

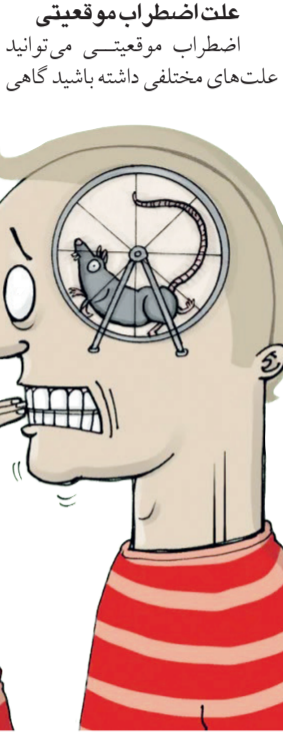
**گروه بهداشت و سلامت**– اضطراب موقعیتی (به انگلیسی Situational anxiety): نوعی اضطراب است که در موقعیت خاص رخ می‌دهد. مثلا مصاحبه شغلی می‌تواند باعث ایجاد اضطراب شود که کاملاً طبیعی است و همه ما آن را تجربه کرده‌ایم ولی اگر اضطراب موقعیتی به قدری شدید شود که باعث بروز اختلال در زندگی روزمره شود نیاز به درمان دارد.

فرد در موقعیت‌های خاص مانند سخنرانی عمومی یا در موقعیت‌های خاص احساس ترس یا عصبی شدن بیش از حد می‌کند و ممکن است دچار علایمی از جمله لرزش، رعشه، خشک شدن دهان، سر گیجه و تپش قلب شود. ممکن است اضطراب موقعیتی با اختلال اضطراب فراگیری اشتباه گرفته شود ولی تفاوت اصلی در اینجاست که اختلال اضطراب فراگیر با نگرانی مداوم همراه است در حالی که اضطراب موقعیتی، فقط در شرایط و موقعیت‌های خاص ایجاد می‌شود. **علائم اضطراب موقعیتی**
علائم اضطراب موقعیتی مشابه علائم اختلال اضطرابی است ولی فقط در موقعیت‌های خاص بروز می‌کند و می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

**شدت علائم ارتباط مستقیم با شدت حمله اضطرابی دارد.**

– اسهال – تعریق – بی‌

قراری – لرزش – درد قفسه سینه– سر گیجه– خشکی دهان– سبکی سر– تحریک پذیری – تنش عضلانی – حالت تهوع – عصبانیت– بی قراری– مشکل تمرکز– افزایش ضربان قلب و تنفس سریع علاوه بر علائم گفته شده، فرد ممکن است دچار احساس نگرانی ، اختلال خواب و حمله پانیک هم بشود. گاهی اوقات ممکن است فرد برای جلوگیری از بروز این علائم از قرار گرفتن در موقعیت‌های خاص اجتناب کند.



به این خاطر است که افراد نمی‌دانند در شرایط مختلف باید چه انتظاری داشته باشندو چطور واکنش بدهند.

گاهی در موقعیت‌هایی رخ می‌دهد که افراد قبلاً در آنها تجربه ناخوشایندی داشته‌اند مثلا اگر هنگام سخنرانی در جمع تجربه بدی داشته باشید ممکن است دفعه بعدی در آن موقعیت دچار اضطراب شوید.

تازگی و ناآشنایی در موقعیت‌های مختلف باعث ایجاد اضطراب موقعیتی می‌شود. در اغلب موارد زمانی که موقعیت‌های آشناتر می‌شوند، اضطراب موقعیتی کاهش پیدا می‌کند.

**محركه‌های اضطراب**

**بهداشت و سلامت**

# اضطراب موقعیتی و راه‌های مقابله با آن

■ اگر در شرایط خاص مثل سخنرانی عمومی دچار اضطراب بیش از حد می‌شوید که با لرزش، عرق کردن، خشک شدن دهان یا تپش قلب همراه است به اضطراب موقعیتی دچار هستید.

**داروهای ضد اضطراب مانند آلپرنزولام، کلونازپام یا لورازپام برای کنترل علائم اضطراب مفید است. در کنار آنها روان در مانگر با استفاده از درمان‌های مورد نیاز از جمله رفتار درمانی شناختی و مواجهه درمانی به بیمار کمک می‌کند تا اضطرابش را کنترل کند.**

**موقعیتی**

به طور کلی افراد مضطرب به احتمال بیشتری، دچار اضطراب موقعیتی می‌شوند. کاملاً طبیعی است وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرید که نمی‌دانید قرار است چه اتفاقی بیفتد، احساس اضطراب کنید ولی با گذشت زمان و آشنایی بیشتر با شرایط، اضطراب موقعیتی هم کاهش پیدا می‌کند.

