اعصاب و روان

اختلالی مهم که در اثر بیش فعالی در کودکان بروز می‌کند

یک تیم بین‌المللی از محققان دریافتند اختلال بیش فعالی ممکن است منجر به بروز اختلال خواب در افراد مبتلا شود.به گفته محققان، اختلال بیش فعالی در کودکان منجر به بروز اختلال خواب نیز می‌شود؛ برای پیدا کردن ارتباط بین ADHD و مشکلات خواب، محققان به سرپرستی دانشگاه فودان از مجموعه داده‌های بزرگ برای تنظیم مدل‌های آماری استفاده کردند.اختلال کم‌توجهی – بیش‌فعالی(ADHD) یک اختلال رفتاری رشدی است؛ معمولاً فرد توانایی دقّت و تمرکز بر روی یک موضوع را نداشته، یادگیری در او کند است و فرد از فعالیت بدنی غیرمعمول و بسیار بالا برخوردار است.

تیم دانشگاه فودان همچنین تحقیقات تصویربرداری از ساختار مغز را انجام داده و دریافتند که علائم ADHD و اختلالات خواب ارتباط عصبی مشترکی دارند.آنها دریافتند که علائم ADHD منجر به اختلال خواب می‌شود. هرچه علائم ابتلا به بیش‌فعالی شدیدتر باشد، مشکلات خواب بیشتری نیز به دنبال خواهد داشت.تحقیقات گسترده در واقع نشان می‌دهد افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی مبتلا به مشکلات و اختلالات خواب هم هستند.به گفته یکی از محققان این پژوهش، این تحقیقات مکانیسم همبودی ADHD و اختلالات خواب را نشان داده است ضمن اینکه آنها همچنین ژن‌ها و ساختارهای مغزی مربوط به این مورد را یافتند.

استفاده بیشتر از صفحات نمایشی و بروز علائم اوتیسم

محققان دریافتند کودکانی که مدت زمان بیشتری از صفحات نمایشی مانند گوشی و یا تلویزیون استفاده می‌کنند، ممکن است در سال‌های آینده زندگی با مشکلاتی مواجه شوند.

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد، استفاده بیش از اندازه کودکان یک ساله از گوشی‌های هوشمند، تبلت و یا تلویزیون، می‌تواند احتمال بروز علائم بیماری اوتیسم در کودکان را در سال‌های آینده افزایش دهد.البته اگر والدین، روزانه زمان زیادی با کودک خود بازی کنند، بروز علائم اوتیسم در او کاهش پیدا می‌کند. دیوید بنت، محقق این تحقیق از دانشگاه درکسل فیلادلفیا اظهار کرد: کودکانی که در ۱۲ ماهگی بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند یا افزایش علائم اوتیسم در سن دو سالگی مواجه هستند.البته این بررسی شامل اطلاعاتی نبود که به طور یقین، ارتباط آن را با بیماری اوتیسم نشان دهد و برخی از علائم این اختلال مانند عدم برقراری تماس چشمی مشاهده شد و نمی‌تواند ثابت کند که مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی با علائم اوتیسم در ارتباط است.محققان گفتند: نتایج این تحقیق طی همه گیری بیماری کرونا‌ویروس اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا والدین در کنار دورکاری، معمولا از کودکان مراقبت می‌کنند. آنان به والدین توصیه می‌کنند بیشتر با کودکان خود بازی کنید.

بر اساس آما مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری در امریکا، از هر ۵۴ کودک، یک نفر دارای اختلال طیف اوتیسم است و اعتقاد بر این است که بیشتر موارد منشاء ژنتیکی دارد، اما عوامل محیطی نیز ممکن است در آن نقش داشته باشند.برای مثال، استفاده از صفحات نمایشی بیش از اندازه در کودکان کوچک می‌تواند در یادگیری اجتماعی آنان اختلال ایجاد کند و این موضوع می‌تواند پردازش مغزی آنان را تغییر دهد.محققان در ادامه افزودند: کودکان مبتلا به اوتیسم، تمایل بیشتری برای تماشای صفحات نمایشی دارند.

کووید ۱۹ و سکته مغزی ناگهانی

بر اساس یک پژوهش جدید پزشکان گزارش دادند که کوروناویروس جدید باعث بروز سکته مغزی ناگهانی در بزرگسالان بین دهه ۳۰ و ۴۰ سالگی شده که به شدت هم بیمار نیستند.پزشکان اظهار داشتند که بیماران ممکن است تمایلی به تماس با اورژانس نداشته باشند زیرا شنیده اند که بیمارستان ها مملو از مبتلایان به کرونا ویروس است.شواهدی وجود دارد که نشان می دهد بیماری کووید-۱۹ می تواند باعث انسداد خون به روش های غیرمعمول شود و سکته مغزی می تواند نتیجه مورد انتظار چنین وضعی باشد.

