اعصاب و روان

مشاغل چالش برانگیز ذهنی در پیشگیری از زوال عقل موثرند

تحقیقات جدید نشان می دهد شغل های سرگرم کننده و محرک ذهنی به جلوگیری از زوال عقل در سنین بالا کمک می کند.به نظر می‌رسد تحریک فکری حین کار باعث کاهش سطح پروتئین‌های خاصی می‌شود که سلول‌های مغزی را از ایجاد ارتباطات جدید منع می‌کند و انجام این کار می‌تواند به جلوگیری یا به تعویق افتادن زوال عقل کمک نماید.نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد تحریک شناختی برای سلامت طولانی مدت مغز مفید است.دقیقا مشخص نیست که چگونه سبک زندگی و کار می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک کند، اما فعال نگه داشتن مغز ممکن است به حفظ سلامت آن کمک کند.

در این مطالعه، یک تیم بین المللی میزان زوال عقل را در افراد دارای مشاغل بسیار تحریک کننده مغزی با افرادی که شغل آنها تمرین کمتری برای مغز انجام می‌داد مقایسه کردند.«میکا کیوی ماکی»، سرپرست تیم تحقیق از کالج دانشگاه لندن، در این باره می‌گوید: «بر اساس این مقایسه‌ها، یک شغل تحریک کننده ذهنی ممکن است شروع زوال عقل را حدود دو سال به تعویق بیندازد.»به گفته محققان، مشاغل تحرک کننده ذهنی شامل مهارت‌ها و وظایف حاوی تصمیم گیری است.محققان تحریک ذهنی این افراد را در شروع مطالعه اندازه گیری کردند و به طورمیانگین تا ۱۷ سال این افراد تحت نظر بودند. آنها دریافتند افرادی که مشاغل تحریک کننده ذهنی دارند کمتر دچار زوال عقل می‌شوند تا افرادی که مشاغل آنها از لحاظ فکری تحریک کننده نیست؛ این یافته هم برای مردان و هم زنان صادق است. این مطالعه نشان داد که این ارتباط برای بیماری آلزایمر قوی‌تر از سایر انواع زوال عقل است.تحریک ذهنی با کاهش میزان سه نوع پروتئین مرتبط با ریسک زوال عقل مرتبط است.

انواع اختلالات خوردن و علائم آن

اختلالات خوردن، بیماری های جدی هستند که اگر نادیده گرفته شوند می توانند منجر به بروز مشکل شوند.اختلالات خوردن، طیف وسیعی از شرایط است که از طریق عادات غذایی غیر طبیعی یا ناراحت کننده ایجاد می شود.برخی، پرخوری کرده و چاق می شوند، برخی به اندازه کافی نمی خورند و به معنای واقعی کلمه به خودشان گرسنگی می دهند، درحالی که برخی دیگر پرخوری کرده و سپس با روش های دیگر برای خلاص شدن از دست کالری های اضافی، تخلیه می کنند.

♦اختلال بی اشتهایی عصبی

افراد مبتلا به آنورکسیا اغلب خودشان می گویند که اضافه وزن دارند حتی اگر زیاد کاهش وزن داشته باشند، این افراد تمایل دارند به طور مداوم بر وزن خودشان نظارت و از خوردن انواع خاصی از غذاها جلوگیری کنند. ترس شدید از افزایش وزن و چاق شدن یا تلاش های شدید برای جلوگیری از افزایش وزن با وجود این‌که فرد کمبود وزن دارد.

♦بولیمیای عصبی

بیماری بولیمیا یک اختلال پرخوری است که به دلایلی همچون استرس و فشار زیاد ایجاد می‌شود. این بیماری با زیاد غذا خوردن شروع می‌شود. بعد از آن افراد به خاطر ترس از چاقی سعی می‌کنند تا کالری دریافتی را از بدن خود دفع کنند که به این مرحله پاکسازی غذایی می‌گویند.

♦اختلال خوردن عباشی

پرخوری بسیار زیاد از نشانه‌های این اختلال تغذیه ای به شمار می‌رود. افراد مبتلا معمولا حتی زمانی که احساس گرسنگی نداشته باشند به پرخوری روی می‌آورند و با سرعت زیادی غذا می‌خورند. این اختلال بیشتر در دوره‌ی میانسالی بروز می‌کند و ریسک ابتلا به بیماری‌هایی مانند چاقی و اضافه وزن، دیابت نوع دوم و فشار و چربی خون را افزایش می‌دهد.

