کتاب راهنمای جامع آموزش سلامت در مدارس(خلاصه فصل 4،3،1)

فصل اول : سلامت روانی و عاطفی

عزت نفس

عزت نفس، معیار مهمی در سلامت روان هر فرد تلقی می شود (ویلهلم و همکاران ،2010) . عزت نفس به معنای باور فرد به ارزشهای فردی است؛ باور به این که او ارزشمند و شایسته احترام است. فردی که عزت نفس ندارد، خود را بی ارزش و غیرقابل احترام تلقی می کند.

تشویق و ترغیب جوانان به حفظ و ارتقای عزت نفس بر مبنای اقدامات مسئوولانه، به دلایل متعددی حائز اهمیت است. افرادی که عزت نفس داشته باشند، تسلط بیشتری بر مهارتهای زندگی خواهند یافت. آنها برای حفظ سلامت جسمی، روانی و عاطفی خود احساس مسئوولیت می کنند؛ در تصمیم گیری های خود رفتار مسئوولانه تری دارند؛ خود را مجبور نمی دانند که باب میل جماعت رفتار کنند تا قابل قبول و مورد تائید دیگران باشند؛ آنها به عقل و قضاوت خد متکی اند و آگاهانه تصمیم می گیرند؛ به خودشان اطمینان دارند و تحت فشار تصمیم نمی گیرند که خود را همرنگ جماعت کنند؛ آنها در شرایط سخت و بحرانی تحمل بیشتری دارند و بحرانها را گذرا و قابل عبور می دانند؛ از خطر کردن برای رشد و تکامل شخصیت خود هراس ندارند؛ از شکست نمی ترسند ؛ از مواجهه با شرایط ناخوشایند پریشان نمی شوند و به توانایی های خود اطمینان دارند.

یکی از مفاهیمی که با عزت نفس ارتباط تنگاتنگ دارد،خودکارآمدی است. منظور از خودکارآمدی، باور فرد به توانایی های فردی خود برای انجام کارها یا تسلط بر مهارت هاست. افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند، ایمان دارند که می توانند به اهداف فرد خود دست یابند.

کسب شخصیت مطلوب و ارتقای عزت نفس

رعایت توصیه های زیر می تواند زمینه ساز ارتقای عزت نفس باشد:

1. به ظاهرتان توجه کنید، آراستگی یکی از نخستین شاخصه های عزت نفس است. اگر لباس تان را با دقت انتخاب و ظاهرتان را به خوبی مرتب کنید، در واقع، گام نخست را برداشته اید. خوب و آراسته به نظر رسیدن، می تواند مقدمه دستیابی به عزت نفس باشد.

2. فهرستی از رفتارهای مسئوولانه خود تهیه کنید و هرازگاه به این فهرست مراجعه نمایید آگاهی از اینکه رفتارهای شما مسئوولانه اند یا نه ، به شما کمک می کند رفتارهای خود را زیر نظر داشته باشید.

این مهم است که خودتان به رفتارهای مسئوولانه تان امتیاز بدهید و رفتارهای غیرمسوولانه تان را تغییر دهید.

3. با خودتان دوست باشید و از سرگرمی های لذت بخش بهره ببرید هرا از گاه با خودتان خلوت کنید و افکار و احساسات خود را موشکافانه بازبینی کنید کشف و پرورش یک استعداد نهفته یا پرداختن به یک سرگرمی جذاب می تواند زمینه مناسبی باشد برای این که باور کنید شما منحصر به فردید!

4. احساسات خود را روی کاغذ بیاورید نوشتن، راه خوبی برای مرور فراز و فرودهای زندگی است. نوشتن درباره احساسات تان به شما کمک می کند از احساسات ناخوشایندی مانندخشم، دلخوری و ناامیدی عبور کنید. مرور این دست نوشته ها می تواند به افزایش سطح خودآگاهی منجر شود.

5. بودن در کنار اعضا خانواده را یکی از اولویت هایتان بدانید. در خانواده های صمیمی و حمایتگر، همه اعضای همدیگر را منحصر به فرد می دانند؛ مشوق همدیگرند و اگر یکی از اعضای خانواده با شکستی مواجه شود، سایرین به او کمک می کنند احساس یاس و ناامیدی نکند.

6. همان قدر که دوست دارید دیگران به شما توجه کنید، خودتان به آنها توجه کنید کمک کردن به دیگران باعث می شود احساس خودارزشمندی کنید.

7. بگذارید دیگران بدانند چه چیزی باعث می شود شما احساس رضایت کنید. کشف این مساله را به دیگران واگذار نکنید صداقت در بیان احساسات و افکار، حائز اهمیت است .

8. به دوستان و اعضای خانواده تان کمک کنید به اهداف شان دست پیدا کنید و از آنها بخواهید به همین ترتیب از شما حمایت کنند . به طور مثال، اگر خواهر شما نقاش است، حضور شما و سایر اعضای خانواده در نمایشگاه هایی که از کارهایش برپا می کند، به معنای حمایت شما از اوست. به همین ترتیب، شما و سایر اعضای خانواده می توانید از او بخواهید در فعالیتهایی که شما در آن شرکت دارید، حضور یابد.

9. از دوستان و اعضای خانواده تان بخواهید نمونه هایی از رفتارهای شما را که گویای شخصیت تان بوده، بازگو کنند. این بازخورد می تواند به شما کمک کند به خودشناسی و خودکنترلی بیشتری برای انجام رفتارهای مسوولانه و پایبندی به ارزش های فردی خود دست یابید.

10. بیشتر ورزش کنید تا بیشتر احساس سلامت کنید. ورزش باعث ترشح بتااندورفین ها در جریان خون می شود بتااندورفین ها موادی هستند که با ایجاد فعل و انفعالاتی در مغز باعث احساس نشاط و سلامت می شوند.

**محیط اجتماعی – عاطفی**

محیط اجتماعی – عاطفی هر فردی را کیفیت ارتباطات و تعاملات او با دیگران شکل می دهد. شیوه تعامل فرد با اعضای خانواده شان می تواند بر محیط اجتماعی – عاطفی او تاثیر بگذارد. شیوه تعامل یک جوان با دوستان و همسالانش می تواند بر محیط اجتماعی – عاطفی او تاثیر بگذارد. اگر محیط اجتماعی – عاطفی شما مثبت باشد، این امر می تواند سطح سلامت شما را ارتقا دهد؛ چرا که در این صورت، راحت تر می توانید نیازها و خواسته هایتان را به اطرافیان خود بگویید و احساسات و عواطف خود را ابراز کنید.

محیط اجتماعی – عاطفی و وضعیت سلامت

محیط اجتماعی – عاطفی مثبت می تواند به 10 دلیل زیر به بهبود وضعیت سلامت فرد منجر شود:

- عزت نفس را ارتقا می بخشد؛

- از رفتارهای مسئوولانه و سالم حمایت می کند؛

- حمایت و تشویق لازم برای جرات به خرج دادن و خطر کردن را فراهم می کند؛

- به فرد اجازه می دهد خطاهای خود را اصلاح کند، خود را ببخشد و پیشرفت کند؛

- به افزایش انعطاف پذیری منجر می شود؛

- به خوش بینی می انجامد؛

- تنش و استرس را کاهش می دهد؛

- به کنترل و پیشگیری از افسردگی کمک می کند؛

- خطر بروز بیماریهای روانی را کاهش می دهد.

راهکاریی برای بهبود محیط اجتماعی – عاطفی

راهکارهایی وجود دارند که جوانان می توانند برای بهبود محیط اجتماعی –عاطفی خود از آنها استفاده نمایند این راهکارها به بهبود تعامل با دیگران نیز کمک می کنند:

1. ارتباط با افرادی که تحقیرتان می کنند را کم یا قطع کنید. آثار مثبت و منفی روابط مختلف خود (مثلاً رابطه با همسالان، خانواده و دوستان خود ) را ارزیابی و تامل کنید چگونه این روابط بر سلامت جسمانی و روانی شما تاثیر می گذارند. ارتباط با افرادی که به شما بی احترامی می کنند، باید به حداقل برسد یا قطع شود.

2. وقتی با فرد یا افراد منفی باف در تعامل هستید، خودگویه های مثبت را از یاد نبرید. روابط خود با همسالان ، خانواده و افراد منفی باف را بازبنی کنید شاید نتوانید از ارتباط با بعضی از افرادی که منفی باف اند یا تحقیرتان می کنند، دست بکشید. در این صورت دست کم وانمود کنید پوشش زرهی سرسختی دارید که شما را در مقابل منفی بافی های آنها حفظ می کند. باخودگویه های مثبت تان، منفی بافی های آنها را بی اثر کنید.

3. با یک مشاور مشورت کنید شاید افرادی که در زندگی شما مهم تلقی می شوند، قادر به ایجاد محیط اجتماعی – عاطفی مثبت نباشند. آنها ممکن است نیازها، خواسته ها، احساسات و عواطف شما را نادیده بگیرند. مشاوری انتخاب کنید که راحت بتوانید با او صحبت کنید و حمایت اجتماعی –عاطفی مطلوبی از او دریافت کنید. نیازها، خواسته ها، احساسات و عواطف خود را با او در میان بگذارید.

4. به یک گروه حمایتی ملحق شوید اعضای چنین گروهی قادرند حمایت اجتماعی –عاطفی مناسبی برای شما فراهم کنند شما با عضویت در این گروه می توانید حضور در یک محیط اجتماعی-عاطفی مثبت را تجربه کنید و نیازها، خواسته ها، احساسات و عواطف خود را در محیطی قابل اطمینان به زبان آورید.

5. تعداد افرادی که نیازها، خواسته ها، احساسات و عواطف تان را با آنها در میان می گذارید، بیشتر کنید شما برای حفظ سلامت جسمانی و عاطفی خود به حمایت اجتماعی –عاطفی نیاز دارید. اگر چنین حمایتی بی بهره اید، سعی کنید روابط دوستانه جدیدی برای خودتان ایجاد کنید. بهتر است در فعالیتهای جدیدی شرکت کنید که این امکان را، بیش از پیش، در اختیارتان بگذارد.

