

دانستی های جالب روانشناسی



بیوتوه: در جهان صنعتی امروز، تقریباً هیچ فعالیت و حرفه‌ای یافت نمی‌شود که به درک و اندیشه انسانی وابسته نباشد؛ در نتیجه روان شناسی با زندگی انسان مدرن پیوندی نا گسستگی ایجاد کرده است. و کسب اطلاعات هرچه بیشتر راجع به مسائل در این زمینه می‌تواند بسیار مفید واقع شود.
۱- اگر شما اهدافتان را برای دیگران بیان کنید احتمال کمتری وجود دارد که به آنها دست پیدا کنید چرا که با این کار انگیزه‌ی خود را از دست می‌دهید.

۲- تاکنون ۴۰۰ فوبیای مختلف توسط روانشناسان شناسایی شده است.

۳- وقتی یک اهنگ مورد علاقه ی شماست به این دلیل است که مرتبط با یک رویداد عاطفی در زندگی شما است.

۴- نوع موزیکی که گوش می‌دهید بر درک شما از دنیای اطراف تاثیر گذار است.

۵- بر اساس یک مطالعه پول خرج کردن برای دیگران باعث خوشحالی بیشتری در مقایسه با پول خرج کردن برای خودتان می‌شود.

۶- کلید شادی این است که پولتان را صرف تجربه کنید نه مال و اموال.

۷- بر طبق یک مطالعه ی صورت گرفته ی جدید، فوبیها ممکن است از طریق DNA به نسل های بعد افراد منتقل شوند.

۸- ۲۷۰ دانشمند دوباره ۱۰۰ بررسی ای که در مجلات روانشناسی برتر ۲۰۰۸ انجام شده بود را انجام دادند و فقط نیمی از آنها نتایجی مشابه نتایج قبلی را نشان دادند.

۹- یک اختلال روانی نادر وجود دارد که در آن

در بچه

• پنجشنبه ۳۱ فروردین ۱۳۹۶ • ۲۲ رجب ۱۴۳۸ • Apr 20, 2017 • سال بیست و دوم • شماره ۶۰۴۱ •

۱۵- سندروم پاریس یک اختلال روانشناسی است که معمولاً هم متوجه ژاپنی ها می‌شود وموقعی اتفاق می‌افتد که بسه پاریس می‌روند و می‌بینند آن طوری که انتظار داشتند نیست.

۱۶- به طور میانگین دانش آموزان دبیرستانی همان میزان اضطرابی را تجربه می‌کنند که بیماران روانی در سال ۱۹۵۰ تجربه می‌کردند.

۱۷- اعمال مذهبی مثل دعا کردن باعث کمتر شدن سطح پریشانی روانی می‌شود.

۱۸- هیچ شخص نابینایی تا به حال به اسکیزوفرنی مبتلا نشده است.

۱۹- Anorexia(بی اشتهایی بر اثر اختلالات روانی) دارای بالاترین میزان مرگ و میر نسبت به هرگونه اختلال روانی دیگر است. ۵ تا ۲۰ درصد مبتلایان به آن جان سالم به در نمی‌برند.

۲۰- به نظر می آید که صداهای توهمی توسط فرهنگ های محلی شکل می‌گیرد. مثلا این صداها در آمریکا بسیار خشن و تهدیدآمیز هستند در حالی که در هند و آفریقا صداها ملایم و لطیف هستند.

۲۱- تحقیقات بر روی کم‌دین ها و افراد با‌مزه نشان می‌دهد که آنها دارای میانگین سطح استرس بالاتری نسبت به دیگران هستند.

۲۲- افسردگی حاد با افزایش روند پیری سلول‌ها می‌تواند باعث پیری بیولوژیکی زودرس تر شود.

۲۳- گریه کردن باعث می‌شود احساس بهتری پیدا کنید، استرس را کاهش می‌دهد و به سلامت بدن کمک می‌کند.

۲۴- قدردانی می‌تواند باعث افزایش ترشح دوپامین و سروتونین شود، درست مثل داروهای ضد افسردگی.

۲۵- مردم اگر سگشان همراهشان باشد در هنگام نزدیک شدن به افراد جذاب احساس اعتماد به نفس بیشتری دارند.

۲۶- زندگی در کنار دریا با رودخانه باعث می‌شود آرام تر، شادتر و خلاق تر بشوید.

۲۷- بیشتر از یک سوم اروپایی ها دارای یک اختلال سلامت روانی هستند.

