

سلامت

۶ راه برای بازگشت به خود واقعی تان؛

فرسودگی مادرانه و راه‌های غلبه بر آن



مادر شدن یکی از زیباترین لحظات زندگی است، اما گاهی با چالش‌هایی همراه است. نوزاد یا لاخره خوابیده، اما شما هنوز بیدارید. بدنتان دردی می‌کند، ذهن‌تان پر از لیست‌های بی‌پایان کارهای عقب‌مانده است و مدام با خود فکر می‌کنید: «کی دوباره وقت برای خودم خواهم داشت؟» اگر این شرایط برایتان آشناسان، احتمالاً با چیزی به نام «فرسودگی مادرانه» روبه‌رو هستید. فرسودگی مادرانه (Mom Burnout) یک وضعیت واقعی است که بسیاری از تازه‌مادران را در فرآیند دشوار تطبیق با زندگی مادری درگیر می‌کند. شما شایسته حمایت، استراحت و فرصتی برای شکوفاشدن در مادری هستید، نه فقط زنده ماندن و دوام آوردن. در اینجا راهنمایی آورده شده برای شناخت و عبور از فرسودگی مادرانه تا دوباره خودتان را پیدا کنید.

فرسودگی مادرانه چیست؟

فرسودگی، نوعی خستگی شدید جسمی، روحی و روانی است که در اثر قرار گرفتن در معرض استرس مداوم ایجاد می‌شود. گرچه معمولاً آن را به فشارهای شغلی ربط می‌دهند، اما ورود به نقش مادری و مراقبت تمام‌وقت از یک نوزاد در کنار مسئولیت‌های زندگی نیز می‌تواند به همین اندازه فرسوده‌کننده باشد.

بر خلاف خستگی معمول که با خواب یا استراحت پایان می‌یابد، فرسودگی عمیق تر است و بایک خواب‌شبهانه یا تعطیلات آخر هفته برطرف نمی‌شود. این حالت معمولاً به تدریج شکل می‌گیرد، زیرا مادران تمام انرژی خود را صرف مراقبت از نوزاد می‌کنند. تغذیه، تعویض، آرام کردن و نظارت مداوم بر کودک، در کنار بی‌خوابی و تغییرات هورمونی، ترکیبی قدرتمند برای ایجاد فرسودگی هستند.

علامت فرسودگی مادرانه را بشناسید

علامت فرسودگی معمولاً به آرامی بروز می‌کند و ممکن است با شرایط «عادی» پس از زایمان اشتباه گرفته شوند. اما باید آن‌ها را جدی گرفت و برای دریافت حمایت و کمک، اقدام کرد.

علامت جسمی شامل: خستگی مزمن که با استراحت بهبود نمی‌یابد- سردردهای مکرر- تغییر در اشتها- ابتلا به بیماری‌های جزئی به‌طور مکرر

علامت احساسی شامل: نوسانات خلقی - احساس فاصله با بی‌احساسی نسبت به کودک یا همسر- تحریک‌پذیری، اضطراب، احساس گناه یا بی‌کفایتی

علامت ذهنی شامل: کاهش تمرکز- فراموشکاری ناتوانی در تصمیم‌گیری، حتی درباره مسائل ساده

سندرم مادر خسته یا تخلیه‌شده (Depleted Mom Syndrome)

این وضعیت که شبیه به فرسودگی مادرانه است، به تخلیه تغذیه‌ای، هورمونی و احساسی که در دوران بارداری، زایمان و پس از آن رخ می‌دهد اشاره دارد. بدن مادر در دوران بارداری و شیردهی، منابع خود را به نوزاد اختصاص می‌دهد و همین باعث کاهش ذخایر ضروری مانند آهن، ویتامین‌های گروه B، اسیدهای چرب امگا۳ و مواد معدنی می‌شود.

اگر این تخلیه با بی‌خوابی و فشارهای احساسی همزمان شود، خستگی شدید و طولانی مدت پدید می‌آید. این شرایط اگر درمان نشود، ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه‌یابد و انرژی، خلق و خو، تمرکز و سیستم ایمنی تأثیر بگذارد.

اما خبر خوب اینکه با حمایت مناسب، می‌توان بدن را تقویت کرد و دوباره انرژی را به‌دست آورد.

۶ راه برای غلبه بر فرسودگی مادرانه

بازگشت به خود واقعی تان یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد، اما با تلاش مداوم و دریافت حمایت (حتی کمک گرفتن از ابزارهای هوش مصنوعی!) قابل دستیابی است. در اینجا شش راهکار کلیدی برای شروع آورده شده است:

مراقبت از خود را در اولویت قرار دهید

با اصول اولیه شروع کنید: وعده‌های غذایی مغذی، نوشیدن آب کافی و هر مقدار خوابی که ممکن است. اگر امکانش هست، از اطرافیان کمک بگیرید تا برای چرت کوتاه یا حتی یک دوش سریع وقت پیدا کنید.

انظر تغذیه‌ای پشتیبانی شوید: با پزشک خود درباره کمبودهای احتمالی تغذیه‌ای صحبت کنید. ممکن است مصرف مکمل‌هایی مانند آهن، امگا۳، ویتامین B و D کمپلکس برایتان مفید باشد. تمرکز روی غذاهای سرشار از مواد مغذی بهتر از اتکاب به انرژی زودگذر خوراکی‌های شیرین است. **شبکه حمایتی خود را بسازید:** انزوا، فرسودگی را بدتر می‌کند. ارتباط با مادران دیگر، دوستان یا اعضای خانواده می‌تواند بسیار مؤثر باشد. گروه‌های مادران، فضای مجازی یا دیدارهای حضوری در پارک یا باشگاه‌ها، همگی راه‌های خوبی برای ایجاد ارتباط هستند. کمک خواستن نشانه ضعف نیست.

انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید: کمال گرایی و فرسودگی مادرانه معمولاً دوری یک‌سکه‌اند. خودتان را از فشار انجام همه‌چیز به‌طور بی‌نقص‌ها کنید و روی آنچه اهمیت دارد تمرکز کنید. مادر شدن یعنی بخشی جدید به هویت‌تان اضافه‌شده، نه اینکه سعی کنید دقیقاً به همان فرد قبل از به‌ددار شدن برگردید. حالا در حال یادگیری نسخه‌ای جدید از خودتان هستید، در نقش یک مادر و اشکالی ندارد اگر گاهی خودتان را راحت بگذارید یا از همسرتان بخواهید بیشتر کمک‌تان کند. لازم نیست خانه همیشه برق‌بزند و اگر شام آماده نبود، باز هم ایرادی ندارد. در این دوره از زندگی، «به اندازه کافی خوب» واقعاً کافی است.

تکنیک‌های کاهش استرس را تمرین کنید: حتی ۵ دقیقه تنفس عمیق، مدیتیشن یا حرکات کششی ملایمی می‌تواند بدن و ذهن شما آرام کند. اپلیکیشن‌هایی مخصوص مادران جدید وجود دارند که می‌توانند شمارا در این مسیر همراهی کنند.

کمک حرفه‌ای دریافت کنید: اگر علاقتان ادامه‌دار شد یا شدت گرفت، در کمک گرفتن از یک متخصص تردید نکنید. افسردگی و اضطراب پس از زایمان فقط یک «غم موقتی بعد از تولد» نیستند؛ این‌ها اختلالاتی واقعی هستند که با درمان مناسب، کاملاً قابل بهبودند.

خود دوباره‌تان را کشف کنید: فرسودگی مادرانه نباید حالت دائمی باشد. با حمایت درست، راهکارهای مناسب و صبر، قطعاً می‌توانید در نقش جدید مادری خود رشد کنید و همزمان به هویت فردی تان هم احترام بگذارید.

رئیس اتاق بازرگانی استان کرمان:

دود خاموشی‌های برق صنایع به چشم مردم می‌رود

ارتباط به نتیجه نمی‌رسد. رئیس اتاق کرمان قیمت مصرف انرژی را بهترین عامل کنترل مصرف دانست و افزود: براساس بررسی اندیشکده انرژی اتاق کرمان، قیمت تمام شده هر کیلووات ساعت مصرف برق ۹ هزار و ۲۴۰ تومان است، در حالی که تنها به نرخ ۴۰۰ تومان فروخته می‌شود؛ با این روند مشخص است که هیچکس خود را موظف به مصرف بهینه نمی‌داند.

