

# همیشه برای تندرستی

این شبکه اجتماعی چطور موجب به هم خوردن تعادل روانی ما می شود؟

## خیال پردازی به وقت اینستاگرام



این نمایش مصنوعی و واقعیت تمایز قابل شود. در این شرایط مقایسه خود با دیگران به طور ناخودآگاه در این فضا تشدید می شود. وقتی مدام با تصاویر کاملی از دیگران مواجه می شویم، ناخودآگاه این سؤال در ذهن شکل می گیرد که پس «چرا زندگی من اینطور نیست؟»

**زندگی واقعی جای دیگری در جریان است؟! فشار برای نمایش یک زندگی مطلوب، بی نقص و ایده آل در اینستاگرام، نه تنها بر مصرف کنندگان محتوا، بلکه بر تولیدکنندگان آن هم تأثیر می گذارد.** این را شریفی می گوید و ادامه می دهد: بسیاری از کاربران ساعت ها وقت صرف می کنند تا یک عکس سلفی را با فیلترهای متعدد ویرایش و پست های خود را بر اساس تعداد لایک ها از زیبایی کنند. این فرایند به «اضطراب عملکرد» (Performance Anxiety) منجر می شود، ترس از اینکه نتوانیم در نقش یک فرد موفق، جذاب یا خوشبخت ظاهر شویم.

این روانشناس اضافه می کند: حتی افرادی که آگاهانه در این رقابت شرکت نمی کنند، ممکن است تحت تأثیر استانداردهای غیرواقعی قرار بگیرند و احساس کنند در زندگی شخصی «کمتر» از دیگران هستند.

وقتی واقعیت فیلتر می شود مظهره شریفی، روانشناس در گفت و گو با همشهری، درباره چگونگی تأثیر اینستاگرام در بروز اضطراب، کاهش اعتماد به نفس، تحریک حسادت و فعال شدن سایر احساسات منفی و فشارهای روانی می گوید: اینستاگرام، برخلاف زندگی واقعی جهانی است که در آن همه چیز «انتخابی»، «ویرایش شده» و «بی نقص» به نمایش گذاشته می شود؛ تصاویری از مسافرت های لوکس، بدن های بی نقص و ایده آل، موفقیت های شغلی و روابط عاشقانه ای که انگار زوج ها در یک فیلم رمانتیک بازی می کنند.

**مشکل از اینجا شروع می شود** به گفته شریفی، مشکل از آنجا شروع می شود که مغز ما به سختی می تواند میان

### گزارش پلوانه بندپی روزنامه نگار

شبکه های اجتماعی، بخشی جدایی ناپذیر از زندگی مدرن هستند و بعضی از پلتفرم ها به خصوص پلتفرم محبوبی مثل اینستاگرام به توسعه فردی، ایجاد و رشد کسب و کار، پیدا کردن دوستان و رابطه های جدید، اشتراک لحظات شاد، یادگیری مطالب متنوع در حوزه های مختلف و... کمک قابل توجهی می کنند. هر چند سوی دیگر سکه و نیمه خالی لیوان را هم باید دید: پلتفرمی مثل اینستاگرام نه تنها فضای برای یادگیری بیشتر و اشتراک لحظات شاد و... است، بلکه می تواند با تولید اضطراب، آسیب زای هم باشد. عیان ترین آسیب آن هم بروز عدم نارضایتی از زندگی شخصی در افراد است. اما این پلتفرم ها دقیقاً چگونه بر روان ما تأثیر می گذارند؟

**وقتی واقعیت فیلتر می شود** مظهره شریفی، روانشناس در گفت و گو با همشهری، درباره چگونگی تأثیر اینستاگرام در بروز اضطراب، کاهش اعتماد به نفس، تحریک حسادت و فعال شدن سایر احساسات منفی و فشارهای روانی می گوید: اینستاگرام، برخلاف زندگی واقعی جهانی است که در آن همه چیز «انتخابی»، «ویرایش شده» و «بی نقص» به نمایش گذاشته می شود؛ تصاویری از مسافرت های لوکس، بدن های بی نقص و ایده آل، موفقیت های شغلی و روابط عاشقانه ای که انگار زوج ها در یک فیلم رمانتیک بازی می کنند.

