ایلام سلامت
سال ۵، شماره ۵۸ ،دی ماه ۹۳

## برگزاری کارگاه آموزشی کنترل صدا در محیط کار در مرکز بهداشت استان

در راستای اجرای برنامه آموزشی کنترل عوامل زیان آور محیط کار و بهینه سازی فعالیتهای بهداشت حرفه ای در زمینه کنترل عامل زیان آور صدا در محیط کار کارگاه آموزشی یکروزه با عنوان کنترل صدا در محیط کار با حضور کلیه کارشناسان مرکز بهداشت شهرستانها و کارشناسان بهداشت حرفه ای بیمارستانها در مرکز بهداشت استان ایلام برگزار گردید.

به گزارش خبرنگار وب دا، در این کارگاه آموزشی مهندس کریمی معاون فنی مرکز بهداشت استان ضمن خیر مقدم و خوشامدگویی به حاضرین عنوان کرد: نیاز به صنعت در جوامع گوناگون ، ایجاد کارخانه ها و صنایع تولیدی مختلف را به دنبال داشته است . صنعتی شدن نیز سبب گردیده تاثیروی انسانی شاغل در تمامی همیشگی با وسایل ماشینی و تجهیزات قرارگیرد که همین مسئله مخاطرات گوناگونی را برای انسان پدیدمی آورد.

وی افزود: یکی از این مخاطرات انتشار صدای آزار دهنده و ارتعاشات ناشی از فعالیت ماشین آلات و دستگاههای مختلف بوده و موضوع آلودگی صوتی و اثرات بهداشتی ناشی از آن تنها به صداهای صنعتی و محیط کار محدود نمی شود.

کریمی یادآور شد: وجود صدا و ارتعاش در محیط کار منجر به ایجاد بسیاری از بیماریهای شغلی و ناتوانی در افراد شاغل می شود که از آن جمله می توان به کری شغلی،بیماریهای عصبی و قلبی مرتبط با صدا و ناراحتی های مچ دست و... اشاره کرد.

در ادامه نیز خانم مهندس علایی نژاد کارشناس مسئول بهداشت حرفه ای اهداف برگزاری کارگاه و برنامه عملیاتی صدا در استان را تشریح نمود و همچنین پس از سخنرانی وی مطالب و مفاهیم آموزشی مرتبط با صدا و روشهای سنجش صدا و روشهای کنترل فنی و لوازم حفاظت فردی توسط مهندس کاظمی از مربیان دانشکده بهداشت ارائه گردید.

در بخش دیگری از این کارگاه خانم مهندس صفرپور از کارشناسان دانشکده بهداشت کار عملی با دستگاه صداسنج را آموزش دادند و در خاتمه مهندس حسنی کارشناس عوامل فیزیکی و شیمیایی مرکز بهداشت استان در خصوص فرمهای ثبت گزارش دهی برنامه صدا و مستندات آن را برای حاضران تشریح کرد.

## بازدید سرزده رئیس دانشگاه علوم پزشکی و معاون درمان از آزمایشگاه مرکزی استان

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام خاطر نشان نمود: مبحث آزمایشات پزشکی در طول دوره درمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است چرا که پروسه درمان بر اساس آن شکل می‌گیرد بنابراین دقت و توجه در انجام آزمایشات دقیق می‌تواند مسیر درمان بیمار را در صحیح هدایت نماید.

در ادامه این بازدید که همزمان با پذیرش بیماران بود، رئیس دانشگاه علوم پزشکی و معاون درمان از بخشهای مختلف آزمایشگاه و بررسی چگونگی اطمینان از دقت آزمایشهای مختلف (کنترل کیفی آزمایشهای انجام شده ) دیدن نمونه و چالشها و مشکلات موجود در این مرکز را جویا شدند. گفتنی است کارکنان آزمایشگاه مرکزی استان ایلام نیز علاوه بر طرح مسائل این مرکز به بیان و دغدغه ها و نقطه نظرات خود پرداختند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و معاون درمان و رئیس اداره امور آزمایشگاههای استان از آزمایشگاه مرکزی ایلام به صورت سرزده بازدید نمودند.به گزارش خبرنگار وب دا، در این بازدید دکتر علی دل پیشه رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام عنوان نمود: خدمت دهی در بخشهای بهداشت و درمان به مردم استان ایلام رسالت همه ما در مجموعه دانشگاه علوم پزشکی است و هر تلاش و خدمتی در این راستا قابل تقدیر است.

