

استرس مزمن؛ سایه پنهان بر ذهن، بدن و جامعه

در سطح زیستی، استرس مزمن می‌تواند با تغییرات شیمیایی و هورمونی در بدن همراه باشد؛ اختلال در تعادل کورتیزول و آدرنالین به کاهش کیفیت خواب، ضعف سیستم ایمنی و فرسودگی عصبی منجر می‌شود. از منظر روان‌شناختی، این وضعیت توان ذهنی برای تمرکز، یادگیری و تصمیم‌گیری در دست‌رسان را تضعیف می‌کند و ذهن را درگیر افکار تکراری، نگرانی‌های بی‌پایان و احساس فقدان کنترل می‌سازد. در نتیجه، فرد به‌جای جهت‌دهی آگاهانه به زندگی، بیشتر واکنش محوری می‌شود و میان احساس اجبار و ناکامی نوسان می‌کند. آنچه استرس مزمن را خطرناک‌تر می‌سازد، اثرات گسترده‌ی اجتماعی آن است. جامعه‌ی زیادی از اعضایش در فشار روانی مزمن به سر می‌برد، در مسیر فرسایش جمعی قرار می‌گیرد؛ اعتماد اجتماعی کاهش می‌یابد، خلاقیت جمعی فروکش می‌کند و روابط انسانی از درک و همدلی فاصله می‌گیرند. غلبه‌ی استرس مزمن نیازمند بازنگری در سبک زندگی، اولویت‌های شخصی و نظام ارزشی جامعه است. پرورش ذهن آگاهی، ایجاد فرصت‌های واقعی برای استراحت، تقویت روابط صادقانه و حمایت روانی، همگی گام‌هایی اساسی در احیای تعادل انسانی‌اند. استرس مزمن اگر چه پنهان و خزنه‌ده عمل می‌کند، اما شناخت ماهیت آن و اقدام برای کنترل، مسیری روشن به‌سوی زیستی سالم‌تر و ذهنی آزادتر خواهد گشود.

استرس مزمن، دشمنی خاموش در روان انسان است

ایمان سرورپور، روان‌درمانگر، نویسنده و مشاور تحصیلی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار می‌کند: استرس مزمن تأثیر قابل توجهی بر توانایی فرد برای تصمیم‌گیری منطقی و حل مسئله می‌گذارد. ریشه‌های این پدیده از تجارب دوران کودکی و سبک تعاملات خانوادگی گرفته تا تأثیرات محیط مدرسه، فرهنگ، جامعه و قرار گرفتن در معرض شرایط خاص اجتماعی متفاوت است.

وی می‌افزاید: در شرایط کنونی، دو عامل اصلی بر عملکرد مغز ما اثر گذارند؛ اول تأمین نیازهای اولیه براساس هرم مازلو که در سطح پایه نیازمندی‌های امنیتی، خوراک، پوشاک و مسکن اهمیت دارند. اگر این نیازها در یک فضای حداقلی تأمین نشوند، مغز نمی‌تواند به آرامش دست یابد که برای شکوفایی، تصمیم‌گیری صحیح و

گروه بهداشت و سلامت - مصرف روزانه مکمل منیزیم می‌تواند خطر گرفتگی عضلات را کاهش دهد، سطح انرژی را بهبود بخشد اما در مقابل مصرف بیش از حد این مکمل می‌تواند موجب تهوع، خستگی، افت فشار خون و نامنظمی ضربان قلب شود. مصرف روزانه مکمل منیزیم می‌تواند خطر گرفتگی عضلات را کاهش دهد، سطح انرژی را بهبود بخشد، به درمان بی‌خوابی و بی‌وست کمک کند، قند خون و فشار خون را تنظیم و استخوان‌ها را تقویت کند. مانند بسیاری از مکمل‌های تغذیه‌ای دیگر، بهتر است منیزیم را همراه غذا مصرف کنید تا از بروز حالت تهوع جلوگیری شود، با این حال برخی مواد غذایی هستند که نباید بلافاصله پیش از آن مصرف این مکمل خورده شوند که به‌طور خاص، می‌توان از اسفنج نام برد که می‌تواند بر توانایی بدن در جذب صحیح منیزیم اثر بگذارد.