**مشکل از اینجا شروع می شود** به گفته شریفی، مشکل از آنجا شروع می شود که مغز ما به سختی می تواند میان

**مشکل از اینجا شروع می شود** به گفته شریفی، مشکل از آنجا شروع می شود که مغز ما به سختی می تواند میان

**چگونه اثرات مخرب فضای مجازی را کم کنیم؟** شبکه های اجتماعی در ذات خود نه خوب هستند و نه بد. مشکل زمانی آغاز می شود که ما مرز میان نمایش و واقعیت را فراموش می کنیم و اجازه می دهیم استانداردهای غیرواقعی، ارزش ذاتی زندگی ما را تعیین کنند. درست است که برخی شبکه های اجتماعی آسیب های مخرب چشمگیری دارند اما به این معنا نیست که از این آسیب ها راه فراری وجود ندارد. روانشناسان راه های متعددی برای کاهش تأثیرات مخرب فضای مجازی و در امان ماندن از اختلال اضطراب، حس خودکم بینی و کاهش اعتماد به نفس و... دارند. در زیر، مهم ترین راهکارها را عنوان می کنیم:

- آگاهی از فیلترهای ذهنی:** به خود یادآوری کنید که آنچه در اینستاگرام می بینید، تنها پرهاهایی از زندگی دیگران است، نه کل واقعیت.
- تعیین محدودیت زمانی:** برای استفاده از شبکه های اجتماعی که ممکن است گشتن زیاد در آنها احساسات منفی را در شما بیدار کند، سقف زمانی تعیین کنید. برای این کار می توانید از ابزارهای دیجیتال که هم برای گوشی های آیفون وجود دارد و هم برای گوشی های اندروید، برای مدیریت زمانی کمک بگیرید و بیشتر از ساعت خاصی در این پلتفرم ها نچرخید.
- تمرین قناعت:** هر روز ۳ مورد از چیزهایی که بابت آنها بسیار گرازی دارید یا یادداشت کنید. این کار کمک می کند تا توجه شما از کمبودها به سمت داشته ها معطوف شود.
- تمرکز بر محتواهای مفید:** در شبکه های اجتماعی حضور آگاهانه داشته باشید و اجازه دهید امواج، شما را به هر طرفی که می خواهند ببرند. در ضمن موقع استفاده از شبکه های اجتماعی همیشه به این فکر کنید که آیا این محتوا برای من مفید است یا اعتیادآور و مخرب؟

می دهد. این مطلب مهم را شریفی می گوید و ادامه می دهد: برای مثال، فردی که در حال تلاش برای کاهش وزن است، ممکن است با دیدن عکس های بدن های زیبا و بی نقص، پیشرفت خود را ناچیز یا حتی شکست تعبیر کند. همین فرایند در حوزه های شغلی، تحصیلی یا حتی خانوادگی هم رخ می دهد و تکرار می شود.

**وقتی چمن همسایه سبز تر می شود** شریفی می گوید: مغز ما تمایل دارد که موفقیت دیگران را «همیشگی» و شکست خود را «مطلق» ببیند؛ در حالی که در واقعیت، هر دو پدیده هایی موقت و نسبی هستند.

**مهم ترین عوارض روانی اعتیاد به اینستاگرام:**

- اضطراب عملکرد ناشی از فشار مقایسه با زندگی بی نقص دیگران
- ترس از دست دادن
- همیشگی دانستن موفقیت دیگران و مطلق انگاری شکست های خود
- بروز حسادت و حسرت
- مختل شدن چرخه توجه

**تقویت حس شکست و کاهش عزت نفس** فضای اینستاگرام به گونه ای طراحی شده که اوج موفقیت ها و لحظات درخشان افراد را به ما نشان دهد. اما این نمایش یکجانبه، تصویری تحریف شده از واقعیت ارائه



### سبک زندگی

#### چند راهکار برای رفع خشکی پوست در سرما

خشکی پوست دست و صورت یکی از جمله مشکلاتی است که افراد زیادی در ایام سرد سال آن را تجربه می کنند. این خشکی به دلایلی از جمله کاهش رطوبت هوا، استفاده از وسایل گرما یکنی، شست و شوی بیش از حد با آب داغ، کاهش تعریق بدن و... رخ می دهد و باعث خارش، ترک خوردگی و حتی التهاب می شود. البته راهکارهای ساده ای وجود دارد که می تواند شما را از این وضعیت ناراحت کننده نجات دهد.