وی با تأکید بر اینکه قیمت انرژی باید متعادل شود، زیرا با توصیه اخلاقی و فرهنگ سازی نمی‌توان مصرف را بهینه کرد، گفت: مجموع برقی که شرکت توانیر می‌فروشد حدود ۱۰ هزار میلیارد تومان است، اما زیان حاصل از تحمیل خاموشی‌ها برای شرکت‌های بزرگ چقدر است؟ یکی از پیشنهاداتی که می‌توان اجرا کرد این است که در صورت مصرف بهینه بخش خانگی در زمان پیک مصرف، هزینه‌ای از این بخش گرفته نشود و در مقابل شرکت‌های بزرگ این هزینه را پرداخت کنند. طبیب‌زاده، به موضوع عدم حمایت دولت از تولیدکنندگان بخش خصوصی اشاره کرد و افزود: این اجحاف در حق تولیدکنندگان است که دولت برق را به قیمت تحمیلی از آنها می‌خرد و همین میزان را نیز به موقع پرداخت نمی‌کند، به همین دلیل نیروگاه‌ها توسعه پیدا نکرده، تولید همگام با مصرف پیش نرفته، و نیروگاه‌های بخش خصوصی تعطیل می‌شوند.

وی با اشاره به دیدار با رئیس جمهور و مطرح کردن تصمیم شورای امنیت ملی مبنی بر خاموشی کارخانجات و زیان بسیار صنعت در نتیجه اعمال خاموشی‌ها، گفت: دود این خاموشی‌ها در بخش صنعت در نهایت به چشم مردم می‌رود؛ بنابراین باید روش عملی را که همان اصلاح قیمت هاست، اجرا کنیم.

گفتنی است، در این همایش که از سوی شرکت توزیع نیروی برق شمال استان کرمان برگزار شد، سیاست‌های ملی در حوزه بهره‌وری انرژی، چالش‌ها و فرصت‌های بهینه‌سازی مصرف انرژی در صنایع و بازار بهینه‌سازی انرژی مورد بررسی قرار گرفت.

توسط رئیس جمهور از طریق ویدئوکنفرانسی انجام شد؛

افتتاح بیش از یک هزار پروژه در دهیاری‌های استان کرمان



رسیده که گامی مؤثر در راستای توانمندسازی جوامع محلی، افزایش تولید و ارتقای درآمد روستاییان محسوب می‌شود.

به گفته‌ی فرماندار کرمان، این پروژه‌ها شامل طرح‌های زیربنایی، خدماتی، عمرانی و اشتغال‌زایی در حوزه‌های مختلف کشاورزی، گردشگری روستایی و صنایع کوچک بوده و اجرای آن‌ها نقش چشمگیری در توسعه پایدار مناطق روستایی استان ایفا خواهد کرد.



رئیس اتاق بازرگانی استان کرمان با اشاره به دیدار با رئیس جمهور و مطرح کردن تصمیم شورای امنیت ملی مبنی بر خاموشی کارخانجات و زیان بسیار صنعت در نتیجه‌ی اعمال خاموشی‌ها، گفت: دود این خاموشی‌ها در بخش صنعت در نهایت به چشم مردم می‌رود؛ بنابراین باید روش عملی را که همان اصلاح قیمت هاست، اجرا کنیم.

سید مهدی طبیب‌زاده با بیان اینکه بهره‌وری انرژی چندین وجه از جمله اصلاح قیمت، قوانین و مقررات، رفع انحصار و تشویق بخش خصوصی دارد، گفت: باید همه این موارد را بررسی کرده و برای افزایش بهره‌وری در دوبخش تولید و مصرف کار کرد.