دکتر تومالس آکسلی ، جراح مغز و اعصاب در بیمارستان مانت سینا نیویورک و همکارانش داده های پنج بیمار تحت درمان را بیان کردند. همه این افراد زیر ۵۰ سال سن داشتند و همگی علائم خفیف عفونت کووید-۱۹ داشتند و با اینکه اصلا علامتی نداشتند. آکسلی به سی آن ال گفت: به نظر می رسد که ویروس باعث افزایش لخته شدن خون در شریان های بزرگ شده و منجر به سکته مغزی شدید می شود. وی ادامه داد: گزارش ما نشان از افزایش هفت برابری شیوع سکته مغزی ناگهانی در بیماران جوان طی دو هفته گذشته دارد. اکثر این بیماران سابقه بیماری زمینه ای ندارند و با علائم خفیف (یا در دو مورد بدون علائم) در خانه بستری بودند.برای افراد جوان بسیار غیر معمول است که دچار سکته مغزی، به خصوص سکته مغزی در غروق بزرگ مغز شوند.

برای مقایسه ، طی ۱۲ ماه گذشته به طور متوسط ۰.۷۳ بیماران ما در هر ۲ هفته که زیر ۵۰ سال بودند دچار سکته مغزی شدید شده اند. این یعنی کمتر از دو نفر در هر ماه دچار این عارضه شده اند. اگر بلافاصله درمان نشود، سکته در سرخرگ باعث صدمات شدیدی می شود. حداقل یک بیمار درگذشته است و سایرین در مراکز توانبخشی ، مراقبت های ویژه یا در بخش سکته مغزی بستری هستند. اکسلی گفت : فقط یک نفر به خانه خود رفته اما نیاز به مراقبت شدید دارد.

بیش از ۳۰ درصد بیماران کرونا علائم عصبی دارند

ایسنا: نتایج نهایی طرح‌های پژوهشی محققان مرکز مطالعات علم و فناوری دانشگاه تربیت مدرس حاکی از آن است که بیش از ۳۰ درصد بیماران مبتلا به کرونا ویروس علایم عصبی دارند. دکتر سعید سمنانیان، رئیس مرکز مطالعات علم و فناوری دانشگاه تربیت مدرس ضمن بیان این مطلب به نتیجه مطالعات پژوهشی در خصوص عوارض کرونا ویروس اشاره کرد و گفت: بیماری کووید ۱۹ که ناشی از اُلودگی انسان توسط نوعی کرونا و ویروسی به نام سارس کووید ۲ است، معمولا با علائمی نظیر تب، سرفه‌های خشک، گاهی مشکلات تنفسی شناخته می‌شود، اما تحقیقات اخیر تنفسی نشان داده است که در بیش از ۳۰ درصد بیماران علاوه بر سیستم تنفسی، عفونت در سیستم عصبی نیز ایجاد می‌شود.

به گفته وی، ساختارهای ویژه‌ای از سیستم اعصاب مرکزی، به‌ویژه مغز، در مقابل عفونت‌های ویروسی محافظت می‌کنند، با این حال ویروس کرونا می‌تواند از راههایی که به درستی شناخته نشده است، خود را به سیستم عصبی برساند که یکی از این محتمل‌ترین راه‌ها از طریق بینی است.

رئیس مرکز مطالعات علم و فناوری دانشگاه تربیت مدرس، اظهار کرد: ایجاد عفونت و در نتیجه اختلال در عملکرد نورون‌ها می‌تواند مشکلات تنفسی بیماری مبتلا به کرونا را تشدید کند، از طرفی دیگر در نتیجه آسیبی که ویروس‌ها به سیستم تنفسی وارد می‌کنند، کارایی این سیستم برای تبادل گازهای تنفسی کاهش یافته و به دنبال آن میزان اکسیژن خون کم می‌شود.

وی تاکید کرد: کمبود اکسیژن خون می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد مغز شود، از جمله علائم ناشی از آسیب سیستم عصبی در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ شامل سردرد، اختلال در هوشیاری، سرگیجه، تشنج، کاهش حس‌های چشایی و بویایی، گزگز اندام‌ها و اختلالات عروق مغزی می‌شود. سمنانیان خاطرنشان کرد: اختلال در کارکرد سیستم عصبی و مغز ممکن است اثراتی درازمدت به دنبال داشته باشد و این آثار حتی پس از بهبود نشانه‌های بیماری در فرد دیده می‌شود، به همین جهت توصیه می‌شود هنگام شیوع ویروس کرونا و به هنگام حضور در محل‌های آلوده، از ماسک استفاده شود تا علاوه بر حفاظت سیستم تنفسی، جلوی مهم‌ترین مسیر ویروس به سیستم عصبی مرکزی نیز گرفته شود.

