اعصاب و روان

بیماری کووید ۱۹ می تواند منجر به پارکینسون شود

مهر: موارد مستند حاکی از آن است که عفونت کووید ۱۹ می تواند منجر به بیماری پارکینسون شود. در ابتدا تصور می‌شد که بروز این عارضه بعد از ابتلاء به کووید ۱۹ اتفاقی نادر است اما موارد گزارش شده از چندین کلینیک در ایتالیا، بریتانیا، آلمان و آمریکا موجب شد محققان به این موضوع توجه بیشتری نمایند.چندین گزارش نشان داده اند که در مدت ۲ تا ۵ هفته بعد از ابتلاء به کرونا‌ویروس، علائم بیماری پارکینسون در فرد ظاهر شده است.در تمامی موارد، تصویربرداری مغز، کاهش عملکرد سیستم دوپامین مغز را نشان داد که شبیه به بیماری پارکینسون است. هیچ یک از افراد دارای سابقه ژنتیکی بیماری پارکینسون نبودند.

دکتر «پاتریک براندین»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کلورادو، در این باره می‌گوید: «یافته ها نشان می‌دهد عوارض جانبی عفونت کووید ۱۹ نظیر التهاب و آسیب به سیستم عروقی، مبنای ابتلاء به بیماری پارکینسون است.»به گفته محققان، عفونت‌های ویروسی نقش مهمی در آغاز اولین مراحل بیماری پارکینسون دارند چراکه این ویروس‌ها منجر به مرگ سلول‌های مغزی تولیدکننده دوپامین می‌شوند. دوپامین ماده شیمیایی ضروری است که فقدان آن موجب بروز مشکلات حرکتی نظیر لرزش و رعشه می‌شود.همچنین یک فرضیه دیگر این است که از آنجائیکه بین لخته شدن خون با سیستم عروقی در مغز ارتباط وجود دارد، این شرایط می‌تواند به منطقه مغزی تولیدکننده دوپامین آسیب وارد کند و فقدان دوپامین می‌تواند منجر به بیماری پارکینسون شود.

بروز مشکلات شناختی در بهبود یافتگان کووید ۱۹

یافته های جدید محققان نشان می دهد در بیماران بهبودیافته کرونایی، نقایص شناختی قابل توجهی بروز می کند.چندین مطالعه قبلی نشان داده اند که مشکلات نورولوژیکی بر بیماران کووید ۱۹ تأثیر می‌گذارد.

محققان دانشگاه کمبریج لندن داده‌های مربوط به تست شناختی ۸۴,۲۸۵ نفر را که عفونت کووید ۱۹ شان تأیید شده بود را بررسی کردند. سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «بررسی های ما از این فرضیه حمایت می کند که عفونت کووید ۱۹ احتمالاً دارای پیامدهای برای عملکرد شناختی است که در فاز بهبود همچنان ادامه دارد.»محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در مورد ارتباط بین این تغییرات نورولوژیکی با ابتلاء به کووید ۱۹ تاکید دارند.

کشف ژن‌های مرتبط با یک نوع اختلال نادر عصبی در نوزادان

ایرنا: محققان در وین با ابداع روش جدیدی برای غربالگری بافت انسان موفق به شناسایی ژن‌های مرتبط با ابتلا به یک نوع اختلال نادر عصبی در نوزادان به نام «میکروسفالی» شدند.

میکروسفالی یک بیماری عصبی نادر است که بر اثر آن سر نوزاد نسبت به سایر نوزادان هم سن و هم جنس خودش به طور قابل توجهی کوچک تر از اندازه طبیعی می شود.میکروسفالی که گاهی هنگام تولد تشخیص داده می شود، نتیجه رشد مغزی غیر طبیعی در رحم است. این بیماری عصبی دراثر عوامل ژنتیکی و محیطی مختلف ایجاد می شود. کودکان مبتلا به میکروسفالی اغلب دارای مشکلات رشدی هستند.به طور کلی هیچ درمانی برای میکروسفالی وجود ندارد، اما تشخیص زود هنگام با درمان های حمایتی مانند گفتار درمانی و کاردرمانی ممکن است به رشد کودک و بهبود کیفیت زندگی وی کمک کند. اکنون محققان در وین با ابداع روش جدیدی برای غربالگری بافت انسانی موفق به کشف ژن هایی در ارتباط با میکروسفالی شدند که پیش از این شناخته نشده بود.