6. به دیگران حمایت اجتماعی – عاطفی بدهید. با حمایت از همسالان، دوستان و اعضای خانواده تان زمینه ساز ارتقای محیط اجتماعی – عاطفی شوید. آنها را تشویق و ترغیب کنید خواسته ها، نیازها، احساسات و عواطف خود را بیان کنید تا بتوانند سلامت جسمانی، روانی و عاطفی خود را حفظ کنند و ارتقا بخشند.

راهکارهایی برای بهبود وضعیت سلامت روان

ما برای انجام فعالیتهای طبیعی خود در زندگی روزمره به سلامت اعصاب و روان نیازمندیم. سلامت روان به ما کمک می کند با دوستان و خانواه خود رابطه سالم و اثر بخشی برقرار کنیم. در محل کار و مدرسه عملکرد مطلوبی داشته باشیم و در سایر فعالیتهای مهم زندگی خود نیز کامیاب باشیم.

**ورزش کنید**

فعالیت بدنی هم منافع جسمانی دارد، هم مزایا روانی ورزش باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می شود ورزش جریان خود را در مغز و سایر ارگان های مهم بدن تقویت می کند. و این امر به ارتقای سطح حافظه، خلاقیت، مهارت حل مساله و بهبود وضعیت کلی بدن منجر می شود.

ورزش منظم می تواند از تشدید استرس، اضطراب و افسردگی پیشگیری کند . بنابراین برای برخورداری از سلامت روان بهتر است فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود جای دهید. ورزش حرفه ای،دوچرخه سواری و حتی پیاده روی ساده معمولاً به ایجاد یک حس خوشایند منجر می شود و سطح استرس را پایین می آورد. در مبتلایان به افسردگی خفیف، ورزش می تواند مانند یک داروی ضدافسردگی، موثر باشد به نظر می رسد ورزش باعث افزایش تولید نوروتر انسمیترهایی می شود که خاصیت ضدافسردگی دارند. ورزش معمولاً به احساس طراوت و شادابی منجر می شود و با بهبود جریان خون باعث می شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد. این امر به افزایش توانایی مغز در تفکر و تصمیم گیری و افزایش آمادگی برای مواجهه با استرس منجر می شود.

متخصصین سلامت توصیه می کنند کودکان و نوجوانان 6 تا 17 ساله، دست کم روزی 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشند. منظور از فعالیت بدنی متوسط، پیاده روی سریع یا دویدن با آهسته است. علاوه بر این ها، می توان از منافع ورزشهای هوازی سنگین نیز، دست کم 3 روز در هفته بهره برد.

**به قدر کافی بخوابید**

به تمام اعضای بدن تان، به ویژه به مغزتان، اجازه بدهید به قدر کافی استراحت کند. خواب کافی فواید جسمانی و روانی متعددی دارد. در طول خواب، جسم و ذهن ما به استراحت می پردازد و تجدید قوا می کند. کمبود خواب می تواند به اختلال حافظه منجر شود. برای بهبود وضعیت خواب شبانه تان باید مدت زمان استراحت روزانه تان را کم کنید و دست کم چند ساعت قبل از خواب نوشیدنی های کافئین دار ننوشید . توصیه های ساده و اثربخش دیگری نیز در این زمینه وجود دارند؛ مانند دوش آب گرم و آرام سازی ذهن (با انجام برخی فعالیت ها) قبل از خواب. کودکان 5 تا 11 ساله بین 10 تا 11 ساعت خواب شبانه داشته باشند و نوجوانان 10 تا 17 ساله، بین 5/8 تا 25/9 ساعت.

**مهارت های تازه بیاموزید.**

همانطور که فعالیت بدنی، بدن را نیرومند و کارآمد می کند؛ فعالیت ذهنی نیز ذهن را توانمند و هوشیار می کند برای هوشیار سازی ذهن خود بهتر است ذهن تان را به فراگیری مهارت های تازه مشغول کنید. این چالش می تواند به رشد و تکامل ذهنی شما کمک کند. فعالیت ذهنی باعث می شود ارتباطات جدیدی بین سلول های عصبی موجود در مغزتان شکل بگیرد؛ ارتباطاتی که کمک می کنند اطلاعات تازه را راحت تر ذخیره سازی و بازیابی کنید. با افزایش سن، نیاز به چالش های ذهنی برای حفظ و ارتقای سلامت روان افزایش می یابد. ایده های زیر می توانند به شما کمک کنند ذهن خود را به چالش بکشید:

- یک زبان خارجی بیاموزید؛

- شغل تان را عوض کنید یا مشغول کار جدیدی شوید؛

- تفریح یا سرگرمی جدیدی مثل نویسندگی یا نقاشی را شروع کنید؛

- برای کمک به دیگران داوطلب شوید؛

- در کلاس دلخواه تان نام نویسی کنید

خلاصله، خودتان را یک دانش آموز مادم العمر بدانید! همیشه درهر سن و سالی مشتاق یادگیری مطالب جدید باشید. برای این که ذهن تان را فعال و هوشیار نگه دارید، باید بیشتر مطالعه کنید، از اخبار روز دنیا مطلع باشید، جدول کلمات متقاطع حل کنید، پازل و معما حل کنید و از ارتباط و تعامل با دیگران لذت ببرید( بنیاد آلزایمر ، 2010)

**مهارت های کنترل خشم**

خشم یا عصبانیت، احساسی است که شدتش ممکن است کم یا زیاد باشد. این احساس معمولاً با بروز تغییرات فیزیولوژیک همراه است؛ تغییراتی که بدن را برای نزاع آماده می کند. این احساس غالباً در واکنش به توهین، طردشدگی، صدمه یا ناامیدی شکل می گیرد.

جرقه اولیه عصبانیت، فکر یا کلام یا رفتاری است که باعث می شود فرد به یکی از احساس های بالا دچار شود و از کوره در ورد. به طور مثال، ممکن است یک نفر به دنبال یک آسیب جسمی، احساس درد کد و عصبانی شود ممکن است یک نفر به دلیل قرار گرفتن در موقعیت خاصی احساس ناامیدی کند یا توسط همکلاسی هایش طرد و عصبانی شود.

واکسن فیزیولوژیک بدن به احساس عصبانیت را « واکنش جنگ و گریز» می نامند؛ چون تغییراتی که متعاقب این واکنش در بدن اتفاق می افتد، به گونه ای است که فرد را برای جنگ و گریز و مواجهه با یک شرایط اضطراری آماده می کند. مهم ترین این تغییرات عبارتند از :

- افزایش سرعت و تعداد تنفس؛

- افزایش ضربان قلب و فشارخون؛ و

- خشکی دهان.

عصبانیت پنهان، عصبانیتی است که به درستی تشخیص داده نمی شود یا به شیوه ای نامناسب ابراز می شود. برخی رفتارها می توانند نشانه عصبانیت پنهان باشند؛ مثلاً اظهار نظر منفی و بی رحمانه درباره دیگران ، تمسخر دیگران، به تعویق انداختن کارها، بی علاقگی به همه چیز، افسردگی، خستگی دایمی و خمیازه های مکرر، آثار زیانبار عصبانیت پنهان برای سلامت، بیشتر از آثار زیانبار عصبانیت آشکار است. گاهی عصبانیت پنهان، مدتی پس از پنهان ماندن، ناگهان آشکار می شود و طغیان می کند درچنین مواقعی، عصبانیت پنهان به شکل یک دعوا یا مرافعه شدید و غیرقابل منتظره ظهور و بروز می یابد. فردی که عصبانیت پنهانش آشکار می شود، معمولاً فشار زیادی به عضلات چهره خود وارد می کند، گاهی عضلات گردن و شانه اش دچار گرفتگی می شوند، هر از گاه سردرد می گیرد و فشار خونش بالا می رود ، دچار کاهش یا افزایش وزن می شود و احتمال ابتلایش به برخی از سرطان ها نیز افزایش پیدا می کند.

در نقطه مقابل، عصبانیت برخی از افراد، نه تنها پنهانی و گهگاهی نیست؛ بلکه آشکار و همیشگی است . بنابراین بدن این افراد تقریباً همیشه در وضعیت جنگ و گریز است. به بیان دیگر، بدن آنها همیشه منتظر وقوع یک وضعیت اضطراری است. در چنین شرایطی، بدن فرصت کمی برای استراحت دارد و در نتیجه، سیستم ایمنی که مسئول مبارزه با عوامل بیماری زاست، دچار افت عملکرد می شود این افراد، در اصطلاح، دچار سندرم خشم هستند. مبتلایان به این سندرم معمولاً سروتونین کمتری در مغز خود دارند. سروتونین یک میانجی شیمیایی بدن است که می تواند به تنظیم احساسات و عواطف کمک کند. افرادی که سطح سروتونین مغزشان پایین تر از حد طبیعی است، معمولاً پرخاشگر و تهاجمی هستند. کاهش سطح سروتونین مغز، رابطه معناداری با ابتلا به افسردگی و اختلالات اضطرابی دارد.

افرادی که عصبانیت پنهان دارند، گاهی خشم خود را به شیوه های زیانباری بروز می دهند, مثلاً ممکن است در ابراز خشم خود« فرافکنی» کنند. منظور از فرافکنی، نسبت دادن احساسات یا مشکلات خود به فرد یا افراد دیگر است به طور مثال ، دانش آموزی که در یک آزمون نمره پایینی می گیرد، ممکن است به جای ابراز آشکار عصبانیت خود، همه تقصیرها را گردن معلمش بیندازد با بگوید آزمونی که از او گرفته اند، آزمون استانداری نبوده است.

برخی از افرادی که عصبانیت پنهان دارند، عصبانیت خود را با « جایگزینی» ابراز می کنند. منظور از جایگزینی، خالی کردن خشم بر سر کسی یا چیزی است که عامل بروز خشم نبوده به طور مثال دانش آموزشی که از وضعیت خانوادگی خود عصبانی است، امکان دارد دست به تخریب اموال عمومی بزند.

احساس عصبانیت، احساس زیانباری نیست، بلکه نوعی واکنش طبیعی است که بروز آن در شرایط گوناگونی ضرورت می یابد با این حال، فراگیری روش های کنترل خشم و ابراز آن به شیوه های مناسب، بسیار مهم و لازم است.