♦پیکا

پیکا نوعی اختلال روانی مربوط به تغذیه است که در آن فرد موادی را که معمولا غذا تلقی نمی‌شوند و ارزش غذایی ندارند، می‌خورد. فرد مبتلا به این اختلال ممکن است مواد نسبتاً بی‌ضرر مانند یخ، یا مواد به شدت خطرناکی مانند تکه‌های آهن را بخورد. در مورد دوم، این اختلال ممکن است منجر به عواقب بسیار خطرناکی نظیر مسمومیت شود.

♦سندروم خوردن شبانه

افراد مبتلا به سندروم خوردن شبانه، در حدفاصل بین شام و خواب غذای زیادی می خورند، مشکلات خواب دارند و هنگام شب از خواب بیدار می شوند و غذا می خورند. ویژگی اصلی سندرم شب خوری، مصرف غیرمعمول غذا در شب است.

نقش رژیم غذایی در ایجاد حس افسردگی

مطالعات نشان می دهد رژیم غذایی مغذی با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به علائم افسردگی مرتبط است، در حالی که رژیم غذایی ناسالم می تواند احساس افسردگی بیشتری ایجاد کند. کمبود مواد مغذی مناسب اغلب با توقف رشد فیزیکی یا ضعف ایمنی همراه است، اما اگر رژیم غذایی حاوی مقادیر مناسب ویتامین، مواد معدنی، اسیدهای آمینه ضروری و چربی‌های سالم نباشد، می‌تواند موجب تشدید افسردگی شود.

به گفته محققان، دستگاه گوارش میزبان میلیاردها میکروب است که بر ساخت انتقال دهنده‌های عصبی که پیام‌ها را از روده به مغز منتقل می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. مصرف غذای سالم باعث رشد باکتری‌های خوب می‌شود که به نوبه خود بر تولید این مواد شیمیایی تأثیر مثبت می‌گذارد. هنگامی که تولیدکننده انتقال دهنده‌های عصبی در وضع خوبی قرار دارد، مغز تمایل دارد این پیام‌های سازنده را با صدای بلند و واضح دریافت کند و احساسات آن را تکرار می‌کند. هنگامی که به رژیم غذایی سالم روی می‌آورید، خود را برای تغییرات خلقی کمتر، چشم انداز شادتر و افزایش تمرکز آماده می‌کنید.

تغییرات رژیم غذایی می‌تواند به بهبود روحیه کمک کند. در زیر به برخی از عادات غذایی که برای حفظ سلامت روان بهتر مناسب است، اشاره شده است.

-اجتناب از کافئین

کافئین می‌تواند الگوی خواب را مختل کند، باعث تحریک معده و بیقراری شود؛ همچنین کافئین زیاد می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود. توصیه می‌شود برای کاهش احتمال بروز اختلالات خلقی، مصرف کافئین را محدود کنید.

-مصرف مواد خوراکی غنی از سلنیوم

مطالعه‌ای در دانشگاه تگزاس نشان داد مصرف مکمل سلنیوم به میزان ۲۰۰ میکروگرم در روز در یک دوره هفت هفته‌ای، با بهبود علائم خفیف افسردگی از طریق کاهش التهاب مرتبط است. مواد غذایی مانند لوبیا، حبوبات، آجیل، ماهی، تخم مرغ، گوشت گاو، بوقلمون و مرغ منابع غنی سلنیوم هستند.

-اجتناب از مصرف مواد قندی

مواد قندی باعث افزایش سریع قند خون می‌شوند که می‌تواند به طور موقت خلق و خوی شما را بهبود بخشد اما بلافاصله با اُفت قندخون، موجب بروز حس ناراحتی و خستگی می‌شود.

-مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین D و امگا ۳

مواد غذایی غنی از ویتامین D و امگا ۳ با کاهش خطر افسردگی مرتبط است. آنها دارای ترکیبات محافظ عصبی مانند فولات، ملاتونین، ویتامین E و آنتی اکسیدان‌ها هستند که به مغز در ایجاد ارتباطات عصبی مناسب کمک می‌کند. گردو، دانه کتان، دانه چیا، ماهی و گوشت قرمز منابع خوبی از ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

-عدم پیروی از رژیم‌های لاغری افراطی

فردی که از افسردگی و اضطراب رنج می‌برد، با مدت طولانی گرسنه ماندن، می‌تواند شرایط خود را وخیم‌تر نماید زیرا بدن ما برای عملکرد به سوخت نیاز دارد که از طریق غذا تأمین می‌شود. در صورت عدم وجود این سوخت، فرد می‌تواند خستگی و خلق و خوی بد را تجربه کند.

برای کاهش اضطراب روزانه در شرایط بحرانی

مهربانی، لبخند، محبت، دیدن شادی دیگران و جمع‌گرایی رفتارهای گرمی هستند که حالمان را خوب می‌کنند، رفتارهایی که در منابع دینی هم بهشدت بر انجام آن‌ها سفارش شده است.

این روزها بیماری و مرگ به اندازه‌ای به ما نزدیک شده که زندگی‌مان را پر از دلهره، اضطراب و نگرانی کرده‌است و به قول بزرگی، به جای رعایت فاصله‌های فیزیکی، فاصله‌های اجتماعی‌مان را آن‌قدر زیاد کردیم که خوره تنهایی به جانمان افتاده است و ترس این می‌رود که پس از پشت سر گذاشتن این دوران سخت، موجی از بیماری‌های روحی همه جامعه را در بر بگیرد، رفتارهای سردی که درست مانند غذاهای سرد، انبوهی از بیماری‌ها را با خود به «ارمغان» می‌آورند.

بله، درست شنیدید!رفتارها هم طبع دارند و می‌شود آن‌ها را به گرم و سرد تقسیم کرد. غم، اضطراب، تنهایی، ناراحتی و خشم، همه، رفتارهای سردی هستند که بیماری‌زایند. به جای آن، مهربانی، لبخند، محبت، یاوری، دیدن شادی دیگران و جمع‌گرایی رفتارهای گرمی هستند که حالمان را خوب می‌کنند، رفتارهایی که در منابع دینی هم بهشدت بر انجام آن‌ها سفارش شده است.

♦برای خودمان، نه دیگران

قبل از اینکه سر اصل مطلب برویم، اجازه بدهید به نتیجه بررسی برخی پژوهشگران اجتماعی درباره چرایی مهربانی با دیگران اشاره کنیم. وقتی با کسی مهربان هستیم و به او کمک می‌کنیم، نخستین کسی که از این رفتار سود می‌برد خودمان هستیم. پس برای خودمان هم شده، این روزها با دیگران قدری مهربان‌تر باشیم.

مهربانی به معنای خون‌گرمی، پاسخ‌گو بودن، صبوری، اعتماد، وفاداری و حق‌شناسی در برابر دیگران است. پیرو فروجی، روان‌درمانگر و فیلسوف، مهربانی را راهی برای «زندگی آسان‌تر» معرفی می‌کند، زیرا مهربانی انسان را از اسارت نگرش‌های منفی و احساساتی مانند تنفر، حسادت، بدگمانی و بازی دادن دیگران آزاد می‌کند.

همچنین پژوهش‌های مرکز دیل کارنگی درباره میزان موفقیت‌های اجتماعی افراد نشان می‌دهد ۱۵ درصد موفقیت‌های انسان در محیط کارش به دلیل علم و دانش، مهارت و تخصص اوست و ۸۵ درصد دیگر در پی شخصیت و توانایی او در ایجاد ارتباطات مهربانانه و زیبای انسانی با دیگران پدید می‌آید.

♦مهربانی هم آداب دارد

اگر قصد مهربانی با دیگران را دارید و می‌خواهید از این رهگذر هم خودتان سودی ببرید و هم دیگران، آداب مهر ورزیدن به دیگران را از پیشوایان دینی‌مان بیاموزید و رعایت کنید.در برابر مهربانی‌تان چیزی مطالبه نکنید، یعنی بدون قضاوت و بی‌قیدوشرط به همه مهربانی کنید.از مهربانی آلوده به فریب دوری کنید، یعنی برای کسب منفعت مهربانی نکنید. از مهربانی زندگی‌تان که بی‌چشمداشت به شما مهربانی کرده‌اند الگو بگیرید. کمی در حال و احوال بزرگان دین و جامعه کاوش کنید. نمونه‌های خوبی برای مهربانی‌کردن به شما می‌دهند.

