ضد حمله به پانیک‌ها!

هنگامی که در گیر حمله پانیک می شویم ضربان قلب مان تند می شود و تهوع داریم؛ با تشخیص علایم چنین حملاتی می توانیم از پیامدهایش پیشگیری کنیم

پزشکی

در یک موقعیت عادی قرار دارید ولی ناگهان ترس و اضطرابی را تجربه می کنید که بدن به آن واکنش شدیدی نشان می دهد، ممکن است حسابی عرق بریزید، به سختی نفس بکشید، ضربان قلب تان بالا و بالاتر برود و حتی احساس کنید در آستانه یک سکته قلبی هستید. در این صورت دچار یک حمله پانیک شده اید که به آن اختلال هراس هم می گویند. افرادی که این اختلال را تجربه می کنند، ممکن است دوره هایی را بدون حمله پانیک بگذرانند یا حملات کمتری را تجربه کنند، اما در دوره‌ای دیگر با حمله‌های بیشتر مواجه باشند. در این صورت فرد حتی ممکن است مدتی از ترس تجربه حمله پانیک در موقعیت‌های مختلف، حاضر نباشد خانه را ترک کند یا تنها در خانه بماند. در این مطلب درباره پانیک، راه‌های تشخیص و مدیریت آن خواهید خواند.

حمله کوتاه ناخوانده

حمله‌های پانیک از چند دقیقه تا نیم ساعت طول می کشد اما آثار بلندمدت آن ساعت‌ها ادامه دارد. علایم فیزیکی در طول حمله پانیک به سرعت ظاهر می‌شود. با ظاهر شدن حداقل ۴ مورد از علایم زیر، فرد را مشکوک به حمله پانیک می‌دانند:

ضربان قلب تند، عرق کردن، لرزیدن و حالت تهوع، احساس ضعف، سرگیجه یا سبکی سر و درد در قفسه سینه و شکم، تلاش برای نفس کشیدن با احساس خفگی، احساس لرزیدن در پاها و جدا شدن از ذهن، بدن یا محیط اطراف.

البته احساس ترس شدید در طول حمله پانیک ممکن است باعث از دست دادن کنترل، غش، حمله قلبی و احساس مرگ هم بشود.

پاسخ «بجنگ یا فرار کن»

بدن یک سیستم عصبی خودمختار دارد که هنگام مواجه شدن با خطر فوری به آن دستور می‌دهد تا پاسخ «مبارزه» را فعال کند. بدن پر از مواد شیمیایی از جمله آدرنالین است که باعث تغییرات فیزیولوژیکی می‌شود. به عنوان مثال، ضربان قلب و تنفس تسریع و خون به عضلات منتقل می‌شود تا برای مبارزه فیزیکی یا فرار آماده شود. گفته می‌شود که حمله پانیک زمانی رخ می‌دهد که پاسخ «بجنگ یا فرار کن» آغاز می‌شود اما هیچ خطری در حال وقوع نیست. فرد ممکن است علایم حمله پانیک را در موقعیت‌های بی‌ضرر و ظاهراً بدون استرس، مانند تماشای تلویزیون یا هنگام خواب تجربه کند.

مدیریت حمله پانیک

روان‌درمانی و مراجعه به پزشک برای تشخیص این که علایم شما به پانیک یا بیماری دیگری مرتبط است، از قدم‌های اولیه مدیریت و درمان آن است. همچنین دور کردن استرس، کاهش مصرف کافئین، ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و مشورت با پزشک قبل از مصرف هر نوع مکمل غذایی به مدیریت حمله پانیک کمک می کند. اگر با انجام دادن کاری در زمان حمله پانیک آرام‌تر می‌شوید با نوشتن و نگه داشتن اش در جایی که یافتن آن آسان است، می‌توانید به خود کمک کنید. همچنین در طول حمله می‌توانید روی تنفس آهسته به داخل و خارج در حین شمردن تا عدد ۵ تمرکز کنید. حواس خود را متمرکز کنید و به عنوان مثال یک شیرینی یا آدامس نعناعی را بچشید، یک شیء نرم را لمس کنید یا در آغوش بگیرید. پس از حمله پانیک هم به مراقبت از خود فکر کنید. توجه به چیزی که بدن شما پس از حمله پانیک به آن نیاز دارد، بسیار مهم است. برای مثال، ممکن است لازم باشد در جایی آرام استراحت کنید یا چیزی بخورید یا بنوشید. همچنین اگر احساس می کنید که بیان کردن این مورد می تواند به شما کمک کند، این موضوع را با کسی که مورد اعتمادتان است، در میان بگذارید.

منبع: سلامت نیوز به نقل از mind.org

تازه ها

بطری آب معدنی را به جای قمقمه استفاده کنیم؟

نتایج یک پژوهش تازه نشان می دهد که بیشتر بطری‌های آب معدنی حاوی میکروپلاستیک هستند. موسسه «اقدام برای محیط زیست» در این پژوهش بطری‌های آب معدنی چندین کارخانه را توسط یک آزمایشگاه تخصصی تجزیه و تحلیل کرد. از هر ۹ بطری آب معدنی در ۷ بطری، وجود ذرات ریز پلاستیکی معلق در آب تأیید شد.

ذرات ریز مرموز در کمین‌اند

میکروپلاستیک‌ها در هر محیطی از هوا و خاک گرفته تا آب در کمین هستند. آب آشامیدنی، اقیانوس‌ها، آب شیرین و آب در منطقه قطبی همگی حاوی مقادیر زیادی از این ذرات سمی هستند. وجود این مواد می‌تواند به محیط زیست و زندگی آبزیان آسیب وارد کند و در ادامه سلامت انسان را هم به مخاطره بیندازد. این احتمال وجود دارد که پلاستیک بدنه یا در بطری، خرد و در آب پخش شود. تخریب شدن پلاستیک اجتناب‌ناپذیر و حتی ممکن است قبل از این که ما آب را بخریم، این اتفاق افتاده یا در حال رخ دادن باشد. تحقیقات زیادی درباره تأثیر میکروپلاستیک‌ها بر سلامت انسان انجام نشده است اما چندین مطالعه اخیر نشان می‌دهد که جذب میزان زیادی میکروپلاستیک می‌تواند آثار بالقوه زیانباری مثل مرگ سلول‌ها و واکنش آلرژی‌زا در پی داشته باشد. همچنین بنابر آخرین تحقیقات، استفاده دوباره از بطری‌های آب معدنی برای سلامتی انسان خطرناک است. در ساخت وسایل پلاستیکی از جمله بطری‌های پلاستیکی، از «بیسفنول» استفاده می‌شود که یک ماده شیمیایی خطرناک است. بیسفنول توانایی وارد شدن به آب و به خطر انداختن زندگی انسان را دارد. بنابراین بهتر است بعد از تمام شدن آب یا نوشیدنی، بطری دور انداخته شود.

منبع: per.euronews.com

بیشتر بدانیم

سر نخ درد شدید برخورد انگشت پا با اجسام

اگر شما هم حین راه رفتن در خانه با تجربه تلخ کوبیده شدن انگشت کوچک پا به در یا پایه میز مواجه شدید و همیشه برایتان سوال است که چرا این برخورد این قدر دردناک است، این مطلب را بخوانید.

پاسخ درد در زمان برخورد انگشت کوچک پا به اشیا، به مقدار و نوع رشته‌های عصبی موجود در پاها و نیرویی برمی گردد که معمولاً به انگشتان پای خود وارد می کنید. احساسات دردناک در بدن از نوعی از سلول‌های عصبی به نام سلول‌های گیرنده درد می‌آید که رشته‌های آن‌ها به پوست، عضلات و اعضای درونی متصل هستند و به سیگنال‌های منتشر شده سلول‌های آسیب دیده پاسخ می‌دهند. ضربه زدن به انگشت پا درد گیرنده‌های مکانیکی را فعال می کند که به فشار، بریدگی و زخم حساس هستند. گیرنده‌های درد در پا می‌توانند به‌طور خاص به آسیب فیزیکی مانند برخورد آن با اشیا حساس باشند، زیرا پا چربی کمی دارد. چربی می‌تواند به کاهش ضربه کمک کند. علاوه بر این، وقتی پای خود را به جسمی می کوبید، احتمالاً با نیرویی معادل دو تا سه برابر وزن بدنتان به این رشته‌های عصبی حساس ضربه می‌زنید و کل این نیرو روی سطح کوچکی متمرکز می‌شود. در مواقع معدودی ضربه زدن به انگشت پا می‌تواند موجب آسیب بافتی جدی‌تر مانند رگ به رگ شدن یا حتی شکستگی استخوان یا در رفتگی مفاصل هم بشود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