۱۲ گام موثر برای مدیریت اضطراب

یک روانشناس بالینی با بیان اینکه ناشناخته ماندن و ابهام دربارهٔ ویروس کرونا علت اصلی استرس‌ها و تشدید اضطراب است، راهکارهایی را جهت مقابله با استرس و مدیریت اضطراب بیان کرد.

دکتر محمد خدایاری‌فرد – استاد دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران، با اشاره به ماهیت بحران کرونا و ارتباط آن با استرس، اظهار کرد: براساس نتایج پژوهش‌های متعدد بین استرس، سلامت روانی، ابتلا به بیماری و کاهش احساس سالم بودن رابطه وجود دارد، هرچند نقش قدرت سیستم ایمنی بدن در پیشگیری از ابتلا به بیماری شناخته‌شده و مبرهن است، اما باید توجه داشت که در کنار سیستم ایمنی بدن، سیستم‌های روان‌شناختی نیز باید تقویت شود؛ یعنی ترس، اضطراب و تمام مسائلی که سیستم ایمنی روان‌شناختی را تضعیف می‌کند، باید تحت کنترل باشد، چراکه اگر ترس و اضطراب بر فرد حاکم شود، قدرت سیستم ایمنی بدن نیز کاهش می‌یابد و تبعات ناگواری در پی خواهد داشت.

این روانشناس بالینی با تاکید بر اینکه در بحران‌های ناشی از شیوع بیماری همواره افراد به‌دنبال کسب اطلاعات جهت کاهش استرس و اضطراب خود هستند، تصریح کرد: وجود شایعه‌های پراکنده ممکن است افراد آسیب‌پذیر را در معرض اخبار نادرست قرار دهد و در نتیجه، مردم برای مقابله با استرس و مدیریت اضطراب باید راهبردهای مناسبی را آموزش ببینند.

به گفته رئیس کارگروه علمی روانشناسی کرسی یونسکو در ساست اجتماعی دانشگاه تهران، در این زمینه راهکارهای زیادی وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱. توجه آگاهی و شناسایی هیجانات و تمایز آنها

یکی از روش‌هایی که به تنظیم هیجانات کمک می‌کند، شناسایی هیجانات و تمایز آنها از یکدیگر است. اولین مرحلهٔ شناسایی هیجانات، توجه به محرک یا رویداد تحریک‌کنندهٔ حالت هیجان است. شناسایی هیجان کمک می‌کند تا برچسب درستی به هیجان تجربه‌شدهٔ خود بزنید. برای مثال من مضطربم، من دچار استرس و تپش قلبم، من غمگینم، من خوشحالم. رسیدن به حالت توجه آگاهی سبب می‌شود که شخص بتواند هیجان اولیه‌ای را که تجربه کرده، شناسایی کند و به آن برچسب درستی بزند.

۲. بازسازی شناختی و به چالش کشیدن فکر منفی

برخی مواقع تفسیر ما از رویدادی که تجربه کرده‌ایم یا افکار و خاطراتی که در ذهن ما وجود دارد، می‌تواند در ایجاد هیجانات منفی مثل اضطراب یا استرس نقش داشته باشد؛ بنابراین باید گسترهٔ تفکرات منفی فرد دربارهٔ موقعیت استرس‌زا یا در مورد خودش را زیر سؤال ببریم و آنها را جایگزین کنیم. برای نمونه دربارهٔ افکار منفی می‌توان به انتظار ابتلا به بیماری، تصور ضعیف و ناتوان بودن، اشتغال فکری به مورد تمسخر واقع شدن و در نتیجه سرکوب کردن خود و احساس ناشایستگی و بی‌ارزشی ناشی از افکار اشاره کرد.

افکاری مانند «به‌نظر می‌رسد من بیشتر از دیگران به این بیماری مبتلا می‌شوم»؛ را می‌توان زیر سؤال برد. به این صورت که من نیز مانند دیگران هستم. خطر احتمال ابتلا برای همه یکسان است و تفاوت اصلی در رعایت بهداشت و تقویت سیستم ایمنی است.