محققان مسی گویند از این روش جدید غربالگری می توان روزی برای شناسایی ژن های ناشناخته مرتبط با سایر بیماری ها نیز استفاده کرد. محققان در این مطالعه بافت های مغز انسان را که در آزمایشگاه پرورش یافته بودند برای ۱۷۲ ژن که احتمال مسی رود با میکروسفالی مرتبط باشد، غربالگری کردند.در این تحقیق ۲۵ ژن جدید مرتبط با این بیماری نادر عصبی کشف شد که به ۲۷ ژنی که پیش از این در ارتباط با میکروسفالی شناخته شده بودند، اضافه می شوند. محققان همچنین درگیری مسیرهای خاصی را در مغز کشف کردند که قبلاً مشخص نبود با این بیماری ارتباط دارند.

آیا افسردگی و سکته مغزی به هم مرتبط هستند

ایرنا: مطالعات جدید محققان آمریکایی نشان می‌دهد بین افسردگی و سکته مغزی ارتباط مستقیمی وجود دارد و افراد مبتلا به افسردگی ۳۹ درصد بیشتر از افراد غیرمبتلا در معرض سکته مغزی قرار دارند.

سال هاست که مطالعات مختلف ارتباط افسردگی و سکته مغزی را نشان می‌دهد و مطالعات جدید محققان آمریکایی این ارتباط را به وضوح تایید کرده است.

درک ارتباط مکرر بین افسردگی و خطر سکته مغزی همواره برای محققان چالش برانگیز بوده است و احتمال می‌دهند افسردگی می‌تواند منجر به بروز رفتارهای ناسالمی شود که در بروز بیماری‌هایی مانند دیابت و فشار خون نقش دارند و ترکیب این عوامل احتمال بروز سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

این مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به افسردگی ۳۹ درصد بیشتر از افراد غیر مبتلا در معرض سکته مغزی قرار دارند.

از طرفی یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ میلادی این ایده را تقویت کرد که افسردگی خطر بروز سکته مغزی را فارغ از هرگونه بیماری‌های قلبی عروقی افزایش می‌دهد.

مطالعات دیگر نشان می‌دهد افسردگی پس از سکته مغزی در بسیاری از بیماران دیده می‌شود و می‌تواند احتمال مرگ این افراد را تا ۱۰ برابر افزایش دهد.

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به افسردگی مبتلا هستند و این اختلال مهمترین عامل ناتوانی در سراسر جهان محسوب می‌شود. زنان بیشتر از مردان در معرض افسردگی هستند. تغییرات هورمونی، ساختار مغز و عوامل محیطی و اجتماعی می‌تواند در این امر دخیل باشد.

سکته مغزی دومین علت مرگ و میر است. نکته حائز اهمیت این است که این عارضه به طور کامل قابل پیشگیری است. در سال جاری ۸۰ میلیون نفر در سراسر جهان از سکته مغزی جان سالم به در بردند؛ ولی بسیاری از این افراد با چالش‌های اساسی از قبیل ناتوانی جسمی، مشکلات ارتباطی، تغییر در نحوه تفکر و احساسات، از دست دادن شغل و درآمد و روابط اجتماعی روبرو هستند.

چهار راه ساده برای کنترل حواس‌پرتی

عوامل حواس‌پرتی می‌توانند به‌راحتی زندگی شما را تسخیر کنند. چهار راه ساده برای کنترل حواس و مقابله با حواس‌پرتی را با شما به اشتراک می‌گذاریم که بر مبانی علمی و مطالعات دانشمندان استوار است.

۱. کشف محرک‌های درونی

برای غلبه بر حواس‌پرتی ابتدا باید بفهمید که چه عوامل و محرک‌هایی باعث می‌شوند که رفتار شما به سمت حواس‌پرتی برود. انسان به طور طبیعی تمایل دارد که از ناراحتی فرار کند. حتی در مواقعی که به دنبال لذت و کارهای خوشایند می‌رویم، در واقع ما این است که خود را از ناراحتی خلاص کنیم.

دلیل و انگیزه اصلی ما از رو کردن به رسانه‌های اجتماعی، ایمیل، بازی‌های ویدیویی، نماوا، فیلیموِ یا فیلم‌های خانگی نه لزوماً برای لذتی است که آنها فراهم می‌کنند، بلکه به این دلیل است که آنها ما را از ناراحتی روانی درون خود دور می‌کنند. این همه هر چند تسکین موقتی می‌دهد اما راهی ناسالم برای مقابله با مشکلات و ناراحتی‌های زندگی است. ما اگر نمی‌توانیم همه شرایط و وقایع خارج را کنترل کنیم، اما حداقل می‌توانیم نحوه واکنش خود را در برابر آن شرایط کنترل کنیم.

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که وقتی انسان‌ها تمایل، اشتیاق یا انگیزه‌شان را در زندگی از دست می‌دهند میل شدیدی به نشخوار فکری پیدا می‌کنند. امری که می‌تواند به‌سرعت به یک عـادت نامطلوب تبدیل شود.

