آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۷۸
شنبه
۱۴۰۳ • ۰۴ • ۳۰
۱۴ محرم ۱۴۴۶/ ۲۰ جولای ۲۰۲۴

دانستنی ها

تاثیر ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس شغلی

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که چگونه ذهن‌آگاهی خواب شما را بهبود می‌بخشد و درک بهتری از نحوه همکاری کارمندان و کارفرمایان برای کاهش استرس شغلی ارائه می‌دهد. ذهن‌آگاهی، تمرین تمرکز بر لحظه حال، می‌تواند خواب را بهبود بخشد، استرس را کاهش دهد و سلامت کلی را تقویت کند. با وجود محبوبیت ذهن‌آگاهی در تحقیقات و مداخلات، اطلاعاتی در مورد اینکه چگونه و چرا ذهن‌آگاهی ممکن است برای سلامت خواب کارکنان مفید باشد، وجود ندارد. محققان با اقتباس از نظریه تعدیل احساسات، نشخوار فکری عاطفی، عاطفه منفی و عاطفه مثبت را به‌عنوان مکانیسم‌های بالقوه ارزیابی کردند. آنان همچنین اثرات متمایز صفت و حالت ذهن‌آگاهی مورد نظر روی جنبه‌های ذهنی سلامت خواب (مانند کیفیت و کفایت) و جنبه‌های سلامت خواب که با اکتیوگرافی، اندازه‌گیری شد (مانند مدت زمان و بیداری پس از شروع خواب) را بررسی کردند. محققان ۱۴۴ پرستار را در طول ۲ هفته مورد بررسی قرار دادند تا دریابند چقدر می‌توانستند روی زمان حال و چقدر روی افکار منفی متمرکز شوند. پرستاران سه بار در روز نظرسنجی را تکمیل کردند و کیفیت خواب خود را صبح روز بعد گزارش کردند. این یافته‌ها چگونگی ارتباط ذهن‌آگاهی با تعدیل احساسات و هیجان، نحوه برخورد افراد با موقعیت‌های استرس‌زا، مانند پسرفت در کار را روشن می‌کند. کلر اسمیت، محقق اصلی گفت: نتایج تصویر واضح‌تری از اینکه چگونه کارمندان و کارفرمایان می‌توانند استرس ناشی از کار را کاهش دهند، ارائه می‌دهند.

تاثیر بر خواب

اسمیت بیان کرد: ذهن‌آگاهی اغلب به‌عنوان درمان جادویی برای استرس کارکنان دیده می‌شود. شیوه‌ای که بیشتر وقت‌ها در مورد آن صحبت شده است، موجب می‌شود که درک درست از وضعیت موجود و پذیرش لحظه حال به این معنی باشد که هرگز استرس نخواهید داشت. برای من، اضافه کردن جزئیات بیشتر، بسیار مهم است. اسمیت افزود: ما می‌دانیم که خواب خوب ما را از نظر جسمی و روانی بازیابی می‌کند و ما را شادتر، ایمن‌تر و حتی اخلاقی‌تر در کار نگه می‌دارد.

کاهش استرس شغلی

محققان به‌دلیل ساعات طولانی، نامنظم و محیط کاری پراسترس که اغلب منجر به مشکلات خواب می‌شود و نه تنها بر سلامت کارکنان بلکه بر ایمنی بیمار تاثیر می‌گذارد، روی پرستاران تمرکز کردند. نتایج این تحقیق نشان داد که ذهن‌آگاهی به پرستاران کمک می‌کند تا احساسات منفی کمتری داشته باشند و نشخوار فکری، فرآیند تفکر تکراری منفی، کمتری داشته باشند. اسمیت ابراز کرد: به‌عنوان مثال، اگر در محل کار خود بررسی منفی از عملکرد دریافت کردید، ممکن است تصمیم بگیرید که تمرکز خود را از افکار منفی در مورد اینکه چگونه شکست خورده‌اید و ناتوان هستید، به افکار مثبت در مورد آنچه درست انجام داده‌اید و چگونه می‌توانید رشد کنید، تغییر دهید. وی نتیجه‌گیری کرد، نتایج ما از نشخوار فکری و تا حدی پایدارتر، عاطفه منفی را به‌عنوان واسطه‌های ارتباط بین ذهن‌آگاهی و سلامت خواب، اما نه تأثیر مثبت، پشتیبانی می‌کند. ویژگی و حالت ذهن‌آگاهی مزایای قابل مقایسه‌ای را برای سلامت خواب کارکنان نشان می‌دهد، اما این مزایا تا حد زیادی برای ابعاد ذهنی خواب نسبت به اندازه‌گیری اکتیوگرافی ظاهر می‌شوند.

پیامدهایی برای کارفرمایان

اسمیت و همکارانش بر این باورند که این یافته‌ها می‌توانند به کارفرمایان کمک کنند تا تصمیمات بهتری در مورد اجرای راهبردهایی برای تقویت سلامت کارگران خود بگیرند. مداخلات رایج کارفرمایان شامل برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، همراه با یوگا، مراقبه، تای چی و درمان است. نشان داده شده است که این برنامه‌ها به کارکنان کمک می‌کند تا استرس را کنترل کنند و سلامت کلی خود را بهبود بخشند. اسمیت اضافه کرد: ما امیدواریم تحقیقات آینده در مورد ذهن‌آگاهی نه تنها به چشم‌انداز کلی مانند خواب بهتر یا بهره‌وری، بلکه به نحوه تاثیرگذاری آن بر مواردی مانند کنترل احساسات نیز توجه کند. وقتی مداخله موفقیت‌آمیز نیست، به ما کمک می‌کند بفهمیم مشکل از کجا نشات می‌گیرد. وقتی اثربخش است، علت اثربخشی را به ما می‌گوید. این یافته‌ها از تعدیل احساسات به‌عنوان چارچوب نظری مناسب برای تحقیقات خواب و ذهن‌آگاهی پشتیبانی می‌کنند.

نکته

کلید سلامت در میانسالی کدام است؟

انتخاب سبک زندگی در بزرگسالی بر توانایی شناختی در میانسالی تأثیر می‌گذارد. عادات و انتخاب‌های سبک زندگی ما در اوایل بزرگسالی، از جمله مواردی که التهاب را تحت تاثیر قرار می‌دهند، ممکن است بیش از آن چیزی که تصور شده است بر سلامت آینده تاثیر بگذارند. به ویژه، تصمیماتی که در دهه ۲۰ زندگی ما گرفته می‌شوند، می‌توانند نقش مهمی در قدرت ذهنی ما در دوران میانسالی داشته باشند. چاقی، عدم تحرک بدنی، بیماری مزمن، استرس و سیگارکشیدن در دوران جوانی نه تنها بر سلامت جسمانی ما تأثیر می‌گذارد، بلکه با التهاب نیز مرتبط است. علاوه بر این، نتایج تحقیق اخیر محققان ارتباط بین سطوح بالاتر التهاب در بزرگسالی و کاهش عملکرد شناختی در میانسالی را کشف کرده است. نتایج تحقیقات علمی، التهاب بالاتر در افراد مسن را با زوال عقل مرتبط کرده است، با این حال، این تحقیق پیشگامانه یکی از اولین مطالعاتی است که بین التهاب زودرس بزرگسالان و توانایی‌های شناختی میانسالی ارتباط برقرار می‌کند. عادات بهداشتی و سبک زندگی که در اوایل بزرگسالی شکل می‌گیرند می‌توانند به‌طور بالقوه بر مهارت‌های شناختی در میانسالی تأثیر بگذارند و ممکن است بر بروز زوال عقل در سال‌های بالاتر تأثیر بگذارند. کارشناسان به این نتیجه رسیدند که التهاب نقش مهمی در پیری شناختی دارد و ممکن است در اوایل بزرگسالی شروع شود، همچنین مشخص شد که سطوح بالاتر التهاب با عدم فعالیت بدنی، شاخص توده بدنی بالا و عادات فعلی سیگارکشیدن مرتبط است.

با این خوراکی‌ها سم‌زدایی کنید

اصطلاح «سم» به آلاینده‌ها، مواد شیمیایی مصنوعی، فلزات سنگین و غذاهای فرآوری شده اشاره دارد که می‌توانند بر سلامتی تأثیر منفی بگذارند. «سم‌زدایی» نیز به معنای پیروی از یک رژیم غذایی برای حذف سموم از بدن است. هرچند بدن به طور طبیعی از طریق کبد و کلیه می‌تواند این مواد مضر را از بین ببرد، اما در این میان غذاهایی وجود دارند که فرایند سم‌زدایی را تسریع کرده و به پاکسازی کلی بدن کمک می‌کنند. رژیم غذایی سم‌زدایی که با عنوان رژیم «دیتاکس» شناخته می‌شود، به یک مداخله غذایی کوتاه‌مدت برای حذف سموم از بدن اشاره دارد. سم‌زدایی می‌تواند شامل یک دوره روزه‌داری (فستینگ) و یا یک رژیم غذایی متشکل از میوه، سبزیجات، آبمیوه و آب باشد. هدف اصلی سم‌زدایی تحریک کبد برای بیرون راندن سموم از بدن و... است.

زردچوبه

ادویه زردچوبه، یکی دیگر از مواد غذایی با خاصیت سم‌زدایی بالا است. کورکومین، یک ترکیب فعال در زردچوبه، دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی است و به محافظت از کبد، کمک می‌کند. کورکومین مفیدترین آنتی‌اکسیدانی است که بدن برای تقویت فرآیند سم‌زدایی از آن استفاده می‌کند.

پیاز و سیر

خوردن غذاهای غنی از گوگرد ممکن است سطح گلوتاتیون بدن را افزایش دهد. گلوتاتیون آنتی‌اکسیدانی است که در فرآیند سم‌زدایی طبیعی بدن نقش دارد. علاوه بر این، سیر و پیاز حاوی آلیسین هستند و به حفظ سلامت کبد کمک می‌کنند.

آجیل

آجیل سرشار از مواد مغذی است و فرآیند سم‌زدایی طبیعی را تقویت می‌کند. یکی از این مواد مغذی، فیبر است که به هضم کمک می‌کند و باعث دفع سموم از طریق دستگاه گوارش می‌شود. آجیل حاوی چربی‌های سالم ضروری و اسیدهای آمینه است که به ارتقای سلامت کبد کمک می‌کنند. بدن ما به پروتئین کافی نیاز دارد تا بتواند آنزیم‌های مورد نیاز برای سم‌زدایی را بسازد.

آب

آب سموم را رقیق کرده از بدن دفع می‌کند. با کاهش نوشیدن آب، خطر ابتلا به سنگ‌های مجرای ادراری افزایش می‌یابد. آب مهم‌ترین ماده سم‌زدا محسوب می‌شود. آب با زدودن سموم از بدن به ارتقای سلامت آن کمک به‌سزایی می‌کند و دهیدراتاسیون یا از دست‌دادن آب بدن صدمات شدیدی را بر بدن وارد می‌کند.

یادداشت

راهکارهای پیشگیری از «تب دنگی»

شکرا... سلمان‌زاده
متخصص
بیماری‌های عفونی

پشه «آئدس» در محیط‌های کوچک مانند بشقاب آب، آب جمع‌شده پشت کولر و آب زیرگلدان‌ها هم تخم‌گذاری می‌کند و تکثیر می‌یابد بنابراین باید در محیط اطراف جایی‌که آب جمع شده است حضور نیابید و در غیراین صورت با همکاری مرکز بهداشت، سمپاشی محل انجام شود. بیماری تب دنگی از طریق نیش‌زدن پشه آئدس منتقل می‌شود. پشه آئدس تا آخر عمر آلوده به ویروس دنگی باقی می‌ماند و می‌تواند این ویروس را از طریق تخم به نسل‌های بعدی خود منتقل کند. ابتلا به تب دنگی با یکسری علائم عمومی مانند تب، بدن درد، سردرد، درد استخوانی شدید و... آغاز می‌شود. علائم بیماری در ۸۰ تا ۹۰ درصد افراد پس از پنج تا شش روز کاهش می‌یابد و بهبود پیدا می‌کنند اما درصد کمی از مبتلایان دچار تب و خونریزی از قسمت‌های مختلف بدن می‌شوند و ممکن است بیمار به طرف مرگ برود. با توجه به اینکه تب دنگی درمان قطعی ندارد بهترین راه، پیشگیری از ابتلا به این بیماری است. یکی از اقدامات این است که افرادی که از خارج وارد کشور می‌شوند و دچار تب هستند به همکاران مستقر در پایگاه‌های بهداشت مراجعه کنند تا به سرعت نمونه‌گیری از آن‌ها انجام و نتیجه اعلام شود. اگر بیمار مبتلا به تب دنگی در مبادی ورودی شناسایی نشود و وارد کشور شود به‌عنوان مخزن بیماری محسوب می‌شود و می‌تواند بیماری را به دیگران منتقل کند. با توجه به اینکه پشه آئدس، روزگرد است و روزها نیش می‌زند، افراد باید مراقبت کنند و لباس‌های آستین بلند بپوشند و تا حد ممکن بدن را بپوشانند. در سال‌های اخیر شیوع تب دنگی بیشتر شده است و در این خصوص دستکاری در طبیعت و سیل، برخی از علل تکثیر این پشه و شیوع این بیماری هستند. پاندمی کووید۱۹ نیز موجب شد توجه نظام سلامت بسیاری از کشورها به کووید۱۹ باشد و مقداری از بیماری تب دنگی غافل شدند. خوشبختانه تب دنگی از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شود مگر اینکه پشه بیمار چند نفر را نیش بزند اما این بیماری در بیمارستان‌ها می‌تواند از طریق انتقال خون یا...، به پرسنل بیمارستان‌ها منتقل شود. همچنین احتمال ابتلای جنین از مادر وجود دارد.

محافظت از سلامتی در گرمای شدید

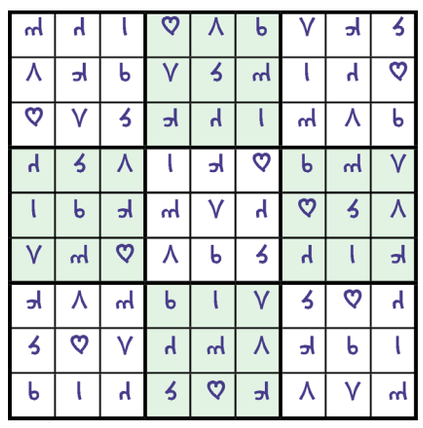
معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز با تاکید بر لزوم خودداری از خروج از منزل در گرما گفت: در صورت اجبار به فعالیت در محیط باز باید تعداد دفعات استراحت و فاصله‌انداختن بین کار رعایت شود. پژمان بختیاری نیا اظهار کرد: برای پیشگیری از گرمازدگی باید از حضور در فضای آزاد و پیاده‌روی طولانی مدت و فعالیت‌های فیزیکی زیر نورخورشید خودداری شود. وی افزود: در فضای آزاد از کلاه‌های سایبان‌دار و لباس‌های نخی با رنگ روشن، عینک آفتابی استاندارد و کرم ضدآفتاب مناسب برای پیشگیری از آفتاب سوختگی استفاده شود. بختیاری نیا بیان کرد: از خروج سالمندان، کودکان و بیماران قلبی‌وعروقی به بیرون از ساختمان نیز ممانعت شود. رئیس مرکز بهداشت خوزستان گفت: از آشامیدن آب‌های مخصوص فضای سبز خودداری شود زیرا دارای میکروب‌های بیماری‌زا هستند. وی بیان کرد: از شناکردن در کانال‌های روباز آب خودداری شود.

مصرف چه نوشیدنی‌هایی در تابستان توصیه می‌شود؟

خطر ابتلا به سنگ کلیه و نارسایی مزمن کلیه در کسانی‌که به‌طور منظم نوشابه می‌نوشند، افزایش می‌یابد. به گفته متخصصان کم‌آبی بدن، بر سیستم قلبی‌وعروقی اثرگذار است زیرا خون غلیظ‌تر شده و قلب باید سریع‌تر پمپاژ کند. همچنین در این شرایط کلیه‌ها بسیار آسیب‌پذیرند. اگر مایعات بدن خیلی کم باشد، عملکرد کلیه به شدت آسیب می‌بیند. ۵۰ تا ۹۰ درصد بیماران مبتلا به شوک گرمایی دچار آسیب حاد کلیه می‌شوند. بهترین نوشیدنی‌های تابستانه آب لوله‌کشی، آب معدنی و دمنوش‌های گیاهی هستند. مصرف میوه‌ها و سبزیجات غنی از آب مانند خربزه، پرتقال یا خیار در روزهای گرم بسیار توصیه می‌شود. اگر نوشیدنی‌ها خیلی سرد باشند، ترموستات طبیعی بدن با پیام سرمای شدید مواجه می‌شود و در نتیجه تنظیم گرما را افزایش می‌دهد و شما حتی بیشتر عرق می‌کنید. بنابراین باید مصرف یخ را فراموش کنید.

جدول سودوکو

	۸				۶		۱	۹
				۳	۲	۸	۵	
	۵	۶			۹	۳	۷	
۴	۱	۲	۶				۳	۸
۷		۵					۹	
۸			۵	۴		۷	۶	۲
		۳	۱	۲	۴	۶		
۵		۱	۳		۸	۹		
			۹				۲	۳



