اعصاب و روان

کودکانی که با شخصیت‌های خیالی صحبت می‌کنند

به اعتقاد روان شناسان، داشتن دوستان تخیلی و گفتگو با موجودات غیرواقعی برای کودکان امری غیرعادی نبوده و به رشد توانایی‌های روحی و روانی آن‌ها کمک کرده و موجب بهبود فراگیری مهارت‌های آن‌ها می‌شود.

کودکان دارای قدرت تخیل زیادی هستند و در دنیایی کاملاً متفاوت با افراد بالغ زندگی می‌کنند. باید در نظر داشت که نشانه‌های رفتاری و شخصیتی در کودکان و بزرگسالان متفاوت بوده و نباید به‌طور یکسانی به آن نگاه شود.یکی از این موضوعات که در بین کودکان و برخی بزرگسالان به‌طور مشترک دیده می‌شود، وجود و حضور شخصیت‌های خیالی و دوستانی غیرواقعی در دنیای ذهنی آن‌ها است.در حقیقت برخی کودکان و گروه معدودی از بزرگسالان با فردی که حضور واقعی ندارد، گفتگو کرده و این‌طور به نظر می‌رسد که گویی این افراد با یک روح یا شخصیت ماورایی حرف می‌زنند.

از منظر تخصصی، داشتن دوستان خیالی می‌تواند به کودکانمان کمک کند تا از دنیای بزرگسالان الهام گرفته، خود را در موقعیت‌های متفاوت دیده و در مورد حالات عاطفی و روحی دیگران فکر کنند.از منظر روان شناسان، این پدیده در افراد بزرگسال به‌عنوان نشانه ضعف شخصیت یا عدم توانایی در تمایز خیال از واقعیت دیده می‌شود. باید توجه داشت که صحبت با موجودات خیالی و دوستان ذهنی، برای کودکان غیرعادی نبوده و امروزه دوستان خیالی به‌عنوان بخشی کاملاً طبیعی و حتی مفید از روان‌شناسی کودکی شناخته می‌شوند. به گفته روان شناسان، تقریباً نیمی از بچه‌ها دارای حداقل یک دوست تخیلی هستند و این موضوع به‌هیچ‌عنوان نباید باعث نگرانی والدین آن‌ها شود.این پدیده همچنین به بچه‌ها اجازه می‌دهند مهارت‌های زبانی و داستان‌نویسی خود را تقویت کنند.

داشتن دوستان تخیلی موجب می‌شود کودک در هنگام تنهایی احساس راحتی رده و احساس صلاحیت و کنترل بر شرایط داشته باشد. از سوی دیگر کودکان با مراقبت از دوست فانتزی ذهنی خود ارتظر ذهنی و روحی رشد کرده و قادر به فراگرفتن مهارت‌هایی مانند آموزش نحوه انجام کارها خواهند شد، بنابراین درصورتی‌که مشاهده کردید کودکتان با یک موجود خیالی گفتگو می‌کند، به‌هیچ‌عنوان نیازی به نگرانی نیست.

برای مقابله با حسادت کودکان چه کار کنیم

یک مشاور و درمانگر کودک گفت: حسادت، احساسی طبیعی است که همه افراد از جمله کودکان در برخی شرایط با آن مواجه می‌شوند. نازنین دسترنج کارشناس ارشد مشاوره خانواده و مشاور و درمانگر کودک درباره تعریف حسادت اظهار کرد: حسادت احساس و واکنشی عاطفی و طبیعی است که افراد در برابر از دست دادن اشیا یا محبت به آن دچار می‌شوند، به عبارتی حسادت ترس عمیقی است که از مقایسه شدن فرد با دیگران نشئت می‌گیرد.

کودکی که برای خود ارزش قائل است و عزت نفس خوبی دارد، می‌تواند بر حسادتش غلبه کند.این مشاور و درمانگر کودک گفت: نخستین کاری که باید انجام داد، این است که والدین به فرزند خود کمک کنند تا احساس حسادتش را بشناسد و بتواند آن را بروز دهد. به طور مثال پدر یا مادر می‌توانند بگویند «من فهمیدم الان احساس عصبانیت می‌کنی که در مسابقه برنده نشدی یا غمگین هستی از اینکه اسباب‌بازی‌های جدید را نداری». دسترنج اظهار کرد: در قدم سوم والدین باید از فرزند خود درخواست کنند تا برای مسئله راه‌حلی پیشنهاد دهند، به این صورت که نخست کودک باید راه حل‌های پیشنهادی خود را بیان کرده سپس والدین راه حل‌های خود را مطرح کنند. به طور مثال والدین باید به فرزند خود بگویند که «درست است که اسباب بازی‌های جدید را نداری و ناراحت هستی ولی نمی‌توانی به دوست آسیب برسانی یا اسباب بازی‌هایش را خراب کنی، بیا فکری کرده تا متوجه شویم چگونه مشکل را برطرف کنیم.» وی بیان کرد: در قدم چهارم والدین باید به کودک آموزش دهند تا چگونه در برابر ناکامی‌ها مقابله کند. والدین باید کودک را با شکست‌های کوچک مواجهه و او را تشویق کرده تا بر ناکامی‌ها غلبه کند.