وی افزود: با اجرای طرح تحول نظام سلامت خدمت دهی به مردم افزایش چشمگیری داشته به گونه ای که در ۷ ماه نخست از اجرای این طرح، برابر با تمام سال ۹۲ به مردم استان خدمات دهی شده است.

## برگزاری کلاس آموزشی رعایت اصول ارگونومی در بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام

کلاس آموزشی تحت عنوان رعایت اصول ارگونومی در محیط بیمارستان ویژه پرستاران در بیمارستان امام خمینی(ره)ایلام برگزارشد.

به گزارش خبرنگار وب دا، کارشناس مسئول واحد بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت شهرستان ایلام به عنوان مدرس در این کلاس اظهار داشت: به منظور حفظ سلامت نیروی انسانی و کارآمد و پیشگیری و کاهش آسیب های اسکلتی عضلانی درپخش های ستون فقرات بویژه نواحی کمر،شانه و گردن، یادگیری نکات مربوط به این مبحث لازم است فرا گرفته شود.

صادق سرحدی ادامه داد: محیط کار عاملی مهمی است که در کارایی کارکنان تاثیر مستقیم دارد. با توجه به اینکه اکثریت محیطهای کاری اصول اولیه ارگونومی را رعایت نمی نمایند و این عدم توجه به اصول اولیه سبب ایجاد ریسک فاکتورهای ارگونومی و سبب بروز مشکلاتی برای کارکنان میگردد و همچنین سلامتی آنان را نیز به خطر می اندازد. وی در خصوص عوامل تاثیر گذار بر سلامتی شغلی اظهار داشت: انطباق شغل با توانایی افراد، کنترل فرد بر روی کار، افزایش مهارت، ایجاد این فرصت که افراد بتوانند روابط مناسبی با همکاران داشته باشند، داشتن اطلاعات کافی در خصوص کارایی افراد و بازخوراند آن به افراد و سیستم، جلوگیری از تبعیض و خشونت، جلوگیری از استرس های ناشی از بار کاری زیاد از عوامل تاثیر گذار برسلامتی شغلی می توان نام برد.

کارشناس مسئول واحد بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت شهرستان ایلام در خصوص وضعیت های ارگونومیکی مختلف درحین محیط کار و روش ها و نحوه حمل دستی اشیاء مختلف را تشریح نمود و در ادامه نیز به سوالات شرکت کنندگان پاسخ داده شد.

قابل ذکر است واحد بهداشت حرفه ای این مرکز با مسئولیت خانم مهندس رضایی وهمکاری واحد اعتبار بخشی وبهبود کیفت بیمارستان اقدام به تهیه وتدوین کتابچه بهداشت حرفه ای ،بوسترها وبمقلتهای آموزشی در این زمینه نموده است تا پرسنل این مرکز با اختلالات اسکلتی – عضلانی ناشی از کار ،نوست کاری وپیامد های بهداشتی آن و... آشنا شوند.

## برخی از بیماریهای مختلف با فشار هیجانی افراد ارتباط دارند

کارشناس واحد بهداشت حرفه ای بیمارستان امام خمینی(ره) ایلام گفت: اعتقاد بر این است که بیماریهایی مانند حساسیتها، سردردهای میگرنی ، فشار خون ، ناراحتیهای قلبی ،خارشهای گوارشی با فشار هیجانی ارتباط دارند. به گزارش خبرنگار وب دا، ایناس رضایی در خصوص عوامل موثر بر ایجاد استرس ناشی از کار اظهار کرد: عموم مردم بیشتر وقت مفید خود را درمحیط کار می گذرانند به همین دلیل شرایط محیط کار اهمیت بسیاری در تامین سلامت جسمانی و روانی آنها دارد و عواملی همچون شرایط کاری، تراکم کاری، ابهام نقش، تعارض شغلی، مسئولیت، روابط با مافوق، روابط با زیردستان، روابط باهمکاران و عدم امنیت شغلی تاثیر زیادی در ایجاد استرس ناشی از کار دارند.

وی اضافه نمود: افراد معمولاً در محیط کار خود با عوامل مادی استرس نیز روبرو هستند که از جمله این عوامل می توان به میحث نور شامل نور ناکافی در کارگاه و تابش شدید و خیره کننده نور در آزمایشگاه اشاره کرد.

کارشناس واحد بهداشت حرفه ای بیمارستان امام خمینی(ره) ایلام بیان کرد: سر و صدا هم به عنوان یکی دیگر از عوامل مادی موثر و تعیین کننده در استرس ناشی از کار در اثر قرارگرفتن مداوم درمعرض سروصدای ماشین آلات و مزاحمت صداهای بلند در اداره ایجاد می شود.

وی تصریح نمود: سرمای شدید در فضاهای باز، قرار گرفتن طولانی در معرض گرما و نوسان در دمای فضای اداره نیز از عوامل دما در ایجاد استرس ناشی از کار محسوب می شوند که باید برای جلوگیری از صدمات این عوامل آنان را رعایت نمود.

رضایی هوای آلوده را یکی دیگر از عوامل ایجاد استرس ناشی از کار عنوان کرد و گفت: تنفس گازها و دودهای سمی در آزمایشگاه فرآوری، قرارگرفتن در معرض عوامل بیماریزا و قرارگرفتن در معرض پرتوهای رادیو اکتیو از عواملی هستند که در ایجاد استرس کاری دخالت دارند و البته باید گفت که درتمامی بیمارستانها وسایل و لباس ایمنی به کارکنان تحویل گردیده این کارکنان هستند که بایستی با درنظر گرفتن سلامتی خویش و مسائل اقتصادی و بهداشتی، از آنها استفاده کنند.

این کارشناس ابراز داشت: عوامل ارگونومیک هم شامل استفاده از تجهیزات غیراستاندارد در محیط کار و بار کاری زیاد بر ماهیچه های بدن می باشد که در ایجاد استرس کاری دخیل است.

وی با بیان اینکه با رعایت نکات ساده و علمی می توان بر استرس غلبه کرد، بیان داشت: باید خود را از موقعیت استرس زا دور نموده و از واکنش های بیش از حد بپرهیزیم و همچنین به میزان کافی بخوابیم.

رضایی یادآور شد: علاوه بر پرهیز از خود درمانی با فرا از شکلات، باید راههای تعدد اعصاب را آموخته و اهداف واقع گرایانه برای خود تعیین کنیم و خود را غرق افکارتان نساخته و نگرشمان را نسبت به مسایل تغییر داده و همچنین مثبت اندیشی را در خود تقویت نماییم.

## کمبود ویتامین D را در زندگی جدی بگیریم

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت: ویتامین D یکی از ویتامین های مهم در بدن است و بنابراین کمبود آن را در زندگی جدی بگیریم.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر راضی ناصری فر در این راستا اظهار داشت: در حال حاضر حدود یک میلیارد نفر در دنیا دچار کمبود و یا در حاشیه کمبود ویتامین D قرار دارند که این مسئله حتی در آفتابی ترین نقاط دنیا می توان یافت و در این راستا می توان گفت که ۳۰ الی ۵۰ درصد کودکان دچار کمبود این ویتامین هستند.

وی ادامه داد: افرادی که در معرض کمبود ویتامین D قرار دارند، بیشتر افرادی هستند که دور از نور خورشید و یا در جاهای آلوده و یا لباس های پوشیده دارند و افرادی هم که از اصلی این ویتامین در تنظیم الکترولیت ها و در متابولیسم استخوانی اثر دارد و نکته مهم دیگر اینکه می توان برای این ویتامین اثرات ضد سرطانی نیز تعریف کرد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام تاکید کرد: مهمترین منابع تامین ویتامین D از طریق تابش مستقیم نور خورشید خصوصاً از ساعت ۱۰ الی ۱۵ می باشد و توصیه می شود که افراد دو بار در هفته در این ساعات مذکور که نور تقریباً با طول موج ۲۷۰ تا ۳۰۰ می تابد، در معرض تابش آفتاب قرار گیرند.دکتر ناصری فر یادآور شد: ویتامین D در مواد غذایی همانند ماهی های چرب، زرده تخم مرغ، کره، جگر، شیر و لبنیات یافت می شود اما معمولاً سفره های غذایی ما ایرانیان از نظر ویتامین D فقیر است.

