

تازه‌ها

چیزهایی که باید در مورد
اختلال دوقطبی بدانید (۲)

■ ترجمه: مصطفی صداقت رستمی

سپید: اختلال دوقطبی که به آن افسردگی - سیدایی نیز می‌گویند باعث تغییرات شدیدی در خلق و خوی فرد می‌شود. افرادی که مبتلابه اختلال دوقطبی هستند، ممکن است پیش از آنکه گرفتار افسردگی عمیق شوند برای هفته‌ها شیدا باشند. این اختلال طیف گسترده‌ای دارد و ممکن است که شدت آن در هر فردی متفاوت باشد.

تشخیص: یک گام مهم در تشخیص اختلال دوقطبی جدا کردن دیگر عارضه‌ها یا عوارض جانبی بعضی از داروهایست که باعث نوسانات خلقی شدید می‌شوند. پزشک شما را تحت معاینه قرار می‌دهد و از شما سوال‌هایی می‌کند. حتی ممکن است که از شما بخواهد تا آزمایش‌هایی را انجام دهید. یک روان‌پزشک معمولاً پس از لحاظ کردن این چیزها اختلال دوقطبی را تشخیص می‌دهد. حتی ممکن است که روان‌پزشک با افراد نزدیک به شما صحبت کند تا تغییرات خلق و خویی و رفتاری شما را بهتر درک کند.

درمان دارویی: برای اختلال دوقطبی چندین نوع داروی تجویزی وجود دارد. این داروها شامل داروهای تثبیت‌کننده خلق و خو و همچنین داروهای ضدافسردگی و داروهای ضد روان‌پریشی هستند. وقتی که افراد مبتلابه اختلال دوقطبی در مرحله جنون‌آمیز یا افسردگی آور نیستند، معمولاً از داروهای نگهداری استفاده می‌کنند تا از عود اختلال جلوگیری کنند.

گفت‌وگو درمانی برای اختلال دوقطبی: مشاوره به افراد مبتلابه اختلال دوقطبی کمک می‌کند تا داروهایشان را بخورند و زندگی خود را مدیریت کنند. درمان رفتارشناختی روی تغییر افکار و رفتارهایی تمرکز می‌کند که همراه با نوسانات خلقی هستند. هدف درمان بین شخصی (Interpersonal Therapy) تسکین‌بخشی است که اختلال دوقطبی روی روابط شخصی می‌گذارد. درمان ریتیم اجتماعی (Social Rhythm Therapy) به افراد مبتلابه اختلال دوقطبی کمک می‌کند تا کارهای روزانه خود را گسترش دهند و حفظ کنند.

چهارماری می‌توانید انجام دهید: عادت‌های روزمره نمی‌توانند اختلال دوقطبی را درمان کنند؛ اما افراد مبتلابه اختلال دوقطبی باید خواب کافی داشته باشند، وعده‌های غذایی منظمی بخورند و تمرین فیزیکی انجام دهند. از مصرف الکل و داروهای نشاط‌آور خودداری کنند، چون علائم اختلال دوقطبی را بدتر می‌کنند. اگر مبتلابه اختلال دوقطبی هستید باید یاد بگیرید که چه چیزهایی باعث بدتر شدن علائم شما می‌شوند و باید بدانید که در صورت تشدید علائم چه‌کاری انجام دهید.

درمان با شوک الکتریکی: این درمان در هنگام بیهوشی عمومی انجام می‌شود. این درمان می‌تواند سریعاً علائم خلق و خویی اختلال دوقطبی را بهبود بخشد. در این درمان از یک جریان الکتریکی استفاده می‌شود تا شوکی در مغز ایجاد شود. این یکی از سریع‌ترین روش‌ها برای تسکین علائم تشدید اختلال دوقطبی است. زمانی که داروها باعث بهبود معنادار علائم نمی‌شود این درمان گزینه سالم و موثری برای بهبود علائم است.

اطرافیاتان را آگاه کنید: اگر مبتلابه اختلال دوقطبی هستید، بهتر است که این موضوع را با اعضای خانواده و دوستان نزدیک خود در میان بگذارید، چون می‌توانند در کنترل این بیماری به شما کمک کنند. به افراد توضیح دهید که چطور این بیماری شما و نیازهای شما را تحت تاثیر قرار داده است. با حمایت دیگران می‌توانید انگیزه بیشتری برای درمان بیماری خود داشته باشید و همچنین تعهد شما به درمان خود بیشتر می‌شود.