۲۸- بیشتر راننده ها فکر می‌کنند که از بقیه ی راننده‌ها چیره دست تر هستند.

۲۹- افرادی که بیشتر قسم می‌خورند صادق‌ترند.

۳۰- تجربه ی چیزهای جدید حس درونی ما از گذر زمان را آهسته‌تر می‌کند یعنی در واقع زمان برایمان زودتر می‌گذرد.

امان از دست وسواسی‌ها!



درمانی هستند که بهبود می‌یابند.

چه وقت باید نگران شد؟

خیلی از ما ممکن است در زمان‌های مختلف شک کنیم که دچار اختلال وسواس هستیم یا خیر؟ خدایانی توصیه می‌کند: اگر در خانه دائم در حال تمیز کردن گاز هستید یا با خروج هر کسی از حمام خود را مجبور به شستن کل دیوارها می‌کنید و رفتارهایی از این قبیل دارید که نمی‌توانید شمارش کند و دائم در حال تکرار این کار در ذهن خودش بود. چنین اختلالات ذهنی تنها با مشاوره متخصص مراجعه کنید.

عسل

هنگام شیر خشک دادن به نوزاد این نکات را رعایت کنید!



بیوتوه: شیر مادر بهترین و کامل‌ترین غذا برای کودکان است. اما گاهی به ناچار و به دلالی نمی‌توان کودک را با شیر مادر تغذیه کرد. در این مواقع باید ضمن رعایت نکاتی، از شیر خشک استفاده نمود.

منافع مصرف شیر مادر

طبیعتا همه پزشکان و متخصصان تغذیه تاکید دارند که مادران تا حد امکان از شیر خود برای تغذیه نوزاد استفاده نمایند. حتی عنوان می‌شود تا سن ۲ سالگی کودک از شیر مادر تغذیه نماید تا از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن در سال‌های بزرگسالی در او پیشگیری شود.

شیر مادر علاوه بر این که از نظر اقتصادی بسیار مقرون به صرفه است؛ از لحاظ بهداشتی نیز نسبت به سایر شیرهای سنتتیک بهتر می‌باشد. همچنین حجم بالایی از مواد مغذی و ترکیبات تقویت‌کننده سیستم ایمنی نوزاد را در خود دارد، به همین دلیل توصیه می‌شود که اولین انتخاب برای تغذیه نوزاد حتما شیر مادر باشد، اما در برخی موارد مانند کم بودن حجم شیر مادر، عدم نوشیدن شیر از پستان مادر توسط نوزاد و یا تمایل مادر به دادن شیرخشک به نوزاد باعث می‌شود تا بسیاری از مادران در برهه ای از دوران شیردهی به سمت مصرف شیرهای خشک روی بیاورند و نوزاد خود را با انواع شیرهای خشک تغذیه نمایند.

در این مورد ضروری است که به چند نکته مهم توجه شود.

نکات مهم در تغذیه با شیر خشک

نکته ۱: توجه به انتخاب صحیح شیرخشک: امروزه متناسب با سن نوزاد و کودک و بر اساس نیازهای او، نوع شیرخشک مصرفی نیز متفاوت می‌باشد.

بنابراین در اولین قدم والدین باید با مشاوره با یک متخصص تغذیه یا پزشک اطفال آگاهی‌های لازم را برای تهیه مناسب ترین نوع شیرخشک کسب نمایند.

نکته ۲: دقت در زمان تهیه شیرخشک: قطعا شیر مادر از لحاظ بهداشتی مشکلی در بر ندارد، اما در مورد تهیه شیرخشک باید دقت شود که حتما از آب جوشیده شده و در شیشه استریل، شیر خشک تهیه شود. به علاوه این که شیر خشک تهیه شده باید سرعیا مورد استفاده قرار گیرد.

نکته ۳: در صورت نیاز نوزاد باید حتما از شیرخشک‌های غنی شده استفاده شود.

در صورتی که رشد نوزاد کم می‌باشد، حتما ضروری است که از شیرخشک‌های غنی شده برای او استفاده شود.

نکته ۴: انتخاب سرپستانکی که شبیه نوک پستان مادر باشد، می‌تواند نوزاد را به مصرف بیشتر شیر ترغیب نماید. در کل نوع سرپستانک باید به گونه‌ای باشد تا نوزاد را ترغیب به مکیدن بیشتر شیر نماید.

نکته ۵: شیر خشک‌های آماده شده‌ای که باقیمانده اند باید دور ریخته شوند.