کرم ضد آفتاب SPF بالای ۸ استفاده می کنند نیز در معرض کمبود این ویتامین قرار دارند.

وی خاطر نشان کرد: به طور کلی دو نوع عمده ویتامین D وجود دارد که منشأ آنان گیاهی و جانوری می باشد که وظیفه

## بیماری سالک از طریق نیش پشه آلوده به هنگام تغذیه خون بیمار به انسان سالم منتقل می شود

کارشناس مسئول مبارزه با بیماریهای شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان اظهار داشت : بیماری سالک یا لیشمانیوزیس یک بیماری پوستی مشترک بین انسان و حیوان از جمله جوندگان است که از طریق نیش یک پشه آلوده به انگل به نام پشه خاکی به هنگام تغذیه خون بیمار به انسان سالم منتقل می شود.

علی اکبر یاسمی ادامه داد: این انگل در پوست انسان ، سگ و جوندگان آلوده وجود دارد و پس از خون خواری پشه خاکی از زخم های سالک این انگل در بدن پشه تکثیر یافته و پس از خون خواری مجدد پشه خاکی ، به پوست فرد سالم راه می یابد و آنها را مبتلا می کند.

وی افزود: از آنجا که سالک از طریق نیش پشه خاکی منتقل می شود یکی از مهمترین راههای پیشگیری، مبارزه با پشه و جلوگیری از ورود آن به محل زندگی، نصب توری فلزی با منافذ ریز به در و پنجره ها و خوابیدن در پشه بند پوشاندن قسمت های باز بدن، دوری از محل زندگی پشه خاکی و مناطق آلوده به سالک ، به ویژه هنگام غروب و اوایل شب و بهشازی محیط است.

کارشناس مسئول مبارزه با بیماریهای شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان بیان داشت: این بیماری در ایوان به صورت بومی نیست و بیشتر در افرادی که سابقه مسافرت به مناطق گرمسیر وپرخطر سالک داشته اند بروز می کند.اما خوشبختانه درمان آن موجود است و در صورت تشخیص زودرس و درمان به هنگام موفقیت درمان بالا است. یاسمی تصریح نمود: مرکز درمان سالک ایوان با امکانات و تجهیزات استاندارد و کادری مجرب در ۹ ماهه سال جاری بالغ بر ۴۵ بیمار که اکثراً از مناطق آندمیک و دیگر شهرستان های استان مراجعه نموده اند به صورت رایگان درمان نموده است.

## اجرای برنامه سالیانه آهن یاری و توزیع مکمل ویتامینD در ایلام

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهرستان ایلام گفت: مرکزبهداشت شهرستان ایلام با همکاری مرکز بهداشت استان ایلام و آموزش پرورش شهرستان ایلام اقدام به اجرای برنامه طرح آهن یاری و توزیع مکمل ویتامین D نموده است.

به گزارش خبرنگار وب دا، رویا جابری در راستای اجرای این طرح اظهار داشت: دراین برنامه نمایشگاهی از اطلاعات تغذیه ای درزمینه تغذیه (درسیماریهای دیابت ،بیماریهای قلبی عروقی وفشارخون و...)واشنایی بیشتر با مکمل های آهن و ویتامین Dبرگزار گردید.

وی هدف از اجرای برنامه مکمل آهن یاری وویتامین D را پیشگیری از کمبود ریز مغذی ها دانست و گفت: برنامه آهن یاری باهدف پیشگیری ازکم خونی فقرآهن از ابتدای آذرماه تا پایان اسفندماه به مدت ۱۶هفته اجرا خواهد شد.

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهرستان ایلام افزود:در راستای اجرای این برنامه هرهفته یک قرص آهن به دانش آموزان تحویل داده می شود و باتوجه به افزایش شیوع کمبود ویتامین Dدرگروه سنی ۱۹-۱۳سال ،ازابتدای سال تحصیلی تاپایان سال تحصیلی هرماه یک مکمل ویتامین Dدراختیار دانش آموزان قرار می گیرد.

وی یادآور شد: برنامه سالیانه آهن یاری هرساله درسطح مدارس دخترانه پایه ششم، اول و دوم متوسطه بمدت ۴ماه انجام می شود و هرهفته یک عدد قرص آهن به دانش آموزان تحویل داده می شود.

