اعصاب و روان

ابتلای ۵۰ درصد چاق‌ها به اضطراب و افسردگی

یک روانپزشک گفت: به‌طور میانگین حدود ۵۰ درصد افرادی که از چاقی مزمن رنج می‌برند، مبتلا به افسردگی، اضطراب، وسواس یا اختلال خوردن و خوابیدن هستند.فریبا صانعی پور با بیان اینکه براساس یافته های پزشکی فقط بیش از ۴۰ درصد چاقی ها مربوط به خورد و خوراک است، افزود: اختلال افسردگی می تواند با ایجاد افزایش کورتیزول -نوعی هورمون استرس- خون، خطر ابتلا به چاقی، دیابت و حتی بیماری های قلبی را افزایش دهد.

مطالعات نشان داده که این ناهنجاری های متابولیک در افراد با علایم افسردگی که تحت درمان با بعضی از داروهای ضد افسردگی قرار گرفته اند، بهبود می یابد.وی گفت: مسئله چاقی باعث افزایش هشدار برای عوارض خطرآفرین جسمی و روانی می شود، به طوری که چاقی به عنوان یک بیماری مزمن که حاصل مصرف زیاد از حدکالری است، وقتی به صورت شکمی یا مرکزی بروز کند، متاسفانه مرگ و میر بیشتری به همراه خواهد داشت.

این روان‌درمانگر با بیان اینکه چاقی حتی می تواند منجر به انگ اجتماعی یا دیسترس های روانی به معنای دسته و پنجه نرم کردن با بیماری در فرد شود، افزود: از گذشته های دور چاقی به عنوان یک بیماری مطرح بوده و حتی بقراط حکیم افراد چاق را مستعد مرگ ناگهانی بیشتر نسبت به افراد لاغر می دانست. این روانپزشک علل متعددی را در پیدایش چاقی عنوان کرد و اظهار داشت: عامل وراثت یا ژنتیک، آموزش، آسیب های روانشناختی دوره کودکی و مکانیسم های تطابقی بزرگسالی با شرایط استرس زا، اختلالات خوردن و خوابیدن از عمده این موارد است.صانعی پور تصریح کرد: انواع هورمون و نوروپپتیدها که عملکردهای متفاوتی در زمینه اشتها، تنظیم مصرف انرژی، آموزش، حافظه و صرع دارد، مانند انسولین، هورمون های مترشحه از کیسه صفرا و لوزالمعده، پروتئین مترشحه از بافت چربی، هورمون ها و مواد مغزی محرک اشتها، در مدار پیچیده تعادل و انرژی در بدن نقش ایفا می کنندوی تاکید کرد: چاقی ارتباط زیادی با اختلالات روانپزشکی دارد؛ افرادی که دارای مشکلات کنترل هیجانی یا ظرفیت کمتر تحمل هستند تمایل بیشتری به چاقی دارند.

رنگ‌ها ابزاری برای برقراری ارتباط با کودکان

رنگ‌ها باید به عنوان ابزاری برای برقراری ارتباط با کودکان مورد استفاده قرار گیرند، چرا که کودکان رنگ‌ها را دوست دارند و به سادگی با زبان خود نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهند. آنها خیلی زود می‌توانند رنگ‌ها را تشخیص دهند.

«زندگی خود را رنگ‌آمیزی کنید»، نام تکنیکی است که روانشناسان و متخصصان کودک از آن برای کمک به تشخیص رنگ کودکان و ابراز احساسات آنها روی کاغذ استفاده می‌کنند. این تکنیک کمک می‌کند متوجه شوید کودک شما شاد، غمگین، هیجان زده، ترسو یا حتی خشمگین است. رنگ‌ها باید به عنوان ابزاری برای برقراری ارتباط با کودکان مورد استفاده قرار گیرند، چرا که کودکان رنگ‌ها را دوست دارند و به سادگی با زبان خود نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهند. آنها خیلی زود می‌توانند رنگ‌ها را تشخیص دهند و در ۶ ماهگی بین رنگ‌ها تفاوت قائل شوند. بسیاری از کودکان نوپا به سراغ رنگ‌هایی می‌روند که برای آنها جذاب و چشمگیر باشد. قرمز، رنگی است که خیلی سریع توجه کودکان را به خود جلب می‌کند و پس از آن رنگ‌های زرد، آبی، سبز و نارنجی قرار دارند. در سنین رشد، دختر بچه‌ها معمولا رنگ‌هایی مانند بنفش، صورتی و ارغوانی را ترجیح می‌دهند، در حالی که پسر بچه‌ها به سراغ رنگ‌های آبی، قهوه‌ای و مشکی می‌روند.