**شناخت استرس**

منظور از استرس،واکنش بد به عوامل تنش زا در مواقع مقتضی است؛ همان حالتی که شما هنگام واکنش نسبت به فشارهای خارجی ( از جانب مدرسه، خانواده، دوستان و...) یا فشارهای داخلی (تمایل شخصی خودتان به حفظ تناسب اندام یا داشتن عملکرد بهتر در مدرسه یا ...) احساس می کنید منظور از عوامل تنش زا، همان منابع ایجاد استرس یاعلل اصلی بروز استرس است . این عوامل ممکن است جسمانی، روانی، اجتماعی یا محیطی باشند به عنوان مثال، ورزش طولانی مدت اگر منجر به بروز خستگی شود، می تواند یک عامل تنش زای جسمانی محسوب می شود. تلاش برای به سرانجام رساندن یک مسوولیت چالش برانگیز می تواند یک عامل تنش زای روانی باشد. جروبحث با یک دوست را می توان یک عامل تنش زای اجتماعی دانست و حضور در اتاقی که پر از دود سیگار است، یک عامل تنش زای محیطی .

استرس ها را می توان به دو گروه کلی تقسیم کرد: استرس خوب و استرس بد. استرس خوب، در واقع، همان واکنش طبیعی به یک محرک تنش زاست که به نتایج مثبتی ختم می شود؛ مثلاً باعث می شود یک ورزشکار به تمرین های دشوار و طولانی تن بدهد تا در نهایت در مسابقه برنده شود و پس از کسب پیروزی، به اعتماد به نفس بیشتری دست پیدا کند. اما استرس بد، نوعی واکنش زیان بار و ناسالم نسبت به منبع تنش زاست که غالباً به نتایج منفی ختم می شود؛ مثلاً باعث می شود ورزشکار تمرکز فکری اش را از دست بدهد و به خاطر احساس ناامیدی، بی انگیزه شود و دست از تلاش بردارد. چنین استرسی ممکن است دانش آموزی را که در یک درس، نمره ضعیفی گرفته، به انگیزیگی مفرط بکشاند و باعث شود او تلاش در یادگیری سایر درس هایش نیز به خرج ندهد.

**بهره گیری از این راهکارهای مدیریت استرس می تواند به حفظ سلامت شما کمک کند:**

1. از مهارت های تصمیم گیری مسوولانه استفاده کنید. استفاده از این مهارت ها در شرایط سخت باعث می شود کمتر احساس اضطراب کنید و برای رفع موانع و مشکلات زندگی تان اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

2. به قدر کافی بخوابید و استراحت کنید. بدون استراحت و خواب کافی، کاهش سطح استرس دشوار خواهد بود . استراحت باعث می شود فشارخون و ضربان قلب متعادل شود و عضلات از تنش و انقباض رها شوند. خواب و استراحت کافی، شما را برای مواجهه با چالش های زندگی روزمره تان آماده تر میکند.

3. از فعالیت های جسمانی و ورزش های گروهی غافل نشوید. ورزش و فعالیت را می توان جزو مهم ترین منابع مدیریت استرس دانست.

4. مدیریت زمان را فرا بگیرید. اگر هر روز کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، یک تقویم روزانه برای خودتان دست و پا کنید کارهای هر روزتان را اولویت بندی کنید. گاهی بهتر است کارهای دشوارتر را زودتر به انجام برسانید.

5. بنویسید. نوشتن، راهکار سودمندی در بیان احساسات است و می تواند به شما کمک کند آسان تر از پس استرس هایتان برآیید درباره استرس هایتان در یک دفترچه یادداشت، هر چه خواستید، بنویسید. اگر تمایل داشته باشید، می توانید محتوای این دفترچه را با والدین، دوستان، معلم یا مشاور خود نیز به اشتراک بگذارید.

6. دوستی هایتان را بیشتر و گسترده تر کنید. وقتی با دوستان خود هستید، به آسانی می توانید احساسات و استرس هایتان را با خیال راحت و بدون ترس از قضاوت شدن، به اشتراک بگذارید. این کار باعث می شود استرس شما کاهش یاید. ضمن این که ممکن است برخی از دوستان شما نیز توصیه هایی ارائه کنند که عمل به آنها باعث شود استرس تان کمتر شود.

**تشخیص افسردگی**

افسردگی در هر سنی ممکن است بر شما و اخلاق و رفتارتان تاثیر بگذارد. برآورد می شود 6 /8 درصد دانش آموزان 11 تا 14 ساله ایرانی درجاتی از افسردگی را تجربه کنند.

بخشی از نوجوانانی که به سنین بزرگسالی می رسند، در دوران بزرگسالی خود به افسردگی مبتلا خواهند شد. برخی از مشخصه های افسردگی به قرار زیر است:

- غمگینی مداوم ؛

- نارضایتی و بی علاقگی به فعالیتهایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند؛

- خستگی یا فقدان انرژی ؛

- بی قراری و تحریک پذیری ؛

- اختلال خواب؛

- تغییر وزن یا تغییر اشتها؛

- عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری ؛

- احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه؛ و

- بروز افکار یا اظهارات مداوم درباره خودکشی یا مرگ

**خطرهای افسردگی**

بیشتر نوجوانان هرازگاه دلخور یا غمگین می شوند ولی غالباً پس از همفکری و همصحبتی با والدین، معملمان، مربیان یا سایر بزرگترهای قابل اعتماد، بر حس غمگینی خود غلبه می کنند و روحیه شان را باز می یابند. اما برخی از نوجوانان قادر نیستند پس از بروز چنین احساساتی دوباره به زندگی برگردند و به این ترتیب، به سمت افسردگی حرکت می کنند. ابتلا به افسردگی شدید و حتی ابتلا به افسردگی خفیف اگر طولانی مدت شود، خطرناک است و می تواند به عوارض زیر منجر شود:

**- افت عملکرد تحصیلی:** نوجوانانی که افسرده می شوند، اغلب خسته اند و توان تمرکز ندارند. این مساله می تواند بر توان یادگیری، به خاطر سپاری و تفکر آنها تاثیر سوء بگذارد. آنها معمولاً بسیار حساس اند و انگیزه ای برای انجام تکالیف مدرسه ندارند غیبت در مدرسه و کسب نمره های ضعیف نیز می تواند جزو علایم هشدار دهنده افسردگی نوجوانان باشد.

**انزوای اجتماعی** : نوجوانانی که افسرده می شوند، معمولاً از طرف دوستان خود طرد می شوند و تمایل خود را برای مشارکت اجتماعی و حضور در فعالیتهای اجتماعی لذت بخش (مانند رویدادهای ورزشی و وقت گذرانی با دوستان) از دست می دهند.این موضوع می تواند به تشدید افسردگی آنها منجر شود. بیشتر این افراد فرصت کسب مهارتهای لازم برای زندگی سالم را از دست می دهند و این مساله به تشدید انزوای اجتماعی آنها منجر می شود

- **اعتیاد به مواد مخدر:** منظور از اعتیاد به موادمخدر، احساس نیاز مفرط به مصرف مواد مخدر(با وجود اطلاع از زیانبار بودن این مواد) است. جوانانی که افسرده می شوند، احتمال بیشتری دارد که در دام اعتیاد به موادمخدر و الکل بیفتند تا بتوانند، به زعم خود و به طور موقت، حال بد خود را خوب کنند و تسکین یابند

- **اعتیادهای دیگر** : نوجوانان افسرده گاهی به رفتارهای نامتعارفی دست می زنند تا حال بد خود را به طور موقت بهبود بخشند. به طور مثال، با وجود منافعی که ورزش می تواند در التیام افسردگی آنها داشته باشد، آنه به طور افراطی ونامتعارف به ورزش و فعالیت بدنی می پردازند؛ به طوری که ورزش و فعالیت بدنی برایشان حاصلی جز خستگی ندارد و به این ترتیب آنها دچار اعتیاد به ورش می شوند؛ اعتیادی که دیگر منافع ورزش را در پی نخواهد داشت.

- **بیماری های جسمی** **:** افسردگی ، قدرت ایمنی بدن را تضعیف می کند و مقاومت بدن را در مقابل عوامل بیماری زا: کاهش می دهد. به همین دلیل، افراد افسرده، بیشتر از دیگران، در معرض بیماری هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا قرار می گیرند. حتی شواهدی مبنی بر این که افسردگی طولانی مدت با ابتلا به برخی از انواع سرطان در ارتباط است، وجود دارد

- **اقدام به خودکشی** : نوجوانان افسرده با احساسات ناخوشایند مانند احساس ناامیدی، تنهایی و بی پناهی دست به گرییان اند. وقتی چنین احساساتی با برخی عوامل خطر ساز (مانند مصرف مواد مخدر، اختلالات تغذیه ای یا انزوای اجتماعی ) همراه شود، نوجوان را در معرض خطر خودکشی قرار می دهد.