استرس مشکلات ناباروری را تشدید می‌کند

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که استرس مشکلات ناباروری را تشدید می‌کند، گفت: درمان کمک باروری در ایران کامل است و میزان موفقیت روش‌های کمک باروری در ایران مشابه موفقیت در کشورهای دیگر بوده و کمبودی در زمینه نداریم.

دکتر زهرا حیدر، متخصص زنان و فلوشیپ ناباروری، درباره موضوع ناباروری اظهار داشت: ناباروری از مشکلاتی است که نه تنها زوج‌ها بلکه خانواده‌ها را درگیر می‌کند، چرا که گاهی والدین زوجین به دلیل تنش عصبی فرزندان خود گرفتار مشکلات ناشی از ناباروری فرزندان خود می‌شوند.

وی افزود: استرس مشکلات ناباروری را تشدید می‌کند و سیر درمان را با اختلال همراه می سازد، لذا زوجین ناباروری برای پیشگیری از عوارض ناشی از استرس باید صبور باشند و با آرامش راه‌های درمان ناباروری را طی کنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: ما در صورتی که زنان سن کمتر از ۳۵ سال داشته باشند یک سال فرصت بارداری خود به خودی به زوجین داده می شود ولی اگر سن زن بالای ۳۵ سال و سن مرد بالای ۴۰ سال باشد و یا سابقه بیماری خاصی در زوجین وجود داشته باشد باید برای درمان زودتر به پزشک مراجعه کنند و برای بارداری مشورت بگیرند.

دکتر حیدر خاطرنشان کرد: زوجین ناباروری بهتر است برای درمان مشکلات خود در این زمینه به مراکز ناباروری مراجعه کرده و تحت نظر پزشکان فوق تخصص اقدامات درمانی را طی کنند و این مسئله سبب می‌شود که درمان سریع‌تر و به صورت منسجم تر انجام گیرد.

این فلوشیپ ناباروری گفت: خوشبختانه در حال حاضر درمان کمک باروری در ایران کامل است و همه تکنیک‌های نوین در کشور ما در این زمینه وجود دارد همچنین میزان موفقیت روش‌های کمک باروری ایران مشابه موفقیت در کشورهای دیگر بوده و کمبودی در زمینه نداریم.

وی خاطرنشان کرد: ۱۰ تا ۱۵ درصد زوجین دچار مشکلات ناباروری هستند که این مسئله عوامل مختلفی را شامل می‌شود و می‌تواند مربوط به زنان یا مردان باشد که در زنان عملکرد نامناسب تخمدان و مشکل رحمی عمده دلیل ناباروری محسوب شود.

دکتر حیدر گفت: تقریبا در یک سوم موارد ناباروری علت واضح یافت نمی‌شود و باید از درمان های کمک باروری جهت رفع این مشکل استفاده کرد.

هر چیزی که لازم است درباره اوتیسم بدانید

اختلال طیف اوتیسم یک عبارت گسترده برای توضیح گروهی از اختلالات رشد عصبی است. این اختلالات با مشکلات ارتباطی و تعامل اجتماعی شناخته می شوند. افراد مبتلا به اوتیسم معمولا خود را بـا رفتارهایـی محدود کننده، تکرار شونده، علایق کلیشه ای یا یک الگو نشـان می دهند.اختلال طیف اوتیسم بدون در نظر گرفتن نژاد، فرهنگ یا پیشینه اقتصادی در تمام مردم جهان ممکن است دیده شود.

با توجه به اعلام مرکز کنترل پیشگیری از بیماری ها اوتیسم در پسرها بیشتر از دخترها اتفاق می افتد. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در سال ۲۰۱۴ تخمین زد از هر ۵۹ کودک یک نفر مبتلا به اوتیسم تشخیص داده می شود.

نشانه هایی وجود دارند که خبر از افزایش رشد اوتیسم می دهند. برخی این اتفاق را به شاخص های محیطی ربط می دهند. با این حال متخصصان شک دارنـد کـه واقعـا افزایشـی در کار باشـد و معتقدند تشخیص بیماری آسان تر شده است.

