



آلودگی هوا هم سلامت روان مان را نشانه گرفته؟!

جدیدترین مطالعات نشان می دهد عوارضی که آلودگی هوا بر اعصاب و روان ما می گذارد فراتر از موضوع بی حوصلگی و عصبی شدن است

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

دی ماه امسال بسیاری از شهرهای کشورمان با مشکل آلودگی هوا درگیر شدند و رکوردهای ناراحت کننده ای در این حوزه به ثبت رسید. به طور مثال و بر اساس آمارهای موجود دی ماه ۹۹ را می توان آلوده ترین ماه از نظر آلودگی هوا طی ۱۰ سال گذشته در شهر تهران دانست (منبع خبر: ایسنا)

وقتی از عوارض آلودگی هوا صحبت می شود، هر کدام از ما می توانیم به مواردی اشاره کنیم؛ از بیماری های تنفسی تا مشکلات قلبی عروقی. در کنار عوارض جسمی، شاید احساس بی حوصله بودن در روزهای آلوده و عصبی بودن را هم تا به حال تجربه کرده باشیم. اما مطالعات جدیدتر نشان می دهد عوارضی که آلودگی هوا بر سلامت روان ما می گذارد، فراتر از موضوع بی حوصلگی و عصبی شدن است و این وضعیت می تواند مشکلاتی را ایجاد کند که توجه به آن ها ضروری است.

تأثیر آلودگی هوا بر عملکرد شناختی ما تا امروز مطالعات متعدد در کشورهای مختلف نشان داده که آلودگی هوا بر عملکرد شناختی و سلامت روان افراد تأثیر منفی مشخصی دارد. در زمینه عملکرد شناختی

۲۰۱۹، از موسسه فناوری ماساچوست مروری بر این موارد را انجام داده است). اما غیر از عملکرد شناختی، موضوع سلامت روان در نتیجه زندگی در هوای آلوده از دیگر موضوعاتی است که در حوزه روان شناسی مورد توجه بوده است.

آلودگی هوا باعث افسردگی می شود بررسی ها نشان می دهد در شهرهایی که هوای آن ها آلوده است، علائم افسردگی در افراد بیشتر دیده می شود. هر چه آلودگی هوا بیشتر باشد، شیوع علائم می تواند بیشتر دیده شود. در بسیاری از مطالعات برای سنجش این موضوع از پرسش نامه هایی استفاده می شود که افراد در پاسخ های شان اعلام می کنند به چه میزان علائم افسردگی (نمادیمی، تغییرات اشتها و خواب، نداشتن انرژی و...) را تجربه می کنند اما غیر از این روش،

در یک مطالعه متفاوت گروهی از محققان چینی نزدیک به ۲۱۰ میلیون توپیت را در محیط و بیو (فضایی شبیه توپیت که در چین استفاده می شود) با توجه به مکان جغرافیایی افراد مورد بررسی قرار دادند. نتیجه این مطالعه مشخص کرد میان افراد ساکن مناطق آلوده بیان مثبت هیجانات و به ویژه شادی به شکل محسوسی کمتر بود.

سوالات دشوار؛ چرا افسرده می شویم؟

چرایی تأثیر آلودگی هوا بر خلق و خوی ما یکی از موضوعاتی است که هنوز پاسخ روشن و دقیقی به آن داده نشده است. در مقام مقایسه در نظر بگیرید که امروزه ما تا حد زیادی می دانیم کدام آلودگی ها بر اساس کدام سازوکار بر سلامت ریه ها و دستگاه تنفسی ما بیشترین تأثیر منفی را می گذارند یا به عنوان مثال می دانیم که آلودگی هوا موجب کاهش حجم ماده سفید مغز و در برخی بخش ها، تحلیل رفتن سلول های عصبی می شود و به این ترتیب می تواند باعث آغاز زود هنگام تر آلزایمر و پارکینسون در افراد شود. اما وقتی موضوع سلامت روان مطرح می شود، مسئله به این سادگی نیست و هنوز ما دقیقاً نمی دانیم چه عواملی می تواند تأثیر منفی آلودگی را تشدید کند.

چه شرایطی تأثیر منفی آلودگی هوا را تشدید می کند؟

طبق آن چه تا کنون به دست آمده، همه افراد در موضوع سلامت روان به یک میزان در برابر آلودگی هوا آسیب پذیر نیستند. افرادی که سابقه مشکلاتی در این حوزه داشته اند، یکی از آسیب پذیرترین گروه هادر این حوزه هستند. به عبارت دیگر افرادی که سابقه افسردگی یا مشکلات اضطرابی داشته اند، بیشتر احتمال دارد که در روزهایی که آلودگی هوا زیاد است، با مشکلاتی در حوزه

سلامت روان روبه رو شوند. موضوع دیگر نوع آلودگی هواست. در سال ۲۰۱۹ محققان چینی به بررسی ۲۲ مطالعه از ۱۰ کشور مختلف پرداختند. طبق این بررسی مشخص شد با افزایش میزان دی اکسید نیتروژن احتمال بروز افسردگی هم افزایش بیشتری می یابد. این در حالی است که طبق این مطالعه در معرض ذرات معلق، دی اکسید گوگرد یا از ن قرار گرفتن، چنین تأثیری ندارد یا دست کم به اندازه دی اکسید نیتروژن احتمال افسردگی را افزایش نمی دهد.

اما نکته سوم بحث همراهی آلودگی هوا با آلودگی صوتی است. برخی متخصصان تصور می کنند از آن جا که در اغلب اوقات این دو آلودگی همراه هم هستند، دقیقاً مانمی توانیم مشخص کنیم که بروز علائم افسردگی یا دیگر عوارض روان شناختی بیشتر در نتیجه کدام یک است.

حالا چه کنیم؟

واقعیت زندگی به بسیاری از ما اجازه زندگی در مناطقی را که آلودگی کمتری دارد، نمی دهد. در این شرایط حداقل می توانید به نکاتی توجه کنید: روزهایی که هوا بسیار آلوده است، کمتر از خانه خارج شوید. اگر سابقه افسردگی دارید، به تغییرات خلق و خوی خود زمانی که آلودگی هوا زیاد است، توجه داشته باشید و در صورت نیاز با متخصص در این باره صحبت کنید. در زمان آلودگی هوا و با توجه به تأثیر منفی آن بر سلامت روان، حتماً زمان های بیشتری را به کسب آرامش و کاهش استرس اختصاص دهید.

برخی مطالعات نشان می دهند احتمال اقدام به خودکشی با افزایش آلودگی هوا، بیشتر می شود. پس اگر در این روزها افکار خودکشی به سراغتان آمده، حتماً با متخصص کمک بگیرید. شماره تلفن ۱۲۳ می تواند در قدم اول در این زمینه به شما کمک کند.



قرار و مدار

روز فکر کردن قبل از خرید کردن

امروز قبل از خریدن هر چیزی، یک لحظه فکر کنید که آیا واقعاً بهش نیاز داریم یا نه؟ بعضی اوقات ما یک سری چیزها رو می فریم که واقعاً بهشون نیازی نداریم یا حداقل اون قدری که بهشون پول می دیم، کاربردی نیستن و خیلی زود از فریدشون پشیمون می شیم..

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰۹

* شیخ جعفر مجتهدی تبریزی با این همه کرامات، چرا تا قبل از خواندن پرونده زندگی سلام، اسمش را ننشیده بودم و با او آشنا نشده بودم؟ * مطلب «توصیف دقیقه به دقیقه اعمال بدن بعد از خوردن یک برش پیتزا» به خصوص که بعد از چهار ساعت همچنان عوارض دارم، جالب بود. * در مطلب صفحه خانواده در باره «شخصیت شناسی با کمک اینستاگرام» بهتر بود از ویژگی های افرادی که هر روز عکس خود یا بچه شان را در اینضا منتشر می کنند هم می گفتید. به نظر من که قطعاً خودشفیفته هستند و البته دنبال دیده شدن و بیکار!

* مقاله سایه سیاه به قلم یگانه حاجی آبادی مندرج در صفحه آخر زندگی سلام، واقعاً عالی بود. با خواندنش پی بردم به قلم توانای نام برده و با ادامه نوشتن، مطمئن آینده خوبی در این عرصه خواهد داشت.

* حاج شیخ جعفر آقا مجتهدی چه جمله زیبایی در باره علم میداد گفته است: «جعفر، کیمیای محبت شما اهل بیت (ع) را می خواهد، آن شاء... همه مادر پناه ۱۴ معصوم (ع) در زندگی مان باشیم.

* عمومی عزیز من که دو سال پیش ورشکسته شد و بعدش هم سخته کرد، چند روز پیش فوت کرد. کاش حواس مون به عزیزان مون، بیشتر باشه.

شاهمرادی

تماشای سریال «بیگانه ای با من است» با کودکان، ممنوع

دیدن کودک رایی های چندباره در سریال شبکه ۲، تأثیر نامناسب عمیقی روی روان بچه ها خواهد گذاشت

دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

یادداشت

سریال «بیگانه ای با من است» که هر شب ساعت ۲۱:۳۰ از شبکه دو پخش می شود، داستان زندگی زنی به نام نساء با بازی شبنم قلی خانی است که از دست شوهرش برای نفروختن بچه اش فرار می کند. او کارگر یک زوج جوان می شود که آن ها در یک تصادف فوت می کنند و نوزادشان تا امروز، سه بار توسط افراد مختلف در دیده و دست به دست شده است! در این بین و چند روز پیش، پیامکی از یک مخاطب در همین باره به دست ما رسید که بهانه ای برای نوشتن یک یادداشت مهم در این باره شد: «زندگی سلام، سریالی که این شب ها از شبکه دو پخش می شود، بارها و بارها در این بچه دزدی اتفاق می افتد که باعث شده بچه هایی که با خانواده این فیلم را می بینند، دچار نگرانی بی جا شوند و بترسند. کاش در زمان پخش، بنویسند که ۱۴+، شما چاپ کنید، شاید مسئولی دید، در ادامه نگاهی روان شناسانه به این موضوع خواهیم داشت.

حس اعتماد کودک کان نباید خدشه دار شود خانواده، اولین پایگاه امن برای تمام کودکان محسوب می شود. خانواده مأمنی است که در آن نیازهای عاطفی و مادی کودک برآورده می شود. به این ترتیب حس اعتماد در انسان ها شکل می گیرد و به این نتیجه می رسند که به دنیا آدم هایش می توان اعتماد کرد. اما گاهی شرایطی پیش می آید که این حس اعتماد خدشه دار و در نتیجه کودک مضطرب می شود. تجربیاتی مانند در دیده شدن، گم شدن یا تهدیدهای گاه شایع والدین عامل ایجاد این اضطراب در کودک هستند. تهدیدهایی با محتوای بیرون گذاشتن کودک، گذاشتن و رفتن و سپردن کودک به دیگران و... تأثیر بسیار عمیقی بر روان کودک دارند. بنابراین همیشه به والدین توصیه می شود از چنین تهدیدهایی جداًدوری کنند.

هر فیلمی را به همراه کودک کان نبینید غیر از این، قرار گرفتن در معرض فیلم ها و اخباری که چنین محتوایی دارند برای کودکان بسیار آسیب زا است و برای کودکانی که اضطرابی هستند واز گم شدن یا زنده دیده شدن می ترسند، تأثیر به مراتب مخرب تری دارد. بهتر است نظارت بر فیلم و سریال ها با دقت بیشتری صورت گیرد و محدوده سنی مطمئنی در نظر گرفته شود. در گام بعدی بهتر است والدین فیلم ها و سریال های بزرگ سالان را در کنار کودک تماشا نکنند زیرا می تواند آثار بلندمدتی داشته باشد.

بعد از دیدن سریالی با موضوع کودک رایی چه کنیم؟ اما چنانچه کودک شما در معرض اخبار یا سریال هایی با موضوع کودک رایی قرار گرفت، چه باید کنید؟

۱- به کودک بگویید که غیر واقعی است! در گام اول، در باره غیر واقعی بودن این داستان ها توضیح دهید. در اغلب اوقات کودکان زیر هفت سال این داستان ها را جدی و واقعی در نظر می گیرند و با قهرمانان داستان همذات پنداری می کنند.

۲- به او اطمینان خاطر دهید! در گام بعدی، به کودک احساس امنیت دهید. او را مطمئن کنید که در کنارش هستید و همیشه مراقبش خواهید بود. در باره افرادی که می توانند از آن ها کمک بگیرد صحبت کنید تا اطمینان کودک جلب شود.

۳- از یک روان شناس کمک بگیرید! اگر میزان اضطراب و ترس کودک شدیدتر شود و بر وضعیت روزمره و تحصیلی او تأثیر منفی گذاشت، حتماً با یک روان شناس حوزه کودک در ارتباط باشید تا ترس و اضطراب او کنترل شود.

آگاهانه تصمیم بگیرید و ثابت قدم باشید.

اطرافیانم می گویند بی خیال زنت شو اما من نمی خواهم طلاق بگیرم

معتمد شوید و مسئولیت پذیر سوظن و شکاک بودن باعث می شود همواره سعی کنید همسرتان را کنترل کنید. بدبینی ریشه در احساس ناامنی دارد. با خودتان فکر می کنید باید مدام مراقب همسرتان باشید اما در واقع با این کار او را آن قدر تحت فشار قرار می دهید که دیگر رابطه با شما برایش غیر قابل تحمل می شود. این تعهد و احساس مسئولیت است که باعث حفظ رابطه می شود، تعهدی که از روی عشق و علاقه و مهرورزی است نه خصومت، بدبینی و دشمنی.

از همسر تان کمک بگیرید

با خانم تان در باره تصمیم خود برای بهتر شدن و تغییر حرف بزنید و حتی شاید این امکان وجود داشته باشد که از او کمک بگیرید. هر چه که هست، تصمیم تان برای طلاق نگرفتن اکنون بهترین انتخاب است و امیدوارم در این راه موفق باشید.