رنگ‌ها می‌توانند کودکان - به ویژه آنهایی که کم توجه هستند و نمی‌توانند تمرکز کنند - را تحریک کنند. کودکان به کمک رنگ‌ها یاد می‌گیرند ابراز احساسات کنند و اگر به آنها اجازه دهید به سلیقه خود رنگی برای اتاق و لباس خودشان انتخاب کنند، اعتماد به نفس بیشتری خواهند داشت و خلاقیت و احساسات بیشتری از خود نشان می‌دهند. رنگ‌ها می‌توانند احساسات کودکانی را که در ابراز عواطف و احساسات مشکل دارند، نشان دهند.تحقیقات نشان داده کودکانی که در نقاشی‌های خود رنگ‌های سرد مانند آبی یا سبز را انتخاب می‌کنند، متفکرتر و سنجیده‌تر هستند. به کار بردن رنگ‌های قهوه‌ای و خاکستری نشان‌دهنده ناراحتی‌های درونی آنان است. استفاده آزادانه از رنگ قرمز توسط کودکان خصومت یا نیاز به صحبت را نشان می‌دهد و از طرفی هم بیانگر عشق ساده و بی‌آلایش است.

تاثیرات منفی محدودیت‌های کرونایی بر سلامت روان نوجوانان

ایسنا: متخصصان علوم اعصاب می‌گویند کاهش تماس رو در رو بین نوجوانان و دوستانشان در طول همه‌گیری کرونا ممکن است عواقب طولانی مدت را به دنبال داشته باشد.

متخصصان اعلام کرده‌اند اگرچه استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند تأثیرات منفی فاصله اجتماعی را تا حدودی جبران کند اما با توجه به حساسیت مرحله نوجوانی در زندگی، فواصل اجتماعی و محدودیت‌های کرونایی ممکن است بر رشد مغزی، رفتار و سلامت روان نوجوانان تاثیر منفی بگذارد؛ از همین رو متخصصان انگلیسی خواستار بازگشایی مدارس به عنوان اولویت پس از کنترل شیوع کرونا شده‌اند.نوجوانی و جوانی که کارشناسان آن را دوره‌ای بین ۱۰ تا ۲۴ سالگی تعریف کرده‌اند، مرحله‌ای است که افراد برای ورود به دوره بزرگسالی آماده شده، در آن آسیب پذیر بوده و تمایل دارند وقت بیشتری را با دوستان خود به نسبت خانواده‌شان بگذرانند. این دوره همراه با تغییرات عمده هورمونی و بیولوژیکی، زمان مهمی برای رشد مغز است. همچنین دوره‌ای از زندگی است که بیشتر مشکلات روحی و روانی به احتمال زیاد در آن بروز می‌کنند.پروفسور سارا جین بلاکمور، از گروه روانشناسی در دانشگاه کمبریج و نویسنده اصلی این مطالعه معتقد است به دلیل تأثیر بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ بسیاری از جوانان در سراسر جهان در حال حاضر فرصت کمتری برای تعامل رو در رو با همسالان خود را دارند. این اتفاق در زمانی از زندگی آن‌ها رخ داده که این امر برای رشدشان بسیار مهم است؛ از همین رو ما از سیاست‌گذاران می‌خواهیم که در این زمان به سلامت و بهزیستی جوانان توجه فوری داشته باشند.

اضطراب دورکاری در دوران کرونا

بسیاری از مردم در ماه‌های اخیر به‌خاطر شیوع بیماری کووید-۱۹، مجبور هستند در ماه‌های اخیر به‌صورت دورکاری فعالیت‌های خود را ادامه دهند و ارتباطات چهره به چهره به شدت کاهش پیدا کرده است.

هر چند مقامات کشورهای مختلف در حال برداشتن قوانین قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی هستند، ولی به‌نظر می‌رسد دورکاری در آینده نزدیک همراه ما باقی بماند. بسیاری از شرکت‌های بزرگ و تاثیرگذار بین‌المللی متعهد شده‌اند که در آینده نیز به‌صورت انعطاف‌پذیر به کارمندان خود دورکاری دهند. هر چند کار در منزل می‌تواند برای بسیاری از کارمندان و شرکت‌ها مزایای خاصی داشته باشد، ولی با این حال می‌تواند باعث بروز مشکلاتی نیز بشود. به‌عنوان مثال شخص در خانه نمی‌تواند بین وقت کار و وقت آزاد خود تعادل برقرار کند، این موضوع می‌تواند به سلامت روانی فرد آسیب بزند؛ بنابراین کارفرمایان باید از کارمندان خود در برابر آسیب‌های روحی دورکاری محافظت کنند. اما چگونه می‌توان از پشت مانیتور فهمید که یک شخص به اضطراب روحی مبتلا است؟