۳. روی‌برگردانی

در این تکنیک شما در زمان استرس و اضطراب توجه خود را به امور و کارهای دیگری که دوست دارید، معطوف می‌کنید. شاید شنیده باشید که گفته‌اند آدم بیکار دچار فکر و خیال بیشتری می‌شود. نباید بیکار بمانید. سعی کنید در زمان‌های مشخصی برای کارهای خود برنامه‌ریزی داشته باشید و خود را مشغول کنید، برای مثال مطالعه، ظرف شستن، فیلم دیدن، بازی با بچه‌ها یا همسر، تماس تلفنی و غیره. همچنین در زمان حملهٔ اضطرابی از ۱۰۰ به‌صورت معکوس ۲ تا ۲ تا، تا صفر بشمارید و کم کنید. یا از ۱ تا ۱۰۰ بشمارید. یا شعر بخوانید و آواز زیبایی را تمرین کنید.

۴. خودگویی مثبت

در این تکنیک توصیه می‌شود افراد در مورد خودشان از زبان و عبارات مثبت استفاده کنند. این عبارات گاهی تأییدهای مثبت نامیده می‌شوند و برای ایجاد اعتماد به نفس و به چالش کشیدن افکار منفی سودمندند؛ برای مثال «من می‌توانم این کار را انجام دهم» یا «من از پس این بحران برخواهم آمد» یا «من نهایت تلاشم را خواهم کرد»، «من بدن مقاومی دارم و سیستم ایمنی خودم را تقویت کردهام»، «من از خودم مراقبت می‌کنم»، «من از پس این بیماری بر می‌آیم» یا شعار اصلی این روزها «من کرونا را شکست می‌دهم»؛ زمانی‌که این عبارات مثبت، واقع‌گرایانه و متناسب با نیازها و شرایط شما باشد، بهترین اثر را کاهش استرس و اضطراب دارد.

۵. توقف فکر

گاهی فنون بالا مؤثر نیست و لازم است افکار منفی را متوقف کنیم، افکاری مانند «من مبتلا شده‌ام»، درحالی‌که پس بررسی و چک اولیه متوجه می‌شویم مبتلا نیستیم، یا فکر «من بدشانسم و بد می‌آورم» را در نظر بگیرید. این افکار موجب ایجاد ترس و نگرانی بیشتر می‌شود. برای به‌دست گرفتن کنترل افکار منفی ابتدا باید از آنها آگاه شوید. سپس زمانی‌که رخ می‌دهند، با خودتان فریاد بزنید «بس کن!» و فکر منفی را رها کنید. این تکنیک را می‌توان بارها به‌کار گرفت.

۶. مثبت‌گویی

در روابط بین‌فردی تمرکز بر خوبی‌ها و بیان مثبت‌ها نه بدی‌ها، موجب آرامش و کاهش استرس در روابط می‌شود. به‌جای صحبت کردن در مورد اخبار منفی، از موارد مثبت صحبت کنید. تصور کنید که فردی در معرض بیماری خاصی است یا فردی علائم بیماری خاصی مثل سرماخوردگی دارد، اینکه ما از جملات مثبت و امیدبخش و آرامش‌بخش استفاده کنیم، در کاهش استرس و اضطراب او نقش جدی دارد. برای مثال «ما کنارت هستیم و تو تنها نیستی»، «ما کرونا را شکست می‌دهیم»، «سیستم ایمنی تو قوی است»، «خدا را داریم و پشتبان و حافظ ماست». این عبارات می‌تواند ایجاد احساس آرامش در شما و دیگران داشته باشد.

۷. استفاده از تجسم و تصویرسازی ذهنی

این تکنیک اغلب با تنفس عمیق یا تمرینات آرمیدگی ترکیب می‌شود. تجسم را نیز می‌توان به‌عنوان راهبرد تمرین برای پیش‌بینی رویداد استرس‌زا به‌کار برد؛ برای مثال اگر اضطراب سخنرانی دارید، آن سخنرانی را چند بار در ذهن مرور کنید، واکنش مخاطبان را تصور کرده و حتی تجسم کنید بر هر مشکل احتمالی به‌وجودآمده فائق می‌آیید. در مورد بیماری‌ها می‌توان تجسم کرد که توانایی شما در مقابل بیماری بالاست و در صورت ابتلا به آن بر بیماری فائق آمده‌اید.

در زمان استرس سعی کنید موارد زیر را به‌صورت تصویرسازی ذهنی به‌کار ببندید:

-خود را در موقعیتی بین محیط آرام و تصاویری از موقعیتی استرس‌زا قرار دهید

-استرس‌ها و نگرانی‌هایی را که هر روز برایتان به‌وجود می‌آید، روی کاغذ بنویسید. تا بزنید و در صندوقچه‌ای قرار دهید؛

-تصاویر نگرانی‌ها و سایر تصورات را یکی یکی از بین ببرید و در سطل زباله بیندازید.