**اضطراب موقعیتی می‌تواند در موقعیت‌ها و شرایط مختلف ایجاد شود. رایج‌ترین محرک‌های آن عبارتند از :**

– روز اول مدرسه
– مصاحبه شغلی
– روز اول کار
– رفتن به دانشگاه
– اولین قرار ملاقات

## آیا تخمه شکستن اعتیادآور است!

فرآوری نشده به «پاداش» بسیار قوی‌تر در مغز منجر می‌شود و پس از آن به دنبال پاداش‌های بیشتر مغز، میل به تقلبات بیش از حد می‌شود این احتمالاً می‌تواند به دورباطل، به نام غذا خوردن اعتیاد آور یا اعتیاد به مواد غذایی منجر شود.

اسلامیان با اشاره به اینکه سه عامل تعداد، دفعات و تداوم تخمه شکستن بیشترین اثر مخرب را بر دندان‌ها دارد توضیح داد: به‌ عنوان مثال تخمه نرم مثل تخمه کدو اگر به‌طور مرتب و طولانی مدت استفاده شود، می‌تواند صدمه بیشتری نسبت به تخمه‌های سفئی که به‌ صورت تفهنی مصرف می‌شود، به دندان وارد کند و بر زیبایی دندان، و ویژه دندان‌های جلوی دهان،

تأثیر بگذارد البته که با رعایت بهداشت دهان و مدیریت مصرف مواد غذایی تا حدودی می‌توان از شدت عوارض کاست.

ایمن متخصص تغذیه و رژیم

درمانی با اشاره به اینکه استفاده از تخمه در حد معادل مفید است خاطر نشان کرد: تخمه از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های منحصربه‌فردی تشکیل شده، اما مصرف مقادیر زیادی از آن مشکلاتی را برای افراد ایجاد می‌کند.

وی افزود: به‌طور مثال تخمه آفتابگردان بسیار چرب است، همچنین به دلیل باارود بالا اسیدهای چرب پلی و منو غیر اشباع، سطح کلسترول را در محدوده طبیعی حفظ می‌کند و می‌توان

اضطراب شوند، انجام می‌شود.

**راههای مقابله با اضطراب موقعیتی**

اضطراب موقعیتی در اغلب موارد با استفاده از روش‌های خودیاری، قابل مدیریت است. اضطراب موقعیتی چالش برانگیز و ناخوشایند است و ممکن است در برخی موارد مانع از پیشرفت شما شود. خوشبختانه برای مقابله با این اضطراب راهکارهای زیادی وجود دارد که در ادامه آنها را بررسی می‌کنیم.

**آمادگی داشته‌باشید**

معمولاً زمانی که فرد احساس می‌کند برای مقابله باشرایطی نا آشنا، آمادگی ندارد، دچار اضطراب موقعیتی می‌شود. شما می‌توانید با آمادگی قبلی و اطمینان از این که به اندازه کافی خودتان را برای هر اتفاقی آماده کرده‌اید، این اضطراب را کاهش بدهید. مثلا فکر کردن در جمع می‌تواند برای خیلی از افراد استرس زا باشد ولی ساده‌ترین روش برای غلبه بر این استرس و تسلط بر اضطراب این است که سخنرانی خود را به دفعات تمرین کنید تا ملکه‌دهتان شود آمادگی بهتری برای ارائه و کنترل شرایط داشته‌باشید.

**در معرض ترس‌تان قرار بگیرید**

قرار گرفتن در معرض ترس‌ها یکی از روش‌هایی است که برای درمان فوبیا و اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این روش فرد باید خودش را در معرض چیزی که از آن می‌ترسد قرار بدهد تا بهتر با موقعیت

آشنا شود و متوجه شود، آتقدراهم که فکر می‌کرد ترسناک نیست.

این روند را به تدریج شروع کنید، در ابتدا فکر کنید که چه چیزی شما را مضطرب می‌کند و سپس به تدریج خودتان را در آن موقعیت قرار دهید.

**مقابله با افکار منفی**

بسا افکار منفی **کسه** منجر به اضطراب شما می‌شود درگیر شوید و به بدترین نتایج ممکن فکر کنید. یکی از الگوهای رایجی که باعث اضطراب موقعیتی می‌شود، تفکرات منفی است. زمانی که به بدترین‌نایج کردید و متوجه شدید که این افکار باعث ایجاد اضطراب در شما می‌شود، آنها را با افکار واقعی تر و مثبت جایگزین کنید.

**استفاده از تکنیک‌های آرام بخش**

تکنیک‌های آرام بخش را بیاموزید و تمرین کنید و هر گاه در موقعیت استرس زا قرار گرفتید از این تکنیک‌ها برای ایجاد آرامش روحی استفاده کنید. یکی از تکنیک‌های آرام بخش تنفس عمیق و فکر کردن به ۲ رویکرد مفید است که با آنها بتوانید به سرعت خودتان را آرام کنید.

آرام سازی پیشرونده عضلانی هم یکی دیگر از تکنیک‌های مفید است. تمرین منظم این روش‌ها به شما کمک می‌کند به مرور زمان به اضطراب خودتان غلبه کنید.

**فعالیت جسمی**

فعالیت‌های جسمی که باعث تقویت جسم و روح فرد می‌شوند از جمله دویدن، شنا کردن، بدنسازی و یوگا باعث افزایش سطح سر و تونین یا

### رژیم غذایی گیاهی به بهبود

### کلسترول و قند خون کمک می‌کند

**گروه بهداشت و سلامت**– یک تجزیه و تحلیل جدید نشان می‌دهد که رژیم گیاهخواری ممکن است به کاهش کلسترول، کمک به سطح قند خون و کاهش وزن بدن کمک کند.

کارشناسان تاکید می‌کنند که رژیم گیاهخواری ذاتاً سالم نیست و مردم باید غذاهای را انتخاب کنند که فرآوری نشده باشند.

توصیه‌های انجمن قلب آمریکا برای یک الگوی غذایی سالم شامل رژیم غذایی متمرکز بر غذاهای گیاهی، ماهی، غذاهای دریایی و لبنیات کم چرب است. یک متاآنالیز تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که رژیم گیاه‌خواری ممکن است در کمک به کاهش LDL یا کلسترول بد، کمک به بهبود سطح قند خون و کاهش وزن بدن برای بیماران پرخطر، پیشرفت‌های قابل توجهی داشته باشد.

رژیم غذایی گیاهی اصلاح شده یعنی یک تا دو بار در هفته رژیم گیاهی را دنبال کنید تا ببینید آیا بهبودی در وزن، HbA1c یا سطح کلسترول LDL وجود دارد یا خیر.



آن را در مجموعه چربی‌های مفید قرار داد؛ اما چربی‌های مفید نیز اگر به مقدار زیاد مصرف شوند، به علت کالری بالایی که دارند، باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند.

اسلامیان در ادامه با بیان اینکه دانه‌های آفتابگردان به‌طور طبیعی سدیم کمی دارند، گفت: در فرآیند بوادن و نمک‌زدن تخمه‌دارای مقادیر فراوانی از نمک می‌شود. در حقیقت یک‌هشتم فنجان از تخمه آفتابگردان پوداده و نمک‌دار، تقریباً ۱۷۴ میلی‌گرم سدیم دارد، سدیم زیاد در رژیم غذایی، فشارخون را افزایش می‌دهد

#### آگهی تصمیمات شرکت ترایتون اور سیز پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۶۶۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۵۵۷۴۸۲ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سید احسان قاضی عسگر به شماره ملی ۱۲۹۰۴۹۹۱۴۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم عطیه اسنای به شماره ملی ۰۰۷۸۳۶۱۳۶۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای آرش روشن ضمیر به شماره ملی ۰۰۷۰۹۳۶۶۲۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار بانکی و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات قرار داده عقود اسلامی با امضاء متفق رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره با مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضای منفرد هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

#### آگهی تصمیمات شرکت سرمایه گذاری تیرازه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۸۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۹۲۲۸ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- شرکت سرمایه گذاری ی خانه های بهتر با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۱۶۹۸ ، شرکت رس سفور انهای زنجیره ای بوف کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۷۵۰۵ ، آقای حسین مصلح نیا با کد ملی ۲۲۹۱۱۳۷۵۴۹ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- به استناد صورت جلسه هیئت مذکور: آقای محمد مهدی طریقتی با کد ملی ۰۴۵۲۷۳۲۴۰۹ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری خانه های بهتر با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۱۶۹۸ و به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره د آقای حسین مصلح نیا با کد ملی ۲۲۹۱۱۳۷۵۴۹ به نمایندگی از شرکت رسنور انهای زنجیره ای بوف با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۷۵۰۵ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای محمد حسین مصلح نیا با کد ملی ۲۲۸۰۱۶۲۷۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای هر یک از اعضاء هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴- موسسه حسابرسی کاشفان با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۹۹۱۸۵ ، بعنوان بازرس اصلی و خانم الهام پدالهی با کد ملی ۰۰۸۱۷۵۴۷۸ ، بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

#### آگهی تصمیمات شرکت کیان کاوان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۲۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۳۹۷۹۵۰ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید.