به گزارش فردای کرمان، به نقل از روابط عمومی اتاق کرمان، طبیب‌زاده، در همایش تخصصی بهره‌وری انرژی در محل تالار فرهنگ و هنر کرمان ضمن ابراز امیدواری برای توجه خاص و جدی به موضوع بهره‌وری، گفت: تازمانی که انرژی قیمت واقعی نداشته باشد نمی‌توان مصرف آن را مدیریت کرد و برنامه‌ها در این

یک هزار و ۷۱ پروژه عمرانی دهیاری‌های استان کرمان همزمان با دیگر استان‌های کشور و در روز ملی روستا و عشایر با دستور رئیس جمهور و به‌صورت برخط (ویدئو کنفرانسی) به بهره‌برداری رسید.

همزمان با گرامیداشت روز ملی روستا و عشایر، بیش از هزار و ۷۱ پروژه عمرانی دهیاری‌های استان به صورت نمادین در روستای حاجی‌آباد بخش مرکزی شهرستان کرمان با حضور مسئولان استانی به بهره‌برداری رسید.

در جریان این آیین، رییس جمهور ضمن صدور فرمان آغاز بهره‌برداری از پروژه‌ها، از تمیز یادبود روز ملی روستا و عشایر نیز رونمایی کرد.

به گزارش فردای کرمان، فرماندار کرمان در حاشیه این آیین، با تبریک این روز به روستاییان و عشایر کشور، اظهار کرد: استان با مجموع اعتباری بیش از یک هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان در اجرای طرح‌های عمرانی و اشتغال‌زایی روستایی، رتبه نخست کشور را به خود اختصاص داده و شهرستان کرمان نیز بیشترین تعداد پروژه را در سطح استان داراست.

حبیب الله خنجری افزود: تنها در حوزه اشتغال‌زایی روستایی، ۵۸ طرح با اعتباری بالغ بر ۱۶۶ میلیارد تومان در روستاهای استان کرمان به بهره‌برداری

دیدار دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی با هنرمند جانباز در کرمان؛

لوح سپاس به رضا ایرانمنش بازیگر سینما اهدا شد

اسلامی استان کرمان، بازیگر فیلم‌های دفاع مقدس در این دیدار گفت: «درصد تهیه فیلم ایزودیک ۹۰ دقیقه‌ای با موضوعات دفاع مقدس، مقاومت، مدافعان حرم و جنگ ۱۲ روزه هستیم و امیدوارم با مساعدت مسئولان استان به نام کرمان انجام شود.»

وی افزود: «همچنین در برنامه داریم با حمایت اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان یکسری کار برای پچه‌های دهه‌نودی تولید کنیم.»

ایرانمنش گفت: «چند هفته است که بنیاد خورشید را در تهران کلید زدیم و نوعی وفاق ملی بین جوانان امروزی شکل گرفته و سعی کردیم به جای ایجاد دافعه، افراد را جذب کنیم. ایرانمنش با اشاره به اینکه در دنیا، فرهنگ‌سازی لازمی پیشران امور اقتصادی و اجتماعی است، خواستار توجه بیشتر به حوزه فرهنگ و هنر و نیازهای هنرمندان شد.»

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی نیز در این دیدار با تمجید از نقش آفرینی این بازیگر در فیلم‌های مختلف، برای وی سلامتی و موفقیت آرزو کرد. وی با اهدای لوح سپاس از این هنرمند سینما و تلویزیون تجلیل کرد.

رضا ایرانمنش متولد سال ۱۳۴۶ استان کرمان و دانش‌آموخته رشته بازیگری و کارگردانی است که در بیش از ۶۰ فیلم سینمایی و مجموعه تلویزیونی حضور داشته‌و از جانبازان جنگ تحمیلی است.



حجت الاسلام عبدالحسین خسروپناه دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی در آخرین روز سفر به کرمان با حضور در منزل رضا ایرانمنش بازیگر و هنرمند جانباز عرصه سینما و تلویزیون دیدار و گفت‌وگو کرد.

این دیدار با همراهی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان و جمعی از مدیران در فضای صمیمی انجام شد و ایرانمنش از آخرین وضعیت خود و برنامه‌هایش صحبت کرد.

به گزارش فردای کرمان، به نقل از روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد