نجات روان در گرمای مرگبار

افزایش دمای هوا در بسیاری از شهرهای کشور به بالاترین حد ممکن خود در چند سال اخیر رسیده؛ آیا واقعا گرما بر سلامت روان تاثیر دارد و باعث افزایش خشونت می‌شود؟

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

آن‌طور که هواشناسی کشور پیش‌بینی کرده، شنبه و یک شنبه این هفته شاهد اوج گرمای هوا در شهرهای مختلف خواهیم بود و داغ‌ترین روزهای سال را در پیش رو داریم. علاوه بر ضرورت حفظ سلامت جسمی در این روزها با نوشیدن آب کافی و...، یکی از دغدغه‌های رایج مردم درباره تاثیرات افزایش دمای هوا بر سلامت روان‌شان است. اما آیا واقعا گرما بر سلامت روان تاثیر دارد؟

گرما باعث بی‌حوصلگی شدید می‌شود

در پاسخ به سوالی درباره تاثیرات گرما بر روان باید بگوییم که در کوتاه‌مدت، گرما باعث بی‌حوصلگی شدید می‌شود. وقتی در معرض گرما هستیم، بدن برای خنک شدن، بیشتر تعریق می‌کند و همراه با عرق، املاح ضروری برای بدن و مخصوصا سیستم عصبی دفع می‌شود. دفع املاح ضروری، باعث ایجاد تنش در بدن و در حالت شدید منجر به گرمازدگی و حتی مرگ می‌شود. در این شرایط نوشیدن آب خنک کار درستی نیست چون به بدن شوک وارد می‌کند. در این مواقع، دمای درون بدن به شدت کاهش پیدا کرده ولی بیرون داغ است. بنابراین نوشیدن آب خیلی سرد تعریق را کم می‌کند و دفع گرما کمتر و احتمال گرمازدگی بیشتر می‌شود. نوشیدن دوغ کمی خنک، شربت خاکشیر، تخم شربتی و... بسیار مفید است تا همزمان با آب بدن، املاح لازم هم به بدن وارد شود.

چرا در گرما، پرخاشگر می‌شویم؟

همان‌طور که گفته شد، کاهش املاح ضروری و تنش گرمایی به سیستم روان به شدت فشار وارد می‌کند. در نتیجه این تنش که به راحتی قابل پاسخ نیست، یعنی نمی‌شود سریع خنک شد، باعث ایجاد حس ناکامی و در نتیجه پرخاشگری می‌شود. همیشه در روزهای داغ، میزان نزاع و قتل افزایش پیدا می‌کند چون گرما باعث کاهش شدید تحمل و صبر می‌شود. در نتیجه احتمال دعوای زوجین، نزاع خیابانی یا حتی قتل بیشتر می‌شود.

گرما اثر بلندمدت بر روان ندارد اما...

گرما تاثیر خاصی بر سلامت روان کلی آدم ندارد، چون گذراست. چند روز هوا گرم می‌شود و دوباره به حالت عادی برمی‌گردد. بنابراین خود گرما اثر بلندمدت بر سلامت روان ندارد اما رفتارهایی که تحت تنش گرمایی انجام می‌دهیم ممکن است اثرات بلند مدت داشته باشد. مثلا فردی که در گرما بیرون از خانه مشغول کار بوده و بعد در ترافیک به خانه برگشته، کاملا مستعد اعمال خشونت کلامی و فیزیکی نسبت به خانواده قرار دارد. بنابراین اگر محرکی در خانه پیش آید ممکن است به دعوای شدیدی منجر شود که در حالت عادی امکان‌پذیر نبود.

استرسی شدن به‌دلیل تعویق کارها ناشی از گرما

در این روزهای بی‌حوصلگی، ممکن است کارهای مان را به تعویق بیندازیم که همین مسئله باعث استرس می‌شود. برای حل مشکل ابتدا لازم است دلیل این پشت گوش انداختن را پیدا کنیم. ما گاهی به این دلیل کارها را به تعویق می‌اندازیم که از نتیجه‌شان می‌ترسیم. در این صورت بهترین راه، مواجهه با این موضوع است که نتیجه مثبت و منفی کارها را در نظر نگیریم. همه ما گاهی در زندگی دنبال پیشرفت هستیم اما همیشه مسئله ما پیشرفت نیست؛ گاهی بهترینِ خودمان بودن کافی است. در روزهای دشوار، بهترین خود بودن، اساسی‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام بدهیم.