-با اجرای فن تصویرسازی ذهنی خواهید دید که یکی از روش‌های مهم کاهش استرس است که می‌توان آن را روزانه به‌طور مرتب استفاده کرد.

۸. تنفس عمیق

تنفس عمیق از روش‌های مؤثر تنش‌زدایی است که موجب آرامش زیاد ماهیچه‌ها می‌شود، در ادامه شیوهٔ صحیح تنفس عمیق آموزش داده می‌شود.

روی صندلی یا مبل بنشینید. پاهایتان را کاملاً روی زمین قرار دهید، پشت خود را صاف نگه‌دارید و دست‌هایتان را روی پاها قرار دهید

با بینی نفس بکشید و تنفس عمیق داشته باشید. بدون کوچک‌ترین فشاری بگذارید شکم منبسط شود. تصور کنید هوا وارد شکمتان می‌شود

هنگام نفس کشیدن تصور کنید سینه و شش‌هایتان از هوا پر شده است. احساس کنید سینه کاملاً منبسط شده و شانه‌هایتان اندکی بالا آمده‌اند. شانه‌هایتان را در حالت آرامش نگه دارید. تصور کنید هوا شکم و سینهٔ شما را پر کرده است

از راه بینی به‌آرامی نفس بکشید. عمل بازدم، باید طولانی‌تر از دم باشد

این تنفس را به مدت یک دقیقه انجام دهید. در همان وضع بمانید و خود را زیاد خسته نکنید. روی نگه‌داشتن خود در حالت تنفس عمیق و آرامش کل بدن تمرکز کنید.

۹. تن‌آرامی یا آرمیدگی

تن‌آرامی یا تنش‌زدایی مهارتی است که می‌تواند موجب کاهش تنیدگی و اضطراب در افراد شود و آنها را در راستای کاهش فشارهای درونی یاری دهد. در این روش، در ادامهٔ تکنیک تنفس عمیق، فرد باید فکر خود را بر قسمت‌های مختلف بدن خود متمرکز کرده و در حین نفس کشیدن عضلات آن قسمت را ابتدا سفت و سپس سست کند. برای این کار باید از انگشت هر دو پا شروع کنید و به‌تدریج به طرف بالا بروید و به نوبت بر روی قسمت‌های بعدی بدن تمرکز کنید تا به عضلات صورت برسد. فرد پس از تمرکز روی هر قسمت باید با کشیدن نفس عمیق آن را منقبض و سپس آرام رها سازد. شما نیز روزی یک بار، مهارت تن‌آرامی را تمرین کنید. مهارت‌های تن‌آرامی را درست در زمانی‌که دچار تنش می‌شوید، یا قبل از اینکه درگیر فعالیت‌هایی شوید که به‌طور بالقوه ایجاد تنش می‌کنند، به‌کار گیرید. در هر زمان که مضطرب هستید، تن‌آرامی را اجرا کنید

۱۰. شوخ‌طبعی و ایجاد اوقات شادی

هیچ چیز مانند بودن در خانه با حالت شاد، در واقع این موضوع، یک تصور اشتباه است.وی ادامه داد: تعداد و شدت موارد بیماری بستگی به میزان و الگوی مواجهه افراد در جامعه دارد و با رعایت توصیه های بهداشتی می توان بر این ویروس غلبه کرد. وی با بیان اینکه به دلیل رعایت نکردن توصیه ها و افزایش مواجهه ها در جامعه رخداد موج دوم اپیدمی کرونا تا حدود زیادی اجتناب ناپذیر خواهد بود، بیان داشت: احتمال افزایش مبتلایان و فوت شدگان در موج دوم به مراتب بیشتر خواهد بود.

این اپیدمیولوژیست تاکید کرد: شدت و سرعت موج دوم اپیدمی کرونا بستگی به رفتار مردم در مواجهه با موارد بیمار یا مظنون دارد. افراد پرخطر مانند افراد بالای ۶۰ سال و مبتلایان به بیماری‌های مزمن در صورت ابتلا، شانس بالاتری برای بستری و مرگ خواهند داشت به همین دلیل باید بیشتر مراقب خودشان باشند.استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: زمانی زندگی و رفتار معمول مردم به حالت عادی برمی گردد و همچنین روابط اجتماعی و مواجهه مردم مجدد به پیک های بعدی اپیدمی نمی شود که لااقل ۶۰ تا ۷۰ درصد مردم نسبت به این بیماری، ایمنی پیدا کرده باشندوی در پاسخ به این سوال که آیا موج دوم کرونا گریزاپذیر است، گفت: بخش عمده ای از این موضوع به رفتار و عملکرد مردم برمی گردد که تا چه حدی توصیه ها را جدی می گیرند و به آن عمل می کنند.

