

LIFE AND ME

به قدرت سلاطین



به دنیای زن های خود خوش آمدید!

این گزارش منحصرأً برای شخص شما تولید شده است.



مروری بر مؤلفه های مورد بررسی



توانایی های شناختی



بی خوابی



خشم



خشم یک احساس است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می شود. این احساس می تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید رادریگرگیرد.

انواع خشم

خشم سالم

خشم سالم یک ناراحتی و تحریک پذیری مفید است. این خشمی است که سبب می شود شما به حقوق و واقعیت های خود اشاره کنید؛ در واقع خشم می تواند انرژی و انگیزه لازم برای تغییر برخی جنبه های زندگی را به شما بدهد.

خشم ناسالم

خشم ناسالم خشم غیرمفیدی است که به شما آسیب می رساند. این خشم به احتمال زیاد خشمی است که روی بدن شما تاثیر نامناسب می گذارد و باعث ایجاد بیماری ها می گردد، در روابطتان خلل ایجاد می کند و در محل کار شما را با مشکل مواجه می کند.

LIFE3X@ME

موقعیت ژنتیکی شما

ریسک پایین خشم

ریسک بالا خشم

شما نسبت به متوسط جامعه، ریسک بیشتری برای تجربه ی خشم دارید

وقتی دچار خشم می شوم در بدنم چه اتفاقی می افتد؟

افزایش فشارخون، تسریع تنفس، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن دمای بدن، سرخ شدن چهره، انقباض عضلات

ممکن است چه رفتارهایی انجام دهم؟

مشت کردن دست ها، عقب و جلورفتن، کوبیدن در، بالا بردن صدا

چه هیجاناتی را تجربه می کنم؟

خصوصیت و کینه توزی، تنفر، تحریک، رنجش، تحقیر شدن، ناامنی، طردشدگی

در ذهنم چه اتفاقاتی می افتد؟

تفسیر خاص از اتفاقات، کاهش تمرکز، اشتغال ذهنی با حرف یا رفتار طرف مقابل، خودگویی های منفی، تحریف های شناختی مانند بزرگ نمایی

چه زمانی دچار خشم می شویم:

- وقتی می خواهیم کاری انجام دهیم و شخص یا عاملی مانع ما می شود.
- وقتی در انجام کاری احساس ضعف و ناتوانی می کنیم.
- وقتی دچار درماندگی و ناکامی می شویم.
- وقتی توسط افراد مهم زندگی طرد شویم.
- وقتی شخصی بخواهد به صورت فیزیکی یا روانی به ما آسیب وارد کند.
- و ...

خشم مانند غم، شادی، ترس و انزجار یکی از احساسات پایه ای ما محسوب می شود که به دلایل تکاملی (مقابله با تهدید خارجی) در انسان شکل گرفته است.؛ پس همه خشم را تجربه می کنند، تفاوت اصلی در اندازه، تعداد و نحوه پاسخ افراد به خشم است.

توصیه‌هایی برای شما

احساسات خود را بنویسید؛ این کار را به صورت روزانه انجام دهید. این موضوع از انباشت هیجانات جلوگیری می‌کند. مثبت‌ها را دریابید؛ در مورد هرکاری که انجام می‌دهید حداقل یک نکته مثبت پیدا کنید؛ با این کار ذهن خود را به دیدن نکات مثبت عادت می‌دهید.

رژیم کافئین بگیرید؛ مانند زمانی که رژیم می‌گیرید تا میزان کالری مصرفی خود را محدود کنید، رژیم محدودکننده مصرف کافئین بگیرید؛

فعالیت بدنی را فراموش نکنید؛ حتی اگر بسیار مشغول کار هستید، همچنان تحرک را در برنامه خود قرار دهید. می‌توانید از حرکات ورزشی که پشت میز کار امکان انجامشان را دارید، استفاده کنید یا دو ایستگاه پیش از رسیدن به محل کار یا خانه پیاده شوید و مابقی مسیر را پیاده روی کنید.

در هر چیز به دنبال تنوع باشید؛ یکی از پادزهرهای خشم، ایجاد تنوع در زندگی و تلاش برای دیدن امور زندگی غیر از سفید یا سیاه است. برای این کار می‌توانید درباره مذاهب و ایدئولوژی‌های گوناگون بخوانید، با افرادی به جز قومیت و نژاد خود معاشرت کنید، سفر کنید و سبک‌های متفاوت زندگی را ببینید و شکیبایی خود را بالا ببرید.

مدیتیشن و مراقبه را هرچند وقت یکبار امتحان کنید. از طبیعت و کوه برای افزایش آرامش خود بهره بگیرید.

من ریسک بالایی درمورد تجربه خشم دارم؛ اما درحال حاضر خشم زیادی را تجربه نمی‌کنم؛
این مسئله چه مفهومی می‌تواند داشته باشد؟
این مسئله نشان می‌دهد که اگر شما در موقعیت‌های تنش‌زا قرار بگیرید، احتمال آن که زودتر از افرادی که این ریسک را ندارند خشمگین شوید، بیشتر است.