«تانیا دیگوری» و «کت هانسل» به‌عنوان متخصصین روانشناسی در پاسخ به خبرنگاران، از تمرکز بر روی زبان بدن به عنوان بهترین راه شناسایی نشانه‌های اضطراب روحی یاد کردهاند. آن‌ها می‌گویند که ایجاد تغییر در زبان بدن و رفتارهای روزانه می‌تواند از نشانه‌های اضطراب روحی و افسردگی باشد. اینکه این تغیرات در افراد مختلف چگونه رخ دهد، به‌شخصیت هر فرد بستگی دارد.

تانیا دیگوری می‌گوید: «هر کدام از ما هنجارهای خاص خودمان را داریم و اگر بخواهیم بفهمیم که یک نفر از هنجارهای قبلی خود فاصله گرفته، باید آن فرد را به خوبی بشناسیم. به هر حال، زبان بدن و حالت صدا، اشکال غیرزبانی ارتباط هستند و می‌توانند سیگنال‌های مهمی برای درک وضع روحی فرد مقابل باشند.»

کت هانسل می‌گوید: «این پرسش پیش می‌آید که آیا اگر از نظر فیزیکی در کنار شخص مقابل نباشیم نیز می‌توانیم نشانه‌های اضطراب وی را تشخیص دهیم؟ باید بگویم که بله. اگر به‌صورت تصویری با فرد مقابل صحبت کنیم، می‌توانیم زبان بدن وی را تشخیص دهیم و حتی بدون تصویر می‌توانیم از روی صدای وی و حتی کلماتی که استفاده می‌کند، به اطلاعات خوبی از وضع روحی وی دست یابیم.»

متخصصین می‌گویند که حتی با تعمق در نحوه فرستادن پیام افراد نیز می‌توان دریافت که طرف مقابل از نظر روحی در چه وضعی قرار دارد.

استرس امتحانات مجازی را چگونه مهار کنیم

اضطراب و نگرانی این روزها در خانه هر ایرانی است، اما برای دانش‌آموزان و دانشجویان رنگ و بوی دیگری دارد و بیش از اقشار دیگر آن‌ها تحت فشار استرس کرونا و امتحانات قرار دارند، به ویژه اینکه امتحانات به دلیل پیشگیری از شیوع کرونا، برای اولین بار به صورت مجازی برگزار می‌شود و این قشر مهم و تاثیرگذار جامعه برای نخستین بار این فضا را تجربه می‌کنند، اما برای کاهش استرس چه اقداماتی باید صورت گیرد؟

برخی روانشناسان معتقدند اضطراب جنبه انگیزشی دارد و سطح بهینه آن برای تحقق یافتن اهداف لازم است، این درحالی است که اگر اضطراب از سطح بهینه خود بیشتر شود، فرد در عملکرد دچار اختلال می‌شود و این اختلال ممکن است در بلند مدت به فرد آسیب برساند.

به گفته آن‌ها برخی از دانش‌آموزان در ایام امتحانات به دلایل مختلف، استرس‌های آسیب‌زایی را تجربه می‌کنند، کمال‌گرایی و انتظارات بیش از حد والدین در دوران امتحانات یکی از مسائلی است که باعث تنش‌های روانی دانش‌آموز می‌شود؛ به طوری‌که کودک در زمان امتحان مدام از این مسئله می‌هراسد که اگر نتواند انتظار والدینش را برآورده کند و امتیاز کامل دریافت نکند، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ چرا که متاسفانه ممتاز بودن به نمره تعریف می‌شود و شایستگی‌های اخلاقی کودکان برای والدین چندان ارزشی ندارد.

سیف زرگر روانشناس با اشاره به استرس دانش آموزان و دانشجویان در دوران امتحانات می گوید: این استرس ها معمولا در زمان برگزاری امتحانات پایان ترم به بالاترین حد خود می رسد که در بحران پاندمی کرونا و در ادامه قرنطینه و آموزش‌های مجازی، نگرانی ها به بالاترین حد خود رسیده است.

استرس ناشی از کرونا

این روانشناس با اشاره به انجام پژوهش های بین المللی درباره ارتباط آموزش های مجازی و رابطه آن با دوران قرنطینه خانگی ناشی از کرونا می افزاید: با توجه به این که دانشجویان در دوران قرنطیه توسط آموزش مجازی اقدام به یادگیری دروس کرده اند، این مهم می تواند استرس ناشی از کرونا را به بالاترین حد خود برساند.

زرگر، تبعیت نکردن دانشجویان از ساختاری مشخص حین آموزش های مجازی را یکی از علل اصلی بروز استرس در دانشجویان می داند و می گوید: در آموزش های مجازی با از راه دور صرفا شرکت در کلاس های آنلاین از زمان بندی و قانون مشخصی پیروی می کند. وی می گوید: در تمام جوامع فقدان ساختارها همواره تغییرات و دردسرهایی را به دنبال دارد و از آنجایی که دانش آموزان و دانشجویان آموزش دیده اند که از ساختاری مشخص برای درس خواندن و حضور در کلاس تبعیت کنند، تلاقی این عادات با بروز پاندمی کرونا می تواند زمینه های استرس را بیش از پیش در زمان امتحانات فراهم کند.

زرگر تصریح می کند: در محیط زندگی ابزارهایی همانند کامپیوتر، موبایل، تلویزیون، صدای زنگ تلفن و یا درب منزل می تواند مشخصا عامل حواس پرتی باشد و اعمال محدودیت و مرز بندی در منزل کار بسیار سختی است و از سوی دیگر بسر بردن دانشجویان در انزوای اجتماعی و دوری از همکلاسان می تواند بر استرس ها دامن بزند.

بی حوصلگی و عدم تمرکز

این روانشناس، بی حوصلگی و عدم تمرکز را یکی دیگر از چالش های دوران قرنطینه می داند و اضافه می کند: استرس های ناشی از استفاده تلفن همراه فاکتور مهمی برای بر هم زدن تمرکز است و مطالعات نشان داده است که کار کردن و یا درس خواندن در منزل ذاتا می تواند استرس زا تر باشد و این استرس اضافه ناشی از استفاده بیش از اندازه از موبایل، رصد صفحات مختلف فضای مجازی و بازی های موبایلی است. وی می گوید: باید دانش آموزان و دانشجویان در گام اول برنامه ای منظم را طراحی و تنظیم کنند و در این برنامه ساعات خواب و بیداری مشخص شود.

زرگر می افزاید: بایـد اولویت مطالعه درس های سخت تر باشد و سعی کنیم به درس های پرحجم و پرچالش تر بیشتر بپردازیم.

وی توصیه می کند: بهتر است گروه هایی تشکیل شود تا در ذیل این گروه ها صرفا درباره روش های آموزش و نحوه درس خواندن بحث و بررسی شود و زمان طلایی خواب ۱۰ شب تا ۲ بامداد است و دانشجویان باید حداقل در دوران امتحانات از این ساعات بهره کافی را ببرند.

نیاز به هفت ساعت خواب شبانه

مهدی گورانی روانشناس دیگری در این زمینه می گوید: دانشجویان و دانش آموزان به حداقل هفت ساعت خواب در طول شبانه روز احتیاج دارند و اگر آنها کمتر از این میزان بخوابند، بدنشان مستعد و آماده آسیب‌های روحی - جسمی خواهد شد، هرگونه بی‌نظمی در برنامه خواب یا کم‌خوابی موجب کاهش کارایی مغز و افزایش استرس می‌شود. وی ادامه می دهد: رژیم‌های غذایی نامناسب و ناکافی، تاثیری منفی بر قابلیت فراگیری فرد، تمرکز حواس و هوشیاری وی می‌گذارد. همان طور که می‌دانید برخی از غذاها آرامش بخش تر از سایر غذاها هستند و ورزش منظم و سبک موجب افزایش گردش خون در بدن و کاهش هورمون‌های استرس‌زا می‌شود.

این روانشناس با بیان اینکه وسواس در خواندن و مطالعه بیش از حد توانایی های ذهنی را برای کسب مطالب جدید تحت تاثیر قرار می دهد، می گوید: بنابراین به جای مطالعه چند ساعته، بین فواصل مطالعه دقایقی را به مغزتان استراحت بدهید و در عین حال میـزان مطالعه هر فردی بـه توانایی ها و آمادگی های خـود او بستگی دارد. گورانـی مـی گویـد: کتابهای زیادی در خصوص شـیوه های مطالعه و تندخوانی به رشـته تحریر درآمده اگر با مطالعه بهترین شیوه های یادگیری و مطالعه را فرابگیرید، سـرعت یادگیری تان را افزایـش می دهیـد و این مورد به کاهش اسـترس امتحانات منجر می شود.

