



دانشگاه علوم پزشکی  
خدمات بهداشتی درمانی شیراز

# تندرستی با خواب

شماره سوم

فصلنامه علمی-آموزشی اداره مشاوره دانشجویی

نشاط و شادابی؛ پیش نیاز سلامت و موفقیت است.



## بی خوابی (Insomnia)

خواب، عاملی بسیار ضروری در سلامت ذهنی و جسمی بوده و به ویژه در دوران جوانی که مرحله مهمی در رشد بیولوژیک و پیشبرد کیفیت زندگی است، از اهمیت فراوانی برخوردار می باشد. اختلال در خواب شبانه می تواند موجب بروز مشکلاتی از جمله خواب آلودگی و کسالت در طول روز، استرس و اضطراب، سردرد و همچنین عملکرد ضعیف در برنامه های درسی و دانشگاهی گردد. عوامل متعددی نظیر سن، جنس، عوامل محیطی و شغلی را در بروز اختلالات خواب دخیل دانسته اند. کیفیت و کمیت خواب در جوانان به آسانی با تغییر وضعیت فیزیکی و اجتماعی قابل تغییر می باشد. دانشجویان، از جمله جوانانی هستند که سلامت آنان به عنوان آینده سازان کشور اهمیت ویژه ای دارد. این گروه به دلیل شرایط سنی و موقعیت خاص اجتماعی در معرض استرس های متعدد می باشند.

براساس مطالعه رگیستین و همکاران بر روی دانشجویان دختر، شیوع اختلال خواب در این قشر ۲ تا ۵ برابر بیشتر از سایر افراد گزارش شده است. خواب ناکافی و محرومیت از خواب سبب تغییرات عصبی، رفتاری، فیزیولوژیک، بروز افت تحصیلی و کاهش عملکرد عادی روزانه در کلاس درس و در پی آن مانع شرکت نمودن دانشجویان در کلاس درس و خواب آلودگی آنان هنگام شرکت در کلاسها می گردد، لذا این مشکل منجر به بروز صدمات علمی، رفتاری و عاطفی فراوانی در آنان می شود.

### تعریف بی خوابی



دکتر برویز مظاهری، روانپزشک در موارد تعریف بی خوابی می گوید: اگر فردی در طول روز و در هنگام خواب، به خواب رفتنش بیش از نیم ساعت طول بکشد و این وضع بیش از ۳ روز در هفته و بیش از ۲ هفته در ماه تکرار شود، فردی است که به بیماری بی خوابی مبتلا شده است. در واقع ما انتظار داریم که افراد از وقتی سرشان را روی بالش می گذارند به خواب رفتنشان تا یک ربع اتفاق بیفتد ولی در برخی افراد این زمان به یک تا دو ساعت می رسد؛ اما اهمیتی نمی دهند و آن را وضعیتی طبیعی تلقی می کنند.

### نشانه های رایج بی خوابی

اگر ...

- ▶ در طول روز خسته اید؛
- ▶ دچار سردردهای مداوم و عدم تمرکز هستید و زود خشمگین می شوید؛
- ▶ خسته اید و پس از بیدار شدن از خواب احساس نشاط و سرزندگی نمی کنید؛
- ▶ در محیطی دور از خانه بهتر می خوابید
- ▶ بیش از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد تا به خواب بروید
- ▶ در طول شب بارها از خواب بیدار می شوید
- ▶ زود از خواب بیدار می شوید و دیگر نمی توانید دوباره به خواب بروید
- ▶ تنها با استفاده از قرص های خواب آور می توانید بخوابید ...
- پس شما احتمالاً از مشکل بی خوابی رنج می برید.

شادی و اثرات آن در بهداشت روان ▶ بی خوابی ▶ خشم

## شادی و اثرات آن در بهداشت روان

شادی از نظر لغتی عبارت است از یک حالت هیجانی که نشانگر رضایتمندی فرد در ابعاد مختلف به ویژه ابعاد روانی است. ما شخصی را شاد می گوئیم که احساس کند بر اوضاع مسلط است و سرنوشتش به عهده خودش است و به اندازه تلاشش نتیجه می گیرد و رخدادهای پیش بینی نشده او را غافلگیر نمی کند.

