

# مقابله اصولی با خستگی بهاری

**اولین فصل سال با وجود نشاط ذاتی اش، برای بسیاری از افراد خواب‌آلودگی**

**را در پی دارد که با خوابیدن زیاد هم برطرف نمی‌شود**



دکتر نجمه عابدی شرق|روان‌شناس بالینی

**محوری**

فرقی نمی‌کند مرد باشید یا زن، شاغل باشید یا بیشتر ساعات روز را در خانه سپری کنید. فصل بهار با وجود نشاط و سرزندگی ذاتی‌اش، برای بسیاری از افرادی‌بی‌حالی و خواب‌آلودگی را در پی دارد. این حس و حال نه تازگی دارد و نه مختص ماست. این حس و حال بهاری را از قدیم به یاد داریم؛ چه در دوران مدرسه که در فصل بهار حال و حوصله در س خواندن برای مان باقی نمی‌ماند و چه در دوران دانشجویی و... اما مسئله به همین جا ختم نمی‌شود و نکته جالب این که حتی خوابیدن زیاد هم این مشکل را برطرف نمی‌کند. احساس خستگی همراه با کاهش انگیزه انجام کار از مهم‌ترین تغییراتی است که برخی از مردم به خاطر تطبیق ندادن بدن خود با تغییرات فصلی به آن دچار می‌شوند و در محیط کار هم کارایی لازم را ندارند، اما علت خواب‌آلودگی بهاری چیست و چگونه می‌توان آن را شکست داد؟

● **تعریف خستگی بهاری و علایم آن**

خستگی بهاری یک حالت خلقی گذرا و طبیعی است که معمولاً در قالب علایم جسمانی و گاهی علایم روانی ظاهر می‌شود؛ کمبود انرژی، تنبلی، ضعف، اختلال در خواب نیاز بیش از حد به خواب، کاهش تمرکز و بهر هوری، افزایش تحریک‌پذیری و استرس، سر درد، در عضلانی یا بی‌اشتهایی یا میل به پر خوری، اضطراب و خلق و خوی نامساعد سر در دو در برخی موارد احساس ناامیدی و بی‌انگیزگی از شایع‌ترین علایم خستگی بهاری هستند که به تدریج ظاهر می‌شوند.

● **علت خواب‌آلودگی در فصل بهار چیست؟**

به هم خوردن ساعت خواب|شروع فصل بهار در کشور ما با یک تعطیلات ۱۳ روزه شروع می‌شود. به هم خوردن ساعت خواب در تعطیلات نوروز باعث می‌شود تا مدت‌ها بدن مان به محیط‌های کاری عادت نکند و به نوعی در مقابل بیداری در ساعات اولیه روز مقاومت‌نشان دهد.

## به رغم داشتن پدر و مادر، احساس تنهایی می‌کنم

دختری مجرد هستم. شاغلم و استقلال مالی خوبی دارم. موقعیت‌هایی برای ازدواج داشتیم که هیچ کدام به سرانجام نرسید. خانواده‌ام رفتار خوبی با من ندارند. پدرم خیلی سرسنگین با من صحبت می‌کند اما پشت و پناه من است. با داشتن پدر و مادر، باز هم احساس تنهایی و بی‌پناهی می‌کنم. راهنمایی‌ام کنید.



**راهله فارسی| مشاور**

مخاطب گرامی، توجه داشته باشید چیزی که یک خانواده را پویا و زنده می‌کند، تعامل و گفت‌وگو با بقیه اعضاست. بهتر است شما این رفتار را در خانواده‌تان ایجاد کنید. به طور مثال، از پدر علت دلخوری‌هایش را جویا شوید چرا که حتماً دلیلی برای این



کارش دارد. برای شروع می‌توانید بپرسید: «می‌تونیم با هم یک صحبتی داشته باشیم؟» یا این که «می‌خوام چند دقیقه باهاتون صحبت کنم. کی برای شما مناسب‌تره؟»

● **احساسات خود را ابراز کنید**

برخی مسائل، بار عاطفی بسیار سنگینی دارند، به خصوص اگر بخواهید آن را بپذیر یا مادر در میان بگذارید. در این موارد با ابراز احساس خود می‌توانید از واکنش منفی شدید احتمالی آن‌ها

کمی بکاهید و راحت‌تر آن را در میان بگذارید. همچنین در این گفت‌وگو، روی صحبت‌تان خودتان باشید نه آن‌ها. به‌طور مثال گفتن این که شما جواب من را نمی‌دهید یا شما به من بی‌توجهی می‌کنید، باعث می‌شود گفت‌وگوی شما قطع شود. بهتر است حرف‌تان را این گونه مطرح کنید: «احساس می‌کنم که شما از من اراحت هستید یا به من توجهی ندارید.»