آیا نگران فردی هستید: بسیاری از افراد مبتلابه اختلال دوقطبی قبول ندارند که دچار مشکل هستند یا از گرفتن کمک از دیگران خودداری می‌کنند. اگر فکر می‌کنید که دوست شما یا یکی از اعضای خانواده شما مبتلابه اختلال دوقطبی است، می‌توانید او را به مراجعه کردن به یک پزشک یا یک فرد متخصص در سلامت روانی تشویق کنید. نسبت به احساس‌های آن‌ها حساس باشید و به یادآورید که یک کارشناس یا یک متخصص می‌تواند اختلال دوقطبی را تشخیص دهد؛ اما اگر دوست شما یا یکی از اعضای خانواده شما مبتلابه اختلال دوقطبی یا دیگر مشکل روانی باشد، می‌تواند از طریق روش‌های درمانی باعث بهبود اختلال خود شود. ■

منبع: WebMD



پروتئین یک ماده مغذی اصلی و تولیدکننده انرژی

واحدهای ساختمانی بدن



امگا-۳ هستند، نوعی از چربی که به‌خصوص برای قلب خوب است. از طرف دیگر یک فنجان عدس پخته حدود ۱۸ گرم پروتئین و ۱۵ گرم فیبر دارد و تقریباً چربی اشباع‌شده و سدیمی در آن وجود ندارد.

بیماری قلبی و عروقی و دیابت و سرطان

پژوهش‌هایی که در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد انجام شده است، نشان می‌دهد که خوردن حتی مقادیر کم گوشت قرمز به‌خصوص گوشت قرمز فراوری‌شده به‌طور مرتب با افزایش خطر مرگ به علت بیماری‌های قلبی-عروقی با سایر عوامل مرتبط است. برعکس به نظر می‌رسد جایگزین کردن گوشت قرمز و گوشت‌های

چربی‌های زیان‌بار، فیبرهای مفید یا نمک پنهان؛ بنابراین به اصطلاح این «بسته» پروتئین است که احتمالاً تفاوت‌هایی از لحاظ سلامت ایجاد می‌کند. برای مثال یک استیک ۱۷۰ گرمی گوشت راسته گاو کباب شده منبع عالی پروتئین است- حدود ۴۰ گرم پروتئین دارد؛ اما همچنین دارای ۱۲ گرم چربی اشباع‌شده است. برای فردی که باید روزانه ۲۰۰۰ کالری از راه غذا دریافت کند، این مقدار بیش از ۶۰ درصد دریافت روزانه توصیه‌شده چربی اشباع‌شده است. در مقابل یک ماهی سالمون یا آزاد وحشی ۱۷۰ گرمی ۲۴ گرم پروتئین دارد، به‌طور طبیعی میزان سدیم آن کم است و فقط حاوی ۱/۷ گرم چربی اشباع‌شده است. سالمون و سایر ماهی‌های چرب همچنین منبعی عالی برای چربی‌های

■ ترجمه: محمد امامی

سپید: پروتئین‌ها یک ماده مغذی اساسی برای بدن هستند. پروتئین‌ها همچنین یکی از واحدهای ساختمانی بافت بدن هستند و می‌توانند منبع انرژی هم باشند. پروتئین‌ها به‌عنوان سوخت به همان اندازه کربوهیدرات‌ها یعنی ۴ کالری (بزرگ) به ازای هر گرم انرژی تولید می‌کنند (چربی‌ها به ازای هر گرمشان ۹ کالری انرژی تولید می‌کنند). انسان‌ها باید روزانه پروتئین‌ها را از راه مواد غذایی دریافت کنند. توصیه می‌شود افراد بزرگسال به ازای هر کیلوگرم وزن بدنشان در هر روز ۰/۸ گرم مواد پروتئینی دریافت کنند. مقدار قابل قبول دریافت پروتئین روزانه از راه مواد غذایی می‌تواند از ۱۰ تا ۵ درصد کالری مصرفی روزانه متفاوت باشد. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان مقدار کافی پروتئین دریافت نمی‌کنند. سوءتغذیه پروتئین به عارضه‌ای به نام کواشورکور می‌انجامد. عدم دریافت پروتئین از راه غذا ممکن است باعث اختلال رشد، از دست رفتن توده عضلانی، کاهش قدرت دستگاه ایمنی بدن، ضعف قلب و دستگاه تنفسی و مرگ بینجامد.

انواع پروتئین‌ها

پروتئین از واحدهای ساختمانی به نام اسیدهای آمینه ساخته شده است. بدن انسان از دو راه متفاوت اسیدهای آمینه را می‌سازد: یا از صفر یا با تغییر دادن ترکیبات دیگر. چند اسید آمینه که اسیدهای آمینه ضروری خوانده می‌شوند، باید از راه غذا وارد بدن شوند، چراکه بدن توانایی ساختن آنها را ندارد. منابع غذایی حیوانی معمولاً همه اسیدهای آمینه مورد نیاز ما را به بدن می‌رسانند. سایر مواد غذایی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، مغزها و تخمه‌های خوراکی فاقد یک یا شمار بیشتری از اسیدهای آمینه ضروری هستند. افراد گیاهخوار باید به این موضوع توجه داشته باشند. افرادی که گوشت قرمز، گوشت ماهی، گوشت طیور، تخم‌مرغ و لبنیات نمی‌خورند باید در هر روز مواد غذایی گوناگون حاوی پروتئین بخورند تا هم اسیدهای آمینه مورد نیاز برای ساختن پروتئین جدید در بدن را دریافت کنند.