شادی جزئی از مجموعه احساس ها و رفتارهایی مثل ترس، خشم، محبت، نفرت، حسد، اندوه و غم است. به چه علت شاد می شویم؛ هرگاه انسان به خواسته خودش برسد و به چیزهایی که مورد علاقه اش است دست پیدا کند، در آن فرد حالتی از سرور و وجد به وجود می آید که به آن حالت شادی گفته می شود. حال این خواسته ها ممکن است برای بعضی ها مال، قدرت، نفوذ داشتن، موفقیت در زمینه های مختلف زندگی، چون دستیابی به علم یا افزایش ایمان باشد.



بنابراین شادی هم می تواند منشأ درونی و هم منشأ بیرونی داشته باشد که حاصل آن شادابی است یعنی تغییراتی در دو بعد روانی و جسمانی دارد؛ تغییرات در بعد روانی باعث بالا رفتن روحیه می شود و روحیه بالا، حرکت بدن را افزایش می دهد. و بالعکس حرکات بدنی (ورزش یا کار) اگر افزایش پیدا کند، روحیه فرد بالا می رود و تقویت می شود.

کسی که شاداب است، روحیه اش بالاست و عکس آن نیز صادق است یعنی افراد افسرده، حال و رمق حرکت ندارند چون شاد نیستند. اکثریت مردم در واقع به نوعی عادت کرده اند که با ابزار و امکانات بیرونی خودشان را شاد کنند. به عبارت دیگر این افراد فکر می کنند اگر این امکانات و شرایط را داشته باشند یا به آنها برسند، شاد خواهند شد. البته درست است که ابزار و امکانات بیرونی می توانند شادی آفرین باشند اما یک اشکال عمده در این نوع شادی وجود دارد. کسانی که عادت کرده اند فقط با امکانات بیرونی شاد شوند، با توجه به احتمال تغییر این شرایط و امکانات، احتمال تغییر روحیه وجود دارد. تجربه نشان داده است نگاه این گونه آدم ها به خودشان و زندگی سطحی است و اعتماد به نفس شان هم وابسته به امکانات بیرونی است، یعنی دیگران یا مادیات را مایه خوشبختی یا بدبختی خود می دانند، حالات و روحیه شان دائماً در حال تغییر است، وقتی چیزی را از دست می دهند افسرده می شوند و زمان شادی شان کوتاه خواهد بود. از همه خطرناک تر کسانی هستند که برای شاد شدن به دنبال استفاده از ابزار خطرناک می روند مثل مواد افیونی یا روانگردان، که علاوه بر مصنوعی بودن شادی و کوتاه بودن عمر شادی شان، جان خود را به خطر می اندازند و همین طور شرایط خطرناکی را برای دیگران به وجود می آورند.

اما برعکس کسانی که مشکلات خود را به نحوی درک و راه حل آن را پیدا کرده اند، تصمیم گرفته و اقدام کردند و آنجایی که مشکل حل نشده، با جان و دل آن را پذیرفته اند و چیز دیگری را جایگزین کاستی های خود کردند. اینها افرادی هستند که از درون شاد هستند و با توسل به استعدادها و توانایی های خدادادی درون شان شاد می شوند. نگاه این افراد به خودشان، دنیا و اطرافیان مثبت است و اصالتاً شاد هستند و بر اثر تغییرات پیرامون آن، شادی اصل را از دست نمی دهند و برای شاد شدن نیازی به ابزارهای مادی و بیرونی ندارند و شادی آنها بادوام تر است و با روحیه بالا زندگی می کنند.

برای اینکه شادی را در درون خود ایجاد کنیم، باید خود را آن طور که هستیم، بپذیریم، نکات مثبت و منفی خود را بشناسیم و برای برطرف کردن نکات منفی آن تلاش کنیم. نتایج چنین تلاشی باعث شادی و تقویت آن در نهایت شادابی خواهد بود.

بی خوابی وضعیتی است که عوامل دیگری در شکل گیری آن نقش دارند. شاید گاهی اوقات نتوانید بلافاصله و به وضوح عوامل بروز بی خوابی را در خودتان تشخیص دهید اما فهرستی از عوامل متعدد که در ذیل آمده است، می تواند نشانه هایی در این خصوص در اختیار شما قرار دهد:

**سبک زندگی:** مواد غذایی و نوشیدنی های خاص مثل: قهوه، کافئو، جای، نوشابه های الکلی، نیکوتین، ممکن است برخی غذاها در بی خوابی نقش داشته باشند. احتمالا وجود «تریپتوفان» در رژیم غذایی برای خواب ضروری است. تریپتوفان نوعی اسید آمینه لازم برای بدن است که در بعضی مواد پروتئینی از جمله گوشت، لبنیات، و تخم مرغ یافت می شود. وجود تریپتوفان برای ساخته شدن «سروتونین» الزامی است. در واقع سروتونین نقش عمده را در خواب دارد.