به طور مثال، همین جمله «پدر یعنی پشت و پناه» که شما مطرح کرده‌اید، بسیار زیباست و باید در ابتدای صحبت به ایشان بگویید.

● **از بقیه اعضای خانواده کمک بگیرید**

نکته دیگری که در پیامک‌تان مطرح نکردید، نوع تعامل شما با دیگر اعضای خانواده‌تان مانند خواهر یا برادران است، آیا می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید؟ در ضمن، این قانون را

● **برای مدیریت آن چه کنیم؟**

از کافی‌بودن خواب‌تان مطمئن شوید

خواب‌آلودگی ممکن است مشکلاتی را برای انسان در فصل بهار ایجاد کند اما اگر فرد از آن نج می‌برد، باید ابتدا به این اصل توجه کند که آیا خواب کافی داشته‌است یا خیر؟ اگر میزان خواب‌وی کمتر از حد طبیعی باشد، در روز احساس خواب‌آلودگی می‌کند. افراد باید ضمن بهداشت خواب و استفاده نکردن از مواد محرکی مانند قهوه و چای در شب، ساعت خواب خود را تنظیم کنند تا به خواب‌آلودگی در طول روز دچار نشوند.

● **از قانون ۵ دقیقه استفاده کنید**

یکی از مشکلاتی که افراد در انجام کارهای شان دارند، شروع کردن آن است. این قانون می‌گوید که اگر کاری را عقب انداخته‌اید فقط ۵ دقیقه زمان صرف کنید و فضای کافی به وجود بیاورید و کارهای عقب مانده‌تان را انجام دهید. سخت‌ترین مرحله هر کاری شروع آن است، پس اگر کار خود را شروع کرده‌اید، مطمئن باشید که پس از ورود به آن حتی برای ۵ دقیقه، ادامه دادن کار و شرایط بسیار آسان خواهد شد و چه بسا کار را تمام کنید.

● **خودتان را فراموش نکنید**

مطمئن شوید که به اندازه کافی برای خودتان وقت صرف می‌کنید؛ علایق‌تان را دنبال کنید و کارهایی را انجام دهید که شمارا خوشحال و آرام می‌کند. توجه کافی به خود باعث می‌شود کمتر احساس خستگی جسمی و ذهنی داشته باشید و از تمام لحظات زندگی لذت ببرید.

● **ورزش و پیاده‌روی را جدی بگیرید**

فعالیت بدنی در فصل بهار می‌تواند احساس رخوت، کسالت و خواب‌آلودگی را از مادر کند. توصیه می‌شود ورزش و پیاده‌روی را در این فصل در برنامه روزمره خود داشته باشید. از قانون ۵ دقیقه در ورزش هم می‌توان استفاده کرد و جالب این که برای بسیاری از افراد شروع کردن ورزش سخت است اما به محض شروع، نمی‌توانند آن را ادامه دهند. یادتان باشد ۵ دقیقه ورزش بهتر از صفر دقیقه ورزش کردن است.

● **مراجعه به پزشک یا روان‌شناس**

اگر مشکل جدی وجود دارد، نیاز است به پزشک مراجعه کنید و علت پزشکی آن را جویا شوید. یکی از علت‌های اصلی ضعف و بی‌حالی در طول روز، افت فشار است که به صورت تازی دید و ضعف‌های عضلانی خودش را نشان می‌دهد. تمام کسانی که در طول روز دچار ضعف و بی‌حالی هستند، قبل از هر کاری باید فشار خون خود را اندازه بگیرند. همچنین اگر دیگر علایم افسردگی در شما وجود دارد، نیاز است در این زمینه با یک روان‌شناس مشورت کنید.

بپذیرید که وجود سرشار از محبت،

ضمن بذل محبت به دیگری می‌تواند او را به سوی مهریانی هم سوق دهد، بنابراین هیچ فرصتی را برای ابراز محبت به پدرتان به منظور حل مشکل ارتباطی‌تان از دست ندهید. خاصیت محبت این است که اخلاق‌هایی را که مانند خار هستند و همه از وجودشان در آزار و اذیت‌اند، به گل تبدیل می‌کند.

### فتونکته



## تجربه معلم سخت‌گیری است چون قبل از درس دادن امتحان می‌گیرد

# پیامدهای روانی قرینه‌سازی ابروی کودکان

انتشار تصویری از بندانداختن صورت یک دختر بچه واکنش‌های زیادی در شبکه‌های اجتماعی داشته؛ چرا این کار اشتباه است؟



دکتر ساحل گرامی|روان‌شناس کودک

**شبکه‌های اجتماعی**

تصویری از لایو یک آرایشگر زن در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که او در حال قرینه‌سازی ابروهای یک دختر بچه است. یک کاربر در همین باره نوشته: «این بچه حتی به سنی نرسیده که از دیدن ابروهای نامرتبش زجر بکشد. به خدا با همین ابروها خیلی خیلی زیباتر و کودکانه‌تر، قرینه‌سازی ابرو آخه برای چیه؟...» این اتفاق را از منظر روان‌شناسی بررسی کردیم.