هرروز برای یک نفر کاری از سر مهربانی انجام دهید. سپس مهربانی‌های کوچک خود را به رفتارهای بزرگ‌تری از شفقت تبدیل کنید. انجام کارهای داوطلبانه برای افراد نیازمند و ابتکار عمل به دست گرفتن برای کاهش رنج دیگران نمونه‌هایی از این رفتارهای مشفقانه است.

♦با همه مهربان باشید، نه‌فقط با آن‌هایی که نیازمندند

بزرگ‌ترین موهبت مهربانی برای دیگران این است که در لحظه با آن‌ها باشیم. پس به جای محبت‌های مادی، قدری معنویت خرج دیگران کنیم. برای نمونه، به درد دل آن‌ها گوش کنیم و در لحظه‌های سخت کنارشان باشیم. یعنی حتی اگر شده با یک تلفن، از حالشان جویا شویم.خوش‌بین باشید و مثبت‌اندیش و درک کنید که رفتار مردم بیشتر وقت‌ها از سر آسیب و دردی است که متحمل شده‌اند، نه نشئت‌گرفته از تمامیت وجودی‌شان.مهربانی و بخشندگی در قبال دیگران را تمرین کنید، حتی با یک سلام و لبخند کوتاه.

♦چگونه مهربان باشیم؟

مهربانی با دیگران کار سختی نیست، فقط کافی است خودتان را جای آن‌ها بگذارید تا حس و نیازشان در لحظه را درک کنید.

حتما می‌دانید که توجه به دین اسلام و گسترس روزافزون آن در جهان تنها به دلیل اخلاق خوش پیامبر (ص) بود، زیرا مهربانی تنها سلاحی است که همه ما از پا درمی‌آورد. در ادامه، نمونه‌هایی از مهربانی در شرایط کنونی را که جامعه حالت انفجاری به خود گرفته است، با هم مرور می‌کنیم تا انگیزه‌ای برای مهربانی‌های بیشتر برای شما باشد.

شاید نتوان این روزها به‌راحتی به کسی سر زد و جویای حالش شد، اما می‌توانید تلفنی احوالش را بپرسید و کمی به دردهای دلش گوش کنید. سعی کنید در طول مکالمه‌تان پیوسته به طرف مقابل انرژی مثبت بدهید و از تمام شدن این روزها بگویید. این‌گونه، هم حال خودتان خوب می‌شود هم او. به یکدی از پویش‌ها و نذری‌های کمک‌های مؤمنانه بپیوندید، هرقدر هم کوچک باشد مهم نیست؛ این کار حس خوبی از مشارکت و همدلی را در شما ایجاد می‌کند.

اگر خانواده‌ای آسیب‌دیده یا مصیبت‌زده از کرونا بین همسایگان و بستگان می‌شناسید، از هر راهی شده، حس همدلی‌تان را به آن‌ها منتقل کنید. برای نمونه، چند وعده غذا بپزید و بگویید می‌دانید آن‌ها در این شرایط حال و حوصله آشپزی ندارند، با برای شادی روح آن عزیز یا سلامتی بیمارشان، خنمی را جمعی برداریم و آن‌ها را در جریان بگذارید.

از وقت آزادی که دارید، برای راز و نیاز بیشتر استفاده کنید. این کار حس خوبی به خودتان می‌دهد. برای مشارکت دیگران در این امر هم می‌توانید در گروه‌های اجتماعی‌ای که عضوشان هستید اطلاع‌رسانی کنید و همه با هم فعالیت‌های معنوی‌تان را انجام دهید.بانی خیر شوید و با جمع‌آوری کمک‌های مردمی برای بیماران و خانواده‌های نیازمند آن‌ها، امکانات و دارو و کمک‌های معیشتی فراهم آورید. این کار به شما حس زندگی می‌دهد.

تعدادی کتاب دینی و مذهبی خوب و پربار تهیه کنید و به دوستان و آشنایانتان هدیه دهید. این روزها همه ما نیاز داریم که در معنوی‌تمان را قدری افزایش دهیم.