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

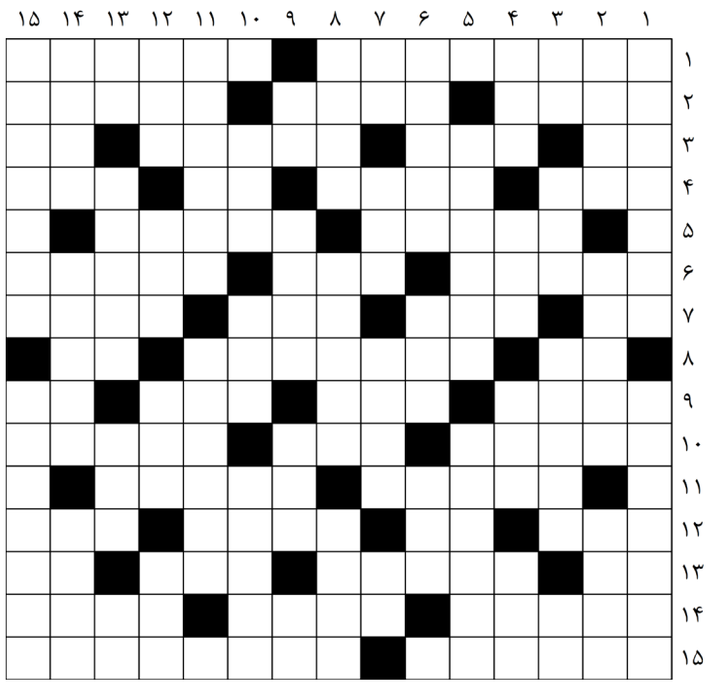
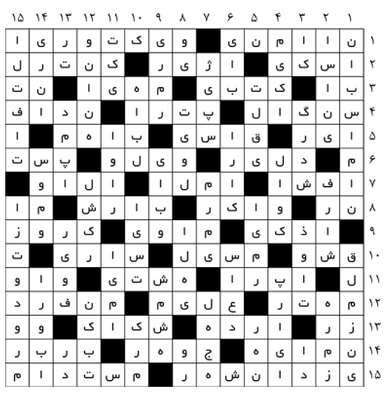
شماره ۱۸۷۸

افقی

۱- سجل امروزی- واحدپول کنیا ۲- ازتوابع نوشهر- بشارت‌دهنده- نیکوکاران ۳- مقابل زیر- یاری- از آحادزمان- گشوده ۴- تمیز- از توابع استان ایلام- مخالف کهنه- اشاره به نزدیک ۵- اثری از محمدعلی اسلامی ندوشن- سوره اول قرآن‌کریم ۶- واحدپول هندوستان- چسبیدن به چیزی- پسرخسروانوشیروان ۷- از نشانه‌های جمع فارسی- همه دارند- اکنون- زمین خراب غیرقابل کشت ۸- پسوندشباهت- شهری در بوشهر- نیلوفرهندی ۹- تاج برسر نهاده- نوشیدنی داغ- پول خارجی- دوستی ۱۰- استدعاوالتماس- فیلمی از سامان مقدم- از میقات‌های پنجگانه حج ۱۱- نوعی گلدوزی- فیلمی از مهدی فخیم‌زاده ۱۲- شخص خوش حساب بانکی- واحدپول ژاپن- خوشی‌وشادی- گردش کودکانه ۱۳- شهررازی- پنبه‌زنی- خطایی در فوتبال- خطاب بی‌ادبانه ۱۴- راهنمایی‌کردن- نزدیکتر- پدر ۱۵- عنوان‌بندی- پایان کاری

عمودی

۱- زردآلوی شیرین- تلفنخانه ۲- سخن درگوشی- نام «دوگاما» دریانورد مشهور پرتقالی- گل همیشه بهار ۳- ضمیرسوم شخص مفرد- نوعی پارچه لطیف- سدی درگلستان- پراکندگی ۴- نگاه دزدکانه!- پایتخت اتریش- مایه بازی‌وسرگرمی- گرم‌وسوزان ۵- ازآثار دیدنی بندرعباس- شب بلندسال ۶- هیدروسفر- از بازی‌های دونفره- رودی در روسیه ۷- نوعی رنگ مو- ایستگاه راه‌آهن- از پوشاک مخصوص بانوان- مکان ۸- اژدهای افسانه‌ای یونان باستان- برانگیختن؛ وادارکردن- نوعی پرنده آبی ۹- بندگی- یکی از اسامی سفالگر- آسان‌وساده- از مهره‌های شطرنج ۱۰- شهری در آلمان- از دختران حضرت شعیب(ع)- بخشش وانعام ۱۱- نوعی انگور- اشک ریختن ۱۲- کناره هرچیز- دسته سیاسی- گیسو- همان داروا‌ست ۱۳- مساوی- هدف‌ها و نشانه‌ها- همسرزن- مادرعرب ۱۴- سرباز نیروی دریایی- از ماه‌های سریانی- پایتخت هندوستان ۱۵- محترم و معظم- کنایه از شخص زرنگ و آب زیرکاه



حل جدول ۱۸۷۷