

هشدار

خیلی کار می‌کنید؟ پاداش شما «مرگ» است

ترجمه: الهام‌طهوری

■ احتمال بروز حمله قلبی در افرادی که روزانه یازده ساعت یا بیشتر کار می‌کنند دوسوم برابر بیشتر می‌شود.

اگر اکثر ساعات‌های روز را در محل کار تان می‌گذرانید، احتمالا با خواندن این مطلب تصمیم می‌گیرید که چنین عادتی را ترک کرده و چند ساعت از کار روزانه‌تان را کم کنید.

مطالعات نشان می‌دهد؛ احتمال حمله قلبی در افرادی که روزانه بیش از پانزده ساعت را در محل کار خود سپری می‌کنند تا دوسوم برابر افزایش می‌یابد. پژوهشگران می‌گویند؛ این خطر آنقدر جدی است که پزشکان را وادار می‌کند در زمان گرفتن شرح حال از بیماران، جدا از استفاده یا عدم استفاده از سیگار، درباره میزان ساعت کاری روزانه آنها هم پرسش کنند.

گروهی از پژوهشگران از کالج لندن، در یک دوره یازده ساله بیش از هفت هزار کارمند دولت انگلستان را که در «وایت هال» مشغول کار بودند، مورد بررسی قرار دادند. هدف آنها این بود که بدانند این افراد به طور متوسط روزانه چند ساعت کار می‌کنند و وضعیت سلامت قلبی آنها چگونه است.

طی یازده سال، ۱۹۲ نفر از این افراد دچار حمله قلبی شدند. اما نتیجه تحقیقاتی که در نشریه «طب داخلی» منتشر شده نشان می‌دهد که میزان حمله‌های قلبی در افرادی که روزانه یازده ساعت یا بیشتر کار می‌کردند ۶۷درصد بیشتر از کسانی بود که روزی هشت ساعت کار می‌کردند. پژوهشگران می‌گویند: یافته‌های آنان می‌تواند از بروز هزاران حمله قلبی در سال جلوگیری کند چرا که این یافته‌ها به پزشکان در یافتن افراد در معرض خطر کمک می‌کند. در واقع باید افرادی مثل سیگاری‌ها یا دارای چاقی مفرط که در گروه ریسک بالا هستند تشویق شوند تا ساعات کاری خود را کاهش دهند.

پروفسور «میکا کیوی ماکی» که سرپرستی این پژوهش را عهده‌دار بوده، می‌گوید: «ما نشان داده‌ایم که کار طولانی روزانه با افزایش قابل توجه خطر بروز بیماری‌های قلبی در ارتباط است.

بنابر این پرسش در مورد میزان ساعات کاری بیماران می‌تواند یک روش ساده و موثر باشد. تحقیقات ما دلیل خوبی است تا اینگونه سوالات را رواج دهد. اطلاعات جدید به تصمیم‌گیری



بهتر در تعیین روش در مان بیماران قلبی کمک می‌کند. همچنین می‌تواند زنگ خطر را برای کسانی که در کار بیش از حد خود را خسته می‌کنند – به‌خصوص کسانی که سایر ریسک فاکتورهای بیماری‌های قلبی را دارند – به صدا دربیارد.»

در حال حاضر حدود ۲/۶ میلیون نفر در بریتانیا به بیماری‌های عروقی قلبی مبتلا هستند که بیماری آنها ناشی از اختلال خون‌رسانی به قلب به دلیل رسوب چربی در رگ‌های قلب و مسدود شدن آنهاست.

حمله‌های قلبی اصلی‌ترین علت مرگ و میر در این کشور محسوب می‌شود و گفته می‌شود سالانه ۱۰۱ هزار نفر به این دلیل جان خود را از دست می‌دهند.

حمله قلبیی زمانی رخ می‌دهد که یکی از رگ‌های قلب کاملاً مسدود شود. زمانی که خون‌رسانی به بخشی از قلب انجام نشود آن بخش از قلب می‌میرد.

