

متخصص روانشناسی سلامت و استاد دانشگاه پاسخ داد:

چرا تنهایی برای سلامتی خطرناک است!؟

■ به گفته یک متخصص روانشناسی سلامت، احساس تنهایی نه تنها ممکن است نشان دهنده بیماری های روانی مانند افسردگی زمینه ای باشد بلکه این احساس ممکن است منجر به ایجاد اضطراب، افسردگی و انزوا شود.



گروه بهداشت و سلامت - همه مادر برهه ای از زندگی احساس تنهایی را تجربه کرده ایم. گاهی تغییرات و اتفاقاتی مثل جابه جایی خانه، بازنشسته شدن، از دست دادن یکی از عزیزان، طلاق، بیماری و... باعث می شوند تا ما دچار احساس تنهایی شویم. تنهایی به

معنای تجربه احساسات ناخوشایند مانند اضطراب، غم و اندوه است. احساس تنهایی با تنها بودن یکسان نیست. آدم می تواند تنها باشد و احساس تنهایی نکند و می تواند در جمع باشد و همچنان احساس تنهایی کند اما چرا چنین اتفاقی می افتد؟

گروه بهداشت و سلامت - با افزایش سن، روزانه یک سیب و تعدادی ششاه توت برای از بین بردن ضعف و دوری از شستگی استخوان مصرف کنید.

نتایج تحقیقات جدید پیشنهاد می کند، اگر می خواهید با افزایش سن از ضعف و ناتوانی جلوگیری کنید، غذاهای گیاهی غنی از فلاونول ها را مصرف کنید.

در این تحقیق، سیب و ششاه توت بیشترین محافظت را ایجاد کردند، زیرا حاوی فلاونولی به نام کوئرستین هستند که بیشترین تأثیر را بر شکستگی نشان می دهد. هر ۱۰ میلی گرم فلاونول اضافی که در روز مصرف شود، معادل یک سیب، خطر ابتلا به ناتوانی و ضعف را تا ۲۰ درصد کاهش می دهد.

دوستان، خانواده و حتی در مسافرت نیز احساس تنهایی می کند اما چنین احساسی در افراد دلایل مختلفی دارد. احساس تنهایی، به ویژه زمانی که مزمن باشد، با بسیاری از مشکلات سلامتی، از جمله شرایط سلامت روان (مانند اضطراب و افسردگی) و شرایط سلامت جسمی (مانند سته، بیماری قلبی و چاقی) مرتبط است و تحقیقات نشان می دهد که تنهایی باعث افزایش درد می شود. دکتر حیدری با اشاره به دلایل احساس تنهایی در افراد می گوید: «بسیاری از بیماری های روانی مانند دو قطبی، اضطراب و افسردگی زمینه ای، همگی می توانند افراد را دچار احساس تنهایی کنند.» حیدری تأکید می کند: «احساس تنهایی نه تنها ممکن است نشان دهنده بیماری های روانی مانند افسردگی زمینه ای باشد بلکه این احساس ممکن است منجر به ایجاد

اضطراب، افسردگی و انزوا شود.» این روانشناس یکی دیگر از دلایل احساس تنهایی را عادت به تنهایی در طول فرآیند رشد می داند و می گوید: «افرادی که عادت به تنهایی دارند نه تنها با حضور در جمع حالشان بهتر نمی شود بلکه ممکن است دچار اضطراب شوند. افراد معمولاً هنگامی که دچار اضطراب می شوند، سعی می کنند از عواملی که باعث اضطرابشان شده فاصله بگیرند؛ یکی از این عوامل اضطراب آور، ارتباطات فردی است.» او تصریح می کند: «عوامل تأثیرگذار در ایجاد احساس تنهایی در افراد متفاوت است،

بهداشت و سلامت

بسه همین دلیل چنین افرادی حتماً باید مورد ارزیابی روانشناسی قرار بگیرند تا پس از شناخت علت این احساس، مورد درمان قرار بگیرند.»

حیدری در خصوص سن بروز این احساس در افراد می گوید: «احساس تنهایی ممکن است از اوایل کودکی به دلیل سبک تربیتی و پرورش خودمان اختصاص دهیم اما چنانچه فرد در خیلی از مواقع تمایل به تنهایی داشته باشد و این مسئله در فرد شدت پیدا کند و عملکرد فرد را پایین بیاورد، این می تواند نشان دهنده افسردگی باشد. در چنین شرایطی فرد باید تحت درمان های روانشناسی و در موارد

عوامل تأثیرگذار در ایجاد احساس تنهایی در افراد متفاوت است. به همین دلیل چنین افرادی حتماً باید مورد ارزیابی روانشناسی قرار بگیرند تا پس از شناخت علت این احساس، مورد درمان قرار بگیرند.

احساس تنهایی می شوند.» این روانشناس توصیه می کند: «والدین در صورتی که احساس کردند نوجوانشان دچار احساس تنهایی شده است، حتماً باید این مسئله را جدی گرفته و به دنبال درمان و ارزیابی شناختی آن باشند چرا که بی توجهی به این مسئله می تواند باعث تثبیت این رفتار در نوجوان شود.»

احساس تنهایی در این مواقع خطرناک است حیدری، انسان ها ذاتاً دوست دارند یک زمانهایی را به خودشان اختصاص داده و تنها باشند که این احساس گهگاهی در افراد طبیعی

کمتری برای ایجاد ضعف همراه بود. آنان توضیح دادند که به طور خاص، مصرف بالاتر کوئرستین، قوی ترین ارتباط را با پیشگیری از ضعف تمرکز کنند.

آنان توصیه کردند که تحقیقات در مورد شرکت کنندگان دارای تنوع نژادی و قومی نیز مورد نیاز است.

از شرکت کنندگان دچار ضعف شدند. گروه تحقیق گفت که تحقیقات آینده باید بر مداخلات غذایی فلاونول ها با کوئرستین برای درمان ضعف تمرکز کنند.

آنان توضیح دادند که تحقیقات در مورد شرکت کنندگان دارای تنوع نژادی و قومی نیز مورد نیاز است.

این گروه اظهار کرد: اگر چه ارتباط معنی داری بین دریافت کل فلاونوئید و ضعف وجود نداشته است، اما مصرف بالاتر فلاونول ها (از یک زیرگروه های فلاونوئیدها) با احتمال

شده، می تواند تأثیرات مضر بر بدن داشته باشد. به این دلیل که بطری های پلاستیکی حاوی مواد شیمیایی مضر هستند و همچنین به اندازه آب لوله کشی خالص نیستند. دکتر پیشنهاد می کند که آب لوله کشی خود را فیلتر کرده و بطری های خود را در خانه پر کنید.

حذف تصام غذاهای چرب: غذاهای چرب برای سلامتی مضر هستند و باعث افزایش وزن و سایر مشکلات می شوند که می دانید، اما انواع چربی های سالم در غذاهایی مانند دانه هس، آجیل، آووکادو و روغن زیتون وجود دارند که می توانند به سلامتی بهتر کمک کنند.

این چربی ها سطح انرژی را افزایش می دهند و به جذب ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین های A، D، E و K کمک می کنند.

مسواک زدن بیش از حد مسواک زدن هر شبانه روز در صبح و شب برای حفظ بهداشت دهان و دندان حیاتی است، اما برخی افراد در آن زیاده روی می کنند که می تواند آسیب زنده باشد.

مسواک زدن برای دندان ها ساینده است و اگر به شدت یا برای مدت طولانی بنوشید: دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

خوب باشد زیرا ازدواج با حال بد می تواند رابطه را دچار آسیب کند.» این روانشناس ادامه می دهد: «گاهی افراد اظهار می کنند که ما با کسی مثل خودمان ازدواج می کنیم، کسی که مثل ما دچار احساس تنهایی، افسردگی، انزوا و... باشد اما چنین ازدواجی نه تنها موفق نخواهد بود بلکه شدت احساسات منفی در این افراد را بیشتر خواهد کرد.» حیدری بایان اینکه ازدواج نمی تواند افراد را از احساس تنهایی نجات دهد، می گوید: «ازدواج افراد را در یک موقعیتی قرار می دهد، به

عوامل تأثیرگذار در ایجاد احساس تنهایی در افراد متفاوت است. به همین دلیل چنین افرادی حتماً باید مورد ارزیابی روانشناسی قرار بگیرند تا پس از شناخت علت این احساس، مورد درمان قرار بگیرند.

شدید تحت درمان های روان پزشکی قرار بگیرد. این روانشناس توصیه می کند: «والدین در صورتی که احساس کردند نوجوانشان دچار احساس تنهایی شده است، حتماً باید این مسئله را جدی گرفته و به دنبال درمان و ارزیابی شناختی آن باشند چرا که بی توجهی به این مسئله می تواند باعث تثبیت این رفتار در نوجوان شود.»

احساس تنهایی در این مواقع خطرناک است حیدری، انسان ها ذاتاً دوست دارند یک زمانهایی را به خودشان اختصاص داده و تنها باشند که این احساس گهگاهی در افراد طبیعی

کمتری برای ایجاد ضعف همراه بود. آنان توضیح دادند که به طور خاص، مصرف بالاتر کوئرستین، قوی ترین ارتباط را با پیشگیری از ضعف تمرکز کنند.

آنان توصیه کردند که تحقیقات در مورد شرکت کنندگان دارای تنوع نژادی و قومی نیز مورد نیاز است.

این گروه اظهار کرد: اگر چه ارتباط معنی داری بین دریافت کل فلاونوئید و ضعف وجود نداشته است، اما مصرف بالاتر فلاونول ها (از یک زیرگروه های فلاونوئیدها) با احتمال

شده، می تواند تأثیرات مضر بر بدن داشته باشد. به این دلیل که بطری های پلاستیکی حاوی مواد شیمیایی مضر هستند و همچنین به اندازه آب لوله کشی خالص نیستند. دکتر پیشنهاد می کند که آب لوله کشی خود را فیلتر کرده و بطری های خود را در خانه پر کنید.

