

یادداشت

راه‌های مقابله با ترس کودک



ناهید کریمی

روانشناس کودک و نوجوان

از آنجا که ترس پاسخی عادی و اساسی در برابر تهدیدات و خطرات است، کودکان یاد می‌گیرند که در مواجهه با شرایط یا اشیاء مختلف با ترس‌های خود کنار بیایند. برای همین راه‌هایی برای مقابله با ترس کودک وجود دارد که عبارتند از: تشخیص ترس: درک و تشخیص ترس کودک بسیار مهم است. به کودک خود این فرصت را بدهید تا نگرانی‌های خود را با شما در میان بگذارد. نگرانی و درک خود را به او ابراز کنید. به کودک اطمینان دهید که همیشه از او حمایت خواهید کرد و در کنار او خواهید بود. محدودیت‌های انتقال ترس: شما توانایی انتقال ترس‌های خود را به کودکان دارید. بنابراین، سعی کنید اضطراب خود را کنترل کنید و از ترساندن یا ایجاد مزاحمت برای نوجوان خود در جمع خودداری کنید. ایجاد فضای امن: برای بهبود شرایط کودک تلاش کنید تا او احساس آرامش و امنیت کند. این ممکن است شامل آرام نگه داشتن خانه، بودن والدینی محترم و... برای کودک باشد که شامل زمان خواب، دورهم جمع شدن و فعالیت‌های روزمره باشد. با خواندن داستان و بازی با آنها به کودک خود کمک کنید تا ترس خود غلبه کند. نمایش عروسکی یا ایفای نقش ممکن است برای غلبه بر اضطراب مفید باشد. کودکان همچنین می‌توانند با خواندن داستان‌هایی درباره مشکلات دیگران یاد بگیرند که اضطراب خود را درک کرده و کنترل کنند. کمک حرفه‌ای: مشاوره یا روان‌درمانی حرفه‌ای ممکن است مفید باشد اگر ترس کودک به اندازه‌ای شدید باشد که در فعالیت‌های روزمره او اختلال ایجاد کند. متخصصان روانشناسی کودک و روان‌درمانی می‌توانند به شما و فرزندتان در غلبه بر ترس کمک کنند. مشاوره حرفه‌ای: در صورتی که تنهایی کودک باعث ایجاد استرس قابل توجه و مداوم شود که مسائل روانی و اجتماعی را تشدید می‌کند، درخواست کمک و راهنمایی حرفه‌ای از روانشناس توصیه می‌شود. یک روانشناس کودک و نوجوان یا مشاور می‌تواند به شما و فرزندتان توصیه‌های دقیق‌تری در مورد مدیریت استرس ناشی از تنهایی ارائه دهد. بچه‌ها باید بفهمند که شما همیشه در کنار آنها هستید. با صحبت و گوش دادن به صحبت‌های فرزندتان می‌توانید مکانیسم‌های مقابله با تنهایی او را بیاموزید.



فواید مصرف «سبزیجات» در وعده صبحانه

خوردن یک صبحانه غنی از سبزیجات و میوه‌ها می‌تواند باعث شود روز خود را با انرژی بیشتری شروع کنید و می‌تواند شما را فعال‌تر کند و به شما کمک کند در طول روز کمتر احساس خستگی کنید. اگر رژیم دارید، خوردن سبزیجات و میوه بهترین گزینه برای شماس است، زیرا کالری کمی دارد و به شما کمک می‌کند مدت طولانی‌تری سیر بمانید. سبزی سرشار از ویتامین، فیبر و مواد معدنی ضروری است. مطالعات نشان می‌دهند اگر برای صبحانه از غذاهای غنی از پروتئین و سبزیجات غیر نشاسته‌ای استفاده کنیم، می‌توانیم از شرایطی مانند چاقی و همچنین دیابت دور بمانیم.

تقویت خلق و خوی



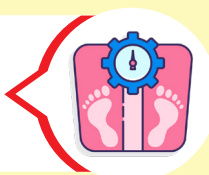
اولین وعده غذایی شما در روز، حال و هوای شما را تنظیم می‌کند. یک صبحانه کم کربوهیدرات و کم چرب که سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده است که در سبزیجات و میوه‌ها و همچنین غلات سبوس دار یافت می‌شود، می‌تواند خلق و خوی فرد را تقویت کند.