جابری بیان کرد: همچنین برنامه ویتامین Dبمدت ۹ماه، هرماه یک عدد کپسول ویتامین D در اختیار دانش آموزان قرار خواهد گرفت.

هشدار رییس مرکز تحقیقات ایدز ایران:

## ویروس ایدز در خون خشک تا یک هفته زنده می ماند

رییس مرکز تحقیقات ایدز ایران گفت ویروس ایدز در محیط خارج از بدن حداکثر ۲۴ ساعت و در خون خشک تا یک هفته زنده می ماند.

به گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در حاشیه برگزاری همایش کنترل عفونت در دندانپزشکی با رویکرد خود مراقبتی دکتر مینو محرز با بیان اینکه ویروس های هپاتیت بی و سی نسبت به ویروس ایدز در محیط خشک و خارج از بدن کمی بیشترزنده می مانند گفت: ویروس ایدز در محیط خارج از بدن حداکثر ۲۴ ساعت و در خون خشک تا یک هفته زنده می ماند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به دندان پزشکان در خصوص دفع علمی و اصولی زباله های مطب و درمانگاه هشدار داد و تاکید کرد: برای دفع اجسام تیز مثل سوزن و سرنگ از سطل و کیسه های مخصوص و در صورت نبودن آن از قوطی در بسته شیر خشک استفاده کنند.

رییس مرکز تحقیقات ایدز ایران با توجه به ضعف آموزش و اطلاع رسانی به مردم و جوانان در پایان از وزارت آموزش و پرورش،صدا وسیما، رسانه ها و سایر ارگان های مرتبط با سلامت مردم در خواست کرد تا نسبت به اطلاع رسانی دقیق تر راههای انتقال بیماری های عفونی نو پدید و اصول پیشگیری از آن با جدیت بیشتری اقدام کنند.

## خبر

پیام های سلامتی

## عوامل افسردگی، ناراحتی و اضطراب و راهکارهای رها شدن از آن

اگر هر روز کاری را انجام دهید که بیزار هستید مطمئن باشید پس از مدتی دچار افسردگی شده و دیگر درآمد ناشی از آن هم شادتان نمی کند.

هر کس سرانجام به کسی تبدیل می‌شود که مرتب آن را تمرین کرده است. اگر عادت‌هایی دارید که کمکی به شما نمی‌کنند، پس مضر هستند و به شما صدمه می‌زنند.

برای این که روزهای خوب‌تان را به راحتی از دست ندهید، این عادت‌های مخرب را بشناسید و از آنها رها شوید:

به انتظار روز کامل بودن

هرگز تصور نکنید روزی از راه می‌رسد که کامل و بی‌عیب خواهد بود. هیچ لحظه‌ای نمی‌تواند تا این اندازه بی‌نقص باشد. بیشتر مردم به دنبال کمال مطلوب هستند.

فرصت عالی، وضع رقابی عالی و لحظه عالی، از خواب بیدار شوید. به چنین لحظه‌ای نمی‌توان رسید و همه چیز نسبی است. پس با این نوع تفکر اندوه را برای خود نخرید.

فقط روی داستان زندگی دیگران متمرکز شدن

درست است که شنیدن حکایت موفقیت‌های دیگران آموزنده است، اما گاهی چنان مجذوب دنیای آنها می‌شوید که داستان خودتان را فراموش می کنید و حتی تصور می کنید شما نمی‌توانید به چنین موفقیت‌هایی دست پیدا کنید، اما فراموش نکنید این تصور اشتباه است و شما مانند هر انسان دیگر توانایی موفق شدن دارید. بنابراین به داستان زندگی خود توجه کنید و از توانایی‌هایتان برای شاد زندگی کردن بهره‌مند شوید.

احساس نفرت داشتن

تاریکی نمی‌تواند تاریکی را از بین ببرد، این کار از عهده روشنایی برمی‌آید. بنابراین نمی‌توان با احساس نفرت داشتن از افراد یا موضوعات آزاردهنده به آرامش رسید. اگر می‌خواهید شاد زندگی کنید موضوعات ناراحت کننده را رها و فراموش کنید.

اگر به نفرت اجازه دهید عادت وجودتان شود، دیگر از شرش خلاص نمی‌شوید و روزهای زیبای زندگی‌تان را به سادگی از دست می‌دهید.

