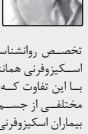
اعصاب و روان

استرس عامل اصلی ابتلا به اسکیزوفرنی است



یک متخصص روانشناسی گفت: اسکیزوفرنی با درگیری مستقیم مغز موجب تغییراتی در خلق و خوی افراد می‌شود و استرس یکی از عوامل فعال کننده این بیماری است.

حمید خاکساز دکترای تخصص روانشناسی و مشاوره گفت: اختلال اسکیزوفرنی همانند اختلالات دیگر بروز می‌کند با این تفاوت که اختلالی مانند دیابت بخش‌های مختلفی از جسم افراد را درگیر می کند؛ اما در بیماران اسکیزوفرنی فقط مغز این فرد درگیر می‌شود. در واقع بیماری اسکیزوفرنی موجب تغییراتی در خلق، رفتار، تفکر و ادراک افراد می‌شود. همچنین در این بیماری ارتباط فرد با واقعیت‌ها به نوعی قطع خواهد شد.وی در ادامه افزود: به دلیل اینکه که این بیماری آهسته و به تدریج در افراد صورت می‌گیرد، ممکن است به مدت طولانی افراد متوجه ابتلای خود نشوند. حتی ممکن است اسکیزوفرنی به طور ناگهانی با تغییر شدید رفتاری طی چند روز یا هفته خود را بروز دهد و این تغییر ناگهانی ناشی از مدت طولانی ابتلا به این بیماری است.این روانشناس مطرح کرد: از دیگر علائم اسکیزوفرنی می‌توان به کم حرفی، اشکال در تصمیم گیری، بی ارادگی، تغییر در احساس و هیجان، از دست دادن دادن علایق و بی انگیزگی اشاره کرد. همچنین عدم رعایت بهداشت شخصی را در این افراد شاهد هستیم و حاضر به پذیرش بیماری خود نمی‌شوند.

خاکساز گفت: یکی از نکات مهم در این بیماری تاکید بر آسیب پذیری و استرس این افراد است. در واقع آسیب پذیری، استعداد ژنتیکی فرد برای ابتلا به بیماری تعریف می‌شود. همچنین آمادگی و واکنش همه افراد در برابر استرس یکسان نیست؛ بنابراین باید مهارت و راهکارهای لازم برای کنترل استرس در نظر گرفته شود؛ در واقع اسکیزوفرنی را بیشتر در خانواده‌های از هم گسیخته و عدم ارتباط مناسب با فرزند مشاهده می‌کنیم، به طور کلی آشفتگی ارتباطی در این خانواده ها بسیار زیاد است.

شناسایی بیماری‌های عصبی با بررسی الگوی تایپ با گوشی

محققان در تازه‌ترین بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که تغییرات الگوی تایپ افراد در زمان استفاده از گوشی در گذر زمان می‌تواند نشان دهنده ابتلا به بیماری‌هایی همچون ام اس باشد.

پژوهش جدیدی که در این زمینه صورت گرفته نشان می‌دهد، کاربرانی که از گوشی‌های لمسی برای تایپ استفاده می‌کنند در صورت تخریب شبکه عصبی مغز به سبک همیشگی تایپ نخواهند کرد و تغییر الگو و شیوه حرکت دست برای تایپ بر روی نمایشگر به خوبی این موضوع را نشان می‌دهد.تایپ با گوشی مستلزم درگیر شدن تعداد زیادی از مناطق مغز انسان و هماهنگی آنها با یکدیگر است. سرعت تایپ افراد، شیوه جابجایی دست بر روی کلیدهای مختلف، میزان هماهنگی انگشتان، نحوه ضربه زدن و غیره همگی می‌تواند میزان سلامت شبکه عصبی مغز انسان‌ها را نشان دهد.محققان هلندی برای بررسی این موضوع یک اپلیکیشن تلفن همراه طراحی کردهاند که با بررسی تغییرات استفاده از صفحه کلید گوشی می‌تواند ابتلاء به انواع بیماری‌های عصبی را مشخص کند. از این طریق ابتلای اشخاص به ام اس، آلزایمر و غیره در یک بازه زمانی چند ماهه مشخص می‌شود.البته باید توجه داشت که این اپلیکیشن جایگزین روش‌های درمانی و دارو نمی‌شود و تنها می‌تواند با اطلاع رسانی در مورد ایجاد بیماری در افراد به آنها در مورد ضرورت مراجعه به پزشک هشدار دهد.