باید توجه شود که امکان استفاده مجدد شیر خشک موجود در شیشه شیر که از وعده قبل باقیمانده، برای وعده بعدی مناسب نیست و حتما باید دور ریخته شود.

نکته ۶: سعی گردد حجمی زیادت از نیاز نوزاد یا کودک به او شیر خشک داده نشود.

چون که نوشیدن زیاد شیرخشک با افزایش وزن بدن و ماندگاری چاقی در سنین بالاتر در ارتباط مستقیم می‌باشد.

همانطور که عنوان شد اولین و بهترین انتخاب برای تغذیه نوزاد، شیر مادر می‌باشد که علاوه بر تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن نوزاد مانع از بروز انواع سرطان‌های مسینه و رحم و تخمدان در مادر می‌شود. اما در صورتی که چاره‌ای جز استفاده از شیر خشک برای تغذیه نوزاد نیست، توجه شود که از شیر خشک‌های متناسب با سن نوزاد استفاده شود، در صورت کندی رشد نوزاد از انواع شیرهای غنی شده استفاده گردد. اما بی‌دلیل نوزاد با حجم زیاد شیر خشک تغذیه نشود، چون که این امر باعث چاقی‌های ماندگار در او در سنین بالاتر می‌شود.

درمان‌های مراقبت از پوست که در آشپزخانه‌تان دارید



عسل

بیوتوه: عسل یک ماده‌ی محافظ پوست است که از زنبور به دست می‌آید. عسل، یک ضدعفونی‌کننده ی طبیعی است و رطوبت را به خود جذب می‌کند یا به زبان ساده، مرطوب‌کننده است و به پوست‌های مستعد آکنه، کمک می‌کند. به این صورت عمل کنید: کمی عسل

روی لکه‌ها بمالید تا زودتر ترمیم شوند. برای لایه برداری ملایم، یک ماسک عسل را با بلغور جو دو سر یا برای درخشان کردن پوست، آن را با دارچین مخلوط کنید. حتی می‌توانید کمی عسل به نرم‌کننده‌تان اضافه کنید.

سرکه سیب

آیا یک بطری سرکه‌ی سیب خاک گرفته دارید که برای تهیه‌ی یک سالاد خریده اید اما هنوز به آن دست نزنه‌اید؟ خوشحال باشید که سرکه سیب دارید. شاید سرکه سیب با ارزش‌ترین بطری در انبار مواد زیبایی شما باشد.

به این صورت عمل کنید: برای تهیه یک تونر که به کنترل چربی کمک کرده و پوستت را تسکین می‌دهد، آن را با آب مخلوط کنید. با استفاده از یک گوش پاک کن، این مخلوط را مستقیما روی جوش‌ها بزنید. یک بخش سرکه سیب و یک بخش آب را با هم مخلوط کنید و موهایتان را با آن بشویید. این مخلوط، مواد جمع شده روی مو را پاک کرده و درخشش مو را افزایش می‌دهد. هر روز برای کمک به هضم و بهبود کیفیت کلی پوست، از ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب در یک لیوان آب استفاده کنید.

ماسک ساده

ماسک، یک ماده معجزه‌گر دیگر برای صورت است. اسیدهای آلفا هیدروکسی در ماسک ساده، پوست خشک را نرم می‌کند و به جلوگیری از پیری زودرس کمک می‌کند. همچنین دارای خواص ضد باکتریایی برای کمک به بهبود لکه‌ها می‌باشد. ماسک حتی تغییر رنگ پوست را نیز کاهش می‌دهد که شامل لکه های ناشی از خورشید یا جای جوش ها می‌شود. به این صورت عمل کنید: ماسک ساده را روی پوست‌تان پخش کنید و بگذارید خشک شود. بعد از اینکه صورتتان را آبکشی کردید، پوست‌تان نرم‌تر، روشن‌تر و چربی آن تحت کنترل خواهد بود. همچنین ماسک با کاهش درد و قرمزی، آفتاب سوختگی‌های جزئی را کاهش می‌دهد.

روغن زیتون

ممکن است با منطق جور نباشد اما روغن زیتون می‌تواند به عنوان پاک‌کننده مورد استفاده قرار گیرد. از آن جا که روغن چربی را حل می‌کند، چربی پوست‌تان را از بین نمی‌برد و پوست‌تان مجبور نیست با تولید چربی بیشتر، آن را جبران کند. صورت‌تان را با روغن زیتون تمیز کنید تا پوست شفاف‌تری داشته باشید.