نکته

اگر تاکنون خشم برای شما مشکلی ایجاد نکرده است، احتمالاً به علت شرایط محیطی است که در آن بوده‌اید.

حالا چه باید بکنم؟

تلاش کنید از روش‌های پیشگیرانه جهت کاهش بروز رفتارهای خشمگینانه استفاده کنید.

آیامی دانستید؟

در بسیاری از موارد افراد خشم خود را پشت احساس غم، ترس و اضطراب پنهان می‌کنند؟ این مسئله از آنجایی مشکل‌ساز خواهد شد که پاسخ افراد به هر احساس متفاوت است. اگر به خشم خود با شیوه ترس یا اضطراب پاسخ دهید، پاسخی که می‌دهید ناهمگون است؛ پس بسیار حیاتی است که خشم خود را به دقت بشناسید.

متغیرهای مورد بررسی



سن
۲۰ تا ۴۵ سال



پرسشنامه
غیرخشمگین

بی خوابی

نارضایتی از کیفیت یا کمیت خواب در ارتباط با یکی از نشانه های زیر:

- اشکال در شروع خواب
- اشکال در تداوم خواب همراه با بیدار شدن های مکرر
- اشکال در بازگشت به خواب و سحرخیزی همراه با ناتوانی فرد برای به خواب رفتن

جالب است بدانید

تقریباً ۸ تا ۱۰٪ از جمعیت کل جهان تجربه ی بی خوابی مزمن یا مداوم را دارند.



حدود ۴٪ از مردم جهان به طور منظم از قرص های خواب استفاده می کنند.



LIFE X ME

بی خوابی در گروه های سنی بالاتر، زنان و افرادی با وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین تر بیش از سایر گروه هاست.



نیاز به خواب در افراد مختلف متفاوت است و اینکه همه افراد باید حتما در شبانه روز ۸ ساعت بخوابند، افسانه ای بیش نیست.



زنان بیش از مردان در شروع به خواب رفتن مشکل دارند.



پیامدهای بی خوابی بر سلامت جسم

			
افزایش احتمال چاقی	ضعف سیستم ایمنی بدن	بیماری های قلبی	افزایش خطر ابتلا به فشار خون

پیامدهای بی خوابی بر سلامت روان

			
کاهش تمرکز و افزایش مشکلات حافظه	بی قراری و تحریک پذیری	اضطراب و عدم تحمل استرس	افزایش احتمال افسردگی

پیامدهای بی خوابی بر عملکرد

			
افزایش خطر تصادفات	غیبت از کار	افت عملکرد شغلی	کاهش بهره وری آکادمیک

موقعیت ژنتیکی شما

ریسک پایین بی خوابی

ریسک بالا بی خوابی

شما از نظر ژنتیکی نسبت به متوسط جامعه ریسک بی خوابی کمتری دارید.



متغیرهای مورد بررسی

توصیه

برای ساعت خواب خود از یک برنامه معین پیروی کنید؛ تلاش کنید حتی در تعطیلات و آخر هفته‌ها نیز به این برنامه پایبند باشید. مصرف کافئین را در ساعات پایانی روز به حداقل برسانید؛ تحرک و ورزش می‌تواند کیفیت خواب شما را بهبود ببخشد؛ با این حال انجام ورزش‌های سنگین را به ساعات پایانی روز موکول نکنید؛ این کار ممکن است باعث اختلال در خواب شما شود. اتاق خواب شما تنها مختص خواب است؛ آن را تبدیل به مکانی برای قرار دادن وسایل الکترونیکی، کتاب‌ها و جزوه‌های درسی و کاری نکنید.

آیا این موضوع به این معناست که هرگز بی‌خوابی را تجربه نخواهید کرد؟

خیر
در تمامی مولفه‌ها یک عامل محیطی نیز دخیل است که در صورت عدم رعایت عوامل محیطی، امکان بروز آن وجود دارد.

آیا می‌دانستید

چرت روزانه؛ عامل بی‌خوابی شبانه یا سلاحی برای کاهش خستگی روزانه؟ واقعیت این است که چرت زدن در طول روز هرگز نمی‌تواند جایگزین یک خواب خوب در شب شود اما یک چرت کوتاه در طول روز می‌تواند باعث بهبود خلق و انرژی شما در ادامه روز شود. مسئله اصلی میزان چرت و زمان آن است. چرت زدن بیش از ۲۰ دقیقه و در ساعات پایانی روز می‌تواند باعث بی‌خوابی شود.

راهکار عملی

سعی کنید بیش از ۲۰ دقیقه چرت ننزید و این کار را در ساعات‌های آغازین بعدازظهر انجام دهید و نه دیرتر (مثلاً بین ساعت ۱۳ تا ۱۵).





توانایی شناختی



توانایی شناختی فرآیندهای عصبی درگیر در اکتساب، پردازش، نگهداری و به کارگیری اطلاعات است. این توانایی رابط بین رفتار انسان و ساختار مغز بوده و گستره وسیعی از توانایی‌ها مانند توجه و تمرکز، حل مساله، تصمیم‌گیری، برنامه ریزی، بازداري پاسخ، انعطاف پذیری شناختی و... را شامل می‌شود.

انواع توانایی شناختی

توجه و تمرکز: توانایی انتخاب مجموعه ای از اطلاعات در دسترس برای بررسی مفصل تر و نادیده گرفتن سایر اطلاعات. در پیچه ورودی اطلاعات به مغز برای خیره شده "توجه" است.

توجه پایدار: حفظ توجه در طول زمان

توجه انتخابی: توانایی توجه بر یک محرک یا فعالیتی خاص و نادیده گرفتن سایر محرک‌ها

توجه توزیع شده: توانایی انجام دادن همزمان چند تکلیف و معطوف کردن توجه به طور موازی بر چند منبع مختلف

حل مساله: توانایی پیدا کردن راه مناسب برای رسیدن به هدف

برنامه ریزی: توانایی تدوین نقشه راه برای رسیدن به هدف یا تکمیل تکلیف و توانایی تصمیم‌گیری در مورد تعیین اولویت کارها.

بازداري پاسخ: توانایی تفکر و ارزیابی موقعیت قبل از عمل

انعطاف پذیری شناختی: توانایی تغییر آمايه ها (پاسخ‌های) شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های متغیر محیطی

LIFE IN ME

موقعیت ژنتیکی شما

ضعف در توانایی شناختی

توانایی شناختی بالا

شما از نظر ژنتیکی نسبت به متوسط جامعه از توانایی شناختی بالاتری برخوردارید.

متغیرهای مورد بررسی



سن
۱۷ تا ۵۰ سال

اهمیت توانایی شناختی

حفظ عملکرد عمومی شناختی یک جنبه مهم سالمندی سالم است. در گذشته دیدگاه غالب این بود که تنها با افزایش سن، مغز دچار افت عملکرد می شود اما در سال های اخیر با مشاهده کودکان و جوانانی که در توجه و یادگیری مسائل دچار مشکل هستند و هم چنین افرادی که با وجود سن بالا همچنان به خوبی در حال یادگیری مهارت های گوناگون هستند این دیدگاه به چالش کشیده شد.

افرادی که در سنین کودکی و نوجوانی توانایی شناختی بالاتری دارند تمایل به ادامه تحصیل طولانی تر، کسب مدارک تحصیلی بالاتر، پیشرفت به سمت مشاغل حرفه ای و با درآمد بهتر، و زندگی سالم و طولانی تری دارند.

شگفتی مغز

نوروپلاستیسیته و نوروزن نوروپلاستیسیته: این ویژگی حکایت از آن دارد که مغز می تواند، تغییر کند و در صورت بروز آسیب، خود را ترمیم کند؛ به بیانی دیگر، مغز ارگانی نیست که در سراسر طول عمر ثابت بماند. علاوه بر نوروپلاستیسیته، فرآیند دیگری تحت عنوان نوروزن وجود دارد؛ در طی این فرآیند سلول های عصبی جدید در مغز ساخته می شود. توانایی نوروزن تحت تاثیر عوامل مختلف می تواند تقویت یا تضعیف شود.

عوامل تضعیف کننده: استرس، اضطراب، افسردگی و ...

عوامل تقویت کننده: احساسات خوشایند مانند شادی، انجام ورزش های فکری و بدنی

توصیه هایی برای شما

درمورد بازی های کامپیوتری و آنلاین، بازی هایی را انتخاب کنید که یکی از توانمندی های شناختی شما را به چالش می کشد؛ مانند تمرکز، حل مسئله و ...

انجام بازی های منفعل را به حداقل برسانید؛ در برنامه های سالانه خود، یادگیری یک مهارت جدید را بگنجانید و با این کار، مهارت های شناختی خود را به چالش بکشید؛ مثلاً تصمیم بگیرید که در هر نیم سال مهارتی را شروع کنید که به آن علاقه داشته اید؛ مانند شنا و یا هر ورزش جدیدی، یادگیری زبان جدید یا یک نرم افزار، شروع یک کلاس هنری و ...

لیستی از علاقه مندی های خود تهیه کنید و براساس امکانات خود برای شروع، آن ها را اولویت بندی کنید

توجه خود را رصد کنید: در هنگام انجام کار برگه ای در کنار خود قرار دهید، هر زمان که متوجه شدید حواستان پرت شده است، روی برگه یک علامت بزنید و ساعت آن لحظه را نیز در کنار آن یادداشت کنید. هر شب این برگه را ارزیابی کنید؛ به این طریق متوجه می شوید که میزان حواس پرتی شما چقدر بوده است و در چه زمانی بیشتر بوده (صبح، ظهر یا شب). بدین صورت می توانید در برنامه ریزی روزانه فعالیت هایی را که نیازمند توجه بیشتر هستند در ساعت های متمرکزتر خود قرار دهید.

در هفته حداقل ۲ بار مدیتیشن کنید؛

ارتباطات اجتماعی خود را گسترش دهید؛ آشنایی با افراد جدید، معاشرت و شناخت آن ها، چالشی جذاب برای ذهن شماست.

نظروانشناس

