

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

## نکات زندگی

### چرا بیشتر اوقات احساس خستگی می‌کنید

آیا اغلب از خود سوال می‌کنید که چرا همیشه خسته‌اید؟ اگر این‌طور است، خواندن این مطلب می‌تواند برای‌تان مفید باشد. در ادامه لیستی از دلایل خستگی و اقدامات موثر برای رفع آنها را مشاهده می‌کنید.

• **کمبود خواب:** انسان در ۱۸ تا ۶۰ سالگی به ۷ ساعت خواب مفید روزانه، برای تأمین سلامتی بدن نیاز دارد و اگر میزان آن کمتر از حد تعیین شده باشد، نه تنها موجب خستگی، به‌هم ریختگی ظاهری و تصادف در اثر خواب‌آلودگی می‌شود، بلکه مشکلات دیگری نیز در پی خواهد داشت؛ مانند چاقی مفرط، فشار خون بالا، افسردگی، سسکته و افزایش ریسک مرگ.

برای جلوگیری از این مشکلات باید: یک برنامه خواب منظم داشته باشید؛ سعی کنید که هر شب سر ساعت مشخصی به رختخواب بروید و ساعتی که بیدار می‌شوید نیز در روزهای مختلف یکسان باشد. چرت نزنید؛ خوابیدن در میانه روز مشکل خواب‌بشانه را به‌همراه خواهد داشت.

اگر نمی‌توانید بخوابید، از تخت بلند شوید و رختخواب را ترک کنید؛ زمانی که احساس خستگی کردید، بخوابید. از مناسب‌بودن دمای اتاق یا محل استراحت و تاریک و ساکت‌بودن آن اطمینان حاصل کنید.

از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار قبیل از خواب خودداری کرده و تا حد امکان مصرف آنها را حتی در طول روز محدود کنید.

قبل از ساعت خواب وسیگار نکشید. • **رژیم غذایی نامناسب:** یکی از راحت‌ترین روش‌ها برای مقابله با خستگی، تصحیح رژیم غذایی است. اگر از مواد غذایی سالم به‌صورت متعادل استفاده کنید، تغییر را احساس خواهید کرد.

برای بهبود وضعیت جسمانی و دریافت تمام موادغذایی مورد نیاز بدن (علاوه بر جلوگیری از خستگی مفرط) باید ترکیبی از پنج گروه غذایی را در برنامه خود بگنجانید: میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین، غلات و لبنیات.

میزان کالری مصرفی خود را متناسب با سن، وزن، جنسیت و فعالیت روزانه تعیین کنید.

سعی کنید بخش بیشتر مواد غذایی‌تان شامل میوه و سبزیجات باشد.

از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

میزان غلات مصرفی خود را بیشتر کنید.

سعی کنید از گوشت قرمز کمی استفاده کنید و به جای آن مواد غذایی را که منبع امگا۳ هستند، مصرف کنید.

مصرف قند و شکر را به حداقل برسانید.

هیچ‌وقت وعده صبحانه را حذف نکنید.

بین وعده‌های غذایی از میان‌وعده‌های ناسالم استفاده نکنید

آب کافی بنوشید.

• **سبک زندگی ساکن و بدون تحرک:** وقتی احساس خستگی می‌کنید، به نظر می‌رسد که تنها راه نشستن روی مبل و بی‌حرکت ماندن است اما لازم است بدانید که این روش خستگی را تشدید می‌کند؛ در حالی که ورزش کردن با بالا بردن سطح انرژی می‌تواند این احساس کسالت را از بین ببرد.

اگر مدت زیادی است که ورزش نکرده‌اید، با روزی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی شروع کنید و در نهایت به ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در پنج روز از هفته آن را برسانید.

• **استرس بیش از حد:** شرایط متعددی باعث بروز استرس می‌شود؛ کار، مشکلات مالی، مسائل عاطفی، شرایط سخت زندگی و مسائل مختلف می‌توانند استرس را به‌همراه داشته باشند.

سطح پایین استرس می‌تواند مفید واقع شود؛ زیرا نیروی محرکه‌ای برای عملکرد بهتر خواهد بود؛ اما سطح بالای استرس مشکلات جسمی و روحی، خستگی و کسالت در پی دارد.

علت استرس را شناسایی کنید؛ تا وقتی که ریشه اصلی استرس را شناسایی نکنید، نمی‌توانید آن را کنترل کنید.

نه گفتن را یاد بگیرید.

از افرادی که موجب افزایش استرس‌تان می‌شوند، دوری کنید.

شرایطی که نمی‌توانید تغییر بدهید را بپذیرید.

بخشش را یاد بگیرید.

در باره اضطرابی که تحمل می‌کنید، با دوستان‌تان صحبت کنید. بسا این روش علاوه بر تخلیه احساسی، می‌تواند از راهکارهای دیگران برای کنترل اضطراب استفاده کنید.

فعالیت بدنی یکی از بهترین روش‌ها برای مقابله با استرس فراگیر است.

## خوردنی‌هایی که استرس را کاهش می‌دهند

جای بابونه: بابونه گیاه موثری برای کاهش استرس است. ماهیت آرام‌بخش و تسکین‌دهنده آن به‌عنوان یک مسکن روی سیستم عصبی مرکزی عمل می‌کند. بابونه به‌شل شدن عضلات، رفع اضطراب و خواب بهتر کمک می‌کند. برای مبارزه با استرس می‌توانید روزانه ۴ فنجان از دمنوش بابونه بنوشید. چای سبز: می‌توانید با نوشیدن یک فنجان چای سبز استرس خود را کاهش دهید. چای سبز حاوی آمینو اسید آل تیائین است که تولید امواج مغزی آلفا را در مغز افزایش می‌دهد؛ امواجی که به کاهش استرس کمک می‌کند. جینسینگ هندی: جینسینگ هندی گیاهی بسیار موثر برای کاهش استرس است. ریشه جینسینگ هندی با کاهش میزان هورمون کورتیزول در بزرسالان منجر به کاهش قابل توجه استرس می‌شود. همچنین جینسینگ هندی آستانه تحمل انسان را در مقابل استرس افزایش می‌دهد و به نوبه خود باعث بهبود کیفیت زندگی می‌شود.

## اختلال فراگیر دنیای مدرن را بیشتر بشناسیم

# چطور ترمز استرس را بکشیم؟

شهروند | استرس، اختلال دنیای مدرن. موضوعی که خیلی‌ها آن را به‌عنوان یک اختلال نمی‌شناسند، اما زندگی روزمره تک‌تک ما را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهد تا تجربه‌اش کنیم. شاید در چنین شرایطی است که دوستان و آشنا یان راهکارهای تجربه‌شده خود را در اختیار تان قرار می‌دهند یا به‌صراحت آن می‌افزایند که بخوابید یا سرچ در گوگل راهکارهایی برای فرار از آن بیابید؛ قبل از امتحان کردن این راه‌ها به یاد داشته باشید که استرس در حد و اندازه نرمال آن بدنیست و گاهی در شروع کارها کمک می‌کند تا شما نتیجه مطلوبی به دست بیاورید. زمانی که ما از استرس و تأثیر مخرب آن صحبت می‌کنیم منظور استرس مزمن است که کارایی افراد را پایین می‌آورد و گاهی زندگی طبیعی آنها را مختل می‌کند. در ادامه ما سری به زندگی شهروندان قرن بیست‌ویکمی زده‌ایم تا عوامل استرس‌زا آن را برای شما یادآوری کنیم و بگوییم این استرس‌ها می‌توانند چه بلایی سر بدن شما بیاورند.

## عوامل استرس‌زای قرن ۲۱



## استرس چه بلایی سر بدن مان می‌آورد

با بیماری‌ها را دشوارتر می‌کند. افراد مضطرب و افرادی که زیاد در موقعیت‌های استرس‌زا قرار می‌گیرند، بیشتر دچار عفونت می‌شوند و هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دچار عوارض شدیدتری می‌شوند.

• **حواس تان باشد زود پیر نشوید:** استرس مزمن بر توانایی بازسازی سلول‌های خونی اثر می‌گذارد. استرس همچنین بر ایجاد بیماری‌هایی مانند آرتریت (التهاب مفاصل)، پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی و عروقی که در سالمندان رایج است، تأثیر می‌گذارد.

• **اضافه وزن و مشکلات گوارشی:** استرس مزمن باعث مشکلات متعدد گوارشی می‌شود؛ زیرا در طول پاسخ به استرس از شدت فعالیت‌های گوارشی هم کاسته می‌شود. نفخ، دردهای شکمی، یبوست، اسهال، ترش کردن و سندرم روده تحریک‌پذیر از نشانه‌های رایج استرس مزمن هستند. استرس همچنین زخم معده و ورم روده را تشدید می‌کند.

کورتیزول موجب انقباض چربی خطرناک شکمی و افزایش میل به چربی، نمک و شکر می‌شود. خوردن کربوهیدرات‌های ناسالم باعث تسکین رفتارها و کاهش عدم تعادل هورمونی ناشی از پاسخ به استرس می‌شود؛ اما اگر این رفتار تبدیل به عادت شود، ممکن است منجر به مشکلاتی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی شود.

استرس، واژه‌ای که شنیدنش هم احساس خوبی به آدم نمی‌دهد و این احساس بد زمانی شدت می‌گیرد که بدانیم با استرس داشتن که حالا بخشی از زندگی روزمره بیشتر آدم‌ها شده چه بلایی سر بدن مان می‌آید.

• **ذهن تان را بهم می‌ریزد:** یکی از آثار استرس مزمن، آثار شدید آن بر حافظه و توانایی یادگیری است. در واقع استرس، سلول‌های مغز را نابود می‌کند.

• **بیماری‌های قلبی و سسکته در کمین‌اند:** این درست است که هنوز ارتباط مستقیمی میان بیماری‌های قلبی و استرس مزمن اثبات نشده، اما فراموش نکنید استرس باعث افزایش ضربان و کارکرد قلب می‌شود، رگ‌های قلب را تنگ می‌کند و ضرب‌آهنگ آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. استرس غلظت خون را افزایش می‌دهد که هنگام خونریزی عامل مثبتی به شمار می‌رود. استرس فشار خون را افزایش می‌دهد و لایه درونی رگ‌ها را تخریب می‌کند؛ زیرا استرس مزمن التهاب ایجاد می‌کند.

• **سیستم ایمنی در خطر است:**

یکی از واکنش‌های طبیعی بدن این است که زمانی که خود را آماده روبه‌رویی با خطری می‌کند مبارزه با عفونت‌ها و میکروب‌ها را از لیست اولویت خود خارج می‌کند. استرس سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مبارزه

استرس و آثار مخرب آن تا جایی اهمیت دارد که تحقیقات بسیاری روی این مسأله صورت گرفته تا براساس نتایج آن از این آثار مخرب کاسته شود. به‌عنوان مثال براساس تحقیقات انجمن روانشناسی آمریکا (APA) ثابت شده قرن بیست‌ویکمی‌ها بیشتر از هر نسل دیگر اضطراب دارند و نمی‌توانند از پس تنش‌های جامعه بر بیایند. جالب توجه است که جوانان نسبت به افراد مسن مضطرب‌ترند. گزارشات APA نشان می‌دهد ۱۲ درصد قرن بیست‌ویکمی‌ها از بیماری‌های ناشی از استرس رنج می‌برند.

• **بد خوابیدن:** می‌توان گفت بیشترین عامل استرس‌زایی، بد خوابیدن است. کمبود خواب در بخش‌هایی از مغز که مربوط به نگه‌داری اند به‌طور مستقیم اثر می‌گذارد. خوابیدن در ساعات متفاوتی از شب، وقت گذراندن پای تلپ، تبلت و تلفن‌های همراه دلایلی هستند که باعث دیر خوابیدن می‌شوند. • **غذا نخوردن:** مرتب غذا خوردن نه تنها در متابولیسم و تنظیم سطوح انسولین اثر می‌گذارد، بلکه به تعادل ذهنی نیز کمک می‌کند. کم‌آب خوردن، زیاد انتظار غذا را کشیدن یا نخوردن یک وعده غذایی می‌تواند منجر به عدم تعادل در سطح قند خون شده و متعاقباً گیجی، سردرگمی، لرز و اضطراب را به دنبال داشته باشد. چون غذا و آب نیازهای ذاتی بدنند.

• **نوشیدن قهوه:** قهوه نوشیدن به هشیاری و متمرکز شدن در کارهای کوتاه‌مدت کمک می‌کند، اما ممکن است باعث عصبانی کردن و تحریک‌پذیری بیشتر فرد هم شود، مخصوصاً اگر قبل از نوشیدن آن مضطرب باشد. همچنین آب بدن را کم و استرس را بیشتر می‌کند.

• **استراحت نکردن:** برخی بر این تصورند که فیلم دیدن قبل از خواب می‌تواند به زودتر خوابیدن‌شان کمک کند در حالی که نتیجه تحقیقات برعکس این تصور است. افرادی که قبیل از خواب فیلم می‌بینند مضطرب‌تر از کسانی‌اند که نمی‌بینند.

