده، نجات خواهید داد.

حواس تان به موفقیت‌هایتان هست؟ پیامک تان به شدت منفی است. آیا هیچ توانایی، موفقیت و... در زندگی تان نداشته‌اید؟ از امروز هر کاری را که با موفقیت

کم خوابی و دو چندان شدن کارهای خانه

با نوان با تجربه نخستین مادرانگی، شاهد تغییراتی در سبک زندگی شان می‌شوند که انتظار آن را نداشته‌اند

فاطمه قاسمی | مترجم

منابع: minisite-parents

تولد کودک به خصوص اگر نخستین تجربه یک زوج باشد، یک رویداد به یادماندنی است. این دوران، سرشار از حس شادی و سرزندگی است اما با چالش‌هایی مثل کم خوابی، نیاز به برنامه ریزی مداوم، اختلافات کوچک بین زوج‌ها و فشارهای کار بیرون از خانه هم همراه است. این تغییرات نیازمند سازگاری بالایی از جانب والدین است که نباید دست‌کم گرفته شود. در کنار تمام تجربیات خوشایندش، بهتر است این موقعیت‌های جدید و راه روبه‌رو شدن با آن را بداند.

امان از کم خوابی‌های شبانه! | نخستین تغییری که مادر و البته پدر بعد از بچه‌دار شدن با هم تجربه می‌کنند، خواب‌های نصفه و نیمه و نداشتن یک خواب بی‌وقفه است. توصیه می‌شود با خوابیدن کودک، به جای انجام کارهای خانه اولویت را به خواب و استراحت خودتان بدهید. عادت کنید که زود به رختخواب بروید. اگر نتوانستید، با حمام گرم پیش از خواب، کتاب خواندن یا نوشیدن دمنوش گیاهی یک خواب راحت را برای خودتان به ارمغان بیاورید.
کودک شما همه جا در اولویت است | با بچه‌دار شدن، مفهوم پس‌انداز و امور مالی اهمیت دیگری پیدا می‌کند زیرا شخص دیگری به زندگی دوتنر شما اضافه شده و باید برای زندگی سه نفر هتان برنامه ریزی مالی درستی داشته



زندگی سلام
دوشنبه
۷ مهر ۱۳۹۹
شماره ۱۷۰۶

خانواده و مشاوره