احساس آرامش، هدیه به کودکان در خانه‌نشینی

ایرنا : یک روانپزشک معتقد است در حالیکه ترس از ابتلا به ویروس کرونا فراگیر شده، والدین باید در روزهای خانه‌نشینی کرونایی به فرزندان خود احساس آرامش داده و آنها را از اضطراب دور کنند.مهشید رابطیان افزود: والدین به خاطر داشته باشند در شرایط بحرانی، فرزندان به همان اندازه که بزرگ ترها می‌ترسند، آنان نیز در ترس و واهمه به سر می برند. کودکان نه تنها هر آنچه را در اطراف خود می‌گذرد می توانند احساس کنند و بشنوند، بلکه تنش و ترس مداوم والدین را در مواقع بحرانی بخصوص در این روزهای کرونایی نیز لمس می‌کنند.

وی ادامه داد: پدر و مادرها شاید در عمر خود هرگز چنین مواقعی را تجربه نکرده باشند، گرچه ایده نرفتن به مدرسه چند هفته عالی به نظر رسد و کودکان تصور کنند یک اوقات تفریحی مثل تعطیلات تابستان است، اما باید واقعیت را پذیرفت که بچه ها در خانه به دام افتاده و حتی دوستان و همکلاسی های خود را نمی‌بینند.

این متخصص کودک و نوجوان افزود: مشکلات رفتاری فرزندان در مواقع ضروری طی چند هفته افزایش می‌یابد و از طرفی ترس و اضطراب، عصبانیت و یا اعتراض در بسیاری از خانواده ها بیشتر می شود به نحوی که پدر و مادر در این مواقع و به طور عادی نمی‌توانند کارهای روزانه را انجام دهند. در این ایام تشنج، تنش و رفتارهای مخالف بیشتری از جانب کودکان و یا بالعکس دیده خواهد شد و این رفتار طبیعی است و در این شرایط باید صبوری کرد و انتظار بیش از این نیست.رابطیان اظهارداشت: آنچه کودکان در این شرایط به آن احتیاج دارند اندک احساس راحتی و دوست داشتن است. والدین به آن‌ها این احساس را دهند که همه چیز خوب خواهد شد و این می تواند به معنای دوری گزیدن از اختلال در برنامه خانواده و دوست داشتن فرزندان کمک بیشتری کند.

وی گفت: برای کم کردن استرس و ترس در وجود بچه ها می توان برای نمونه با آنان موافقی را به خمیر بازی، شیرینی پزی، پیتزا، و یا نان پختن اختصاص داد و یا تصاویری را انتخاب و رنگ کرد. بازی و فیلم تماشا کرد. با هم یک آزمایش علمی انجام داد یا یک سفر مجازی به باغ وحش کرد. کتاب مطالعه کرد و حتی به عنوان یک خانواده با هم شعر و آواز بخوانند. روزهای خود را در کنار فرزندان تنها به خوابیدن زیر پتوی گرم نگذرانید بلکه به دنبال انجام کاری سرگرم کننده باشند.

این روان درمانگر تصریح کرد: والدین توجه کنند از عقب ماندن درس‌های مدرسه بچه ها احساسِ گناه نباشند. همه کودکان همین شرایط را دارند و همه چیز خوب خواهد شد. وقتی دوباره در کلاس حضور پیدا کنند، همه این دوره را اصلاح خواهد شد و آنها دوباره در کنار همکلاسی ها و معلم خود قرار خواهند گرفت. باید در نظر داشت معلمان خبرگان این موضوع هستند. رابطیان افزود: پدر و مادر در این ایام سعی کنند فرزندی که در درس خواندن کم کار است و یا وقت کم تری برای درس خواندن می گذارد، بر سرش فریاد نکشند و یا با او دعوا نکنند.

وی گفت: سلامت روان فرزند از هر لحاظ مهمتر است و آنچه که آنها در این مدت احساس می کنند، مدت‌ها پس از نادیده شدن خاطره بحران بیماری کرونا، در ذهن آنها خواهد ماند، بنابراین برای حفظ سلامتی و روح و روان آنان تصمیم بگیریم هر روز در مورد شاد کردن خود و بچه ها فکری تازه کنیم.

کرونا و انزوای سالمندی

ایرنا: انزوای اجتماعی از ابعاد عمده عدم امنیت اجتماعی و آسیب‌پذیری سالمندان است، در شرایط کنونی با شیوع ویروس کرونا، انزوا و تنهایی برای بسیاری از سالمندان اتفاق می‌افتد اتفاقی که در دنیا همه گیر شده است.