افراد سیگاری، کسانی که فشار خون یا کلسترول بالا دارند و افرادی که دارای اضافه وزن هستند یا ورزش نمی‌کنند بیشتر در خطر ابتلا به حمله‌های قلبی هستند. پروفسور «پیترو اسپسرگ» مدیر انجمن قلب بریتانیا می‌گوید: «پژوهش انجام شده در مورد این گروه از کارمندان، نقش مهمی در شناخت عوامل اجتماعی تأثیرگذار در بیماری‌های قلبی دارد... یافته‌های جدید نشان می‌دهد که احتمالا ساعات کاری طولانی خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد اما برای اثبات این موضوع تحقیقات بیشتری لازم است. در صورت اثبات این موضوع باید در نحوه بررسی احتمال ابتلای اشخاص به بیماری‌های قلبی تغییراتی ایجاد کرد و راهکارهای مناسبی در مورد چگونگی شرایط کاری ارایه داد.

وقتی می‌توانید با یک تلفن مشاوره روان‌شناسی بگردید

سریع‌ترین راه‌دستیابی به کمک روانی

سید محمود هندی‌پور



یک مشاور وجود ندارد یا در موقعیت‌هایی که به دلایل مختلف فرد دچار تنش و استیصال می‌شود تا زمانی که بخواهد خود را به یک روان‌شناس یا حتی مشاور خودش برساند، می‌تواند از سرویس مشاوره تلفنی استفاده کند. درواقع مشاوره تلفنی در حال ایفای نقش اورژانسی درخصوص مسایل و مشکلات روحی و روانی و مسایل زندگی روزمره است. در برخی موارد افراد نمی‌دانند که برای مساله خود یا اعضای خانواده یا همسرشان به چه کسی باید مراجعه کنند آیا باید از یک روان‌پزشک وقت بگیرند، یا پیش یک روان‌شناس یا مشاور بروند یا از یک متخصص مغز و اعصاب استفاده کنند. در این موارد اشخاص می‌توانند با مطرح کردن موضوع خود با یک مشاور تلفنی و پاسخ به سوالات حرفه‌ای او به این تشخیص برسند که مشکل چیست و از چه طریقی باید به رفع آن پرداخت.

از دیگر محاسن مشاوره تلفنی می‌توان به وضعیت پرداخت دستمزد مشاوره اشاره کرد که در مقایسه با مشاوره حضوری مقرون‌به‌صرفه‌تر بوده و همچنین نیازی به پرداخت مبلغ در همان زمان نیست و مبلغ مور دنظر با توجه به دقایق مکالمه و از طریق قبض تلفن قابل پرداخت است.

این شماره را به خاطر بسپارید

صدای مشاور سازمان بهزیستی که با شماره ۱۴۸ امکان برقراری تماس با مشاوران را ایجاد می‌کند یکی از بهترین راه‌های گرفتن مشاوره تلفنی محسوب می‌شود که بسیاری از هموطنان عزیز طی چند سال اخیر از این خط بهره لازم را بردارده‌اند و هم‌اکنون علاوه بر این خط در برخی از مراکز خصوصی مورد تأیید سازمان بهزیستی نیز خطوط مشاوره تلفنی فعال است و افراد می‌توانند در ساعات‌های مختلف با این خط‌های تلفنی تماس بگیرند. در حقیقت وجود مشاوره تلفنی بهانه را از افرادی که ترافیک، نداشتن وقت، کمبود نقدینگی و دوری مسافت و مانند اینها را مطرح می‌کنند، می‌گیرد؛ چراکه هر کسی به‌احتی و با دراختیارداشتن یک خط تلفن ثابت می‌تواند با مشاوران تماس گرفته و از علم و تجربه آنها بهره‌مند شود. از مزایای دیگر مشاوره تلفنی می‌توان به وضعیت‌های بحرانی اشاره کرد. به‌عنوان مثال فردی که با خبری ناگوار مانند فوت یا تصادف مواجه شده و وظیفه دارد این موضوع را به خانواده اصلی شخص اطلاع دهد به احتمال زیاد دچار استرس فراوانی شده و از خود سوال می‌کند که چگونه و به چه طریقی باید این خبر را منتقل کند. در این مواقع وقت کافی برای مراجعه حضوری به

مشکلات زوج‌ها لزوم مشاوره حضوری قطعی و مسلم است.

ولی در جایی که افراد نیاز به یک مشاوره ویژه و خاص ندارند و مسایل روزمره یا درخواست یک راهنمایی درخصوص موضوعی را دارند مشاوره تلفنی آسان‌تر و به مراتب منطقی‌تر و بهتر به‌نظر می‌رسد.

