

## آیا هورمون چاقی داریم؟

این دفعه خانمی به من مراجعه کرد و شکایت از این داشت که به هیچ عنوان نمی‌تواند وزنش را کم کند. از

طرفی این اضافه‌وزن بر وضعیت نظم پریودهایش هم مؤثر بوده است:

«خانم دکتر باور کنید من آب می‌خورم چاق می‌شم! یاد می‌خورم چاق می‌شم! نفس می‌کشم چاق می‌شم. یکی به من گفته تو هورمون چاقی داری!! این درسته؟ هورمون چاقی وجود داره؟»  
گفتم: «بله، یک جورهایی درسته. البته نه این که هورمون چاقی فقط در شما باشه. همه آدم‌ها دارای اون هستن. اما میزان این هورمون در افراد چاق بیشتره. به همین خاطر کم کردن وزن و موندن در وضعیت کاسته شده سخته، اما غیرممکن نیست.»

\*\*\*

هورمونی به نام «لپتین» در بدن همه انسان‌ها وجود دارد.

یک حلقه در بدن ایجاد می‌کند که مانع لاغری می‌شود. اکثر مطالعات نشان داده‌اند که تقریباً در تمام افراد چاق میزان لپتین زیاد است.

شاید به علت بزرگتر بودن سلول‌های چربی، مقدار ساخت آن هم بیشتر می‌شود. لپتین در



افراد لاغر، در زن و مرد مشابه است، اما در زنان با افزایش وزن، لپتین سه برابر سریع‌تر از مردان افزایش می‌یابد.

اگر فرد چاق وزنش را ۱۰ درصد کاهش دهد، لپتین سرم خون حدود ۵۳ درصد کم می‌شود. این مسئله بدن را به تلاشی دوباره برمی‌انگیزد تا جهت افزایش وزن مجدداً اقدام کند. در این مرحله خیلی مهم است که اراده فرد برای نگاهداشتن رژیم مناسب و فعالیت کافی فیزیکی قوی باشد.

تنها در این صورت است که با تلاش‌های لپتین مبارزه می‌کند و کاهش وزن ایجاد شده را می‌تواند حفظ کند.

میزان لپتین در زنان نسبت به مردان، در دوره قبل از یائسگی نسبت به دوره پس از یائسگی بیشتر است.

میزان این هورمون در دختران نیز زیاد است که در مراحل پس از بلوغ کاهش می‌یابد.

به همین دلیل توجه به رژیم‌های مناسب غذایی و ورزش کافی حین بلوغ برای دختران کاملاً ضروری است.

لپتین اگر بسیار پایین باشد جلوی رشد و باروری مناسب را می‌گیرد به همین دلیل لپتین هست و باید باشد فقط با توجه به نحوه و میزان عملکرد آن در بدن هر فرد، آن فرد باید با رعایت دریافت کالری و صرف آن مانع از چاقی خود شود.

## یادگیری زبان مادری



### مادرانه

### فرتگیس یاقوتی

در یک دوره زمانی خیلی نگران صحبت نکردن آروین بودم و استرس و اضطرابم در مواجهه با اطرافیان بیشتر می‌شد وقتی نخستین سؤال همیشه این بود که آروین هنوز حرف نمی‌زند؟! البته همان زمان هم آروین لغات ابتدایی را می‌گفت اما من به عنوان مادر نگرانی‌های خاص خودم را داشتم. خلاصه با اینکه اغلب پزشکان زبان آموزی و شروع به صحبت کردن کودک را پایان دو سالگی اعلام می‌کنند اما من این استرس را تا هجده ماهگی آروین با خودم داشتم.

پایان هجده ماهگی مانند یک نقطه عطف بود و به صورت خیلی ناگهانی پیشرفت زبانی آروین حالت صعودی پیدا کرد.

کاری که از آن زمان شروع کردم و همچنان نیز انجام می‌دهم این است که پایان هر ماه تعداد کلماتی که آروین در آن ماه به زبان آورده و استفاده می‌کند را یادداشت می‌کنم و البته در کنار آن کلمات، یک سری توانایی‌های فردی و اجتماعی که در آن ماه بروز کرده است را نیز می‌نویسم و با این فهرست می‌توانم ببینم رشد زبانی و مهارتی او چگونه پیش می‌رود؛ یعنی چیزی شبیه پرونده بهداشت آروین که مخصوص رشد جسمانی اوست را در خانه خودم درست کرده‌ام.