**بهترین برخورد با افسردگی**

در این قسمت از بحث، با پیشنهادهایی آشنا می شوید که معلمان، والدین و سایر بزرگتر ها می توانند به نوجوانان و جوانان ارائه نمایند تا در صدد درمان افسردگی خود برآیند:

- با والدین، معلم، مربی بهداشت یا سایر بزرگترهای قابل اعتمادتان درباره مشکل خود صحبت کنید؛

- تمرین رفتارهای سالم مانند مصرف وعده های غذایی مغذی، ورزش و استراحت کافی را جدی بگیرید؛

- از مهارت های کنترل خشم استفاده کنید؛

- مهارت های مدیریت استرس را تمرین کنید؛

- از الکل، دخانیات و مواد مخدر اجتناب کنید؛

- سعی کنید انعطاف پذیری خود را افزایش دهید؛ و

- اگر با عمل به این توصیه ها بهبودی در افسردگی تان ایجاد نشد، از روان پزشک کمک بخواهید

**راهکارهای پیشگیری از خودکشی**

منظور از راهکارهای پیشگیری از خودکشی، تکنیک هایی است که می توانند به فرد نیازمند کمک کنند دیگر به خودکشی فکر نکند، اقدام به خودکشی نکند و در نهایت، جانش حفظ شود و به زندگی برگردد. اولین راهکار می تواند کمک خواستن از بزرگترهای باتجربه (مانند والدین و معلمان) باشد در ادامه، با برخی دیگر از مهم ترین راهکارهای پیشگیری از خودکشی آشنا خواهید شد:

1) شماره تلفن های ویژه پیشگیری از خودکشی را در دسترس داشته باشید. 123 خط تلفن رایگانی است که مشاوره های فوری و موثری درباره پیشگیری از خودکشی ارائه می دهد. این خط که به طور شبانه روزی فعال و در دسترس است، توسط گروهی از داوطلبان دوره دیده مدیریت می شود و پس از شنیدن موضوع تماس، حمایت ها و کمک های لازم را ارائه می دهد؛

2) وقتی کسی احساس افسردگی می کند، سریع اقدام کنید. اولین واکنش می تواند در خواست کمک از بزرگترهایی مانند والدین یا معلمان باشد. سعی کنید عامل اصلی افسردگی را تشخیص بدهید. به فرد افسرده کمک کنید فهرستی از نقاط ضعف و قوت زندگی خود را بنویسد. این کار ممکن است به تدریج به او کمک کند برای رهایی از افسردگی اقدام کند؛

3)به فرد افسرده کمک کنید شبکه حمایتی مناسبب برای خود به وجود آورد در این شبکه قاعدتاً افرادی در کنار هم قرار می گیرند که قادرند از یکدیگر مراقت کنند اعضای چنین شبکه ای می تواند متشکل از خانواده، دوستان، معلمان و مشاوران مدرسه باشد. آنها می توانند با شنیدن صحبت های فرد افسرده، توصیه های عملگرایانه ای به او ارائه کنند که زمینه ساز رهایی او از افسردگی باشد؛

4) به فرد افسرده کمک کنید در فعالیتهای هدفمندی که پاداش به دنبال دارد، شرکت کند این قبیل فعالیتها ممکن است است فرصت مناسبی در اختیار فرد بگذارند تا احساس مفید بودن کند، این فعالیتها می توانند به تدریج اعتماد به نفس فرد را افزایش دهند؛ و

5) اگر علایم هشدار خودکشی را در فرد افسرده دیدید، اقدام فوری انجام دهید. اولین واکنش می تواند درخواست کمک از بزرگترهای باتجربه و قابل اعتماد باشد. ارائه فوری کمک به فردی که از افسردگی رنج می برد یا تمایل به خودکشی دارد، بسیار مهم و ضروری است

فصل سوم : رشد و تکامل

**دستگاه عصبی**

دستگاه عصبی، پیام های مختلف (حسی و حرکتی ) را ما بین مغز، نخاع و سایر بخش های بدن رد و بدل می کند این دستگاه از دو بخش تشکیل شده است: دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه عصبی محیطی.

دستگاه عصبی مرکز متشکل از مغز و نخاع است و دستگاه عصبی محیطی متشکل از مغز و نخاع است ودستگاه عصبی محیطی متشکل از مجموعه عصب هایی که از مغز و نخاع به سایر بخش های بدن (ماهیچه ها ، پوست، غده ها و اعضای داخلی بدن) انشعاب یافته اند دستگاه عصبی محیطی به مغز مخابره می کنند. این پیام ها به دستگاه عصبی مرکزی می روند تا این دستگاه واکنش مناسبی به هر پیام نشان داده و آن واکنش یا پاسخ را به ماهیچه ها، غدد یا سایر ارگان های بدن مخابره نماید.

**مغز**

مغز انسان « پیچیده ترین ساختار زنده جهان» است که متشکل از مجموعه ای از بافت های عصبی است و به عنوان مرکز کنترل بدن عمل می کند اگرچه مغز انسان بیش از 35/1 کیلوگرم وزن ندارد، قادر است اطلاعاتی بیش از آنچه در تمام کتابخانه های جهان وجود دارد، در خود ذخیره نماید. مغز انسان می تواند ایده پردازی کند. جریان تفکر را کنترل کند، از دلیل و منطق استفاده نماید و حرکات و احساسات را مدیریت کند.

ساختار مغز متشکل از 3 بخش اصلی مخ، مخچه و ساقه مغز، مخ بزرگ ترین بخش مغز است که حافظه،تفکر و یادگیری را تحت کنترل دارد و در عین حال، به هوش و شخصیت فرد سر و شکل می دهد. این بخش از مغز، خود شامل 2 نیمکره راست مغز و نیمکره راست مغز، نیمه چپ بدن را کنترل می کند و نیمکره چپ مغز، نیمه راست بدن را .

مخچه بخشی از مغز است که فعالیت ماهیچه های بدن را کنترل و هماهنگ می کند و در ضمن به حفظ تعادل بدن نیز کمک می کند. به طور مثال، مهار توپی که به سمت شما شوت شده است، تحت مدیریت مخچه انجام می شود. سومین بخش مغز نیز ساقه مغز است که عملکرد اعضای داخلی بدن را کنترل می نماید.

**دستگاه قلبی عروقی**

وظیفه دستگاه قلبی و عروقی، نقل و انتقال موادمغذی ، گازها، هورمون ها و ضایعات سلولی در بدن است. این دستگاه از خون، عروق خونی و قلب تشکیل شده است.

خون

خون، مایعی جاری در رگ هاست که موادمغذی ، اکسیژن، دی اکسیدکرین و سایر فرآورده های سلولی را در بدن به گردش در می آورد. بدن یک فرد بالغ، به طور متوسط، 7/4 لیتر خون دارد.

اجزای خون عبارتنداز: پلاسما و گلبول ها، پلاسما بخش مایع خون است که سلول ها یا گلبول های خونی و موادمحلول در خون را با خود حمل می کند. تقریباً 95درصد خون از پلاسما تشکیل شده است.

درباره گلبول ها یا سلولهای خونی نیز باید گفت که دو نوع سلول خونی از بقیه مهم ترند: سلول ها یا گلبول های خونی قرمز و سلول ها یا گلبول های خونی سفید. گلبول های قرمز، اکسیژن را به سلول های بدن می رسانند و دی اکسید کربن را از آنها دریافت می کنند این گلبول ها حاوی مقدار زیادی هموگلوبین هستند. هموگلوبین یک پروتئین سرشار از آهن است که به نقل و انتقال اکسیژن و دی اکسید کربن در خون کمک می کند گلبول های قرزم به طور پیوسته در مغز استخوان در حال تکثیرند منظور از مغز استخوان، بخش داخلی برخی استخوان های بدن است که نمایی متخلخل دارد.

گلبول های سفید، وظایف دفاعی و محافظتی برعهده دارند. آنها به عوامل بیماریزایی که وارد بدن می شوند، حمله می کنند و پس از محاصره این عوامل ، آنها را از بین می برند و به این ترتیب، از بدن در برابر عوامل عفونی و بیماریزا محافظت می کنند. تعداد گلبول های سفید خون هنگام مواجهه با عفونت ها و عوامل بیماریزا افزایش می یابد. درباره گلبول های سفید خون، در ادامه بحث، هنگام آشنایی با سیستم ایمنی و بدن جزئیات بیشتری بیان خواهد شد. در پلاسمای خون، علاوه بر گلبول های سفید و قرمز، سلول های دیگری به نام پلاکت نیز حضور دارند که به انعقاد خون کمک می کنند. بدن ما، به طور طبیعی، هنگام خونریزی یا آسیب دیدگی رگ ها به فعالیت ها برای انعقاد خون نیاز دارد.

**قلب**

قلب یک عضله 4 حفره ای است که به تمام اعضا و دستگاه های بدن خونرسانی می کند 4 حفره بطن عبارتنداز : دو بطن چپ و راست ( در پایین ) و دو دهلیز چپ و راست (در بالا) . وقتی خون از اندام های بدن به قلب بر می گردد، ابتدا وارد دهلیز راست و سپس وارد بطن راست می شود ورید اجوف یا سیاهرگ بزرگ، یکی از دو سیاهرگ بزرگی است که خون حاوی دی اکسیدکربن را به دهلیز راست باز می گرداند.

دی اکسید کربن جزو فرآورده های ضایعاتی سلول های بدن است این خون پس از ورود به دهلیز راست، وارد بطن راست می شود، سپس از بطن راست وارد شریان پولمرنر (سرخرگ ریوی) می شود تا با ورود به ریه ها دی اکسید کربن را در اطراف مویرگ های مجاور کیسه های هوایی آزاد کند و اکسیژن را جذب نماید سپس این خون سرشار از اکسیژن، از طریق ورید پولمونر (سیاهرگ ریوی) به دهلیز چپ بر می گردد و در بطن چپ جریان می یابد. با هر انقباض عضله قلب، این خون حاوی اکسیژن از راه سرخرگ آئورت به اندام های مختلف بدن ارسال می شود.

آئورت بزرگترین شریان بدن است که خود به سرخرگ های کوچک تری تقسیم می شود تا از طریق خون را به نقاط مختلف بدن برساند. منظور از تعداد ضربان قلب، تعداد انقباض های عضله قلب در هر دقیقه است و منظور از فشارخون نیز یا نیرویی است که توسط خون بر دیواره سرخرگ های بدن وارد می شود.

**سیستم ایمنی**

سیستم یا دستگاه ایمنی بدن، عوامل مخرب را از خون جمع آوری وخارج می کند و با عوامل بیماریزا (پاتوژن ها ) به مقابله می پردازد. سیستم ایمنی متشکل از لنف، غدد لنفاوی، عروق لنفاوی، لوزه، تیموس و طحال است. این سیستم، در واقع، از بدن در مقابل میکروب ها و سایر عوامل بیماریزا محافظت می کند وقتی گلبول های سفید خون به پاتوژن ها(عوامل بیماریزا) حمله می کنند، پاتوژن ها در لنف تصفیه می شوند . لنف مایعی رقیق است که سلول های بدن را در برگرفته و در عروق لنفاوی جریان می یابد.