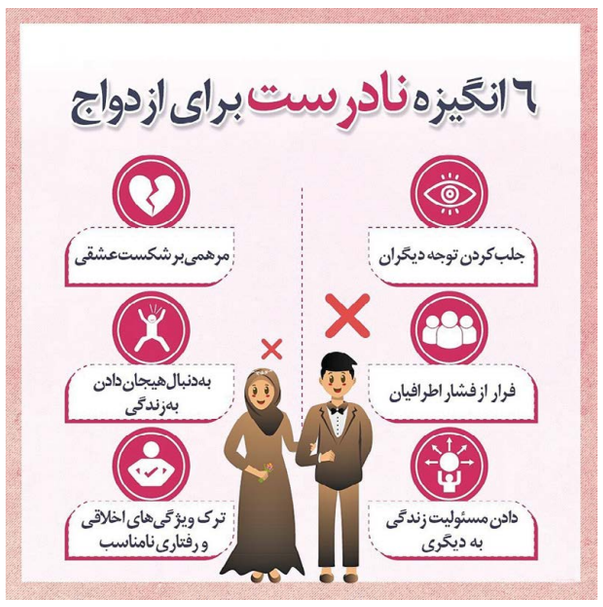
این روزها به پروپای دیگران نپیچید!

در این روزهای داغ حواس‌مان باشد که همه کلافه هستند. موقع رانندگی بوق زدن بی‌مورد یا عجله برای برگشت به خانه و... می‌تواند به درگیری و بحث منجر شود. بهتر است کمی بیشتر حال همدیگر را درک و یک سری اصول را رعایت کنیم. گرما برای همه کلافه کننده است. به شوهرها هم توصیه می‌کنم حالا که خانم‌ها در این گرمای سوزان به علت پوشش بیشتر، به احتمال بالاتری در معرض کلافگی ناشی از گرما هستند، خیلی به پروپای آن‌ها نپیچند و صحبت درباره مسایل مناقشه برانگیز یا انتقادرا به زمان دیگری موکول کنند. خانم‌های محترم هم به یاد داشته باشید که مقصر گرما، همسر شما نیست و به همان اندازه که شما کلافه هستید، او هم کلافه است.

راستی، حواس‌مان به مصرف برق هم باشد

در پایان هم یک خواهش دارم که در مصرف برق صرفه‌جویی کنیم تا برق خانگی و کسب و کارها قطع نشود که در صورت قطع برق و حذف کولرها، واقعا شرایط سخت‌تر و طاقت‌فرسا خواهد شد. البته باید به این نکته هم اشاره کرد که عوارض گفته شده برای گرما، بیشتر در مناطقی که عادت به گرمای شدید وجود ندارد رخ می‌دهد، وگرنه مردم خونگرم جنوب کشورمان که اقلیمی گرم دارند، معمولا و حتی در اوج گرما و خرماپزان، مهربان و باحوصله هستند. امیدوارم این موج گرمای شدید بدون حادثه خاصی برای همگان به اتمام برسد.

داده تصویری



چیدمان

رایج‌ترین اشتباهات در خرید مبل

واقعیت این است که خرید مبلمان باید با توجه به سلیقه شخصی و استایل دکوراسیون خانه‌مان باشد. اگرچه ممکن است مبل راحتی یا کلاسیک در خانه دیگری بسیار جذاب به نظر برسد اما این به معنای آن نیست که برای خانه ما هم مناسب باشد. به گزارش «بیتوته» و در ادامه به چند اشتباه رایج در خرید مبلمان اشاره می‌کنیم.

۱ به رنگ مبل توجهی ندارید| خرید مبلمان یک فرایند پیچیده‌تر از انتخاب ظاهر و جنس آن است. رنگ مبلمان نقش بسیار مهمی در جلوه و زیبایی داخلی منزل دارد. هماهنگی رنگ مبل با دیگر عناصر دکوراسیونی مانند دیوارها و پرده‌ها، می‌تواند جلوه زیبایی و هماهنگی خاصی را به اتاق بدهد. به طور مثال، انتخاب یک رنگ مبل که با رنگ دیوارها هماهنگ باشد، می‌تواند به ایجاد حس فضای بزرگ‌تر و هماهنگی بیشتر کمک کند. بهتر است قبل از خرید مبل، نمونه‌ای از رنگ دیوار یا پارچه پرده‌های خود را به فروشگاه برده و با رنگ مبلی که مد نظر دارید، تطبیق دهید. این کمک می‌کند تا مطمئن شوید که انتخاب شما با دیگر اجزای داخلی منزلتان هماهنگ است و جلوه و زیبایی خاصی را به آن اضافه خواهد کرد. همچنین، در نظر داشته باشید که رنگ مبلمان با پوشش‌ها و دیگر لوازم داخلی نیز سازگاری داشته باشد.