خشکی پوست دست و صورت یکی از جمله مشکلاتی است که افراد زیادی در ایام سرد سال آن را تجربه می کنند. این خشکی به دلایلی از جمله کاهش رطوبت هوا، استفاده از وسایل گرما یکنی، شست و شوی بیش از حد با آب داغ، کاهش تعریق بدن و... رخ می دهد و باعث خارش، ترک خوردگی و حتی التهاب می شود. البته راهکارهای ساده ای وجود دارد که می تواند شما را از این وضعیت ناراحت کننده نجات دهد.



**نوشیدن آب کافی** خیلی ها تصور می کنند در زمستان نیاز کمتری به آب دارند، اما اینطور نیست. بدن در هر فصلی نیاز به تامین آب دارد و کم آبی آن در هر زمانی می تواند منجر به خشکی پوست شود.

### پاسخ به سؤالات پزشکی

**کدام گروه خونی دیر تر پیر می شود؟** مطالعه جدید منتشر شده در Planet Today نشان می دهد که گروه خونی B در مقایسه با انواع دیگر گروه ها مقاومت بیشتری در برابر پیری دارد و اغلب بسا ثبات عاطفی و نیاز عمیق تر به محبت و مراقبت مرتبط است؛ هر چند که طول عمر و زندگی با کیفیت بدون ۳۰٪ آن اساسی یعنی ورزش، تغذیه سالم و کاهش استرسی امکان پذیر نیست.

البته مطالعات دیگری هم به مقایسه گروه خونی B با انواع دیگر گروه ها پرداخته و نتایج منتشر شده یکی از آنها در BMC Medicine نشان می دهد که گروه های خونی A، AB و B بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی و عروقی هستند.

چندین دانشمند از دانشگاه علوم پزشکی تهران و مؤسسه ملی سرطان آمریکا هم با انجام برخی مطالعات به این نتیجه رسیده اند که افراد دارای این گروه های خونی ۹ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری به بطور کلی و ۱۵ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی هستند. این تحقیق همچنین نشان داد که گروه های خونی A و B مستعد ابتلا به سرطان معده هستند.

به همین دلیل کارشناسان همچنین اعلام کرده اند احتمال طول عمر در افراد گروه خونی O بیشتر است و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی خونی (بیماری قلبی - عروقی) در افراد دارای این گروه خونی یکی از دلایل این امر به شمار می رود.

### تغذیه

#### ۵ میوه برای ساخت عضلات قوی تر

میوه ها حاوی پروتئین زیادی نیستند، اما مملو از ویتامین ها، مواد معدنی و آنزیم هایی هستند که به بدن کمک می کنند پروتئین را بهتر جذب و فیبرهای عضلانی آسیب دیده را ترمیم کند و التهاب را بعد از تمرین کاهش دهد. چند میوه در این باره مؤثر عمل می کنند که در ادامه درباره آنها می خوانید.

**۱ موز:** سرشار از پتاسیم است که به جلوگیری از گرفتگی عضلات کمک و از انقباض های مناسب عضلات حمایت می کند.

**۲ پرتقال:** سرشار از ویتامین C است که نقش مهمی در تولید کلاژن دارد. کلاژن پروتئینی است که به حفظ عضلات قوی و انعطاف پذیر کمک می کند.

**۳ هندوانه:** مملو از آب و حاوی اسید آمینای به نام سیتروالین است که به بهبود گردش خون و کاهش درد عضلانی کمک می کند.

**۴ توت ها:** توت فرنگی، زغال اخته و تمشک مملو از آنتی اکسیدان هایی هستند که به کاهش التهاب عضلات و تسریع بهبودی کمک می کنند.

**۵ آناناس:** حاوی بروملین است؛ آنزیمی که برای کاهش درد و التهاب عضلانی شناخته شده است. این آنزیم به تجزیه پروتئین ها کمک و استفاده از آنها را برای ترمیم و رشد عضلات آسان تر می کند.

