این عادات روزمره، نشان‌دهنده اضطراب شماست!

شاید اضطراب را فقط به‌عنوان نگرانی‌های گاه‌به‌گاه یا دل‌شوره قبل از یک جلسه مهم بشناسید، اما این احساس می‌تواند به‌طور نامحسوس در عادت‌های روزمره شما نفوذ کند. برخی از این رفتارها نشان می‌دهند که میزان اضطراب شما بیش از آن چیزی است که تصور می‌کنید.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- شاید اضطراب را فقط به‌عنوان نگرانی‌های گاه‌به‌گاه یا دل‌شوره قبل از یک جلسه مهم بشناسید، اما این احساس می‌تواند به‌طور نامحسوس در عادت‌های روزمره شما نفوذ کند. برخی از این رفتارها نشان می‌دهند که میزان اضطراب شما بیش از آن چیزی است که تصور می‌کنید.

۱. دائماً تلفن همراه خود را چک می‌کنید

اگر متوجه شده‌اید که ناخودآگاه بارها و بارها در طول روز تلفن خود را برمی‌دارید و به پیام‌ها، شبکه‌های اجتماعی یا ایمیل‌ها سر می‌زنید، این ممکن است نشانه‌ای از اضطراب باشد. این رفتار اغلب در لحظات استرس یا ناراحتی تشدید می‌شود و راهی برای فرار از موقعیت‌های ناخوشایند به نظر می‌رسد. با این حال، وابستگی به گوشی نه‌تنها آرامش شما را مختل می‌کند، بلکه اضطراب را تشدید می‌کند.

تحقیقات نشان داده‌اند:

استفاده بیش‌ازحد از تلفن همراه می‌تواند سطح کورتیزول (هورمون استرس) را افزایش دهد. نور آبی و جریان بی‌پایان اطلاعات، سیستم عصبی را فعال نگه داشته و باعث بی‌خوابی و سردرد می‌شود.

۲. بیش‌ازحد معذرت‌خواهی می‌کنید

آیا برای هر اتفاق کوچکی، حتی چیزهایی که به شما ارتباطی ندارند، عذرخواهی می‌کنید؟ این عادت می‌تواند ناشی از اضطراب شدید درباره ناراحت کردن دیگران یا ترس از قضاوت شدن باشد. افراد مبتلا به اضطراب اغلب برای پیشگیری از هرگونه انتقاد یا درگیری، به‌طور مداوم معذرت‌خواهی می‌کنند.

چگونه تأثیر می‌گذارد؟

این رفتار ممکن است باعث کاهش اعتمادبه‌نفس و تضعیف روابط شما شود. با این رفتار به مرور دیگران شما را فردی نامطمئن می‌بینند.

۳. به‌راحتی عصبی و تحریک‌پذیر می‌شوید

وقتی صداهای کوچک مانند جویدن غذا یا کلیک کردن خودکار شما را به‌شدت آزار می‌دهد، این می‌تواند نشانه‌ای از حساسیت بیش‌ازحد سیستم عصبی شما باشد. افراد مضطرب معمولاً در وضعیت "آماده‌باش دائمی" هستند و کوچک‌ترین مسائل برایشان استرس‌زا می‌شود.

چگونه بر زندگی شما اثر می‌گذارد؟

- روابط اجتماعی و کاری شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد.
- باعث افزایش استرس و احساس ناتوانی در کنترل شرایط می‌شود.

۴. ناخودآگاه نفس خود را حبس می‌کنید

اگر هنگام تمرکز یا استرس، بدون اینکه متوجه شوید، نفس خود را نگه می‌دارید، بدانید که این یکی از واکنش‌های فیزیکی اضطراب است. این عادت می‌تواند منجر به سردرد، خستگی و حتی تشدید استرس شود.

چگونه می‌توان آن را کنترل کرد؟

- تمرینات تنفسی منظم به آرام شدن سیستم عصبی کمک می‌کند.
- آگاهی از الگوی تنفس و تلاش برای اصلاح آن می‌تواند استرس را کاهش دهد.

۵. همیشه بدترین سناریو را تصور می‌کنید

اگر یک پیام پاسخ داده نشود، شما فوراً فرض می‌کنید که دوستتان از شما ناراحت است؟ یا اگر در کار اشتباهی مرتکب شوید، احساس می‌کنید که اخراج خواهید شد؟ این طرز فکر که به آن "فاجعه‌سازی" می‌گویند، یکی از نشانه‌های رایج اضطراب است.

چگونه تأثیر می‌گذارد؟

- ذهن شما را درگیر نگرانی‌های بی‌پایان می‌کند.
- باعث می‌شود از تجربه‌های جدید بترسید و فرصت‌ها را از دست بدهید.
- این عادات روزمره، نشان‌دهنده اضطراب شماست!

۶. همیشه مشغول هستید و نمی‌توانید استراحت کنید

اگر هر لحظه از روز خود را با کار، برنامه‌ریزی و فعالیت پر می‌کنید تا از فکرکردن به احساساتتان فرار کنید، این می‌تواند یکی از مکانیسم‌های مقابله‌ای برای اضطراب باشد. پر کردن تمام زمان‌های خالی، حتی با کارهای غیرضروری، ممکن است نشانه‌ای از تلاش ناخودآگاه شما برای سرکوب نگرانی‌های درونی باشد.

مشکلاتی که ایجاد می‌کند:

- خستگی مفرط و فرسودگی ذهنی و جسمی
- کاهش کیفیت روابط اجتماعی و خانوادگی

۷. بیش‌ازحد تجزیه‌وتحلیل می‌کنید

وقتی هر مکالمه‌ای را بارها و بارها در ذهن خود مرور می‌کنید، نگرانید که آیا حرف اشتباهی زده‌اید یا اینکه دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند، این نشان‌دهنده اضطراب اجتماعی است.

نتایج این عادت:

- ذهن شما را خسته و درگیر جزئیات بی‌اهمیت می‌کند.
- مانع از لذت بردن از لحظات و روابط می‌شود.

۸. کمال‌گرایی افراطی دارید

اگر حتی برای انجام ساده‌ترین کارها، ساعت‌ها وقت می‌گذارید و همیشه حس می‌کنید که به‌اندازه کافی خوب نیست، احتمالاً دچار اضطراب مرتبط با کمال‌گرایی هستید.

چرا این مشکل‌ساز است؟

- باعث می‌شود کارها را بیش‌ازحد طول دهید یا حتی از انجام آن‌ها صرف‌نظر کنید.
- می‌تواند منجر به فرسودگی و نارضایتی دائمی شود.

۹. تصمیم‌گیری برایتان سخت است

اگر انتخاب ساده‌ای مثل انتخاب غذا یا فیلم برای شما تبدیلی به یک چالش بزرگ می‌شود و دائماً از خود می‌پرسید که "اگر تصمیم اشتباهی بگیرم چه می‌شود؟"، این می‌تواند نشانه‌ای از اضطراب باشد.

چگونه تأثیر می‌گذارد؟

- شما را از پیشرفت و تجربه‌های جدید بازمی‌دارد.
- باعث اتلاف وقت و انرژی ذهنی می‌شود.

۱۰. دائماً به دنبال تأیید و اطمینان از دیگران هستید

اگر همیشه از دیگران می‌پرسید که آیا کارتان را درست انجام داده‌اید، یا نگران هستید که دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند، این می‌تواند نشانه‌ای از عدم اعتمادبه‌نفس ناشی از اضطراب باشد.

چگونه تأثیر می‌گذارد؟

- باعث وابستگی بیش‌ازحد به نظر دیگران می‌شود.
- مانع از رشد اعتمادبه‌نفس شما می‌شود.

۱۱. از موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کنید

اگر حتی فکرکردن به یک مهمانی یا جمع دوستانه برایتان اضطراب‌آور است و همیشه به دنبال بهانه‌ای برای نرفتن هستید، احتمالاً اضطراب اجتماعی دارید.

مشکلاتی که ایجاد می‌کند:

- شما را منزوی و تنها می‌کند.
- فرصت‌های ارتباطی و کاری را از شما می‌گیرد.

۱۲. پرهیز از موقعیت‌های اجتماعی

افرادی که اضطراب دارند، ممکن است به‌طور مداوم از موقعیت‌های اجتماعی، ملاقات‌های گروهی یا حتی تماس‌های تلفنی اجتناب کنند. این پرهیز می‌تواند ناشی از ترس از قضاوت شدن یا نگرانی از تعامل با دیگران باشد.

