

سالمندی سالم:



بهداشت خواب: پس از گذشتن غذا از معده بخوابید (حدود 2 ساعت پس از صرف غذا)، چراکه خواب در هنگام پر بودن معده از غذا باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و دیدن خوابهای ترسناک می شود. رعایت این نکته در سالمندان از اهمیت ویژه ای برخوردار است چرا که ایشان معمولاً پس از صرف غذا دچار علائم خواب آلودگی و چرت زدن می شوند؛ اما در این حالت باید از خواب بپرهیزند تا از بیمار بیهوشی مانند سگته در امان باشند در هنگام گرسنگی نخوابید؛ زیرا این کار باعث خشکی، لاغری و ضعف بدن می شود **بهترین زمان خواب از ابتدای شب تا زمان اذان صبح است.** خواب در روز خوب نیست چون باعث بدی رنگ پوست و عدم از بین رفتن مواد زاید بدن می شود؛ نیست بنابراین اگر عادت به خواب روز دارید، بهتر است به تدریج آن را ترک کنید. البته استثنایی در این مورد وجود دارد و آن **خواب قیلوله است که زمان آن قبل از اذان ظهر است و باعث رفع خستگی و تقویت بدن می شود.**

بهداشت چشم در سالمندان: چشم در مقابل آلودگی بسیار حساس است و یک تماس جزئی به عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می تواند موجب عفونت چشم شود. حتی اگر مشکلی ندارید، **معاینات دوره ای چشم پزشکی را انجام دهید.** چشم در مقابل آلودگی بسیار حساس است و یک تماس جزئی به عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می تواند موجب عفونت چشم شود. حتی اگر مشکلی ندارید، **معاینات دوره ای چشم پزشکی را انجام دهید.**

در **هوای آفتابی** برای محافظت از چشم ها از **عینک آفتابی** استفاده کنید. در صورت ورود گردوغبار به چشم، چای تازه دم ولرم شده تنها محلول خانگی است که می توانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. البته به شرطی که فنجان و دست های شما کاملاً تمیز باشد. شست و شو باید از گوشه چشم به سمت بیرون انجام شود. مطالعه و کارهای چشمی (مانند سوزن نخ کردن) را در نور کافی انجام دهید. مصرف سبزی و میوه های حاوی ویتامین « آ » مانند هویج گوجه فرنگی و نارنگی، اسفناج، انبه، کدو حلوایی، کلم بروکلی، فلفل دلمه ای و زردآلو را فراموش نکنید. **مصرف سبزی ها و میوه ها در سلامت چشم سالمندان تأثیر مثبت شده دارند.**

برای **کنترل فشارخون و قندخون** به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا تشخیص ندادن و درمان نکردن به موقع آن ها می تواند، **عوارض چشمی شدیدی را به وجود بیاورد.** بیماران دیابتی ضروری است که حداقل سالی یک بار توسط متخصص چشم ویزیت شوند. سیگار کشیدن و در معرض دود سیگار قرار گرفتن خطر ابتلا به آب مروارید، و خشکی چشم و سایر بیماری های چشمی را بیشتر می کند.

بهداشت گوش در سالمندان:

شنیدن صداهای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از مواقع ما را از خطر آگاه می کند. در هنگام عبور از خیابان و یا رانندگی، کم بودن قدرت شنوایی می تواند موجب بروز حادثه شود. برطرف شدن مشکلات شنوایی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک میکند **شایعترین علت های کم شنوایی در سالمندی عبارت است از:**

۱- کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن

با افزایش سن، کاهش شنوایی کم کم بروز می کند با استفاده از سمک، شنوایی بهتر می شود.

۲- جمع شدن جرم در گوش

این جرم زردرنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است به طور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می شود. بنابراین نیازی به دست کاری و خارج کردن جرم گوش وجود ندارد. از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجا، سر خودکار و حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کنید. چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرا و یا پرده گوش، موجب فشردن جرم گوش در ته مجرا می شوید.

۳- سوراخ شدن پرده گوش

اگر پرده گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه آغشته به وازلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می کند.

بهداشت دهان و دندان در سالمندان:

عدم رعایت بهداشت دهان و دندان در دوره سالمندی یک عامل خطر مهم، برای سلامت عمومی بدن است. مراقبت از دندانها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت زیادی دارد.