● **ضرورت پذیرفتن بدن توسط کودکان**

یکی از مهم‌ترین مفاهیمی که امروزه در فرزندپروری مطرح می‌شود، بحث اعتماد به نفس و پذیرفتن بدن با تمام زیبایی‌ها و کاستی‌هاست. مفهوم شرم از بدن از حدود یک دهه پیش به شدت در حال بحث و گفت‌وگو است و فعالان اجتماعی در صدد هستند افراد را آگاه کنند تا بدن خود را همان گونه که هست، بپذیرند تا شاید بتوانند نرخ عمل‌های زیبایی و کارهای مربوط به تغییر و اصلاح بدن را کاهش دهند. با وجود این تلاش‌ها برای آگاهی‌های روز افزون متأسفانه شاهد هستیم که بعضی والدین این نقص و شرم از بدن خود را به فرزندانشان هم منتقل و از کودکی آن‌ها را وارد بعضی مناسباتی می‌کنند که با سن آن‌ها همخوانی ندارد و پیامدهای ناگواری برای کودکان به همراه خواهد داشت.

● **دل‌مشغولی پراسیب کودکان به اندام‌شان**

کودکان در دنیای کودکان خود غرق هستند و کوتاهی ناخن یا قرینه نبودن ابرو تأثیری در میزان شادی یا اعتماد به نفس آن‌ها نخواهد داشت ولی حساسیت و وسواس والدین آن‌ها را به سمت دنیای بزرگ‌سالانی می‌برد و به صورت و اندام‌شان حساس می‌بند. در نتیجه این تشدید حساسیت، آن‌ها در باره صورت و بدن خود دل‌مشغولی پیدا می‌کنند و همین باعث نارضایتی‌شان و تلاش برای تغییر خود از طریق جراحی‌های زیبایی در سال‌های آینده می‌شود. متأسفانه این افراد به جای تأکید بر توانمندی‌ها و استعدادها فقط به جلب توجه از طریق بدن خود اقدام می‌کنند و در مسیری قرار می‌گیرند که نارضایتی در آن انتهایی ندارد و بار این نارضایتی را تا سال‌های سال با خود حمل می‌کنند.

● **ظاهر کودکان را زیر ذره‌بین نبرد**

اما نقش والدین در میزان رضایت از بدن کودکان و نوجوانان چیست؟ سعی کنند تا حد امکان از بدن خود ابراد نگیرند و بر چسب‌های منفی مانند چاق، لاغر، کوتاه، کم‌مو و... را به خود نزنند. در مقابل ظاهر فرزندانشان خود را هم زیاد زیر ذره‌بین نگذارند و در باره مدل لباس، مدل مو و ظاهر آن‌ها وسواس به خرج ندهند، زیرا تأثیر والدین به عنوان یک الگوی قوی می‌تواند نگرش کودکان و نوجوانان را شکل دهد و آن‌ها را در آینده با مشکلات فراوانی روبه‌رو کند.

| ما و شما   |
|--|
| <p>راه ارتباطی با زندگی‌سلام</p> <p>پیامک ۰۹۳۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۴۳۹۴۵۷۶</p> |

کلمه «مربع» به اشتباه «مثلث» نوشته شده بود.

● وقتی تاکسیدرمی این خرس رود صفحه اول زندگی سلام دیدم، خیلی دلم براش سوخت. از صورتش مشخصه که خیلی درک کشیده.

● در زندگی سلام بنویسین که طرفدارهای شله برای وعده افطار بیشتر هستن یا حلیم یا شکر؟ من خودم، حلیم رو بیشتر دوست دارم.

**ماوشما:** احتمال زیاد در مشهد طرفداران شله بیشتر باشند.

● بدن انسان از خرس هم قوی‌تره چون خرس بعد از خوردن کوکائین، در جاز دنیا رفته ولی انسان، تازه ترغیب می‌شه به

مصرف بیشتر! خیلی باید مراقب باشیم که در دام این مواد مخدر لعنتی نیفتیم.

● ما در باره مطلب گر سنگی کاذب در صفحه سلامت، من همیشه

گر سنگی کاذب دارم! هر چی می‌خورم، سیر نمی‌شم.

● هیچ وقت در خانه نمی‌شه فلافل خوشمزه‌آبادنی درست کرد. الکی

هم تلاش نکنین. اون فلافل که در آبادان کنار خیابان می‌دن دستت، در هیچ جای دنیا پیدا نمی‌شه.



زندگی‌سلام  
یک‌شنبه  
۲۰ فروردین ۱۴۰۲  
۱۸ رمضان ۱۴۴۴  
۱۹ آوریل ۲۰۲۳  
شماره ۲۴۰۵

### خانواده و مشاوره