**حالت روحی:** اضطراب، افسردگی، نگرانی، خشم، غم و بیش بینی یک رویداد سخت

**تغییر:** به عنوان مثال، ترک خانه یا شهر و ورود به دانشگاه

**عوامل محیطی:** مانند سرو صدا، نداشتن آسایش، تغییرات زمانی

**درد:** از عوامل شایع شکل گیری بی خوابی بشمار می رود

**شرایط جسمی:** مانند مشکلات قلبی، مشکلات تنفسی، دل درد، مشکلات گوارشی، فشار خون بالا، درد مفاصل و بی اشتهایی عصبی

**قرص های خواب آور و آرام بخش ها:** این قرص ها در حقیقت می توانند خواب شما را مختل کنند

**برخی داروهای تجویز شده از سوی پزشک:** شامل قرص های جلوگیری از بارداری، داروهای ادرار آور، قرص های لاغری

برخی از عوامل بروز بی خوابی به آسانی قابل کنترل نیستند اما بسیاری از آنها را می توان برطرف ساخت.

## عوارض احتمالی کم خوابی



- کاهش بهره ذهنی
- ابتلا به سرطان
- کند شدن واکنش محیطی
- خطر افسردگی
- افزایش خطر اختلالات عصبی
- ضعف سیستم ایمنی بدن
- افزایش خطر ابتلا به دیابت
- فشار خون

• افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی

• جافی: پژوهش گران مرکز تحقیق تغذیه و چاقی نیویورک به این نتیجه رسیدند که کم خوابی شبانه علاوه بر به هم ریختن حال و هوا و مزاج آدمی موجب چاقی و به هم ریختن ظاهر بدن می گردد.

## پیشگیری

شاید به جرأت می توان گفت که پیشگیری موثر ترین و کم هزینه ترین راه برای مبتلا نشدن به بی خوابی و مشکلات حاصل از آن خواهد بود.

**توصیه های زیر می توانند در این راه کمک کننده باشند:**

- ◀ سبک زندگی خود را تغییر دهید.
- ◀ مرتب ورزش کنید.
- ◀ زمانی منطقی برای خوابیدن انتخاب کنید و تا آن زمان بیدار بمانید، حتی اگر زودتر از آن زمان احساس خواب آلودگی کردید.
- ◀ فقط زمانی به رختخواب بروید که واقعا احساس خستگی و خواب آلودگی می کنید.
- ◀ اگر نمی توانید بخوابید از رختخواب بیرون بیایید و فقط زمانی به رختخواب بازگردید که واقعا احساس خواب آلودگی می کنید.
- ◀ طبق یک برنامه روزمره، هر روز ۷ تا ۸ ساعت بخوابید (البته توجه داشته باشید که میزان نیاز افراد به خواب متفاوت است).
- ◀ هر روز راس یک ساعت معین از خواب بیدار شوید.
- ◀ اگر از کسانی هستید که دیر از خواب بیدار می شوید، خود را وادار سازید تا این عادت را ترک کنید.
- ◀ یک ساعت قبل از خواب به خود آرامش روحی و جسمی بدهید.
- ◀ قبل از خواب یک دوش گرم بگیرید؛ کمی تمرینهای یوگا انجام دهید یا به یک پیاده روی سبک بروید.
- ◀ فهرستی از آنچه ذهن شما را مشغول می کند تهیه کنید و سپس سعی کنید تا همه آنها را فراموش کنید.
- ◀ برای مطمئن شدن از ایمنی اطراف، همه چیز را کنترل کنید، البته این کار را فقط یکبار انجام دهید.

✧ افکار منفی را با افکار مثبت عوض کنید؛ مثلا با خود بگویید "من می توانم بخوابم، من می توانم دوباره به خواب بروم."