تکنیک های طلایی برای پیوند کودکان با آموزش مجازی

با شیوع کروناویروس، مراکز آموزشی مجبور به برگزاری کلاس ها به صورت آنلاین شده اند و تلفن های هوشمند جایگزین کتاب ها شده اند. در شرایط کنونی پدر و مادر باید حتی پیش از بیش از کودکان مراقبت کنند. بهتر است والدین برنامه های خود را بر اساس نیاز کودک زاماندبندی کنند. برخلاف کلاس های حضوری بچه ها در طی نشست های مجازی نمی توانند با دیگر دانش آموزان صحبت کنند و لازم است والدین از لحاظ روانشناختی برای این نوع محیط کودک را آماده کنند و جنبه های مثبت کلاس مجازی را برای او توضیح دهند.

از سویی دیگر پدر و مادر باید هر از گاهی به کودک خود اجازه دهند تا از چت کردن با دوستان خود لذت برد تا در کلاس مجازی احساس تنهایی نکند. مدرسه مکانی مناسب برای یادگیری مهارت های اجتماعی است که با مجازی شدن کلاس های درس این یادگیری تضعیف شده و والدین می توانند با اجازه دادن به کودک برای تعامل آنلاین با دوستانش تا حدی فاصله اجتماعی را کاهش دهد. بعد از اینکه کودک یک کلاس آنلاین را تمام کرد، بهتر است از سوی والدین بازخورد مثبت دریافت کند و مورد تشویق قرار گیرد. برای مثال می توان به او اجازه داد ۱۰دقیقه با اسباب بازی مورد علاقه اش بازی کند. در زمان آموزش آنلاین والدین باید انعطاف پذیر باشند و محیط تدریس را برای کودک مناسب سازند و اضطراب کودک را کاهش دهند. والدین باید ممنوعیت ها و محدودیت های استفاده از فضای مجازی را در این دوران به کودک بیاموزند.

شیوع کرونا به سلامت روان کودکان آسیب زده است

یافته‌های یک گزارش جدید حاکی از آن است که بیماری همه‌گیر کرونا به دلیل ایجاد اختلالات در زندگی روزمره، اضطراب در مورد بیماری و انزوای اجتماعی، سلامت روان کودکان را تحت تأثیر قرار داده است. این گزارش جدید نشان داده است که از ماه آوریل (فروردین) گذشته تا کنون اورژانس بیمارستان های سراسر آمریکا شاهد افزایش مستمر ویزیت های مربوط به بهداشت روانی کودکان مدرسه ای بوده اند. این یافته ها نشان می دهد که بیماری همه گیر کووید۱۹ به سلامت روان کودکان آسیب وارد می کند.

این نتیجه گیری ناشی از مطالعه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکاست که در جریان آن اطلاعات بیمارستان های ۴۷ ایالت این کشور را مورد بررسی قرار داده است. این بیمارستان ها تقریباً سه چهارم آمار مراجعات به بخش اورژانس را در سراسر آمریکا تشکیل می دهند.

محققـان در این مطالعه ویزیت های اورژانس مربوط به کودکان (کمتر از ۱۸ سال) را که از اول ژانویه تا ۱۷ اکتبر ۲۰۲۰ (دی ۹۸ تا آبان ۹۹) به دلیل یک مشکل در رابطه با بهداشت روان به بیمارستان مراجعه کرده بودند، ردیابی کردند.

«ربکا لیب» محقق مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا در آتلانتا و نویسنده اصلی این مطالعه گفت: مطالعه ما یک گروه ترکیبی از نگرانی های بهداشت روانی را که شامل شرایطی است که به احتمال زیاد در طی یک وضع اضطرار بهداشت عمومی با پس از آن افزایش می یابد، مانند استرس، اضطراب، اختلال استرس حاد پس از تروما و وحشت را بررسی کرده است.

وی افـزود: در این مطالعه متوجه شـدیم که از مـاه مارس تا اکتبر، نسـبت مراجعه به بخش اورژانس بیمارسـتان به دلیل مشکلات مرتبط با بهداشـت روان ۲۴ درصد برای کودکان پنج تا ۱۱ سـال و ۳۱ درصد در بین نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله نسبت به سال ۲۰۱۹ افزایش یافته است.

