در جهت سلامت روان چگونه از مرزهای خود دفاع کنیم!

مرز هر چیزی است که حد مشخص می‌کند. در روابط، مرزها تعیین می‌کنند که آن رابطه کجا به پایان می‌رسد، چگونه هر یک با دیگری ارتباط برقرار می‌کند و چگونه به هم متصل هستید.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت–مرز هر چیزی است که حد مشخص می‌کند. در روابط، مرزها تعیین می‌کنند که آن رابطه کجا به پایان می‌رسد، چگونه هر یک با دیگری ارتباط برقرار می‌کند و چگونه به هم متصل هستید. اینکه جنس رابطه استقلال است یا وابستگی یا وابستگی متقابل، همگی را مرز مشخص می‌کند. تعیین مرزهای شخصی واضح کلید دستیابی به رفاه و اعتماد به نفس است. مرزها معیارهایی را برای رفتار قابل قبول اطرافیان شما تعیین و مشخص می‌کنند چه زمانی خط قرمزها زیر پا گذاشته شده، در چه صورت تحقیر شده‌اید، آیا به شما بی‌احترامی شده یا از شما سوءاستفاده کرده‌اند. زمانی که مرزهای شما نامشخص یا نادرست هستند، انواع چیزهای ناخواسته را وارد می‌کنید. نقض مرزها شامل موارد زیر است:

• استفاده از وسایل دیگری بدون اجازه

• خیانت به اعتماد و رازدار نبودن

• درخواست از دیگری در عوض درخواست او از ما

• رفتار با دیگری به شیوه‌ای حمایتی یا تحقیرآمیز

• مدیریت ارتباط با دیگران برای منافع شخصی خود

• استفاده از زبان تهاجمی (یا منفعل‌تهاجمی)

• آزار جسمی و روحی

با این‌که مرزهای روانی ساختارهای ذهنی هستند، اما به‌اندازه حصارهای فیزیکی واقعی‌اند. مرزها به‌عنوان اولین خط دفاع شخصی شما عمل می‌کنند. زمانی که در تعیین حد و مرز شکست می‌خوریم یا افراد را مسئول می‌دانیم، احساس می‌کنیم که از ما سوءاستفاده شده و درنتیجه بدرفتاری می‌کنیم. وقتی به دیگران اجازه می‌دهید که مرزهایتان را زیر پا بگذارند، قدرت شخصی خود را از دست می‌دهید و از نظر ذهنی، جسمی و عاطفی تخلیه‌تان می‌کند و استرستان افزایش می‌یابد. ممکن است از مرزهای مشکل‌دار رنج ببرید اگر:

• احساس می کنید روی پوسته تخم مرغ راه می‌روید.

• کارهایی را انجام می‌دهید که واقعاً نمی‌خواهید انجام دهید.

• ممکن است از طرف نزدیکانتان احساس بی‌احترامی کنید.

• برایتان چالش‌برانگیز است که از خودتان صحبت و احساسات و افکار و نیازهایتان را بیان کنید.

• خود را موظف می‌دانید از دیگران مراقبت کنید؛ حتی به قیمت مراقبت‌نکردن از خودتان.

• ترجیح می‌دهید خود را از دیگران جدا کنید؛ زیرا حساس هستید و از قضاوت‌شدن می‌ترسید.

• احساس گناه زیادی می کنید و معتقدید که اولویت‌دادن به خود بر دیگران اشتباه است.

تمرین قاطعیت عنصری مهم در تعیین مرز است. قاطعیت توانایی ابراز احساسات و افکار به‌طور آشکار و دفاع مستقیم از حقوق خود در عین احترام به حقوق دیگران است.

احساسات خود را حس کنید

احساسات ناخوشایند به کمکتان می‌آید تا بفهمید مرزهایتان کجا هستند و چه زمانی نقض شده‌اند. احساسات ناخوشایند شما را با این سؤالات روبه‌رو می‌کند:

• چه مشکلی پیش می‌آید؟

• چه چیزی باید محافظت شود؟

• چه چیزی باید بازسازی شود؟

پاسخ به این سؤالات راهی فوری و شرافت‌مندانه برای کار با احساساتتان می‌دهد. آن‌ها به اقداماتی اشاره می‌کنند تا بتوانید مرزها و حس خود را بازیابی کنید. هنگامی که مرزهای شما نقض شده، مهم است احساسات خود را درک کرده و آن‌ها را پردازش کنید. اگر سرکوبشان کنید، ممکن است به خودتان اجازه دهید که مرزتان را دستکاری کنید و سوءاستفاده یا قربانی شوید. «احساسات منفی» حاوی اطلاعات قدرتمندی برای شما و همچنین انرژی محافظ است. اگر به‌اندازه کافی آن‌ها را درک و دریافت نکنید یا به آن‌ها توجه نکنید، همچنان باید برای تعیین مرزها و محافظت از خود تلاش کنید.