***انواع اوتیسم چیست؟**

راهنمای تشـخیصی و آماری اختلال های روانی (DSM) توسـط انجمن روانپزشـکی آمریکا منتشـر شـد و توسط کلینیک ها برای تشخیص انواع اختلالات روانی به کار گرفته شـد. ر حال حاضر این راهنما پنج نوع مختلف از این بیماری را شناسایی کرده است که عبارتند از:

•اوتیسم یا یا بدون همراهی اختلالات فکری
•اوتیسم یا یا بدون همراهی اختلالات زبانی
•مرتبط با بیماری پزشـکی یا ژنتیکی شـناخته شده یا عامل محیطی
•مرتبط با دیگر اختلالات عصبی، روانی یا رفتاری
•به همراه کاتاتونیا

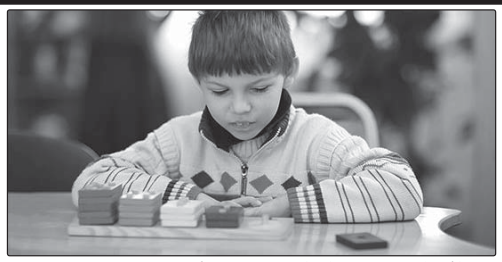
***علائم اوتیسم**

علائم اوتیسم معمولا در کودکی و بین ۱۲ تا ۲۴ ماه از سـن مشهود می شـود؛ با این حال علائم ممکن است زودهنگام یا دیر هنگام باشند. علائم اولیه ممکن اسـت شامل تاخیر در زبان یا ارتباطات اجتماعی باشد. راهنمای تشخیصی و آماری اختلالهای روانی (DSM) علائم اوتیسم را به دو دسـته (مشکل با ایجاد ارتباط و تعامـل اجتماعی و الگوهای محـدود کننده یا تکرار شونده رفتاری یا فعالیتی) تقسیم می کند:

۱- مشکلات ایجاد ارتباط و تعامل اجتماعی

این موارد عبارتند از:

•مشـکل با ایجاد ارتباط که شامل دشواری در به اشـتراک گذاشتن احساسـات، علایق یا حفظ مکالمه پشت سر هم می شود
•مشـکل با ارتباطات غیر کلامـی مانند ثابت نگه داشتن ارتباط چشمی یا خواندن زبان بدن
•مشکل در ساختن یا تثبیت روابط



۲-الگوهـای محـدود کننده یا تکرار شـونده رفتاری یا فعالیتی

این موارد عبارتند از:

•حرکات، احساسات یا الگوهای کلامی تکراری
•پیـروی سـفت و سـخت از کارهـای روزمره یا رفتارهای خاص
•افزایـش یا کاهش در حساسـیت بـه اطلاعات حسـی خاص از محیط اطراف خود مانند واکنش منفی به صدایی خاص
•تمایلات یا علایق ثابت

افراد در هر دسـته ارزیابی می شـوند و شـدت علائمشـان مورد توجه قرار می گیرد. برای تشـخیص اوتیسـم فرد باید سه مورد از علائم دسته اول و حداقل دو مورد از علائم دسته دوم را در خود نشان دهد.

***چـه چیزهایـی موجـب بـروز اوتیسـم می شود؟**

دلیل اصلی مشکل اوتیسم هنوز نا مشخص است. جدیدترین تحقیق در این مورد نشان داده که تنها یک علت موجب این اختلال نیست. برخی از شاخص های مشکوک برای اوتیسم عبارتند از:

•وجود یکی از اعضای خانواده با همین مشکل
•جهش های ژنتیکی
•سندرم X شکننده و دیگر اختلالات ژنتیکی
•متولد شدن توسط والدینی با سن بالا
•وزن کم در هنگام تولد
•عدم تعادل متابولیک
•قرار گرفتن در معرض فلزات سـنگین و سـموم محیطی
•سابقه عفونت های ویروسی
•قرار گرفتن جنین در معرض داروهای والپروئیک اسید یا تالیدومید

منابع در گذشته و حال اظهار کردند که واکسن ها موجب بروز اوتیسم نمی شود.

چه آزمایش هایی برای تشخیص اوتیسم استفاده می شوند؟

تشخیص اوتیسم شامل چندین آزمایش مختلف و تست ارزیابی می شود.

۱- نظارت بر پیشرفت

آکادمی اطفال آمریکا می گوید باید تمام کودکان در سنین ۱۸ و ۲۴ ماهگی برای اوتیسم تحت نظر قرار بگیرند. نظارت می تواند منجر به تشـخیص زودهنگام کودکانی شـود که ممکن اسـت مبتلا به این بیماری باشـند. این کودکان می توانند از تشخیص زودهنگام و مداخله سـود ببرند. چک لیسـت اصلاح شده برای اوتیسم در کودکان نوپا یکی از ابزارهای نظارتی معمول است که توسط متخصصان استفاده می شود.