در مشاوره تلفنی نیز با توجه به اینکه معمولاً هر مشاور از یک کد شناسایی بر خوردار است شخص تماس‌گیرنده یا همان مراجع قادر خواهد بود با مشاور خود ادامه مشاوره را در وقت‌های دیگری داشته باشد و به این وسیله بهتر به نتیجه خواهد رسید.

با توجه به مشکلات شهرنشینی از جمله ترافیک به‌خصوص در کلان‌شهری مانند تهران، شاید آسوده‌ترین راه برای برخورداری از خدمات روان‌شناختی، استفاده از مشاوره تلفنی است که از این طریق می‌توان در وقت، انرژی و هزینه رفت و آمد صرفه‌جویی زیادی کرد.

نکاتی در مورد مراقبت از خود، برای کسانی که از دیگران مراقبت می‌کنند

پرستاران هم می‌توانند بیمار شوند

ترجمه: نازنین موفقی

گاه گاهی، این کاملاً طبیعی است اما بدانید که هیچ کس قادر نیست خود را تمام و کمال وقف کمک کردن به دیگری کند. شکی نیست که شما تا هر زمان که قادر باشید هر کاری که از دستتان برمی‌آید انجام می‌دهید. لازم نیست حتماً منزل شما بی عیب و نقص باشد و هیچ مهم‌نست اگر سه روز پشت سر هم غذای باقیمانده در یخچال را بخورید. یادتان باشد نباید از اینکه از دیگران تقاضای کمک کنید، شرم‌منده باشید.

– اطلاعات کسب کنید. از طریق موسساتی مثل هلال احمر، انجمن‌های پزشکی یا بیمارستان‌ها اطلاعاتی را در مورد بیماری فردی که از او مراقبت می‌کنید، کسب کنید.

– به گروه‌های حمایت‌کننده بپیوندید. گروه‌های حمایت‌کننده و نهادهای فعال در این زمینه می‌توانند منبع خوبی برای روحیه گرفتن و شنیدن توصیه‌های دیگران در شرایط مشابه باشند. حتی جای مناسبی برای پیدا کردن دوست‌های جدید.

– با دیگران ارتباط داشته باشید. سعی کنید رابطه خود را با فامیل، دوستان و آشنایان حفظ کنید. زمانی را در هفته به معاشرت کردن اختصاص دهید، حتی در حد پیاده‌روی کردن با یک دوست. هر موقع که فرصتی پیدا کردید برنامه‌هایی را ترتیب دهید که شما را از خانه بیرون بکشد.



نکته

وقتی رنگ‌ها معرف شخصیت شما می‌شوند

■ به نظر می‌رسد که امروزه در ارتباطات میان فردی، مردم همچنان که به حرف‌های شما توجه داشته باشند، به لباسی که پوشیده‌اید و به وضعیت ظاهری شما توجه می‌کنند، بنابراین رنگ لباس‌های شما می‌تواند بر روابط شما با دیگران تأثیر بگذارد. بی‌شک بیش از اینکه تنوع رنگ‌ها برای شما موثر باشد، در طرف ارتباط شما موثر خواهد بود. تنوع در لباس‌ها در هر سنی که هستید، در اولین برخورد شما با مخاطبان تان به ویژه آنها که همیشه شما را می‌بینند، لیخندی نرم و پرنشاط ایجاد می‌کند که این خالی از لطف نیست.