۶ قدم ساده برای تقویت ذهن در تمامی سنین

ایسنا: افت حافظه در هر سنی ممکن است رخ دهد و پیر شدن به تنهایی عموماً دلیل کاهش قدرت شناختی نیست. تحلیل رفتن قابل توجه حافظه در افراد مسن عموماً ناشی از پیری نیست بلکه به اختلالات اندام‌های مختلف بدن، آسیب مغزی یا بیماری‌های عصبی در این افراد برمی‌گردد.

مطالعات نشان داده است که می‌توان با برخی از عادت‌های اصولی سلامتی از افت شناختی جلوگیری کرده و خطر زوال عقل را کاهش داد. از این عادات می‌توان به فعالیت فیزیکی، خواب کافی، اجتناب از دخانیات و الکل، داشتن روابط اجتماعی خوب و پیروی از یک رژیم سبک مدیترانه‌ای اشاره کرد.

افت حافظه و سایر تغییرات شناختی می‌توانند مشکلات زیادی را در زندگی ایجاد کنند، اما به لطف چندین دهه تحقیق راهکارهایی برای چگونگی فعال کردن ذهن به دست آمده است. استراتژی‌های مختلفی وجود دارد که می‌توان از آن‌ها برای حفظ آمادگی شناختی استفاده کرد. در اینجا چند مورد از این استراتژی‌ها آورده شده است:

۱. یادگیری را ادامه دهید:

سطح بالاتری از آموزش با عملکرد ذهنی بهتر در سالمندی مرتبط است. کارشناسان بر این باورند که آموزش عالی ممکن است با عادت دادن فرد به فعالیت ذهنی به تقویت حافظه کمک کند. اعتقاد بر این است که به چالش کشیدن مغز با ورزش ذهنی فرآیندهایی را فعال می‌کند که به حفظ سلول‌های فردی مغز و تحریک ارتباط بین آن‌ها کمک می‌کند.

۲. از تمام حواس خود استفاده کنید:

هر چه از حس‌های بیشتری در یادگیری استفاده کنید، مغز شما بیشتر در راستای حفظ حافظه فعالیت می‌کند. در یک مطالعه به بزرگسالان یک سری از تصاویر از نظر عاطفی خنثی نشان داده شد که هر یک به همراه یک بو ارائه می‌شدند. از آن‌ها خواسته نشد آنچه را که می‌دیدند به خاطر بیاورند. سپس به آن‌ها مجموعه‌ای از تصاویر این بار بدون بو نشان داده شد و از آن‌ها خواسته شد تا آن چه را که پیش‌تر دیده‌اند بیان کنند. این افراد در یادآوری تصاویری که همراه با بو ارائه شده بودند، به ویژه مواردی که با رایحه‌های دل‌انگیزی همراه بودند بهتر عمل کردند.

۳. به خودتان ایمان داشته باشید:

کلیشه‌ها و باورهای رایج درباره پیری می‌تواند به ناتوانی و افت حافظه کمک کند. میانسالان و سالمندانی که قصد یادگیری مطلبی جدید را دارند، زمانی که در معرض کلیشه‌های منفی در مورد پیری و حافظه قرار می‌گیرند، حافظه ضعیف‌تری از خود نشان می‌دهند اما زمانی که پیام‌ها در مورد حفظ حافظه در پیری مثبت هستند، بهتر عمل می‌کنند.

۴. استفاده از انرژی ذهنی خود را اولویت‌بندی کنید:

اگر برای به یاد آوردن مطالب ساده و روزمره خود، زیاد انرژی ذهنیتان را هدر ندهید، می‌توانید با یادگیری و به یاد آوردن چیزهای جدید و مهم تمرکز کنید. برای صرفه جویی در انرژی ذهنی خود و اختصاص آن به مطالب مهم‌تر از یادآوری‌های تلفن‌های هوشمند، تقویم‌ها، برنامه‌های هوشمند، نقشه‌ها، لیست خرید، پوشه‌ها و کتاب‌های آدرس استفاده کنید تا اطلاعات معمول در دسترستان باشد. مکان ثابتی را در خانه برای عینک، کیف پول، کلیدها و سایر مواردی که اغلب از آن‌ها استفاده می‌کنید، اختصاص دهید.

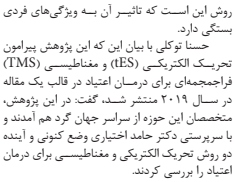
۵. آن چه را که می‌خواهید بدانید تکرار کنید:

وقتی می‌خواهید چیزی را که به تازگی شنیده‌اید، خوانده‌اید یا درموردش فکر کرده‌اید به خاطر بسپارید، آن را با صدای بلند تکرار کنید یا آن را بنویسید. به این ترتیب شما حافظه یا پیوند ذهنی خود را تقویت می‌کنید.