قاطعیت را تمرین کنید

تمرین قاطعیت عنصری مهم در تعیین مرز است. قاطعیت توانایی ابراز احساسات و افکار به‌طور آشکار و دفاع مستقیم از حقوق خود در عین احترام به حقوق دیگران است. این موضوع درباره مراقبت از نیازها و خواسته‌های خود و درنظرگرفتن نیازها و خواسته‌های دیگران است. به‌عبارتی، توانایی برعهده‌گرفتن مسئولیت بدون کنترل است. قاطعیت فضای متعادل بین تسلیم و پرخاشگری است. قاطعیت قدرت‌بخش است. این موضوع خود را در ارتباطات و رفتار سالم نشان می‌دهد. موقعیت شما را با فردی که می‌خواهید باشید هماهنگ می‌کند. مهارت‌های جرئت‌ورزی به‌ویژه در موقعیت‌های خشمگین و زمان‌های درگیری مؤثر است. هنگامی که قاطعیت را به‌زیبایی به کار می‌گیرید، نه‌تنها به خود، بلکه به افرادی که با آن‌ها در تعامل هستید نیز قدرت می‌دهید و این باعث ایجاد یک محیط بُردبُرد می‌شود.

• ارتباط باز، مستقیم و صادقانه را هدف بگیرید.

• گوش کنید تا دیدگاه دیگران را درک کنید.

• برای خود و حقوق خود و همچنین حقوق دیگران ارزش قائل باشید.

• بپذیرید که نمی‌توانید دیگران را کنترل کنید.

• مرزهای خود و دیگران را بشناسید و از آن‌ها محافظت کنید.

• احساسات و نیازهای خود را محترمانه بیان کنید.

• با آرامش ارتباط برقرار کنید و به زبان بدن خود توجه کنید.

ارتباط بدون خشونت را تمرین‌کنید

ما انسان‌ها اساساً اجتماعی هستیم؛ اما رفتار مناسب در پاسخ به خشم و بدرفتاری دیگران، اغلب مستلزم برقراری ارتباط مؤثر است. ارتباط بدون خشونت (NVC)، روش مارشال روزنبرگ بود؛ روشی قدرتمند برای برقراری ارتباط با دیگران به روش‌هایی است که ارزش‌های شما را حفظ می‌کند و به بهترین نتیجه ممکن برای همه افراد درگیر منجر می‌شود. NVC مظهر ارتباط قاطعانه است. NVC بر درک رابطه بین احساسات و نیازهای اصلی استوار است. وقتی نیازهای ما برآورده می‌شود، مردم احساس خوبی دارند. وقتی نیازهای ما برآورده نمی‌شود، احساس بدی می‌کنیم؛ یعنی احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم. روزنبرگ سه اصل کلیدی را برای ارتباط بدون خشونت بیان می‌کند:

• همه انسان‌ها نیازهای جهانی یکسانی دارند.

• هر کاری که انجام می‌دهیم یا می‌گوییم، تلاشی است برای برآوردن نیازها.

• نیازهای همه مهم است

اگر گزینه چهارمی بخواهیم اضافه کنیم، می‌شود:

• همه ما با توجه به توانایی‌ها، منابع و موقعیتی که در دست داریم، بهترین کار را انجام می‌دهیم.

وقتی به خود اجازه می‌دهیم احساساتمان را احساس و پردازش کنیم، نیازهایمان را درک کنیم و آن‌ها را قاطعانه بیان کنی م، مرزهای سالمی را تعیین می‌کنیم. ما از خود محافظت می‌کنیم؛ درحالی که با احترام و شفقت، به دیگران نزدیک می‌شویم. افراد با مرزهای سالم با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و در عین حال فضای انتخاب، توسعه مستقل، مشارکت، تعیین سرنوشت، حریم خصوصی و بلوغ را ارتقا می‌دهند. ایجاد شرایط مرزی سالم تضمین می‌کند که روابط ما متقابلاً قابل اعتماد، حمایت‌کننده و مراقبت‌کننده هستند؛ حتی زمانی که با چالش‌هایی مواجه می‌شویم.

پایین‌بودن تستوسترون چگونه بر سلامت قلب اثر می گذارد

گروه بهداشت و سلامت–کمبود تستوسترون دارای اثرات ناخوشایندی بر سلامت قلب و عروق است که حتی می‌تواند ریسک فاکتوری برای بیماری قلبی باشد. این خبر خوبی نیست.