**در همین حال از انجام کارهای زیر نیز اجتناب کنید:**

- ◀ استفاده از محرک ها برای بیدار ماندن یا استفاده از مسکن ها برای خوابیدن
- ◀ خوابیدن در طول روز، حتی اگر بسیار خسته اید
- ◀ رفتن به رختخواب وقتی استرس دارید یا آمادگی برای خوابیدن ندارید
- ◀ استفاده از رختخواب برای انجام کارهای مربوط به محل کار، تماشای تلویزیون، خوردن و تلفن زدن یا به عبارت دیگر انجام فعالیت هایی که شما را بیدار نگاه می دارد
- ◀ ماندن در رختخواب وقتی حدود ۳۰ دقیقه گذشته و هنوز به خواب نرفته اید
- ◀ خوردن یا سیگار کشیدن در رختخواب هنگام بیدار شدن در طول شب
- ◀ به خواب رفتن هنگام تماشای تلویزیون
- ◀ نگران ساختن خود در خصوص احتمال خوابیدن و بیدار ماندن
- ◀ خشمگین شدن نسبت به خود و دنیای اطراف بدلیل ناتوانی در خوابیدن - توجه داشته باشید که این حالت فقط شرایط را بدتر می کند!
- ◀ البته نیازی نیست که تمام این کارها را همزمان انجام دهید. بررسی کنید و ببینید که کدامیک از آنها برای شما مفیدتر هستند، سپس با همان موارد شروع کنید. اگر این روشها مفید نبودند، سایر روش ها را امتحان کنید تا زمانی که وضعیت خواب تان بهتر شود. هدف شکستن سبک بی خوابی است؛ شما با ایجاد زمان و برنامه مناسب و روزمره برای خواب و نیز بهبود محل خواب به این هدف دست خواهید یافت.

## درمان بیخوابی

درمان بی خوابی به روشهای غیردارویی مانند مناسب نمودن بستر، مطالعه قبل از خواب و همچنین روان درمانی با مراجعه به روان شناس بالینی برای تشخیص به موقع و درمان متناسب با اختلال لحاظ می گردد و به روش دارویی مانند مصرف بنزودیازپین و زولپیدم که البته با نظر روانپزشک صورت می گیرد.

# مهارت های کنترل خشم

## خشم چیست؟

در جامعه ما احتمالا خشم یکی از هیجان هایی است که افراد در کنترل آن کمتر موفقند. همه ما خشم را می شناسیم، و همه آن را احساس کرده ایم؛ خشم یک هیجان انسانی کاملا بهنجار و معمولا مفید است. اما وقتی که از کنترل فرد خارج می شود، تخریب کننده می گردد، خشم میتواند مشکلاتی در محل کار، در روابط بین فردی، و به طور کلی در کیفیت زندگی شما به وجود بیاورد. خشم ممکن است این احساس را در شما ایجاد کند که در چنگال یک هیجان قوی و غیرقابل پیش بینی قرار گرفته اید. این مقاله می تواند به شما کمک بکند تا خشم را بهتر بشناسید و راه هایی برای کنترل آن بیاموزید. خشم یکی از هیجان های پیچیده ی انسانی است. خشم واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است. همه ما در طول زندگی با موقعیت های خشم برانگیز روبرو شده ایم. مساله ی خشم این است که اگرچه بخشی از زندگی است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می دارد. علت اینکه افراد در مورد خشم خود دچار تعارض و تضاد هستند نیز همین نکته است. از یک طرف خشم یک پاسخ طبیعی محسوب می شود و از طرف دیگر می تواند روابط بین فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف خود باز می دارد.

## تجربه خشم

آیا شما نیاز به آموزش کنترل خشم دارید؟

درست است که خشم یک هیجان بهنجار است ولی نحوه ی مقابله و کنار آمدن ما با آن بسیار مهم است. همه افراد گاهی با بدرفتاری و ناکامی مواجه می شوند، بنابراین مقایسه میزان خشم خود با دیگر افراد بسیار آموزنده است. پرسشنامه ای که در پی می آید به شما کمک می کند تا در صورتی که نیاز به تغییر در شیوه ی مقابله با خشم خود را داشته باشید به آن پی ببرید. پس برای کمک کردن به خود در پاسخ دادن به این پرسشنامه صادقانه عمل کنید.

- ۱- وقتی که من خشمگین می شوم دندان قرچه می کنم یا سردرد می گیرم. بله ☐ خیر ☐
- ۲- وقتی خشمگین می شوم معمولا معده درد می گیرم. بله ☐ خیر ☐
- ۳- وقتی خشمگین می شوم احساس می کنم که کنترل خود را از دست داده ام. بله ☐ خیر ☐
- ۴- وقتی خشمگین می شوم احساس افسردگی، گناه و اضطراب می کنم. بله ☐ خیر ☐
- ۵- وقتی خشمگین می شوم سر دیگران داد و فریاد می کنم. بله ☐ خیر ☐
- ۶- وقتی خشمگین می شوم، غالبا دارو مصرف می کنم. بله ☐ خیر ☐
- ۷- وقتی خشمگین می شوم با خود یا دیگران بدرفتاری می کنم. بله ☐ خیر ☐
- ۸- وقتی خشمگین می شوم بر روی خوابم تاثیر می گذارد. بله ☐ خیر ☐
- ۹- من شدیداً خشمگین می شوم. بله ☐ خیر ☐
- ۱۰- افرادی که من را می شناسند، در مورد خشم من نگران هستند. بله ☐ خیر ☐

- ۱۱- من گاهی دنبال کسی می گردم تا خشم خود را بر سر او خالی کنم.      بله      خیر  
 ۱۲- بعضی وقت ها آرزوی منم کاش دارویی وجود داشت که می توانستم با آن خشم خود را کنترل کنم.      بله      خیر  
 ۱۳- من خشمم را درون خودم می ریزم و نمی توانم با آن کنار بیایم.      بله      خیر  
 ۱۴- من معمولاً از احساس خشم خود آگاه نیستم.      بله      خیر

### خشم چه زبان هایی در پی دارد؟

با توجه به اینکه خشم واکنشی قابل پیش بینی نسبت به بدرفتاری دیگران است، پس قابل درک است که همه ما گاهی خشمگین شویم. وقتی شما از چیزی عصبانی می شوید، دلیلی ندارد که خود را تحقیر کنید. برای مقابله با خشم از سبک مقابله ای سرکوبگرانه (بازدارنده) استفاده نکنید و آنقدر هم احساسات خود را انکار نکنید که نتوانید کاری در مورد آن انجام دهید. در عوض بررسی کنید که آیا سبک های مقابله ای شما مناسب هستند یا نه. خشم ممکن است منجر به مشکلات اجتماعی و جسمی شود. مضرات جسمی خشم شامل استرس روان شناختی، پرتنش و ناراحتی های بدنی همراه با خشم است. احساس درماندگی، تنهایی و انزوا از جمله پیامدهای اجتماعی خشم است. برخی کارشناسان بر این باورند که خشم سرکوب شده، علت زیربنایی اضطراب و افسردگی بر الگوهای رفتاری و تفکر تأثیر می گذارد و مشکلات جسمانی متعددی نظیر فشار خون بالا، مشکلات قلبی، سردرد،

اختلالات پوستی و مشکلات گوارشی ایجاد می کنند. این مشکلات زمانی بدتر می شوند که بین خطر خشم غیرقابل کنترل و جنایت، بدرفتاری جسمانی و هیجانی و سایر رفتارهای خصمانه پیوندی برقرار شود.

اکنون شما برای شناخت بیشتر خشم خود و اینکه این خشم بر کدام یک از حیطه های زندگی شما تأثیر داشته است با استفاده از مقیاس زیر میزان و حیطه ی تأثیر خشمستان را بر زندگی خود درجه بندی کنید:

۰= اثر ندارد ۱= اثر جزبی ۲= اثر متوسط ۳= اثر شدید ۴= اثر عمده

### درجه بندی

- ۱- رابطه با مراجع قدرت (مانند: معلم، رئیس، پلیس و...)
- ۲- رابطه همسالان و همکاران.
- ۳- رابطه زیردستان در کار.
- ۴- رابطه با بچه ها
- ۵- رابطه با همسر یا نامزد.
- ۶- رابطه با والدین
- ۷- رابطه با سایر اعضای خانواده.
- ۸- رابطه با دوستان
- ۹- زمانی که در اثر خشم از دست داده ای.
- ۱۰- دخالت خشم در فعالیت های آرام بخش و لذت بخش (رابطه جنسی، ورزش، سرگرمی های و...)
- ۱۱- تأثیر خشم بر سوء مصرف مواد و الکل.
- ۱۲- تأثیر خشم بر فعالیت و خلاقیت.
- ۱۳- تصادفات، خطاها و اشتباهات.

