



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره ۱۹۵
سال هجدهم
خرداد ۱۳۹۷

پیام مشاور

PAYAM-E MOSHAVER

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



World Health Organization

۱۰ خرداد ۱۳۹۷ روز جهانی بدون دخانیات

دخانیات دشمن قلبها

World #NoTobacco Day

31 MAY 2018



ننه به دخانیات

به جای دود، زندگی را به یکدیگر هدیه کنیم

شماره مقاله ۹۷۰۳۱



زندگی، به جای سیگار

درست انتخاب کنیم

بر اساس نتایج تحقیقات پژوهشگران، بعد از فشار خون، استفاده از دخانیات و عوارض ناشی از آن عامل مهم ابتلا به اختلالات قلبی - عروقی است. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌است، شیوع جهانی مصرف دخانیات، هر ساله باعث مرگ بیش از ۷ میلیون انسان می‌شود که نزدیک به ۹۰۰ هزار تن از آنان غیرسیگاری‌اند و دود دست دوم استنشاق کرده‌اند.

همسو با اهداف روز جهانی بدون دخانیات ۲۰۱۸، و متناسب با جایگاهی که هریک از ما در آن قرار داریم، اطلاعات خود و دیگران را درباره ارتباط مصرف دخانیات با مشکلات قلبی - عروقی و نیز تأثیر دود دست دوم بر نارسایی‌های قلبی - عروقی افزایش دهیم و در یک حرکت همگانی برای پیشگیری یا ترک مصرف خود و دیگران گام مؤثری برداریم.

در سال ۱۹۸۷، کشورهای عضو سازمان جهانی بهداشت ۳۱ می را **روز جهانی بدون دخانیات** یا به تعبیری **روز جهانی بدون تنباکو** نام‌گذاری کردند. در طول این سال‌ها تلاش بر آن بوده که به بهانه این نام‌گذاری توجه همگان به مضرات و خطرات استفاده از دخانیات جلب شود؛ تا ضمن افزایش آگاهی عمومی جامعه، دولت‌ها و سازمان‌ها به طراحی و انجام اقدامات مؤثر برای ترک و پیشگیری از مصرف و نیز جلوگیری از مرگ و میر ناشی از دخانیات، تشویق شوند.

در سال ۲۰۱۸، تمرکز اصلی در روز جهانی بدون دخانیات، بر تاثیر مصرف این مواد بر بیماری‌های قلبی معطوف است. این مناسبت قصد دارد تا دانش عمومی را در مورد ارتباط بین تنباکو و بیماری‌های قلبی - عروقی (مانند سکته مغزی، یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در دنیا) افزایش دهد.



سیگار و برداشتن روان

بیشتر بزرگسالان از خطرهایی که سیگار کشیدن برای سلامت جسمانی دارد، آگاه‌اند؛ اما تحقیقات نشان می‌دهد، سیگار کشیدن به سلامت روان افراد نیز آسیب می‌زند و این موضوعی است که از آن غفلت شده است.

اگرچه دلایل سیگار کشیدن از فردی به فرد دیگر متفاوت است، ولی فهمیدن اینکه چرا افراد سیگار می‌کشند می‌تواند به کسانی که قصد ترک کردن آن را دارند کمک کند.

شماره مقاله ۹۷۰۳۲

سیگار کشیدن و افسردگی

در بریتانیا میزان سیگار کشیدن در میان بزرگسالان مبتلا به افسردگی حدود دوبرابر بیشتر از دیگران است. افراد افسرده، وقتی تلاش می‌کنند سیگار نکشند به مشکلات بیشتری برمی‌خورند و در زمان تلاش برای عدم مصرف، دچار علائم شدیدتری می‌شوند. از طرفی نیکوتین باعث آزاد شدن دوپامین در مغز می‌شود، ماده‌ای که منجر به احساس مثبت و شادی در فرد می‌شود؛ همان چیزی که افراد افسرده به آن نیاز دارند. بنابراین بیشتر آنها با مصرف سیگار سعی دارند شادی موقتی در خود ایجاد کنند، اما از این موضوع غافل‌اند که سیگار کشیدن مغز را ناچار می‌کند مکانسیم طبیعی خود را برای ساختن دوپامین تغییر دهد، مغز در بلندمدت با کاهش تولید دوپامین روبه‌رو می‌شود و در پی روشی جبرانی بر می‌آید.