پرسـشـنامه ۲۳ سوالی توسـط والدین کودک پر می شود. سپس متخصصین اطفال می توانند از پاسخ ها برای تشخیص اوتیسـم در کودک استفاده کنند. مهم است بدانید این نظارت یک تشخیص نیست. کودکانی که جـواب های مثبت در پرسـشـنامه گرفتند مطمئنا مبتلا به اوتیسـم نیسـتند. علاوه بر این نظارت همیشه موفـق به تشـخیص کـودکان مبتلا به ایـن بیماری نمی شود.

۲- دیگر نظارت ها و آزمایش ها

متخصص اطفال کودکتان ممکن است ترکیبی از آزمایش ها را توصیه کند که عبارتند از:

•تسـت DNA برای بیماری های ژنتیکی
•ارزیابی رفتاری
•آزمایش های تسـتی و صوتی بـرای پیدا کردن هرگونه مشـکل در بینایی و شنوایی و شنیداری که به اوتیسم مربوط نیست.

***اوتیسم چگونه درمان می شود؟**

درمانی برای اوتیسـم وجود نـدارد اما درمانگرها و دیگـر متخصصین می توانند به افـراد کمک کنند با کاهش علائم احسـاس بهتری پیدا کنند. بسـیاری از رویکردهـای درمانی شـامل درمانگرها می شـود و عبارتند از:

•رفتـار درمانـی• بـازی درمانـی• کار درمانـی •فیزیوتراپی •صحبت درمانی

ماسـاژها، پتوهای سـنگین و لباس پوشـیدن و تکنیک هـای دارویی نیز می توانند شـامل تاثیر آرام بخشی شوند. برخی افراد مبتلا به اوتیسم به این درمان ها واکنش مثبت و برخی دیگر واکنش منفی دارند.

***درمان های جایگزین**

درمان های جایگزین برای اوتیسم عبارتند از:

•دوز بالای ویتامین ها
•مثـلات درمانی که شـامل خارج کردن فلزات از بدن می شود
•درمان با اکسیژن هایپربار
•ملاتونین برای رفع مشکلات خواب

نتایـج تحقیقات روی درمان های جایگزین ضد و نقیض است و برخی از آنها ممکن است خطرناک باشد.

***آیـا رژیـم غـذایـی مـی توانـد تاثیـری روی اوتیسم داشته باشد؟**

هیچگونه رژیم خاصی برای افراد مبتلا به اوتیسم طراحی نشده است. برخی از درمانگران به عنوان راهی برای بهبود مشـکلات رفتاری و افزایش کیفیت زندگی تغییـرات غذایی را انجام دادند. رژیم غذایی اشـخاص مبتلا به اوتیسـم می توانـد روی غذاهای کامل تمرکز داشته باشد از جمله:

•میـوه های تازه و سبزیجات•گوشـت مـرغ بدون چربی•ماهی•چربی های غیر اشباع•مایعات فراوان

برخـی از متخصصـین نیز رژیم بـدون گلوتن را توصیه مـی کنند (کـه البته راه مطمئنی نیسـت). گلوتـن در گندم، جو و دیگر غلات پیدا می شـود. این متخصصـان عقیده دارند گلوتن موجب ایجاد التهاباتی می شـود که موجب واکنش های بدنی در برخی افراد مبتلا به اوتیسم می شود. با این حال پژوهش های علمی در مـورد رابطه گلوتن، اوتیسـم و دیگر پروتئین های شناخته شده با نام کازئین بی نتیجه بوده است.

***آیـا فرد مبتـلا به اوتیسـم مـی توانـد رژیم غذایی کاهش وزن دریافت کند؟**

افراد مبتلا به اوتیسـم فوق العاده حساس هسـتند چون زندگی شـان بر اسـاس الگویی محدود پیش می رود بنابرایـن درباره کوچکترین تغییری در زندگی آنها باید با احتیاط کار شود. نکته جالب درباره این افراد آن اسـت که فوق العاده منظم هسـتند بنابراین اگر بتوانید عادتی مثبت برایشان ایجاد کنید نه تنها واکنش منفی نخواهند داشـت بلکه بدون نیاز به مراقبت خودشـان انجامش خواهند داد.

این افراد بسـیار دوست داشـتنی هسـتند به شرط اینکه با آنها درسـت رفتار شـود. این افراد برای شروع رژیم غذایی مراقبت بیشتری نیاز دارند، بنابراین منشور تغذیه موظف اسـت خود با توجه به سبک زندگی این افراد رژیم غذایی مناسب را طراحی و ارائه کند.