۱- آقای ابوالفضل بنائیان با کد ملی ۰۴۷۹۳۴۹۹۰۳ به سمت مدیر عامل ( خارج از اعضا)، آقای علی محمد با کد ملی ۰۳۸۵۹۶۸۰۵۱ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای حسین محمدی با کد ملی ۰۳۷۰۳۰۵۷۱۱ به سمت نایب رئیس هیات مدیره و آقای محمد رضا شسریفی با کد ملی ۰۰۶۱۹۰۴۵۹۷ به سمت عضو هیئت مدیره، تا پایان دوره تصدی انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات و عقود اسلامی و قراردادهای امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیات مدیره و مهر شرکت و نامه های اداری با امضاء مدیر عامل یا هر یک از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

#### آگهی تصمیمات شرکت زرین طراوت کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۵۹۸۴۴۹ به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای محسن احمدی با کد ملی ۱۲۲۹۲۳۱۲۷۷ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره ، آقای مصطفی خدا رحمی با کد ملی ۰۰۵۲۲۲۲۳۲۴ به سمت رئیس هیات مدیره و آقای بهرام خضری با کد ملی ۶۴۹۹۳۸۲۰۱ به سمت نایب رئیس هیات مدیره و خانم ها کوکب صانعی با کد ملی ۰۰۵۶۷۸۰۸۲۶ و ساناز احمدی با کد ملی ۰۰۱۵۹۰۷۸۳۰۱ به سمت اعضای هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور از قبیل چک، سفته و بروات و قراردادهای عقود اسلامی با امضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره یا مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت و اسناد و مکاتبات اداری با امضاء هر یک از اعضای هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

#### آگهی ختم تصفیه شرکت نو ونور دیسک فارما کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۷۲۹۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۳۶۷۰ به استناد نامه وارده به شماره ۱۶۱۱۷/ف/۱۴۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ و در اجرای ماده ۲۲۵ قانون تجارت بدینوسیله ختم تصفیه شرکت مذکور اعلام می گردد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

دوشنبه ۳۰ مرداد ۱۴۰۲، ۴ صفر ۱۴۴۵، ۲۱ آگوست ۲۰۲۳، شماره ۴۲۷۹، صفحه ۹

هورمون حال خوب در بدن می‌شوند، سروتونین باعث خشنی شدن هورمون استرس یا کورتیزول در بدن می‌شود ، هر چه سروتونین بیشتری در بدن داشته باشید، احساس آرامش بیشتری خواهید داشت. انجام تمرینات منظم ورزشی به شما کمک می‌کند تا علاوه بر بهبود ظاهری، احساس بهتری داشته باشید و راحت تر اضطرابتان را کنترل کنید.

**کاهش مصرف کافئین**

زیاده روی در مصرف کافئین روی اضطراب تاثیر منفی می‌گذارد. کافئین باعث ایجاد اختلال خواب و تپش قلب هم می‌شود. سعی کنید از مصرف روزانه چسای، قهوه و نوشیدنی‌های انرژی زا اجتناب کنید. کاهش مصرف کافئین به کاهش احساس اضطراب کمک می‌کند.

**درمان اضطراب موقعیتی**

در اغلب موارد با تکنیک‌های آرام‌بخش و سایر تکنیک‌های رفتاری می‌تواند اضطراب موقعیتی را کنترل کرد ولی در موارد شدید که باعث اختلال در روند زندگی می‌شود بهتر است به روان درمان گر مراجعه نمایند تا از روان درمانی در کنار دارو‌ها برای کمک به درمانتان استفاده کنید. داروهای ضد اضطراب مانند آلپرنزولام، کلونازپام یا لورازپام برای کنترل علائم اضطراب مفید است. در کنار آنها روان درمانگر با استفاده از درمان‌های مورد نیاز از جمله رفتار درمانی شناختی و مواجهه درمانی به بیمار کمک می‌کند تا اضطرابش را کنترل کند.