چنان که ملاحظه کردید، سیگار کشیدن علاوه بر عوارض جسمانی، بر روان ما نیز گرد و غبار می‌نشانند و علی‌رغم باورهای رایج، رنج و استرس و اندوه ما را کم نمی‌کند. نیکوتین با تاثیرات خاصی که به تدریج بر مغز می‌گذارد، روند طبیعی عملکرد نوروترنسمیترهای آن را درهم می‌ریزد و مغز را به عوامل بیرونی غیرطبیعی وابسته می‌سازد.

- مراقب قلبمان باشیم.
- مراقب مغزمان باشیم.
- مراقب جسم و روانمان باشیم.

شما چگونه از جسم و روانتان مراقبت می‌کنید؟

سیگار کشیدن و استرس

اینکه سیگار کشیدن به از بین بردن استرس کمک می‌کند باوری غلط و نوعی خوددرمانی زیان‌بار است. استرس اجتناب‌ناپذیرست، وقتی در مقابل فشارهای ناخواسته زندگی قرار می‌گیریم و فکر می‌کنیم قادر به مقابله با آن نیستیم، دچار استرس می‌شویم، و اگر با شیوه‌های مدیریت سالم استرس آگاه نباشیم، احتمالاً به شیوه‌های ناسالم روی می‌آوریم که یکی از آنها سیگار کشیدن است. این سوءمصرف اگرچه شاید در آغاز استرس را کاهش دهد، ولی به دلیل عوارض ناگوارش در آینده فرد را با استرس‌های جدیدی رو به رو می‌کند؛ از جمله انواع بیماری‌های جسمانی که ممکن است خود، منشا استرس بزرگی باشد.

سیگار کشیدن و اضطراب

تحقیقات علمی نشان می‌دهد، سیگار کشیدن، برخلاف تصور عامه، نه تنها موجب آرامش نمی‌شود، اضطراب و تنش را افزایش می‌دهد. نیکوتین اثر آرام‌کنندگی فوری دارد و همین امر افراد را گمراه می‌کند.

این حس آرامش به سرعت جای خود را به نیاز به مصرف مجدد می‌دهد و علائم کلافگی در فرد آغاز می‌شود که در صورت عدم مصرف وی را دچار اضطراب جدی می‌کند. در واقع، مصرف سیگار در این حالت فقط اضطراب ناشی از نکشیدن سیگار را برطرف کرده است، نه اضطراب واقعی فرد را. این آرامش موقت، در این چرخه معیوب به غلط برای فرد معنای کاهش اضطراب را به همراه می‌آورد، در حالی که چنین نیست.

سیگار کشیدن و اعتیاد

عوامل زیستی در نحوه پاسخ‌دهی مغز به نیکوتین تأثیر دارند. وقتی فرد سیگار می‌کشد، در عرض ۱۰ ثانیه دوزی از نیکوتین به مغز می‌رسد. در ابتدا نیکوتین به خوش‌حلقی و افزایش تمرکز و کاهش خشم و استرس می‌انجامد، ماهیچه را آرام و اشتها را کاهش می‌دهد. مصرف مرتب نیکوتین به تدریج ساختار مغز را تغییر می‌دهد و به همین سبب، مصرف نکردن آن فرد را دچار علائم ترک می‌کند.

مصرف مرتب سیگار این علائم را کاهش می‌دهد و سرانجام مصرف سیگار را به یک عادت تبدیل می‌کند. این چرخه نشان می‌دهد که چگونه فرد سیگاری به نیکوتین وابسته می‌شود.

عوامل روانشناختی و اجتماعی نیز در اعتیاد به سیگار مؤثرند. شاید برخی افراد تصور نکنند که ممکن است به سیگار اعتیاد پیدا کنند و صرفاً بخواهند آن را امتحان کنند؛ ولی عواملی چون دوستان سیگاری، بستگان درجه اول سیگاری، نگرش والدین به سیگار، فشار گروه همسالان، اعتماد به نفس اندک، نگرش مثبت به سیگار، باورهای نادرست درباره مصرف و مانند آن، در سیگاری شدن و سیگاری ماندن افراد سهمی عمده دارند.