چرا از تاریکی می‌ترسیم؟

ایسنا: تاریکی و شـب می‌تواند آبستن خطر باشـد، امکان کمین می‌دهـد، اطلاعات تصویری که به مغز می‌رسـند کاهـش پیدا می‌کنند و شـرایط نیز برای خیال‌پردازی به منظور تکمیل داده‌هایی که چشـم قادر به دیدن آنها نیست و گوش توانایی شنیدنشان را ندارد، مهیا می‌شود.

یکی از پرسـش‌هایی که ممکن اسـت اغلب اوقات ذهن ما را درگیر کرده باشـد این است که چرا انسان در شـب بیشتر از روز می‌ترسد؟ چرا صداهای مبهم، خش و خش و یا دیدن یک سایه در شب برای برخی از همه تر سـناک اسـت؟ چرا با شنیدن همان صداها در روز این‌گونه احساس خطر نمی‌کنیم؟

"یوهانس کلاکل"، روانشـناس اجتماعی علت این احساس در تاریکی را از نـگاه روانشناسـی تکاملی توضیح می‌دهـد. او می‌گوید که از تاریکی می‌ترسـیم، چون شب آبسـتن خطر است. وی امکان پنهان شدن و کمین کردن در تاریکی، خلوت بودن شب و در نتیجه، عدم دسترسی به کمک در صورت خطر را از جمله عواملی می‌داند که شب را به طور عینی خطرناک جلوه می‌دهند.

از سـوی دیگر بـه گفته او تـرس از تاریکی تا حدی هم اکتسـابی اسـت، مثلا کـودکان از بچگی یاد می‌گیرند از تاریکی بترسـند. اما ترس از تاریکـی یک حس ذهنی هم هسـت. برای نمونه وقتی شـب‌هنگام در خانه و در امنیت به سر می‌بریم نیز ممکن است بترسیم. به گفته یوهانس کلاکل، مغز انسـان پیوسته در تلاش برای پیش‌بینی آن‌چیزی است که با احساسمان درک می‌کنیم (هرچند ممکن است حس ما با آنچه در واقعیت وجود دارد در تضاد باشد).

مطالعـات صـورت گرفته نشـان می‌دهند که بسـیاری از دریافت‌ها و تصـورات ما ناشـی از انتظارات ما هسـتند. در تاریکـی به دلیل کاهش اطلاعات تصویری که تشـخیص اشـیاء و تفاوت‌ها را دشـوار می‌کند، مغز مجبور به تکمیل اطلاعات است.

این روانشناس اجتماعی از آسان‌تر و محتمل‌تر بودن خیال‌پردازی در این شرایط سخن می‌گوید. مثلا با شنیدن یک صدای خش و خش ضعیف، چون اطلاعات بیرون برای مغز مبهم است، مغز تلاش می‌کند وانمود کند چیزی هست و چیزی می‌داند یا به عبارتی داستان‌سرایی کند.

یوهانـس کلاکل در ادامـه تفاوت کلی میان تـرس و اضطراب را که به اعتقاد او تفاوتی بنیادی اسـت، شـرح می‌دهد. به گفته او ترس به آن معناست که خطری مشخص، سـلامتی و هستی انسان را تهدید می‌کند. برای نمونه ترس از سگی که قصد دارد به ما حمله کند. ترس یعنی درک یـک خطر واقعی و فوری. اضطراب اما وقتی به سـراغ ما می‌آید که امکان روی دادن وضعـی تـرس‌آور را می‌دهیم؛ یعنی درک خطـر غیرواقعی یا غیرفوری.

به گفته این روانشـناس، اضطراب و نگرانی لازمه حیات انسانی است. این اضطراب اسـت که باعث می‌شـود از موقعیت‌های خطرزا دوری کنیم. بـا احتمال خطر، تمرکزمان بالا می‌رود و اشـیاء و چیزهای پیرامونمان را سـریع‌تر تشخیص می‌دهیم و هوشـیارتر از حالت عادی می‌شویم، ضربان قلب در این حالت بیشـتر می‌شـود و بدن به حالـت آماده‌باش درمی‌آید، اکسـیژن بیشـتری به مغز می‌رسـد و ماهیچه‌ها آماده برای احتمال فرار می‌شوند. به گفته کلاکل اما همیشه در هنگام اضطراب و نگرانی، بدن این گونه فعال نمی‌شود. او به واکنش دیگری در رویایی با خطر و داشتن ترس اشـاره می‌کند که در انسان کمتر دیده می‌شود؛ به اصطلاح "خشـک زدن" از ترس. این واکنش به گفته او بیشـتر در حیوانات دیده می‌شـود. کلاکل معتقد است که ما انسان‌ها بیشتر در اضطراب به سر می‌بریم تا در ترس.