۲ فقط به ظاهر مبل توجه می‌کنید| هنگام انتخاب مبل، تنها به ظاهر آن توجه نکنید. مهم است که به کیفیت مبل نیز توجه کنید. مبل مدرن یکی از گزینه‌هایی است که هم ظاهر زیبا و هم کیفیت بالایی دارد. با دقت به پارچه استفاده شده، نوع رنگ‌آمیزی چوب و نوع چوب به کار رفته در مبل، می‌توانید از مبلمانی با طول عمر بیشتر برخوردار شوید. پس به جز ظاهر، به جزئیات کیفیت مبل هم توجه کنید تا انتخابی درست داشته باشید.

۳ مبل تیره را برای خانه‌های نقلی و کم نور انتخاب می‌کنید| مبلمان تیره در خانه‌های کوچک و کم نور، ممکن است فضا را کوچک‌تر به نظر بیاورند و آن‌ها را تاریک‌تر نشان دهند. بنابراین، بهتر است در این شرایط از مبلمان روشن و رنگارنگ استفاده کنید. این نوع مبلمان، نور را به خود جذب نمی‌کنند و به فضا احساس بزرگ‌تری می‌دهند. همچنین، با جلوه روشن، فضایی شاداب و متفاوت به خانه‌تان می‌بخشند. بنابراین، برای خانه‌های کوچک و کم نور، انتخاب مبلمان روشن و رنگارنگ بهترین گزینه است.

۴ به شرایط خودتان توجه ندارید| مثلا اگر کودک دارید، مبل‌های ایمن و با پارچه قابل شست و شو را انتخاب کنید. همچنین، اگر افراد مسن در خانه هستند، مبل‌های راحتی با ارتفاع پایین‌تر را انتخاب کنید تا راحتی آن‌ها را فراهم کنید.

از دنیای روان شناسی

آسیب بیشتر محتواهای غیراخلاقی به مغز نسبت به قمار و بازی‌های رایانه‌ای

تحقیقات جدید با درک سازوکارهای عصبی پشت پردازش پاداش در مغز، می‌تواند کلید کشف و توسعه روش‌های جدید در درمان اعتیادهای دیجیتال باشد. طبق پژوهش جدید که در نشریه «نقشه‌برداری مغز انسان» منتشر شد، تصاویر ویژه بزرگسالان (غیراخلاقی) بیشتر از قمار یا بازی‌های رایانه‌ای، مرکز پاداش مغز مردان بالغ سالم را تحریک می‌کند و به آن آسیب می‌زند.

نحوه انجام این پژوهش

این مطالعه به بررسی نحوه شرطی شدن مغز انسان برای دریافت محرک‌های مرتبط با اینترنت پرداخت. این محرک‌ها عبارت بودند از فیلم‌های مخصوص بزرگسالان (پورنوگرافی)، شرط‌بندی و قمار و بازی‌های رایانه‌ای که از رایج‌ترین اعتیادها در فضای مجازی محسوب می‌شوند. هدف از این مطالعه، بررسی این موضوع بود که این محرک‌ها چگونه در مغز افراد، حتی کسانی که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی‌اند و مشکلات پاتولوژیک (بیماری جدی نیازمند درمان) ندارند، به‌مثابه پاداش ثبت می‌شوند. به گزارش نیویورک‌پست، محققان در این پژوهش ۳۱ مرد ۱۹ تا ۳۸ ساله را که همگی سالم بودند، تحت آزمایش قرار دادند. از هر شرکت‌کننده خواسته شد محرک مورد علاقه‌اش را انتخاب کند؛ تصاویر با محتوای غیراخلاقی، اسکرین‌شات از بازی‌های رایانه‌ای و تصویری که نشان‌دهنده افزایش موجودی بانکی بود. این شخصی‌سازی به محققان کمک می‌کرد اطمینان حاصل کنند که محرک‌ها برای هر شرکت‌کننده واقعا معنی پاداش داشته باشند تا تاثیر واقعی آن‌ها روی مغزشان بررسی شود.

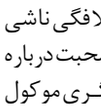
تصاویر غیراخلاقی بیشتر اعتیادآورند

محققان به کمک اسکن ام‌آرآی، آزمایش‌های هدایت‌پذیری و رسانایی پوست که برانگیختگی فیزیولوژی را هم اندازه‌گیری می‌کرد و رتبه‌بندی ذهنی خود شرکت‌کنندگان داده‌ها را جمع‌آوری کردند. تصاویر غیراخلاقی در صدر فهرست قرار گرفت. با تکیه بر نتایج این پژوهش، می‌توان گفت که تصاویر با محتویات جنسی بیشتر از بازی یا پول احساس لذت و رضایت به دنبال دارند و احتمالا به همین دلیل اعتیادآورترند. این یافته‌ها بر نتایج تحقیقات قبلی هم که نشان می‌داد پورنوگرافی از برخی فعالیت‌های اعتیادآور دیگر تحریک‌کننده‌تر و موثرتر است، صحه می‌گذارد. تحقیقات بیشتر در این زمینه می‌تواند با توجه به آثار قوی‌تر این محرک‌ها روی سیستم پاداش مغز، به توسعه راهبردهای جدید برای درمان اعتیاد کمک کند.