عاملی که اثر مکمل منیزیم را کاهش می‌دهد

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت -

استرس مزمن یکی از چالش‌های فراگیر دنیای امروز است که به‌شکلی تدریجی اما عمیق، ساختار روان، عملکرد مغز و کیفیت زیست انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این نوع استرس دیگر فقط واکنشی گذرا به یک تهدید یا بحران نیست، بلکه به حالتی دائمی تبدیل شده که ذهن را در وضعیت آماده‌باش نگه می‌دارد.

خارج از توان اوست، بر تریب می‌شود؛ پذیرش اجباری این کارها جنگ درونی ایجاد کرده و به سلامت فرد آسیب می‌زند. وی می‌افزاید: دلیل ماندگاری بیشتر خاطرات استرس‌زاست نسبت به خاطرات عادی (مانند خاطرات عید) ریشه در سازو کار بقای مغز دارد؛ مغز انسان برای حفظ امنیت و زنده‌نگه داشتن فرد، نه فقط برای هدایت او به‌سوی قله‌های موفقیت طراحی شده است. هر واقعه‌ای که در آن آسیب جسمی یا عاطفی مانند شکست عشقی رخ دهد باشد، برای مغز اهمیت حیاتی دارد؛ زیرا این رویدادها به‌طور واقعی تهدیدهای برای بقا بوده‌اند که مغز این خاطرات را فعال نگه می‌دارد تا از تکرار آسیب جلوگیری کند.

سرورپور ادامه می‌دهد: به‌همین دلیل است که رویکردهای درمانی شناختی و رفتاری (مانند روان‌درمانی) ضروری هستند؛ این رویکردها به فرد کمک می‌کنند تا مسلط شود بر این درک که آن بخش از گذشته، فقط در نقطه فعلی زندگی کارکرد ندارد. برای رهایی از این قید، نیاز به کمک و درخواست حمایت وجود دارد. شجاعانه‌ترین کلمه در فرهنگ بشری، کمک است؛ چرا که ما به اشتباه تحت فشار تصویر موفقیت تکفهره هستیم و از بیان ناتوانی خود اجتناب می‌کنیم؛ درحالی‌که درخواست کمک نشان‌دهنده درک صحیح از وضعیت است.

وی توضیح می‌دهد: تحقیقات نشان می‌دهند که آسیب روحی ناشی از شکست عشقی برای بدن به‌مثابه شکستگی استخوان تلقی می‌شود و نباید آن را ساده انگاشت. این روانشناس تشریح می‌کند: راهکارهای کنترل استرس بسته به منشأ آن (درونی یا بیرونی) متفاوت است؛ برای مقابله با استرس‌های درونی نخستین گام مؤثر، مراجعه به روان‌درمانی است که ابزاری حیاتی برای مدیریت و افکار داخلی و خاطرات گذشته محسوب می‌شود. یادگیری مهارت‌های جایگزین برای مدیریت شرایط، یک



شناختی از جمله ضعف حافظه و کاهش توانایی یادگیری شود. استرس مزمن با فعال‌سازی بیش از حد سیستم سمپاتیک و کاهش فعالیت سیستم پاراسمپاتیک، بدن را در وضعیت دائمی تهدید و هوشیاری بسالانگه می‌دارد. این وضعیت می‌تواند با نشانه‌هایی همچون افزایش ضربان قلب، درد در ناحیه قفسه سینه، مشکلات گوارشی مزمن، حالت تهوع و کاهش اشتها همراه باشد. علی‌مهدی ادامه می‌دهد: استرس مزمن گاه با پیروز دردهای عصبی عضلانی نظیر سردرد، درد در ناحیه کف و صورت، کشیدگی عضلات گردن و کمردردهای طولانی‌مدت همراه است. وی می‌افزاید: برای کاهش تخریب‌های ناشی از استرس در جنبه‌های جسمی، شناختی و هیجانی، بهره‌گیری از راهبردهای چندسطحی توصیه می‌شود، به‌گونه‌ای که اقدامات فوری برای تنظیم برانگیختگی، راهبردهای شناختی رفتاری و تغییر در سبک زندگی و نظام معیاشی فرهم‌زمان مورد توجه قرار گیرند. این روانشناس در آخر تأکید می‌کند: استفاده از روش‌های نظیر تنفس عمیق، آرمیدگی عضلانی، تنظیم ساعت خواب، انجام فعالیت‌های هوازی، مدیریت زمان و درخواست کمک حرفه‌ای از متخصصان حوزه سلامت روان، می‌تواند در کاهش اثرات زیان‌بار استرس مزمن بسیار مؤثر واقع شود.