کمبود تستوسترون دارای اثرات ناخوشایندی بر سلامت قلب و عروق است که حتی می‌تواند ریسک فاکتوری برای بیماری قلبی باشد. این خبر خوبی نیست؛ اما باید بدانید یک‌سوم مردان ۴۰ تا ۹۰ ساله از پایین‌بودن سطح تستوسترون رنج می‌برند. عارضه کمبود تستوسترون بیشتر به فاکتورهایی در سبک زندگی و بیماری‌ها برمی‌گردد، از جمله اضافه‌وزن و داشتن دیابت نوع دوم. بعد از ۳۰ سالگی، سطح تستوسترون به طور یکنواخت افت می‌کند؛ تقریباً ۱ تا ۲ درصد در هر سال. هر چند این اتفاق طبیعی است؛ اما بعضی از مردان افت تستوسترون بیشتری دارند که باعث می‌شود زودتر به کمبود این هورمون دچار شوند.

بعضی از شناخته‌شده‌ترین علامت‌های پایین‌بودن تستوسترون شامل کاهش میل جنسی، خستگی عمومی و تحلیل عضلات می‌شود که ارتباط نسبتاً مستقیمی با این عارضه دارند. اما ارتباط بین قلب و پایین‌بودن تستوسترون پیچیده‌تر است. برخی مطالعات نشان داده‌اند تستوسترون می‌تواند اثرات محافظت‌کنندگی برای قلب داشته باشد. شاید شنیده باشید که سازمان غذا و داروی آمریکا چند سال پیش نسبت به تستوسترون درمانی هشدار داد و اعلام کرد که این درمان می‌تواند باعث مشکلات قلبی بشود. همین مسئله کافی است تا هر مردی را نسبت به اثرات تستوسترون بر قلب گمراه کند، اما ما در این مطلب به توضیح چگونگی این ارتباط می‌پردازیم. بر اساس چیزی که در مورد ارتباط کمبود تستوسترون و مشکلات متابولیکی می‌دانیم و باور داریم که اختلال در متابولیسم، بالابودن کلسترول و التهاب همگی به‌خودی‌خود به بیماری قلبی مربوط می‌شوند، پس می‌توانیم نتیجه بگیریم که کمبود تستوسترون نیز با مشکلاتی در سلامت قلب مرتبط است. یکی از قابل توجه‌ترین نمونه‌ها اختلال نعوظ است که شایع‌ترین مشکل جنسی در مردان ۴۰ سال و بالاتر است. اختلال نعوظ اغلب ریشه در گردش خون ضعیف به‌واسطه تصلب شرایین دارد. یعنی زمانی که عروق تأمین‌کننده خون بدن، به دلیل تجمع پلاک، تنگ و باریک می‌شوند. این ارتباط ممکن است غیرمستقیم باشد؛ اما توجیه می‌کند که چرا اختلال نعوظ در واقع می‌تواند علامتی هشداردهنده از بیماری قلبی باشد. ارتباط‌های زیاد دیگری نیز بین تستوسترون و سلامت قلب مشاهده شده که نشان می‌دهند:

. تستوسترون به کاهش روند تصلب شرایین کمک می‌کند یا حتی آن را برطرف می‌کند

. بالاتر بودن سطح تستوسترون با کاهش ریسک بیماری قلبی در مردان بالای ۷۰ سال ارتباط دارد.

. افت تستوسترون ناشی از سن با افزایش ریسک بیماری قلبی مرتبط می‌باشد.

. پایین‌بودن تستوسترون در مردانی که نارسایی احتقانی قلب دارند منجر به تشدید علائم این بیماری می‌شود.

. تستوسترون تراپی می‌تواند به بهترشدن سطح تستوسترون کمک کند و ریسک تصلب شرایین را کاهش دهد.

ضمناً می‌دانیم که پایین‌بودن تستوسترون می‌تواند شاخصی از مشکلاتی در سلامتی باشد و وقتی سلامتی شما مشکلاتی دارد، بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی خواهید بود.

البته برای تأیید قطعی ارتباط بین پایین‌بودن تستوسترون و بیماری قلبی به تحقیقات و شواهد بیشتری نیاز است؛ اما بیشتر متخصصین قلب توافق نظر دارند که اقداماتی برای سالم نگه‌داشتن سطح تستوسترون برای حفظ سلامت قلب مهم است.

معمول‌ترین دلیل تستوسترون تراپی، کاهش علائم ناخوشایند پایین‌بودن این هورمون می‌باشد، مثل اختلال نعوظ. اما این درمان مزایای دیگری هم دارد. درمان جایگزینی تستوسترون می‌تواند چربی دور کمر را کم کند، توده عضلانی را افزایش دهد و احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم و سندرم متابولیک را کم کند.

