

## ضرورت مصرف آب در فصل‌های سرد سال



با شروع شدن زمستان و سرد شدن هوا بسیاری از افراد میل کمتری به نوشیدن آب دارند و این باعث می‌شود تا بدن خشک شود و آب لازم به دستگاه‌های بدن نرسد، بنابراین توصیه می‌شود در فصل زمستان هم مصرف مقادیر کافی آب و مایعات را جدی بگیرید تا این فصل را در شرایط جسمی سالم‌تری سپری کنید و از بیماری‌هایی چون آنفلوآنزا، تب و سرماخوردگی در امان بمانید. در ادامه تأثیر نوشیدن آب در فصل سرد سال آورده شده است.

- ۱ جلوگیری از سوزش معده؛ نوشیدن آب کافی می‌تواند باعث فلاکس اسید معده شود.
- ۲ مقابله با خستگی مفرط؛ کمبود آب نخستین علت خستگی است و می‌تواند سطح انرژی را کاهش دهد؛ چراکه ماهیچه‌ها نیازمند محیط متعادل الکترولیت برای انجام فعالیت‌ها هستند.
- ۳ جلوگیری از یبوست؛ کمبود آب، سیستم دفع را مختل کرده و باعث باقی ماندن مواد سمی در بدن می‌شود. در چنین شرایطی، آب مورد نیاز برای فعالیت، از اندام‌های داخلی تأمین شده و همین امر موجب بروز یبوست می‌شود.
- ۴ جلوگیری از دردمفاصل؛ کم‌آبی شکننده شدن غضروف‌ها را به دنبال خواهد داشت و مانع از عملکرد صحیح آنها می‌شود. وقتی غضروف‌ها ضعیف شوند، بین مفاصل اصطکاک به وجود خواهد آمد و درد و آسیب آنها را در پی دارد.
- ۵ جلوگیری از کمردرد؛ آب موجود در دیسک نخاعی حدود ۷۵ درصد از وزن بدن را تحمل می‌کند. اگر آب موجود در دیسک از بین برود، عملکرد آن مختل و باعث احساس درد در ناحیه کمر می‌شود.
- ۶ کاهش سردرد؛ کمبود آب در بدن از علل عمده بروز سردرد و میگرن است. میگرن اغلب به علت گسترش بیش از حد رگ‌های خونی ناشی از استرس، گرما و انرژی به مواد غذایی به وجود می‌آید. کم‌آبی بدن می‌تواند هر کدام از این فاکتورها را افزایش دهد.
- ۷ بهبود وضعیت پوست؛ خشک شدن و ضعف شدن پوست یکی از نتایج عدم مصرف کافی آب است. نوشیدن مقدار کافی آن می‌تواند باعث شفاف شدن پوست شود.

۸ جلوگیری از روم کردن اعضای بدن؛ در شرایط حاد، بدن شروع به ذخیره آب موجود در بدن می‌کند و این عمل اغلب در عضوهایی مانند صورت، دست یا پا صورت می‌گیرد.

برای جلوگیری از بروز هر کدام از مشکلات یادشده، سعی کنید همواره بطری آب همراه داشته باشید اما از نوشیدن آب بسیار سرد خودداری کنید، چون برای کبد مضر است. همچنین می‌توانید در طول روز از نوشیدنی‌هایی مانند چای سبز هم استفاده کنید اما در مصرف کافی، که کمبود آب بدن را تشدید می‌کند، تا حد امکان پرهیز کنید.

## چه خوردنی‌هایی آب بدن مان را در سرما تأمین می‌کنند

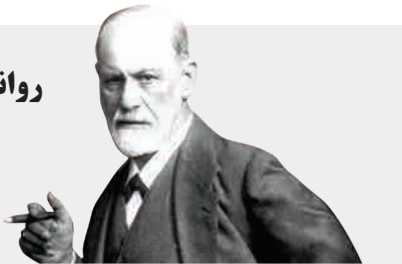
میوه‌ها و سبزیجات؛ بیشتر میوه‌ها و سبزیجات دارای آب هستند و خوردن آنها می‌تواند بخشی از آب لازم بدن شما را تأمین کند. بهترین است روزانه حداقل دو نوع میوه متفاوت و همچنین سه نوع سبزی خاص مصرف کنید. این کار به شما اجازه می‌دهد تا آب بدن را همراه با انواع ویتامین به دستگاه‌های داخلی برسانید.

چای صبحانه؛ هنگام صبحانه بهترین زمان برای این است که بخشی از آب بدن را تأمین کنید، به همین علت بهتر است هنگام صبحانه یک لیوان چای کم‌رنگ بنوشید. این چای می‌تواند تا حدودی آب بدن شما را تأمین کند.

