

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

گرمای تابستان را قابل تحمل کنید

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۷ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* <http://counseling.iiu.ac.ir>

تیر ۹۶



از روی بدن کمک کند، مثل یک اسپری آب، می تواند شما را خنک کند.

۱۰- از یخ استفاده کنید.

استفاده از یخ شما را سریعاً خنک می کند. به خصوص اگر با قسمت هایی مثل کشاله ران یا زیر بغل - که دارای رگ های خونی بسیار زیادی هستند- تماس پیدا کند.

منبع: برترین ها ، پرتال خبری سبک زندگی

www.bartarinha.ir

نمی کنید، آفتابی که در آب منعکس می شود می تواند پوستتان را دچار آفتاب سوختگی شدید کند. مرتب از کرم ضدآفتاب استفاده کنید، کلاهی روی سرتان بگذارید و هر از گاهی در سایه استراحت کنید. فراموش نکنید اینکه اطرافتان پر از آب است به این معنا نیست که دیگر به نوشیدن آب نیازی نیست!

۸- به داروهای مصرفی خود دقت کنید.

بعضی داروها مثل بعضی آنتی هیستامین ها و داروهای ضدافسردگی از تعریق بدن جلوگیری و در نتیجه فرد را در معرض خطر گرمزدگی قرار می دهند. همین طور بعضی آنتی بیوتیک ها حساسیت فرد را نسبت به آفتاب سوختگی افزایش می دهند. بنابراین لازم است به برجسب داروها توجه و در صورت نیاز با پزشکتان مشورت کنید.

۹- از اسپری استفاده کنید.

پزشکان می گویند عرق کردن در واقع مکانیزیمی است که بدن برای خنک کردن خود به کار می گیرد. بنابراین هرچیزی که به از بین رفتن عرق

مثل خیار، تمشک، نعناع یا لیمو به آب اضافه کنید. به این ترتیب از نوشیدن آب لذت بیشتری خواهید برد.

۵- به جاهای خنک تر بروید.

این نکته کاملاً بدیهی به نظر می‌رسد و نیازی به گفتن نیست که اگر بیش از حد احساس گرما می‌کنید باید به جایی خنک بروید. مثلاً مجتمع های تجاری، بازارها و سینماها جاهای خنکی هستند که همه ما به آنها علاقمندیم.

۶- هندوانه بخورید.

مصرف میوه های آبدار می‌توانند آب لازم بدنانتان را تا حدی تامین کنند و شما را خنک نگه دارند. هندوانه میوه ای بسیار آبدار و حاوی ویتامین های A و C می‌باشد. گاهی می‌توانید تکه های هندوانه را با نارگیل تازه یا تعدادی برگ نعناع مخلوط کنید و از طعمی جدید لذت ببرید.

۷- به شنا می‌روید؟

شنا ورزش خوب و لذت بخشی است ولی فراموش نکنید که اگر در مکانی سرپوشیده شنا

۱- از قبل برنامه ریزی کنید.

اگر قرار است کارهای خانه را انجام دهید یا در بیرون از خانه ورزش کنید، سعی کنید بین ساعت های ۱۰ صبح تا ۶ بعدازظهر نباشد، چون این ساعات گرم ترین ساعات روز هستند.

۲- لباس های مناسب بپوشید.

بهتر است لباس هایتان گشاد، از جنس کتان و به رنگ روشن باشند. با پوشیدن چنین لباسی گرمای بدن شما پراکنده خواهد شد.

۳- آب بنوشید.

آب بهترین نوشیدنی برای جبران آب از دست رفته بدن است. توصیه می‌شود که همیشه در طول تابستان بطری آبی با خود حمل کنید و در طول روز از آن بنوشید. اگر آنقدر صبر کنید تا احساس تشنگی به سراغتان بیاید، آب بدنانتان کم خواهد شد.

۴- به آبی که می‌نوشید تنوع بدهید.

شاید احساس کنیم که آب یک نوشیدنی تکراری و خسته کننده است. بسیار خوب، می‌توانید چیزهایی



فصل تابستان فرا رسیده و خیلی ها از گرمای هوا گلایه دارند. در بعضی نقاط کشورمان هوا به طرز غیر قابل تحملی گرم است و کولر هم کمکی به این مسئله نمی‌کند. گرمای زیاد علاوه بر اینکه آزاردهنده و کلافه کننده است، می‌تواند خطرناک هم باشد. به همین دلیل لازم می‌دانیم بعضی روش های ساده ولی مفید را به شما معرفی کنیم تا بتوانید به کمک آنها گرمای هوا را قابل تحمل تر کنید.