اما آیا ریسک بیماری قلبی را نیز کاهش می‌دهد؟ از هشدارهای سازمان غذا و دارو در مورد تستوسترون تراپی و اثر آن بر سلامت قلب چه نتیجه‌ای باید بگیریم؟

اجرا پیچیده است؛ بیش از ده سال پیش، چند مطالعه نشان دادند هورمون‌درمانی کرده بودند در مقایسه با افرادی که تحت این درمان نبوده‌اند، یکسان بوده است. اما یافته‌ها نشان دادند احتمال آریتمی ممکن است در افرادی که تستوسترون تراپی می‌کنند کمی بالاتر باشد.

پزشکان می‌گویند تنها مردانی باید تستوسترون تراپی شوند که به این درمان واقعاً نیاز دارند؛ اما این هم مهم است که پیش از تجویز تستوسترون تراپی، وضعیت قلب و عروق آنها بررسی شود. اولین قدم برای مردانی که فکر می‌کنند تستوسترونشان پایین است، آزمایش خون می‌باشد. کسی که تستوسترون خونش پایین است و ریسکی از جهت بیماری قلبی ندارد می‌تواند تحت تستوسترون تراپی قرار بگیرد. اما کسی که ریسک بالایی در بیماری قلبی دارد بهتر است تحت تستوسترون تراپی قرار نگیرد.

چگونه سطح تستوسترون را بالا ببرید و از سلامت قلبتان محافظت‌کنید؟

گفتیم که سطح تستوسترون به طور طبیعی با افزایش سن افت می‌کند و این چیزی نیست که بتوانید آن را تغییر دهید؛ اما فاکتورهایی در سبک زندگی می‌توانند شدت این افت هورمونی را کم کنند. بسیاری از این فاکتورها همان فاکتورهایی هستند که ریسک بیماری قلبی را افزایش می‌دهند. پس همان رفتارها و عادت‌هایی که به تعدیل سطح تستوسترون کمک می‌کنند می‌توانند برای سلامت قلب نیز سودمند باشند:

. داشتن رژیم غذایی سالم

. داشتن فعالیت بدنی

. داشتن وزن سالم

. کنترل قند خون و فشارخون و کلسترول

مطمئناً اگر علائم پایین‌بودن تستوسترون را دارید لازم است برای ارزیابی سلامت قلب خود به متخصص قلب نیز مراجعه کنید. درست است که هنوز خیلی چیزها را نمی‌دانیم؛ اما این را مطمئناً می‌دانیم که کمبود تستوسترون علامتی هشداردهنده برای بیماری‌های قلبی است.

معرفی دفاتر املاک جزیره زیبای کیش

تماس جهت درج آگهی: ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

املاک حبیبی
به مدیریت: عبدالغنی حبیبی
کارشناس اسناد رسمی
۰۹۳۹۱۹۸۹۵۴۵
۰۹۱۷۱۹۸۹۵۴۵
آدرس: بلوار میرمهنا، بلوار نیایش، نبش خیابان کرانه پلاک ۲

املاک کیشوند
به مدیریت: بابک نیک کار
۰۹۱۷۸۰۷۲۰۰۸
۰۹۳۴۷۶۹۳۹۹۴
آدرس: میدان سنایی، ساختمان ۲۰ طبقه ۲، واحد ۲۰۵

املاک هادیزاده
به مدیریت: پرهام هادیزاده
۰۹۱۲۸۱۲۵۵۶۰
۰۹۱۵۵۱۵۸۱۱۴
شعبه کیش: سارینا ۱، طبقه ۵، واحد ۵۰۴
شعبه مشهد: نبش هاشمیه ۳

روزنامه اقتصاد کیش
محل معرفی
دفتر املاک شما
۰۷۶-۴۴۴۲۴۹۹۹

املاک آنیل
به مدیریت: خانم سهرابی
۰۹۳۴۷۶۹۴۰۴۲
۰۹۳۴۷۶۹۴۴۲۱
آدرس: بازارچه حافظ، غرفه شماره ۸

املاک کارا
به مدیریت: امیرحسین صادقی
۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵
آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، پلاک ۷۱۱، واحد همکف

آشپزخانه خانگی دلیخون
تهیه و پخت انواع غذای خانگی و انواع خورشت
انواع ترشیجات، سمبوسه، آش و حلیم
۰۹۳۸۷۶۸۹۸۹۸
۰۹۴۶۹۱۰۳۰۲۵
برج طلوع کیش، طبقه ۸، واحد ۸۰۸