دانستنی ها

هوای سرد باعث سرماخوردگی نمی‌شود

وقتی پاییز و زمستان فرا می‌رسد، بسیاری از ما دچار سرماخوردگی می‌شویم اما آیا هوای سرد دلیل بروز علایم ماست؟ پژوهشگران سلامت می‌گویند جملاتی مانند «با موهای خیس از خانه بیرون نرو» و «لباس گرم بپوش» که در آستانه فصل سرما بیشتر از هر زمان دیگری بر زبان می‌آید، کاربرد زیادی در جلوگیری از سرماخوردگی ندارد.

ویروس سرماخوردگی، متهم ردیف اول است

دکتر «نساء اسلم» می گوید: «ابتلا به سرماخوردگی بر اثر هوای سرد، یکی از ماندگارترین باورها و افسانه‌ها درباره این بیماری است. در واقع تنها راه سرماخوردگی تماس با ویروس است. قرار گرفتن در معرض هوای سرد، افراد را مستعد ابتلا به سرماخوردگی نمی کند.» ما با تنفس قطرات مایع حاوی ویروس -هنگامی که فردی سرفه یا عطسه می کند- یا با لمس چیزی آلوده و سپس تماس دست‌های‌مان با صورت، دهان یا بینی به سرماخوردگی مبتلا می‌شویم. با این حال برخی تحقیقات نشان می‌دهند که «راینوویروس‌ها»، ویروس‌هایی که باعث سرماخوردگی می‌شوند، ممکن است در دمای کمتر از ۳۷ درجه سانتی گراد (متوسط دمای بدن) به‌طور موثرتری تکثیر شوند. دمای داخل حفره بینی ۳۳ درجه سانتی گراد است که ممکن است آن را به مکانی ایده‌آل برای تکثیر راینوویروس‌ها تبدیل کند اما تحقیقات تأیید نمی کنند که دمای بیرونی پایین‌تر، خطر عفونت راینوویروس را افزایش می‌دهد. بنابراین گرچه هوای سرد به تنهایی باعث سرماخوردگی نمی‌شود اما در تئوری می‌تواند به زنده ماندن و رشد ویروس و ابتلای ما به آن کمک کند. نکته مهم آن است که قرار گرفتن دایمی در دمای پایین می‌تواند سیستم ایمنی ما را مختل و در صورت تماس، مبارزه با ویروس سرماخوردگی را برای بدن دشوارتر کند. پوشاندن خود و گرم ماندن هنوز اهمیت دارد اما تضمین نمی کند که از قرار گرفتن در معرض ویروس سرماخوردگی در امان باشید. اقدام‌هایی مانند شستن مکرر دست‌ها، استفاده از دستمال برای به دام انداختن میکروب‌ها و دور انداختن آن‌ها در سریع‌ترین زمان ممکن، در کاهش خطر انتشار ویروس موثرتر است.

منبع: independentpersian.com

آشپزی من

پیش غذا

سوپ ورمیشل؛ سوپ سه‌سوته برای سرماخورده‌ها

سوپ ورمیشل یا رشته فرنگی یکی از سوپ‌های آسان پز و خوشمزه‌ای است که به درمان سرماخوردگی و کاهش التهاب کمک می کند. این سوپ را می‌توانید با مرغ یا عصاره مرغ تهیه کنید.

مواد لازم:

- پیاز: یک عدد
- هویج متوسط نگینی شده: ۲ عدد
- جوپرک: یک چهارم پیمانه
- رشته فرنگی: یک دوم پیمانه
- رب و آب لیمو: یک قاشق غذاخوری
- جعفری: ۲ قاشق غذاخوری
- کره، نمک و فلفل: به میزان لازم

روش پخت:

داخل قابلمه مدنظر خیلی کم کره یا روغن بریزید و پیاز و هویج را به همراه ادویه‌ها تفت دهید. سپس رب را اضافه کنید. روی مواد آب جوش بریزید و بگذارید تا سبزیجات پخته شوند. جوپرک را بشویید و به دلخواه به مواد سوپ اضافه کنید. در قابلمه را نیمه باز بگذارید و اجازه دهید مواد با هم پخته شوند. عصاره مرغ را داخل یک کاسه خرد و به محتویات قابلمه اضافه کنید. در ادامه رشته فرنگی، جعفری و آب لیمو را به مواد اضافه کنید و ۲۰ دقیقه زمان دهید تا رشته‌ها نرم شوند. سوپ شما آماده است.