دکتر جاناتـان بریکـر، از مرکز تحقیقـات فرد هاچینسون در سـیاتل، مجموعه‌ای از مراحل را برای وقتی که با «حواس‌پرتی وسوسه‌انگیز» روبه‌رو هستیم، تهیه کرد.

احساس یـا فکـر پشـت حواس‌پرتـی را بشناسید

وقتی متوجه شـدید کـه حواسـتان می‌خواهد پرت شود، متوقف شـوید و در احوال خود تامل کنید و ببینید چه چیزی حواس شـما را پرت کرده اسـت؟ یـا حال‌تان چطور اسـت؟ آیا اضطراب دارید، خسـته شده‌اید یا شاید برای انجام این کار آماده نیستید؟

احساسات خود را بنویسید

Bricker توصیه می‌کند از یک کارنامه استفاده کنیـد و زمـان روز و کارهایی را که انجـام می‌دهید، همراه با احساسی که نسبت به آن کار دارید یادداشت کنیـد. انجام این کار به شـما کمک می‌کند رفتارهای خود را با عوامل درونی خود پیوند دهید و با شـناخت افکار و احساسات خود قبل از انجام برخی رفتارها، آنها را بهتر مدیریت کنید.

در احوالات خود کنجکاوی کنید

بریکر توصیه می‌کند نسـبت به احسـاسـات خود کنجـکاو باشـید. ببینید دل‌شـوره دارید یـا بی‌قرار هسـتید. در این صورت از تکنیک «رقص برگ در باد» اسـتفاده کنید. یعنی تصور کنید در معرض وزش باد هسـتید و همه افکار مزاحمی را که سبب حواس‌پرتی می‌شوند مثل برگی به جریان وزش باد بسپرید و از شر آنها خلاص شوید.

۲. برای علایق خود وقت بگذارید

برنامه‌ریـزی بـرای مقابله با حواس‌پرتی بسـیار حیاتی است، زیرا اگر شـما برای روز خود برنامه‌ریزی نکنیـد، مطمئناً شـخص دیگـری ایـن کار را برایتان می‌کنـد و روزتان را از شـما می‌گیـرد! وقتی در مورد چگونگـی انجام کارهـای روزانه با توجـه به وقت‌تان برنامه روشـنی نداریـد همه چیز و همـه کس باعث حواس‌پرتی بالقوه می‌شود.

ابتـدا بایـد علایق خود را به زمـان تبدیل کنید. مطمئناً بسـیاری از ما می‌خواهیم وقت بیشـتری را با چیزها یا کسانی بگذرانیم که بیشترین اهمیت را برای ما دارند: خانواده، دوستان و سرگرمی‌ها اما اغلب اوقات در انجام ایـن کار کوتاهی می‌کنیم. چرا؟ زیرا ما برای آنهـا وقت نمی‌گذاریم. بنابراین، شـما باید ویژگی‌ها و ارزش‌های فردی را که می‌خواهید به آن تبدیل شوید، کسب کنید.

به عنـوان مثال می‌تـوان به علایقـی چون پدر و مـادر مهربان و دلسـوز، شـریک زندگـی منصف و دوست‌داشـتنی یا عضو گروهی بـودن، ادامه تحصیل، داشـتن اندام مناسـب یا خدمت به جامعه اشاره کرد. بسـیاری از ما دوسـت داریم واجد این ارزش‌ها باشیم اما بدون وقت گذاشتن برای انجام عملی‌شان، آنها تنها آرزوهایی پوچ هستند.

تنظیم جدول زمانی

بـه نظر مـن تایم‌بوکسـینگ (محـدوده زمانی) مؤثرتریـن راه بـرای اطمینان از وقتی اسـت که برای علایق خود می‌گذارید. Timeboxing فرایند تعیین محدوده زمانی برای انجام کارهایی است که باید انجام دهید. شـما می‌توانید به‌سادگی یک تقویم روزانه برای چگونگی گذران وقت خود ایجاد کنید؛ به طوری که در روز فضای خالی نداشته باشید. مهم نیست قصد انجام چه کاری را دارید، فقط به زمان انجام آن پایبند باشید. بنابراین اگر فکر می‌کنید باید در شـبکه‌های اجتماعی بگردید، حتماً مطمئن شـوید که برای آن برنامه‌ریزی مناسبی کرده‌اید.

جدول زمانی به شـما این قـدرت را می‌دهد که تصمیـم بگیرید بـرای هر حوزه از زندگـی خود دقیقاً چقـدر وقت اختصاص دهید، آن گاه می‌توانید آن را با توجه به علایق خود تنظیم کنید. پس از انجام این کار، شما یک تقویم هفتگی ایده‌آل خواهید داشت.