۱۳. نیاز بیش‌ازحد به اطمینان‌طلبی

اگر مدام از دیگران می‌پرسید که آیا کارتان درست است، آیا آن‌ها از شما راضی‌اند یا تصمیمات شما صحیح بوده، این می‌تواند نشانه‌ای از اضطراب باشد. افراد مضطرب برای آرامش ذهنی خود نیاز دارند که دیگران دائماً تصمیمات و افکارشان را تأیید کنند.

۱۴. وسواس در برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی و آمادگی برای کارها خوب است، اما اگر برای کوچک‌ترین امور، مانند یک قرار ساده یا خرید روزانه، بیش‌ازحد برنامه‌ریزی می‌کنید و نگرانی زیادی بابت آن دارید، ممکن است اضطراب شما را وادار به کنترل بیش‌ازحد کرده باشد.

۱۵. حساسیت زیاد به انتقاد

افراد مضطرب ممکن است حتی کوچک‌ترین انتقاد یا بازخورد را بسیار شخصی تلقی کنند و تا مدت‌ها درگیر آن باشند.

این حساسیت بیش‌ازحد می‌تواند باعث کاهش اعتمادبه‌نفس و افزایش استرس روزمره شود. اگر احساس می‌کنید این علائم را دارید و بر زندگی روزمره‌تان تأثیر گذاشته است، بهتر است با یک متخصص روانشناسی صحبت کنید.

چاقی در مغز آغاز می‌شود!

گروه بهداشت و سلامت- مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که مغز نقش اساسی در ایجاد چاقی دارد.

تعداد افراد چاق در دهه‌های اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته است و مشکلات قابل توجهی را برای خود آنها، سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی و کسانی که آنها را درمان می‌کنند، ایجاد می‌کند. هورمون انسولین نقش کلیدی در ایجاد چاقی دارد. تا همین اواخر، علائم متعددی وجود داشته است که نشان می‌داد انسولین باعث اختلالات عصبی و متابولیک، به‌ویژه در مغز می‌شود. مطالعه جدیدی توسط بیمارستان دانشگاه توبینگن، مرکز آلمانی تحقیقات دیابت (DZD) و هلمهولتز مونیخ، درک جدید جالبی را در مورد ریشه‌های دیابت نوع دو و چاقی و همچنین عملکرد مغز به عنوان یک مرکز کنترل حیاتی ارائه می‌دهد.

چاقی از سال ۲۰۲۰ به طور رسمی در آلمان به عنوان یک بیماری شناخته شده است. این بیماری باعث ایجاد تعدادی از بیماری‌های دیگر از جمله دیابت، حملات قلبی و حتی سرطان می‌شود. سازمان بهداشت جهانی پیش از این چاقی را یک اپیدمی اعلام کرده بود که بیش از یک میلیارد نفر را در سراسر جهان و تقریبا ۱۶ میلیون نفر را فقط در آلمان تحت تاثیر قرار داده است. شاخص توده بدنی ۳۰ یا بیشتر، چاق در نظر گرفته می‌شود و رژیم غذایی نامناسب و ورزش ناکافی اغلب به عنوان دلایل این بیماری مزمن ذکر می‌شوند. با این حال، مکانیسم‌هایی که در بدن منجر به چاقی و ایجاد بیماری می‌شوند، پیچیده‌تر هستند.

چاقی و نقش انسولین در مغز

توزیع ناسالم چربی بدن و افزایش وزن مزمن با حساسیت مغز به انسولین مرتبط است. انسولین چه عملکردهای خاصی را در مغز انجام می‌دهد و چگونه بر افراد با وزن طبیعی تأثیر می‌گذارد؟ پروفسور استفانی کولمن و همکارانش در مطالعه خود، در بیمارستان دانشگاه توبینگن برای دیابت، غدد درون ریز و نفرولوژی را بررسی کردند. پروفسور کولمن، رهبر این مطالعه می‌گوید: یافته‌های ما برای اولین بار نشان می‌دهد که حتی مصرف مختصر غذاهای بسیار فرآوری شده و ناسالم مانند شکلات و چیپس باعث تغییر قابل توجهی در مغز افراد سالم می‌شود که ممکن است علت اولیه چاقی و دیابت نوع ۲ باشد. در حالت سالم، انسولین اثر سرکوب کننده اشتها در مغز را بر عهده دارد. با این حال، به طور خاص در افراد مبتلا به چاقی، انسولین دیگر رفتار غذا خوردن را به درستی تنظیم نمی‌کند و در نتیجه مقاومت به انسولین ایجاد می‌کند. خانم کولمن می‌گوید: جالب است که در شرکت‌کنندگان سالم مطالعه ما، مغز پس از مصرف کالری بالا در کوتاه‌مدت، کاهش حساسیت مشابهی به انسولین نشان داد که مشابه افراد چاق بود. او می‌افزاید: این اثر حتی یک هفته پس از بازگشت به یک رژیم غذایی متعادل قابل مشاهده است.