استفاده از رنگ‌های گرم و پرنشاط (سبز روشن، زرد، قرمزهای مختلف و نارنجی) و امثال اینها سبب افراد را کمتر نشان می‌دهد و در آنها نشاط و خنده‌رویی بیشتری ایجاد می‌کند، ولی رنگ‌های سیاه، قهوه‌ای، خاکستری، بنفش چرک و آبی‌های تیره می‌توانند در ایجاد یک شخصیت کاملاً رسمی با قدرت اراده بالا موثر بوده و سبب افراد را بیش از آنچه هست، نشان می‌دهد. رنگ‌های زرد، صورتی، یاسی، گل‌بهی در خلق و پیدایش صورت و اندامی جوان، شخصیتی پرا انرژی و قابل نفوذ موثر خواهد بود. استفاده از رنگ‌های شفاف و روشن باعث افزایش روحیه و ایجاد حالت شادابی می‌شود. همچنین رنگ‌های گرم در بالا بردن احساس نشاط و هیجان، تقویت و قدرت حافظه و بینایی و گرمای بیشتر بدن موثر است. بر این اساس می‌توان گفت؛ شناخت و استفاده درست از رنگ‌ها به خصوص در لباس افراد می‌تواند نقش موثری در برقراری یک ارتباط موثر و سازنده با مخاطب داشته باشند؛ مثلاً برخی روان‌شناسان می‌گویند: که افرادی که به کرات لباس‌های آبی تیره می‌پوشند در برقراری ارتباط واقعی با دیگران مشکل دارند و بی‌دلیل مضطرب می‌شوند، چرا که آبی تیره توانایی اعتماد کردن به دیگران را از میان می‌برد. چنین فردی با تمرکز شدید روی عقل و منطق ممکن است تماس خود را با احساساتش از دست بدهد. برخی هم می‌گویند؛ ووشیدن لباس‌هایی به رنگ آبی تیره نشان‌دهنده شخصی است که بیش از حد استرس دارد و مشکلات ذهنش را امتشغول کرده است. این گروه می‌گویند اگر رنگ غالب پوشاک شما آبی است آبه خصوص در مورد آقایان لازم است احساسات منفی خود را به تدریج و به آرامی تخلیه کنید تا مبداا یک‌دفعه شگمگین شوید و در نتیجه کنترل خود را از دست بدهید. آبی در بسیاری از اصطلاحات کلامی امروزه آورده می‌شود که معروف‌ترین آن Feeling Blue است، یعنی احساس افسردگی احساس کردن با دقتی‌تر از آن، سرخوردگی روحی احساس کردن. در گذشته اصطلاح



blue-Stocking، اصطلاحی ضد زن بود و برای مسخره کردن زنان تحصیل‌کرده به کار می‌رفت و به زنی اطلاق می‌شد که تحصیلات دانشگاهی داشته و زیرا به نظر متخالفن چنین زنی، زانگی خود را نادیده می‌گرفت تا درس بخواند، چرا که در آن زمان زن بودن و داشتن هوش آکادمیک با یکدیگر ستخیز نداشتند.

از زمان‌های دور اثر روانی رنگ، در اشخاص مختلف مورد توجه دانشمندان بوده است و به مرور این تحقیقات گسترش یافته است. ثابت شده اتاق‌هایی از بیمارستان‌ها که رنگ آبی یا شیشه‌های آبی‌رنگ دارند، اثر خوبی روی بیماران دارد یا اشخاصی که نزدیک‌بین هستند و چشم آنها در مطالعه زیاد خسته می‌شود باید کاغذهای سبز و آبی به کار برند که بسیار مناسب است. همچنین نتایج تحقیقات نشان داده قرار گرفتن زیر نورهای با رنگ خاص تأثیر روانی زیادی بر فرد دارد؛ به‌عنوان مثال وقتی شما دودل هستید یا اطمینان کافی راجع به مساله‌ای ندارید، پوشیدن لباس‌های زرد یا محاصره شدن در محیطی پر از رنگ‌های زرد زنده به شما کمک خواهد کرد تا توجه‌تان را روی مشکل پیش آمده متمرکز کنید تا نتوانید به دودلی خود پایان دهید. استفاده از رنگ زرد در برقراری ارتباط نیز کمک می‌کند. اگر احساس تنهایی می‌کنید یا قادر نیستید با دیگران تماس‌های خوبی برقرار کنید، استفاده از این رنگ روشن، جریان کلمات شما را آسان و شیوایی کلام شما را تقویت خواهد کرد. در نظر فیزیکی، در محاصره قرمز بودن باعث افزایش خون می‌شود و آدرنالین را به بدن تزریق می‌کند. وقتی شخصی به‌شدت خسته یا افسرده است یا نیروی اراده‌اش تحلیل رفته است، قرمز می‌تواند به عنوان عاملی انرژی‌زا استفاده شود. همچنین پوشیدن لباس‌های قرمز یا قرار گرفتن در محیط قرمز، وقتی فرد به‌شدت ناراحت، هیجانی، مضطرب یا تحت فشار است، می‌تواند به بروز خشم یا ایجاد خشمونت منجر شود. البته درمان با رنگ اثر فوری ندارد و باید به صبر و حوصله منتظر نتیجه آن بود.