طبق مطالعات من در مورد یادگیری زبان و شروع به صحبت کردن کودکان، اغلب روانشناسان و پزشکان بر این موضوع تأکید می‌کنند که اگر کودک در ابتدا لغاتی را به صورت صحیح تلفظ نکرد حتماً او را اصلاح کنید و کلمه اشتباه او را تکرار نکنید. در این بین گاهی اشتباهات بامزه و خنده‌داری رخ می‌دهد که گاهی باعث می‌شود از ذوقم نتوانم او را اصلاح کنم و دلم می‌خواهد وقتی آن کلمه را استفاده می‌کند صدایش را برای همیشه در آن لحظه ضبط کنم. مثلاً آروین به تخم مرغ می‌گوید تخ تخ tokh tokh... هر دفعه لیخنم من بعد از شنیدن این کلمه کش می‌آید. یا چند روز پیش عکس آقایی را در کتابش به او نشان می‌دادم که سبیل داشت با دست به سبیل‌های آن مرد اشاره کردم و گفتم سبیل و از او خواستم بعد از من تکرار کند اما وقتی به جای سبیل گفت دبیل نزدیک بود از خنده غش کنم بوسیدمش و گفتم سبیل!

اتفاق و مهارت جدید این روزهای آروین که نشان از بالا رفتن تمرکز اوست این است که جملات دستوری و دو بخشی را می‌تواند انجام دهد. مثلاً این روزها

یکی از تمرین‌ها و بازی‌هایمان این است که به او مثلاً می‌گویم خرسی رو بیار پیش من وقتی به سمت خرسی می‌رود به او می‌گویم ماشینتو هم بیار و او خرسی را در دست می‌گیرد و به سمت ماشین می‌رود و آن را نیز بر می‌دارد و به سوی من می‌آید.

من مادر ۲ فرزند ۷ و ۱۰ ساله هستم، از زمانی که پسر کوچکم به مدرسه می‌رود، خیلی احساس افسردگی و بی‌انگیزگی می‌کنم و مدام درگیر افکاری هستم که مرا بسیار اذیت می‌کنند، این وضعیت برایم غیرقابل تحمل شده است، لطفاً برای رهایی از این حالت بگویید چه کنم؟

همان‌طور که خودتان نیز اشاره کردید، تنهایی، نداشتن برنامه‌ریزی و بی‌هدفی در زندگی از جمله دلایل بی‌حوصلگی و ناراحتی شماست، پس به شما پیشنهاد می‌کنم:

### سبک زندگی خود را تغییر دهید

فرصت‌های جدید زندگی‌تان را ارج نهدید و به پا خیزید. دیدگاه مثبتی به این فراغت به دست آمده داشته باشید، شما تا به دیروز باید مدام مادری می‌کردید و مراقب فرزند کوچک‌تان بودید، اما امروز می‌توانید بدون نگرانی در مورد وظایف مادری، در ساعات حضور نداشتن فرزندان در خانه، در زندگی شخصی خود تغییر و تحولاتی ایجاد کنید. دفترچهای بردارید و به مدت یک هفته فعالیت‌های روزانه خود را از ابتدای صبح تا آخر شب دقیقاً یادداشت کنید، به این ترتیب متوجه خواهید شد، چه مدت اوقات فراغت دارید که می‌توانید آن زمان‌ها را به خود اختصاص دهید. آن زمان‌ها را مقرر کنید و در جهت تغییر رویه قبل خود که به آن نیز عادت کرده‌اید، گام بردارید. خود را دوست داشته باشید و برای شادی و خوشبختی خود مقید شوید. چه بسا تنها خود شما هستید که می‌توانید به خودتان کمک کنید و لاغیر.

### به دنبال علاقمندی‌ها باشید

علاقمندی و آرزوهای خود را اعم از شخصی و خانوادگی فهرست کنید، سپس با توجه به درجه اهمیت و میزان تمایل به دستیابی، آنها را اولویت بندی کنید. توصیه می‌کنیم اهداف خود را به صورت اهداف کوتاه مدت (اهدافی که در عرض چند روز یا چند ماه قابل دستیابی هستند) و اهداف بلند مدت (اهدافی که دستیابی به آنها نیازمند مدت زمان طولانی است) تقسیم کنید. مثلاً یادگرفتن فنون سفره آرای جزو اهداف کوتاه مدت شما می‌شود و ادامه تحصیل هدف بلندمدت شما. پیشنهاد می‌دهیم به کمک یک متخصص یا فردی با تجربه از مراحل، چربی و چگونگی دستیابی به اهداف‌تان شناخت کامل پیدا کنید و سپس با توجه به شرایط زندگی‌تان، برای حصول اهداف‌تان گام بردارید. لازم به ذکر است در صورت لزوم هریک از اهداف کلی‌تان را به مجموعه‌ای از اهداف کوچکتر تقسیم کنید تا با جز بجز کردن آن اهداف، هم مسیرتان روشن باشد و هم اینکه با حرکت تدریجی و نه به یکباره، خسته از ادامه مسیر نشوید و آرام آرام پیش بروید، مثلاً اگر قصد دارید خود لاغر

کنید، محدودیت‌های غذایی خود را از هفته‌ای ۱۰ قاشق برنج به ۸ قاشق برنج در هفته بعد برسانید. بهتر است اهداف خود را به صورت هفتگی، دو هفته یک بار و بعد ماهانه پیگیری کنید؛ در صورت موفقیت، خود را تشویق کرده و در صورت عدم موفقیت، علت آن را کشف کنید و درصدد رفع آن برآیید.



### مشاوره

### نسرین صفری

روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه