



۸ مقصر روان شناسانه احساس خستگی

فردی که در جسم و ذهنش احساس بی حالی و بی انگیزگی دارد دچار یک اختلال روانی به نام «خستگی عاطفی» شده است

سیده زهرا جلیلی هاشمی | روان شناس

«نمی دانم چرا امروز این قدر خسته ام!»؛ این یکی از آشناترین جملات برای همه ماست که بارها و بارها در طول زندگی از خودمان یا اطرافیان شنیده ایم. همیشه هم دوست داشتیم که باعث وبائی آن را پیدا کنیم تا شرایط را تغییر دهیم. گاهی پیش می آید که انسان در جسم و ذهن و روانش احساس بی حالی و بی انگیزگی می کند. در این حالت احساس می کند انرژی و توان کافی برای انجام کاری را ندارد. به این حالت روانی، «خستگی عاطفی» می گویند. اگر شما هم دچار چنین حالتی هستید، نگران نباشید چرا که در بروز خستگی در جسم و روح عوامل مختلف روانی دخیل هستند که در ادامه به رایج ترین آن ها اشاره خواهد شد.

۱- دچار شدن به روز مرگی
داشتن یک زندگی تکراری که باعث می شود شما در کار و امور زندگی هیچ تنوع و اقدام جدید و شگفت انگیزی نداشته باشید و هر روز همان کاری را انجام دهید که از قبل بر نامهربانی کرده بودید، یکی از دلایل بروز خستگی روانی و عاطفی است. پس سعی کنید برای خودتان در امور زندگی یا کار تنوعی ایجاد کنید و مسائل شگفت انگیز و متنوع را در برنامه روز زندگی تان قرار دهید تا دچار روزمرگی نشوید.

۲- داشتن هدف های دست نیافتنی
انتخاب هدف هایی که دست یافتن به آن ها به تلاش بسیار بیشتری از حد توان و انرژی شما

معکوس کردن علایم پیری با استرس کوتاه مدت؟

از دنیای روان شناسی

شاید ما نتوانیم سن تقویمی خود را به عقب برگردانیم، اما سن بیولوژیکی ما انعطاف پذیر تر است. سن بیولوژیکی، نشان دهنده سلامت سلول ها و بافت های فرد است و می تواند تحت تاثیر بیماری، اختلالات روانی، تغییرات سبک زندگی یا عوامل محیطی مختلف قرار گیرد. محققان بیمارستان بریگهام به شواهدی دست یافته اند که نشان می دهد استرس ناشی از جراحی، بارداری و کووید ۱۹ شدید، سن بیولوژیکی را افزایش می دهد؛ بر اساس نتایج این تحقیقات، این علایم پس از بهبودی از بین رفتند. حالا سوال این است که آیا علایم پیری را می توان معکوس کرد؟

• رابطه استرس و سن بیولوژیکی
این تحقیق، اولین مطالعه ای است که شواهد قوی را از رابطه انسان و مدل های بالینی ارائه می دهد و ثابت می کند پس از رفع استرس، می توان سن بیولوژیکی را بازیابی کرد. این نتایج، می تواند برای توسعه و آزمایش داروهای ضد پیری مفید باشند. محققان این پژوهش توضیح داده اند: «استرس شدیدی می تواند باعث افزایش سن بیولوژیکی شود اما اگر این استرس کوتاه مدت باشد، می توان علایم پیری بیولوژیکی را معکوس کرد.»

• نحوه انجام این پژوهش
تیم تحقیقاتی برای انجام این مطالعه، نمونه های خون بیماران مسن را که تحت عمل جراحی اورژانسی قرار گرفته بودند، بلافاصله قبل از جراحی، چند روز پس از عمل جراحی و قبل از ترخیص از بیمارستان جمع آوری و بررسی کردند. در آزمایش دیگری، پژوهشگران، نمونه هایی را از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ که در بخش مراقبت های ویژه بستری بودند، بررسی کردند. محققان سپس از ساعت های بیولوژیکی برای تعیین سلامت سلول ها و بافت ها استفاده کردند. پس از تجزیه و تحلیل، پژوهشگران علایمی را مشاهده کردند که نشان دهنده افزایش سن بیولوژیکی در موقعیت های استرسنا بودند اما یافته ها نشان داد پس از برطرف شدن این موقعیت ها، سن بیولوژیکی افراد، به حالت اولیه بازمی گردد.