داشت. پس نگهداری مواد غذایی را درون هر طبقه چک کنید. رطوبت یخچال را از روی دكمه و درجه های درونی تنظیم کنید. لوله و درز های در یخچال را با یک تکه کاغذ چک کنید. اگر کاغذ به درز یخچال مکیده شد، نشان می دهد درز کاملاً محکم نیست.

به تاریخ مصرف ها دقت کنید

مواد غذایی درون یخچال یا کابینت خود را هر چند وقت یک بار بچرخانید تا موادی که تاریخ مصرف شان در حال تمام شدن است، جلوی چشم تان قرار بگیرند.

خوراکی های بد قیافه را دور تر بزنید!

بسیاری از خوراکی ها و مواد غذایی تنها به دلیل این که کمی ظاهر شان تغییر کرده است، راهی سطل زباله می شوند. کمی پلاسیده شدن سبزی ها یا نقاط قهوه ای روی میوه ها به ضرر شما تمام نمی شود. در باره میوه ها بدانید که نقاط قهوه ای نشان دهنده شیرین بودن شان است.

خوراکی ها را مرتب نگه دارید

زمانی که همه مواد غذایی و خوراکی ها را مرتب و منظم نگهداری کنید، به خوبی متوجه می شوید که چه موادی در خانه دارید و استفاده از آن ها راحت تر خواهد بود. از ظرف های تمیز و شیشه ای استفاده کنید تا در یک نگاه بتوانید خوراکی مدنظر را در یخچال یا کابینت پیدا کنید.

در تهیه این مطلب از منابعی مثل اینفو کومپوز استفاده شده است

با خانمم مشکلات زیادی دارم اما دوست ندارم بعد از یک سال از شروع زندگی مشترک مان، مهر طلاق در شناسنامه ثبت شود. چندین بار به اصرار خانمم به دادگاه خانواده رفتم اما من همچنان مخالف جدایی هستم. اطرافیانم می گویند بی خیال زنت شو اما حرف مردم برایم اهمیتی ندارد چون دوستش دارم. البته شکاک و دهان بین هستم و نمی دانم چطور زندگی ام را نجات دهم؟

مشکل تان خیلی زودتر حل می شد به خصوص که شما همسر تان را دوست دارید و حاضر نیستید به راحتی جدا شوید. برای رهایی از مشکلاتی که به آن اشاره کردید، می توانید راه حل هایی را که در ادامه به آن ها اشاره می شود، به کار ببرید.

خود آگاهی تان را تقویت کنید

اگر خودتان را انسان دهان بینی می دانید

مخاطب گرامی، رفتار شما برای چنین اعتراضی تحسین برانگیز است! وقتی خودتان را فردی شکاک و دهان بین می دانید و می خواهید این ویژگی ها را تغییر دهید، باید بدانید کار سختی در پیش دارید. اگر به جای این که بارها و بارها به دادگاه بروید، یک بار هم به مرکز مشاوره سری می زدید، شاید

برخی افراد کم خوراک هستند و معمولاً نیمی از غذای شان در بشقاب باقی می ماند. دیدن باقی مانده غذای دست خورده در بشقاب، ناراحت کننده است زیرا این پسماند غذایی علاوه بر هدر دادن هزینه مالی، انرژی را هم به دلیل دور ریختن این مواد غذایی هدر می دهد. شما به عنوان یک مادر یا خانم خانه با مدیریت درست می توانید پسماند غذایی را کاهش دهید و قدم تحسین برانگیزی در این زمینه بردارید.

برای خرید مواد غذایی یک فهرست از مایحتاج تهیه کنید. با این کار می توانید برای خرید برنامه ریزی داشته باشید. با این رویه به سراغ خریدهای اضافی نمی روید. اگر مواد خوراکی بیشتر از نیاز خرید نکنید، پسماند غذایی هم کاهش می یابد. البته با این کار هزینه های ماهانه هم کمتر می شود.

از تکه های مواد غذایی استفاده کنید آیاتکه های باقی مانده نان را در می اندازید؟ سطل زباله تان از تکه های سبزیجات پر است؟ خرده های نان باقی مانده یا نان های بیات و مانده را به پودر سوخاری تبدیل کنید. سبزیجات، انکه تکه کنید و در فریزر قرار دهید تا در زمان ممکن، برای یختر سوپ و دیگر غذا ها از آن استفاده کنید.



زندگی سلام •
دوشنبه •
۲۹ دی ۱۳۹۹ •
شماره ۱۷۹۷

خانواده و مشاوره