تازه های درمان

زنگ خطر آلزایمر با کاهش حس بویایی

تازه‌تریـن تحقیقـات پژوهشـگران دانشـگاه علوم پزشـکی تهران تایید می‌کند که کاهـش حـس بویایی از علائـم زوال عقلـی اسـت و تسـت بویایـی می‌توانـد در تشـخیص زودهنـگام آغـاز فرآینـد ابتـلا بـه آلزایمـر مؤثر باشـد.دکتر آزاده سـادات زنده بـاد، متخصص طب سـالمندان در این باره گفـت: اختلال در حس بویایی به عنوان یک روش غربالگری ارزان، سـاده، در دسـترس و غیرتهاجمی برای شناسـایی علائم اولیه افراد مبتلا به آلزایمر شـناخته شـده است. در افـرادی کـه دچار آلزایمر می‌شـوند، قبـل از ظاهر شـدن هر علامت بالینی دیگری، حس بویایی دچار اختلال می‌شـود.وی افزود: معتبرترین تست بویایی جهان، تست تشـخیص بویایی دانشـگاه پنسیلوانیا (UPSIT) اسـت، این تست بویایی در ایران توسط یک گروه مهندسـی پزشکی مطابق با فرهنگ ایرانی هنجاریابی شده اسـت.جهت ارزیابی عملکرد بویایی افراد، از شـش رایحه شـامل موز، نعنا، سیر، طالبی، دارچیـن و گلاب در آزمون تشـخیص بویایی ایران (آتیا) که نسـخه ایرانی دانشگاه پنسیلوانیا UPSIT است، استفاده می‌شود.

آنچه مادران از افسردگی پس از زایمان باید بدانند

یک روانپزشـک گفت: «غم» پـس از زایمان با «افسردگی» پس از زایمان متفاوت است. سعید صدر روانپزشـک درباره افسـردگی پس از زایمان توضیح داد: افسـردگی پس از زایمان اگـر به عنوان بیماری تشـخیص داده شـود باید بیمار با مراجعه به پزشک به دنبال درمان باشـد، اما توجه داشته باشید «غم» پس از زایمان با «افسـردگی» پس از زایمان متفاوت است.

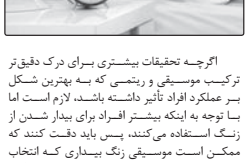
وی با بیان اینکه نقش خانواده‌ها در عادی شدن حالات روحی مادر اهمیـت دارد، گفت: این موضوع در ۲۰ درصـد بانوان دیده می‌شـود که در چند روز اول پـس از زایمان مادر دچار کم تحملی و بدخوایی می‌شـود و آسـتانه تحمل مادر کاهش پیدا کرده و معمولا به دلیـل منظم نبودن سـاعات خواب نوزاد مادر نیـز از لحاظ روحـی تحت تاثیـر این موضوع قرار می‌گیرد. این روانپزشـک ادامه داد: این موضوع معمولا دوره گذرا دارد و بهتر اسـت اعضای خانواده در این دوران در کنار مادر باشند. این موضوع معمولا بین چند روز تا چند هفته طول می‌کشد و به عنوان بیماری تلقی نمی‌شـود.وی با بیـان اینکه در حالت افسـردگی پس از زایمان، بیمار بـا حالت بی‌قراری، عصبانیـت، اضطـراب و نگرانـی مواجه می‌شـود، گفت: درمان این بیمـاری نیازمند دارو و درمان‌های روانپزشکی است.

رژیم غذایی سرشار از میوه و کاهش ریسک آلزایمر

مهر: مطالعه جدید نشـان می دهد سالمندانی که به طور منظم گروهی از آنتی اکسیدان ها موسوم به فلاونول ها را مصرف می کنند با کاهش ریسـک ابتلا به بیماری آلزایمر روبرو هستند. این ترکیب آنتی اکسـیدانی در بسیاری از میوه‌ها وسـبزیجات وجود دارنـد و غنی‌ترین آنها شـامل سـبزیجات برگ پهن مثل کلم، اسفناج و بروکلی، سیب و چای هستند.

محققان دانشگاه رانش شیکاگو دریافتند در بین بالـغ بر ۹۰۰ فرد مسـن که به مدت ۶ سـال تحت نظر بودند، یک پنجم آنها با بیشـترین میزان مصرف فلاونـول ۴۸ درصد کمتر با احتمال ابتلاء به آلزایمر روبرو بودند.محققان تاکید می‌کنند رژیم غذایی سالم شـامل مقادیر زیاد میوه و سـبزیجات به حفظ روند پیری مغز کمک می‌کنند.فلاوونول ها به عنوان آنتی اکسـیدان عمل کرده و با التهاب مقابلـه می‌کنند. محققان در مطالعات آزمایشـگاهی بر روی موش‌های مبتـلا به آلزایمر دریافتند فلاوونول ها می‌توانند مانع از تشکیل رسوبات پروتئینی غیرعادی در مغز شوند و حافظه و توانایی‌های یادگیری بهبود یابد.محققان در این مطالعه از شرکت کنندگان در مورد رژیم غذایی، عادات سـبک زندگی و سـابقه پزشـکی شأن سوال پرسـیدند. افراد عمدتاً فلاوونول های شان را از کلم، اسـفناج، بروکلی، سـیب، گلابی، لوبیا، گوجه، چای، و روغن زیتون دریافت می‌کردند.محققان فاکتورهای دیگری را در کاهش ریسـک ابتلاء به زوال عقل نظیر رژیم غذایی سـالم، ورزش منظم، فعالیت فیزیکی، و انجام فعالیت‌های چالش برانگیز ذهنی مؤثر می‌دانند.

موسیقی زنگ بیداری بر هوشیاری افراد تأثیر دارد



بر اسـاس تحقیقـات جدید، صدایی کـه افراد را از خـواب بیدار می‌کنـد بر عملکـرد صبحگاهی افراد تأثیرگذار است.

نتایـج تحقیـق دانشـگاه RMIT اسـترالیا نشـان می‌دهد که موسـیقی مناسـب زنـگ بیداری می‌تواند میزان هوشـیاری افراد را بهبود بخشد. نتایج شـگفت‌انگیز ایـن تحقیق می‌توانـد پیامدهای مهمی برای افرادی که نیاز به هوشـیاری بعد از بیدار شـدن دارنـد مانند کارگـران شـیفت‌های کاری و کارکنان مشاغل اورژانسی داشته باشد.

محقق ارشـد ایـن تحقیق دکتر اسـتورات مک فارلیـن از دانشـگاه RMIT اظهار کرد: بی‌حسـی و کاهش هوشـیاری صبحگاهی مشکلی جدی در دنیای ۲۴ ساعته ما محسوب می‌شود. مک فارلین گفت: "اگر به‌طـور صحیح از خـواب بیدار نشـوید، عملکرد مفید کاری شـما می‌تواند به مدت چهار ساعت کاهش یابد که با عواقب زیادی مرتبط است."

شاید شـما فرض کنید زنگ هشداردهنده «بیب بیب بیب» باعـث افزایش هوشـیاری می‌شـود، اما اطلاعات ما نشان می‌دهد که این موسیقی نتایج خوبی بر عملکرد شما نخواهد داشت.

اگرچـه تحقیقات بیشـتری بـرای درک دقیق‌تر ترکیب موسـیقی و ریتمـی که بـه بهترین شـکل بـر عملکرد افراد تأثیر داشـته باشـد، لازم اسـت اما بـا توجه به اینکه بیشـتر افـراد برای بیدار شـدن از زنـگ اسـتفاده می‌کنند، پـس باید دقـت کنند که ممکـن اسـت موسـیقی زنگ بیـداری کـه انتخاب می‌کنند موجب تغییرات در عملکرد سیستم بدن آنان شود.

این مـورد به‌ویژه برای افرادی که ممکن اسـت اندکـی پس از بیدار شـدن در شـرایط خطرناک کار کننـد، مانند آتش‌نشـانان یا خلبانان کـه باید میزان هوشیاری بالاتری داشته باشند، حائز اهمیت است.

در ایـن تحقیـق ۵۰ شـرکت‌کننده در یـک نظرسنجی آنلاین شرکت کردند.

در ایـن تحقیق نوع صدایی که هر فرد برای بیدار شدن انتخاب کرده بود، ثبت و سپس سطح هوشیاری فرد در برابر معیارهای استاندارد اینرسی خواب ارزیابی شد.

ادرین دایر، از دانشـکده رسانه، ارتباطات و مرکز تحقیقـات دیجیتال نـگاری این دانشـگاه گفت: این تحقیق می‌تواند بـه طراحی مداخلات کارآمدتر کمک کند تا افراد بتوانند از ابزارهای خود برای بیداری بهتر استفاده کنند.

دایـر گفت: نتایج ایـن تحقیق مهم اسـت، زیرا فضانوردان ناسا در ایستگاه فضایی بین‌المللی نیز تحت تأثیر بی‌تحرکی بعد از خواب هسـتند. ما فکر می‌کنیم که یک صدای بوق شـدید ممکن است موجب اختلال یا سـردرگمی فعالیت در عملکرد سیستم بدن آنان و صـدای آرامش‌بخش‌تر می‌تواند موجب عملکرد بهتر مغز شود.