**هو را مرطوب کنید** هو را مرطوب کنید

هو را مرطوب کنید

### هشدار پزشکی

#### تفاوت آنفلوآنزا در کودکان و بزرگسالان

محمدرضا بلورساز، فوق تخصص بیماری های عفونی کودکان با بیان اینکه آنفلوآنزا در کودکان با علائمی متفاوت از بزرگسالان ظاهر می شود، به همشهری گفت: «این بیماری در بزرگسالان علائمی چون تب، لرز و بدن درد دارد اما در کودکان ممکن است تب بالا، علائم گوارشی، تشنج و حتی درگیری دستگاه تنفسی مشاهده شود. در صورت مشاهده علائمی چون تب طولانی مدت، لرز، اسهال، استفراغ یا گیجی در کودکان باید به آنفلوآنزا شک کرد. همچنین اگر یکی از اعضای خانواده مبتلا به آنفلوآنزا باشد و کودک علائم دستگاه تنفسی نشان دهد، درمان باید به سرعت آغاز شود.» بلورساز با بیان اینکه تشخیص دقیق آنفلوآنزا باید به وسیله تست های PCR و بررسی ترشحات حلق و بینی صورت بگیرد، تأکید کرد: «واکسیناسیون بهترین روش پیشگیری از آنفلوآنزا است. تزریق این واکسن برای کودکان بالای ۶ ماه، به ویژه زیر ۵ سال و افراد بالای ۶۰ سال بسیار توصیه می شود و تا ۶۰ درصد مؤثر بوده و عوارض آن قابل کنترل است.»

به گفته این پزشک، داروی مؤثر تامی فلو هم برای درمان آنفلوآنزا در دسترس است و مصرف آن طبق نظر پزشک می تواند خطرات بیماری را به حداقل برساند. البته مراجعه به پزشک برای تشخیص و درمان اهمیت زیادی دارد و خانواده ها باید در صورت بروز هر گونه علائم مشکوک به آنفلوآنزا در کودکان، به سرعت اقدام کنند.

### پاسخ به سؤالات پزشکی

#### کدام گروه خونی دیر تر پیر می شود؟

مطالعه جدید منتشر شده در Planet Today نشان می دهد که گروه خونی B در مقایسه با انواع دیگر گروه ها مقاومت بیشتری در برابر پیری دارد و اغلب بسا ثبات عاطفی و نیاز عمیق تر به محبت و مراقبت مرتبط است؛ هر چند که طول عمر و زندگی با کیفیت بدون ۳۰٪ آن اساسی یعنی ورزش، تغذیه سالم و کاهش استرسی امکان پذیر نیست.

البته مطالعات دیگری هم به مقایسه گروه خونی B با انواع دیگر گروه ها پرداخته و نتایج منتشر شده یکی از آنها در BMC Medicine نشان می دهد که گروه های خونی A، AB و B بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی و عروقی هستند.

چندین دانشمند از دانشگاه علوم پزشکی تهران و مؤسسه ملی سرطان آمریکا هم با انجام برخی مطالعات به این نتیجه رسیده اند که افراد دارای این گروه های خونی ۹ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری به بطور کلی و ۱۵ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی هستند. این تحقیق همچنین نشان داد که گروه های خونی A و B مستعد ابتلا به سرطان معده هستند.

به همین دلیل کارشناسان همچنین اعلام کرده اند احتمال طول عمر در افراد گروه خونی O بیشتر است و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی خونی (بیماری قلبی - عروقی) در افراد دارای این گروه خونی یکی از دلایل این امر به شمار می رود.

### تغذیه

#### ۵ میوه برای ساخت عضلات قوی تر

میوه ها حاوی پروتئین زیادی نیستند، اما مملو از ویتامین ها، مواد معدنی و آنزیم هایی هستند که به بدن کمک می کنند پروتئین را بهتر جذب و فیبرهای عضلانی آسیب دیده را ترمیم کند و التهاب را بعد از تمرین کاهش دهد. چند میوه در این باره مؤثر عمل می کنند که در ادامه درباره آنها می خوانید.

**۱ موز:** سرشار از پتاسیم است که به جلوگیری از گرفتگی عضلات کمک و از انقباض های مناسب عضلات حمایت می کند.

**۲ پرتقال:** سرشار از ویتامین C است که نقش مهمی در تولید کلاژن دارد. کلاژن پروتئینی است که به حفظ عضلات قوی و انعطاف پذیر کمک می کند.

**۳ هندوانه:** مملو از آب و حاوی اسید آمینای به نام سیتروالین است که به بهبود گردش خون و کاهش درد عضلانی کمک می کند.

**۴ توت ها:** توت فرنگی، زغال اخته و تمشک مملو از آنتی اکسیدان هایی هستند که به کاهش التهاب عضلات و تسریع بهبودی کمک می کنند.

**۵ آناناس:** حاوی بروملین است؛ آنزیمی که برای کاهش درد و التهاب عضلانی شناخته شده است. این آنزیم به تجزیه پروتئین ها کمک و استفاده از آنها را برای ترمیم و رشد عضلات آسان تر می کند.

**هو را مرطوب کنید** هو را مرطوب کنید

هو را مرطوب کنید