سالمندی جمعیت یکی از دستاوردهای ناگزیر جامعه مدرن است، از یک سو با رشد تکنولوژی، علم پزشکی، بهبود بهداشت و تغذیه مرگ و میرها کاهش یافت و از سوی دیگر تغییرات سطح باروری در نتیجه سیاست های جمعیتی نیز به سرعت سالخوردگی جمعیت موثر بوده است.

وحید راشدی، استادیار سالمندشناسی دانشگاه علوم پزشکی ایران در این زمینه می گوید: در ماه های اخیر، شیوع ویروس کرونا در نقاط مختلف جهان تهدیدی برای سلامت بیشتر مردم محسوب می شود، مسئولان بهداشتی معترف هستند که این ویروس برای سالمندان خطرناک‌تر است و حدود هشتاد درصد از آمار مرگ و میر ناشی از ویروس متعلق به سالمندان بالای ۶۵ سال است.

وی اظهار می دارد: کرونا معمولا از طریق سرفه و عطسه، تماس شخصی با فرد آلوده یا لمس کردن سطوح آلوده و پس از آن لمس دهان، بینی و چشم ها در بین افراد سرایت می کند. بنابراین به سالمندان توصیه می شود تا تمامی های خود را به حداقل رسانده و از حضور در اجتماعات بزرگ بپرهیزند. به علاوه تاکید می شود که حتی وقتی بیمار نیستند در خانه بمانند.

این سالمند شناس اظهار می دارد: توجه ویژه به موضوع بیماری کرونا در این گروه سنی هم در خود سالمندان و هم در اعضای خانواده و اطرافیان آنها مهم است.

رضا مجد متخصص طب سالمندی نیز در این زمینه می گوید: برخی برآوردها حاکی از آن است که با توجه به شیوع روزافزون ویروس کرونا، احتمالا دوره اجباری ماندن در خانه‌های برای چند ماه ادامه یابد و این کار بویژه برای افراد سالمند ضروری است تا احتمال آلودگی آنها به این ویروس به حداقل برسد.

وی با اشاره به اینکه سالمندان از آسیب پذیرترین قشر جوامع هستند، می گوید: با افزایش سن آنان و داشتن بیماری های زمینه ای، بیماری کرونا در این دوران برای سالمندان تهدیدی بشمار می رود و کمک به افزایش آگاهی سالمندان و رعایت نکات بهداشتی با توجه به اینکه این عزیزان دسترسی به اینترنت نداشته، ضروری هست.

تازه های درمان

آنچه میگرنی‌ها درباره روزه‌داری باید بدانند

ایرنا- افرادی که سردرد دارند چنانچه علت سردرد میگرن بوده و کنترل شده باشد، با مصرف داروهایی می‌توانند روزه بگیرند.یک متخصص مغز و اعصاب افزود: سردرد می تواند علت های بسیار داشته باشد، اما علت اساسی سردردهای مرتبط با روزه داری عموما ناشی از گرسنگی و افت قند خون، ازدست دادن آب بدن، خواب ناکافی و قطع مصرف موادی که وابستگی ایجاد می کنند، است.

مهدی عظیمی اظهار داشت: سردردهای میگرنی در ماه رمضان در این دوران تشدید می شوند چون در این ایام علائمی مانند سردردهای عصبی، کاهش قند خون و کم آبی باعث افزایش اسیدهای چرب می شود که با راهنمایی و کمک پزشک معالج و ایجاد تغییرات مختصر در مصرف دارو می توانند روزه بگیرندوی ادامه داد: در برخی بیماران مبتلا به میگرن، روزه گرفتن بدلیل کاهش قند خون منجر به عود حمله سردرد می شود و این مسئله بستگی به تجربه خود بیمار دارد و در هر حال در صورت عود حملات سردرد در حین روزه داری، پس از انجام ماه رمضان این مسئله برگشت پذیر است.به گفته این متخصص مغز و اعصاب، با توجه به حالت‌های خاصی که روزه داری در بدن انسان ایجاد می‌کند و تغییرات زندگی روزمره، ممکن است روزه موجب مضراتی برای بیماران دچار سردردهای تنشی و میگرن شود، این نوع از سردرد بر نیمی از سر تاثیر می‌گذارد و درد آن از ۲ ساعت تا ۷۲ ساعت ادامه خواهد داشت. وی ادامه داد: علایم همراه با میگرن می‌تواند شامل حالت تهوع، استفراغ، افزایش حساسیت به نور و حساسیت به صدا باشد و درد به طور کلی با بالا رفتن فعالیت بدنی افزایش می‌یابد، از این رو با تغییراتی که بدن در حالت روزه پیدا می‌کند باید در خصوص میگرن و روزه داری تصمیم درستی اتخاذ شود.

خوش خیالی کاذب درباره کرونا

ایرنا: اپیدمیولوژیست و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی رفتارهای محافظت نشده مردم در مقابل کرونا در روزهای اخیر را افزایش چشمگیری دانست و گفت: به نظر می‌رسد بخشی از جامعه دچار خوش خیالی کاذب نسبت به اپیدمی این بیماری شده‌اند و این مسئله عواقب ناگواری به همراه خواهد داشت.

حمید سوری اظهار داشت: با کاهش روند ابتلا و تعداد جانباختگان ناشی از این بیماری مردم تصور می کنند که بیماری کنترل یا حتی خاموش شده اما در واقع این موضوع، یک تصور اشتباه است.وی ادامه داد: تعداد و شدت موارد بیماری بستگی به میزان و الگوی مواجهه افراد در جامعه دارد و با رعایت توصیه های بهداشتی می توان بر این ویروس غلبه کرد. وی با بیان اینکه به دلیل رعایت نکردن توصیه ها و افزایش مواجهه ها در جامعه رخداد موج دوم اپیدمی کرونا تا حدود زیادی اجتناب ناپذیر خواهد بود، بیان داشت: احتمال افزایش مبتلایان و فوت شدگان در موج دوم به مراتب بیشتر خواهد بود.

این اپیدمیولوژیست تاکید کرد: شدت و سرعت موج دوم اپیدمی کرونا بستگی به رفتار مردم در مواجهه با موارد بیمار یا مظنون دارد. افراد پرخطر مانند افراد بالای ۶۰ سال و مبتلایان به بیماری‌های مزمن در صورت ابتلا، شانس بالاتری برای بستری و مرگ خواهند داشت به همین دلیل باید بیشتر مراقب خودشان باشند.استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: زمانی زندگی و رفتار معمول مردم به حالت عادی برمی گردد و همچنین روابط اجتماعی و مواجهه مردم مجدد به پیک های بعدی اپیدمی نمی شود که لااقل ۶۰ تا ۷۰ درصد مردم نسبت به این بیماری، ایمنی پیدا کرده باشندوی در پاسخ به این سوال که آیا موج دوم کرونا گریزاپذیر است، گفت: بخش عمده ای از این موضوع به رفتار و عملکرد مردم برمی گردد که تا چه حدی توصیه ها را جدی می گیرند و به آن عمل می کنند.

تداخل غذایی و افزایش خطر ابتلا به آلزایمر

ترکیب مواد غذایی در رژیم غذایی شما تأثیر بسزایی در سلامت مغز دارد. محققان دریافتند تداخل غذایی افراد را در معرض خطر ابتلا به آلزایمر و سایر بیماری‌های زوال عقل قرار می‌دهد.

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد افرادی که گوشت‌های فرآوری شده را همراه با غذاهای نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی یا شیرینی میل می‌کنند، بیشتر در معرض مشکلات حافظه قرار دارند.محققان رژیم‌های غذایی و سلامتی بیش از ۶۰۰ فرد مسن را در فرانسه مورد تجزیه‌وتحلیل قرارداددند.این گروه به مدت پنج سال شرکت‌کنندگان را تحت نظر داشتند و نتایج معاینه‌های پزشکی منظم خود را ثبت کردند در پایان این تحقیق، ۲۰۹ فرد به زوال عقل مبتلا شدند.محققان اظهار کردند: همه شرکت‌کنندگان تقریبا غذاهای مشابه استفاده کردند. بااین‌حال، افرادی که علائم کاهش شناختی نداشتند، غذاهای خود را به‌طور متفاوتی گروه‌بندی کرده بودند.آنان وعده غذایی کوچکتر و متنوع‌تر حاوی مواد غذایی سالم مانند غذاهای دریایی، میوه و سبزی‌ها داشتند. در همین حال، کسانی که دچار زوال عقل بودند، گوشت‌های فراوری شده مانند سوسیس، غذاهای نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی یا میان وعده‌هایی مانند شیرینی‌ها و کیک‌ها داشتند.

محقق این تحقیق سیسیلیا سامیری اپیدمیولوژیک دانشگاه بوردو فرانسه گفت: افراد مبتلا به زوال عقل گوشت فرآوری شده همراه با سیب‌زمینی میل کردند و افرادی که به این بیماری مبتلا نبودند گوشت را همراه با غذاهای متنوع‌تر ازجمله میوه و سبزی‌ها و غذاهای دریایی همراه کرده بودند. ما دریافتیم که تنوع بیشتر در رژیم غذایی و گنجاندن انواع غذاهای سالم با خطر کمتر ابتلا به زوال عقل همراه است.