سیگار کشیدن علاوه بر

عوارض جسمانی، بر روان

ما نیز گرد و غبار می‌نشانند.

یک قلب برای تمام عمر

علائم هشدار دهنده

۱ خستگی شدید

یکی از علائم اولیه در حمله قلبی خستگی شدید است. طبیعی است که بعد از یک فعالیت سنگین یا یک روز پرتنش احساس خستگی کنیم، اما اگر این خستگی مداوم باشد، بهتر است به پزشک قلب مراجعه کنید. اگر خوب می‌خورید، خوب می‌خوابید و کار خاصی هم انجام نداده اید، با این حال احساس خستگی می‌کنید به سلامت قلب خود شک کنید.

۲ اختلال خواب

یکی دیگر از علائم اولیه اختلالات قلبی مشکلات خواب است. این علامت به شما می‌گوید که چیزی درست کار نمی‌کند. اگر برای رفتن به دستشویی، نوشیدن آب یا به هر دلیل دیگری مرتباً از خواب بیدار می‌شوید یک مورد غیرطبیعی رخ داده است.

۳ تنفس سطحی

یک نشانه اصلی در حملات قلبی تنفس سطحی است. اگر به قلب اکسیژن کافی نرسد تنفس سطحی می‌شود.

۴ سوء هاضمه

علامت اولیه دیگر در مشکلات احتمالی قلبی، سوءهاضمه است. این حالت اگر تکرار شود خطرناک است. باید در نظر داشت اگر لفل یا غذاهای محرک خورده اید، سوءهاضمه طبیعی است، در غیر این صورت باید با پزشک در میان بگذارید.

۵ ضعف

وقتی بدن ضعیف می‌شود نشان‌دهنده این است که عروق تنگ شده اند، جریان خون مناسب نیست و مواد مورد نیاز به عضلات نمی‌رسد. در این حالت حتی ممکن است بی دلیل به زمین بیافتید.

۶ سنگینی و ضعف دست‌ها

وقتی قلب اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند ممکن است به شکل درد یا ضعف در دست‌ها نمود پیدا کند. اگر هر دو یا یکی از دست‌هایتان خواب رفت باید این علامت را جدی بگیرید.

در نظر داشته باشید با مشاهده هر یک از این علائم فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

این مثال به خوبی اهمیت مراقبت از خود، پیش از مراقبت از دیگران، را به ما یادآور می‌شود. اگر ما نتوانیم به موقع ماسک خودمان را بگذاریم، به سبب کمبود اکسیژن ممکن است از حال برویم و نتوانیم به دیگران کمک کنیم.

متأسفانه یک عامل فرهنگی مهم ما را از توجه به سلامت خودمان باز می‌دارد. این تصور غلط برای بسیاری از ما وجود دارد که اگر سلامت خود را در اولویت قرار دهیم و به آن توجه کنیم، فردی خودخواه هستیم. برای همین است وقتی از افرادی که مراقب خود نیستند علت را جویا می‌شویم می‌شنویم که "ما وقت این کارها را نداریم" یا اینکه "این کارها خودخواهی است". این باور غلط سبب می‌شود افراد کمتر به نیازهای خود بپردازند و در نتیجه درگیر تنش، افسردگی و اضطراب می‌شوند. از خاطر نبریم که چنانچه درگیر این ناراحتی‌ها شویم دیگر نخواهیم توانست به دیگران کمک کنیم و دیگر فرقی نخواهد کرد که چه قدر از خودگذشته ایم.

در شرایط زندگی امروزی و مشغولیتش و نیز نگرانی بابت قضاوت‌های نادرست دیگران ممکن است مراقبت از خود کار چندان آسانی نباشد اما رعایت چند نکته ساده می‌تواند به ما کمک کند تا به این امر مهم برسیم.