حذف تصام غذاهای چرب: غذاهای چرب برای سلامتی مضر هستند و باعث افزایش وزن و سایر مشکلات می شوند که می دانید، اما انواع چربی های سالم در غذاهایی مانند دانه هس، آجیل، آووکادو و روغن زیتون وجود دارند که می توانند به سلامتی بهتر کمک کنند.

این چربی ها سطح انرژی را افزایش می دهند و به جذب ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین های A، D، E و K کمک می کنند.

مسواک زدن بیش از حد مسواک زدن هر شبانه روز در صبح و شب برای حفظ بهداشت دهان و دندان حیاتی است، اما برخی افراد در آن زیاده روی می کنند که می تواند آسیب زنده باشد.

مسواک زدن برای دندان ها ساینده است و اگر به شدت یا برای مدت طولانی بنوشید: دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دکتر برتون توضیح داد: تنها نوشیدن آب های بطری

دوشنبه ۸ خرداد ۱۴۰۲، ۹ ذی القعدة ۱۴۴۴، ۲۹، ۲۰۲۲، شماره ۴۲۱۸، صفحه ۹

با احساس تنهایی خود مقابله کنید

حیدری می گوید معمولاً افرادی که احساس تنهایی می کنند خیلی به دنبال درمان نمی روند و تصور می کنند این احساس، یک احساس طبیعی است. این روانشناس برای مقابله با احساس تنهایی توصیه می کند: «افراد تا جایی که می توانند در جمع قرار بگیرند، یکی از موارد کمک کننده در درمان زیرا حضور در این کلاس ها منجر به افزایش ارتباطات فردی می شود.» یکی دیگر از موارد مقابله با احساس تنهایی خوردن غذاهای مغذی، ورزش و خواب کافی است.

لذاسعی کنید غذاهایی بخورید که برای تقویت سلامت روحی و جسمی شما مفید است مثل غذاهای حاوی ویتامین C، کلسیم، اسیدهای چرب امگا ۳، فولات، پتاسیم، ویتامین B۱ (تیامین)، فیبر و پروتئین. بدن خود را حداقل ۳۰ دقیقه در روز حرکت دهید و کاری را انجام دهید که از آن لذت می برید، مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و... سعی کنید حداقل ۷ ساعت بخوابید و مدیتیشن را به برنامه روزانه خود اضافه کنید تا به پاک سازی ذهن شما کمک کند.

در نهایت چنانچه احساس کردید که تنهایی منجر به افسردگی یا اضطراب در شما شده است، حتماً به یک روانشناس مراجعه نمایید.

همین دلیل فرد اوایل ازدواج حال خوبی را تجربه می کند اما با گذشت مدتی، بدن به تنظیمات کارخانه بازمی گردد و ویژگی های فرد کم ظاهر می شود.» این روانشناس تأکید می کند: «ازدواج به خودی خود استرس زاست و افراد به خصوص در چهار پنج سال اول زندگی مشترک با چالش های زیادی مواجه می شوند، به همین دلیل ازدواج اصلاً راهکار مناسبی برای بروز رفت از احساس تنهایی و سایر مشکلات خلقی نیست و بهتر است افراد برای داشتن یک ازدواج موفق، ابتدا اقدام به درمان مشکلات خلقی خود نموده و بعد اقدام به ازدواج نمایند.»

کودک از چه سنی می تواند ماهی بخورد؟

گروه بهداشت و سلامت - در تغذیه کودک زمان و سن مصرف موادی بسیار حائز اهمیت است و ماهی یکی از پراهمیت ترین موارد در تغذیه کودک است که باید در سن مناسب مصرف شود. ماهی یک ماده غذایی سالم است که باید در رژیم غذایی کودک تان قرار بگیرد و معمولاً هم افراد از زمانی که شروع به دادن غذای جامد به کودک می کنند که معمولاً در سن ۶ ماهگی به بعد است، ماهی را هم در نظر می گیرند. از آن جایی که ممکن است ماهی عامل ایجاد آلرژی باشد، به خاطر همین در استفاده از آن باید دقت کنید و کمی صبر داشته باشید تا مطمئن شوید که بدن کودک تان هیچ واکنشی نشان نمی دهد. به هر حال ماهی یک وعده غذایی مهم است، زیرا سرشار از مواد مغذی از جمله پروتئین و اسیدهای چرب می باشد؛ اما بسیار مهم است که از بعضی از انواع ماهی ها به کودک خود ندهید، زیرا حاوی سطوح غیر ایمنی از جیوه هستند که ممکن است به بدن کودک آسیب وارد کند.

آیا ماهی برای کودک سالم است؟ ماهی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

مهمی می تواند نقش بسیار مهمی در تعادل رژیم غذایی کودک داشته باشد، زیرا سرشار از مواد مغذی است و سلامت بدن او را تأمین می کند. در واقع ماهی یک منبع

و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ



و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