پاتوژن ها از طریق لنف وارد غدد لنفاوی می شوند و در آنجا تصفیه شده و از بین می روند. برخی پاتوژن ها نیز به طور مستقیم توسط طحال از بین می روند. طحال، یکی از اعضای بدن است که در سمت چپ شکم قرار گرفته و عوامل مهاجم و مخرب را از گردش خون و لنف خارج می کند.

سیستم ایمنی نقش مهمی در حفظ ایمنی و سلامت بدن ایفا می کند و به بدن توان مقابله با عوامل بیماریزا و مقاومت در مقابل عفونی کمک می کند. غده تیموس غده ای است که موجب می شود گلبول های سفید خون به سلول های T تبدیل شوند. سلول T یکی از انواع گلبول سفید است که پادتن یا آنتی بادی را در بدن ترشح می کند. آنتی بادی (پادتن)، سطح پاتوژن (عامل بیماریزا ) را می پوشاند و به این ترتیب، از حمله عامل بیماریزا به بدن و بروز بیماری جلوگیری می نماید.

**دستگاه تنفسی**

دستگاه تنفسی، اکسیژن را به سلول ها بدن می رساند و دی اکسید کربن را از آنها دریافت و دور می کند در جریان طبیعی تنفس، هوا از راه بینی یا دهان وارد دستگاه تنفسی می شود و پس از تماس یا مخاط تنفسی، گرم و مرطوب وتصفیه می شود؛ یعنی ذرات گردوغبار و عوامل مخربی که با آن همراهند، در مخاط دستگاه تنفسی را محافظت ، چرب و مرطوب می کند.

**دستگاه اسکلتی**

دستگاه اسکلتی به عنوان چارچوب محافظ بدن عمل می کند و ضمن محافظت از اندام های حیاتی بدن، با ماهیچه ها همکاری می نماید تا بدن را به حرکت در آورد و در تولید سلول های خونی نیز نقش آفرینی کند. 206 استخوان در سیستم اسکلتی بدن افراد بالغ وجود دارد. استخوان، واحد ساختاری سیستم اسکلتی است که خود از اجزای متعددی تشکیل شده است.

**غده هیپوفیز**

مهم ترین کارکردهای هومورن های هیپوفیز از این قرار است:

- تنظیم رشد و تکامل استخوان ها و عضلات ؛

- تاثیر بر اندام های تناسلی؛

- تاثیر بر عملکرد کلیه ها و غدد آدرنال (فوق کلیوی ) و تیروئید؛ و

- تحریک رحم برای انقباض های منظم در فرآیند زایمان

**غده تیروئید**

غده تیروئید یکی از عدد درون ریز بدن است که هورمون تیروکسین را ترشح می کند . تیروکسین، هورمونی است که علاوه بر تنظیم متابولیسم یا سوخت و ساز بدن، سطح خونی کلسیم را نیز تنظیم می کند. منظور از متابولیسم یا سوخت و ساز ، روندی است که به موجب آن، غذا در سلول های بدن به انرژی تبدیل می شود. جایگاه غده تیروئید در گردن هر فرد، در حوالی بخش فوقانی نای (تراشه) است.

**غده پاراتیروئید**

غدد چهارگانه پاراتیروئید غده های مترشحه ای هستند که هورمون های آنها سطح خونی کلسیم و فسفر را در بدن کنترل می کنند جایگاه هر 4 غده پاراتیروئید بر روی غده تیروئید است .

**دستگاه پوششی**

دستگاه پوششی یا پوستی- مخاطی، سطوح مختلف بدن را می پوشاند و از بدن محافظت می کند. اعضای این دستگاه عبارتنداز: پوست، غدد پوستی، مو و ناخن- پوست بزرگ ترین عضو بدن است که سلول های حساسی دارد تا بتواد محرک های محیطی مانند درد، فشار، تماس،گرما و سرما را حسن کند. پوست، اولین لایه محافظ بدن در مقابل بسیاری از محرک ها و خطرهای محیطی است که می تواند از ورود بسیاری از عوامل بیماریزا به بدن جلوگیری کند و دمای را در حد متعادلی حفظ نماید.

پوست به کمک ملانین(رنگدانه پوست) می تواند از بدن در مقابل اشعه فرابنفش آفتاب محافظت کند ملانین، رنگدانه ای است که به پوست رنگ می دهد. و از آن در برابر اشعه فرابنفش محافظت می نماید.

**بلوغ**

بلوغ، مرحله ای از روند رشد و تکامل است که طی آن، بدن دختران توانایی تولید مثل پیدا می کند. وقتی یک دختر به 8 سالگی می رسد، غدد جنسی بدنش شروع به تولید هورمونی می کنند که محرک فولیکول هاست وقتی این هومورن از طریق گردش خون به تخمدان ها می رسد، باعث می شود تخمدان ها هورمون جنسی (استروژن) تولید و ترشح کنند استروژن، هورمونی است که هم بر چرخه قاعدگی تاثیر دارد، هم به تکامل صفات ثانویه جنسی کمک می کند. منظور از صفات ثانویه جنسی، تغییرات احساسی و فیزیکی خاصی است که در طول دوران بلوغ رخ می دهد. دختران نوجوان باید یاد بگیرند که در طول دوران بلوغ، با تغییرات جسمی و احساسی خاصی که تجربه می کنند، کنار بیایند و این مساله را به شکل مطلوبی مدیریت کنند.

سن و نشانه های بلوغ دختران

|  |
| --- |
| **جدول 1** |
| **سن و نشانه های بلوغ دختران** |
| **تکامل پستان**  - اولین نشانه آشکار بلوغ جنسی در 80درصد دختران، رشد پستان هاست که درحوالی 10 تا 11 سالگی است.  - تکامل پستان ها معمولاً 3 تا 4 سال طول می کشد و این فرآیند غالباً تا 14 سالگی تکمیل می ش ود  رشد و تکامل موها  - موهای شرمگاهی که ضخیم تر و تیره تر از سایر موهای بدن هستند، ظاهر می شوند.  - موهای زاید و کرکی در زیربغل، روی بازوها، پاها و تا حدودی روی صورت دختران ظاهر می شوند.  قاعدگی  - قاعدگی چشمگیرترین نشانه بلوغ جنسی دختران است.  - قاعدگی معمولاً بین 11 تا 13 سالگی (به طور میانگین در 8/12 سالگی ) اتفاق می افتد  - اولین قاعدگی ها معمولاً نامنظم، دردناک و بدون تخمک گذاری هستند.  - معمولاً پس از 2 سال، چرخه های قاعدگی منظم تر شده و یا تخمک گذاری همراه می شوند. |

**کنار آمدن با هیجانات عاطفی بلوغ**

در طول دوران بلوغ، دختران نوجوان با تغییرات عاطفی و جنسی متعددی مواجه می شوند؛ تغییراتی که ریشه در نوسان های هورمون استروژن و برخی هورمون های دیگر دارند. گاهی این تغییرات باعث می شود برخی اتفاقات روزمره (مانند امتحان های کلاسی، تکالیف درسی یا مسئوولیت های خانوادگی) به تشدید نوسان های احساسی و عاطفی دختران منجر شود. شدت این تغییرات در حدی است که گاهی خود دختران از واکنش های نابهنگام و نامتناسب خود متعجب می شوند.

دختران نوجوان باید این نکته را از والدین، معلمان یا سایر بزرگتر های قابل اعتماد خود بیاموزند که بیشتر تغییرات رفتاری شان در دوران بلوغ طبیعی است و ریشه در نوسان های هورمونی شان دارد. با این حال، آنها باید مسئوولیت رفتارهای خود را نیز بپذیرند و با یادگیری مهارت های لازم، این تغییرات طبیعی را به نحو مطلوبی مدیریت کنند هومورن استروژن علاوه بر ایجاد تغییرات احساسی و عاطفی، به ایجاد تغییراتی در میل جنسی نیز منجر می شود به همین دلیل، دختران نوجوان باید تمرین کنند و یاد بگیرند که چگونه خویشتنداری کنند و با این تغییرات کنار بیایند.

چرخه قاعدگی

چرخه قاعدگی، چرخه تکراری شونده ای است که هر ماه اتفاق می افتد و به موجب آن، تغییرات ماهانه ای در بدن زنان شکل می گیرد. این تغییرات مشتمل بر تخمک گذاری، تغییر مخاط رحم و خونریزی قاعدگی است.

خونریزی قاعدگی، مدت زمان مشخصی در چرخه قاعدگی است که طی آن، تخمک بارور نشده همراه با بخشی از مخاط رحم در قالب خونریزی از بدن خارج می شوند. بسیاری از زنان در توصیف قاعدگی از لفظ « پریود» استفاده می کنند که به نظم دوره ای قاعدگی اشاره دارد. به طور میانگین، چرخه قاعدگی بین 28تا 32 روز طول می کشد اما بسیاری از زنان چرخه های کوتاه تر یا طولانی تری دارند و برخی نوجوانان نیز چرخه هایشان نامنظم است؛ یعنی طول چرخه قاعدگی شان هر ماه تغییر می کند. خونریزی قاعدگی معمولاً 5 روز طول می کشد روزهای هر چرخه قاعدگی را می توان به شکل زیر تقسیم بندی کرد:

- روزهای اول تا پنجم : خون قاعدگی از بدن خارج می شود. وزن این خون معمولاً حدود 56 گرم است برخی زنان ممکن است تکه های چسبناکی در خون قاعدگی خود مشاهده کنند که در واقع، بخشی از همان مخاطات رحمی کنده شده از جدار داخلی رحم است. در این روزها معمولاً یک تخمک جدید در یکی از تخمدان ها روند رشد و تکامل خود را آغاز می کند.

- روزهای ششم تا دوازدهم : مخاط رحم شروع به ترمیم می کند و ضخیم تر می شود به این ترتیب رحم آماده می شود که در صورت وقوع تخمک گذاری و لقاح، تخمکی را که بارور شده،دریافت کند و در دیواره خود جای دهد.

- روزهای سیزدهم تا چهاردهم : تخمک گذاری رخ می دهد؛ یعنی یک فولیکول در یکی از تخمدانها پاره می شود و پس از آزاد سازی تخمکی که درون آن است، تخمک از طریق لوله رحمی (فالوپ) به سمت رحم حرکت می کند.

- روز پانزدهم تا بیستم : جسم زرد، هورمون هایی ترشح می کند که روند بارداری را تسهیل می نماید. جسم زرد از بقایای فولیکولی که پاره شده، تشکیل می شود و به عنوان غده ای موقت شروع به تولید و ترشح پروژستون می کند پروژسترون، هورمونی است که مخاط رحم را تغییر می دهد و آن را برای لانه گزینی آماده می کند. اگر تخمک لقاح یابد ( با اسپرم برخورد کند)، جسم زرد به آزاد سازی پروژسترون در طول دوران بارداری ادامه می دهد.

- روز بیست و یکم تا بیست و هشتم : اگر تخمک لقاح نیاید و بارور نشود جسم زرد متلاشی می شود به این ترتیب، ترشح پروژستون متوقف می شود و سلول های مخاطی رحم از بین می روند. در این زمان تخمکی که بارور نشده نیز متلاشی می شود و چرخه قاعدگی یک بار دیگر تکرار می شود.

**سلامت جنسی زنان**

**رفع گرفتگی های عضلاتی ناشی از قاعدگی**

برخی زنان در طول دوران قاعدگی

برخی زنان در طول قاعدگی خود با گرفتگی های عضلانی شدیدی در نواحی شکم و زیر شکم مواجه می شوند. این گرفتگی های عضلانی عمدتاً ریشه در انقباضات رحمی دارد.

کمپرس گرم با استفاده از حوله گرم یا کیسه آب جوش در کنار نرمش های مناسب می تواند این گرفتگی های عضلانی را تسکین دهد. کاهش میزان کافئین (قهوه) و سدیم(نمک) در رژیم غذایی نیز می تواند شدت این درد را کاهش دهد. دختران نوجوان برای استفاده از داروهای مثل ایبوپروفن که انقباضات قاعدگی را کاهش می دهند، بهتر است با والدین ،معلم یا پزشک خود صحبت و مشورت کنند.

**سندرم شوک سمی**

سندرم شوک سمی (TSS) بیماری شدیدی است که از عفونت با نوع خاصی از باکتری استافیلوکوک ناشی می شود. علایم زودرس شوک سمی عبارتنداز : نشانه های آنفلوانزا با تب بالای 39درجه سانتیگراد، تهوع، استفراغ، اسهال، سرگیجه، بثورات پوستی و کاهش سطح هوشیاری

افت ناگهانی فشارخون ، یکی از نشانه های شوک سمی است که می تواند با عوارضی مانند نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی ومشکلات تنفسی همراه باشد حدود 95درصد از موارد شوک سمی در زنان رخ می دهد که در دوران قاعدگی هستند. استافیلوکوک در واژن، سمی را تولید و ترشح می کند. که می تواند به جریان خون وارد شود.

زنان باید هنگام استفاده از نوارهای بهداشتی مراقب باشند که حداقل روزی 4 یا 5 بار آنها را عوض کنند نوارهایی که تعویض می شوند، بهتر از آنهایی هستند که قابلیت جذب بالایی دارند و برای مدتی طولانی مورد استفاده قرار می گیرند استفاده از تامپون یا نوار بهداشتی، به محض بروز تب یا سایر نشانه های شوک سمی، باید متوقف شود. برای درمان این مشکل، مراجعه به پزشک ضرورت دارد.

**نشانگان پیش از قاعدگی**

نشانگان پیش از قاعدگی (PMS )، مجموعه ای از علایم و نشانه های جسمی و روانی در حوالی نخستین روزهای قاعدگی است که باعث می شود کیفیت زندگی زنان در طول ماه دست کم به مدت 7 تا 10 روز کاهش یابد:

- پف آلود شدن صورت؛

- افزایش موقت وزن؛

- تورم پستان ها ؛

- سردرد ؛

- کمردرد،

- یبوست؛

- نوسان های عاطفی؛

- ویار؛ و

- اضطراب و افسردگی

انجام برخی اصلاحات ساده در رژیم غذایی و شیوه زندگی می تواند به تخفیف علایم ناشی از نشانگان پیش از قاعدگی کمک کند. مهم ترین اصلاحات موثر در این زمینه عبارتنداز :

-کاهش مصرف کافئین(چای و قهوه)؛

- کاهش مصرف سدیم (نمک )؛ و

- نرمش ها و ورزش های منظم

**اندومتریوز**

اندومتریوز ، مشکلی است که در هر سنی ممکن است زنان را مبتلا کند. برای درک مفهوم اندومتریوز، ابتدا باید با مفهوم اندومتر آشنا شد. آندومتر، بافتی است که دیواره داخی رحم را پوشانده است.

اندومتریوز قتی رخ می دهد که بافت اندومتر در جایی غیر از جای واقعی خود ( دیواره داخلی رحم) دیده شود. بافت نابجای اندومتر ممکن است در تخمدان ها، لوله های رحمی، لیگامان های محافظ رحم و سایر فضاهای داخل لگن دیده شود.

|  |
| --- |
| **جدول 2** |
| **نشانه ها و سن و سال بلوغ در پسران** |
| **تکامل جنسی**  - افزایش اندازه بیضه ها در حوالی 12 سالگی (بین 5/9 تا 5/13 سالگی )  - بزرگی کیسه بیضه ها و بیضه ها  - افزایش طول و قطر آلت تناسلی معمولاً چند سال طول می کشد.  **تولید اسپرم**  -تولید اسپرم همزمان با رشد و افزایش اندازه بیضه ها و آلت تناسلی در حوالی 13 تا 14 سالگی رخ می دهد  رشد موهای صورت و ناحیه شرمگاهی  - رشد موهای شرمگاهی معمولا متعاقب افزایش اندازه بیضه ها رخ می دهد.  - رشد موهای صورت معمولاً حدود 3 سال پس از آغاز رشد موهای شرمگاهی شروع می شود . این موها ابتدا در بالای لب و سپس در دو طرف صورت و چانه ظاهر می شوند. البته بنا به دلایل ژنتیکی ممکن است این ترتیب در افراد مختلف، متفاوت باشد. |

**نوجوانان برای فهم و درک دومین مسئولیت(درک و پذیرش خود) نوجوانانه خود باید**:

1. در فعالیتهای اجتماعی مختلفی حضور یابند؛

2. درک جامعه از نقش های مردانه را دریایند؛

3. درک جامعه از نقش های زنان را دریابند؛ و

4. درباره نقش های جنسیتی ناسالم و غیرایمن، با والدین یا معلمان یا سایر بزرگترهای قابل اعتماد خود گفت و گو کنند.

هر نوجوان برای فهم و درک دستیابی به استقلال عاطفی نوجوانانه خود باید؛

1. از مدل تصمیم گیری مسوولانه در تصمیم گیری های خود استفاده کند؛

2. فهرستی از تصمیم های نافرجام خود تهیه و بررسی کند که مشکل کارش کجا بوده؛ و

3. تصمیمات و احساسات خود را با والدین یا سرپرستانش در میان بگذارد تا از این طریق بتواند بیش از پیش با آنها احساس صمیمیت کند.

**تغییرات ذهنی و روانی در میانسالی و سالمندی**

با افزایش سن، حافظه کوتاه مدت تضعیف می شود و برخی از سالمندان به دمانس (زوال عقل) مبتلا می شوند. نشانه بارز دمانس، افت توانایی های ذهنی است. این بیماری معمولاً متعاقب یک بیماری مغزی یا یک اختلال روانی به وجود می آید بیماری آلزایمر نیز نوعی دمانس محسوب می شود که نشانه بارز آن، فراموشی تدریجی و پیشرونده است. در این بیماری سلول های عصبی مغز تحلیل می روند و مغز کوچک تر می شود.

محافظت از مغز در سالمندی

هر ضربه نافذ یا غیرنافذی که به سر وارد شود و منجر به بروز آسیب های مغزی شود، نوعی ضربه مغزی به حساب می آید. بالاترین آمار بستری و مرگ ناشی از ضربه مغزی به سالمندان بالای 75 سال تعلق دارد.

فصل چهارم : تغذیه

غذا از مواد غذایی تشکیل یافته است. منظور از موادغذایی، موادی است که ضمن شرکت در فعل و انفعالات بدن، به رشد و ترمیم سلول ها کمک می کنند و انرژی لازم برای فعالیت های روزانه را فراهم می آورند. شش گروه عمده موادغذایی عبارتنداز : پروتئین، کربوهیدرات ها، چربی ها، ویتامین ها، موادمعدنی و آب .

هیچ غذایی در بردارنده تمام موادغذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن نیست، میزان انرژی حاصل از هر غذا توسط واحدی به نام کالری اندازه گیری می شود. کالری، واحد اندازه گیری انرژی است؛ انرژی ای که با مصرف مواد غذایی در بدن ایجاد می شود. کالری،در واقع، محصول سوختن پروتئین ها، کربوهیدرات ها و چربی ها در بدن ماست.

موادمغذی مهمی که انرژی یا کالری ایجاد می کنند، تحت عنوان درشت مغذی ها شناخته می شوند حضور ویتامین ها ، موادمعدنی و آب برای عملکرد بدن ضروری است. بیشتر افراد برای حفظ سلامت خود باید مصرف کربوهیدارت های پیچیده را افزایش و مصرف پروتئین،کربوهیدارت های ساده و چربی را کاهش دهند. ریشه بیشتر بیماری های تغذیه ای ، ازدیاد کالری مصرفی متعاقب افراط در مصرف چربی هاست. ضمن این که مصرف یا جذب ناکافی ویتامین ها، موادمعدنی و آب نیز بر وضعیت سلامت بدن، تاثیر منفی می گذارد.