اتاق مشاوره

زود به‌زود از دست شوهرم دلخور می‌شوم

۷ ماه است که عقد کردم. شوهرم را دوست دارم. او هم هر روز به من ابراز علاقه می‌کند. شاید به خاطر همین دوست داشتن زیاد است که توقعاتم از شوهرم زیاد است. هر اشتباه کوچکی که از او می‌بینم، زود دلخور می‌شوم. چه کنم؟



هدی معتمدالصنایعی | روان‌شناس بالینی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، اختلاف زوج‌ها در حوزه‌های مختلف با یکدیگر و تفاوت سلیقه‌های‌شان، مسئله‌ای اساسی نیست بلکه شیوه برخورد زوج‌هاست که باعث تداوم یا اتمام یک رابطه می‌شود. بهتر بود رفتار همسرتان را توضیح می‌دادید تا راهنمایی دقیق‌تری را دریافت می‌کردید. آیا همه کارهایی که شما از شوهرتان دلخور می‌کند، در یک دسته رفتاری قرار می‌گیرد یا خیر؟ مثلا همه‌شان مرتبط با مسائل مالی، روحی یا... است؟

نکات‌تان را به شوهرتان بگویید

اگر همسرتان رفتاری انجام می‌دهد و باعث ناراحتی شما می‌شود، بهترین شیوه، صحبت کردن است. این که بتوانید درباره مسائل‌تان با هم صحبت کنید و هر دو هم شنونده خوبی باشید و در نهایت هم به حل اختلاف منجر شود، یک مهارت است. پس ابتدا در خواست خودتان را با همسرتان در میان بگذارید البته در یک فضای امن که همدیگر را قضاوت نکنید واگر بنا به دلایلی آن رفتار ترک نشد، بهتر است نگاه عمیق‌تری داشته باشید. به طور مثال باتوجه به علاقه‌ای که در ابتدای پیامک‌تان توضیح دادید، احتمالا همسرتان رفتاری را به عمد انجام نمی‌دهد که باعث ناراحتی شما شود. آن رفتار بنا به شخصیت یا نوع تربیت ایشان انجام می‌شود نه به منظور آزار شما. این نکته را در تمام مسیرتان برای اصلاح شرایط، در نظر بگیرید و فراموش نکنید.

شاید زود رنج هستید

درباره مشکل شما، این مسئله هم قابل بررسی است که آیا شما تنها از رفتارهای همسرتان ناراحت می‌شوید یا از رفتارهای دیگران هم زود ناراحت می‌شوید؟ گاهی این خود ما هستیم که رفتارهای دیگران را بد تعبیر می‌کنیم و زود رنج هستیم. بهتر است برای این که بتوانید به آگاهی بیشتری در این باره برسید، از روان‌شناسان کمک بگیرید تا اگر مشکل از سمت شماست، هرچه زودتر آن را رفع کنید.

قرار نیست همه رفتارهای شوهرتان، خوشایندتان باشد

نکته آخر هم این که توقع نداشته باشید همه رفتارهای شوهرتان با وجود ناخوشایند بودن‌شان از نظر شما، تغییر کند. این مهم‌ترین خطر برای زندگی مشترک‌تان خواهد بود. ابتدا بهتر است تغییراتی را در خودتان به وجود آورید. به طور مثال این که شما چه تغییری می‌توانید در خودتان ایجاد کنید که همسرتان هم رفتارهایش را تغییر دهد؟ از شما می‌خواهم به این دست سوالات فکر کنید تا شرایط زندگی‌تان را هر روز بهتر از گذشته کنید.

نکته ها

۶ نکته‌ای که نباید در جمع درباره آن‌ها حرف بزنید

۱- جزئیات زندگی شخصی
۲- انتقاد از دیگران
۳- مسائل مالی
۴- حرف زدن پشت سر دیگران
۵- خودگویی منفی
۶- دستاوردهای احتمالی‌تان در آینده

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من ۱۰ سال پیش رفته بودم کیش. این کشتی که خیلی سالم‌تر بود. الان جوری پوسیده که مشخصه که دیگه نمی‌شه جلوی نابودیش رو گرفت. حیف شد واقعا. دیدنش و عکس گرفتن یادگاری با هاش خیلی کیف می‌داد.

