

فریده پناه

چگونه می توان از شبکه های اجتماعی و گوشی های همراه فاصله گرفت؟

برخی افراد به طور متوسط ساعات های زیادی از روز را در گوشی تلفن های همراه خود سپری می کنند. بسیاری از ما احتمالاً دوست داریم بخشی از آن زمان را کمتر کنیم. سوال اینجا است که آیا با استفاده از دانش موجود در مورد سیستم پاداش دهی مغز می توانیم کنترل گوشی خود را بر خود کم کنیم؟

به گفته سازمان تنظیم کننده مقررات رسانه های بریتانیا (آفکام)، مردم این کشور به طور متوسط هر ۱۲ دقیقه یک بار حتماً تلفن همراه خود را چک می کنند. چه بسا که خیلی از افراد از جمله خود ما، اولین کاری که صبح ها و آخرین کاری که در شب انجام می دهیم همین است که سری به گوشی تلفن هوشمند خود بزنیم. این پدیده همچون واکنش نشان دادن به یک درد مزمن، آزاردهنده و مداوم است که از سوی مولکول های مغز مساهمیت می شود. یکی از این مولکول های مغزی که به طور خاص برای این نوع رفتار سرزشت می شود، دوپامین است. این مولکول

که ناقل پیام های عصبی است به دلیل نقشی که در سیستم پاداش دهی مغز دارد، به مولکول «حس خوب» نیز شناخته می شود. اما موضوع تنها به لحظه لذت بردن ختم نمی شود، بلکه گیرنده های دوپامین در مغز از قبل پیش بینی می کنند که چیز لذت بخشی در انتظار آنهاست و این ما را مجبور می کند که تلفن هایمان را مرتباً چک کنیم. بازی های موبایلی و رسانه های اجتماعی برای پایداری این جبر ناخود آگاه ایده آل هستند.

تزیق زیر پوستی دوپامین دیجیتال

«آنا لمبکی» استاد روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشگاه استنفورد آمریکا است. او معتقد است که

کمبود چه مواد غذایی باعث افزایش ابتلا به افسردگی می شود؟

بدون چربی، گوشت پرندگان، زرده تخم مرغ، میوه های خشک، غلات کامل و نان غنی شده وجود دارد. آهن موجود در منابع گیاهی مانند حبوبات و برخی سبزی های سبز رنگ به مقدار کمتری جذب می شود.

ویتامین B۱۲: این ویتامین به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که دارد می تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. روغن های گیاهی بهترین منابع آن هستند. میزبان ویتامین B۱۲ در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، زیتون و مغزها به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن در حرارت بالا باعث تخریب این ویتامین می شود.

ویتامین C: غلظت این ویتامین در مغز زیاد است و به نظر می رسد در تنظیم فعالیت های عصبی نقش داشته باشد. به علاوه این ویتامین دارای خواص آنتی اکسیدانی است. سبزی ها و میوه ها به ویژه مرکبات بهترین منبع آن می باشند. ویتامین C بسیار حساس است و مقداری از آن در زمان پخت از دست می رود. حتی در یخچال نیز بعد از ۲۲ ساعت ۴۵٪ این ویتامین کاهش می یابد.

منیزیم: سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است. به نظر می رسد که دریافت منیزیم در کاهش افسردگی موثر است. دانه ها، مغزها، حبوبات، سبزی های برگ سبز تیره مانند منیزیم منابع خوب این ماده مغذی هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می شود.

سلنیم: کمبود این ماده می تواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلنیم غذا بستگی به محتوای آب و خاک هر منطقه دارد. غذاهای دریایی، کلیه، جگر، گوشت قرمز و ماهیان منابع عمده این ماده هستند.

تریپتوفان: یک اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساختن

است شما هم در اینستاگرام یا تیک تاک درباره آن شنیده باشید، روزه دوپامین است. روزه دوپامین نوعی مراقبت عملی یا درمان شناختی در حوزه های رفتاری است. در این مراقبه یا تمرین باید سعی کنید که حس اجبار برای سر



اعتیادهای رفتاری مانند داشتن حس ناخود آگاهی مبنی بر اینکه حتماً باید سریعاً رسانه های اجتماعی و گوشی تلفن همراه بروید بحث های زیادی را برانگیخته است.

می گیرید. طرفداران این شیوه، ادعا می کنند که یک دوره پر هیز به کاربران اجازه می دهد تا با چیزهایی که واقعاً دوست دارند درگیر شوند و در عین حال رابطه سالم تری نیز با فناوری ایجاد کنند. البته برخی منتقدان نیز معتقدند

که شواهد کمی برای اثبات این ادعا و کارآمدی ایسن روش وجود دارد. با این حال، محققانی که کارشان در مورد استفاده بیش از حد از رسانه های اجتماعی است، اغلب موافق هستند که به هر حال یک سم زدایی دیجیتال ممکن است ایده خوبی باشد. داریا کاس، روانپزشک و استاد روانشناسی در دانشگاه ناتینگهام ترنت می گوید: «من از طرفداران پروپا قرص روزه رسانه های اجتماعی هستم. یک هفته برای بازنشانی رفتارها کافی است تا استفاده اعتیادگونه به رسانه های اجتماعی از بین برود.» یک آخر هفته برای بازنشانی رفتارها کافی است تا استفاده اعتیادگونه به رسانه های اجتماعی از بین برود. خانم کاس می گوید: «گذراندن وقت با دوستان و خانواده به دور از رسانه های اجتماعی و در دنیای آفلاین، احساسات مثبت ایجاد می کند و پیوندهای بین فردی و حسن ارتباط گیری را تقویت می کند. ملاقات با یک دوست برای قهوه ممکن است تجربه مثبت تری نسبت به چت کردن با آنها در پیام رسان ها باشد.»

غذایی مناسب تری برای پیشگیری و درمان افسردگی می باشد.

چاقی

افراد چاق به علل مختلف بیشتر به افسردگی مبتلا می شوند. از سوی دیگر افسردگی نیز می تواند فرد را مستعد چاقی کند. بنابراین برای افراد افسرده باید مراقب چاقی بود و افراد چاق را تشویق به داشتن فعالیت بدنی و کاهش مصرف مواد پر کالری نمود.

قهوه و مواد دیگر حاوی کافئین

افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می کنند. اما این اقدام می تواند کاملاً اشتباه باشد. کافئین، سیستم عصبی را تحریک می کند بنابراین مقدار زیاد آن می تواند مانع استراحت خوب شبانه شود. کافئین تحریک بیش از حد سیستم عصبی می تواند به طور بالقوه باعث افزایش سطح اضطراب گردد. اضطراب و افسردگی معمولاً دست در دست هم حرکت می کنند و این امر، بهبودی را دشوارتر می سازد.

آن نیست. این ماده پیش ساز سروتونین است. سروتونین اثرات ضد افسردگی دارد. هنگامی که سروتونین در مغز فعال است، احساس «خوب بودن» در فرد تقویت می گردد. به نظر می رسد برخی از کسانی که دچار افسردگی هستند، دارای کمبود سروتونین می باشند. این ماده مغذی در گوشت مرغ و گاو، مغزها، ماهی، شیر، تخم مرغ، پنیر و برخی سبزی های با میزان زیاد موجود است.

مصرف مواد حاوی کربوهیدرات ورود تربینوفان را به مغز افزایش می دهد. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات عبارتند از: غلات، حبوبات، سبزی های نشاسته ای مانند سیب زمینی، لینیات و میوه ها.

برخی مواد غذایی که اثر ضد افسردگی دارند

چای سبز، ماهی، روغن زیتون، چربی های ضروری

الگوی غذایی

مصرف بیشتر سبزی، میوه، مغزها، حبوبات و غلات کامل (سیسوس دار)، روغن زیتون، دانه های خوراکی، ماهی و لینیات کم چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز چرب، لینیات پر چرب، کسره و روغن های حیوانی، الگوی



آموزش تخصصی ورزش المپیک تکواندو

(مبارزه / اجرای فرم / شکستن اجسام)

زیر نظر استاد پوریا عسگری دارای ؛

کمر بند مشکی دان ۵ ملی ایران
کمر بند مشکی دان ۴ کوکیوان (جهانی)
مربی و داور رسمی فدراسیون تکواندو ایران

با حضور قهرمان جهان و آسیا
عضو تیم ملی پومسه
استاد امیررضا مهربان

از مبتدی تا قهرمانی

صاف دبستان البرز

۰۹۱۷۰۲۹۵۱۵۵

تلفن: ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱
واتساپ: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴
اینستاگرام: @eghtesadkish
تلگرام: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴



گروه هتل های تاپ تورز






هتل ویدا

هتل بزرگ کوروش

021-8586 | www.ttgroup.ir | @Toptours_Group | ttgroup.ir