توصیه های خودمراقبتی:

- 1- حداقل روزی 2 بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- 2- از یک مسواک، بیشتر از 3 یا 4 ماه استفاده نکنید.
- 3- در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- 4- حداقل سالی یکبار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.
- 5- موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.
- 6- از نمک خشک یا جو ش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندا نها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شوند.
- 7- اگر در موقع مسواک زدن، لثه شما خونریزی میکند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.
- 8- برای جلوگیری از خشک شدن دهان، خودسرانه دارو مصرف نکنید.
- 9- برای جلوگیری از خشک شدن دهان، از سیگار یا سایر انواع دخانیات مثل قلیان و چپق استفاده نکنید.

بهداشت پا در سالمندان

- ✓ با شستشوی پاها با آب ولرم خستگی تان را کاهش دهید.
- ✓ جوراب های نخی بپوشید. کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مچ پا قرار گیرد.
- ✓ از کفشی استفاده کنید که پاهای شما را حفاظت کند و از سرخوردن و افتادن شما جلوگیری کند.
- ✓ بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید. دمپایی باید کاملاً اندازه پا باشد.
- ✓ در هنگام استراحت، پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک میکند و خستگی پا را از بین می برد.
- ✓ سیگار کشیدن در برخی افراد موجب زخم و سیاه شدن انگشتان پا می شود.

تغذیه سالم در سالمندان :

مهم ترین راهنمای تغذیه ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی را تامین کرده و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف فرد باشد. بدین منظور مصرف متعادل و روزانه مواد غذایی شامل همه گروه های غذایی توصیه می شود.

توصیه های خودمراقبتی:

- ❖ در افراد مسن مصرف روزانه 8 لیوان مایعات ترجیحاً آب، برای پیشگیری از بروز بیوست و کم آبی بدن توصیه می شود.
- ❖ نیاز غذایی افراد مسن به انرژی، کمتر از سایر گروه های سنی است. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه می شود مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنید و مصرف مواد شیرین و چرب یها را نیز کاهش دهید. مصرف نان خوب پخته شده و عسل برای سالمندان مناسب است.
- ❖ باید به اندازه ای غذا بخورید که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نمایید؛ بنابراین پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع کم کالری و باکیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت های کم چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می شود. بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید.
- ❖ مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا3، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. توصیه می شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود.
- ❖ مصرف چربی ها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود. مصرف زرده تخم مرغ باید محدود شود. زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. بهتر است بیشتر از 4 الی 5 تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو و سایر غذاها مصرف نشود و چنانچه چربی خون بالا است و یا فرد مبتلا به فشارخون بالا یا چاقی است حداکثر 3 عدد تخم مرغ در هفته مصرف شود. مصرف غذاهای سرخ کرده باید کاهش یابد و ترجیحاً غذا به صورت آبپز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه شود. همچنین می توان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.
- ❖ سبزیها و میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر، مقدار کمی چربی، فاقد کلسترول و دارای مقادیر زیادی ویتامین هستند و از بروز بیماریهای قلبی عروقی پیشگیری می کنند.
- ❖ به جای روغن های جامد، کره مارگارین و چربی های حیوانی باید از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده شود.
- ❖ با افزایش سن، نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم (مانند شیر و لبنیات) و تامین ویتامین «د» (استفاده از نور مستقیم آفتاب، جگر روغن کبد ماهی) افزایش می یابد. مکمل دارویی کلسیم با نظر پزشک باید مصرف شود. برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین «د»، از طریق شبکه های بهداشتی و درمانی به سالمندان هر ماه یک عدد مکمل 50 هزار واحدی ویتامین «د» داده می شود. شربت های کاهش دهنده اسید معده مانع جذب کلسیم غذا می شوند.
- ❖ با افزایش سن توانایی جذب ویتامین «ب12» بدن حتی در افرادی که عملکرد عصبی طبیعی دارند، کاهش می یابد. گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ از منابع ویتامین «ب12» هستند.
- ❖ کم خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افرادی که از غذاهای آهن دار کمتر مصرف می کنند شایع است. زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیهای برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر و گشنیز از منابع آهن هستند.
- ❖ جگر، گوشت، حبوبات و غلات و مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق) از منابع غذایی حاوی روی هستند. برخی از علائم کمبود روی شبیه علائمی است که به طور طبیعی همزمان با سالمندی بروز میکند، مانند کاهش حس چشایی و التهاب پوست.

فواید فعالیت بدنی در سالمندان

داشتن فعالیت بدنی و ورزش مناسب کمک میکند تا سالمندی سالم تری را تجربه کنید. فعالیت بدنی را باید به صورت پیوسته، مداوم و بر اساس اصول صحیح انجام داد. سالمندان باید حداقل فعالیت هایی با شدت متوسط به مدت 30 دقیقه، 5 روز در هفته انجام دهند و یا می توانند ۱۵۰ دقیقه در یک هفته فعالیت کنند. بیشتر این فعالیت ها باید فعالیتهایی باشند که باعث تقویت عضله و افزایش تعادل بدن می شوند.

فواید فعالیت بدنی در دوران سالمندی

- ✓ کارایی مفاصل را بیشتر می کند.
- ✓ از پوکی استخوانها جلوگیری میکند.
- ✓ از بیمار یهای قلبی - عروقی پیشگیری می کند.
- ✓ موجب کاهش فشارخون می شود.
- ✓ ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن را افزایش می دهد.
- ✓ وضعیت خواب را بهتر می کند.
- ✓ افسردگی و استرس را کاهش می دهد.
- ✓ از اضافه وزن و چاقی جلوگیری می کند.
- ✓ به پیشگیری از ابتلا و کنترل دیابت، سرطان و سکتة مغزی کمک می کند و باعث بهبود خو نرسانی به اندام های بدن می شود.

❖ اگر می خواهید: کمتر به اطرافیان وابسته باشید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید، زندگی شاداب داشته باشید و هزینه کمتری را صرف درمان کنید، باید ورزش کنید.

نکات قابل توجه در هنگام پیاده روی:

- ✓ کفش راحت، کاملاً اندازه و بند دار بپوشید که پا را در خود نگه دارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند، بپوشید.
- ✓ لباس راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس های با رنگ روشن بپوشید و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازک تر بپوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس خود را کم کنید.
- ✓ پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید.
- ✓ در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگه دارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن گام های خیلی بلند خودداری کنید.
- ✓ در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.
- ✓ سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با دوستان تان پیاده روی کنید.
- ✓ اگر در سربالایی یا سرازیری قدم م یزنید، بدن را به سمت جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم های کوتاه تری بردارید.
- ✓ مدت زمان پیاده روی و مسافتی که طی کرده اید را هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفته ای یک بار مدت زمان پیاده روی را چند دقیقه افزایش دهید.
- ✓ در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنید می توانید حرکات انعطاف پذیری را نیز انجام دهید و با این کار کم بدن خود را سرد کنید.
- ✓ اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید، استراحت کنید و با پزشك مشورت نمایید.
- ✓ بهتر است قبل از شروع پیاده روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. سپس برای مدت 10 تا 15 دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده روی را به تدریج افزایش دهید تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار 30 دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام 30 دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید، می توانید به جای آن 3 پیاده روی 10 دقیقه ای داشته باشید.

❖ سالمندان گرمی: سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست. پیاده روی، ساده ترین ورزش برای دوره سالمندی است.

پیشگیری از یبوست در سالمندان

- ✓ مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزان ترین و راحت ترین راه درمان یبوست است. گلابی رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند.
- ✓ نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس باشند، حاوی فیبر هستند و احتمال وقوع یبوست را کم می کنند
- ✓ مصرف کم مایعات نیز موجب یبوست می شود. اگر صبح ها پس از بیدار شدن از خواب يك لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده ها به کار می افتند.
- ✓ به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک می کند.
- ✓ زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می کنید، بلافاصله به توالت بروید اگر از توالت فرنگی استفاده می کنید، يك زیر پای به بلندی حدود 15 سانتی متر را در زیر هر يك از پاها، بگذارید.
- ✓ از مصرف خودسرانه داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشك آن ها را مصرف کنید.

پیشگیری از بی اختیاری ادرار در سالمندان:

- 1- تمرین های تقویت عضلات کف لگن برای کاهش این مشکل مفید هستند.
- 2- برای تقویت مثانه سعی کنید کم مدت زمان بیشتری ادرارتان را نگه دارید و برای شروع، هر 2 ساعت يك بار ادرار کنید. به تدریج سعی کنید این مدت زمان 2 ساعت را بیشتر کنید.
- 3- برای بهبود عفونت ادراری، مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشك، نوشیدن آب و ادرار کردن زود به زود توصیه می گردد.

عفونت ادراری

(در دوره یائسگی احتمال عفونت ادراری بیشتر می شود). عفونت ادراری معمولاً با سوزش هنگام ادرار کردن همراه است؛ اما گاهی بدون علامت است. عفونت ادراری به راحتی با انجام آزمایش ساده ادرار قابل تشخیص است. مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشك، نوشیدن آب و ادرار کردن زود به زود باعث بهبود آن می شود.

پیشگیری از زانودرد و کمردرد در سالمندان

- ✓ برای پیشگیری از کمردرد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیا و سایر کارهای روزانه، باید شکم را تو بکشید و کمر را صاف نگه دارید.
- ✓ برای پیشگیری از کمردرد هنگام خم شدن، از مفصل ران و زانو خم شوید، اما کمر را خم نکنید.
- ✓ برای مراقبت از زانو ها، باید وزن مناسب داشته باشید و عضلات ران را با ورزش تقویت کنید. چون اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است.
- ✓ هنگام خوابیدن، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشك سفت استفاده کنید، به طوری که تشك در ناحیه کمر فرو نرود.
- ✓ خوابیدن در حالت طاق باز یا به پهلو برای کمر بهتر است. در حالت طاق باز اگر زانودرد ندارید، برای راحتی بیشتر می توانید يك بالش کوتاه را زیر زانو بگذارید.
- ✓ برای بلند شدن از رختخواب، ابتدا به يك پهلو بچرخید. سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دستها بنشینید و سپس بایستید و در هنگام دراز کشیدن این مراحل را برعکس انجام دهید.
- ✓ یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمر، نشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب است. اجسام سنگین را حمل نکنید، چون این کار به کمر آسیبی رساند.
- ✓ انجام صحیح کارهای روزانه، مهمترین عامل پیشگیری از کمردرد و زانودرد است.

پوکی استخوان در سالمندان

اگر فعالیت بدنی منظم و مناسبی وجود نداشته باشد با غذاهای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوانها کم شده و استخوانها شکننده می شوند. به این حالت پوکی استخوان می گویند. **با افزایش سن احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می شود. باید بدانید:**

- ❖ افراد مسنی که فعالیت بدنی کمتری انجام می دهند، کسانی که در غذای روزانه آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار کم است، افرادی که سیگار و الکل مصرف می کنند خانم هایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از 3 سال داشته اند، بیشتر دچار پوکی استخوان می شوند.

یائسگی است. بنابراین، زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند به پوکی استخوان مبتلا می شوند.

❖ استخوانهای افراد مبتلا به پوکی استخوان، با یک ضربه خفیف می شکنند، حتی ممکن است استخوانهای آنها بدون هیچ ضرب های خود به خود بشکنند.

❖ جوش خوردن شکستگی در افراد مبتلا به پوکی استخوان، خیلی سخت و طولانی است و این افراد باید مدت طولانی بیری در بیمارستان بستری شوند.

❖ پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز می شود و کوتاه شدن تدریجی قد نیز از علایم پوکی استخوان است.

❖ برای پیشگیری از پوکی استخوان:

❖ به طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوانها است. پیاده روی ورزش مناسبی است؛ اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

❖ هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنید. در گروه لبنیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم هستند.

❖ شربتهای کاهش دهنده اسید معده مانع جذب کلسیم غذا می شود، بنابراین، از مصرف خودسرانه و غیرضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف کنید.

❖ نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرند. پس تا حد امکان نوشابه های گازدار کمتر مصرف کنید.

❖ استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد.

❖ ویتامین د با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می کند، بنابراین، برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد.

مدیریت استرس در سالمندی

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. بسیاری از اوقات این مسایل ناراحت کننده، خارج از اختیار شما هستند و نمی توانید جلوی آنها را بگیرید؛ اما می توانید توانایی خود را در برخورد با این مسایل افزایش دهید و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی خوابی، بی اشتها، زودرنجی و ... جلوگیری کنید.

روشهای مدیریت استرس در دوران سالمندی:

- ✓ زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ✓ خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
- ✓ به کاری که مورد علاقه تان است، بپردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید یا برنامه ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید
- ✓ با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
- ✓ از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- ✓ به طور منظم ورزش کنید. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.
- ✓ تمرین آرام سازی را انجام دهید.