بهبود هضم



گندجاندن سبزیجات در صبحانه به بهبود هضم سیستم گوارش کمک می‌کند. در حالی که لوبیا، آووکادو و... حاوی فیبر محلول هستند و بیشتر سبزیجات سرشار از فیبر نامحلول هستند. فیبر نامحلول به مبارزه با یبوست کمک می‌کند، در حالی که فیبر محلول به رشد باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند.

مدیریت وزن



یکی از بزرگ‌ترین فواید مصرف سبزیجات در صبحانه این است که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. هم میوه‌ها و هم سبزیجات برای کاهش وزن ضروری هستند. به عقیده محققان کسانی که میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند می‌توانند وزن خود را کاهش دهند.

تقویت ایمنی



مصرف سبزیجات سبز در صبحانه می‌تواند به شما کمک کند سالم بمانید و سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید. در این میان سبزیجات سبز و سبزیجات چلیپایی می‌توانند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهند. سبزیجات سبز و چلیپایی از بروز بیماری قلبی هم جلوگیری می‌کنند.

افزایش نرخ سکنه مغزی در بین جوانان

داده‌های جدید نشان می‌دهد میزان سکنه مغزی در آمریکایی‌های زیر ۶۵ سال حدود ۱۵ درصد افزایش یافته است. مشخص نیست که چرا نرخ سکنه مغزی به شدت افزایش یافته است، اما افزایش نرخ چاقی و فشارخون بالا احتمالاً عواملی هستند که در این امر نقش دارند. «یوی فوجی»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «شناخت بهتر علائم و نشانه‌های سکنه مغزی ممکن است به طور بالقوه به افزایش شیوع سکنه مغزی کمک کند».

تأثیر ورزش بر سلول‌های ایمنی حامی عملکرد مغز

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ورزش، تأثیر قابل توجهی بر سلول‌های ایمنی دارد که از عملکرد مغز پشتیبانی می‌کنند. در این تحقیق، محققان زن‌ها را در سلول‌های منفرد در مغز موش‌ها ارزیابی کردند. این گروه تحقیقاتی دریافت که ورزش تأثیر قابل توجهی بر بیان ژن در میکروگلیا دارد، سلول‌های ایمنی سیستم عصبی مرکزی که از عملکرد مغز پشتیبانی می‌کنند. به‌طور خاص، این گروه دریافتند که ورزش، الگوهای بیان ژن میکروگلیای

شماره ۱۸۴۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- هشت‌یا- نوعی نشستن ۲- الفبای موسیقی- عدد جدر شازده- کشت‌وزر- جامه صاف کن ۳- درماندگی- مدرک کارشناسی- نام‌ها ۴- ناگهان خودمانی- رایحه- ولگرد- زمین شوی دست‌نهار ۵- پایتخت غنا- ترازو- دل‌آوری ۶- منته- از شهرهای استان اصفهان- ثروت‌ودارایی ۷- غرامت- پاره و کهنه- موی نرم ۸- مقابل زیر- نوعی ماهی- فزون شونده- کلمه شگفتی ۹- یار مشهدی- بسیار مکار- بچه و اولاد ۱۰- کاشف واکسن آبله- از عناصر شیمیایی با عدد اتمی ۳۱- پرش ۱۱- جمع وصیت- قلعه و حصار- پوشاننده ۱۲- کله- گیاه تاجریزی- صرف دهن کجی- عمل مکیدن ۱۳- شهری از توابع گناباد خراسان رضوی- مستنطق- دوست‌ورفیق ۱۴- به‌جا آوردن عهد- ماله بنایی- وسیله احتیاطی اضافی- عادت ۱۵- اطراف وحوالی- ابدی‌وهمیشگی

Crossword grid with numbers 1-15 and letters.