استرس مزمن از تأمین نشدن نیازهای اولیه و نبود قطعیت در آینده ناشی می‌شود که تمرکز و خلاقیت را نابود کرده و توانایی تصمیم‌گیری منطقی را مختل می‌سازد. این وضعیت که ریشه در سازو کارهای بقای مغز دارد، نیازمند مداخله درمانی (مانند روان‌درمانی) برای مدیریت خاطرات گذشته و یادگیری مهارت‌های جایگزین است.

استراتژی کلیدی است که اگر انجام یک فعالیت ایده‌آل (مانند ورزش روزانه چهار ساعته) در مجاورت امکان‌پذیر نباشد، باید جایگزین‌های عملی‌تر نظیر انجام روزانه سه دقیقه پیاده‌روی در دسترس قرار بگیرد. سرورپور در پایان خاطر نشان می‌کند: به‌کارگیری تکنیک‌های آرام‌سازی نقش مهمی در تثبیت شرایط روانی دارد. این تکنیک‌ها شامل تمرینات تنفس عمیق، مدیتیشن و تمرکز آگاهانه بر وضعیت جسمانی بدن می‌شوند. در نهایت، جنبه اجتماعی حمایت روانی نباید نادیده گرفته شود؛ گفت‌وگو با افراد مورد اعتماد به‌عنوان راهی برای تخلیه هیجانات و دریافت حمایت عاطفی ضروری است، هرچند تأکید می‌شود که این گفت‌وگو نباید به‌معنای افشای اسرار نزد تمام افراد باشد.

پیامدهای عصبی و شناختی استرس

منصور علی مهدی، متخصص روانشناسی بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران، مؤلف، پژوهشگر و درمانگر به ایسنا اظهار می‌کند: استرس مزمن به‌عنوان یکی از اختلال‌های روان‌شناختی، می‌تواند ارتباط مستقیمی با تخریب ساختارهای مغزی داشته باشد. این نوع استرس موجب کاهش حجم هیپوکامپ، کاهش ضخامت قشر مخ، ضعف در عملکردهای شناختی و در نهایت اختلال در فرایند نورونزایی می‌شود. وی می‌افزاید: افزایش سطح هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین در کنار کاهش میزان سروتونین، از نشانه‌های بارز حضور طولانی‌مدت استرس در بدن محسوب می‌شود. این روانشناس بالینی بیان می‌کند: تخریب هیپوکامپ ناشی از استرس مزمن می‌تواند در بلندمدت منجر به بروز اختلالات جدی در سیستم

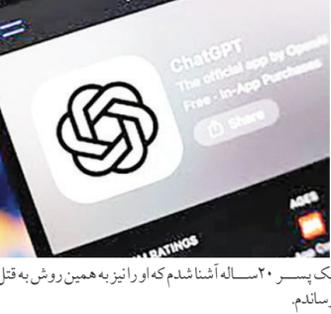
اگر فرد رابر پروپاقرص اسفنج تازه‌یاد، راهکارهای ساده‌ای وجود دارد تا حتی در صورت استفاده از مکمل منیزیم بتوانید همچنان با خیال راحت اسفنج‌خورید. نخست باید بدانید مصرف مقدار زیاد اسفنج خام به‌صورت روزانه می‌تواند باعث تجمع اکزالات در بدن شود. همچنین بهتر است اسفنج را قبل یا بعد از مصرف مکمل نخورید تا احتمال داخل کاهش یابد. به‌جای مصرف اسفنج خام، بهتر است اسفنج را با پختن یا بافتن دهید. پختن اسفنج میزان اکزالات و فینات آن را کاهش می‌دهد و احتمال اختلال در جذب منیزیم کمتر می‌شود. اگر اسفنج را در آب می‌جوشانید، آن را همراه سایر سبزیجات در یک قابلمه نیز پزیدو از آب باقی‌مانده دوباره استفاده نکنید زیرا ممکن است حاوی مقدار بالایی اکزالات و فینات باشد که می‌تواند به سایر غذاها منتقل شود.

این سبزی بر گدار حاوی مقدار بالایی اکزالات است؛ ترکیباتی که در جریان هضم به منیزیم و سایر مواد معدنی متصل می‌شوند و میزان جذب آن‌ها را کم کنند. اسید اکزالیک موجود در اسفنج می‌تواند جذب کلسیم را نیز مختل کند و فینات‌های آن جذب مکمل‌های منیزیم، آهن و روی را کاهش دهند. خطر احتمالی دیگر دریافت بیش از حد منیزیم است. مصرف اسفنج تازه و خام خود راهی ساده برای افزایش دریافت منیزیم از طریق رژیم غذایی است. بنابراین چون اسفنج سرشار از منیزیم است، پیش از مصرف هم‌زمان آن با مکمل‌ها، بهتر است با پزشک مشورت شود. مصرف بیش از حد منیزیم می‌تواند علائمی مانند تهوع، اسهال، خستگی، افت فشار خون و نامنظمی ضربان قلب ایجاد کند. البته معمولاً افراد قادر اسفنج نمی‌خورند که این موضوع مشکل‌ساز شود. خطر اصلی بیشتر مربوط به مصرف دز بالای مکمل منیزیم در طول یک روز است.



اخبار حوادث

زنی با کمک چت جی‌پی تی ۲ مرد را به قتل رساند



یک پسر ۲۰ساله آشنا شدم که او را نیز به همین روش به قتل رساندم.

پایان کار سارق حرفه‌ای با یک کشف ساده؛ شاکی، طلای خود را در مغازه پیدا کرد

گروه حوادث - مردی که طلاهای سرقتی را بدون ارایه کاغذ خرید به یک طلافروشی فروخته بود درحالی‌که توسط نیروهای کلانتری شهید نواب صفوی دستگیر شد که طلاهای مذکور در پشت و یرترین فروشگاه خودنمایی می‌کرد. چند روز قبل از سر اسامیه خود را به مرکز نظامی رساند و بانگراتی توام با خوشحالی مدعی شد سرویس طلاهایش را که یک ماه قبل از منزلش سرقت شده بود را پشت و یرترین یک طلافروشی مشاهده کرده است. با دعای این زن جوان، بلافاصله گروهی از افسران دایره تجسس با دستور مستقیم سرهنگ حسین مومنی (رئیس کلانتری شهید نواب صفوی) عازم طلافروشی مذکور در یکی از خیابان‌های حرم مطهر امام رضا (ع) شدند و با اسنادی که زن جوان در اختیار آنان گذاشته بود به تحقیق پرداختند.

عشق ممنوعه به قیمت جان دو نفر!

گروه حوادث - وقوع تیراندازی مرگبار در یکی از خیابان‌های شرق تهران به کشته شدن زن و مردی جوان انجامید؛ بررسی‌های اولیه پلیس حاکی از آن است که مرد پس از شلیک به زن، با شلیک گلوله به زندگی خود پایان داده است. بنا دریافت گزارشی مبنی بر وقوع تیراندازی مرگبار در یکی از خیابان‌های مشرق تهران، بلافاصله تیمی از کارآگاهان زنده به همراه بازپرس ویژه قتل در محل حاضر شدند و با جسد زن و مرد جوانی روبه‌رو شدند که بر اثر اصابت گلوله جان خود را از دست داده بودند. بررسی‌های اولیه در صحنه حادثه نشان داد مرد جوان ابتدا به زن شلیک کرده و سپس با شلیک گلوله به سر خود، به زندگی‌اش پایان داده است.

دستبرد ۵۰ میلیاردی به گاو صندوق، کار داماد مالباخته بود

اختلاف مالی؛ انگیزه جنایت با پراید

گروه حوادث - معاون مبارزه با سرقت‌های خاص پلیس آگاهی تهران بزرگ‌کار کشف یک فقره سرقت منزل با ارزش تقریبی ۵۰ میلیارد ریال و دستگیری سارقان و مالخرین پرونده در جنوب تهران خبر داد. سرورپور ادامه می‌دهد: این پرونده در جریان بررسی‌های پلیس آگاهی تهران بزرگ، رسیدگی تخصصی به موضوع در دستور کار کارآگاهان مبارزه با سرقت‌های خاص قرار گرفت. این مقام انتظامی افزود: مالباخته در تحقیقات اولیه اعلام کرده به مدت سه روز به شهرستان مسافرت کرده پس از بازگشت، متوجه تخریب گاو صندوق و سرقت طلاجات داخل آن به ارزش تقریبی ۵۰ میلیارد ریال شده است. سرهنگ خدای تصریح کرد: با حضور تیم بررسی صحنه جرم در محل مشخص شد هیچ‌گونه آثار ورود جبری به منزل وجود نداشته

گروه حوادث

گروه حوادث

گروه حوادث - معاون مبارزه با سرقت‌های خاص پلیس آگاهی تهران بزرگ‌کار کشف یک فقره سرقت منزل با ارزش تقریبی ۵۰ میلیارد ریال و دستگیری سارقان و مالخرین پرونده در جنوب تهران خبر داد. سرورپور ادامه می‌دهد: این پرونده در جریان بررسی‌های پلیس آگاهی تهران بزرگ، رسیدگی تخصصی به موضوع در دستور کار کارآگاهان مبارزه با سرقت‌های خاص قرار گرفت. این مقام انتظامی افزود: مالباخته در تحقیقات اولیه اعلام کرده به مدت سه روز به شهرستان مسافرت کرده پس از بازگشت، متوجه تخریب گاو صندوق و سرقت طلاجات داخل آن به ارزش تقریبی ۵۰ میلیارد ریال شده است. سرهنگ خدای تصریح کرد: با حضور تیم بررسی صحنه جرم در محل مشخص شد هیچ‌گونه آثار ورود جبری به منزل وجود نداشته

عاشق ممنوعه به قیمت جان دو نفر!

عشق ممنوعه به قیمت جان دو نفر!

گروه حوادث - وقوع تیراندازی مرگبار در یکی از خیابان‌های شرق تهران به کشته شدن زن و مردی جوان انجامید؛ بررسی‌های اولیه پلیس حاکی از آن است که مرد پس از شلیک به زن، با شلیک گلوله به زندگی خود پایان داده است. بنا دریافت گزارشی مبنی بر وقوع تیراندازی مرگبار در یکی از خیابان‌های مشرق تهران، بلافاصله تیمی از کارآگاهان زنده به همراه بازپرس ویژه قتل در محل حاضر شدند و با جسد زن و مرد جوانی روبه‌رو شدند که بر اثر اصابت گلوله جان خود را از دست داده بودند. بررسی‌های اولیه در صحنه حادثه نشان داد مرد جوان ابتدا به زن شلیک کرده و سپس با شلیک گلوله به سر خود، به زندگی‌اش پایان داده است.

شراکت با برادرزن به طلاق منجر شد!

بچه به خانه پدرش می‌رود. دوست داشتم با من زندگی کند اما قبول نکرد. خودش دوست داشت به پدرش باشد. *بچه هر حال به او سخت می‌گذرد. *بچه خیلی هم سخت است اما راهی نیست. من زندگی‌ام را در دوست داشتم. می‌خواستم با رسول باشم اما او اشتباه کرد. با برادرم شریک شد. شراکت آنها باعث شد درگیری در خانواده ایجاد شود. وضعیت طوری شد که زندگی من تحت

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش