



شاید کمی عجیب باشد اما یکی از موثرترین روش‌ها برای غلبه بر اضطراب تلفنی، قرارگیری در معرض تماس‌های تلفنی بیشتر است. هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، کمتر طراقت فرسا به نظر می‌رسد. همچنین این احتمال وجود دارد که در بسیاری از موارد اضطراب احساس شده با فقدان تجربه کافی در ارتباط باشد. در واقع اعتماد به نفس ضروری در این زمینه با تمرین دائمی به دست می‌آید. شمامی توانید این فرآیند را با تهیه یک دفترست از افرادی انجام دهید که باید با آنها صحبت تلفنی داشته باشید، مانند دوستان یا همکاران. سپس در هر مورد عواملی که سبب افزایش اضطرابتان می‌شوند را یادداشت کرده و آنها را مرور کنید. برای مثال این عوامل می‌توانند ترس از اشتباه و یا احساس مورد قضاوت واقع شدن باشند. پس از اتمام تماس، با تایید موفقیت خود به خودتان کمک می‌کنید تا برای تماس بعدی انگیزه لازم را داشته باشید.

افکار خود کمک می‌کنند. یکی دیگر از دلایلی که گاهی اوقات تلفن‌ها را تشدید می‌کند، احساس ناخوشایند فرد از در معرض توجه دیگری قرار گرفتن است. در مکالمات رو در رو عوامل محیطی زیادی وجود دارند که به حواس پرتی منجر می‌شوند. برای مثال اگر شخص احساس فشار کند، می‌تواند نگاهش را به جهت دیگری برگرداند، تلفن همراه خود را چک کند و یا در مورد یکی از نشانه‌های پویای محیط صحبت کند. مجموعه این‌ها باعث می‌شود که روند تعامل عادی تر به نظر برسد و مکالمه به صورت طبیعی جریان یابد. این در حالی است که طی تماس‌های تلفنی هیچ حواس پرتی محیطی خاصی وجود ندارد. بنابراین می‌توان احساس کرد که تمرکز اصلی فرد پاسخ دهنده و تماس گیرنده بر واکنش فوری به سوالات است.

چرا بسیاری از ما به آن دچار هستیم؟

با توجه به مشغله فراوان در زندگی امروزی و به خصوص شیوع پاندمی کرونا، حفظ ارتباط با عزیزان بدون ملاقات حضوری آنها اهمیت بیشتری از گذشته یافته است. اما برای برخی از افراد برقراری ارتباط بدین صورت و از طریق مکالمه تلفنی تجربه ای استرس زا محسوب می‌شود.

بهرتری نسبت به صدای خود دست می‌یابیم و می‌توانیم کلماتمان را با آگاهی بیشتری انتخاب کنیم. با استناد به مقاله‌ای که از طریق The Conversation شبکه‌ای از رسانه‌های غیرانتفاعی انتشار اخبار در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است، افراد با سطوح بالاتری از اضطراب روزانه اغلب ارسال پیامک را به تماس تلفنی ترجیح می‌دهند زیرا این انتخاب به آنها فرصت در دست داشته باشند. از طرفی دیگر پژوهش منتشر شده توسط مجله روانشناسی و رفتار سیاسی، تلفن‌ها را به ترس از این که افراد دیگر در مورد ما چه فکری می‌کنند هم نسبت داده است. برای این افراد با حذف واکنش‌های فوری شخص پشت تلفن از مسیر ارسال پیام‌های متنی، راهی به سوی آرامش بیشتر و برقراری ارتباط اجتماعی بدون ترس از عدم تایید باز خواهد شد.

تنها نیستید. یک نظرسنجی معتبر در سال ۲۰۱۹ از کارکنان ادارات بریتانیا نشان داد که ۷۶ درصد از نسل هزاره به دنبال شنیدن صدای زنگ تلفن همراه خود دچار تشویش فکری و اضطراب روانی می‌شوند. به همین دلیل حدود ۶۱ درصد از اعضای نسل هزاره به طور کامل از برقراری تماس و یا جوابگویی به تماس‌های ورودی خودداری می‌کنند. در مقابل مشخص شده که ۴۰ درصد از بیبی بومرها (متولدین حدفاصل سال‌های ۱۹۴۶ تا ۱۹۶۴) نیز با همین مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند. در این میان ۴۲٪ بیبی بومرها در دست مانند جمعیت ۶۱ درصدی نسل هزاره، علاقه‌ای به پاسخ دهی به تماس‌های تلفن همراه خود ندارند.