۶. زمان‌بندی مناسب داشته باشید:

از تکرار در صورت زمان بندی مناسب، به عنوان یک ابزار یادگیری بسیار قدرتمند یاد می‌شود. در صورتی که آزمونی دارید، بهتر است در یک دوره کوتاه چند بار چیزی را تکرار نکنید و درعوض موارد ضروری را بعد از مدت زمان طولانی‌تری دوباره مطالعه کنید. این فواصل را به صورت یک ساعت یک بار، هر چند ساعت و سپس هر روز زمان‌بندی کنید.

تاثیر روش های الکتریکی برای درمان اعتیاد



سرپرست بخش TMS آزمایشگاه عصبی- شناختی مرکز ملی مطالعات اعتیاد، درباره تاثیرگذاری روش های تحریک الکتریکی و مغناطیسی مغز برای درمان اعتیاد گفت: در مطالعه ای مروری مشخص شده است که بزرگترین چالش استفاده از این دو روش این است که تاثیر آن به ویژگی‌های فردی بستگی دارد.

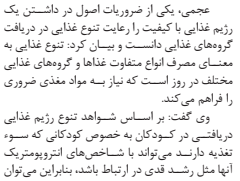
حسنا توکلی با بیان این که این پژوهش پیرامون تحریک الکتریکی (tES) و مغناطیسی (TMS) فراجمجمه‌ای برای درمان اعتیاد در قالب یک مقاله در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، گفت: در این پژوهش، متخصصان این حوزه از سراسر جهان گرد هم آمدند و با سرپرستی دکتر حامد اختیاری وضع کنونی و آینده دو روش تحریک الکتریکی و مغناطیسی برای درمان اعتیاد را بررسی کردند.

وی با اشاره به این که در این مطالعه، مروری بر تمام مقاله‌های منتشر شده تا سال ۲۰۱۹ در این زمینه انجام شده است، گفت: در این مقاله به اقداماتی که تاکنون درباره تحریک مغناطیسی و الکتریکی مغز برای درمان اعتیاد انجام شده و همچنین مسیر پیش روی این رویکرد پرداخته شده است تا بتوان این دو روش را به عنوان روش‌های درمانی در کلینیک‌ها برای افراد مبتلا به اختلال سوءمصرف مواد مخدر به کار برد. در این مطالعه مروری، به نتایجی درباره تنوع متدها، خروجی‌ها و پاسخ افراد به این درمان‌ها رسیدیم.

توکلی ادامه داد: نویسندگان این مقاله از تجربیات علمی و عملی خود استفاده کردند تا به چالش‌هایی که این دو روش با آن‌ها روبرو هستند، پاسخ دهند. در انتهای این مقاله، راهنمای عملی برای پژوهشگران این حوزه ارائه شده است تا تحقیقاتی که در آینده قرار است در خصوص این موضوع انجام شود همگرا باشند و منجر به رسیدن به یک درمان موثر در اعتیاد شود.

به گفته این پژوهشگر علوم اعصاب، پارامترهای مختلفی برای تنظیم دو روش تحریک الکتریکی و مغناطیسی وجود دارد و پاسخ افراد به این درمان‌ها با توجه به عوامل گوناگون از جمله تنوع در نوع ماده مخدر مصرفی و ناحیه تحریک شده مغز متفاوت است. این پاسخ متفاوت همچنین می‌تواند ناشی از تفاوت‌های فردی افراد در عملکرد مغزی و موارد دیگر باشد.این پژوهشگر مرکز ملی مطالعات اعتیاد اداه داد: روش تحریک الکتریکی عارضه جانبی ندارد ولی عیب بزرگ آن این است که تاثیرش کم است و ممکن است ماندگاری کمی نیز داشته باشد.

چاقی کودکان با اختلالات روانی در بزرگسالی



مهر: مسئول ترجمان دانش همگانی تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، گفت: داشتن الگوی غذایی متنوع برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های مزمن ضروری است.

مرجان عجمی افزود: اضافه وزن و چاقی در کودکان سنین پیش از مدرسه به یک مشکل سلامت عمومی تبدیل شده است. شواهد نشان می‌دهد مواجهه زودهنگام با شیوه زندگی ناسالم همچون مصرف زیاد غذاهای پرچرب، پرنمک و یا سرشار از قند و شکر مثل انواع فست فودها و شیرینی با خطر افزایش وزن و ابتلاء به بیماری‌های مزمن، مانند دیابت ملیتوس و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.

