



تأثیر حرکت درمانی بر حفظ تعادل بدنی سالخوردهگان

سالمندها فعال و مستقل با آمادگی بدنی کامل

افراد یکی از دلایل اصلی جراحات بدنی و مغزی، بستری شدن در بیمارستان و حتی مرگ و میر در میان سالمندان است. زمین خوردن و تبمات ناشی از آن می‌تواند منجر به شکستگی، آسیب به سر و از دست دادن اعتماد به توانایی‌های فیزیکی فرد شوند. پیشگیری از افتادن بر به حداقل رساندن عوامل خطر و افزایش توانایی‌های فیزیکی برای حفظ ثبات و استقلال شخص تمرکز دارد. اتخاذ یک رویکرد جامع که هم جنبه‌های فیزیکی و هم جنبه‌های روانی پیشگیری از این اتفاق را مورد توجه قرار دهد، ضروری است. حرکت درمانی یک شیوه مؤثر در این پیشگیری است. حرکت درمانی شامل تمرینات و حرکاتی است که بر بهبود تعادل، هماهنگی بین ذهن و بدن و آگاهی فضایی که شخصی در آن حضور دارد، تمرکز می‌کند. با درگیر شدن در حرکات ریتمیک و هدفمند، افراد حس کنترل بدن، ثبات و چابکی بیشتری پیدا می‌کنند.

بررسی سلامت در سبک زندگی ما در آستانه ۱۸ فروردین روز سلامتی

قدر سلامتی‌ات را بدان!



دکتر پرویز رزائی، روان‌شناس بالینی مشاور خانواده و استاد دانشگاه

خانواده قلب جامعه و ضامن حیات سالم است



دکتر علیرضا شریفی‌یزدی جامعه‌شناس و استاد دانشگاه

سلامت در رتبه‌های آخر جدول ترجیحات ایرانی‌هاست



حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ کارشناس سبک زندگی

روزه‌داری فرصتی برای پالایش جسم از سموم و امراض است

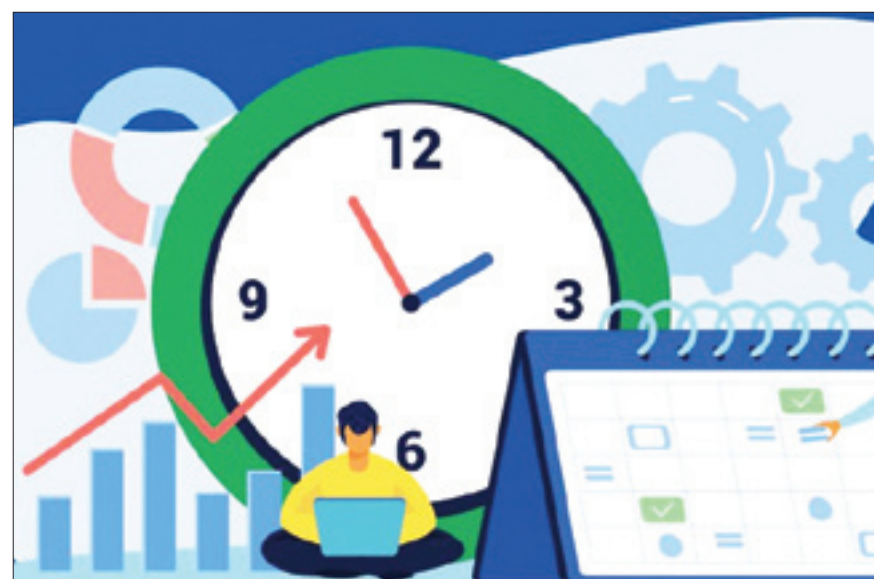


دکتر مجید نیک‌خواه کباب‌مش پزشک عمومی

بوناکسی و لیفت جوان‌تان نمی‌کند با ورزش و تغذیه مناسب سر حال بمانید

سبک برنامه‌ریزی

هفت روش برای تحقق تصمیم‌های جدید در سال نو امسال حتماً انجامش می‌دهم!



شروع سال جدید بهترین زمان برای ورق زدن صفحه جدیدی در زندگی است. به همین دلیل است که افراد بسیاری تصمیمات جدیدی در سال نو می‌گیرند. سال جدید در واقع می‌تواند شروعی تازه و فرصتی عالی برای تغییر عادات بد و ایجاد رویه‌های جدیدی باشد که به رشد روانی، عاطفی، اجتماعی، فیزیکی یا فکری کمک می‌کنند. معمولاً تصمیم‌گیری بسیار آسان‌تر از حفظ آنها است. بنابراین بسیاری از مردم عزم خود را برای ایجاد تغییر رها کرده و به عادات‌های قدیمی باز می‌گردند. بخشی از مشکل ممکن است این باشد که نمی‌دانیم چگونه باید تصمیمات خود را کاری می‌توان انجام داد تا احتمال اینکه تصمیمات خود را حفظ کنیم، افزایش یابد.

یک هدف خاص انتخاب کنید: هر سال، میلیون‌ها نفر تصمیم می‌گیرند در سال جدید کاهش وزن داشته باشند. اما نکته این است که باید هدفی خاص و قابل دستیابی را انتخاب کنید. مثلاً اگر تصمیم می‌گیرید ۱۰ کیلوگرم از وزن خود را کم کنید باید فهرستی از کارهایی که شما را به این هدف نزدیک خواهند کرد تهیه کنید. مثلاً این که چه میزان از کالری دریافتی خود را کاهش دهید یا این که تا چه اندازه ورزش کنید. در واقع فعالیت‌هایی که منجر به دستیابی به هدف کاهش وزن می‌شوند به جای جدی بودن، باید واقع‌بینانه باشند. انتخاب یک هدف ملموس و قابل دستیابی همچنین به شما این فرصت را می‌دهد

که دقیقاً برنامه‌ریزی کنید چگونه و در چه فرآیندی در طول سال می‌خواهید به هدف خود برسید و امکان دستیابی به آن با برنامه‌هایی که قادر به انجام آنها هستید، چقدر است. روی اهداف کوچک‌تر تمرکز کنید: ممکن است شما فهرست بلندبالایی از تصمیم‌های جدید در سال نو تهیه کنید. اما کارشناسان پیشنهاد می‌دهند به جای اینکه انرژی خودتان را بین تعدادی از اهداف مختلف صرف کنید، فقط یکی را انتخاب و انرژی‌تان را روی آن متمرکز کنید. رسیدن به یک هدف کوچک می‌تواند باور شما را نسبت به خودتان تقویت کند. برای دستیابی به اهداف بزرگ، آنها را به بخش‌های قابل مدیریت تقسیم کنید تا هر بار روی یکی از آنها متمرکز شوید. تمرکز بر یک هدف خاص باعث می‌شود دست‌یافتنی‌تر باشد. یک برنامه‌ریزی دقیق داشته باشید: تهیه یک برنامه مکتوب و دقیق می‌تواند به شما کمک کند تا راحت‌تر به هدف خود برسید. چرا این مرحله برای موفقیت بسیار مهم است؟ برای این که به شما امکان می‌دهد در هنگام مواجهه با چالش‌ها از چه تاکتیک‌هایی استفاده کنید، هنگامی که همه چیز دشوار می‌شود، از چه استراتژی‌هایی بهره بگیرید و چگونه در مسیر تحقق تصمیم خود باقی بمانید؟ اگر بدون هیچ گونه برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدفی شروع به کار کنید، ممکن است در مواجهه با هر نوع مانع، عقب‌نشینی کرده یا بدون مقاومت تسلیم شوید. به عنوان مثال، اگر هدف شما این است که سه بار در هفته بدوید، اگر چهار روز متوالی را از دست بدهید، چه کار خواهید کرد؟ با دانستن دقیق آنچه می‌خواهید انجام دهید و مشکلاتی که ممکن است با آن روبرو شوید، آماده خواهید شد تا به تصمیم خود پایبند باشید و بر هر چیزی که

خودمانی

تهدیدی برای سلامت روان دیگران نباشیم



شرایط پاندمی کرونا را به خاطر دارید؟ کمتر کسی هست که آن روزها فراموش کند. روزهای سخت کرونایی شاهد مثل در بسیاری از زمینه‌ها شده است، اما حرف ما در دست مربوط به خود بیماری است و تلاشی که برای حفظ سلامتی خود و عزیزانمان داشتیم. دقیقاً این جمله را به ما می‌گفتند: «از خودتان مراقبت کنید تا سایرین مبتلانشوند. برای سلامتی خودتان و دیگران ماسک بزنید. برای جلوگیری از ابتلا به بیماری، ضدعفونی کنید.» و حتی در نهایت واکسن زدم تا تک مان سالم بمانیم.

همه به خاطر داریم که اگر کسی در مکان عمومی یا بسته ماسک نمی‌زد چقدر عصبانی می‌شدیم و از او می‌خواستیم برای رعایت حال اطرافیان هم که شده ماسک بزند. قسمت قشنگ ماجرا اینجا بود که اگر بیمار می‌شدیم از دیگران کناره می‌گرفتم و خود را قرنطینه می‌کردیم. حتی در روزهایی که سرماخوردگی یا کرونا قابل تفکیک نبود به محض گلو درد و سایر علائم مشابه خود را در اتاقی حبس می‌کردیم و بسیاری از افراد حتی اجازه نمی‌دادند اعضای خانواده غذا تهیه کنند و نزدیکشان شوند. سلامتی شاید همیشه چنین تفسیری داشته باشد. وقتی یک بخش از سلامتی به خودمان مربوط می‌شود و بخش دیگری در دست اطرافیان است، همانگونه که سلامت ما در دست بقیه است، سلامت سایرین نیز در دست ماست. به صورت خلاصه باید گفت رفتار، کردار، سبک زندگی و منش رفتاری درست ما روی سلامت دیگران تأثیر مثبت و رفتارهای ناسالم ما تأثیر منفی می‌گذارد.

این جمله‌ای که در ادامه می‌خوانید را جایی در قالب طنز مطرح کرده بود که مفهوم آن این چنین بود «ما به دکتر، روان‌پزشک و به قول امروزی‌ها به تراپیست مراجعه می‌کنیم چون کسانی که واقعاً به تراپیست نیاز دارند، نرفتند و نمی‌روند.»

اینجا مقصود ما حفظ سلامت روح خودمان و دیگران در برابر امراض درونی

ممکن است شما را منحرف کند، غلبه کنید.

از شکست‌ها درس بگیرید. راهبرد دیگر برای حفظ تصمیم‌های سال نو این است که سال به سال همان تصمیم‌های قبلی را نگیرید. اگر فردی فکر کند می‌تواند کاری را انجام دهد، احتمالاً می‌تواند. اما اگر قبلاً در مورد انجام آن کار تلاش کرده و شکست خورده باشد، اعتماد به نفسش برای انجام آن بسیار پایین خواهد بود.

اگر تصمیم گرفتید به همان اهدافی برسید که در گذشته برای آنها تلاش کرده‌اید، مدتی را صرف ارزیابی نتایج قبلی خود کنید. کدام استراتژی مؤثرتر بود؟ کدام یک کمترین تأثیر را داشت؟ چه چیزی باعث شد نتوانید تصمیم خود را در سال‌های گذشته حفظ کنید؟

تغییر جزئی تصمیم خود را مد نظر داشته باشید تا انجام آن امکان پذیرتر شود. با تغییر رویکرد خود، احتمال بیشتری برای مشاهده نتایج واقعی در سال جدید خواهید داشت.

یادتان نرود که تغییر یک عادت و اجرای یک تصمیم سخت در ناسالم یا نامطلوب که تصمیم به تغییر آنها دارید، معمولاً مدتی طول می‌کشد، بنابراین چگونه می‌توانید انتظار داشته باشید که آنها را در عرض چند روز، تغییر دهید؟ صورت

باشید و بدانید که تغییر یک عادت و اجرای یک تصمیم سخت در واقع یک فرآیند است. حتی اگر یک یا دو اشتباه مرتکب شوید، می‌توانید دوباره شروع کنید و به سفر خود به سمت هدف مورد نظرتان ادامه دهید.

ممکن است دستیابی به اهدافتان بیشتر از آنچه فکر می‌کنید طول بکشد، اما به یاد داشته باشید که این یک مسابقه نیست. زمانی که به تغییر یک رفتار متعهد شدید، ممکن است رسیدن به یک وضعیت جدید مدت‌ها طول بکشد، حتی تا آخر عمر.

انگیزه خود را احیا کنید: در اولین روزهای تصمیم‌گیری در سال نو، احتمالاً برای رسیدن به هدف خود اعتماد به نفس و انگیزه بالایی خواهید داشت. با توجه به این که تا آن موقع واقعاً با هیچ ناراحتی یا مشکلی مواجه نشده‌اید، ممکن است ایجاد این تغییر بسیار آسان به نظر برسد.

پس از مواجهه با واقعیت رفتن به باشگاه در ساعت شش صبح یا سردرهای ناشی از ترک نیکوتین، ممکن است انگیزه شما برای حفظ تصمیم‌تان در سال نو افول کند. وقتی با چنین لحظاتی روبرو می‌شوید به خود یادآوری کنید که چرا این کار را می‌کنید. به این فکر کنید که با رسیدن به هدفتان چه چیزی عایدتان می‌شود. یا منابع الهام می‌تواند شما را مصمم نگه دارد.

یاد بگیرید و سازگار شوید: مواجهه شدن با شکست یکی از رایج‌ترین دلایلی است که باعث می‌شود افراد از تصمیم‌های جدید خود در سال نو دست بکشند. اگر ناگهان به یک عادت بد بازگشتید، آن را به عنوان یک شکست تلقی نکنید. مسیر رسیدن به هدف شما همیشه مستقیم نیست و اغلب چالش‌هایی در این مسیر وجود دارد. با درک چالش‌هایی که با آن روبرو هستید، آمادگی بیشتری برای مقابله با آنها خواهید داشت.