ریشه‌های اجتناب از تماس تلفنی و راهکارها

به گفته محققان صحبت کردن با تلفن در غیاب تمامی نشانه‌های اجتماعی از جمله حرکات، زبان بدن و تماس چشمی، برای تعداد زیادی از مردم به ویژه مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی بسیار دلهره آور خواهد بود. علت این موضوع ممکن است به محدودیت فرد به صدای خود وابسته باشد. در واقع هر یک از ما در برقراری ارتباط به صورت حضوری و با استفاده از نشانه‌های مذکور، به درک

گروه بهداشت و سلامت - اضطراب تلفنی یا "فوبیای تماس تلفنی" تحت عنوان ترس و اجتناب از مکالمات تلفنی تعریف می‌شود و میان افرادی که مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستند مشکلی رایج به شمار می‌رود.

البته تنفر از تلفن روزمابه این معنا نیست که شما دچار اضطراب تلفنی شده‌اید، هرچند این دو حالت روحی می‌توانند به یکدیگر مرتبط باشند. علاوه بر همین‌ها برقراری تماس‌های تلفنی، گاهی دیده می‌شود که افراد درگیری با فوبیای تماس از زنگ خوردن گوشی همراه خود نیز آشفته شده و استرسی فرایند را تجربه می‌کنند. شماری از مهم‌ترین علائم احساسی اضطراب تلفنی عبارتند از: به تأخیر انداختن و یا اجتناب کامل از برقراری تماس به علت تشدید اضطراب، احساس عصبی شدن و یا استرس غیر عادی قبل، حین و یا حتی بعد از اتمام تماس، وضعیت روانی ناپایدار توام با استرس فراوان پس از شنیدن صدای زنگ تلفن، و سواس و نگرانی در مورد آنچه که گفته می‌شود. علائم فیزیکی هم معمولاً شامل حالت تهوع، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه و تشنض عضلانی هستند.

اگر شما نیز با چنین احساساتی روبرو هستید، بهتر است بدانید که

پاسخ به چند پرسش در مورد سویه امیکرون

شدت بیماری بود، مشخص شد نیمی از بیماران هیچ علامتی نداشته و نیمی دیگر علائم خفیف داشتند. همچنین هیچ موردی از ابتلا به نوع شدید بیماری، بستری شدن در بیمارستان یا مرگ وجود نداشته است. با این حال، کارشناسان این مرکز اظهار کرده‌اند که برای ارزیابی دقیق عوارض بیماری به داده‌های مربوط به صدها مورد ابتلا نیاز است که ممکن است چندین هفته طول بکشد. علاوه بر این، تاکنون بیشتر موارد شناسایی شده در اروپا در افراد جوان بودند که به طور کامل در برابر ویروس واکنش نداشتند. این با این بافت می‌شود که آنها کمتر دچار نوع شدید بیماری می‌شوند.

در آفریقای جنوبی که تعداد روزانه موارد ابتلا به کووید-۱۹ در روز چهارشنبه دو برابر شد و به ۸۵۶۱ نفر رسید، علائم بیماری که مجدداً به ویروس آلوده شده و افرادی که پس از واکنش‌های ویروس را مختل کرده و رفتار پروتئین سنبله را تغییر دهد. برخی از محققان این نظریه را مطرح کرده‌اند که سویه امیکرون ممکن است طی چند ماه در یک فرد دارای نقص ایمنی مانند بیمار مبتلا به HIV در جنوب آفریقا ایجاد شده باشد. اگر چنین باشد پس ویروس برای نابود کردن میزبان، سازگار نشده است.

دکه مطبوعات

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

اقتصاد
روزنامه اقتصادی

روزنامه
روزنامه عمومی

شوید؛ از محتوای تغذیه‌ای تا مکمل‌های دارویی این گیاه شگفت‌انگیز



شوید یکی از موثرترین گیاهان در راستای کمک به کاهش چربی و قند خون محسوب می‌شود و مورد تایید پزشکان سراسر جهان است. طبق پژوهشی که به وسیله انتشارات جان و ایلی و پسران در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است، مصرف روزانه دوزهای کنترل شده از عصاره شوید (مانند مکمل‌های دارویی این گیاه) توانست به طرز معنی‌داری قند خون ناشناخته و سطح چربی در بیماران را کاهش دهد. با این حال همچنان توصیه می‌شود که مطالعات انسانی بیشتری در این زمینه انجام شود.