ویزیت های بهداشـت روان کودکان از اواسط مارس تا اواسط آوریل، زمانی که دسـتورالعمل های خانه نشـینی در بیشترقسمت آمریکا اعمال شد، در واقع به طرز چشمگیری کاهش یافت اما از آن به بعد، این بازدیدها به طور پیوسته افزایش یافته است.

نقش مادران در کاهش کرونا

ایرنـا: مـادران بـه عنـوان یکـی از پایه‌هـای اصلـی خانـواده، همواره نقـش تعیین کننـده‌ای در سرنوشـت اعضـای خانـواده داشـته‌اند. اکنـون در وادیـه کرونا نیز ایـن نقش به وضوح دیده می‌شـود؛ مادرانـی که تـلاش می‌کنند بـا مراقبـت از فرزندان و همسـران خود چارچـوب خانـواده را حفظ کرده و سلامت آنها را تضمین کنند.

از آمـوزش پروتکل‌هـای بهداشـتی بـه ویژه به اعضای کوچکتر خانواده تا تامین غذا و مواد‌غذایی موثر در پیشگیری از ابتلا به کرونا گرفته بخشی از اقداماتی اسـت که این روزها مادران علاوه بر انجام امور معمول روزانه خود برعهـده گرفته اند؛ کمک به حفظ آرامش خانـواده و تعـادل روحی روانی آنها در دوران سـخت خانه نشینی با برنامه ریزی برای انجام کارهای سرگرم کننـده و مفرح، در حالی که خـود نیز نیاز به مراقبت و همراهی بیشـتر خانواده دارند، با از خودگذشـتگی همیشگی از دیگر اموری است که مادران به آن اهتمام ویژه دارند.

نقش هایی که یکی پس از دیگری به مسـئولیت مادران در این روزهای کرونایی افزوده شده است؛ آنها اکنون معلم فرزندان خود در مدرسـه خانگی شـده و نقش معلمی ایفا می کنند، آنها مشـاوران و تسـکین دهنده های روحی روانی خانواده به ویژه فرزندانی شده که به جنب و جوش و بازیگوشی معروف بوده و اکنون محکوم به سـکون شـده اند، آنها مشـاوران تغذیه ای شده و بیش از پیش به تغذیه سالم عزیزان خود توجه می کنند. تغذیه سـالم همواره مورد تاکید پزشکان و مسـئولان بخش بهداشت و سـلامت بوده است؛ چرا که نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های مختلف داشته و اکنون در دوران شیوع بیماری کرونا، این تاکیدات برای پیشـگیری از ابتلا به کرونا بیشـتر شـده است. در این بین مادران به عنوان مدیر خانواده می‌توانـد با نظارت لازم بر تامین رژیم غذایی سـالم، از ابتـلای اعضای خانـواده به این بیمـاری خطرناک جلوگیری کنند.

به گفته محققان ۸۰ درصـد افرادی که به کرونا مبتلا می شوند، کمبود ویتامین دی دارند و در بدن ما ایرانی ها به خصوص بانوان کمبود شدید ویتامین دی ملاحظه می شـود؛ بنابراین نیاز اسـت ویتامین دی و زینک مورد‌نیاز بدن تامین شود. سبزیجات تازه و میوه ها کمـک می کنند که بدن در برابـر بیماری ها مقاومت داشـته باشـد و با ویروس ها مقابله کند. در مقابل آن مواد غذایی چرب و کم تحرکی بدن را ضعیف می کند و نمـی تواند به خوبی با ویـروس و بیماری ها مبارزه کند.

یکـی از مهم‌تریـن اقدامات مراقبتـی از بیماران مبتـلا به کووید۱۹، حمایت تغذیه‌ای اسـت؛ بر همین اسـاس برای هر کدام از این بیماران یکی از گروه‌های رژیم غذایی توصیه می‌شـود و سپس تغییر وضع آن‌ها تحت نظر گرفته می‌شود. به عنوان مثال برای بیماراتی با سـوءتغذیه متوسط، رژیم غذایی با پروتئین و انرژی بالا تجویز شده و مکمل‌های تغذیه‌ای داده می‌شود.

