بررسی نظر متخصصان درباره میزان تاثیر ۴ محصول پرطرفدار مانند «اسپینر» و «اسلایم» بر کاهش اضطراب

گاهی موثر و گاهی مضر!

مشاوره فردی

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

طی چند سال اخیر روش‌های جدید و متفاوتی برای کاهش اضطراب و تنش روزانه به بازار معرفی شده‌اند؛ از دفاتر رنگ‌آمیزی برای بزرگ سالان تا پتوهایی با وزن نزدیک به ۱۰ کیلو. ادعاها درباره این وسایل هم البته بسیار است. برخی مدعی کاهش اضطراب و افزایش تمرکزند و برخی مدعی بهبود خواب و کاهش دردهای مزمن به کمک این محصولات می‌شوند؛ اما واقعیت این محصولات چیست؟ در ادامه این مطلب به میزان تاثیر چهار محصول پرفروش سال‌های اخیر بر کاهش اضطراب پرداخته‌ایم.

۱ دفترهای رنگ‌آمیزی

اولین دفاتر رنگ‌آمیزی برای بزرگ سالان با هدف کمک به آن‌ها برای کاهش اضطراب و کسب آرامش حدود هفت سال (سال ۲۰۱۲) پیش منتشر شد. استقبال از این دفاتر آن قدر زیاد بود که در ۲۰۱۵ دو دفتر از این سبک جزو پرفروش‌ترین کتاب‌های سال در سایت آمازون شدند البته استقبال از این دفترها نتیجه‌ای جانبی نیز داشت و «فابر کاستل» تولید کننده معروف مدادرنگی در سال ۲۰۱۶ اعلام کرد که نیاز بازار به مدادرنگی به قدری افزایش یافته که او توان پاسخ گویی به این نیاز را ندارد. علاوه بر بازار مدادرنگی، بازار مرتبط با اپلیکیشن‌های رنگ‌آمیزی نیز بخش دیگری بود که به واسطه این محبوبیت در سال‌های اخیر رشد زیادی یافته است.

متخصصان چه می‌گویند؟

تمرکز بر فعالیتی چون رنگ‌آمیزی برای بسیاری از افراد آرامش بخش است، این واقعیتی است که نمی‌توان آن را انکار کرد. بر این مبنا در برخی موقعیت‌ها استفاده از این روش مناسب است. موقعیت‌هایی که فرد ناچار از تحمل میزان زیادی از استرس است مانند روزهای قبل و بعد از عمل‌های جراحی، بیماری یا حتی شب امتحان، می‌توان از چنین روشی برای کاهش استرس کمک گرفت اما در مقابل برای موقعیت‌هایی که فرد می‌تواند نقش فعال‌تری برعهده داشته باشد، استفاده از این روش توصیه نمی‌شود چون باعث کاهش توانمندی فرد خواهد شد.

۲ اسپینر

این اسباب‌بازی‌های چرخان در سال ۲۰۱۷ میلادی به بازار معرفی شده و به سرعت محبوبیت زیادی پیدا کردند. بسیاری این اسباب‌بازی را از جهاتی مشابه یویو در نظر می‌گیرند؛ وسیله‌ای که اساس آن بر چرخش قرار گرفته و افراد قرار است با تلاشی اندک آن را بچرخانند و از این فعالیت احساس آرامش کنند. محبوبیت این وسیله در عرض چند ماه اوج گرفت. البته بعد از چند ماه این اسباب‌بازی با کاهش فروش مواجه شد و الان دیگر آن محبوبیت استثنایی را ندارد اما هنوز در بازار، مشتری خودش را دارد.

متخصصان چه می‌گویند؟

ادعاها درباره این سری محصولات زیاد است. از کاهش استرس و اضطراب تا کمک به ترک سیگار، افزایش تمرکز و البته کاهش علایم اختلال بیش فعالی. شاید بحث‌برانگیزترین ادعا در این دسته کمک به کاهش علایم اختلال بیش فعالی از طریق افزایش تمرکز بود، ادعایی که نه تنها تا به امروز نتوانسته تایید شود که در یک مطالعه در دانشگاه بین المللی فلوریدا که در سال ۲۰۱۸ انجام شده است، مشخص شد که استفاده از این وسیله می‌تواند قدرت تمرکز در کودکان بیش فعال را کاهش دهد! اما آیا این وسیله می‌تواند به کاهش اضطراب منجر شود؟ در این باره نیز واکنش‌ها بسیار متفاوت است، برخی این چرخاندن را آرامش‌بخش گزارش کرده و برخی هیچ تاثیری از آن ندیده‌اند.

۳ پتوهای سنگین

این پتوها پیش از این به عنوان محصولی کمکی برای کودکان در طیف اوتیسم استفاده می‌شد اما در سال ۲۰۱۷، روان‌شناسی اهل لهستان به فکر تولید پتوهای سنگین با قیمت مناسب و برای مخاطبان گسترده‌تری افتاد. این پتوها به صورت معمول بین دو تا ۱۰ کیلو وزن دارند. در انتخاب این پتوها توصیه می‌شود افراد از پتویی با وزنی معادل حدود ۱۰ درصد وزن خود، استفاده کنند.

متخصصان چه می‌گویند؟

فروشندگان این محصولات مدعی‌اند استفاده از این پتوها باعث بهبود خواب در افراد در چند گروه از افراد می‌شود؛ افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، افراد افسرده و البته افرادی که مضطرب هستند. تا به امروز غالب مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است، توسط تولید کنندگان این نوع از پتوها بوده و بر این مبنا اعتبار زیادی نمی‌توان برای آن‌ها در نظر گرفت. اما مطالعات در زمینه‌های دیگر نشان می‌دهد احساس فشار این پتوها شبیه احساس در آغوش گرفته شدن است و از این نظر می‌تواند احساس خوشایندی ایجاد می‌کند. در عین حال گاهی اوقات برای افرادی که از دردهای مزمن رنج می‌برند، خوابیدن در شکلی ثابت به صورتی که فرد امکان جابه‌جایی نداشته باشد، می‌تواند کمک کننده باشد. این پتوها تا به امروز برای موقعیت‌هایی چون کشیدن دندان عقل استفاده شده و در کنترل اضطراب مفید گزارش شده است.

۴ خمیر جادویی یا اسلایم

تاریخچه اسلایم به دهه هفتاد میلادی باز می‌گردد اما می‌توان از کشف دوباره آن در سال ۲۰۱۷ صحبت کرد. استقبال از این محصول در این سال آن قدر زیاد شد که طبق ادعای برخی سایت‌ها، در بازار آمریکا، برای مدتی کمبود چسب (یکی از مواد تشکیل دهنده اصلی یکی از انواع آن) پیش آمد. در ۲۰۱۷ یکی از کلیدواژه‌های اصلی جست‌وجو شده در گوگل نیز روش ساخت اسلایم بود. البته این اواخر درباره سلامت این محصول و این که برخی از انواع آن سمی است، خبرهای زیادی منتشر شده اما به هر صورت هنوز هم این محصول فروش قابل توجهی دارد.

متخصصان چه می‌گویند؟

طرفداران خمیر جادویی مدعی هستند که بازی با آن، اضطراب را کم می‌کند. درباره آرامش‌بخش بودن بازی با اسلایم می‌توان به دو نکته اشاره کرد؛ اول این که حرکت دست افراد مضطرب به صورت معمول زیاد است و بر این مبنا بازی کردن با چیزی نرم توسط دست‌ها می‌تواند احساس خوشایندی در این افراد ایجاد کند. از سوی دیگر بسیاری از این خمیرها معطر هستند و مطالعات نیز از تاثیر مثبت رایحه‌های خوشبو بر کاهش اضطراب حکایت دارند. بر این اساس شاید چندان عجیب نیست که افراد از بازی کردن با این خمیرها لذت می‌برند اما به رغم همه این موارد، نباید فراموش کرد که این تاثیر موقت است و تنها در کوتاه مدت کمک‌رسان است.

دوشنبه‌ها | خاطرات یک مشاور

زندگی غوغا دارد!

دکتر المیرا لایق
روان‌پزشک

این هفته از مادری خواهید خواند که بعد از ۱۰ سال، بچه‌دار شده است و نظرات جالب و متفاوت دو دانش‌آموز درباره معلم مشترک‌شان!

آخرین خواب آرام مادر و نوزاد!

به قسمت مشاوره بخش زنان برای مادری که تازه زایمان کرده و از بیماران سابق خودم بوده، وارد شدم. چهار سال قبل بود که پیشم آمد، افسرده از این که ۱۰ سال است بچه‌دار نمی‌شود. با بهبود خلقش درمان را شروع کرد. چندین عمل جراحی، چندین بار لقاح خارج رحم، تزریقات دردناک، نوسانات روحی ناشی از مصرف داروهای هورمونی... بالای سرشان می‌رسم، مادر و کودک آرام خوابیده‌اند. به چهره قرمز رنگ نوزادی نگاه می‌کنم که بی‌خبر از داستان تولدش خوابیده. مادر بزرگ مهربان به من می‌گوید که الان دخترمو بیدار می‌کنم. می‌گویم: «نیازی نیست. من دوباره بعدا می‌آیم.» از در که بیرون می‌روم با خودم نجوا می‌کنم: «بگذار هر دو بخوابند، شاید این آخرین خواب آرام هر دو باشد، زندگی غوغا دارد...»

معلمی که هم خوب است و هم بی‌اعصاب!

امروز دو مراجع از یک مدرسه و یک معلم داشتم. هر دو با نامه‌ای از معلم که تحرک و جنب‌وجوش‌شان مخل کلاس درس است. اول یاسر را دیدم. می‌گفت: «معلم‌مون اعصاب نداره. با من بده، همه رو اذیت می‌کنه، فقط منو می‌بینه تو کلاس! منو دوست نداره، مدرسه خوب نیس و از کلاس‌مون خوشم نمیاد...» امیر بعد از او آمد. خوشحال بود و می‌گفت: «خانم‌مون گفته تو خیلی خوبی. برو دکتر که خوب‌تر بشی. خانم‌مون همه حواسش به منه، همه‌اش میگه امیر، امیر... این قد مدرسه خوبه، عاشق خانممونم...» تازه وقتی مادرش گفت که معلم از توشاکی است با خونسردی گفت: «من و خانم‌مون با هم شوخی داریم!» آسمان همه همان است و چشم همه همین، باور کنیم یا نه، سهم هر کدام از ما از آسمان به وسعت پنجره نگاه‌مان بسته است.

خواستگارم که زن و بچه دارد خیلی پیگیر است که عقد دایم کنیم!

۲۹ ساله هستم، یک پسر شش ساله دارم و چند سالی می شود که از شوهرم جدا شده‌ام. خواستگاری دارم ۴۰ ساله که زن و فرزند دارد. یازده ماه است که او را می‌شناسم و چند بار عقد موقت کرده‌ایم ولی او خیلی پیگیر است برای عقد دایم با این که قطعا برایش دردسرساز می‌شود. چه کنم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره ازدواج

خواهر گرامی، معمولا تصمیم‌گیری زمانی به درستی انجام می‌شود که فرد از امتیازات و آسیب‌های انتخاب خود آگاه باشد که البته برای رسیدن به این هدف فرد باید احساسات و هیجانات خود را مدیریت کند و از تصمیم‌گیری در زمان‌هایی که به شدت خوشحال و شاد است یا هیجانات منفی مثل غم، خشم، نفرت، ترس و... در او برانگیخته شده، بپرهیزد. به نظر می‌رسد آگاهی شما در این مقطع از پیامدهای تصمیم فردمقابل‌تان بیشتر از اوست. آن‌طور که از پیامک شما فهمیده می‌شود، او مسئولیت یک زندگی مشترک دیگر را هم بر عهده دارد اما علت پیله شدنش برای عقد دایم را نمی‌دانیم.

تصمیم طرف مقابل‌تان عاقلانه نیست

اگر به علت وجود مشکلات زناشویی است که خب به احتمال زیاد راه‌حل درستی انتخاب نشده بلکه این تصمیم به تشدید و پیچیده شدن مشکلات او منجر خواهد شد. البته ممکن است یک علت دیگر تلاش برای از دست ندادن شما و حفظ ارتباط با شما باشد که باز هم تصمیمی احساسی است و عاقلانه نیست. در ضمن دلیل شما هم برای عقد موقت با این مرد نیاز به بررسی ویژه دارد. به هر حال در این زمینه و با هر علتی، چند توصیه به شما دارم که در ادامه مطلب مطرح می‌کنم.

آگاهانه وارد زندگی با «همسر مشترک» شوید!

به زمان‌هایی که او اصرار بر این تصمیم دارد، دقت بیشتری کنید. بیشتر افرادی که با وجود داشتن زن و فرزند تصمیم به ازدواج مجدد دارند، معمولا در موقعیت‌های احساسی و هیجانی (چه مثبت، چه منفی) بوده که بعدا با ظهور و بروز مشکلات از اقدام خود پشیمان و با سوءمدیریت باعث آشفتگی هر دو زندگی می‌شوند. زمانی که او در شرایط مناسب و آرامی است، به بررسی امتیازات و آسیب‌های این تصمیم بپردازید و از میزان خردورزی و ازدواج آگاهانه‌اش مطلع شوید. قطعا فردی که به آسیب‌های این تصمیم آگاه است، برای مشکلات احتمالی، راه‌حل و راهکارهای مناسب و منطقی می‌یابد که دارای بیشترین فایده و کمترین ضرر برای خود و دیگران باشد، در حالی که افراد هیجانی غالبا بدون فکر و از روی احساسات زودگذر دست به تصمیم‌گیری می‌زنند و در مقابل افرادی که به آن‌ها پیامدهای احتمالی منفی را یادآوری می‌کنند پاسخ‌های کلی و مبهم می‌دهند و از دادن راهکارهای قابل فهم و اجرایی طفره می‌روند. در نهایت مخاطب عزیز در این تصمیم‌گیری شما هم مسئول پیامدهای این انتخاب هستید چون «بله» گفتن شما و موافقت‌تان با این موضوع، یعنی شریک شدن در کل پیامدهای مثبت و منفی آن! پس بهتر است از هر گونه تصمیم‌گیری شتابزده به صرف اصرار طرف مقابل برای ازدواج قطعی بپرهیزید و با آگاهی و اطلاعات بیشتر وارد زندگی با «همسر مشترک» شوید.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹
شرکت کشت وصنعت بهاران گلبهار خراسان (سهامی عام)
به شماره ثبت ۱۱۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۹۲۸۹۴

بدین وسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت می شود جهت دریافت کارت ورود به جلسه مجمع ، مورخ ۱و ۲ تیر ماه ۱۳۹۸ با ارائه اصل کارت ملی برای اشخاص حقیقی ، وکالتنامه رسمی برای نمایندگان سهامداران و معرفی نامه برای اشخاص حقوقی به آدرس بلوار سجاد ، بهارستان ۲ ساختمان بارثاوا پلاک ۴ طبقه ۳ از ساعت ۹ صبح الی ۱۶ مراجعه فرمایند .همچنین مجمع ساعت ۱۰صبح مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۹ در محل کیلومتر ۱۶ جاده قوچان بعد از نیروگاه توس (شرکت صنایع مهتاب خراسان) برگزار خواهد گردید .

دستور جلسه : ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس قانونی شرکت در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹
۲- بررسی و تصویب ترازنامه و صورت سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹
۳- انتخاب اعضای هیات مدیره ۴- انتخاب حسابرس و بازرس اصلی و علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۸/۱۲/۲۹
۵- اتخاذ تصمیم در خصوص تقسیم سود ۶- تعیین پاداش و حق حضور اعضاء هیات مدیره ۷- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار و محلی جهت درج آگهی های شرکت
۸- تصویب معاملات موضوع ماده ۱۲۹ قانون تجارت ۹- سایر موارد در صلاحیت مجمع

هیات مدیره شرکت کشت وصنعت بهاران گلبهار خراسان (سهامی عام)
۹۸۰۳۶۱۳۲/ص

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

اطلاعیه
شهرداری منطقه سه مشهد در نظر دارد نسبت به ابطال سفته و چکهایی که در سنوات قبل بعنوان تضمین از مودیان و پیمانکاران دریافت نموده است، اقدام نماید. لذا بدینوسیله از کلیه صاحبان اسناد اشاره شده که فاقد بدهی می باشند، دعوت می گردد که ظرف مدت یک هفته از تاریخ درج آگهی به ساختمان شهرداری، بخش امور مالی واقع در ابتدای بلوار خواجه ربیع، بعد از خواجه ربیع ۷ ، پارک بهار ، ساختمان فرهنگسرای قرآن و عترت مراجعه و نسبت به اخذ اسناد خود اقدام نمایند.
شهرداری منطقه سه مشهد
۹۸۰۳۶۵۰۱/

ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره
سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام‌رسان های داخلی به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.