مصرف مواد غذایی و مکمل‌هایی که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند، مستقیماً با کاهش التهاب و پیشگیری از اختلالات خاص مانند امراض قلبی-عروقی، آلزایمر، آرتریت روماتوئید و برخی از انواع سرطان کمک می‌کند. در این میان هم برگ‌ها و هم دانه‌های شوید حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مهمی هستند.

فلاونوئیدها: این اجزای گیاهی با کاهش ریسک بیماری‌های قلبی، سکنه و پیشرفت برخی از سرطان‌ها ارتباط دارند. فلاونوئیدها همچنین در سلامت سلول‌های مغزی موثر هستند.

ترپنوئیدها: نقش اساسی ترپنوئیدهای شوید در محافظت از بدن در برابر امراض کبدی، قلبی، کلیوی و مغزی به اثبات رسیده است. - تانن: نه تنها اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی دارند، بلکه آنتی‌باکتریالی نیز هستند.

گروه بهداشت و سلامت - شوید تازه کالری بسیار کمی دارد اما منبع فوق‌العاده‌ای از چندین ویتامین و ماده معدنی ضروری از جمله ویتامین ث، منگنز و ویتامین آبه شمار می‌رود. شوید با نام علمی *Anethum graveolens* گیاهی یک ساله یا دو ساله است که در انواع غذاهای آسیایی و اروپایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. گفته می‌شود که شوید در اصل بومی ایران، هند و مصر بوده است و طی زمان به قاره‌های اروپا و آمریکا راه یافته است. گیاه مورد نظر دارای ساقه‌های باریک، برگ‌های نرم و دانه‌های قهوه‌ای بیضی شکل است. در حالی که برگ‌ها طعمی شیرین و علفی دارند، عطر و بوی شوید بیشتر به بند آن مربوط می‌شود.

شوید از دیرباز تاکنون به عنوان سبزی و ادویه مصرف فراوانی داشته است و به همین علت آن را به منظور طعم دهی به غذاهای مختلف نیز به کار می‌برند. اما این همه داستان نیست و ویژگی‌های منحصر به فرد شوید تنها محدود به مصرف آشپزی نمی‌شود. بر اساس مقاله‌ای که اطلاعات کامل آن از طریق مرکز ملی اطلاعات زیست‌فناوری آمریکا قابل دسترسی است، این گیاه سرشار از مواد مغذی متعددی است و به طور سنتی برای درمان یک سری از بیماری‌ها مانند مشکلات گوارشی، کولیک نوزادان و بوی بدن دهان استفاده می‌شود.

محتوای تغذیه‌ای شوید یک فنجان (۹ گرم) شوید تازه به طور تقریبی متشکل از محتویات زیر خواهد بود:

- کالری: ۴
- ویتامین ث: ۸ درصد از مقدار مواد مغذی مورد نیاز روزانه (به اختصار DV)
- منگنز: ۵۰ درصد DV
- ویتامین آ: ۴۰ درصد DV
- فولات: ۳۰ درصد DV
- آهن: ۳۰ درصد DV

شوید تازه کالری بسیار کمی دارد اما منبع فوق‌العاده‌ای از چندین ویتامین و ماده معدنی ضروری از جمله ویتامین ث، منگنز و ویتامین آبه شمار می‌رود. ویتامین آ خود یک ماده مغذی ضروری مهم برای کمک به حفظ بینایی و حمایت از سلامت سیستم ایمنی بدن است. این ویتامین همچنین در سیستم تولید مثل مردانه و زنان نیز نقش ارزشمندی ایفا می‌کند.

این گیاه در عین حال منبع خوبی از منگنز است. هرچند بدن انسان به مقدار بسیار کمی از آن نیاز دارد، اما منگنز برای عملکرد طبیعی مغز، سیستم عصبی و متابولیسم قند و چربی حیاتی خواهد بود. علاوه بر این شوید تازه ۱ الی ۲ درصد DV کلسیم، مس، منیزیم، پتاسیم،

کلید سفارشات
صنایع چوب
مدرسه MDF
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲
چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
حلاج کیش