چسبیدن به ترس‌ها و نگرانی‌ها

هر زمان به گذشته‌تان بنگرید، متوجه می‌شوید بیشتر ترس‌ها و نگرانی‌هایتان بی‌مورد بوده‌اند و هرگز حقیقت پیدا نکرده‌اند.

بنابراین با توجه به این موضوع چرا دست از نگرانی‌های بیهوده برنمی‌دارید تا غم و اندوه را از قلب خود بیرون کنید. با این رفتار مسلما فرصت‌های شاد بودن را بی‌سبب از دست می‌دهید.

اگرچه نمی‌توان لحظه‌های از دست رفته گذشته را بازیافت، اما می‌توان دست از این عادت مخرب برداشت و زندگی نویی آغاز کرد. از این پس نگرانی‌های بی‌مورد را از خود دور کنید و به لذت‌های زندگی بیندیشید.

توجه دائم به مشکلات

یک روز بد فقط یک روز بد است. بیشتر از این به آن فکر نکنید. مسائل موضوعات مختلفی پیش می‌آید که وضعیت زندگی و کار و فعالیت تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما نباید اجازه دهید روی شما اثر منفی بگذارد و مدام ذهنتان را به خود درگیر کند. درست است که باید شکست‌هایتان را به یاد داشته باشید تا بتوانید از آنها درس بگیرید و خطاهایتان را جبران کنید، اما نباید اثر بد آن را به تمام زندگی‌تان تعمیم دهید. هر روز، یک درس و فرصت جدید بنا خود دارد و اگر شما ذهن‌تان از شکست‌های قبلی پر باشد اجازه ورود این فرصت‌ها به زندگی‌تان داده نمی‌شود. پس دائم و در همه حال به مشکلات‌تان فکر نکنید.

خشونت‌های زودگذر

در زندگی دو نوع احساس خشونت وجود دارد: یکی زودگذر و دیگری بادوام. نوع زودگذر آن با مادیات تامین می‌شود، اما خشونتی با دوام، آن نوعی است که با رشد و پرورش صحیح و تدریجی ذهن فرد به وجود می‌آید. بنابراین اگر می‌خواهید همیشه خشنود و راضی باشید به دنبال مادیات نباشید و ذهن‌تان را با وجود معنویات رشد دهید و به رضایت واقعی دست پیدا کنید.

ماندن در کنار افراد آزاردهنده

گاهی اوقات اطرافیان‌تان بشدت آزاردهنده هستند و شما را می‌رنجانند. اگر می‌خواهید روزهای خوش زندگی‌تان براحتی از دست نرود تا آنجا که می‌توانید از این افراد فاصله بگیرید. این افراد فقط شما را غمگین می‌کنند.

فقط برای کسب درآمد کار کردن

کار کردن بدون علاقه درست مانند زندانی شدن در یک چاردیواری است. باید کاری را انتخاب کنید که حتی اگر مشتاق انجام دادنش نیستید لااقل بتوانید کمی به آن علاقه داشته باشید.

اگر هر روز کاری را انجام دهید که بیزار هستید مطمئن باشید پس از مدتی دچار افسردگی شده و دیگر درآمد ناشی از آن هم شادتان نمی کند. بنابراین برای این که زندگی پر از اندوهی برای خود فراهم نکنید در انتخاب حرفه‌تان دقت کنید.

ایجاد یک تغییر بزرگ در فرصتی کم

اگر می‌خواهید در زندگی‌تان تغییری اساسی ایجاد کنید، باید برایش زمان بگذارید و پیگیر باشید. برخی از افراد تصور می کنند باید در زمانی محدود به خواسته‌های بزرگ‌شان برسند و این تصور در آنها تولید اضطراب و ناراحتی می‌کند. بنابراین دست از این عادت اشتباه برداشته و به خودتان زمان لازم بدهید.

توجه بیش از حد به ظاهر

ظاهری خوب و مقبول داشتن، خواست همه انسان‌هاست. در واقع مردم با ظاهری آراسته می‌خواهند در دل دیگران جا باز کنند، اما توجه بیش از حد به این مقوله، زندگی را خراب می کند و فرد را به اندوه و عذاب می کشاند.

فراموش نکنید رفتار خوب بیش از ظاهر می‌تواند دیگران را به سمت خود جذب کند. بنابراین بیش از حد به ظاهرتان نپردازید که روز خوش را از شما می‌گیرد.