ارتقـاء درک مـا از ارتبـاط بیـن صداها و وضع بیـداری موجب موفقیـت در بسـیاری از زمینه‌ها و خصوص فناوری‌های خواب، هوش مصنوعی و پیشرفت برنامه‌های کاربردی خواهد شد.

با آثار بدبینی آشنا شوید

یک روانپزشـک گفت: یکـی از عواملی که منجر به اسـترس و اضطراب می‌شـود، نوع نـگاه به دیگران اسـت.محمدرضا خدایی عضو گروه آموزشـی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و روانپزشک درباره بدبینی افراد اظهار کرد: یکی از عوامل ایجاد اضطراب نوع نگاه خـود به دیگران و محیط اطراف اسـت؛ نـگاه بدبینانه می‌توانـد براسـاس نوع و شـدت منجر بـه اختلالات روانپزشـکی همچون (افسـردگی، استرس و اختلالات هذیان گونه) شود.

***عوارض دید منفی به خود**

وی در ادامه افزود: افسردگی و دید منفی موجب ایجاد احسـاس حقارت، کاهش اعتماد به نفس و خود کم بینی در فرد می‌شـود. این روانپزشک گفت: معمولا فرد بیمار نسـبت به دیگـران و محیـط پیرامون نگاه بدبینانـه دارد. او هر گونـه رفتار و نگاه دیگران به خود را بد تصـور می‌کند. خدایی در ادامـه افزود: این گونه افراد همواره درباره دیگران پیش داوری منفی می‌کنند. و همین علت باعث دوری در زندگـی روزمره خود احسـاس خوشبختی نداشته و نسـبت به آینده نگران باشند.

***انواع بدبینی**

وی درباره انـواع بدبینی یادآوری کرد: بدبینی به دونوع شدید و خفیف تقسیم می‌شود.

این روانپزشـک در ادامه درباره نوع شدید بدبینی بیان کرد: بدترین و شـدیدترین نوع بدبینی اختلالات هذیان گونه اسـت که در افـرادی همچون معتادان به شیشـه و خشخاش یا اشـخاصی که جنون دارند دیده شده اسـت. در این نوع اختلال فرد بیمار بدون منطق و دلیل نسـبت به دیگران بدبین شده و با هیچ دلیل و منطقی نمی‌توانـد نگاه خود را تغییر دهد و با توجه به نگاه بدبینانه‌ایی که دارد نسـبت به دیگران رفتار کرده و واکنش نشـان می‌دهد. وی درباره راه‌های درمان این نوع نگاه اظهار کرد: اختلال هذیان گونه با هیچ منطقی اصلاح نمی‌شود و تنها راه بهبود این نوع بدبینی مراجعه به روانپزشک و راه‌های درمانی روانپزشکی است.

خدایـی گفـت: در برخـی از شـخصیت‌ها مانند پارانوئید و افراد افـرده نوعی بدبینی وجود دارد که به بدبینی خفیف مشهور شده است. این روانپزشک درباره راه‌های درمان بدبینی خفیف یادآوری کرد: برای درمان ایـن نوع بدبینی لازم اسـت افراد افکار خـود را تغییر داده و مثبـت بیندیشـند. همچنین آن‌ها باید نسـبت بـه محیط پیرامون واقـع بینانه‌تر رفتار کرده و واکنش نشان بدهند. (اینگونه افراد می‌توانند برای تغییر نگرش خود از دیگران کمک بگیرند.)همچنین افراد بدبین باید تلقین بد، ضعف، حقارت و ناامیدی را از خود دور کنند؛ و تصمیم عجولانه نگیرنـد. بدبین‌ها باید بپذیرند همه ما انسـان هسـتیم و ممکن اسـت گاهی دچار خطا و اشتباهاتی بشویم.

خدایـی در ادامـه افـزود: افراد بیمار باید سـعی کـرده تا موفقیت دیگـران را درک کنند و زود قضاوت نکننـد و بـا ایـن تفکـر کـه آن شـخصی کـه بدبین بودهانـد در آن زمـان خاص دچار مشـکلاتی بوده که موجب رفتار نامناسـب او با افراد شـده اسـت، خود را متقاعـد کننـد. او بیـان کـرد: این احتمـال وجود دارد اگر کسـی در رابطه با شـما خطایـی انجام داده لزومـاً به دلیل عمدی و آسیب‌رسـانی به شـما نبوده اسـت. این روانپزشک تصریح کرد: با این تفکر که فرد مورد نظر روز بدی داشته سعی کنید خود را قانع کرده و واکنش نشان ندهید.

وی در پایـان به نقـل از فیلسـوف یونانی اظهار کرد: انسان توسط اشـیا و افراد پریشان نمی‌شود بلکه به‌خاطر نگاهی که به اطراف و اشیا دارد پریشان و بیمار می‌شود.