پروتئین ها

پروتئین ها یکی از موادمغذی است که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آن نیاز دارد. بخشی از هر سلول بدن از پروتئین ساخته شده است. پروتئین ها بیشتر از 50درصد کل وزن بدن را تشکیل می دهند. پوست، ناخن و موهای بدن از پروتئین ساخته شده اند. پروتئین ها کمک می کنند بدن قوی بماند و در برابر عفونت ها مقاوم باشد. هر 1 گرم پروتئین ، 4 کالری انرژی تولید می کند. رژیم روزانه ای که کمبود پروتئین داشته باشد، باعث بروز اختلال هایی در روند رشد جسمی و ذهنی، رشد بافت های عضلانی و برخی دیگر از نسوج بدن می شود. پروتئین اضافی، یا می سوزد و به انرژی تبدیل می شود، یا به شکل چربی در بدن ذخیره می شود.

دو نوع پروتئین وجود دارد : پروتئین کامل و پروتئین ناقص. پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسید آمینه های ضروری است. اسیدآمینه واحد سازنده پروتئین است . مهم ترین منابع غذایی پروتئین های کامل عبارتنداز : گوشت ماهی، مرغ، شیر، ماست، تخم مرغ و سویا

سویا تنها غذای گیاهی است که هر 9 اسید آمینه ضروری بدن را تامین می کند. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت 20 نوع اسید آمینه است. در شرایط طبیعی، بدن قادر است 11 نوع اسیدآمینه را خود تولید نماید. منظور از اسید آمینه های ضروری ، 9 اسیدآمینه ی است که بدن قادر به تولید آنها نیست و از طریق مصرف موادغذایی آنها را تامین می نماید.

پروتئین های ناقص، پروتئین هایی هستند که واجد تمام اسید آمینه های ضروری نیستند . این پروتئین ها معمولاً از طریق منابع گیاهی، غلات ( غلات کامل، ذرت و پاستا)، حبوبات (نخودفرنگی و عدس)، خشکبار و مغزها تامین می شود. این منابع گیاهی می توانند برای تامین اسیدآمینه های ضروری با یکدیگر ترکیب شوند.

**کربوهیدرات ها**

کربوهیدرات ها منابع اصلی تامین انرژی بدن هستند و به مشتقات قند، نشاسته و فیبر اطلاق می شوند. به ازای مصرف هر 1 گرم کربوهیدرات، 4 کالری انرژی در بدن تولید می شود. بدن قادر به ذخیره مقدار معینی از کربوهیدرات هاست. مازاد کربوهیدرات ها یا می سوزند و به انرژی تبدیل می شوند، یا این که به شکل چربی در بدن ذخیره می شوند.

منابع اصلی کربوهیدرات ها عبارتنداز : سبزیجات، حبوبات، سیب زمینی، ماکارونی، نان، برنج، سبوس گندم، ذرت و انواع میوه. دو نوع کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات های ساده و کربوهیدرات های پیچیده .

چربی ها

چربی ها گروهی از مواد مغذی هستند که انرژی قابل ملاحظه ای را برای بدن فراهم می کنند و در ذخیره و مصرف ویتامین ها نیز نقش دارند. در ازای مصرف هر 1 گرم چربی، 9 کالری انرژی در بدن تولید می شود. چربی ها قادرند بیش از 2برابر انرژی تولید شده توسط پروتئین ها و کربوهیدرات ها در بدن انرژی تولید کنند. چربی ها در بدن ذخیره می شوند یا به صورت ویتامین های محلول در چربی جذب می شوند ویتامین های محلول در چربی، ویتامین هایی هستند که در چربی ها حل می شوند و قابلیت ذخیره شدن در بدن دارند. ویتامین گروه A,D,E و Kجزو ویتامین های محلول در چربی هستند چربی ها به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می شوند و اعضای داخلی بدن را احاطه می کنند. بدن برای حفظ گرما، ذخیره سازی و مصرف ویتامین ها، ذخیره سازی و مصرف انرژی، ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی به چربی نیاز دارد.

**ویتامین ها**

ویتامین ها مواد مغذی خاصی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها، ویتامین ها و چربی ها را به مصرف برساند ویتامین ها انرژی مورد نیاز بدن را تامین نمی کنند ویتامین ها را می توان به دو گروه کلی تقسیم کرد: ویتامین محلول در چربی و ویتامین های محلول در آب .

ویتامین های محلول در چربی، نوعی از ویتامین هستند که در چربی حل می شوند و می توانند در بدن ذخیره شوند. 4 نوع ویتامین محلول در چربی وجود دارد : ویتامین های گروه A,D,Eو K ویتامین های محلول در چربی عمدتاً در کبد ذخیره می شوند.

ویتامین های محلول در آب، نوعی از ویتامین ها هستند که در آب حل می شوند و بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست. ویتامین های گروه B و ویتامین C جزو ویتامین های محلول در آب هستند.

مواد **معدنی**

ماده معدنی یکی از انواع موادغذایی است که عملکرد های شیمیایی را در بدن کنترل می کند. دو نوع مواد معدنی وجود دارد: ماکرو(بزرگ) و میکرو( کوچک). نیاز بدن به موادمعدنی ماکرو، بیش از 100 میلی گرم است. کلسیم و سدیم، نمونه هایی از این موادمعدنی هستند. نیاز بدن به مواد معدنی میکرو، بسیار اندک است. آهن و روی (زینک)، نمونه هایی از این مواد معدنی هستند.

**آب**

آب ماده غذایی پرمصرفی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. بخش اصلی خون را تشکیل می دهد. به دفع مواد زاید کمک می کند، دمای بدن را تنظیم می کندو ستون فقرات و مفاصل را دربر می گیرد. آب بیش از 60درصد حجم بدن را تشکیل می دهد و می تواند موادمغذی مورد نیاز را به تمام سلول های بدن برساند و مواد زائد را از سلول ها به سمت کلیه هدایت کند. آب از بدن به دو صورت (ادرار و تعریق) خارج می شود هر انسانی می تواند چندین ماه بدون غذا زنده بماند اما بدون آب، تنها دو سه روز می توان دوام آورد حتی کم آبی خفیف نیز به ضعف و خستگی زودرس می انجامد.

**دانسیته غذا**

منظور از دانسیته غذا، میزان موادمغذی موجود در غذاست که در قیاس با کالری سنجیده می شود غذایی که کم کالری باشد ولی از نظر موادمغذی غنی باشد، دانسیته غذایی اش بالاست و برعکس، غذایی که پرکالری باشد ولی از نظر موادمغذی کم ارزش باشد، دانسیته غذایی­اش پایین است .

چالش مهم این است که چگونه کودکان و نوجوانان را ترغیب کنیم به جای مصرف میان وعده های ناسالم، موادغذایی سالمی را انتخاب کنند که دانستیه غذایی بالایی دارند. میوه های تازه و سبزیجات، شر کم چرب و پنیر کم چرب را می توان نمونه های خوبی از همین میان وعده های سالم دانست، اما چیپس، پفک، نوشابه های گازدار، آبنبات ها، پاستیل ، شکلات و شیرینی ها میان وعده های ناسالمی تلقی می شوند که مواد مغذی شان ناچیز و کالری شان فراوان است.

**من برچسب موادغذایی را مطالعه و بررسی خواهم کرد.**

برچسب موادغذایی به افراد کمک می کند هنگام خرید موادغذایی، انتخاب های سالمی داشته باشند در برچسب همه موادغذایی، اطلاعات سودمندی درباره محتویات و میزان کالری هر خوراکی ذکر شده است. برچسب مواد غذایی باید حاوی اطلاعات زیر باشد:

- نام محصول غذایی؛

- نام و نشانی کارخانه های تولید کننده، توزیع کننده و بسته بندی محصول غذایی؛

- موادمغذی موجود در محصول غذایی ؛ و

- میزان هر یک از موادمغذی موجود در محصول غذایی

**افزدونی ها**

در برچسب مواد غذایی باید موادافزودنی نیز ذکر شوند. افزودنی ها موادی هستند که آگاهانه و عامدانه به موادغذایی اضافه می شود برخی از افزودنی ها طعم دهنده اند، برخی رنگ دهنده و برخی دیگر، قوام دهنده . این مواد معمولاً فساد یک محصول غذایی را به تاخیر می اندازند. برخی از آنها نیز به بهبود طعم یا شکل ظاهری محصول غذایی کمک می کنند.

**رژیم غذایی و سرطان**

کارشناسان برای زندگی به دور از سرطان بر کنترل وزن، تغذیه مناسب و تحرک کافی تاکید دارند. الفبای این شیوه زندگی از این قراراست:

حفظ وزن و متعادل در طول زندگی

- ایجاد تعادل بین کالری دریافتی و تحرک روزانه

- پیشگیری از افزایش وزن در طول زندگی؛

- کاهش وزن در صورت ابتلا به چاقی یا اضافه وزن

**سبک زندگی پرتحرک**

- بزرگسالان : حداقل 30دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا شدید در طول روز (دست کم 5 روز در هفته) که بهتر است کم کم به 45 تا 60 دقیقه فعالیت بدنی روزانه برسد؛ و

- کودکان و نوجوانان: حداقل 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا شدید در طول روز ( دست کم 5 روز در هفته)

**تغذیه سالم و افزایش مصرف سبزیجات**

- مصرف مواد غذایی به میزانی که به اضافه وزن منجر نشود؛

- مصرف حداقل 5 واحد سبزیجات و میوه های تازه در شبانه روز؛

- ترجیح غلات کامل و سبوس دار به غلات تصفیه شده و فرآوری شده؛ و

- کاهش مصرف گوشت قرمز و موادغذایی فرآوری شده.

**عدم مصرف الکل**

**افزایش میزان مصرف سبزیجات و میوه های تازه** با کاهش احتمال بروز سرطان های ریه، دهان، مری، معده و روده بزرگ در ارتباط است. بیشتر ترکیبات موجود در میوه ها و سبزی ها قادرند از بدن در برابر ابتلا به سرطان محافظت کنند.

**فیتوکمیکال :** این ترکیبات توسط گیاهان تولید می شوند تا از گیاه در برابر حشرات محافظت کنند و در عملکردهای بیولوژیک به گیاه کمک کنند. فیتوکمیکال ها نقش مهمی در کاهش میزان ابتلا به سرطان دارند.

آنتی اکسیدان ها : این مواد قادرند سلول هایی را که در اثر فرآیند اکسیداسیون آسیب دیده اند، ترمیم کنند. آنتی اکسیدان ها شامل ویتامین C ، ویتامین E، کاروتنوئیدها (مانند بتاکارون) و برخی دیگر از فیتوکمیکال هستند.