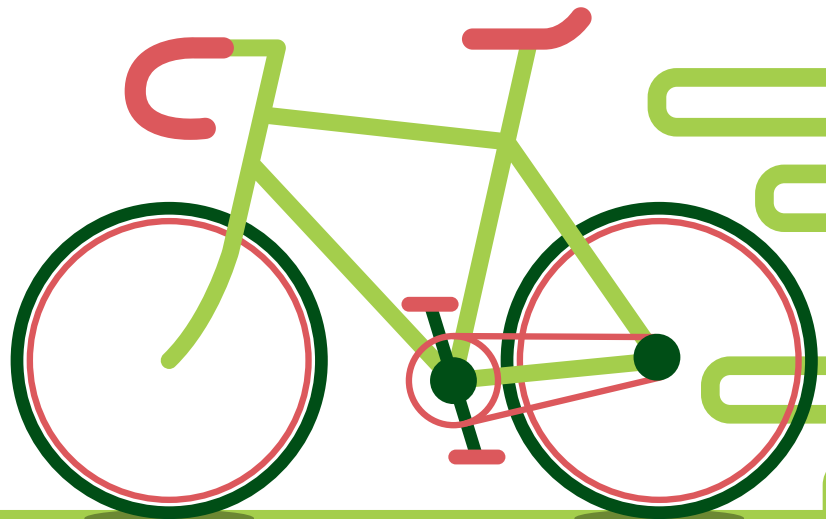
به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات و شعار امسال بیایید سلامت قلب خود را جدی بگیرید. حملات قلبی وقتی رخ می‌دهد که به هر دلیلی اکسیژن‌رسانی به عضلات قلب مختل شود و به دنبال این نارسایی سلولهای قلب شروع به از بین رفتن کند.

در گیرودار روزمرگی‌ها و وظایفی که هر روز به ما محول می‌شود، گاه مراقبت از خود را از یاد می‌بریم. حال آنکه این امر یکی از مهم‌ترین وظایف ماست و امروزه در علوم مختلف از جمله روانشناسی، به آن توجه بسیار می‌شود. مراقبت از خود به معنای توجه به سلامت جسم و روان و نیز اقدام برای پیشگیری از بیماری و نیز رفع مشکلات احتمالی است.

متأسفانه در برخی موقعیت‌ها فراموش می‌کنیم مراقب سلامت جسم و روان خود باشیم، مثلاً وقتی تنش و درگیری‌هایمان افزایش می‌یابد یا در مواقعی که مسئولیت مراقبت از دیگری را برعهده داریم. برای مثال والدینی که از فرزندان خود مراقبت می‌کنند گاه از یاد می‌برند که مسئول مراقبت از خود نیز هستند و سلامت دیگران را در اولویت قرار می‌دهند. این سهل‌انگاری ممکن است عواقب ناخوشایندی برای سلامت آنها در پی داشته باشد.

به خاطر داشته باشیم که عملکرد سازنده و موثر ما در گرو حفظ سلامت خودمان است. ما باید سلامت جسمانی کافی داشته باشیم تا بتوانیم به وظایف خود برسیم یا از دیگران حمایت کنیم. اگر خودمان سلامت جسمانی و روانشناختی کافی نداشته باشیم، هرگز نخواهیم توانست افراد موثری برای خود، دیگران و جامعه باشیم.

افرادی که تجربه سفر هوایی دارند دیده اند که مهمانداران پیش از شروع پرواز از مسافران می‌خواهند چنانچه لازم شد از ماسک‌های اکسیژن استفاده کنند، ابتدا ماسک را روی صورت خود بگذارند و بعد به همراهان خود مثل کودکانشان کمک کنند.



با رژیم غذایی بهتر، ورزش، مکمل‌های پیشنهادی پزشک و البته مصرف نکردن سیگار و توتون و تنباکو و نظایر آن می‌توان قلب را سالم تر نگهداشت. زندگی سالم در پیش بگیرید و مراقب سلامت‌های هشداردهنده نارسایی‌های قلبی باشید.

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سردبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور، یلدا طبسی

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیرحسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org



آدرس ایمیل نشریه پیام‌مشتاور

PayameMoshaver@ut.ac.ir



برای دریافت اپلیکیشن پیام‌مشتاور کد زیر را اسکن نمایید.
و یا از فروشگاه‌های اپلیکیشن به رایگان دریافت نمایید.

کافه‌بازار



سیب‌اپ



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

مقابله متفکرانه!

برای مواقعی که تفکر، تنها راه دفاع ما در برابر مشکلات است

فهرست افکار مقابله‌ای

- اشتباه گریزناپذیر است. هیچ انسانی بی‌عیب نیست.
- من قبلاً تجارب ناخوشایند زیادی داشتم و آنها را پشت سر گذاشتم، این نیز بگذرد.
- احساسات من مثل امواج دریا هستند که دائم می‌آیند و می‌روند.
- احساساتم در حال حاضر ناخوشایند هستند، اما می‌توانم آنها را ببذیرم.
- می‌توانم مضطرب بشوم و در عین حال با این موقعیت کنار بیایم.
- این فرصتی است برای من تا یاد بگیرم چگونه با ترس‌هایم مقابله کنم.
- می‌توانم این مشکل را به گونه‌ای پشت سر بگذارم که مرا تحت تأثیر قرار ندهد.
- می‌توانم در حال حاضر دست به کاری بزنم که احساس راحتی بیشتر کنم.
- قبلاً توانسته‌ام از چنین موقعیت‌هایی سربلند بیرون بیایم و الآن نیز می‌توانم با آن مقابله کنم.
- ترس، اضطراب و غمگینی مرا نمی‌کشند، فقط در حال حاضر احساس خوبی ندارم.
- اینها احساس من هستند و در نهایت مرا رها می‌کنند.
- درسته، من گاهی اوقات دچار احساس ناراحتی، اضطراب و ترس می‌شوم.
- افکارم نمی‌توانند زندگی مرا کنترل کنند.
- اگر بخواهم می‌توانم جور دیگری به موضوع فکر کنم.
- در حال حاضر خطری مرا تهدید نمی‌کند.
- در حال حاضر در این موقعیت گیر کردم، ولی این وضعیت موقتی است.
- این قدر قوی هستم که بتوانم با این موقعیت کنار بیایم.

همه ما در بسیاری از موقعیت‌های آشفته ساز نیاز داریم تا کلمات یا جملات تشویق‌گرایانه بشنویم تا انگیزه تحمل درد و آشفتگی را پیدا کنیم. اما در بسیاری از این موقعیت‌ها ما تنها هستیم و نیاز داریم برای مقاومت بهتر در برابر شرایط طاقت فرسا، خودمان را تشویق کنیم. اغلب می‌توان این کار را با **افکار مقابله‌ای خودتشویق‌گرایانه** انجام داد.

افکار مقابله‌ای به ما یادآوری می‌کنند که چگونه در گذشته از این موقعیت‌های آشفته ساز سربلند بیرون آمده‌ایم و همچنین به ما خاطر نشان می‌سازند که کلمات تشویق‌گرایانه به ما اعتماد نفس می‌دهند. اثربخشی این افکار زمانی بیشتر می‌شود که شما به محض این که دچار بی‌قراری، خشم یا ناراحتی شدید، از آنها استفاده کنید، اگر در همان ابتدای تجربه کردن چنین احساس‌هایی بتوانید از این راهکار استفاده کنید شانس بیشتری برای آرامش‌یابی پیدا خواهید کرد. ممکن است روال زندگی شما به گونه‌ای باشد که همیشه در برخی موقعیت‌ها آشفته می‌شوید. در این صورت پیش‌بینی کنید که کدام یک از این افکار مقابله‌ای ممکن است گره از کار شما بگشایند.

افکار مقابله‌ای از طریق توانمندسازی و انگیزه‌آفرینی به شما کمک می‌کند تا موقعیت‌های آشفته‌ساز را تحمل کنید. حال که افکار مقابله‌ای را شناخته‌اید، بلافاصله دست به کار شوید و از آنها استفاده کنید. پنج تا از افکار مقابله‌ای را روی یک کارت بنویسید یا در دفتر خود یادداشت کرده همیشه آنها را همراه خود داشته باشید. یا این که افکار مقابله‌ای را در معرض دید خود قرار دهید مثل آینه، درب یخچال، کامپیوتر. به گونه‌ای که هر روز بتوانید آنها را ببینید. هر چه بیشتر از این افکار استفاده کنید خیلی زودتر به صورت خودآیند در ذهن شما جای می‌گیرند.

در ستون مقابل به برخی از افکار مقابله‌ای اشاره می‌کنیم که برای بیشتر افراد مفید بوده‌اند. لطفاً این افکار را بخوانید و هر یک از آن را که برای شما مفیدند، با علامت مشخص کنید.