آب قبل از غذا؛ یکی از بهترین روش‌هایی که هم می‌تواند به تناسب‌اندام شما کمک کند و هم این که به تأمین آب بدن یاری برساند، نوشیدن آب قبل از هر وعده غذایی است. این کار به شما اجازه می‌دهد تا هم کمتر غذا بخورید و هم این که آب مورد نیاز بدن را تا حدی تأمین خواهد شد. سعی کنید این کار را در تمام طول سال انجام دهید.

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

## روانکاو ترسو!



باورتان می‌شود پدر علم روانکاو که با روش‌های ویژه روانکاو خود ریشه ترس‌های عجیب و ناشناخته بیمارانش را پیدامی کرد، خودش دچار ترس عجیب و بی‌دلیلی بود؟ بله! ز یگموند فروید؛ عصب‌شناس اتریشی در طول زندگی خود از دو چیز می‌ترسید؛ یکی ترس از اسلحه و دیگری ترس از درختچه سرخس! بله درست است؛ سرخس. فروید ترس خود را از اسلحه با دلایل روانشناسی توجیه می‌کرد، اما در مورد ترس از سرخس آن را عجیب و بدون دلیل مشخص می‌دانست. بارها از او در این باره پرسیده بودند و او در جواب می‌گفت: این ترس عجیب باید ریشه‌ای قدیمی داشته باشد و به خاطرهای ناخوشایند در گذشته مربوط باشد.

## گزارشی درباره دلایل افزایش بیماری‌های روانی در میان ایرانی‌ها و راه‌های مقابله با آن

## چرا ایرانی‌ها از روانشناس‌ها فراری‌اند؟

شهروند! تابو یا ننگ؟ پاسخ چندان آسان نیست. در چند سال گذشته، وزارت بهداشت ایران بارها یک آمار را تکرار و صریحاً اعلام کرده است: «۲۳ درصد ایرانی‌ها به انواع بیماری‌های روانی مبتلایند.» موضوعی که راه در مانش برای خیلی‌ها هنوز سخت و خجالت‌آور است. همین مسئولان وزارت بهداشت و روانشناس‌ها هر چند وقت یک‌بار اعلام می‌کنند که به دلایل مختلف، ایرانی‌ها برای رفتن و حرف زدن با روانشناس‌ها مقاومت می‌کنند و هنوز آن را یک ننگ می‌دانند؛ موضوعی که البته گران بودن خدمات روانشناختی آن را تشدید می‌کند.

## علت فرآوانی بیماری‌های روانی

اعداد و ارقام مربوط به تحقیقات و بررسی‌ها: تعداد میلیونی بیماران روانی حکایت دارد و بیش از گذشته نگرانی را در جوامع و شهرنویسان رواج می‌دهد، اما نباید از یاد برد که این آمارها از زمانی نمود بیشتری در جوامع یافت که سطح آگاهی افراد نسبت به گذشته رو به فزونی گذاشت و بیشتر از گذشته به مراکز مشاوره رو آوردند، البته جوامع بشری پیش از گذشته با استرس و فشار روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند و به همین دلیل جوامع با در خطر بودن بهداشت روان روبه‌رو هستند؛ خطری که بی‌شک باید جدی گرفته شود. واقعیت این روزها این است که استرس با مشکلات اقتصادی و خانواده‌ای در تباط مستقیمی دارد. بهداشت روان مثلثی است که سه ضلع آن را جامعه، ژنتیک و موقعیت شغلی و خانوادگی فرد تعریف می‌کند. به همین منظور هر چه فشارهای اجتماعی و اقتصادی افزایش یابد، بیماری‌های روانی رو به فزونی می‌گذارد. برای نمونه، افزایش آمار طلاق هم نشان از گسترش بیماری‌های روانی دارد، چراکه تمامی طلاق‌ها به دلایل منطقی رخ نمی‌دهد و بیشتر آنها ناشی از آشنا نبودن افراد با مشکل‌های روانی و درونی خودشان است. فرد مشکل اعصاب دارد، اما به



## عوامل باز دارنده برای مراجعه به روانشناس

بیشتر افراد برای به دست آوردن سلامت جسم‌شان یا حتی برای زیباتر شدن به راحتی خودشان را به دست تیغ جراحی می‌سپارند، اما از این که مقابل روانشناس بنشینند و از درون‌شان برایش بگویند، هراس دارند و در گفته‌هایشان مراقبتند تا مگوها را نگویند! این واکنش دلایلی دارد که در ادامه به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم. **باورهای اشتباهی که هنوز به چشم می‌خورد؛** قبل از آن که علم روانشناسی شکل آکادمیک به خود بگیرد، تصور مردم از بیماری‌های روانی مساوی با طرد شدن از جامعه بود. راه‌حلی که برای مشکلاتی از این دست انتخاب می‌کردند سر زدن به رمال‌ها و دعانویس‌ها بود. یکی دیگر از باورهایی که هرازگاهی می‌توان میان عامه مردم دید، این است که نگاه جادویی به روانشناس وجود دارد و با تکیه بر این باور، گمان می‌کنند اگر مقابل روانشناس بنشینند، ناگفته‌ها از رازها و مشکلات‌شان آگاه است، اگر چه بعضی هم بر این باورند که به کمک روانشناس می‌توانند به کلید طلایی ثروت دست یابند یا تنها با هیپنوتیسم شدن، می‌توانند ریشه مشکلات‌شان را از ناخودآگاه‌شان پاک کنند. **از سرکشی به درون خود هراس داریم؛** بیشتر