- **لیکوپن :** این رنگدانه های سرخ در سبزیجاتی مانندگوجه فرنگی وموادغذایی مرتبط با آن یافت می شوند . لیکوپن به مقدار اندک در گریپ فروت وهندوانه نیز وجود دارد. از آنجا که مصرف گوجه فرنگی ومحصولات مرتبط با آن احتمال بروز برخی از سرطان ها را کاهش می دهد، انتظار می رود لیکوپن در کاهش خطر ابتلا به سرطان نقش داشته باشد.

- **ویتامین C** : این ویتامین محلول در آب را می توان در بیشتر میوه ها و سبزیجات (به ویژه پرتقال، گریپ فروت و فلفل ) سراغ گرفت. مصرف موادغذایی سرشار از ویتامین C با کاهش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان در ارتباط است.

- **اسیدفولیک :** نوعی ویتامین B است که در بسیاری از انواع سبزیجات، حبوبات،میوه ها، غلات کامل و کرن فلکس های غنی شده صبحانه یافت می شود. کمبود اسیدفولیک در رژیم غذایی روزانه می تواند احتمال ابتلا به سرطان های روده بزرگ، طحال و پستان را افزایش دهد. دریافت این ویتامین از طریق مصرف سبزیجات، میوه ها و غلات غنی شده می تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

- **فیبر**: فیبر، در واقع، بخشی از غلات، حبوبات و سبزیجات است که قابلیت هضم ندارد. منابع غنی فیبر عبارتنداز : حبوبات، سبزیجات، غلات کامل و میوه های تازه، مصرف فیبر با کاهش احتمال ابتلا به سرطان ارتباط دارد. با این حال، مصرف آن همیشه توصیه می شود، چرا که منافع قابل توجهی برای حفظ سلامت بدن به دنبال دارد.

رژیم غذایی، دیابت و افت قندخون

دیابت یا مرض قند، بیماری رایجی است که در آن، میزان ترشح انسولین در بدن کاهش می یابد. انسولین هورمونی است که سطح قندخون را تنظیم می کند فردی که دیابت دارد، اگر دارو مصرف نکند، قند خونش به طور غیرطبیعی بالا خواهد بود. درمان دیابت، قبل از تجویز هر دارویی ، اصلاح الگوی تغذیه و تحرک است. اما در صورت نیاز، پزشک می تواند داروی خوراکی یا انسولین نیز تجویز کند. پزشکان و متخصصان تغذیه به افراد دیابتی توصیه می کنند که:

- برای کسب انرژی از کربوهیدرات های پیچیده و پروتئین استفاده کنند؛

- میزان کربوهیدرات مصرفی خود، به ویژه مصرف شیرینی جات را کاهش دهند؛

- برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون خود، روزی 6 وعده غذایی کم حجم مصرف کنند؛

- به طور منظم آزمایش بدهند و رژیم غذایی خود را اصلاح کنند؛ و

- به وزن مطلوب خود دست یابند و آن را حفظ نمایند.

**پوکی استخوان**

پوکی استخوان به معنای کاهش تراکم استخوان است. پوکی استخوان باعث می شود استخوان ها به آسانی آسیب ببینند یا بشکنند. این بیماری خاموش که طی سالهای اخیر گسترش قابل ملاحظه ای یافته است، معمولاً بدون هیچ علامت یا نشانه خاصی پیشرفت می کند. پوکی استخوان می تواند به کوتاهی قد و گوژپشتی در دوران کهنسالی منجر شود. گوژپشتی که در اصطلاح عامیانه قوز نامیده می شود، باعث کاهش توده استخوانی ستون فقرات می شود. این بیماری یکی از علل نسبتاً رایج مرگ و میر زنان در دوران سالمندی است. شیوع پوکی استخوان در زنان 10 برابر مردان است.

**حساسیت غذایی**

منظور از حساسیت غذایی، پاسخ غیرعادی سیستم ایمنی به برخی از موادغذایی است . درچنین وضعیتی معمولاً بدن پروتئین موادغذایی را به عنوان یک آلرژن یا آنتی ژن یا عامل بیگانه در نظر گرفته و برای مقابله با آن، پادتن یا آنتی بادی تولید می کند. این حساسیت می تواند به بروز بیماری های شدیدی منجر شود و گاهی حتی به مرگ بینجامد. فردی که تصور می کند دچار حساسیت غذایی شده، حتماً باید به پزشک مراجعه کند.

**کمبود لاکتاز**

لاکتاز نام آنزیمی است که قندشیر(لاکتوز) را تجزیه می کند. این آنزیم به طور طبیعی در سلول های روده کوچک وجود دارد فقدان یا کمبود لاکتاز باعث عدم تحمل لاکتوز می شود. این وضعیت به عدم تحمل شیر و برخی دیگر از محصولات لبنی منجر می شود و به بروز نفخ، اسهال و دردهای شکمی پس از مصرف شیر و لبنیات می انجامد.

**بیماری سلیاک**

در بیماری سلیاک، عدم تحمل نسبت به گلوتن وجود دارد. این بیماری محصول یک نقص ژنتیکی ناشناخته است. گلوتن پروتئینی است که در گندم، چاودار و جو یافت می شود علایم سلیاک عبارتنداز : خستگی، تنگی نفس، کاهش وزن، اسهال، استفراغ و دردشکمی ، مبتلایان یه سلیاک باید در برنامه غذایی خود از مصرف هر نوع ماده غذایی حاوی گلوتن خودداری نمایند.

**برنامه ریزی برای صبحانه و ناهار سالم**

صبحانه، سرآغاز تغذیه روزانه است. طی خواب شبانه، بدن ساعت ها بی غذا و بی انرژی می ماند و خوردن صبحانه ای سالم در سرآغاز روز می تواند انرژی لازم برای آغاز فعالیت های روزانه را تامین کند صبحانه سالم سطح متابولیسم با سوخت و ساز بدن را نیز افزایش می دهد. منظور از متابولیسم یا سوخت و ساز بدن ، سرعت تبدیل غذا به انرژی در سلول های بدن است. این سرعت در طول خواب کاهش پیدا می کند. پس از صرف غذا، بدن شروع به مصرف موادمغذی موجود در غذا می کند و به این ترتیب ، متابولیسم بدن افزایش می یابد. مصرف صبحانه سالم نیز کمک می کند احساس هوشیاری داشته باشید و به مواد مغذی مورد نیازتان دست پیدا کنید البته هنگام مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های صبحانه باید به دستورالعمل های مربوط به رژیم غذایی سالم توجه کنید.

در وعده های صبحانه و ناهارتان از مصرف موارد زیر پرهیز کنید:

- موادغذایی فرآوری شده حاوی پروتئین ؛ مانند سوسیس و کالباس؛

- پیراشکی ها، رولت ها، شکلات و دسرهای شیرین( کرم کارامل ، ژله، شیرینی های خامه ای )؛

- غذاهای پرچرب، روغنی یا برشته شده در روغن؛ و

- موادغذایی حاوی چربی و نمک فراوان ؛ مانند همبرگر و پیتزا

**ورزش و تغذیه**

بیشتر جوانان از لحاظ فیزیکی فعال هستند، از ورزش لذت می برند یا عضو یک تیم ورزشی هستند، اما بسیاری از جوانان نمی دانند که هنگام ورزش یا فعالیتهای بدنی سنگین، بهترین برنامه غذایی چیست یا کدام موادغذایی قادرند عملکرد یک ورزشکار را ارتقا دهند.

**نوشیدنی های ورزشی**

تبلیغات تجاری بسیاری در خصوص نوشیدنی های ورزشی وجود دارد. تبلغ کنندگان می گویند این نوشیدنی ها قادرند املاح از دست رفته در طی ورزش را جبران کنند و به این ترتیب، غلظت آب بدن را تنظیم و اسیدیته بدن را تعدیل و تثبیت نمایند. سدیم و پتاسیم جزو مهم ترین املاح یا الکترولیت های بدن هستند که تعادل بدن برای حفظ سلامت قلب و عروق کمک می کنند. شاید نوشیدنی های ورزشی بتوانند جایگزین آب از دست رفته بدن شوند ولی نمی توانند و نباید به عنوان جایگزین الکترولیت های بدن مورد استفاده قرار گیرند اگر از پزشکان یا متخصصان تغذیه بپرسید، آنها شما را در خصوص چگونگی حفظ تعادل الکترولیت های بدن راهنمایی می کنند. بیشتر نوشیدنی های ورزشی حاوی شکر فراوان و کالری زیادی هستند. بهترین و کم هزینه ترین روش برای حفظ سلامت و تعادل الکترولیت های بدن، نوشیدن آب و مصرف موادغذایی حاوی پتاسیم است.

**نوشابه های انرژی زا**

خیلی ها تصور می کنند مصرف نوشابه های انرژی زا به افزایش انرژی آنها و بهبود عملکرد روزانه شان منجر می شود اما کافی است قبل از خرید یک نوشابه انرژی زا، نگاهی به برچسب تغذیه ای آن بیندازید تا ببینید که حجم عمده آنها از کربوهیدرات (شکر) تشکیل شده است.

بیشتر این نوشابه ها کالری زیادی دارند. برخی از آنها ممکن است حاوی عصاره میوه ها، خشکبار یا غلات نیز باشند اما همچنان میزان کربوهیدرات موجود در آنها بیشتر از سایر محتویات شان است. به همین دلیل آنها می توانند به سرعت در بدن انرژی فراهم کنند و به همان سرعت نیز اثرشان فروکش می کند. خشکبار، منبعی غنی از پروتئین محسوب می شوند ولی میزان حضور آنها در ترکیب این نوشیدنی ها کمتر از حدی است که بتواند انرژی طولانی مدتی برای بدن فراهم کند برخی از این نوشابه ها حاوی مقدار بیشتری پروتئین هستند و به همین دلیل قادرند انرژی بیشتری (در مقایسه با انواع دیگری که عمدتاً از شکر تشکیل شده اند) برای بدن تامین نمایند.