

رمزگشایی از خواب آلودگی بهاری

برای این که از بی حالی و خمودگی در اولین فصل سال فحاشت پیدا نکنیم چه کارهایی باید انجام دهیم؟



آلهه رعیت نواز | روان پزشک



حتما شما هم در این روزهای بهاری نسبت به بقیه روزهای سال حس خواب آلودگی بیشتری دارید. شاید علتش مطبوع بودن و پاکیزگی هوا و دمای متعادل بهاری باشد که لذت استراحت و آرامش دادن به بدن را دوچندان می کند اما مشکل خواب آلودگی بهاری برای برخی افراد جدی تر است به نوعی که این افراد با تغییر فصل و آمدن بهار، انرژی بدنشان را از دست می دهند و با تغییرات خلقی مواجه می شوند و تغییر فصلی را با کسالت، خواب آلودگی شدید و حتی افسردگی فصلی تجربه می کنند. امروز می خواهیم علت این خواب آلودگی را به شما بگوییم و راهکارهای غلبه بر این حس و حال خودگردی در بهار را به شما آموزش دهیم.

علت پر خوابی در بهار چیست؟

یکی از مهم ترین دلایل خواب آلودگی در بهار تغییر آب و هوا، افزایش رطوبت و گرده افشانی گیاهان است که باعث می شود بیشتر افراد احساس خواب آلودگی، خوت و سستی کنند. پس اگر شما هم در این فصل حس خواب آلودگی می کنید نگران نباشید این اتفاق کاملا طبیعی است. البته تغییر ریتم خواب و بیداری در این فصل می تواند به دلیل تغییرات هورمونی ناشی از طولانی شدن روز هم باشد.

تغییر فصل می تواند با تغییرات خلقی همراه باشد؟

در فصل بهار ساعت زیستی بدن افراد که با ساعت های

طولانی شب تنظیم شده، نمی تواند با طولانی شدن روز هماهنگ شود و انرژی آن به سرعت تحلیل می رود؛ بنابراین این عده به اختلال خواب از نوع پر خوابی مبتلا می شوند. افزایش طول روز در بهار باعث خواب آلودگی و کاهش تمرکز بسیاری از افراد خواهد شد. خیلی ها از خواب کافی محروم می شوند و احساس خستگی و کسالت می کنند. خواب آلودگی می تواند به علت تنظیم نبودن ساعت زیستی بدن هم باشد. کمبود جریان خون و انرژی کافی در مغز و اندام ها باعث خواب آلودگی در بهار می شود. معمولا در فصل زمستان جریان خون در سطح بدن کمتر است؛ بنابراین بیشتر جریان خون در مغز و اندام ها ست و مواد مغذی

و اکسیژن را به جاهایی می برد که مورد نیاز است. در بهار مویرگ ها گشاد می شود، جریان خون در سطح بدن بیشتر است و خون کمتری به اندام ها و مغز می رسد. علاوه بر این در بهار سوخت و ساز بدن بیشتر می شود و مصرف اکسیژن بالا می رود که باعث کاهش ذخیره اکسیژن مغز می شود.

چه تغییرات خلقی در بهار قابل انتظار خواهد بود؟

همان طور که گفته شد در صورتی که بدن فرد نتواند با تغییرات فصلی همراه شود، انرژی اش به سرعت تحلیل می رود و حتی با وجود خواب و استراحت طولانی کسل می ماند. با این حال علائم خستگی بهار می تواند در افراد مختلف به شکل های گوناگون ظاهر شود. رایج ترین علائم آن شامل سرگیجه و سر درد، افسردگی های کوتاه مدت، کاهش اشتها، ضعف شدن حافظه، بی قراری و اضطراب، کاهش تفکر و کاهش انرژی است.

چه کسانی بیشتر درگیر تغییرات خلقی می شوند؟

این تغییرات، سالمندان، افرادی

را که مشکل قلبی عروقی مغزی دارند، افراد دچار خستگی مزمن، افرادی که کار فکری زیاد و تحرک بدنی کم دارند بیشتر از دیگران تحت تاثیر قرار می دهد. هر چند در بیشتر موارد با گذشت فصل این عارضه از بین می رود اما در برخی موارد می تواند جزو دسته اختلالات خلقی از نوع افسردگی فصلی باشد که نیاز به درمان ویژه دارد.

راهکارهای مقابله با پر خوابی در فصل بهار چیست؟

برای این که از کسالت و خواب آلودگی بهاری نجات پیدا کنید، بهتر است توصیه هایی را که در ادامه مطرح می شود در زندگی به کار ببندید.

۱- داشتن خواب کافی و منظم شبانه و نه بیش از حد چرا که هر قدر فرد بیشتر بخوابد، بیشتر احساس کسالت و خواب آلودگی می کند.

۲- گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب برای شل شدن عضلات و خواب عمیق و راحت و دوش آب ولرم پس از خواب برای رفع خواب آلودگی و کسالت

۳- شستن دست و صورت بعد از بیدار شدن از خواب با آب سرد

۴- استراحت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ای میان روز

۵- تحرک بدنی کافی و پیاده روی

۶- مصرف حداقل چربی، لبنیات و شیرینی جات

۷- مصرف بیشتر میوه، آب میوه و سبزیجات تازه و غذاهای دارای آهن

۸- پرورش گل و گیاه در یک باغچه کوچک و همزیستی با گیاهان

۹- ماساژ و حمام آفتاب هم می تواند به تنظیم مجدد ریتم شبانه روزی بدن کمک کند

آیا پر خوابی بهاری باید در مان شود؟

احتمالا بعد از خواندن توضیحات مطرح شده، این سوال برای اتان پیش آمده که آیا پر خوابی بهاری و تغییرات خلقی در این فصل به درمان خاصی نیاز دارد؟ غالبا خواب آلودگی در بهار طبیعی است و معمولا خود به خود از بین می رود و با راهکارهایی که نوشتیم می توان از تغییرات خلقی تا حد زیادی جلوگیری کرد. با این حال، در صورت شدید بودن یا ادامه یافتن علائم و افت کیفیت زندگی، حتما باید فرد برای بررسی اختلال افسردگی به روان پزشک مراجعه کند.



دعای روز نهم ماه رمضان

خدایا، مرا در این ماه در معرض نافرمانی ات و امگذار و با تاز یانه های انتقامت عذابم مکن و از انگیزه های خشمتم دورم بدار، به مهرورزی و عطاهایت، ای نهایت شوق مشتاقان

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* سر صبحی با دیدن عکس صفحه اول زندگی سلام، ترس همه وجودم رو گرفت! رعایت کنین لطفا!
* کرونا که هست، پناگون هم که به تازگی حضور یک بشقاب پرنده رو در آسمان زمین تایید کرده، دیگه همین کمه که داینا سوره ها هم برگردن و تمام!
* برای یک تبلیغ چند ثانیه ای که از تلویزیون بخش میشه، به این بازیگرها چند میلیارد تومن پول میدن؟ تازه در زندگی سلام نوشتین که آپشن هم بهشون میدن. جالبه.
* خیلی خوشحال شدم وقتی دیدم که ترجمه دعای روز پنجم ماه مبارک رمضان را در زندگی سلام چاپ کردین. ان شاء... همین کار خیر، باعث برکت زندگی و شغل تان شود.
* فردی که به صفحه خانواده پیامک داده و گفته «خانمم سند خانه مان را برده خانه پدرش»، باید اون موقعی که داشت خانه را به نام خانمش می زد، به عاقبت این کار فکر می کرد.
* از چاپ مطلبی به همراه توصیه هایی برای ما کنکوری ها که واقعا درس خواندن در ماه رمضان برایمان سخت است، از شما ممنونیم. لطفا فقط به خانواده ها هم بگویید که بیشتر ما در ک کتن.
* از مطلب مشاور صفحه خانواده در پاسخ به پیامکی که برای شما ارسال کرده بودم، ممنونم.

شوک عاطفی از ثروت

آشنایی با اختلال «سایکوز موقت» به بهانه ویدئوی منتشر شده از یک مرد هندی که پس از پیدا کردن ظرف سفالی پر از طلا دچار جنون آنی شده است



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه



به تازگی ویدئویی در شبکه های اجتماعی پر بازدید و بحث برانگیز شده که درباره یک اختلال روان شناسی است. بنابر آن چه در این ویدئو می بینیم، یک مرد هندی که گنجی شامل ظرف سفالی پر از طلا پیدا کرده دچار جنون آنی شده است. برخی از آشنایان وی معتقدند از شدت خوشحالی به این صورت درآمده است و برخی دیگر بر این باورند که او در حال بازی کردن نقش است. اما آیا ممکن است فردی از شدت خوشحالی زیاد به جنون آنی دچار شود؟

چهار چوب های پذیرفته شده دارند. در فیلم یاد شده بیشتر بایک شوک عاطفی روبه رو هستیم که فرد بر اثر شدت احساسات دچار شوک شده و خنده های عصبی از خود نشان می دهد. این حالت شوک عاطفی ممکن است برای محرک های بسیار شادی آور یا بسیار تلخ بروز کند. در واقع مغز تحمل فشار عاطفی، مثبت یا منفی را ندارد و دچار بی نظمی می شود. درست مثل این که از مدار الکتریکی که برای جریان ۲۲۰ ولت طراحی شده جریانی برابر با ۳۰۰ ولت عبور داده شود! بنابر این بخشی از مدار و سیم های سوزد و تنظیمات پردازشگر اصلی به هم می ریزد. این حالت شوک عاطفی با جنون آنی کاملا متفاوت است.

علایم جنون آنی را جدی بگیرد

در انتها اگر علائم جنون آنی مثل ترس، توهم و هذیان در فردی مشاهده کردید، حتما برای پیگیری و درمان مشکل اصلی به متخصص مراجعه کنید. همچنین در صورتی که دچار شوک عاطفی شدید، باید بر نظر یک متخصص باشید. جوشانده هایی مثل گل گاوزبان هم موثر هستند که البته در صورت شدیدتر بودن شوک، نیاز به آرام بخش های قوی تر وجود دارد.

جنون آنی ناشی از اختلالات زمینه ای است

بر خلاف باور عمومی، هیچ فرد سالمی دچار جنون آنی نمی شود. بروز سایکوز موقت یا در اصطلاح عام جنون آنی ناشی از اختلالات زمینه ای است مانند اسکیزوفرنی، دوقطبی، تومور مغزی و نظایر آن ها. در این حالت فرد ارتباطش را با واقعیت از دست می دهد و دچار هذیان یا توهم می شود. صداهایی می شنود یا چیزهایی می بیند که وجود خارجی ندارد. بروز جنون آنی علامت وجود یک اختلال عمده در فرد است. در واقع جنون آنی یک بیماری نیست، علامتی دوره ای است که به علت مشکل اصلی و زمینه ای بروز می کند که البته محرک های محیطی مثل استرس، ترس، استفاده از مواد مخدر یا حتی استشمام بعضی بوها می توانند نقش پیشران و محرک را داشته باشند.

این فرد دچار شوک عاطفی شده، نه جنون آنی

در علم روان شناسی چیزی به عنوان «جنون»، «دیوانگی» یا «بی عقلی» وجود ندارد. این کلمات در فرهنگ عام برای تفکیک افرادی استفاده می شود که رفتارهایی خارج از

و به خصوص دوست و عمومی شما باید به میزان مسئولیت و نقش خود در این اتفاق واقف باشند، شما هم به سهم خود پذیرای مسئولیت خود باشید و اگر صحبت از قصور و نقش شما شد، سعی کنید به جای دلخور شدن به جبران کردن فکر کنید و صرفا به دنبال پیدا کردن مقصر نباشید بلکه برای حل این مشکل در کنار همدیگر فکر بگیرید نه در مقابل هم.

از یک مشاور کمک بگیرید

در پایان هم با توجه به این که اطلاعات کمی در اختیار ما قرار داده اید و ممکن است روابای پنهان زیادی در این خصوص وجود داشته باشد، توصیه می کنم در صورت نیاز از کمک یک مشاور مجرب و دارای مجوز رسمی کمک بگیرید. این اتفاق اگر به درستی مدیریت نشود، ممکن است زندگی مشترک عمویتان را به صورت جدی تهدید کند بنابر این فرصت را از دست ندهید.

حل مسئله خیلی جایگاه ندارد بنابر این بهتر

بود در گذشته به جای دعوا کردن با دوستتان از روش هایی مثل گفت و گوی موثر یا ارجاع به مشاور و... اورا مجاب می کردید که پایان دادن به این رابطه به نفع آن هاست و به هر دو نفر اطمینان می دادید که شما هم در این راه به آن ها کمک خواهید کرد. متعاقب کردن عمومی شما برای تمام کردن این رابطه بهتر از تهدید طرف مقابل بود و می توانست نتیجه مطلوب تری به دنبال داشته باشد چرا که برخورد های قهری در روابط انسانی گاهی دادن این آشنایی دقت و ملاحظات کافی وجود نداشته است. به هر حال موضوعی را که اتفاق افتاده است به عنوان یک مسئله مدنظر قرار دهید و روش های مختلف حل آن را مرور کنید.

به جای ناراحتی به جبران کردن فکر کنید

ضمن این که همه افراد درگیر در این موضوع

دوستم عاشق عمومی متاهلم شده است

دختری ۲۱ ساله ام. یک سال پیش، متوجه شدم یکی از صمیمی ترین دوستانم، با عمومی من آشنا شده و با هم بیرون می روند. اولش باورم نمی شد تا یک روز تعقیبش کردم و دیدم که بله، متاسفانه حدسم درست است. با دوستم دعوا کردم، التماس کرد که به زن عمومی چیزی نگویم و او هم آن رابطه را تمام کند اما یک ماه پیش فهمیدم زن عمومی متوجه این ماجرا شده و این ها هنوز با هم در ارتباط هستند! احساس عذاب وجدان دارم و رویم نمی شود به صورت زن عمومی نگاه کنم.