برای بررسی و اصلاح تقویم خود حتماً ۱۵ دقیقه در روز وقت بگذارید تا بتوانید هفته‌به‌هفته آن را بهبود بخشید. می‌توانید از خود بپرسید: چه زمانی کاری را که می‌خواسـتم، انجام دادم و چه زمانی حواسم پرت شد (و انجام ندادم)؟

در مواقعی که حواس شـما پرت می‌شود، ببینید چه چیزی محرک آن اسـت و برای این که دفعه بعد و هنگام انجام آن کار حواستان پرت نشود یک استراتژی ترتیب دهید.

دیگران را با برنامه خود همگام کنید

هنگامـی کـه جـدول هفتگـی ایده‌آل‌تـان را برنامه‌ریزی کردید، حتماً آن را با دیگرانی که با جدول شما مرتبط هستند در میان بگذارید. قصد خود را برای آنها روشـن کنید و به برنامه‌های خود پایبند باشـید. حتماً با کسـانی که در برنامه کاری شـما بیشـترین اهمیـت را دارنـد صحبت کنید. ایـن می‌تواند مربوط به تقسـیم مسـئولیت‌های خانه با همسرتان، یا برنامه زمانی شـما در محل کار با همکار و رئیسـتان یا حتی تعیین وقت ملاقات با دوستتان باشد.

۳. مبارزه با عوامل خارجی

با توجه به گسـترده‌گی نقش فناوری‌های نوین در زندگی روزانه ما، گوشـی تلفن همراه یکی از مهم‌ترین عوامـل و محرک‌هـای خارجی در ایجـاد حواس‌پرتی محسـوب می‌شـود. تحقیقات نشـان می‌دهد نادیده گرفتن تماس یـا پیام تلفن همـراه می‌تواند به اندازه توجـه بـه آن باعث حواس‌پرتی شـود. از ایـن رو در مورد گوشـی تلفن همراهتان باید تصمیماتی بگیرید. بـرای انجـام این کار به سـادگی از خود بپرسـید که آیا قابل برنامه یا اپلیکیشـن به شـما خدمت می‌کند یا شـما در حال سـرویس‌دهی بـه آن هسـتید. اگر شما را به سمت تمرکز بر علایق‌تان سوق می‌دهد، آن را نگه‌دارید و اگر منجر به حواس‌پرتی می‌شود از آن خلاص شوید.

در مـورد گوشـی تلفن همراه چنـد نکته را باید در نظر گرفت:

۱. همه برنامه‌هایی را که کار لازم ندارید حذف کنید.

۲. برنامه‌هایـی را که از آن لذت می‌برید ترجیحاً از گوشی به رایانه خود منتقل کنید.

۳. با مرتب‌سـازی مجـدد برنامه‌هـا در تلفن، از شلوغی صفحه اصلی خود کم کنید.

۴. تنظیمات اعلان را برای هر برنامه‌ای که نیازی به‌روزرسانی در آن ندارید (رسانه‌های اجتماعی و غیره) خاموش کنید.

۴- پیمان ببندید

پیش‌اندیشی پادزهر تکانشگری (impulsivity) اسـت؛ بنابراین می‌توان برای جلوگیری از حواس‌پرتی پیش‌شـرط‌هایی را بـرای خود ایجاد کنیـم. البته این کار را فقط پس از انجام سـه مرحلـه دیگر (یادگیری مدیریـت محرک‌هـای داخلی، اختصـاص زمان برای ارزش‌ها و کاهش محرک‌های خارجی) انجام می‌شود.

پیمان تلاش

ایـن نوعی پیش‌شـرط اسـت کـه شـما را ملزم می‌کنـد تـا میـزان تـلاش خـود را بـرای کاری که ترجیح می‌دهـی انجام ندهی، افزایـش دهی. افزایش تلاش شـما باعث می‌شود شـما تصمیم بگیرید که آیا حواس‌پرتـی واقعـاً ارزش آن را دارد یا نه. مثلاً با خود عهد می‌بندید که اگر موقع مطالعه این مقاله حواستان پـرت کار دیگری شـد، نصف روز تلگرامتـان را چک نکنید. چون می‌خواهید تلگرام را چک کنید، مواظبید که هنگام مطالعه این مقاله حواستان پرت چیز دیگری نشود.

پیمان پول

این پیمان، پول شـما را به خطر می‌اندازد. به این ترتیـب که اگر رفتـار مورد نظر خـود را دنبال کنید، می‌توانیـد پول خود را حفظ کنید و اگر حواس شـما پرت شود، پول خود را از دست می‌دهید.

مثـلاً می‌توانید به دوسـتی قول بدهیـد که اگر نتوانسـتید فلان کارتـان را در زمان مـورد نظر انجام دهید ۵۰ هزار تومان بـه او بپردازید. این انگیزه باعث می‌شـود که شما حواسـتان را جمع کنید تا پولتان از دسـت نرود. این پیمان همان کاری است که در جناح شکسـتن انجـام می دهیـم و پس از شکسـتن جناح مراقبیـم که حواسـمان پرت نشـود و چیـزی را بدون گفتن یادم هست از طرف مقابل دریغ نکنیم.

پیمان هویت

تصویری که ما از خودمان داریم یا ارائه می‌دهیم بر رفتار مـا تأثیر می‌گذارد. وقتی مـا برای ایجاد یک هویـت جدید در خود تصمیـم می‌گیریم، تصور وجود آن هویت، به ما قـدرت خلق آن هویـت را می‌دهد. بنابراین دیگر به خود نگویید که «من آدم حواس‌پرتی هسـتم» یا «نمی‌توانـم روی کارم تمرکـز کنم» بلکه هویـت جدیـد خود را متصـور شـوید و بگویید «من همیشـه حواسم جمع است» و «هیچ وقت چیزی یادم نمـی‌رود» و . . . با ایجاد و بیان این تصویر نزد خود و دیگران، ناخواگاه و بلافاصله چیزی در شما شروع به اجـرای آن می‌کند و این به شـما قدرتی می‌دهد تا بر هر محرک حواس‌پرتی که به محیط شـما وارد شـود چیره شوید.

تو موفق شدی!

بـرای حواس‌جمع شـدن نیازی بـه قدرت‌های ویژه ندارید. حواس‌جمعی واقعاً به آسـانی دنبال کردن چند مرحله ذکرشـده در بالا اسـت. وقتی محرک‌های درونی‌تـان را می‌شناسـید، بـرای علایق خـود وقت می‌گذاریـد، محرک‌های خارجی اضافی را رفع و رجوع می‌کنیـد و با ایجـاد پیمـان از حواس‌پرتی جلوگیری می‌کنید. کل زندگی خود را تغییر می‌دهید؛ به همین سادگی. امتحان کنید.»

راهکاری برای کنترل استرس آنژیوگرافی

یافته‌های پژوهشـی که توسـط محققان کشور انجـام شـده، نشـان از آن دارد که اسـتفاده از طب فشـاری روی لاله‌های گـوش، می‌تواند موجب از بین رفتن اسـترس بیمارانی شود که در انتظار برای انجام آنژیوگرافی قرار دارند.

بیماری‌های قلبی عروقی به گروهی از اختلالات ازجمله بیماری‌های عروق کرونر و آرتیمی های قلبی گفته می‌شـود که سیسـتم جریان خـون در آن‌ها با مشکل روبرو می‌شود. بیماری‌های قلبی عروقی از علل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان هستند.

طبق آمار سـازمان بهداشت جهانی، بیماری‌های قلبی سـالانه بالغبـر ۱۷ میلیـون نفـر را در دنیا به کام مـرگ می‌کشـاند کـه این مقـدار ۳۰ درصد از کل مرگ‌ومیرهـای جهانـی را شـامل می‌شـود. در بررسـی‌هایی که در ایران انجام شـده اسـت، نسبت مرگ‌ومیر حاصل از بیماری‌هـای قلبی عروقی حدود ۴۰ درصد بوده است.

به گفته متخصصان، راه‌های تشـخیص انسداد و بیماری‌های عروق کرونر بسـتگی به شـرایط بیمار و نوع انسـداد دارد. ولی به‌طورکلی روش‌هایی مانند نوار قلبی و اکوکاردیوگرافی، اسـکن تالیـوم و آنژیوگرافی بـرای تشـخیص چنین مشـکلی مورد اسـتفاده قرار می‌گیرنـد. در این میـان، روش آنژیوگرافی، اطلاعات بسـیار مفیدی راجع به وضع شـریان‌های قلبی ارائه می‌دهد، اما این روش منبع بسـیار بزرگی از استرس برای بیمار محسوب می‌شـود که می‌تواند در پذیرش یا عدم پذیرش این روش از سـوی بیمار نقش مهمی داشته باشـد. برهمین اساس برای کنترل آن بایستی اقدامات مؤثری انجام داد.

طبق آمار بانک جهانی، بیماری‌های قلبی عروقی حدود ۴۰ درصد بوده است.

به گفته متخصصان، راه‌های تشـخیص انسداد و بیماری‌های عروق کرونر بسـتگی به شـرایط بیمار و نوع انسـداد دارد. ولی به‌طورکلی روش‌هایی مانند نوار قلبی و اکوکاردیوگرافی، اسـکن تالیـوم و آنژیوگرافی بـرای تشـخیص چنین مشـکلی مورد اسـتفاده قرار می‌گیرنـد. در این میـان، روش آنژیوگرافی، اطلاعات بسـیار مفیدی راجع به وضع شـریان‌های قلبی ارائه می‌دهد، اما این روش منبع بسـیار بزرگی از استرس برای بیمار محسوب می‌شـود که می‌تواند در پذیرش یا عدم پذیرش این روش از سـوی بیمار نقش مهمی داشته باشـد. برهمین اساس برای کنترل آن بایستی اقدامات مؤثری انجام داد.

بدین منظـور، محققان کشـورمان از دانشـگاه علوم پزشـکی آجا اسـتفاده از روشـی غیـر دارویی تحت عنوان «اوریکولوتراپی» را برای کاهش اسـترس بیمـاران کاندیـد آنژیوگرافـی عروق کرونر بررسـی کرده‌انـد. در ایـن روش از تحریـک گـوش خارجی از طریـق طـب فشـاری اسـتفاده می‌شـود و از این طریق، تمامی نقاط آناتومیک بدن و نیز قسـمت‌های مختلف مغز، نخاع و هسـته‌های اعصاب مرکزی تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

استرس کرونا علایم بیماران فیبرومیالژیا را تشدید می‌کند

ایرنـا: متخصص طـب فیزیکی و توانبخشـی گفـت: فیبرومیالژیا مهمتریـن علت درد به خصوص در بین زنان اسـت، برخی علایم این بیماری با کرونا مشترک است. اسـترس کرونا علایم بیماری آنان را تشدید و سیستم ایمنی آنان را تضعیف می‌کند.

کامـران آزما افزود: فیبرومیالژیا از شـایع ترین علـل دردهـای مزمن اسـت و افراد مبتـلا علاوه بر دردهـای منتشـر و حساسـیت عضلانـی معمولا از اختـلال خواب و خسـتگی هـم رنج می برند، در تعداد زیادی هم نشانه هایی از افسردگی یا اضطراب مشـاهده می شود. عمده این بیماران خانم های بین سنین ۳۰ تا ۵۰ سـالگی هستند که نسبت به حس درد حساسیت بیشـتری دارندوی ادامه داد: بحران کرونا می توانـد نگرانی هایی را برای این افراد ایجاد کند. از یک طرف بسـیاری از علایم و نشانه هایی که بیماران فیبرومیالژیک دارند نظیر بدن درد، سـردرد، بی حالی و خستگی شـبیه علایمی است که ممکن است بیماران مبتلا به کرونا هم تجربه کنند. از طرف دیگر نگرانـی از احتمال ابتلا به کرونا اسـترس را و اضطراب آور اسـت و این اسـترس مـی تواند باعث اختـلال خـواب و شـعله ور شـدن و افزایش علایم فیبرومیالژیا شـود. عضو هیئت مدیـره انجمن طب فیزیکی و توانبخشـی ایران گفت: اینکه آیا در بحران کرونا این افراد در معرض خطر بیشـتری هسـتند و علایم کرونا هم در آنها شـدیدتر هسـت یا نه و چه مراقبت هایی نیاز هسـت، پرسش های دیگری است که ذهن این افراد را درگیر می کندوی افزود: گرچه فیبرومیالـژی خیز بیماری های خود ایمنی نیسـت به کار می رود سیسـتم ایمنی را تحـت تاثیر قرار نمی دهد اما بسیاری از آنها همزمان به بیماری های خود ایمنی مثل لوپوس، روماتوئید آرتریت و بیماری های التهابی روده مبتلا هسـتند و معمولا داروهایی که برای کنترل بیمای های همراه استفاده می کنند، سیسـتم ایمنـی را ضعیـف کرده و شـانس عفونت وبروسی کرونا در این افراد بالاتر از دیگران و احتمال شدیدتر بودن بیماری بیشتر است بنابراین در صورت همراهـی با ایـن بیماری ها و داشـتن فیبرومیالژی ثانویه باید رعایت پروتکل های بهداشتی و پیشگیری از کووید ۱۹ را جدی تر بگیرند.

تشخیص اختلال کلامی در کودکان

ایرنا: شنیدن نخستین کلمات از دهان کودکی که چند ماهی از تولـد او می‌گذرد، همواره یکی از خاطره انگیزترین اتفاقات برای پدر و مادر در طول زندگی است.

انتظار شنیدن و تلاش والدین برای به حرف درآوردن کودک نوپا در همیشـه ایام اتفاقی خوشایند و مثال زدنی است و شیرینی و لـذت این صبـر و حوصله زمانی خود را بیشـتر نمایان می کند که فرزند آنان لب به گفتن مامان و یا بابا بگشـاید و در این لحظه می توان خوشـحالی و شـادکامی را در چهره پدر و مادر به خوبی مشاهده کرد.

با اینکه سـخن گفتن و حـرف زدن پل ارتباطـی با دیگران عنوان می شـود، از این رو انتظار سـخن گفتن از کودکی که تازه بدنیا آمـده و تنها چند ماهی از تولد او می گذرد، انتظاری نابجا و دور از واقعیت اسـت زیرا تکامل رشـد نوزاد بطور طبیعی و مرحله به مرحله خواهد بود.

سـخن گفتن و حـرف زدن کودک در عین حالـی که برای والدین شـیرین و جذاب اسـت چنانچه این انتظار با تاخیر انجامد و یـا اینکه هیچگونه روزنه امیدی برای لب گشـایی فرزند در بین اعضای خانواده مشـاهده نشود، در این مواقع ابتدا نگرانی و سپس مسـایل روحی و روانی بـرای والدین به عنـوان مربیان کودک به همراه خواهد داشت.

متخصص روانپزشـک کودک و نوجوان اظهار داشت: یکی از اولویت های اساسـی برای همه والدین، شـنیدن صدای فرزند نوپا و از آن مهمتر آموزش حرف زدن به کودک اسـت زیرا بهترین راه برقراری ارتباط با اعضای خانواده به شمار می رود و لازم است تا از دوران نوزادی کودک برای پرورش این امر مهم اقدام کرد.

مهشـید رابطیـان، آمـوزش صحبـت کـردن کـودک را از جمله مسـائلی دانسـت که ضمن ایجاد مشـغله ذهنی در صورت عـدم همکـاری فرزند، بـا نگرانی هـای بـرای پدر و مـادر همراه خواهـد بـود. وی ادامـه داد: آمـوزش صحیـح فن بیـان از روی آگاهـی یکی از اصول یادگیری در کودک نوپا به شـمار می رود و چنانچه از سـوی والدین در ابتدای ایام سخن گفتن رعایت نشود، نمـی توان دریافت که کودک بطور طبیعی اسـتعداد حرف زدن را دارد یا نه، با اینکه آیا اختلالی در دسـتگاه شـنیداری و کلامی آن وجود دارد؟

رابطیـان تصریـح کرد: آمـوزش صحیـح برقـراری ارتباط کلامی بـا کودک باعـث پـرورش مهارت‌های گفتـاری و تقویت فـن بیان او در آینده می‌شـود. همه پدر و مادرهـا گرچه با عبور فرزنـد از یـک سـالگی انتظار شـنیدن کلمـات متعـدد و حتی جملات سـاده را از او دارنـد، اما برخی بچه ها کلمـات زیادی را بـه زبـان نمی‌آورنـد و یا اندک حروف شکسـته را بـر لب جاری می کنند.

وی افزود: مرحلـه رشـد کلامی کـودک بطور طبیعی از چهار ماهگـی و با جـاری کردن صـدا و آواهای ضعیف همـراه با گریه شروع می شـود و در این مرحله می توان یادگیری حروف را به شیرینی و زیبایی خیلی نرم و آهسـته شـروع و بدین طریق انگیزه کودک را بـرای تکرار اولین صداهایی که حنجـره آن توان بازگویی دارد، بیشتر کرد.

تازه های درمان

ریشه‌های فحاشی و بددهنی

یکی از انواع خشـونت‌ها، خشـونت کلامی است. خشـونت و سـوءرفتار کلامی فقط به فحاشی محدود نمی‌شود؛ بلکه انواع بی‌عفتی‌های کلامی و شوخی‌های آزاردهنده و تمسـخر و تحقیر، انتقادهای بیش از حد و ظالمانه و قهر و سکوت‌های طولانی را در برمی‌گیرد.

در بین خشـونت‌های کلامی، بددهنی و فحاشی بیشتر از همه آزاردهنده است و با بازخوردهای شدیدتر روبه‌رو می‌شود.فحاشـی راهی سـریع برای ابراز خشم محسوب می‌شود که ممکن است به دلیل هویت جمعی یا گروهی (خصوصا در سـنین جوانی و نوجوانی) شایع شود و در طول زمان باقی بماند.افراد بددهنی که اقدام به فحاشی می‌کنند، توضیحی که برای رفتار خود ارائه می‌دهند این است «چون عصبانی شدم، فحش دادم!»

معمولا افراد به دلایل مختلفی بددهنی می‌کنند: نـاکام شـدن در مقابل خواسـته، احسـاس خشـم و عصبانیت، احسـاس درد (مثلا جایی از بدن‌شان ضربه می‌خورد)، احسـاس خطر یا احسـاس این‌که دیگران می‌خواهنـد به‌آنهـا زور بگویند (مثلا نسـبت به نحوه رانندگی دیگران)، احسـاس هویـت و حضور در جمع همسالان، جلب توجه و خودنمایی، شوخی و خندیدن، تحقیر و توهین و اعمال نظر، رسیدن به یک خواسته و ترس و احسـاس ناامنی. برخی از افراد هم بدون این‌که ناراحت باشـند فحاشـی و بددهنی می‌کنند و می‌توان گفت که اسـتفاده از الفـاظ رکیک و ناشایسـت جزو ادبیـات عادی و روزمره آنها به‌شـمار می‌رود؛ این افراد معمولا سـعی می‌کنند از دشنام اسـتفاده نکنند، اما غالبا الفاظ ناشایست استفاده می‌کنند و حتی حین استفاده از ایـن الفاظ می‌خندند و خـود را فردی رک و راحت می‌دانند!

بددهنـی باعث می‌شـود میـزان محبوبیت فرد کاهـش یابد و جایـگاه اجتماعـی او به خطـر بیفتد. همچنین باعث می‌شود حرف فرد پذیرفته نشود و حتی اگر حرف او درست باشد، به دلیل این‌که با دشنام‌گویی همراه بوده اسـت، پذیرفته نمی‌شود. فحاشی نشانی از ضعف شـخصیتی یک فرد اسـت و نیـاز دارد تا در زمینه رفتار بین‌فردی درمان شـود.این نوع رفتار باعث بـه خطر افتادن روابط شـمخص، اجتماعی، خانوادگی، عاطفی و زناشـویی می‌شـود.برای درمان لازم است تا ابتدا علل بددهنی و فحاشی فرد شناسایی شود و خود فرد تصمیم بگیـرد تا رفتارش تغییر کند. همچنین در صورت لزوم، فرد علاوه‌بـر روان‌درمانی و رفتاردرمانی، اگر دچار خشـم شـدید و بیمارگون و غیرقابل کنترل است، لازم است تا برای مداخله دارویی ارجاع شود.

مثبت اندیشی با کاهش کمتر حافظه ارتباط دارد

ایرنا: نتایج یک مطالعه جدید نشـان می‌دهد افرادی که احساس اشتیاق و نشاط می‌کنند – آنچه روانشناسـان «نگرش مثبت» می نامند – با افزایش سن، کمتر دچار کاهش حافظه می شوند.

نتایج ایـن مطالعه در واقع به مجموعه در حال افزایـش از تحقیقات در زمینه نقش نگرش مثبت در پیری سـالم می افزایـد.ممکن اسـت دوسـت داشته باشـیم که برخی خاطرات از ذهن ما پاک نشـوند و یک عمر باقی بمانند اما عوامل فیزیکی و احسـاسی می توانند بر توانایی ما برای حفظ اطلاعات در طول عمر تاثیر منفی بگذارنـد. اکنون گروهی از محققان دانشـگاه «نورث وسـترن» در آمریکا در این مطالعه جدید، داده های ۹۹۱ بزرگسـال آمریکایی میانسال و مسـن را کـه در یـک مطالعه ملی شـرکت کرده بودند، در سـه دوره زمانی بیـن سـال های ۱۹۹۵ و ۱۹۹۶، ۲۰۰۴ و ۲۰۰۶، ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ تجزیـه و تحلیل کردنـد.در هر ارزیابی، شـرکت کننـدگان در مورد طیف وسـیعی از احساسات مثبتی که طی ۳۰ روز گذشـته تجربه کرده اند، گـزارش دادند. در دو ارزیابی نهایی، شرکت کنندگان همچنین تست های عملکـرد حافظه را به پایان رسـاندند. این آزمون ها شـامل یادآوری کلمات بلافاصله پـس از ارائه آنها و دوباره ۱۵ دقیقه بعد بود.محققان ارتباط بین نگرش مثبت و کاهش حافظه، سـن، جنـس، تحصیلات، افسردگی، تأثیر منفی و برون گرایی را بررسی کردند. محققان گفتند: یافته های ما نشان داد که حافظه با افزایش سـن کاهـش می یابد اما افرادی که سـطح نگرش مثبت بالاتری داشـتند در طـول تقریبا یک دهه، کاهش حافظه کمتری را تجربه کردند.به گفته این محققان، بررسـی مسیرهایی که می توانند تأثیر مثبت و حافظه را به هم مرتبط کنند، مانند سلامت جسـمی یا روابط اجتماعی می توانـد زمینه هایی برای تحقیقات آتی باشند.