بسته پروتئین مهم است

برخی از غذاهای پرپروتئین سالم‌تر از غذاهای پرپروتئین دیگر هستند که به علت سایر مواد مغذی همراه پروتئین در آنها است: برای مثال چربی‌های سالم در برابر

تازه‌ها

برای آمدن انرژی
آماده شوید

■ ترجمه: زیبا مغربی

سپید: هدف‌گذاری یک روند قدرتمند است زیرا موجب تمرکز می‌شود و رویاهای ما را تحقق می‌بخشد.

این قدرت و توان را به ما می‌دهد که با تمرکز بر کارهایی دقیق و شفاف، به هر آنچه در زندگی می‌خواهیم برسیم. داشتن هدف در زندگی، امری فوق العاده است، زیرا به ما این امکان را می‌دهد که در جهت‌ها و زمینه‌هایی رشد کنیم که هرگز تجربه‌ای نداشته‌ایم. جهت رسیدن به اهداف خود بدون شک باید رشد، پیشرفت و بهتر شدن را تجربه کنیم. نکات مهمی که در زمان نوشتن اهداف باید بدانیم:

۱ ارزیابی و سپس عمل کنید

تنها راه گرفتن بهترین تصمیم در این مورد که در آینده به چه هدفی و چگونه می‌خواهید برسید این است که ابتدا بدانیم اکنون در چه جایگاهی قرار داریم و میزان رضایت ما از این جایگاه فعلی چقدر است. پس ابتدا باید روی این موضوعات در مورد شرایط فعلی خود فکر کنید و نتایج را روی کاغذ بیاورید و سپس در مورد هر نکته مهم از زندگی که نوشته‌اید این سوال را از خود بپرسید که آیا از شرایط فعلی این بخش از زندگی خود راضی هستید یا نه.

۲ اهداف و رویاهای خود را تعریف کنید

هر فردی می‌تواند با توجه به رویاهای عمیق قلبی خود، آرزوها و اهدافی را که برای خود و اطرافیان خود دارد، کنکاش کند. ما می‌توانیم رویاهایی در زمینه داشتن شرایط اقتصادی، روحی و روانی، معنوی و سلامتی بهتر داشته باشیم. همچنین ما علاوه بر داشتن توان رویاپردازی، توان تحقق رویاها را نیز داریم. ما دارای توان طراحی یک نقشه راه واقع بینانه و استراتژی منطقی برای دستیابی به اهداف خود هستیم.

نکاتی جهت هدف‌گذاری‌های قدرتمند



حال رویاهای خود را اولویت بندی کنید. کدام یک اهمیت بیشتری دارند؟ کدام یک امکان پذیرترند؟ تمایل دارید کدامیک حتما تحقق پیدا کنند؟ رویاهای خود را بر این اساس اولویت بندی کنید که برای کدامیک حتما اقدام عملی خواهید کرد. به یاد داشته باشیم که ما بر اساس اقدام عملی پیش می‌رویم و نه فقط رویاپردازی.

۳ اهداف هوشمند

تعریف کنید

◆ **هدف مشخص:** هدف نباید همراه با ابهام، شک و تردید باشد. اهداف شفاف، نتایج شفاف به دنبال خواهند داشت.

◆ **هدف قابل اندازه‌گیری:** همیشه اهدافی تعریف کنید که قابل اندازه‌گیری باشند و بتوانید هدف را با عدد و رقم بیان کنید.

◆ **هدف قابل دسترسی:** هدفی باید انتخاب کنیم که با علایق ما سازگار باشد. هدفی که ما مهارت‌ها و توانایی لازم برای رسیدن به آن را داشته باشیم.

◆ **هدف واقع بینانه:** هدفی واقع بینانه است که با واقعیت‌های زندگی ما سازگار باشد.

◆ **هدف با محدودیت زمانی:** هر هدفی باید دارای یک چهارچوب زمانی باشد. تاریخ آغاز و پایانی داشته باشد.

۴ مسئولیت‌پذیر باشید

مسئولیت‌پذیری کمک می‌کند تا درگیر کار شویم. خود را مسئول پیشرفت کار بدانیم. وقتی اطرافیان آگاه می‌شوند که شما هدفی دارید و از شما می‌پرسند که کارها چطور پیش می‌روند و کی به نتیجه می‌رسید، همین موضوع بار مسئولیت را بر دوش شما می‌گذارد. مسئولیتی بدین مفهوم که دیگران انتظار دارند که کار را به پایان برسانیم و به هدف خود برسیم. در این هنگام با جدیت بیشتری روی هدف خود کار می‌کنیم. این موضوع نشان‌دهنده اثرگذاری مسئولیت‌پذیری در انجام کارها و پیشبرد اهداف است. ■

منبع: Lifehack



منبع: HealthDay