اگر درجه بندی شما در برخی از موارد یا تمامی موارد ۳ یا ۴ باشد باید با فراگیری روش هایی خشم خود را کنترل کنید و تا از تأثیر خشم بر زندگی خود بکاهید. یا با مراجعه به روانشناس و مشاور از تأثیر مخرب خشم بر کیفیت زندگی خود بکاهید. به یاد داشته باشید که پژوهش ها نشان داده اند، افرادی که نمی توانند خشم خود را کنترل کنند بیشتر در معرض حمله های قلبی و بیماری هایی هستند که با سیستم ایمنی ارتباط دارد. پس خشم نه تنها بر کیفیت زندگی بلکه بر کمیت زندگی شما نیز تأثیر دارد.

### دلایل برانگیخته شدن خشم چیست؟

چه چیزها یا موقعیت هایی موجب برانگیخته شده خشم شما می شود؟ دلایل برانگیخته شدن هیجان خشم در افراد و موقعیت های مختلف متفاوت است. اما به طور کلی می توان آنها را به دو دسته دلایل بیرونی و درونی تقسیم کرد: دلایل بیرونی: به مجموعه عواملی مربوط می شود که موجب برانگیخته شدن خشم در فرد می شود و این عوامل به جهان بیرونی فرد بر می گردد و معین و مشخص هستند. برای مثال پایمال گشتن حقوق، بی حرمتی ها، آسیب یا از دست رفتن دارایی، درگیری های زناشویی و...

دلایل درونی: گاهی نمی توان برای خشم افراد یک عامل بیرونی در نظر گرفت یا به عبارتی هیچ عامل بیرونی مشخصی وجود ندارد که تبیین کننده خشم فرد باشد. معمولاً چنین خشمی ناشی از دنیای درونی فرد است. برای مثال خشم ناشی از انتظارات نابجا از خود و دیگران، خشم ناشی از احساس مقصر بودن و...

### چه افرادی بیش از دیگران مستعد خشمگین شدن هستند؟

- ۱- افرادی که نیاز مبرم و سبزی ناپذیری برای کامل بودن دارند.
- ۲- افرادی که ترس شدیدی از خطا کار بودن و در اشتباه بودن دارند.
- ۳- افرادی که نیاز شدیدی به کنترل کردن دیگران دارند.
- ۴- افرادی که از شنیدن عقاید نو و یا متفاوت با عقایدشان هراس دارند.
- ۵- افرادی که از رها کردن موضوع به حال خود بیم دارند.
- ۶- افرادی که نیاز شدید و مفرطی به مورد پذیرش قرار گرفتن و تایید دیگران دارند.
- ۷- افرادی که تصور می کنند همواره باید با صلابت، شجاع، قدرتمند و قوی به نظر برسند.
- ۹- افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند.
- ۱۰- افرادی که تحمل آنها نسبت به ناکامی ها اندک می باشد.
- ۱۱- افرادی که از مورد انتقاد واقع شدن هراس دارند.

### چه زمانی آستانه خشم پایین می آید؟

- هنگامی که با ناکامی و شکست مواجه می شویم.
- وقتی که احساس می کنیم منصفانه و عادلانه برخورد و قضاوت نشده است.
- وقتی برای مدتی نسبتاً طولانی دچار استرس می شویم.
- هنگامی که احساس ضعف و ناتوانی می کنیم.
- زمانی که از سوی شخص یا اشخاصی تحقیر می شویم.
- وقتی که شدیداً احساس خستگی می کنیم.
- هنگامی که به یک بیماری مزمن و سخت مبتلا شده اید.
- وقتی درد می کشیم.
- زمانی که الکل یا مواد دیگری مصرف کرده ایم و تحت تأثیر آن هستیم.
- وقتی با چندین مشکل به شکل همزمان مواجه هستیم.
- وقتی بر اثر فشار مشکلات زندگی احساس بی تفاوت بودن نسبت به هر چیزی به ما دست می دهد.
- وقتی احساس درماندگی می کنیم و فکر می کنیم کنترلی بر محیط خود نداریم.

### تأثیرات فیزیولوژیکی خشم بر روی بدن چیست؟

- ترشح هورمون آدرنالین.
- تسریع تنفس.
- افزایش ضربان قلب و فشار خون.
- انتقال جریان خون از پوست، کبد، معده و روده ها به سمت قلب، سیستم عصبی مرکزی و عضلات.
- متوقف شدن سیستم گوارش.
- آزاد گشتن ذخایر گلوکز از کبد.
- ترشح کورتیزول و سرکوب سیستم ایمنی بدن.
- افزایش هورمون تستوسترون در مردان.
- تسریع و تشدید حرکات و گفتار.
- سفت شدن عضلات.
- افزایش دقت، تیزی و حساسیت حواس پنجگانه.
- گشاد شدن چشم ها.
- سرخ شدن چهره.
- افزایش قوای جسمانی.

### چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

- ابتدا مهارت هایی که برای کنترل خشم نیاز دارید را بشناسید.
- ۱- طیفی از احساسات را که در برگیرنده خشم می شود بشناسید.
- ۲- رفتارهای پرخاشگرانه ی خود و دیگران را بشناسید.
- ۳- پیامدهای احتمالی رفتارهای پرخاشگرانه برای خود و دیگران بشناسید.
- ۴- رفتارهایی که موجب آسیب رساندن به خود می شود را بشناسید.
- ۵- افکار و احساسات مقدم بر رفتار پرخاشگرانه را بشناسید.
- ۷- مکانیزم های مقابله ای کنترل خشم را تمرین کنید و بیاموزید.
- ۸- خشم خود را بدون از دست دادن کنترل خود بروز دهید.

ادامه دارد...



در این شماره از فصلنامه شادیاخ قصد داریم با معرفی تعدادی از دانشجویان افتخار آفرین و کوشای دانشکده تلاش این عزیزان را تحسین کنیم.

### نخبگان اخلاقی

(برترین‌های اخلاقی به انتخاب همکاران معاونت دانشجویی)



فاطمه واسعی  
هوشبری ۹۰



فاطمه مهربانی  
پرستاری ۹۰



سیده بهار موسوی  
اتاق عمل ۹۰



سمیه نوروزی  
اتاق عمل ۸۹



رضا چنارانی  
پرستاری ۹۱



مصطفی اردمه  
پرستاری ۹۰



حسین حسین زاده  
پرستاری ۹۰



بهرام حصاری  
پرستاری ۹۰

### نخبگان علمی (رتبه های برتر)



اکرم امیر دوست  
هوشبری ۹۰



سارا ترابی  
اتاق عمل ۸۹



الهام مقیم  
اتاق عمل ۹۰



حبیب یزدانی  
هوشبری ۸۹



پرینا خدابخشی  
اتاق عمل ۹۱



بهاره اسماعیلی  
پرستاری ۸۹



حسین بلوکی  
پرستاری ۹۰



مهديه بیات  
پرستاری ۹۱



سهیلا عراقی  
هوشبری ۹۱

## دانشجویان پرافتخار دانشکده علوم پزشکی نیشابور

### نخبگان پژوهشی (بر اساس انتخاب کمیته تحقیقات دانشجویی)



ریحانه اکبری  
پرستاری ۹۰



حسین نوائی  
هوشبری ۹۰



اکرم شهرآئینی  
اتاق عمل ۸۹

### نخبگان ورزشی (بر اساس انتخاب اداره تربیت بدنی)



شیمایمیری  
پرستاری ۹۰



مصطفی زیدآبادی  
پرستاری ۸۹



مرتضی قادری  
هوشبری ۸۹

### نخبگان فرهنگی (بر اساس انتخاب مسئول فرهنگی)



مهناز سخدری  
اتاق عمل ۸۹



محمد نصرآبادی  
اتاق عمل ۹۰

صاحب امتیاز: دانشکده علوم پزشکی نیشابور

مدیر مسئول: دکتر اسما عاقبتی

سردبیر: احمد شریف نژاد

همکار شماره: فاطمه نادری، محمد رضا برزنونی

تیراژ: ۱۵۰ نسخه

نشانی: نیشابور، امام خمینی ۲۷، معاونت دانشجویی و فرهنگی، اداره مشاوره دانشجویی

تلفن: ۳۳۳۳۴۹۱

وب سایت مرکز مشاوره دانشکده علوم پزشکی نیشابور

<http://www.num.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت بهداشت

<http://farhangi.behdasht.gov.ir>

تتادباخه