• امیدواری ها به کند یا معکوس کردن سن بیولوژیکی
دانشمندان این پژوهش اظهار کرده اند: «یافته های ما نشان داده اند ممکن است بتوان مداخلاتی را شناسایی کرد که می توانند سن بیولوژیکی را کند یا حتی تا حدی معکوس کنند.» یافته های این تحقیقات در مجله Cell Metabolism منتشر شده اند.

منبع: بهداشت نیوز

داشتن بدن سالم و پر نشاط ضروری است صبحانه کامل و پر انرژی میل کنید و در طول روز هم به جای وعده ها و میان وعده های ناسالم، غذای سالم و خانگی مصرف کنید.

۴- فرار از خورشید
اگر عادت دارید محیط اطرافتان را تاریک کنید، انتظار شادابی زیاد نداشته باشید. خورشید فقط برای جذب ویتامین D نیست. مغز ما وقتی در وضعیت تاریک و روشن قرار می گیرد، سیگنال هایی به بدن ارسال می کند و آن را به حالت خواب می رساند. به همین دلیل وقتی چند روز متوالی هوا گرفته و ابری است، احساس افسردگی و خستگی زیاد می کنید. حتما هر روز از منزل خارج شوید و پیاده روی کنید چون ۱۰ دقیقه راه رفتن در روشنایی بیرون از منزل برای کسب انرژی و خلاص شدن از خستگی کافی است.

۵- بی توجهی به ظاهر
اگر همیشه با شانه های آویزان یا حالت قوز کرده راه می روید یا می نشینید نه تنها ظاهر تان خسته به نظر می رسد، بلکه از درون هم احساس خستگی واقعی خواهید داشت چون در این حالت بیشتر سنگینی تان روی پشت، کمر و ران هایتان است و احساس خستگی و دردمی کنید. اما وقتی شانه ها را عقب می دهید و فرم بدن تان را درست می کنید، نه تنها با انرژی و سر حال به نظر می رسید بلکه از شر کمر درد و خستگی هم خلاص می شوید.

۶- کار کردن مثل تراکتور
وظایف و مسئولیت هایی که بر دوش تکتک ماست، گاهی خسته کننده و حتی کمر شکن می شود. هیچ فردی انتظار ندارد که شما ۲۴ ساعت و هر هفت روز هفته را کار کنید. اصلا جدیت و کارایی بالا به این معنی نیست که بیش از توان تان کار کنید چون در این صورت از نظر جسمی و روحی خسته و فرسوده می شوید.

۷- نداشتن خواب کافی
داشتن خواب کافی در ساعت مناسب شب تقریباً قبل از ۱۲ شب تا ۶ صبح تاثیر زیادی روی انرژی و روحیه مورد نیاز در طول روز برای شما دارد. پس اگر به انرژی روز تان اهمیت می دهید، خواب شب را به هیچ چیز ترجیح ندهید.

۸- کم نیاورد
باید بدانید که خداوند در تقدیر همه انسان ها، لحظات سخت و مشکلاتی را قرار داده است و بخشی از مسیر رشد و شکوفایی نهان انسان مواجهه با مشکلات زندگی است. پس با اولین شکست در زندگی احساس ناامیدی نکنید زیرا احساس ناامیدی انرژی شما را در زندگی می گیرد. سپس شما را به سمت خستگی روانی و عاطفی می برد بنابراین به جای ناامیدی سعی کنید با مشکلات بجنگید و سعی کنید راهی برای داشتن زندگی بهتر پیدا کنید.

هر ثانیه می ترسم خانمم به عشق مان پشت پا بزند و برود

مردی هستم ۳۱ ساله. نمی دانم چرا افکار آزار دهنده زیادی به سرم می زند. هر کاری هم می کنم، خلاص نمی شوم. خانمم مدام با گوشی اش کار می کند بنابراین من هر ثانیه می ترسم به عشق مان پشت پا بزند و برود. به او شک دارم. مدام در ذهنم به خبر های بد فکر می کنم. راهنمایی ام کنید.



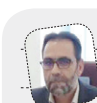
دکتر حسین شرافتی | روان شناس

مشاوره زوجین
مخاطب گرامی، متأسفانه در شرایط خوبی قرار ندارید و باید برای حل این مشکل فکری بکنید. شک، از آن موضوعاتی است که در زندگی همه انسان ها وجود دارد اما گاهی حساسی در دسرساز می شود و زندگی یک فرد را مختل می کند. بنابراین باید بتوانیم آن را مدیریت کنیم. به محض این که بی اعتمادی در رابطه ای به وجود بیاید، به تدریج عشق بین زوج ها رو به زوال می رود و دو طرف از هم دور می شوند چون هیچ گاه عشق نمی تواند با نیت کند، منفی و بی اعتمادی، همراه باشد. در ادامه، چند توصیه به شما دارم.

• بر ناامنی های ذهنی خود غلبه کنید
گفته اید خانمم مدام با گوشی اش کار می کند بنابراین من هر ثانیه می ترسم به عشق مان پشت پا بزند و برود. این چه طرز فکری است که خودتان را با آن درگیر کرده اید؟ بسیاری از نگرانی های شما به ادعان خودتان که در پیامک تان به آن ها اشاره کرده اید، بی دلیل هستند. بر ناامنی های ذهنی خود غلبه کنید، خوش بین باشید و هر اتفاق کوچکی را دلیلی بر علاقه نداشتن همسر تان فرض نکنید. سعی کنید به جای بدبینی به همسر تان شناخت کافی از او پیدا کنید و درباره او مثبت بیندیشید.

• احتمالاً شما از طرد شدن ترس دارید
متأسفانه ترس و نگرانی در سراسر پیام تان مشخص است. شما به دلیل این که گوشی دست خانم تان هست، فکر می کنید که مبادا

۳ پیش نیاز داشتن ازدواج آرامش بخش



دکتر حسین Mehrabi | روان شناس و مدرس دانشگاه

یکی از فلسفه های مهم ازدواج رسیدن به آرامش است. نکته مهمی که باید مطرح شود این است که هر ازدواجی نمی تواند تضمین کننده خوشبختی، آرامش و موفقیت زوج باشد. در ادامه چند نکته کلیدی را درباره تحقق این نوع ازدواج مطرح می کنیم.

مشاوره ازدواج



۱- رسیدن به خود آگاهی مطلوب
بسیاری از افراد در زمان ازدواج شناخت کافی و جامعی از خودشان ندارند و به همین دلیل در پیدا کردن گزینه مناسب برای همسری دچار خطا و اشتباه می شوند.

۲- نگاه واقع بینانه به ازدواج
متأسفانه برخی افراد، ازدواج را به عنوان شاه کلید حل مشکلات فردی و خانوادگی خود قلمداد می کنند و امیدوارند با ازدواج مشکلات فعلی شان رفع شود در حالی که این یک اشتباه راهبردی است زیرا شروع زندگی مشترک نه تنها داروی دردهای گذشته افراد نیست بلکه خود فرایندی پیچیده و نیازمند تلاش های فراوان است.

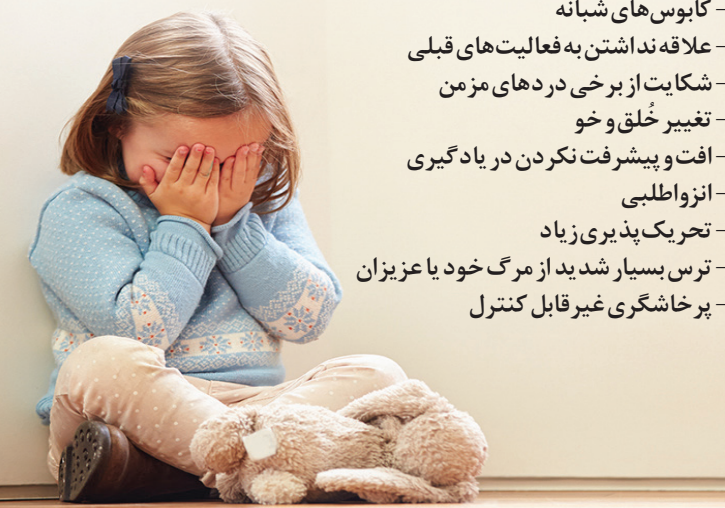
۳- داشتن معیار های مشخص برای همسرگزینی
یکی دیگر از مولفه هایی که در بحث انتخاب همسر مغفول واقع می شود، نداشتن معیار های مشخص و واقع بینانه از سوی متقاضیان ازدواج است و این موضوع باعث می شود در فرایند شناخت و ارزیابی طرف مقابل به هیچ نتیجه مشخصی نرسند بنابراین به دیگران متوسل می شوند تا به جای آن ها تصمیم بگیرند. لازم است افرادی که در آستانه ازدواج هستند، ضمن ایجاد آما دگی های لازم در خود به فراگیری مهارت های اساسی در سه سطح پیش از ازدواج، حین ازدواج و بعد از ازدواج بپردازند.

۱+۳- توجه داشته باشید که نکات و مفاهیم زیادی در باره آموزش های پیش از ازدواج و رسیدن به یک انتخاب آگاهانه و یک ازدواج پایدار و آرامش بخش وجود دارد که نیازمند مراجعه به مشاور و مطالعه برای افزایش آگاهی تان است.

تربیت فرزند

نشانه های افسردگی در کودکان زیر ۶ سال

شاید برخی والدین تصور کنند کودکان به افسردگی مبتلا نمی شوند. افسردگی کودکان نشانه های متفاوتی دارد که با آگاهی از این نشانه ها، می توان از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری کرد. در ادامه به مهم ترین نشانه های افسردگی کودکان زیر ۶ سال اشاره خواهد شد. اگر بیشتر از دو هفته این نشانه های هشدار دهنده را در کودک خود مشاهده کردید، باید با یک مشاور متخصص کودکان در زمینه افسردگی مشورت کنید:



- ۱- کابوس های شبانه
- ۲- علاقه نداشتن به فعالیت های قبلی
- ۳- شکایت از برخی دردهای مزمن
- ۴- تغییر خلق و خو
- ۵- افت و پیشرفت نکردن در یادگیری
- ۶- انزواطلبی
- ۷- تحریک پذیری زیاد
- ۸- ترس بسیار شدید از مرگ خود یا عزیزان
- ۹- پر خاشگری غیر قابل کنترل

پذیرایی می کنه. خیلی حس خوبی داره و بادیون شون انگار پرت می شیم تودنیای کودکی.
* از شما به خاطر چاپ مطلبی درباره سلامت مردها در صفحه سلامت ممنونم. مربوط به مطلب «علایم سرطان که توسط آقایان نادیده گرفته می شود».
* زندگی سلام، قیمت استخر زیاد شده. اگر می شه یک گزارش تهیه کن که این تفریح روزامون بگیرن. من خیلی شنا دوست دارم.

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۸۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۸۶

* از شیشه نوشابه و سطل ماست نوشتن ولی از صف های شیر نوشتن که از ساعت ۵ صبح باید می رفتیم زنبیل می داشتیم توی صف. چقدر روی اعصاب بود.
* دلیل طلاق این نوعروس، هر چند عجیب بود ولی مسئله اش، چیزیه که همه دخترها باهاش درگیر می شن به خصوص تو خرید های عروسی، این مشکل برای همه پیش میاد.

* چیزهایی که در پرونده زندگی سلام بهشون اشاره کردین، دردسر نداشتن. خیلی هم باحال بودن. موافق نیستم که در دسر های دیروز بودن.
* در پرونده «روایاتی که روی زمین نماند» مورخ ۴ خرداد، به تجربه دیگر کشورها اشاره نشده است که با همین امکانات، ظرفیت های گردشگری ایجاد کردند. در همین ترکیه، جشنواره بالون سواری داریم که هر سال از کشور های زیادی به آن جا می روند.
* ماهنوز هر وقت می ریم خونه مادر بزرگم، با همین ظرف های ملامین قدیمی از مون

آگهی اجاره

اجاره استخر پرورش ماهیان سردآبی و گرمابی شرکت سهامی زراعی خضری جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۵۶۳۲۵۴۲۹۹۲ تماس حاصل فرمائید. شرکت سهامی زراعی خضری

۰۲۱۴۰۲۰۷۶۶۹



زندگی سلام
یک شبه
۷ خرداد ۱۴۰۲
۸۷۱۴۴۴
۱۸ می ۲۰۲۳
شماره ۲۴۴۲

خانواده و مشاوره