وی ادامه داد: به علاوه کودکان چاق به احتمال زیاد به بزرگسالان چاق تبدیل خواهند شد و چاقی یک عامل خطر مهم برای بیماری قلبی عروقی، فشارخون، اختلال چربی‌های خون، سندرم متابولیک، انواع سرطان، کیفیت پایین‌تر زندگی، افزایش ناتوانی و مرگ زودرس است و مشکلاتی به همراه پیامدهای روانی و اجتماعی همچون اضطراب و افسردگی منجر به افزایش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی و کاهش کارآمدی در سنین بزرگسالی می‌شود.

مسئول ترجمان دانش همگانی تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور ادامه داد: عوامل بسیاری با سلامتی و وضع وزن کودکان در ارتباط است که از جمله آن می‌توان به عوامل محیطی، تغذیه‌ای و رفتاری اشاره کرد. داشتن سبک زندگی سالم (تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی کافی) یک اولویت است و نهادینه شدن آن در خانوارها می‌تواند سبب شکل گیری رفتارهای تغذیه‌ای صحیح از همان کودکی شود که به همراه یک الگوی زندگی پرتحرک می‌تواند موجب پیشگیری به تعویق انداختن ابتلاء به بیماری‌ها شود.

عجمی، یکی از ضروریات اصول در داشتن یک رژیم غذایی با کیفیت را رعایت تنوع غذایی در دریافت گروه‌های غذایی دانست و بیان کرد: تنوع غذایی به معنای مصرف انواع متفاوت غذاها و گروه‌های غذایی مختلف در روز است که نیاز به مواد مغذی ضروری را فراهم می‌کند.

وی گفت: بر اساس شواهد تنوع رژیم غذایی دریافتی در کودکان به خصوص کودکانی که سوء تغذیه دارند می‌تواند با شاخص‌های انتروپومتریک آنها مثل رشد قدی در ارتباط باشد، بنابراین می‌توان گفت داشتن الگوی غذایی متنوع نه تنها برای سلامت و پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های مزمن ضروری است بلکه برای رشد و تکامل مطلوب نیز حائز اهمیت است.

تازه های درمان

بسته‌ای فناورانه برای ارتقای توانبخشی شناختی سالمندان

ایسنا : « بسته توانبخشی شناختی در حوزه سالمندی» به زودی با حمایت ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی معاونت علمی‌وفناوری ریاست‌جمهوری تدوین می‌شود تا شاهد ارتقاء و توانبخشی کارکردهای شناختی سالمندان باشیم.

مجید نیلی، دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری تصریح کرد: این بسته در سال جاری با حمایت ستاد و وزارت بهداشت و همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی و بهزیستی تهیه، تدوین و به‌صورت مجازی عملیاتی می‌شود.نیلی، یکی از رسالت‌های اصلی این ستاد را ارتقای سرمایه شناختی جامعه یاد کرد و گفت: با توجه به اهمیت کارکردهای شناختی در میانسالان و سالمندان جامعه با حمایت این ستاد کارگروه تخصصی ارتقاء و توانبخشی کارکردهای شناختی از سال گذشته فعالیت خود را آغاز کردوی ادامه داد: فعالیت‌های این کارگروه درحوزه میانسالی و سالمندی تعریف شده و محورهای شناختی توجه، حافظه، استدلال و سرعت پردازش محورهای اصلی مورد مطالعه در کارگروه هستند که این عوامل نقش حائز اهمیتی در سلامت و بهبود کیفیت زندگی افراد دارند. تدوین این بسته نیز در راستای اهداف این کارگروه است.همچنین محمد تقی جغتایی، مشاور عالی ستاد در امور آموزش نیز با اشاره به اینکه جمعیت سالمندی در اکثر کشورها و از جمله ایران درحال افزایش است، اظهار کرد: امروزه این مسئله به عنوان یک عامل و فاکتور تأثیرگذار بر نظام اجتماعی و اقتصادی جوامع مطرح است و تدوین این بسته با ارتقای کارکردهای شناختی این افراد گامی تاثیرگذار برای کشور است.

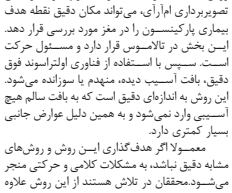
کنترل تنگی نفس در هنگام احساس اضطراب

از بین تمام علائم جسمی اضطراب، تنگی نفس ممکن است یکی از وحشتناک ترین آنها باشد. قفسه سینه سنگین و سفت می شود، احساس می کنید نمی توانید هوای کافی تنفس کنید و حتی ممکن است دچار سرگیجه شوید. در این حالت احساس اینکه نمی توانید نفس بکشید می تواند احساس اضطراب بیشتری به شما بدهد، که به نوبه خود باعث می شود نفس کشیدن شما حتی سخت تر شود.

به گفته پزشکان این موضوع به چرخه شریر تبدیل می شود که در برخی موارد می تواند منجر به حمله اضطراب یا حمله هراس شود.بخشی از اضطراب از تعبیر ذهن شما در مورد معنی آن علامت ناشی می شود. اگر کار می کنید و سخت تنفس می کنید، می دانید که چرا نفس شما تنگ شده است. اگر نتوانید به سرعت دلیل خود را مشخص کنید، ممکن است با یک ذهن مضطرب به بدترین نتیجه برسید. این زمانی است که به یک حمله وحشت تبدیل می شود و انتظار از آن علامت جسمی به معنی چیزی شدیدتر است. در حال حاضر تنگی نفس نیز یکی از سه علامت اصلی ابتلا به OVID-۱۹ است.اگر به دلیل اضطراب دچارتنگی تنفس شدید، بهتر است ۱۰ نفس عمیق بکشید. این ابزار "فریبنده ساده" سیگنالی را به ذهن شما و بدن شما می فرستد که همه چیز خوب است. این امر به شما کمک می کند از سیستم عصبی سمپاتیک دعوا یا پرواز خود به سیستم عصبی پاراسمپاتیک خود که با آرامش، هضم غذا استراحت و خواب در ارتباط است، تبدیل شود.

شما باید ریشه احساسات خود را مشخص کنید. احساسات فقط برای ما اتفاق نمی افتد. هر احساسی بر تفکر یا تفسیری از آنچه اتفاق می افتد مقدم است. از خود بپرسید، قبل از اینکه متوجه این احساس شوم، چه فکر می کردم؟ وقتی فهمیدید که فکر خاصی وجود داشته است که منجر به آن احساس می شود، بنابراین احساس کمبود کنترل می کنید و می توانید زندگی خود را بهتر مدیریت کنید. شما احساس قدرت بیشتری می کنید تا تغییرات مثبتی ایجاد کنید.

درمان لرزش مبتلایان به پارکینسون به کمک ام‌آر‌آی



ایرنا- محققان موفق به ارائه یک روش اسکن ام‌آر‌آی دقیق شده‌اند که می‌تواند بافت مغزی درگیر در بیماری پارکینسون را مورد هدف قرار دهد و مشکلات مربوط به لرزش اندام‌ها را رفع کند. این روش توسط محققان دانشگاه ساوتوستزن در آمریکا صورت گرفته است. متخصص مغز و اعصاب در این روش با استفاده از یک شیوه بسیار پیشرفته و دقیق تصویربرداری ام‌آر‌آی، می‌تواند مکان دقیق نقطه هدف بیماری پارکینسون را در مغز مورد بررسی قرار دهد. این بخش در تالاموس قرار دارد و مسئول حرکت است. سپس با استفاده از فناوری اولترا‌سوند فوق دقیق، بافت آسیب دیده، منهدم یا سوزانده می‌شود. این روش به اندازه‌ای دقیق است که به بافت سالم هیچ آسیبی وارد نمی‌شود و به همین دلیل عوارض جانبی بسیار کمتری دارد.

معمولا اگر هدف‌گذاری این روش و روش‌های مشابه دقیق نباشد، به مشکلات کلامی و حرکتی منجر می‌شود.محققان در تلاش هستند از این روش علاوه بر بیماری پارکینسون، در دیگر بیماری‌های عصبی نیز استفاده کنند.محرک اصلی بیماری پارکینسون یک نسخه جهش‌یافته پروتئینی به نام آلفا سینوکلین است. این پروتئین در نورون‌های تولیدکننده دوپامین تجمع می‌یابد. جسم سیاه مغز پیام‌های عصبی را از طریق نخاع به عضلات مختلف ارسال می‌کند و این فرآیند از طریق ماده شیمیایی دوپامین صورت می‌گیرد. به مرور زمان با تجمع آلفا سینوکلین عملکرد سلول‌های عصبی مختل شده و سلول‌ها از بین می‌روند. در این حالت مشکلات حرکتی ایجاد می‌شود و مراحل اولیه پارکینسون شکل می‌گیرد.