دکتر حسین محرابی | روان شناس



مخاطب گرامی، به طور طبیعی همه انسان ها در زندگی خود نیاز به کسب تجربه و دانش افزایشی دارند و هر چند ممکن است این تجربیات همیشه خوشایند نباشد ولی از جهاتی می تواند ارز شمند باشد. به رغم این که در باره فرایند و نحوه آشنایی این دو نفر و همین طور واکنش

۵ فایده بافتنی بافتن برای خانم ها

مارال مرادی | روزنامه نگار

اگر فکر می کنید بافتنی بافتن فقط مختص مادر ها و مادر بزرگ هاست، سخت در اشتباهید. این هنر دستی ارز شمند چنان پر روح و جسم اثر می کند که حیف است دختر خانم های جوان از فواید شگفت انگیز آن بی نصیب بمانند. این روزها، آموزش بافتنی های تزئینی و فانتزی بسیاری در اینترنت پیدا می شود که می توانید برای شروع از آن ها کمک بگیرید. در ادامه، شش مورد از مهم ترین فواید بافتنی بافتن را با یکدیگر مرور می کنیم.

احساس غرور می کنید

بعضی ها هستند که بلد نیستند بافتنی ببافند و تا به حال حتی یک آویز بافتنی ساده هم نبافته اند. اگر به این جور آدم ها چیزی را که خودتان بافته اید نشان دهید، مثل این می ماند که دارید جدیدترین حقه جادوگری تان را نزدشان رو می کنید. آن ها به طور حتم از جادوی هنر شما شگفت زده می شوند و تقاضا می کنند که چیزی هم برای آن ها ببافید.

یک فعالیت آرامش بخش است

بافتنی بافتن یک فعالیت آرامش بخش است. تعداد زیادی مونیف های ساده یک شکل ببافید تا حافظه عضلانی تان به کار بیفتد. وقتی بافتنی می بافید، در واقع دارید یک سری حرکات ریتمیک را مدام پشت سر هم

به وسیله دست ها انجام می دهید. تأثیر این حرکات ریتمیک تکرار شونده روی ذهن و جسم کم نیست و در پایان کار هم یک پتوی موتیفی خواهید داشت.

موجب تقویت مهارت های حرکتی می شود

وقتی بافتنی می بافید، کل مغز یک جا درگیر می شود: لوب پیشانی (محل پردازش حس پاداش، توجه و برنامه ریزی)، لوب آهیانه (محل پردازش اطلاعات حسی و ادراک فضایی)، لوب اکسیپیتال (محل پردازش اطلاعات دیداری)، لوب گیجگاهی (محل ذخیره اطلاعات و ادراک زبان و دریافت معنی) و مخچه (محل ایجاد هماهنگی حرکتی). بافتنی بافتن به ویژه به افراد مبتلا به بیماری هایی نظیر پارکینسون که اعمال حرکتی آن ها دچار اختلال شده است، توصیه می شود. این افراد می توانند به



این طریق مهارت های حرکتی شان را بهبود ببخشند و توجه خود را از علایم مربوط به بیماری منحرف کنند.

علایم استرس و افسردگی را کاهش می دهد همان طور که گفته شد بافتنی بافتن شامل یک سری حرکات ریتمیک تکرار شونده است که برای انجام دادن شان باید تمرکز کافی داشته باشید. مجموعه این فرایند از شدت استرس و افسردگی می کاهد. همچنین وقتی پای بافتن چیزی می نشینید، ضربان قلب و فشار خون تان پس از چند دقیقه کاهش خواهد یافت. پس اگر احساس کردید بیش از حد مضطرب هستید یا افسردگی به سراغتان آمده است، بنشینید و یک چیزی ببافید.

زوال توانایی های شناختی را به تعویق می اندازد

بافتنی بافتن نه تنها حال تان را بهتر و مهارت های حرکتی تان را تقویت می کند، بلکه در بهبود سلامت مغز هم مؤثر است. هر چه بیشتر از مغز تان کار بکشید، مغزی سالم تر و با طول عمر بیشتر خواهید داشت. نتایج یک پژوهش علمی نشان داده است کسانی که به طور حرفه ای به هنر های دستی مثل بافتنی می پردازند، حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر دچار اختلال شناختی خفیف می شوند. برای نوشتن این مطلب از سایت «lifehack» کمک گرفته شده است