افراد که برای مشکلات‌شان به روانشناس مراجعه نمی‌کنند، تمایل دارند مسائل‌شان در همان پستوی درون‌شان باقی بماند و از این که کسی چراغ به دست به جست‌وجوی آنها بپردازد، واهمه دارند؛ برای همین به هر ترفندی هم که مقابل روانشناس بنشینند، تمام تلاش‌شان این است که نم‌پس ندهند و چیزی از درون‌شان نگویند. **فقر فرهنگی و اقتصادی؛** مراجعه به روانشناس مدت‌های طولانی است که به فرهنگ عمومی غربی وارد شده و این در حالی است که بسیاری از ما از برچسب خوردن واهمه داریم! البته این ترس و فرار از برچسب خوردن، به قیمت مشکلات روانی، به دیدگاه افراد و وضع مالی‌شان برمی‌گردد چون نباید از خاطر برد که هزینه‌های جلسات مشاوره برای بسیاری از اقشار جامعه بالاست و در این میان هنوز جای خالی پزشک خانواده به چشم می‌آید. البته نداشتن آگاهی از نقش مشاور و تاثیرگذاری‌اش بر حل مشکلات هم دیده می‌شود و تحت پوشش نبودن خدمات روانشناسی توسط بیمه‌ها به این گریز از مشاوره‌ها دامن می‌زند.

## در این موقعیت‌ها به روانشناس مراجعه کنید

ضربه سنگین تری برای افراد است و فردی که در این موقعیت قرار می‌گیرد، بی‌تردید نیاز به کمک دارد تا بتواند به زندگی عادی خود برگردد، بنابراین مراجعه به مشاور و یادگیری مهارت‌های مورد نیاز می‌تواند به این بازگشت و تکرار نکردن اشتباهات در موقعیت‌های مشابه در آینده کمک کند.

## انتخاب همسر و آغاز زندگی مشترک؛ در این موقعیت‌ها فرد نیازمند مشاوره



است تا با دیدی روشن‌تر و آگاهانه‌تر دست به انتخاب بزند. آشنایی زنان و مردان از دنیای هم و موضوعات مربوط به زندگی مشترک می‌تواند از وقوع بعضی مشکلات جلوگیری کند. **به سوگ نشستن برای نزدیکان؛** از دست دادن نزدیکان و تجربه داغ‌دیدی، یکی دیگر از موقعیت‌های دشوار زندگی است. استفاده از تجربه متخصصان

در این موقعیت‌های دشوار می‌تواند کمک کند تا بهتر از این مرحله عبور و عوارض کمتری را تجربه کنیم.

**تغییرات میانسالی؛** دوران میانسالی همراه با تغییراتی است که در صورت به‌کار نداشتن شیوه‌های مدیریتی صحیح، می‌تواند عوارضی به دنبال داشته باشد و سلامت روان را با مخاطراتی روبه‌رو کند.

**بچه‌دار شدن؛** تربیت فرزند در این دوران می‌تواند دشواری‌های زیادی داشته باشد؛ از طرفی بعد از بچه‌دار شدن رابطه همسران هم دچار نوسان می‌شود. آشنایی نداشتن با مدیریت مسائل پیش‌آمده در رابطه همسران و البته آگاهی نداشتن از مهارت‌های فرزندپروری می‌تواند تجربه شیرین بچه‌دار شدن را به تجربه‌ای استرس‌زا و ناراحت‌کننده تبدیل کند.

کارشناسی ارشد (غیر هیأت علمی)	کارشناسی ارشد (مری)	دکتری (غیر هیأت علمی)
تهران	۶۰۰۰۰۰	۸۷۶۰۰۰
مراکز استان‌ها	۵۱۶۰۰۰	۶۸۴۰۰۰
سایر شهرستان‌ها	۴۳۲۰۰۰	۶۱۲۰۰۰

## هر جلسه مشاوره چقدر آب می‌خورد

هر ساله تعرفه جلسه‌های خدمات روانشناسی و مشاوره اعلام می‌شود؛ طبق این گزارش‌ها هر جلسه روان‌درمانی و مشاوره ۴۵ دقیقه به ریال در سال ۹۷ اعلام شده است. تعرفه‌هایی که نسبت به سال ۹۵ و ۹۶ تغییر محسوسی نداشته است. قیمت‌های ذکر شده به ریال است.