

روان

راه‌های

برای شادتر بودن در محیط کار

اکثر افراد به‌طور متوسط روزانه حدود ۹-۷ ساعت در محیط‌های اداری به سر می‌برند و گاهی حتی بیش از این زمان را نیز در محل کار خود می‌گذرانند.

این بدین معنی است که در صورت نارضایتی فرد در محیط کار این مدت زمان طولانی‌تر او را در حالت‌های روانی بدی قرار می‌دهد. صرف مدت زمان طولانی در محیط‌های کاری می‌تواند همراه با نارضایتی‌هایی باشد که با اصلاحاتی در وضع روان و جسم به بهبود شرایط خلقی و روحی فرد کمکمی‌کند.

به گزارش هلنیر میشلینگان، اگر احساس می‌کنید که در محل کارتان اوضاع رو به راه نیست، اندکی مطالعه می‌تواند شما را شادتر کند. به‌اموا اگر فاکتور نکنید مثلاً این که اگر آرتا بگیریم حال بهتری دارم و... چرا که فکر کردن بیشتر به این موضوعات یا توقعات غیرمنطقی از دیگران و شرایط شما را از آرامش دورتر می‌کند. پس از این تفکرات دور شوید و اجازه ندهید فکر کردن به آینده، امروز شما را خراب کند. از راهکارهای زیر استفاده کنید:



لیخند بزنید، حتی اگر شاد نیستید چون بر اساس تحقیقات کارشناسان، لیخند زدن، استرس را کاهش داده و شما را شادتر می‌سازد.

بین کارهایتان تعادل برقرار کنید. حتی با اختصاص زمان اندکی برای استراحت‌تان بین زمان استراحت و کارتان تعادل برقرار کنید. - دوستان جدیدی پیدا کنید. تحقیقات نشان می‌دهد زمانی که روابط دوستی با همکاران گسترش پیدا می‌کند، آنها در محیط‌های کاری شادتر هستند.

بر اساس یافته‌های موسسه نظرسنجی گالوپ، دوستی با همکاران رضایت شغلی را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد و افرادی که می‌توانند حداقل یک دوست خوب و قابل اطمینان در محل کار داشته باشند، ۷۰ درصد برابری خود را بهتر از این دیگران انجام می‌دهند.

بررسی

راز آواز زیر دوش حمام

همه می‌توانند اعتراف کنند که حداقل یکی، دو بار در زندگی، زیر دوش یکی از ترانه‌های معروف و مورد علاقه‌شان را با صدای بلند خوانده‌اند. اکنون محققان به رایه توضیح علمی برای این علاقه‌مندی پرداخته‌اند.

محققان آمریکایی اظهار کردند: برخی از ما حتی در برابر پول هم امکان ندارد که در جمع آواز بخوانیم، اما بدون این که کسی در ترغیبمان کند زیر دوش شروع به آواز خواندن می‌کنیم و یک توضیح علمی پشت این سمفونی صابونی ما وجود دارد.

ابتدا باید دلیل احساس راحتی افراد در حمام و تمایل به آواز خواندنشان را مورد بررسی قرار داد. برای بسیاری، حمام تنها جایی است که می‌توانند لحظاتی از روز را کاملاً تنها باشند. شما در یک محیط گرم، کوچک و امن هستید و به اندازه کافی احساس راحتی می‌کنید. استرس‌ها به تدریج از شما دور می‌شوند. وقتی احساس راحتی می‌کنید، مغز دوپامین آزاد می‌کند که می‌تواند خلاقیت را تحریک کند.

در این موقع، آواز خواندن می‌تواند این حال خوب را بهتر هم بکند. آواز خواندن، به خاطر تأثیری که بر تنفس دارد منجر به افزایش اکسیژن در خون و بهبود روند گردش خون بدن می‌شود که در نهایت عملکرد عمومی بدن را بهتر کرده و احساس خوبی به فرد می‌دهد.

از آن‌جا که برای آواز خواندن، تنفس عمیق‌تر می‌شود، آرامش ذهنی مشابه زمان مدیتیشن حاصل می‌شود. همچنین از دیگر مزیت‌های آواز خواندن باید به این امر اشاره کرد که در آن زمان دیگر به مشکلات فکر نمی‌کنید. بهترین نکته در مورد آواز خواندن در حمام انعکاس صداست. نمی‌توان سیستم صوت بهتری از حمام پیدا کرد. زیرا کاشی‌های حمام صدا را جذب نمی‌کنند و صدا با بازتاب پیدا می‌کند همچنین صدا قبل از این که محو شود، بارها حول اتاق می‌چرخد. از سوی دیگر، به دلیل کوچک بودن فضای حمام، تن صدا بیشتر و ممتد می‌شود. در حقیقت صدای شما بهتر از آنچه هست به نظر می‌رسد و این اعتماد به نفس شما را بیشتر می‌کند.

دلایل بسیاری برای آواز خواندن در زیر دوش وجود دارد: کاهش استرس، شادی بیشتر، انعکاس صدا در حمام و شاید به این خاطر که دوست داریم صدای خودمان را بشنویم. مهم نیست به چه دلیل، به هر حال به این کار ادامه دهید چون در نهایت برای سلامتی شما خوب است.



مشکلات آلرژی فصلی و راه حل آن

مهاجمان نامرئی

دکتر حسین حلاجیان |

همچنین نژادهای مختلف هم از این بابت تفاوتی ندارند.

تشخیص علل آلرژی

برای تعیین عاملی که باعث ایجاد علایم آلرژی می‌شود پزشک ابتدا تقاضای یک شرح حال و تاریخچه از بیمار می‌کند. بزرگترین معرف آلرژی همان علایم عمومی آن است به عبارت دیگر اگر این علایم از اواسط فروردین‌ماه شروع شده باشد می‌توان آلرژی را دلیل آن دانست. آلرژی می‌تواند با چیزهای زیادی شروع شود. مثلاً تماس با گرد و خاک منزل یا موی حیوانات خانگی. دکتر شما از شمارد مورد نگهداری حیوانات خانگی و نیز کتنبودن سیگار در منزل سوال می‌کند و این که آیا برای پیدا کردن علت آلرژی قبلاً اقدام پزشکی کرده‌اید یا نه. همچنین او می‌خواهد بداند آلرژی شما از کی شروع شده و آیا شخص دیگری در خانواده به آن مبتلابودن یا اخیراً پزشک ممکن است داخل بینی را برای دیدن انسداد احتمالی معاینه کند. ترشح شفاف‌بینی و نیز خصوصیات ظاهری ته گلو می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که ریختن آلرژیک ممکن است موجب این علایم در قسمت فوقانی تنفسی شما باشد. پولیپ‌ها، تومورهای انحرافی بینی نیز می‌توانند موجب بروز علایمی شبیه به آلرژی شوند.

علایم و نشانه‌ها
آلرژی‌ها دامنه‌های از علایم را ایجاد می‌کند که شامل تحریک چشم، عطسه و احتقان (پر خونی مخاط بینی و چشم) می‌شوند. تب یونجه برعکس اسمش نه‌ناشی از یونجه است و نه تب ایجاد می‌کند. علایم عمومی آلرژی‌ها عبارتند از عطسه، آبریزش بینی و احتقان (پر خونی چشم یا گرفتگی بینی) خارش، آبریزش و قرمزی چشم، سرفه خشک، احتقان در بویایی و چشایی و احتقان در خواب.

معمولاً قرمزی، خارش و آبریزش چشم جزو اولین علایم شروع فصل گرما هستند. همچنین خارش گلو نیز جزو این علایم است. عطسه و آبریزش بینی نیز کم‌کم شروع می‌شود. بعضی از انواع آلرژی‌ها موجب احتقان، سردرد، حس‌خس‌سینه و سرفه می‌شود این علایم ممکن است موجب احتقان در خواب و بی‌قراری شود. التهاب ملتحمه چشم نیز وضعیتی است که ممکن است پیش‌بیاید و در آن داخل پلک و سفیدی چشم متورم می‌شود.

عوامل مستعدکننده

اگرچه آلرژی ممکن است در تمام طول عمر فرد اتفاق بیفتد، اما معمولاً تا ۲۰ سالگی خود را نشان می‌دهد متوسط سن شروع آلرژی ۱۰ سال است. آلرژی نیز مثل بقیه اختلالاتی که سیستم ایمنی را درگیر می‌کند می‌تواند ارثی باشد. در بیشتر از نصف موارد آلرژی‌ها، حداقل یک مورد سابقه ابتلا در اعضای خانواده وجود داشته است. اما در بین زنان و مردان تفاوتی از نظر درصد ابتلا وجود ندارد.

پزشکی و جداسازی
می‌توان برای پیشگیری از تماس باگردها، کارهایی انجام داد. به عنوان مثال به نظر می‌آید بیشترین مقدار پراکندگی گردها در محیط، بین ساعات ۵ تا ۱۰ صبح هر روز است. بنابراین افراد مستعد به آلرژی باید سعی کنند در این ساعات حتی الامکان در خانه بمانند و اگر در این ساعات مجبوره به‌حضور در محل کار هستند، باید شیشه‌های خودرو را بسلا کشیده و از تهویه استفاده کنند. به‌طوری‌که دمای آن خیلی خنک نشود. استفاده از

عینک آفتابی می‌تواند مانع از تماس گردها با چشم شود. رادیو و تلویزیون هم در پیش‌بینی وضع هوا به وضع گرد و غبار اشاره می‌کنند. در صورتی که آن‌روز میزان گرد و غبار زیاد باشد، اگر می‌توانید فعالیت‌های بیرون‌خود را عقب‌انداخته یا داروهای ضدحساسیت را با خود بردارید.

مراقبت اورژانسی

آلرژی‌ها به خودی خود آنچنان جدی نیستند. اما عفونت‌هایی مثل عفونت سینوس که با تب، درد و ترشح زرد یا سبز رنگ بینی مشخص می‌شوند می‌توانند علایمی مثل آلرژی داشته‌باشند.

مراقبت از خود

داروهای بدون نسخه ضدآلرژی می‌توانند موجب راحتی شما نشوند. آنتی‌هیستامین‌ها می‌توانند خارش و عطسه‌ناشی از آزادشدن هیستامین‌هایی که بدن در پاسخ به آلرژن‌ها (عوامل آلرژیک) تولید می‌کنند، متوقف کنند. در واقع آنتی‌هیستامین‌ها عمل هیستامین‌ها را مهار می‌کنند. در آمریکا داروهای OTC زیادی هستند که حاوی دیفن‌هیدرامین و کلماستین هستند. اگر چه آنتی‌هیستامین‌ها می‌توانند علایم تب یونجه (آلرژی) را به حداقل برسانند، در عوض می‌توانند موجب خواب‌آلودگی شدید شوند. گاهی بعضی افراد از این داروها به‌عنوان کمک در خواب رفتن استفاده می‌کنند. بعضی از این داروها مثل لورتادین، سستیریزین و فکروفتادین خواب‌آوری ناچیزی دارند خشکی دهان نیز یکی دیگر از عوارض شایع آنتی‌هیستامین‌هاست. گیجی و تاری دید کمتر شایع هستند. همه داروهای آنتی‌هیستامین بدون نسخه دارای بروشورهای راهنمایی هستند که به بیمار توصیه می‌کنند در صورت مصرف این داروها از نماندگی از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری دارد خودداری کنند. به‌عنوان مثال خلبان‌ها از کسانی هستند که در مصرف آنتی‌هیستامین‌ها باید احتیاط کنند. ممکن است بتوانیم به زور خود را هوشیار نگهداریم ولی در این صورت هم احساس خوبی نداریم و هم این که دقت و حساسیت‌مان مثل قبل از مصرف دارو نیست. ضد احتقان‌های موضعی (بینی مثل فنیل‌فرین، نفازولین و اکسی متازولین) می‌توانند جلوی آبریزش و پر خونی بینی را بگیرند. این داروها با تنگ کردن مویرگ‌های بینی، موجب کاهش جریان خون در بینی شده و قرمزی، ورم و آبریزش بینی را تسکین می‌دهد.

اشتباهاتی که همه روزتان را خراب می‌کنند



می‌کند بلکه سرعت و توانایی شما را در کار افزایش می‌دهد.

شروع کردن صبح با معده خالی

بر اساس تحقیقات اخیر در انگلیس، در صورتی که فرد بدون خوردن صبحانه روز خود را آغاز کند در تمام آن روز تندخو و عصبی خواهد بود. در واقع

ننوشیدن آب

اگر هنگام صبح آب ننوشید در باقی روز با کمبود اکسیژن در بدن روبه‌رو خواهید بود و کمبود اکسیژن شما را در حالت بدی قرار داده و شما احساس خستگی مفرط می‌کنید. در واقع ننوشیدن مایعات هنگام صبح نه تنها شمارا تشنه‌تر و پرا انرژی‌تر

تغذیه

نقش جای سبز در کاهش سرطان‌های دستگاه گوارش

تحقیقات انجام شده در مرکز سرطان آمریکا نشان می‌دهد، خطر ابتلا به برخی سرطان‌های دستگاه گوارش به‌ویژه سرطان مری، معده و کولورکتوم (بخش انتهایی روده بزرگ) در زنانی که جای سبزی می‌نوشند، کمتر است.

برای انجام این تحقیق، حدود ۷۵ هزار زن چینی میانسال و سالمند انتخاب شده و مصرف جای، نوع جای مصرفی و میزان آن در این گروه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که مصرف منظم و مداوم جای سبز (حداقل سه بار در هفته، به مدت بیش از ۶ ماه) با ۱۷ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های گوارشی همراه است.

با مصرف مقادیر بالاتر جای سبزی، درصد کاهش خطر این نوع سرطان‌ها باز هم بیشتر بود. به‌خصوص در کسانی که ۲ تا ۳ فنجان جای سبزی در روز (حداقل ۱۵۰ گرم جای در ماه) می‌نوشیدند، خطر سرطان‌های گوارشی ۲۱ درصد کمتر گزارش شد و در زنانی که به مدت ۲۰ سال به‌طور مداوم از جای سبز استفاده کرده بودند، خطر این نوع سرطان ۲۷ درصد کمتر از سایرین بود.



جای سبز حاوی ترکیبات شیمیایی طبیعی موسوم به پلی‌فنل‌ها از جمله کاتچین است، کاتچین‌ها خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و با مهار آسیب DNA و توقف رشد تومور، از سرطان پیشگیری می‌کنند. این پژوهش در مجله Clinical Nutrition منتشر شده است.

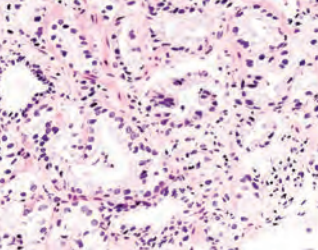
تازه‌ها

انقلابی در تشخیص سرطان پروستات با روش بی‌درد

آزمایش بالینی با روش جدید برای تشخیص سرطان پروستات به‌زودی در انگلیس آغاز می‌شود که به‌خلاف روش‌های موجود، تهاجمی و دردناک نیست.

در حال حاضر از افراد مشکوک به سرطان پروستات، نمونه خون گرفته می‌شود تا میزان سطوح پروتئین PSA مورد بررسی قرار گیرد.

در صورت کشف سطوح بالای این پروتئین، از روش هدایت سونوگرافی ترانس‌رکتال (TRUS) استفاده می‌شود که شامل هدایت بیوپسی سوزنی از راه مقعد توسط دستگاه سونوگرافی و نمونه‌برداری از پروستات است؛ این روش علاوه بر تهاجمی بودن، برای بیمار نیز دردناک است.



روش تشخیصی جدید که قرار است در برخی از مراکز درمانی مختلف انگلیس مورد آزمایش قرار بگیرد، یک روش غیر تهاجمی و بدون درد محسوب می‌شود که البته صد در صد دقیق نبوده و در برخی موارد قادر به تشخیص درست بیماری نیست.

اسکن ام‌آر‌آی چند پارامتریک (MP) می‌تواند تصویر دقیق و با جزئیاتی از وضع پروستات ارائه کند؛ این اسکن همچنین از قابلیت تعیین اندازه تومور و بدخیم بودن آن برخوردار است.

بیمارستان عمومی سلواث‌هامپتون یکی از مراکز است که آزمایش بالینی این روش تشخیصی در آن انجام می‌شود؛ سختگوی بیمارستان با اشاره به غیر تهاجمی بودن این روش خاطر نشان کرد: اسکن ام‌آر‌آی چند پارامتریک (MP) در همه فراسوت یک‌دکتر دقیق ندارد، چراکه فراسوت یک‌دکتر روش تشخیصی قابل اعتماد برای تشخیص همه بیماری محسوب نمی‌شود؛ اما در عین حال می‌تواند برای تشخیص سریع‌تر افراد مشکوک به بیماری، اندازه، موقعیت و بدخیم بودن تومور مورد استفاده قرار گیرد.

محققان قصد دارند در مدت انجام آزمایش بالینی که از اکتبر ۲۰۱۵ با مشارکت ۷۰۰ مرد مشکوک به سرطان پروستات آغاز می‌شود، قدرت تشخیصی این روش را مورد بررسی دقیق قرار دهند.

در صورت موفقیت این روش در تشخیص افراد سالم از افراد بیمار، اسکن ام‌آر‌آی چند پارامتریک (MP) می‌تواند انقلابی در تشخیص سرطان پروستات ایجاد کند.