

آداب خداحافظی با تنبلی تعطیلات

خیلی‌ها با شروع فصل بهار دچار سستی و خواب آلودگی می‌شوند، مدام کسل و بی‌حوصله هستند...



خیلی‌ها با شروع فصل بهار دچار سستی و خواب آلودگی می‌شوند، مدام کسل و بی‌حوصله هستند و حال انجام دادن هیچ کاری را ندارند و فقط دوست دارند استراحت کنند و چرت بزنند. البته این شرایط تا حد زیادی طبیعی است؛ خیلی‌ها در همه جای دنیا با پایان تعطیلات چنین حسی را با درجات متفاوت تجربه می‌کنند که به سندرم افسردگی تعطیلات معروف است. اما نکته مهم اینجاست که این کسالت و بی‌حالی روی روند زندگی ما تاثیر منفی می‌گذارد.

بر اساس بررسی‌ها در فصل زمستان و همزمان با سرد شدن هوا رگ‌ها منقبض می‌شوند تا بدن گرمای کمتری از دست بدهد و دچار افت دما نشود. به این ترتیب خون بیشتری به مغز و اندام‌های داخلی پمپاژ می‌شود و اکسیژن رسانی افزایش می‌یابد. اما از آنجا که با گرم شدن هوا و فرارسیدن فصل بهار نیازی نیست تا بدن گرما ذخیره کند، رگ‌ها منبسط می‌شود و پمپاژ خون و اکسیژن رسانی به مغز کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل هم احساس خواب آلودگی می‌کنیم.

دکتر مسعود اسدی، روان‌شناس در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: هر چند احساس خواب آلودگی و بی‌حالی در فصل بهار مشکل نسبتاً شایعی است و در بسیاری از افراد دیده می‌شود، اما بیماری محسوب نمی‌شود. پس نیاز به درمان خاصی ندارد. به عبارت دیگر یک تا سه روز بعد از آخرین روز تعطیلات نوروزی فرد از لحاظ روانی آماده بازگشت به روال عادی زندگی نیست؛ چون به اصطلاح به خوردن و خوابیدن و بی‌برنامگی عادت کرده. اما در عرض یک هفته همه چیز طبیعی خواهد شد و با تنظیم ساعت‌های خواب زندگی به جریان می‌افتد.

تا اردیبهشت هوای بچه‌ها را داشته باشید

به گفته دکتر اسدی چون تعطیلات نوروز با پایان سال تحصیلی، فاصله چندانی ندارد گاهی شاهد افت تحصیلی بچه‌ها هستیم. یادتان باشد شیوه برنامه‌ریزی برای تعطیلات موضوع مهمی است که می‌تواند تا حد زیادی از افسردگی تعطیلات و عواقب بعدی آن پیشگیری کند و روی عملکرد دانش‌آموزان هم تاثیر منفی نگذارد. قرار نیست بچه‌ها به مدت دو هفته درس را تعطیل کنند و فقط خوش بگذرانند؛ بنابراین نه‌تنها باید در روزهای اول بعد از تعطیلات هوای درس خواندن و وضع تحصیلی فرزندان را داشته باشید، بلکه تا اوایل اردیبهشت ماه حواستان بیشتر به عملکرد تحصیلی آنها باشد.

وقتی پای طب سنتی به میان می‌آید

شاید برایتان جالب باشد بدانید به گفته متخصصان طب سنتی، بهار بهترین و معتدل‌ترین فصل سال است که مزاج گرم و تری دارد است و جالب این که گرما و رطوبت برای حفظ سلامت لازم و ملزوم یکدیگر محسوب می‌شوند. دکتر غلامرضا کردافشاری، متخصص طب سنتی و استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: در فصل زمستان به علت سرما مواد زائد در بدن منجمد شده و باقی می‌مانند. اما در بهار که هوا کم‌کم گرم می‌شود، این مواد زائد به تدریج ذوب شده و به حرکت در می‌آیند. به همین دلیل بیماری‌های قدیمی دوباره در زمستان بروز پیدا می‌کنند و اگر عضوی از بدن ضعیف باشد، مواد زائد به آن حمله کرده و در آن تجمع پیدا می‌کنند و بیماری ایجاد می‌شود.

دفع سموم بدن

به گفته دکتر کردافشاری، راه‌های زیادی برای پاکسازی و خروج مواد اضافی از بدن وجود دارد که یکی از مهم‌ترین آنها دفع از طریق مدفوع است. با این حساب فردی که دچار یبوست است و دفع خوبی ندارد، طبیعی است که مواد اضافی در بدنش تجمع پیدا کند. در مورد این افراد مصرف مواد غذایی ملین مانند آلو، انجیر، مویز، هویج و تمر هندی کمک‌کننده است. همچنین از آنجا که مزاج فصل بهار هم گرم و تر است نباید غذاهایی مصرف کنید که باعث افزایش گرمی و رطوبت در بدن می‌شود. گوشت قرمز یکی از همین خوراکی‌هاست. در مقابل مصرف خوراکی‌های لطیف مثل گوشت پرندگان و نوشیدن شربت‌های خنک مثل شربت سکنجبین، انار و غوره در فصل بهار توصیه می‌شود. اما از مصرف غذاهای شور و غلیظ مثل خامه، ماست

ترش، کله پاچه، غذاهای کنسروی و مانده باید پرهیز کنید. از طرفی براساس توصیه‌های طب سنتی هم در بهار به علت غلبه و هیجان خون، خواب زیاد می‌شود و برای تعدیل آن باید از تدابیر مناسب استفاده شود. به عنوان مثال خونگیری (رگ زدن و حجامت) از همین تدابیر است. همچنین انجام ورزش معتدل هر روز صبح پیش از صبحانه، پرهیز از پرخوری، استفاده از نوشیدنی‌ها و رب‌های فروزشاننده گرما کسالت و خواب آلودگی ناشی از تغییر فصل را از بین می‌برند و هم به حفظ سلامت در فصل بهار کمک می‌کنند.

خواب خوب به جای چرت زدن

به گفته حکمای طب سنتی افراد با مزاج سرد و تر و گرم و تر نیاز بیشتری به خواب دارند؛ زیرا رطوبت و تری بدن موجب افزایش خواب می‌شود. پس این افراد در بهار با مشکلات خواب بیشتری دست و پنجه نرم می‌کنند و مدام کسل و بی‌حوصله هستند. اما این طور نیست که میزان خواب در مزاج‌های دیگر بی‌اهمیت باشد؛ زیرا خواب خوب انواع خستگی را از بین می‌برد و به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند. بنابراین میانگین خواب شبانه افراد نباید کمتر از هفت ساعت باشد اما در مزاج‌های مختلف می‌تواند به 9 ساعت هم برسد. همچنین خواب خوب، خوابی است که وقتی فرد بیدار شود احساس آرامش و سبکی کند. اما خواب زیاد نه تنها خوب نیست، بلکه موجب چاق شدن می‌شود و سردی و رطوبت بدن را افزایش می‌دهد.

پریسا اصولی