در یکـی از تحقیقاتـی کـه در مـورد ارتبـاط سـوءتغذیه و بیماری کووید۱۹ انجام گرفته، مشخص شـده اسـت که بیماران بستری شـده هنگام ورود به بیمارسـتان دچار سوءتغذیه بودهاند که بر افزایش نرخ فوت و هزینه‌های درمان تاثیر مستقیم دارد.

همچنین بررسـی هـای اخیر در مـورد ارتباط سـوءتغذیه و شـاخص‌های دیگر مرتبط با بیماری در افراد سـالخورده انجام شـده نشـان می‌دهد بسیاری از سـالخوردگان مبتلا به کووید۱۹ دچار سـوءتغذیه هسـتند و درمان آن‌ها در طول دوران بیماری نیازمند حمایت تغذیه‌ای بوده اسـت. این مورد به خصوص در مـورد افراد مبتلا بـه دیابت، تنگی مجـرای نخاعی و آلبومین پایین، بیشتر گزارش شده است.

به گفته متخصصان، سـوءتغذیه با درنظرگرفتن چند شاخص و معیار، مشخص می‌شود. برای تشخیص تغذیه مناسب معمولاً توده وزن بدن یا شاخص BMI، کاهـش وزن در چند ماه گذشـته، بیماری‌های مزمن و مـوارد دیگر درنظرگرفته می‌شـود و بر این اسـاس بیمـاران در یکی از سـه دسـته کم خطـر، پرخطر و متوسط قرار داده می‌شوند.

***۳ نکته مهم که مادران باید به آن توجه کنند**

هنگامه صمودی در تشریح نقش مادران در حفظ سـلامت خانواده در دوران کرونا اظهار داشت: مطلوب است مادران و زنان خانواده بر همراه داشتن تجهیزاتی مثل ماسـک و مواد ضدعفونی کننده در هنگام خروج اعضای خانواده از منزل نظارت کنند.

این متخصص میکروبیولـوژی ادامه داد: مادران همچنین نقش مهمی در آموزش پیشـگیری از کرونا بـه فرزندان و اعضـای خانواده دارند زیـرا با توجه به شـواهد، تا مدت زمان طولانی با ایـن بیماری درگیر هسـتیم. نیاز اسـت کودکان آموزش ببینند تا چگونه با این ویروس هم زیسـتی داشته باشند. به عنوان مثال لازم اسـت چگونگی استفاده از ماسک و مواد ضدعفونی کننده و طریقه شست و شوی صحیح دست ها به آنها آموزش داده شود.

وی عنـوان کـرد: همچنیـن نیاز اسـت مادران خانواده آمـوزش های لازم اعـم از دوری از تجمعات و رعایـت فاصله گذاری اجتماعی را به اعضای خانواده یـادآور شـوند و روی رفـت و آمدهـای غیرضروری فرزندان نظارت لازم را داشته باشند.

مسـئول بخش میکروبیولوژی بیمارسـتان قلب شـهید رجایـی تصریح کـرد: تغذیه موضـوع مهمی اسـت که روی کاهـش یا افزایش ابتلا بـه کرونا تاثیر می گذارد. ویتامین های دی، سـی و زینک سیسـتم ایمنی بدن را مقاوم می کند و نیاز است از این ویتامین ها در رژیم غذایی روزانه اسـتفاده شـود.صمودی تصریح کرد: مادران باید در شـرایط کنونـی به تغذیه اعضای خانواده توجه بیشتری داشـته باشند و از سبزیجات و میـوه هایی که حاوی ویتامین های فوق هسـتند، در رژیم غذایی خود اسـتفاده کننـد. همچنین از خوردن غذاهای چرب که سیسـتم ایمنـی را ضعیف می کند، کمتر استفاده شود.

در مقابل ایفای نقش مادری، سایر اعضای خانواده همچون همسـر و فرزندان نیـز، وظایفی در قبال مادر خانواده دارند. این همراهی باید دوسـویه باشد تا مادر بتوانـد خانـواده را به خوبـی مدیریت کنـد. توجه به سلامت مادر از سوی سایر اعضای خانواده نیز علاوه بر اینکه به حفظ سـلامت مادر می انجامد، ارکان خانواده را نیز حفظ کرده و خانواده را در قبال تمام بیماری ها و مشکلات مصون می دارد.

راهکارهایی برای کاهش استرس کرونا

ایسنا: استرس و اضطرابی که بیماری کرونا نصیب مردم جهان کرده اسـت، گاه به اندازه خود بیماری دردسـر ساز بوده و آسیب های متعددی را در بر دارد. محققان کشور برای غلبه بر این مسئله، فنون روان شناختی موثری را پیشنهاد داده اند.

در قرن حاضر، اسـترس از مهم‌ترین ابعـاد زندگی فردی، خانوادگی، شـغلی و اجتماعی به حساب می‌آید. به‌طورکلی هنگامی که فرد در محیط زندگی یا کار با شـرایطی روبه‌رو می‌شـود که این شـرایط با ظرفیت‌ها و امکانـات کنونی یـا وضع قبلـی وی هماهنگی ندارد، دچـار عدم تعادل، تعارض و کشـمکش های درونی می‌شـود که به آن اسـترس می گویند. امروزه اسـترس جزء جدایی ناپذیر زندگی آدمیان شـده اسـت و تمامی افراد با آن آشـنایی دارند. درواقع اسـترس پاسخ روانی-فیزیولوژیک ما به فشارهای ناشی از یک وضع یا یک رویداد زندگی است که اصطلاحا «عامل استرس‌زا» نامیده می‌شود.

بیماری‌هـای مزمن و حـاد، ازجمله رویدادهایی هسـتند که به‌طور تقریبی در بیشـتر افراد ایجاد استرس می‌کنند. یکی از بیماری‌های جدید که نه‌تنها کشـور ایران، بلکه تمام جهان را به خود مشـغول کرده اسـت، بیماری ناشـی از کروناویروس جدید یا کووید-۱۹ که یک بیماری تنفسی حاد اسـت. علائم معمول این بیماری شامل تب، سرفه و تنگی نفس است و درد عضلانی، تولید خلط و گلودرد ازجمله نشـانه‌های کمتر معمول آن به حسـاب می آیند. بیماری مورد اشـاره که عمدتا کرونا نامیده می شود، علاوه بر تبعاتی که برای سلامت مردم و اقتصاد کشورها ایجاد کرده است، ترس و اضطراب زیادی را نیز در جوامع حاکم کرده که محققان برای رفع آن دنبال چاره هستند.

در این راستا، محققانی از دانشگاه تهران در یک پژوهش مروری سعی کرده اند راهبردهای روان‌شـناختی و فنون مقابله با استرس و اضطراب را در مواجهه با این بیماری بررسی کنند.

بر اسـاس یافته های این پژوهش، محققان ۲۴ شیوه کاهش استرس و اضطراب شـامل ۱۲ فن شـناختی-رفتاری مانند فنون تنظیم هیجانی، ذهن‌آگاهی، خودشـفقتی، بازسازی شـناختی، مثبت‌نگری، تصویرسازی ذهنـی مثبت، توقـف فکـر و روی‌برگردانی و ۱۲ فن غیرشـناختی نظیر تن‌آرامـی، ورزش، موسـیقی درمانـی و ماسـاژدرمانی را معرفی کردند تا روان‌شناسـان و مشـاوران بتوانند از این فنون در شـرایط کنونی افزایش استرس و اضطراب ناشی از ویروس کرونا استفاده لازم را ببرند.

آمادگی جسمانی ضعیف موجب افزایش افسردگی می‌شود

محققان دانشـگاه کالج لندن دریافتند افرادی که از آمادگی جسمانی کافی برخوردار نیستند، در مقایسه با سایرین تقریبا دو برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند، همچنین این افراد ۶۰ درصد بیش از سـایرین در معرض خطر ابتلا به اضطراب هسـتند. داوطلبان یک پرسشـنامه در خصوص عوارض اضطراب و افسـردگی را تکمیـل کردند و پس از ۷ سـال وضع آمادگی جسمانی داوطلبان مجددا ارزیابی شد. محققان دریافتنـد داوطلبانی که در آغاز دوره تحقیق از سـطح بـالای آمادگی جسـمانی هوازی و عضلانـی برخوردار بودند، پس از ۷ سـال، در مقایسـه با سـایرین سلامت روانی بهتری دارند.

داوطلبانی که امتیاز آمادگی جسـمانی عضلانی و هوازی آن‌هـا در مجموع کمتر از سـایر داوطلبان بود، ۹۸ درصـد بیش از داوطلبانی کـه بالاترین امتیاز را در آزمایشات اولیه به دسـت آوردند، در معرض خطر ابتلا به افسردگی، ۶۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به اضطراب و ۸۰ درصد بیشـتر در معرض ابتلا به یکی از اختلالات روانی متداول قرار داشتند.

بـه گفته محققـان، نتایـج این تحقیقات نشـان می‌دهد تشویق مردم به انجام فعالیت‌های بدنی بیشتر، دارای مزایای قابل توجهی برای سلامت عمومی است و علاوه بر بهبود سـلامت جسمی، بر حفظ سلامت روان نیـز تاثیرگذار اسـت. به نظر می رسـد ارتقای آمادگی جسمانی از طریق انجام ترکیبی از فعالیت‌های ایروبیک و تمرینات قدرتی، بیشـترین تاثیر را بر سـلامت جسم و روان و به ویژه افسـردگی دارد.بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشـت، بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در سراسـر جهان به افسردگی مبتلا هسـتند و این اختلال مهمترین عامل ناتوانی در سراسـر جهان محسـوب می‌شود. زنان بیشـتر از مردان در معرض افسـردگی هسـتند. تغییرات هورمونـی، سـاختار مغز و عوامل محیطـی و اجتماعی می‌تواند در این امر دخیل باشد.

چطور خواب آرامی داشته باشیم

تـا صبـح از این دنده بـه آن دنده شـده‌اید، اگر در این بیـن چند لحظه هم خواب به چشـم‌تان آمده باشـد، کابوس، پشـت کابوس بوده اسـت و... صبح که (مثـلا) از خواب بیدار می‌شـوید، خسـته و کلافه‌اید، سردرد دارید.

بی‌خوابی، علاوه بر اینکه روی سـلامت روان تأثیر منفی دارد، روی جسـم نیز تأثیر منفـی می‌گذارد. ما بعضی از این اثرات مانند سـردرد را سـریع احسـاس می‌کنیم، اما تغییرات اساسی‌تر مانند اختلال هورمونی و... را بعد از مدتی و به مرور خواهیم دید. ببینیم با چه نکاتی می‌توانیم مشکل کم یا بی‌خوابی را حل کنیم.

منظم باشید

یکی از راهکارهای مهم برای تنظیم زمان خواب و بیداری، نظم است. البته نظم نباید باعث وسواس فکری شود؛ چراکه اضطراب‌زاست؛ اما سعی کنید زمان خواب و بیـداری را به‌تدریج منظم کنید. از روزی نیم‌سـاعت شروع کنید تا سـاعت خواب و بیداری، منظم شود. به این ترتیب ساعت بیولوژیک بدن به درستی کار خواهد کرد و بسیار از مشکلات از بین می‌روند.

دور شوید

اصلاً مگر می‌شـود از اخبار فاصله گرفت؟ منطقی هم نیسـت؛ باید از اخبار مطلع شـد، اما زمان درسـت آگاهی از اخبار، تا قبل از سـاعت ۷ شب است. در واقع آخرین خبرها را باید سـاعت ۷ شب ببینید و بعد از آن هیچ خبری را دنبال نکنید.

خاموش کنید

در حـال حاضر لپ‌تاپ، تبلت و تلفن همراه رفیق شـفیق ما شده‌اند. اشکالی هم ندارد؛ چون زندگی حال حاضر این طور ایجـاب می‌کند؛ اما لطفاً آنها را به اتاق خواب و رختخواب نبرید!

سبک باشید

آخرین وعده غذایی پیش از خواب اولاً باید سبک باشـد، ثانیاً حداقل دو سـاعت پیـش از خواب مصرف شود. توصیه بر این است که شام را سر شب بخورید.

هوای خود را داشته باشید

هوای اتاق خواب بایـد از نظر تهویه، دما، راحتی وسـایل خواب، لباس خواب و... در شرایط مناسب قرار داشته باشـد؛ بنابراین قبل از خواب به این موارد دقت کنید.

کافئین ننوشید

آخرین نوشـیدنی حاوی کافئین- چای یا قهوه- باید شش ساعت پیش از خواب نوشیده شود.

۸ راهکار برای تقویت روحیه در پاییز و زمستان

روزها رخدادهای دردناک بسیاری در اطراف جهان در حال اتفاق است که به نظر می‌رسد که شرایط را حتی برای خوش‌بین‌ترین افراد هم طاقت‌فرسـا کرده است. با این حال هنوز هم می‌توانیم با چیدن یک استراتژی قوی، به سمت آرامش حرکت کنیم.

۱. هدف‌های آسان را نشانه بگیرید

بسیاری از سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که در قرنطینه انجام داده‌ایـم - از کلاس‌های یوگای مجـازی گرفته تا یادگیری یک زبان جدید - اگرچه ما را در کنترل شرایط یاری کرده اسـت اما چون هنوز پایانـی برای آن متصور نیسـتیم شـاید لازم باشـد چند هدف کوچک را انتخاب کنیم تا کمی احساس رضایت در وجود ما جوانه بزند.

۲. خانه را برای شب‌های پاییز و زمستان آماده کنید

چند وسیله تزئینی سـاده مانند برگ‌های نارنجی، میوه‌های خشـک شـده کاج و چند شمع معطر می‌تواند یک استقبال خوشایند از پاییز باشد.

۳. از نور صبح زود استفاده کنید

با کوتاه‌تر و سـردتر شـدن روزهـا اختلال عاطفی فصلی می‌تواند مسئله‌سـاز شود. با قرار گرفتن در معرض نور خورشـید می‌توانید مقابل آن بایسـتید. دریافت نور خورشید به خصوص نور صبح زود بسیار مهم است.

۴. حواس خود را درگیر کنید

عطر خـوش می‌توانـد خلق تنگ هر کسـی را باز کند. به سـراغ اسانس‌ها عطرهای خوشـایند برای خود بروید. به لباس‌های زمستانی خود عطر بزنید و خانه را با اسانس‌های خوشبو، عطرآگین کنید.

۵. یک لیست موسیقی انرژی‌بخش آماده کنید

موسـیقی خوش واقعاً می‌تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید، بنابراین دست به کار شوید و یک لیست پخش از آهنگ‌های گوش‌نواز و انرژی‌بخش تنظیم کنید.

۶. کار خوبی برای شخص دیگری انجام دهید

اگر احسـاس می‌کنید که می‌توانید کار نیکی برای شخصی انجام دهید، از انجام آن غافل نشوید. این کار به هر دو شما حسی خوشایند خواهد داد.

۷. به حیوانات غذا بدهید

کمی پلـو اضافه مانده یا مقداری تکه‌های خشـک شـده نان می‌تواند یک وعـده غذایی عالی بـرای تعداد از پرندگان شـهر باشـد. اسـتخوان‌های باقـی مانده از غذا با هـر نوع پروتئین دور ریختنی نیـز برای حیوانات گوشـت‌خوار یک غذای لذیذ محسـوب می‌شود؛ این کار را انجام دهید تا متوجه انرژی شـوید که به سـمت شما می‌آید.

۸. آشفتگی را از خانه دور کنید

قرار نیسـت هـر روز بخش زیـادی از وقت خود را صرف مرتب کـردن خانه کنید، کافی اسـت آنچه باعث آشفتگی خانه و فکر شما می‌شود را دور کنید.

تازه های درمان

ریسک بالای افسردگی نوزادانی که زودهنگام متولد شده اند

نتایـج یـک مطالعه گسـترده نشـان می دهد دختـرانی کـه زودهنـگام و زودتـر از هفتـه ۲۸ بارداری بدنیا می آیند، سـه برابر بیشـتر از همسن و سـال های خود با ابتلا به افسردگی روبرو هسـتند. افزایـش خطـر افسـردگی همچنیـن در دختران و پسـران با رشد ضعیف به هنگام تولد هم وجود دارد. اثرات رشد ضعیف جنین با افزایش سن حاملگی مادر مشهوددتر بود.

افسـردگی نوعـی اختلال روانپزشـکی شـایع اسـت که بنابر گزارش ها ۱-۲ درصد کودکان پیش دبسـتانی و قبل از بلوغ و ۳-۸ درصد نوجوانان به آن مبتلا هسـتند. با این حال، افسردگی دوران کودکی یک اختلال شـدید است و با شناسایی گروه های در معرض خطر می توان از آن پیشگیری نمود.

«سوبینا آیدایایا»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: این مطالعه نیاز به اقدامات پیشگیرانه بـرای نوزادان پرخطـر و برنامه هـای حمایتی برای سـلامت روان والدیـن در دوران بـارداری و مراقبت هـای ویژه نوزادان، بـه ویژه برای نـوزادان نارس را نشان می دهد. اقدامات مراقبتی باید شامل غربالگری روانی و آزمایش رشد برای کودکان نارس متولد شده و خانواده های آنها، با پشـتیبانی مناسب از سلامت روانی شان باشد. این مطالعه شامل ۳۷,۶۸۲ کودک متولدشـده در فنلاند بین سال های ۱۹۸۷ تا ۲۰۰۷ بـود. این تعداد از کودکان با ۱۴۸,۷۹۵ کودک گروه کنترل مقایسـه شـدند.محققان بر انجـام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

آسپرین خطر ابتلا به حمله قلبی را ۴۰ درصد کاهش می‌دهد

ایرنا: نتایج یک مطالعه جدید نشان داد مصرف قرص پلی پیـل (Polly pill) به تنهایی یا همراه با آسـپرین خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی را تـا ۴۰ درصد کاهش می‌دهـد. نتایج این مطالعه که توسط محققان دانشگاه «مک مستر» در کانادا انجام شـد، نشـان می دهد قرص «پلی پیل» که ترکیب سـه داروی فشـار خون و یک داروی کاهش دهنده کلسـترول اسـت زمانیکه با آسـپرین مصرف شود، خطـر ابتلا به حمله قلبی و سـکته مغـزی را تا ۴۰ درصـد کاهـش مـی دهد.همچنین بر اسـاس داده های ایـن مطالعـه، مصـرف تنهایی ایـن داروی ترکیبـی که در آمریکا موجود نیسـت، خطر ابتلای افـراد بـه حمله قلبی و سـکته مغزی و نیـز نیاز به آنژیوپلاسـتی یا انواع دیگر جراحی قلب را ۲۰درصد کاهش می دهد.

امـا محققان ایـن پژوهش خاطرنشـان کردند زمانـی که این دارو با آسـپرین مصرف شـود، خطر ابتـلا به این حوادث قلبـی و عروقی را ۲ برابر زمانی که آسـپرین مصرف نمی شود، کاهش می دهد.ثابت شـده است که آسـپرین با متوقف سـاختن تشکیل لخته های خونی توانایی پیشگیری از ابتلا به حملات قلبی را دارد. دکتر سلیم یوسف از دانشگاه مک مستر کـه در نگارش ایـن مطالعه همکاری داشـت گفت: مطالعـات انجام شـده بر روی پلی پیـل ها از جمله مطالعه ما، نشـان داده اند که این قرص خطر ابتلا به سـکته قلبی و مغزی را ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش می دهدوی که اسـتاد پزشکی در دانشـگاه مک مستر اسـت، افزود: امیدواریم که یافته هـای مطالعه ما و سـایر مطالعات انجام شده بر روی پلی پیل ها، تولید کننـدگان دارو را به عرضه آنها در آمریکای شـمالی وادار کنند.

یکسان نبودن زبان بدن در سراسر دنیا

یک مدرس دانشـگاه گفت: زبـان بدن از زمان غار نشینی وجود داشـته و در افراد مختلف متفاوت اسـت.مازیار میر، مدرس دانشـگاه و نویسنده اولین کتاب زبان بدن ایرانی و کارشـناس زبان بدن درباره معنای زبان بدن و ارتباطـات غیرکلامی اظهار کرد: زبان بدن از زمان غار نشـینی وجود داشـته اسـت. تظاهرات ظاهری بـدن نمایانگر مکنونات قلبی افراد است. برخی افراد زبان بدن را همه چیز می‌دانند، اما باید توجه داشت که چنین موضوعی صحت ندارد.

تاکنـون بیـش از ۷۵ هزار حرکـت زبان بدن کشف شده اسـت این در حالی است که متخصصان این موضوع را صـد در صد تایید نکرده‌اندوی افزود: بدون آموزش و مهارت امکان کشـف این علم وجود ندارد. همچنین زبان بـدن در افراد مختلف، متفاوت اسـت. در کتاب زبـان بدن ایرانی من زبـان بدن را اینگونه تعریـف می‌کنم: زبان بـدن عبارتند از همه ژسـت ها، حالت ها، رفتار، نشسـتن، خوابیدن و حتی حرف زدن بدون دخالت صدا که بنا بر سن، جنس و وضع جغرافیایی افراد می‌توانند به طور کامل متمایز باشند.