مالک خودرو ال ۹۰ تیپ تندرلگان سفید شیری مدل ۸۷ شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۹۳ط ۲۴ و شماره شاسی NAALSRALD8A037448 و شماره موتور 7702035322D073031 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور رانموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی درمورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۵۶۸۷/ف

آگهی پذیره نویسی جهت استفاده از حق تقدم خرید سهام از محل مشارکت در افزایش سرمایه شرکت خانه مدرن اساطیر پاسارگاد (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۱۱۶۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۰۳۳۰۷۳
۱۴۰۱/۰۹/۱۲
با توجه به مصوبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۴ مجمع عمومی فوق العاده شرکت مبنی بر افزایش سرمایه از مبلغ ۸/۵۰۰ (هشت هزار و پانصد) میلیارد ریال به ۱۰/۰۰۰ (ده هزار) میلیارد ریال معادل ۱/۵۰۰ میلیارد ریال از محل مطالبات حال شده، هیات مدیره با افزایش سرمایه در یک مرحله به میزان ۱/۵۰۰ (یک هزار وپانصد) میلیارد ریال از طریق مطالبات حال شده موافقت و مقرر گردید در راستای اجرای ماده ۱۶۹ لایحه اصلاحی قسمتی از قانون تجارت، مراتب از طریق درج آگهی در روزنامه خراسان به اطلاع تمامی سهامداران برسد تا در صورتی که مایل به استفاده از حق تقدم خود به ترتیب یاد شده و با شرایط زیر می باشند، ظرف مهلت ۶۰ روز قانونی از تاریخ درج این آگهی، از حق تقدم خود در افزایش سرمایه نسبت به سهمی که دارند، استفاده نمایند. بدیهی است پس از انقضای مهلت مقرر، هیات مدیره می تواند وفق قوانین و مقررات ذیربط، سهام باقیمانده را به سایر سهامداران یا متقاضیان واگذار نماید.
هیات مدیره
۱۴۰۱۹۶۹۸۲/د

سند موتور تندیس CDI125 مدل ۸۹ مشکی شماره انتظامی ۱۱۵/۸۱۵۵۳ شماره تنه ۸۹۰۱۷۳۳ شماره موتور ۱۰۲۴۳۴۸ به نام سید علی حائری مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۹۶۸۴۱/ف

برگ سبز وسند کمپانی پژو ۲۰۶مدل۸۲آبی کاربنی شماره انتظامی ۷۴ایران ۹۱۰ ۱۲۹ شماره شاسی 0082609566 شماره موتور 10FSF94287026 بنام علی جهانی مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۶۸۴۶/ف

سند کمپانی بنز S350 مدل ۲۰۰۷ نقره ای بژ متالیک شماره انتظامی ۱۲-ایران ۳۳۹ ل ۷۷ شماره شاسی WDDNG56XVVA146523 شماره موتور 27296530650335 به نام امیر دلیر معینی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۹۶۸۸۲/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷بنام سید حسن حیدری نسب به شماره انتظامی ۴۲ی۸۷۳ ایران ۷۴ و مشاره موتور 178B0058367 و شماره شاسی NAAR03FE7MJ433982 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۹۶۹۸۵/ب

اینجانب هادی لوخی مالک خودرو وانت پیکان مدل۸۸ رنگ سفید به شماره انتظامی ۱۳۶ایران ۸۶۹ن۷۷ به شماره موتور 11487074915 و شماره شاسی NAAA36AA29G814837 به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز-سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۶۸۶۳/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ بنام نسرین قدری به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۲۷ س ۸۷ و شماره موتور ۱۷۷B۰۰۰۸۸۵۳ و شماره شاسی NAAR13FE5HJ484447 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۹۶۹۵۱/ب

برگ سبز خودرو تیبا مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۳۶ ایران -۲۲۹ س ۵۳ و شماره شاسی NAS811100G5892398 و شماره موتور M158286434 بنام سیده سکینه حسینی میاندره مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۶۹۷۶/ب

برگ سبز خودروی هایما مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۱۸ هـ ۹۴۶ ایران ۴۲ شماره شاسی NAAD391Z3HY701612 وشماره موتور 484QT76008697A بنام مهدی سالاری **مفقود وفاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۹۷۰۳۰/ب

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید مدل ۸۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۴۳ط ۱۳ وشماره موتور ۲۰۹۲۸۱۸ وشماره شاسی S1482286221595 به نام علی عطری مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۶۹۲۵/ش

برگ سبز سمند مدل ۹۲ سفید شماره انتظامی ۸۴-ایران ۴۲۹ ج ۳۸ شماره شاسی NAAC91CC9DF625963 شماره موتور 124K0147771 به نام منوچهر خارا مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۹۶۸۶۸/ف

برگ سبز خودرو پژو تیپ آریان ۱.۴-۲۰۶ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۲۶ایران-۵۲۸ ل ۴۲ و شماره شاسی NAAP31EG9BJ242595 و شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۷۴۵۰۴ بنام احمد کمالی ثانی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۶۹۵۲/ف

برگ سبز، سند کمپانی و کارت و بیمه خودرو بی ام و مدل ۲۰۰۷ به شماره انتظامی ۵۵ -۹۹۶ ق ۹۵ به شماره موتور ۵۲۸۸۳۷۴۹ به شماره شاسی WBAHN61087DT50739 **بنام سعید حقی جلوگیر مفقود و فاقد اعتباراست**
۱۴۰۱۹۶۸۷۹/م

برگ سبز وسند کمپانی پژو ۲۰۶مدل۸۲آبی کاربنی شماره انتظامی ۷۴ایران ۹۱۰ ۱۲۹ شماره شاسی 0082609566 شماره موتور 10FSF94287026 بنام علی جهانی مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۶۸۴۶/ف

برگ سبز سواری سایپا SE۱۳۱مدل ۱۳۹۶ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۴۹۷ه۶۸ و شماره موتور M13/5984907 و شماره شاسی NAS411100H1056840 به نام نعمان عبد العلیان مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۷۰۰۵/ش

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ بنام نسرین قدری به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۲۷ س ۸۷ و شماره موتور ۱۷۷B۰۰۰۸۸۵۳ و شماره شاسی NAAR13FE5HJ484447 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۹۶۹۵۱/ب

برگ سبز - سند کمپانی - کارت مشخصات خودرو نیسان زامیاد ۸۹ گازوئیلی به شماره انتظامی ۳۶ایران ۹۲۹ب۶۶ و شماره موتور 80005317 و شماره شاسی NAZDL104TJJ003113 بنام صاحب جان کریمی مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۶۸۴۹/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ بنام سید حسن حیدری نسب به شماره انتظامی ۴۲ی۸۷۳ ایران ۷۴ و مشاره موتور 178B0058367 و شماره شاسی NAAR03FE7MJ433982 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۹۶۹۸۵/ب

برگ سبز و سند کمپانی سایپا ۱۴۰۰ شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۵۸ق ۸۴ شماره موتور M15\9395973 **شماره شاسی** NAS831100M5761305 **به نام فاطمه جامی مفقود وفاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۹۶۸۶۳/ف

برگ سبز و کارت خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۴ به شماره ایران ۱۲-۴۸ج ۲۴۳ به شماره موتور 10FSS15187319 **به شماره شاسی** 19832313 **بنام محمدابراهیم عابدیان مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۹۷۰۴۶/م

برگ سبز خودرو پراید بنام مرتضی شجریان به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۱۱ و ۲۸ و شماره موتور ۱۴۹۵۵۳۵ و شماره شاسی S1412285832501 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۹۶۹۱/پ

کارت شناسایی خودرو لیفان x50 مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ۷۴ ایران ۹۷۲ ی ۶۲ به رنگ سفید به شماره موتور LF479Q2B2150400869 **و شماره شاسی** NAKSG4520FB100744 **به مالکیت خانم ویدا فیاض ترشیزی به شماره ملی ۰۹۲۴۱۱۴۵۳۳ صادره از مشهد فرزند علی فیاض ترشیزی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.**
۱۴۰۱۹۶۸۷۳/ر