روی مغز تمرکز کنید

پروفسور آندریاس بیرکنفلد مدیر پزشکی داخلی و نویسنده نهایی این مطالعه، نتیجه‌گیری می‌کند: ما فرض می‌کنیم که پاسخ انسولین مغز قبل از هر گونه افزایش وزن، با تغییرات کوتاه مدت در رژیم غذایی سازگار می‌شود و در نتیجه باعث ایجاد چاقی و سایر بیماری‌های ثانویه می‌شود. یافته‌های کنونی به تحقیقات بیشتر در مورد اینکه چگونه مغز در ایجاد چاقی و سایر بیماری‌های متابولیک نقش دارد، خواهد انجامید.

دوره کوتاه با اثرات گسترده

۲۹ مرد داوطلب با وزن متوسط در این مطالعه شرکت کردند و به دو گروه تقسیم شدند. برای پنج روز متوالی، گروه اول باید رژیم غذایی معمول خود را با ۱۵۰۰ کیلو کالری از میان وعده‌های بسیار فرآوری شده و پر کالری تکمیل می‌کردند. کالری اضافی توسط گروه کنترل مصرف نشد. هر دو گروه پس از ارزیابی اولیه تحت دو معاینه جداگانه قرار گرفتند. یک معاینه بلافاصله پس از دوره پنج روزه انجام شد و دیگری هفت روز پس از اینکه گروه اول رژیم غذایی معمول خود را از سر گرفتند، انجام شد. محققان از تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) برای بررسی محتوای چربی کبد و حساسیت مغز به انسولین استفاده کردند. نه تنها محتوای چربی کبد گروه اول پس از پنج روز به طور قابل توجهی افزایش یافته بود بلکه در کمال تعجب، حساسیت کمتر به انسولین در مغز در مقایسه با گروه کنترل، یک هفته پس از بازگشت به رژیم غذایی عادی نیز ادامه داشت. این اثر قبلا فقط در افراد چاق مشاهده شده بود.

روغن دانه‌ها چه مشکلاتی برای سلامتی ایجاد می‌کنند؟

گروه بهداشت و سلامت- روغن دانه‌ها چربی‌های مایعی هستند که از دانه‌های گیاهی به دست می‌آیند. قابل توجه‌ترین آنها از کلزا، ذرت، سویا، آفتابگردان و ... به دست می‌آیند.

با این حال برخی از متخصصان از مضرات این روغن‌ها سخن می‌گویند اما به نظر می‌رسد مسئله نحوه فرآوری آنها و انواع چربی‌های آنها باشد.

یک فرآیند برای استخراج روغن از دانه‌ها وجود دارد. حلال رایجی که سازندگان برای جدا کردن چربی مایع از بقیه دانه استفاده می‌کنند، ترکیبی به نام «هگزان» است.

هگزان اگر به صورت گاز استنشاق شود می‌تواند سمی باشد. با این حال، به عنوان یک حلال مایع، پس از انجام کار خود برای استخراج روغن از دانه‌ها (بدون تخریب مواد مغذی) تبخیر می‌شود. با این حال، هر مقدار کمی که ممکن است در روغن دانه وجود داشته باشد توسط وزارت بهداشت و آژانس خدمات انسانی آمریکا از نظر سم شناسی ناچیز تعیین شده است.

روغن دانه همچنین دارای اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیراشباع (معروف به MUFAs و PUFAs) است. منتقدان می‌گویند روغن‌های دانه‌ها برای ما مضر هستند، زیرا حاوی مقدار زیادی از امگا-۶ PUFA به نام «اسید لینولئیک» هستند.

با این حال، چربی امگا-۶ یکی از دو چربی غیراشباع چندگانه است -دیگری اسید آلفا لینولنیک امگا-۳ (ALA) است - که برای انسان ضروری است. این بدان معناست که ما به آنها در رژیم غذایی خود نیاز داریم زیرا بدن ما نمی‌تواند این چربی‌ها را بسازد.

شواهد قوی از آزمایش‌های بالینی نشان داده‌اند که جایگزینی برخی از چربی‌های اشباع شده در رژیم غذایی با چربی‌های تک یا چند غیراشباع به قلب ما کمک می‌کند و احتمالا خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

تقویت سلامت جسم و روان از فواید روزه‌داری است

گروه بهداشت و سلامت- مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در خصوص فواید روزه‌داری برای سلامت بدن، گفت: تحقیقات علمی مختلف نشان داده‌اند که روزه‌داری نه تنها برای بدن مضر نیست، بلکه می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت افراد داشته باشد.

دکتر احمد اسماعیل‌زاده، درخصوص فواید روزه‌داری برای سلامت بدن، گفت: تحقیقات مختلف علم نوین فواید بسیاری را از روزه‌داری برای سلامت انسانها ثابت کرده‌اند.

وی ادامه داد: یکی از پرسش‌های همیشگی در میان مردم این است که آیا روزه‌داری می‌تواند به سلامت آسیب برساند یا اینکه واقعا برای بدن مفید است. بر اساس شواهد علمی و مطالعات متعدد، فواید روزه‌داری برای سلامت به‌طور کامل اثبات شده است. با این حال، افرادی که به برخی مشکلات پزشکی مانند بیماری‌های گوارشی، سنگ کلیه یا دیابت وابسته به انسولین مبتلا هستند، می‌توانند با نظر پزشک، از گرفتن روزه معاف شوند.

اسماعیل‌زاده تأکید کرد: افرادی که از سلامت کامل برخوردارند، نه‌تنها با روزه‌داری دچار مشکل نمی‌شوند، بلکه این امر می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت آن‌ها داشته باشد. روزه‌داری با محدود کردن دریافت کالری، به کاهش چربی بدن کمک می‌کند. این کاهش چربی، در نهایت منجر به کنترل فشار خون، کاهش قند خون و بهبود سطح چربی‌های خون می‌شود؛ مشکلاتی که امروزه به‌طور گسترده در جامعه شایع شده و بسیاری از افراد با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: کاهش وزن ناشی از روزه‌داری می‌تواند نقش مؤثری در بهبود سلامت افراد، به‌ویژه کسانی که مبتلا به کبد چرب هستند، داشته باشد. روزه‌داری نه‌تنها به التیام کبد کمک می‌کند، بلکه با ایجاد فرصتی برای استراحت دستگاه گوارش، عملکرد آن را بهبود بخشیده و موجب ارتقای سلامت گوارشی در طول زمان می‌شود.

وی گفت: مطالعات نشان داده‌اند که روزه‌داری نه‌تنها موجب آرامش روان و کاهش استرس می‌شود، بلکه با کاهش التهاب در بدن همراه است. وقتی تمامی این مزایا را در کنار یکدیگر قرار دهیم، به این نتیجه می‌رسیم که روزه‌داری می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت جسم و روان داشته باشد و در طولانی مدت به حفظ و ارتقای سلامت افراد کمک کند. بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی افزود: البته برخی افراد با مشکلات خاص سلامتی، مانند رفلاکس معده، سنگ کلیه، یا دیابت وابسته به انسولین، بهتر است از روزه‌داری پرهیز کنند. همچنین، افرادی که نیاز به مصرف مداوم دارو دارند، نباید بدون مشورت با پزشک اقدام به روزه‌داری کنند. دین اسلام هم روزه‌داری برای افراد با شرایط خاص را محدود کرده و توصیه کرده که بهتر است روزه نگیرند. اسماعیل‌زاده در پایان عنوان کرد: در دین اسلام همواره بر حفظ سلامت تأکید شده است. اولویت اصلی همیشه سلامت افراد است و گفته شده در صورتی که پزشک معالج شما و وضعیت سلامتی‌تان اجازه دهد، روزه‌داری مشکلی ندارد. روزه‌داری می‌تواند به بهبود و ارتقای سلامت افراد سالم کمک کند و حتی باعث افزایش طول عمر آنها شود.

اقتصاد کیش روزنامه
روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد : ۱۴۰۳
علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت : ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا به شماره شبا : IR۹۸۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۸۷۱۰۰۰۰۹ بانک رفاه شعبه پانیذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس آپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند
قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال
۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال
مشخصات :
نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :
توضیحات :
۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
در صورت عدم دریافت روزنامه سریعا به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