

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرگبار با خواب می شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

ایسنا | برخی از مطالعات انجام گرفته روی انسان نشان می دهد که کاتچین های موجود در چای یا کاهش خطر سکنه مغزی در اثر تباطو بوده و خطر بروز برخی بیماری های قلبی را نیز کاهش می دهند. مصرف چای سبز بر قلب و عروق تأثیرات مفیدی دارد و به علاوه ممکن است خواص آنتی اکسیدانی، ضد فشار خون بالا، ضد التهاب، ضد تکثیر سلولی، ضد ایجاد لخته های خونی و کاهش چربی هم داشته باشد. اینها را مهدی ابراهیمی، عضو مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی اعلام می کند و در توضیح بیشتر می گوید: «چای نوشیدنی است که از برگ های تخمیر شده گیاه چای تهیه می شود. برگ چای با توجه به میزان تخمیری که روی آن صورت می گیرد، به رنگ های مختلفی مانند چای سبز (بدون تخمیر)، قرمز (به مقدار بسیار کمی تخمیر شده)، اولانگ (در حد متوسطی تخمیر شده) و چای سیاه (کاملاً تخمیر شده) عرضه می شود.» او ادامه می دهد: «تمامی انواع چای حاوی کافئین هستند که به طور سنتی برای استفاده از تأثیرات ملایمی که بر تحریک سیستم عصبی مرکزی دارند، مورد استفاده قرار می گیرند.»

چای خطر سکنه مغزی را کم می کند

چطور در روزهای امتحان مضطرب نشویم و بر خود مسلط باشیم؟

شکست غول استرس

شهروند | دیگر همه می دانند امتحان مساوی است با اضطراب و استرس. آنهایی هم که دیگر آن دوران را گذرانده اند، هنوز با یادآوری خاطرات دوره امتحان های مدرسه و دانشگاه و از همه اینها مهمتر کنکور چه استرسی به جان شان می افتد. اضطراب و استرس را تا جایی می توان تحمل کرد. گاهی همین مسأله می تواند مثل یک موتور محرک عمل کند؛ یعنی ما را به جلو ببرد و باعث پیشرفت مان شود، اما همیشه هم شرایط این طور نیست. خیلی وقت ها اضطراب مثل یک ترمز عمل می کند؛ یعنی نمی گذارد قدم از قدم برداریم و حتی گفته می شود می تواند روی سیستم ایمنی بدن مان تأثیر بگذارد، تا جایی که افراد مضطرب زودتر از بقیه بیمار می شوند؛ دوره امتحان ها دقیقاً چنین بلایی بر سر دانش آموزان و دانشجویان می آید. حالا که فصل امتحانات دانش آموزان تمام شده و تعطیلات تابستانی شان را آغاز کرده اند، نوبت دانشجویان است که این استرس را از سر بگذرانند و همزمان با آنها، پشت کنکوری ها که دیگر اضطراب و استرس قبولی در کنکور، امان شان را بریده اضطراب بیش از حد برای امتحان ها مثل یک سم عمل می کند؛ یعنی می تواند کاری کند که فرد پاسخ ساده ترین سوال ها را هم نتواند بدهد. روانشناسان و مشاوران آموزشی می گویند که خیلی وقت ها افراد به دلیل نداشتن برنامه ریزی برای درس خواندن و مرور مطالب، دچار استرس می شوند و می توانند با مدیریت این بخش از استرس و اضطراب شان کم کنند، حالا در این جا با جزئیات استرس های مرتبط با امتحان ها و راهکارهای برای مقابله با آن آشنا می شویم:

اضطراب امتحان چیست؟

اضطراب امتحان، حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان در دوره امتحانات به آن مبتلا می شوند. گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس نیز همراه می شود. اضطراب امتحان، اضطرابی است که با خود پنداره ضعیف فرد درباره توانایی های ذهنی اش شناخته می شود و موجب کاهش عملکرد او در روزهای پایانی سال تحصیلی می شود. میزان قابل قبولی از تنش و دلهره در زمان امتحان می تواند سیستم عصبی خودکار انسان را فعال کند و موجب هوشیاری بیشتری او برای به دست آوردن موفقیت در امتحان شود. دلیل اصلی این اضطراب همیشه کم کاری، تنبلی یا نداشتن تسلط بر محتوای درس ها نیست، بلکه گاهی دانش آموزان موفق با انگیزه و در سخاوت هم دچار آثار منفی اضطراب ناشی از امتحان می شوند.

اضطراب چه نشانه هایی دارد؟

نشانه های اضطراب چند مرحله دارد. افراد در مرحله نخست دچار حالات بدنی مثل افزایش ضربان قلب، خشکی دهان، سردی دست و انقباض در عضلات مختلف بدن می شوند. گاهی دست و پاها خود را تکان می دهند و نفس عمیق می کشند. نشانه های سطح دوم اضطراب این است که فرد انرژی کافی درون خود احساس نمی کند و تمایل به بی حرکت شدن دارد. افرادی که سردردهای میگرنی، مشکلات گوارشی، دل درد و دل پیچه و اسهال دارند در سطح دوم و شدیدتر اضطراب قرار می گیرند. سطح سوم اضطراب شدیدترین و ناسالم ترین مرحله است تا جایی که فرد به دلیل اضطراب بالا نمی تواند تمرکز کند و حتی ممکن است دچار سرگیجه شود و هر آن چه خوانده، فراموش کند. در این مرحله فرد ممکن است دچار لرزش زانو، از دست رفتن تمرکز و حتی غش کردن سر جلسه امتحان شود. زمانی که فرد بدانند در کدام سطح از اضطراب است، می تواند شرایط را مدیریت کرده و به آرامش برسد.

با استرس روز امتحان چه کنیم؟

- یادداشت های خود را که شامل نکات مهم درس، فرمول ها، تاریخ ها، نام های خاص ... است با خود همراه داشته باشید تا بتوانید پیش از امتحان مروری بر آنها کنید.
- ساعت مچی خود را همراه ببرید تا متوجه مرور

- زودتر از ساعت تعیین شده امتحان، در محل باشید.
- وسایل مورد نیازتان را همراه داشته باشید.
- در صورت نیاز یک بطری کوچک آب به همراه داشته باشید.

۱۰ راهکار برای رهایی از اضطراب قبل از امتحان

- مثبت اندیش باشید: وقت خود را با افرادی بگذرانید که به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت می دهند. اصولاً هر وقت فکر منفی به سراغ شما آمد، فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با صدای بلند برای خود تکرار کنید.
- آرام باشید: قبل از دوره کردن هر مطلب جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری پاک کنید. در ضمن در پایان جدول زمان بندی که برای خود تهیه کرده اید زمانی را برای قدم زدن در هوای آزاد در نظر بگیرید. این کار باعث می شود قبل از امتحان فرد احساس آرامش عمیقی به شما دست دهد.
- ورزش کنید: ورزش منجر به کاهش تنش های عصبی و استرس می شود. ورزش منظم و سبک موجب افزایش گردش خون در بدن (به ویژه در مغز) و کاهش هورمون های استرس را می شود. پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و هر ورزش دیگری که موجب فعالیت بدنی و تحرک جسمانی دانش آموز شود، می تواند همین تأثیر را داشته باشد.
- نفس عمیق بکشید: برای پنج دقیقه، نفس خود را آهسته تر کنید و در حدود ۶ بار در دقیقه نفس بکشید. به عبارت دیگر، مدت ۵ ثانیه عمل دم و ۵ ثانیه عمل بازدم انجام دهید.
- تسلیم اضطراب نشوید: زمانی که دچار اضطراب شدید، در جای مناسبی بنشینید و دست ها را راحت، روی پاهای خود قرار دهید. چشمانتان را ببندید و بدن تمرکز کنید. علائم بدنی خود را بررسی کنید و برای این کار از نوک انگشتان پاهایتان شروع کنید. به تک تک اعضای بدن تان فکر و سعی کنید با یک نفس عمیق استرس و اضطراب را از عضو خارج کنید. به طور مرتب از این تمرین ها استفاده کنید و تا حداقل یک ماه آن را انجام دهید.
- برنامه ریزی داشته باشید: در یک جدول زمان بندی درست باید به استراحت و تفریح هم دقت شود. درس را به شب امتحان موکول نکنید.
- به اندازه کافی استراحت کنید: در برنامه ریزی برای درس خواندن، باید فاصله زمانی مناسبی برای استراحت در نظر بگیرید. استراحت هایی که برای روز قبل از امتحان در نظر گرفته می شوند باید هم برای ذهن و هم برای جسم موثر باشد.
- خوب بخوابید: حداقل ۷ ساعت خواب کامل داشته باشید. مهم نیست چه ساعتی می خوابید یا چه ساعتی از خواب بیدار می شوید، مهم این است که وقتی می خواهید مطالب درسی را دوره کنید کاملاً هوشیار باشید و تمرکز کافی داشته باشید.
- تغذیه سالم داشته باشید: غذاهای سرشار از ویتامین و پروتئین همیشه بهترین انتخاب هستند. مصرف میوه و سبزیجات تازه ذهن را فعال نگه می دارد و همین مسأله باعث یادگیری بهتر و کاهش اضطراب می شود. بهتر است در فصل امتحانات، دور قهوه، چای و نوشابه های گازدار را هم خط بکشید. کافئین موجود در این نوشیدنی ها شما را بیدار نگه می دارد، ولی قدرت به خاطر آوردن مطالب را از شما می گیرد. شیر گرم، موز، حبوبات پخته، نان، کاهو، سبزی های، ویتامین ها و املاح مختلف از جمله موادی هستند که مصرف آنها در شرایط استرس آور بالا می رود و نیاز بدن به آنها بیشتر می شود.
- تمرکز کنید: روز قبل از امتحان هر چیز را که باعث حواس پرتی می شود کاملاً کنار بگذارید. توجه به هر اتفاق بزرگی در اطراف باعث از بین رفتن تمرکز شما می شود. وقتی تمرکز روی درس وجود ندارد، اضطراب خود به خود به وجود می آید.

حتماً در تاریکی بخوابید

باورند که خوابیدن در فضای روشن شرایط را برای ابتلا به بیماری دیابت فراهم می کند. در این مطالعه ۲۰ فرد ۱۸ تا ۴۰ ساله مورد بررسی قرار گرفتند.

محققان از این افراد درخواست کردند در نخستین شب در محیطی کاملاً تاریک استراحت کنند. در شب دوم نیمی از این افراد در تاریکی روشن و نیمی دیگر در محیط تاریک استراحت کردند. محققان نشانه های حیاتی این افراد، فعالیت امواج مغزی، حرکت چشم ها و پاهای آنان را هنگام خواب مورد بررسی قرار دادند. همچنین سطح هورمون ملاتونین این افراد اندازه گیری شده و تست گلوکز از آنان گرفته شد. یافته های به دست آمده نشان داده که خوابیدن در محیط روشن مقاومت

تا برآوردی از زمان و بخش های مختلف سوالات امتحانی داشته باشید. اگر نکته ای را نمی فهمید، نگران نشوید، همان ابتدای امتحان - قبل از آن که شروع به پاسخگویی کنید - از آموزگار خود پرسید. اگر آن قدر عصبی و مضطرب هستید که احساس

خواب داخلی بدن را تغییر می دهد. همچنین نتایج مطالعه ای که اخیراً انجام گرفته نشان می دهد این کار خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. محققان آمریکایی بر این



۳ باور نادرست درباره کرم ضد آفتاب



هر چه SPF ضد آفتاب بیشتر باشد، بیشتر از پوست محافظت می کند

اشعه فرابنفش که از طریق تابش نور خورشید به پوست آسیب می زند به دو دسته فرابنفش A و فرابنفش B تقسیم می شود. وقتی از ضد آفتاب استفاده می کنید، در واقع از پوستتان در مقابل اشعه فرابنفش B محافظت می کنید. اما برای کاهش اثرات فرابنفش A و ویژگی دیگری از کرم ضد آفتاب به نام طیف وسیع یا broad spectrum، مورد بررسی قرار دهید، علاوه بر این داشتن SPF بالاتر به معنی محافظت طولانی از پوست نیست.

ضد آفتاب با بستن منافذ پوست، موجب بروز آکنه می شود

استفاده از کرم ضد آفتاب آکنه ها را تشدید نمی کند، اما می توانید اگر پوست چربی دارید، از انواع فاقد چربی استفاده کنید. زینک اکسید موجود در ضد آفتاب های فیزیکی نیز جوش و آکنه را افزایش نمی دهد. همچنین اگر جزو آن دسته افرادی هستید که برای درمان جوش و آکنه پوستت را دارو استفاده می کنید، خوب است بدانید که پوستتان نسبت به اشعه آفتاب حساس تر است و حتماً باید از یک ضد آفتاب مناسب استفاده کنید.

با نزدیک شدن به فصل گرما و تابش شدید خورشید، استفاده از ضد آفتاب از هر زمان دیگری ضروری تر است. به گزارش خیرانلاین، از آن جا که کرم ضد آفتاب به طور مستقیم با پوست در تماس بوده و برای محافظت در مقابل اشعه های مضر آفتاب استفاده می شود، انتخاب یک کرم مناسب اهمیت زیادی دارد. استفاده از کرم ضد آفتاب با باورهای نادرستی همراه است که در این جا به سه مورد آن اشاره می کنیم:

ضد آفتاب بلافاصله بعد از استفاده از پوست محافظت می کند

بر خلاف تصور شما، همه ضد آفتاب ها مثل هم نیستند، معمولاً ضد آفتاب هایی که تولید می شوند، در دو گروه شیمیایی (chemical) و فیزیکی (physical) قرار می گیرند. ضد آفتاب های شیمیایی جذب پوست شده و به همین دلیل تا حدودی به اشعه فرابنفش اجازه نفوذ و تخریب پوست را می دهد. ویژگی مهم دیگری که بهتر است در مورد ضد آفتاب های شیمیایی بدانید این است که مواد محافظ موجود در این کرم ها به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان برای فعال شدن نیاز دارند. ضد آفتاب فیزیکی با محافظت کامل از سطح پوست، جلوی نفوذ اشعه فرابنفش به پوست را می گیرد و اغلب حاوی زینک اکسید یا تیتانیوم دی اکسید است.