افقی

۱- بازتاب- از لوازم پزشکی ۲- ناز و عشوه- شمارنده- مغازه دادوستد پول ۳- آش زیره- بدگویی شعری- محافظ گل ۴- حرف هشتم لاتین- از نشانه‌های جمع فارسی- قورباغه- کبودی اندک در پوست ۵- جانب‌وکنار- ناخوشایند- صدای کلفت ۶- کلام درد- انس گرفته- بالای چشم ۷- ویژگی فصل بهار- نام کهن شهری- لایه سوراخ شده جرمین ۸- برنده نوبل ادبی ۱۹۳۶ میلادی- خوش خلق ۹- ماندنومثل- نوعی میمون- بنیانگذار گوگل ۱۰- فرستاده خدا- نوعی نخل- بالاپوش بلندقدیمی ۱۱- پروفیسور حیوانات- اثر دیدنی لردگان- پایتخت روسیه ۱۲- امیدوار کردن- خار روی دیوار- تکان- دست‌عرب ۱۳- مویی بر سر ندارد- رشته کوهی در اروپا- پادشاه حبشه ۱۴- بهره‌مند- بالاتر- شهری در آلمان ۱۵- اثری از احمدشاملو- اخمو

حل جدول ۱۸۴۰

Solved crossword grid with numbers 1-15 and letters.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9.

Sudoku grid with numbers 1-9.

دانستنی‌ها

بهترین زمان نوشیدن آب

اگر یکی از اهداف شما نوشیدن آب بیشتر است، در راه رسیدن به بدن سالم‌تری هستید چرا که هر سلول در بدن ما به آب نیاز دارد. اگر یکی از اهداف شما نوشیدن آب بیشتر است، در راه رسیدن به بدن سالم‌تری هستید چرا که هر سلول در بدن ما به آب نیاز دارد. سارا کریگر، متخصص تغذیه می‌گوید: «آب برای عملکرد هضم، قلب، ریه‌ها و مغز شما حیاتی است.» کریگر به مراجعان توصیه می‌کند که وزن بدن خود را بر حسب پوند در نظر بگیرند. این عدد را به نصف تقسیم کنند و هر روز مقدار زیادی اونس مایعات از جمله آب بنوشند. (اگر ۱۴۰ پوند وزن دارید، ۷۰ اونس مایعات است، که معادل تقریباً ۹ فنجان است.) این به سطح فعالیت شما نیز بستگی دارد. اگر در گرما هستید، یا اگر باردار هستید، در دوران شیردهی قرار دارید، یا بیمار هستید میزان نیاز شما به نوشیدن آب تغییر می‌کند. به طور مشابه، توصیه‌های دریافت آب از آکادمی‌های ملی علوم، مهندسی و پزشکی به مردان پیشنهاد می‌کند که حداقل ۱۳ (۸ اونس) فنجان مایعات در روز بنوشند و زنان ۹ (۸ اونس) فنجان مایعات یا بیشتر مصرف کنند.

صبح زود

در هنگام صبح به جای اینکه قهوه بنوشید، ابتدا یک تا دو فنجان آب ولرم میل کنید. کریگر توضیح می‌دهد که از آنجا که در هنگام خواب مایعات نمی‌نوشید، از قبل باکم‌آبی از خواب بیدار می‌شوید. داشتن آب هنگام شروع روز می‌تواند شما را به حالت اولیه باگرداند. در صورت مصرف دارو در صبح، این کار می‌تواند کمک‌کننده باشد. بعد از نوشیدن آب می‌توانید قهوه میل کنید. خبر خوب این است که این نوشیدنی مایع نیز به حساب می‌آید و اگرچه یک نوشیدنی کافئین‌دار است که ممکن است باعث کم‌آبی شود.

برای کنترل گرسنگی

میلیسامتری، یک متخصص تغذیه اظهار داشت: «آب ممکن است در مدیریت وزن نقش داشته باشد. نوشیدن یک فنجان آب قبل از غذا می‌تواند به شما کمک کند احساس سیری بیشتری داشته باشید و از پرخوری جلوگیری کنید.» در واقع، یک مطالعه کوچک نشان داد که نوشیدن آب قبل از غذا به مردان و زنان کمک می‌کند کمتر غذا بخورند و به اندازه گروهی که قبلاً آب نمی‌نوشیدند احساس رضایت کنند. همچنین اگر آب خنک باشد بهتر است. یک مطالعه کوچک روی مردان که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، نشان داد شرکت‌کنندگانی که دو فنجان می‌نوشیدند، در مقایسه با گروه‌هایی که آب گرم یا ولرم می‌نوشیدند، غذای کمتری می‌خوردند. زیرا دمای سرد آب هضم غذا را کند می‌کند و ممکن است به کاهش اشتها کمک کند.

کمک به هضم غذا

میتری بیان داشت: نوشیدن آب همراه با غذا به هضم غذا کمک می‌کند. همچنین نوشیدن آب در کنار غذاهای پر فیبر بسیار مهم است. فیبر از طریق سیستم گوارش شما حرکت می‌کند و آب را جذب می‌کند.

به جای قهوه، آب بنوشید

بر اساس تحقیقات، حتی نوشیدن کافئین شش ساعت قبل از خواب نیز در مقایسه با دارونما، خواب را مختل می‌کند. خوردن یک میان‌وعده شیرین نیز می‌تواند اثرات نامطلوب مشابهی داشته باشد؛ یعنی سقوط انرژی پس از افزایش ناگهانی آن. به جای روی آوردن به این راه حل‌های ناقص، به علت اصلی که ممکن است کم‌آبی بدن باشد، رسیدگی کنید. بررسی منتشر شده در ۲۰۱۹ اشاره کرد که علاوه بر خستگی، کم‌آبی بدن می‌تواند باعث عصبانیت، خصومت، سردرگمی و افسردگی شود. بنابراین، تبدیل نوشیدن آن به یک عادت روزانه می‌تواند به شما کمک کند تا انرژی و خلق و خوی شما ثابت بماند.

زمانی که سردرد دارید

بنیاد ملی سردرد می‌گوید: سردرد می‌تواند نشانه کم‌آبی بدن باشد. علاوه بر این، می‌تواند باعث حملات میگرنی شود. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۰ منتشر شد، اشاره کرد که برای مبتلایان به میگرن، افزایش مصرف آب ممکن است به کاهش شدت، دفعات و مدت میگرن کمک کند.

قبل، حین و بعد از ورزش

مطمئن شوید که در روزهای منتهی به تمرین به طور منظم آب می‌نوشید، به خصوص آنهایی که سخت ورزش می‌کنند یا شدید می‌کنند. در واقع، طبق گفته کلینیک کیولوند، باید روی یک استراتژی هیدراتاسیون تمرکز کنید که از هفته قبل از مسابقه استقامتی شروع می‌شود. و یک مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۹ نشان داد که رفتن به یک مسابقه استقامتی باکم‌آبی، حتی به مقدار کمی، می‌تواند عملکرد را کاهش دهد. برای تمرین‌های متوسط (مانند دویدن، پیاده‌روی سریع در صبح یا دوچرخه)، حدود ۳۰ دقیقه قبل یک فنجان آب بنوشید و در حین ورزش هم مایعات میل کنید. سپس مطمئن شوید که پس از اتمام تمرین بدن خود را به خوبی آبرسانی می‌کنید تا آبی که از طریق تعریق از دست داده‌اید جایگزین شود.

قبل از خواب

قبل از خواب یک یا دو فنجان آب بنوشید - باید نیمه شب از خواب بیدار شوید تا به دست‌نوشی بروید و این خواب شما را مختل می‌کند. با این حال، شب‌ها یک لیوان آب کنار خود داشته باشید، فقط اگر تشنه شدید کمی از آن بنوشید. برای بسیاری از بیمارانی که دارو مصرف می‌کنند، یکی از عوارض جانبی رایج خشکی دهان است، بنابراین نگرانی داشتن آب در نزدیکی خود می‌تواند مفید باشد.

چقدر آب بنوشیم؟

بدانید که چند بطری آب باید بنوشید. شمارش فنجان، مقدار میلی‌لیتری یا اونس ممکن است سخت باشد. یک روش ردیابی ساده‌تر این است که به خود بگویید می‌خواهید X بطری آب بنوشید. به عنوان مثال: شما باید بطری ۵۰۰ میلی‌لیتری Swell خود را چهار بار پر کنید. آب آشامیدنی را جذاب‌تر کنید. کریگر می‌گوید: «بسیاری از مردم طعم آب را دوست ندارند. هیچ ایرادی ندارد، اما شما می‌خواهید کار را انجام دهید تا مشخص کنید که چگونه دوست دارید آن را بیشتر بنوشید. شاید دمای اتاق یا با یخ بهتر باشد و... آب را کنار تخت خود نگه دارید.