*ستون خاطره‌بازی در صفحه سرگرمی، من رو برد به ۴۰ سال پیش. یادش بخیر که تو کوچه در روزهای گرم، بازی می‌کردیم و هیچ کاری مون هم نمی‌شد. فقط تهش شیلنگ رو می‌گرفتیم روی سر مون.

*دلایل به گل نشستن این کشتی خیلی جالب بود. من فقط همون رو که کاپیتان چیزی مصرف کرده بوده، شنیده بودم. اون مورد عشقش به دختر ایرانی، باورش سخته ولی بعید نیست.

*جوانه. چقدر خوب که یک ایرانی بین ستاره‌های نوجوان المپیک ۲۰۲۴ است. امیدوارم بیرانوند موفق هم بشه در این مسابقات.

سندروم بی‌اختیاری موخوری چیست؟

شبکه های اجتماعی

پزشکان اکوادوری یک کیلو مو را از معده یک زن بیرون کشیدند تا سندروم راپونزل یا بی‌اختیاری موخوری دوباره مورد توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار گیرد. به گزارش «یورونیوز فارسی»، این توده مو نزدیک به ۴۰ سانتی‌متر درازا داشت و باعث درد شدید در معده بیمار شده بود. جراحان در اکوادور موفق شدند طی یک عمل جراحی ۴۵ دقیقه‌ای، این توده بزرگ مو را از شکم او خارج کنند. اما بی‌اختیاری موخوری چیست و چرا به آن سندروم راپونزل گفته می‌شود؟

از نظر پزشکی، این توده به عنوان بنداک یا بزوار شناخته می‌شود. اصطلاح بنداک برای هر جرم خارجی که در بدن انسان به دام می‌افتد و امکان خروج ندارد، به کار گرفته می‌شود. بزوارها معمولاً در دستگاه گوارش تشکیل می‌شوند و اغلب از مویا الیاف بلعیده شده تشکیل شده‌اند. «پدرو لواتو» پزشک ارشد در این عمل جراحی در بیانیه‌ای اعلام کرد که «این توده‌ای بود که کل معده را پر کرده بود و حتی می‌توانستیم با یک لمس ساده، آن را از بیرون احساس کنیم». به گفته دکتر لواتو، تشخیص‌ها حاکی از آن است که این زن به یک بیماری «روانی عاطفی» مبتلا شده است. موخوری معمولا با اختلال کندن مو همراه است. به طور کلی، بزوارهای مودار یکی از عوارض شناخته شده تریکوفاژی به معنی وسواس موخوری است. تریکوفاژی نوعی اختلال در خوردن است که در آن افراد مجبور به قورت دادن موهای خود هستند. از این عارضه خاص به عنوان «سندروم راپونزل» هم یاد می‌شود که برگرفته از نام شخصیت فیلم پویانمایی «گیسو کمند» است. تریکوفاژی اغلب با تریکوتیلومانیا به معنی بی‌اختیاری کندن موها هم همراه است.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده تاریخ انتشار ۱۴۰۳/۰۵/۰۶

شرکت تعاونی مسکن کارکنان ستادی پروژه سرافرازان استانداری خراسان رضوی (نوبت دوم)
شماره ثبت: ۴۹۵۰۹ شناسه ملی: ۱۰۳۸۰۶۵۹۶۵۱

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مذکور در ساعت ۱۷ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۵/۱۷ واقع در مشهد: بلوار خیام شمالی، عبدالمطلب ۵۸، نبش بزم آرا ۶ سالن همایش همدم با دستورجلسه ذیل تشکیل می گردد. از کلیه اعضا محترم تعاونی دعوت می شود با همراه داشتن برگ سهام /دفتر چه عضویت/ کارت شناسایی جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوع دستور جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

با توجه به اخطارهای مورخ ۱ /۴ /۱۴۰۳ و ۱۶ /۴ /۱۴۰۳: تعیین تکلیف و تصمیم گیری نحوه جذب متقاضیان جدید و خروج متقاضیانی که در پروژه سرافرازان ۴۹ در مهلت مقرر وجوه ابتیاع زمین پلاک ۸۸۰ /۱۸۶ اصلی واقع در مشهد را به میزان سهم شان مشارکت ننموده و پرداختی نداشته اند.

تذکر:

۱- در صورتی که حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد میتواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یانماینده تام الاختیار خود واگذار نماید.

هیات مدیره تعاونی