تازه های درمان

محققان سوئیسی می گویند

خطر حمله قلبی ناشی از استرس شغلی در زنان بیشتر است

به گفته محققان، استرس شغلی، اختلالات خواب و خستگی که به عنوان عوامل پرخطر حمله قلبی و سکته قلبی در نظر گرفته می شوند، در بین زنان بیش از مردان در حال افزایش است؛ در حالی که دیابت، فشار خون شریانی، افزایش کلسترول، سیگار کشیدن، چاقی و عدم تحرک بدنی از عوامل پرخطر قابل تعدیل برای بیماری‌های قلبی و عروقی هستند، اخیراً مشخص شده است که فاکتورهای پرخطر دیگری مانند فشارهای کاری و مشکلات خواب می‌توانند به طور قابل توجهی بر خطرات قلبی عروقی بیفزاید.

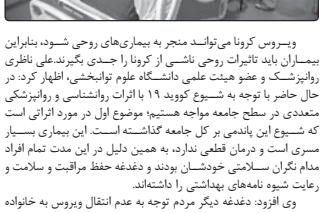
در گذشته مردان بیش از زنان تحت تأثیر حملات قلبی و سکته بودند.دکتر «مارتین هانسل»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان دانشگاه زوریخ، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما نشان داد مردان بیشتر از زنان سیگار می کشند و چاق هستند اما در زنان فاکتورهای پرخطر غیرمتداول حملات قلبی و سکته مانند استرس شغلی، اختلالات خواب و احساس خستگی به مراتب بیشتر است.»هانسل در ادامه افزود: «این نرخ افزایشی همزمان با افزایش تعداد زنانی است که به صورت تمام وقت کار می‌کنند.»در این مطالعه، محققان داده‌های ۲۲۰۰۰ زن و مرد در نظرسنجی سلامت سوئیس در سال‌های ۲۰۰۷، ۲۰۱۲ و ۲۰۱۷ را مقایسه کردند و به افزایش نگران کننده‌ای در تعداد زنانی که دارای عوامل پرخطر غیرمتداول بیماری‌های قلبی عروقی بودند، پی بردند.

چای توان مغز را برای انجام کارهای پیچیده افزایش می‌دهد

پژوهشگران چینی در بررسی جدیدی دریافتند که نوشیدن چای می‌تواند قدرت مغز را افزایش دهد و به بهبود عملکرد در انجام دادن کارهای خلاقانه کمک کند.پژوهشگران دانشگاه پکینگ (Peking University) چین، آزمایش‌های جدیدی انجام دادهاند تا بفهمند که آیا نوشیدن چای ممکن است به بهبود عملکرد در کارهای خلاقانه بیانجامد. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که نوشیدن چای بر حسب عادت، ممکن است مزایای شناختی و همچنین مزایایی برای سلامتی به همراه داشته باشد که به داشتن عمر طولانی‌تر کمک می‌کنند.

دکتر "گی وانگ"(Lei Wang)، سرپرست این پژوهش گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهند که چای می‌تواند به بهبود عملکرد ذهن در مواجهه با کارهای بسیار چالش‌برانگیز کمک کند. همچنین این نوشیدنی به مردم امکان می‌دهد تا کار خود را بدون خستگی ادامه دهندوی افزود: پژوهش ما نشان می‌دهد افرادی که بر حسب عادت چای می‌نوشند، نسبت به افرادی که گاهی از آن استفاده می‌کنند، از مزایای شناختی بیشتری برخوردار می‌شوند.پژوهشگران در این پروژه ۱۰۰ نفر را به کار گرفتند و از آنها خواستند تا وظایفی مرتبط با تکمیل کردن کلمات انجام دهند یا معماهایی را حل کنند که درجات گوناگونی از دشواری برای آنها تعیین شده بود.ابتدا به هر شخص، یک فنجان آب و یا یک فنجان حاوی چای سیاه کیسه‌ای داده شد که هر دو تا دمای ۴۲ درجه سلسیوس گرم شده بودند.پژوهشگران دریافتند افرادی که چای نوشیده بودند، هنگام انجام دادن یک کار خلاقانه با دشواری بالا، عملکرد بهتری نسبت به افرادی که آب نوشیده بودند، داشتند.با وجود این، پژوهشگران دریافتند که مزایای یک فنجان چای زمانی مهم است که چالش موجود از سطح دشواری کمتری برخوردار باشد.علاوه بر این مشخص شد همان‌طور که شرکت‌کنندگان گروه چای، شادتر هستند و علاقه بیشتری به کار نشان می‌دهند.پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که نتایج برای افرادی که درگیر کارهای خلاقانه هستند یا مستعد خستگی هستند، اهمیت عملی مهمی دارد.

بیماران کرونایی مشکلات روحی خود را جدی بگیرند



ویروس کرونا می‌تواند منجر به بیماری‌های روحی شود، بنابراین بیماران باید تاثیرات روحی ناشی از کرونا را جدی بگیرند.علی ناظری روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم توانبخشی، اظهار کرد: در حال حاضر با توجه به شیوع کووید ۱۹ با اثرات روانشناسی و روانپزشکی متعددی در سطح جامعه مواجه هستیم؛ موضوع اول در مورد اثراتی است که شیوع این پاندمی بر کل جامعه گذاشته است. این بیماری بسیار مسری است و درمان قطعی ندارد، به همین دلیل در این مدت تمام افراد مدام نگران سلامتی خودشان بودند و دغدغه حفظ مراقبت و سلامت و رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی را داشته‌اند.

وی افزود: دغدغه دیگر مردم توجه به عدم انتقال ویروس به خانواده و افراد جامعه است که این دغدغه مندی منجر به ایجاد استرس، اضطراب، نگرانی، احساس مسئولیت مفرط و بروز زمینه‌هایی از وسواس در رعایت نکات بهداشتی می شود. همچنین در افراد مستعدتر و مضطرب‌تر زمینه‌هایی از حالت‌های افراطی ایجاد می‌شود به گونه‌ای که بسیاری از افرادی که به نوعی در مطب‌های روانپزشکی نیاز به مراجعه داشتند در این یکی دو سال اخیر مجدداً برای دریافت مشاوره به روان پزشک خود مراجعه می‌کنند تا هم بر اعصاب خود مسلط باشند و هم بتوانند به خوبی این ویروس را کنترل کنند.

وی ادامه داد: یکی از توصیه‌های ما این است که افراد مستعد موارد روانپزشکی، این شرایط پاندمی را جدی بگیرند و با مشاورین خود صحبت کنند و در ارتباط باشند تا بدانند کدام رفتارشان افراطی و کدام متعادل است. همچنین اگر گاهی نیازمند درمان‌های روانپزشکی هستند از خدمات مورد نیاز استفاده کنند؛ زیرا همین کنترل مسائل اعصاب و روان می‌تواند بر کنترل ویروس در خانواده‌ها نیز موثر و آرامش بخش باشد.

ناظری ادامه داد: موضوع بعدی در مورد افرادی است که به کرونا مبتلا می‌شوند و در ایامی که درگیر بیماری هستند به دلیل رنج تنفسی و فشار مشکلاتی که روی جسم شان وارد می‌شود و یا حتی به دلیل قرار گرفتن در فضای آی سی یو و مواجهه با بیماران بدحال دچار گرفتاری‌هایی مثل حالت انزوا و افسردگی می شوند؛ زیرا به عنوان یک اصل پزشکی یکی از مهمترین راهکارهای پیشگیری از سرایت ویروس قرنطینه فرد مبتلا است و این قرنطینه می‌تواند فشار روانی زیادی برای افراد ایجاد کند.

این روانپزشک عنوان کرد: شوخیشانه در کشور ما خدمات مشاوره برای این افراد چه به صورت حضوری و چه به صورت مجازی صورت می‌گیرد، اما در برخی موارد ممکن است فرد دچار اضطراب‌های بیمارگونه شدیدی شود و نیازمند دریافت داروی همزمان با داروهای درمان کووید باشد.

وی گفت: در مرحله آخر به افرادی می‌رسیم که به بیماری کرونا مبتلا شده اند، درمان شده اند و در حال حاضر نیازمند مداخلات درمانی روانپزشکی هستند، زیرا به افسردگی و یا وسواس مبتلا می‌شوند که باید به صورت جدی تحت درمان بگیرند. این افراد به دلیل اینکه پس از درمان به راحتی نمی‌توانند در محل کار و خانواده قرار بگیرند و اطرافیانشان نگران ابتلا از طریق آن فرد هستند به شدت دچار فشار روحی روانی می‌شوند.

این روانپزشک افزود: در مواردی ممکن است فرد دچار عذاب وجدان بیماری شود، زیرا فکر می‌کند در ابتلای خود و خانواده و اطرافیانش نقش منفی داشته است یا گاه ممکن است احساسات منفی مانند خشم در آن‌ها ایجاد شود که ممکن است فکر کنند اطرافیانشان باعث و بانی ابتلاء آن‌ها شده‌اند.او اظهار کرد: همه این موارد نیازمند مداخلات روان پزشکی و روانشناسی است همچنین این افراد باید آموزش داده شوند، زیرا ما در مواردی شاهد این مسئله هستیم که فرد تصور می‌کند، چون به بیماری مبتلا شده دیگر نخواهد شد و شیوه نامه‌های بهداشتی را مثل قبل رعایت نمی‌کند و همین مسئله می‌تواند سلامتی خود و اطرافیانش را به خطر بیندازد و منجر به تداوم زنجیره انتقال ویروس در سطح جامعه شود.

درمان بیماری‌های روانی با کمک یک الگوریتم هوش مصنوعی

پژوهشگران "مایو کلینیک" سعی دارند با کمک یک الگوریتم جدید مبتنی بر هوش مصنوعی، به درمان بیماری‌های روانی و آسیب‌های مغزی بپردازند.

تحریک الکتریکی مغز در حال حاضر امکان درمان را برای میلیون‌ها نفر از افراد مبتلا به صرع و اختلالات حرکتی مانند پارکینسون گسترش می‌دهد.

تحریک الکتریکی در آینده ممکن است به درمان افراد مبتلا به بیماری‌های روانی و آسیب‌های مستقیم مغزی مانند سکته کمک کند.

با وجود این، بررسی نحوه تعامل شبکه‌های مغزی با یکدیگر، کار پیچیده‌ای است. شبکه‌های مغزی را می‌توان با ارائه پالس‌های کوتاه جریان الکتریکی در یک ناحیه از مغز بیمار و در عین حال اندازه‌گیری پاسخ‌های ولتاژ در نواحی دیگر، مورد بررسی قرار داد.

در اصل، باید بتوان ساختار شبکه‌های مغزی را از این داده‌ها استنباط کرد. این کار با استفاده از داده‌های جهان واقعی، دشوار است زیرا سیگنال‌های ثبت‌شده، پیچیده هستند و تنها می‌توان اندازه‌گیری‌های محدودی را انجام داد.

پژوهشگران "مایو کلینیک" برای کنترل این مشکل، مجموعه‌ای از نمونه‌ها و دیدگاه‌ها را ایجاد کردند که مقایسه اثرات تحریک الکتریکی بر مغز را ساده می‌کند.

از آنجا که یک روش ریاضی برای توصیف نحوه همگرایی ورودی‌ها در نواحی مغز انسان وجود نداشت، این گروه پژوهشی با یک متخصص بین‌المللی الگوریتم‌های هوش مصنوعی همکاری کرد تا الگوریتم جدیدی موسوم به "شناسایی منحنی مشخصات پایه" (Basis Profile Curve Identification) را ایجاد کند.

در این پژوهش، از یک الکترود "الکتروکورتیکوگرافی" (Electrocorticographic) برای تعیین تشنج و نقشه‌برداری از مغز یک بیمار مبتلا به تومور مغزی پیش از برداشتن تومور او استفاده شد.

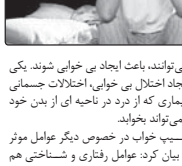
"کای میلر" (Kai Miller)، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که این الگوریتم جدید ممکن است به ما کمک کند تا بفهمیم کدام نواحی مغز مستقیما با یکدیگر در تعامل قرار دارند.

این موضوع به نوبه خود ممکن است به تعیین محل قرارگیری الکترودهای دستگاه‌های تحریک‌کننده‌ای که برای درمان بیماری‌های مغزی به کار می‌روند، کمک کند.

با ظهور فناوری جدید، این نوع الگوریتم ممکن است به ما در درمان بهتر بیماران مبتلا به صرع، اختلالات حرکتی مانند پارکینسون و بیماری‌های روانی مانند وسواس و افسردگی کمک کند.

"کلاوس روبرت مولر" (Klaus-Robert Mueller)، از پژوهشگران این پروژه گفت: داده‌های عصبی به دست آمده تا به امروز، شاید چالش‌برانگیزترین و هیجان‌انگیزترین داده‌ها برای پژوهشگران هوش مصنوعی در جهت مدل‌سازی باشند.

علل بروز بی خوابی و راه های رفع آن



یک فلوشیپ خواب درباره علل بروز اختلال بیخوابی و راه های رفع آن توضیح داد.

فاطمه کاشانی نسب، متخصص روانپزشکی و فلوشیپ خواب در تعریف اختلال بی خوابی اظهار کرد: اگر فردی نتواند به راحتی بخوابد و یا زودتر از موعد بیدار شود، دچار اختلال بی خوابی است. وی افزود: اگر این مشکلات سه شب در هفته و به مدت سه ماه هم تداوم پیدا کند به طوری که در عملکردهای شغلی، تحصیلی و در روابط بین فردی تاثیر بگذارد، اختلال بی خوابی محسوب می‌شود.

کاشانی نسب در شناسایی عوامل موثر بر ایجاد اختلال خواب گفت: عوامل متعددی مانند ویژگی‌های شخصیتی بر بی خواب شدن فرد دخیل هستند. افرادی که بسیار مضطرب هستند، می‌توانند مستعد ابتلا به اختلال بی خوابی باشند. اختلال بی خوابی می‌تواند در هر سنی رخ دهد اما با افزایش سن، احتمال ابتلا به این اختلال نیز بیشتر می‌شود. تحقیقات نشان داده بی خوابی در زنان بیشتر از مردان اتفاق می افتد.

وی تصریح کرد: وجود برخی اختلالات روانی هم می‌تواند از علل آشکار این اختلال باشد. در کنار اختلالات روانی، برخی حوادث استرس زا در زندگی، مانند تغییرات شغلی و مشکلات زناشویی عواملی هستند که می‌توانند، باعث ایجاد بی خوابی شوند. یکی دیگر از علل ایجاد اختلال بی خوابی، اختلالات جسمانی است، مثلا بیماری که از درد در ناحیه ای از بدن خود رنج می برد، نمی‌تواند بخوابد.

این فلوشیپ خواب در خصوص دیگر عوامل موثر بر بی خوابی بیان کرد: عوامل رفتاری و شناختی هم در ایجاد این اختلال موثر هستند. افرادی که بهداشت خواب را رعایت نمی کنند و تلفن همراه خود را به تخت خواب می برند، مغز خود را مورد هجوم اطلاعات متعدد قرار می‌دهند و این افراد قادر نیستند به راحتی به خواب بروند همچنین افرادی که در بعدازظهر و نزدیک به زمان خواب کافئین مصرف می‌کنند یا ورزش‌های سنگین در زمان‌های انتهایی روز انجام می‌دهند، احتمال دارد در معرض اختلال بی خوابی قرار بگیرند.

کاشانی نسب ادامه داد: بی خوابی می تواند بر سلامت و عملکرد شخص تاثیر بگذارد، به نحوی که کیفیت زندگی فرد را کاهش دهد. در کل اختلال بی خوابی باعث کاهش تمرکز و اختلال عملکرد فرد شود، این اختلال می تواند در سلامت جسمی شخص نیز تاثیر گذار باشد. بی خوابی می تواند دیگر اختلالات روانی مانند اختلال دوقطبی یا اختلال اضطرابی فرد را تشدید کند.

این فلوشیپ خواب اقداماتی برای داشتن خوابی راحت تر پیشنهاد داد: در درجه اول باید در نظر داشت فرد عادات نامناسب خواب در سبک زندگی نداشته باشد، قبل از خوب از مصرف شام سنگین و مایعات فراوان خودداری شود؛ مصرف الکل، کافئین و سیگار سبب اختلال در خواب می شود؛ هر روز در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید و این نظم را حتی در روزهای تعطیل هم حفظ کنید؛ تا حدود ۶ ساعت قبل از خواب از انجام تمرین و ورزش های سنگین خودداری کنید؛ زمانی که از خواب بیدار می شوید با نور خورشید مواجهه داشته باشید؛ همچنین توصیه می شود فرد در طول روز چرت نزند؛ از انجام کارهایی مانند کار با لپ تاپ، تماشای تلویزیون و صبحانه خوردن در تخت خواب خودداری کنند، چرا که مغز شرطی می شود در تخت خواب بخوابد و به فعالیت های دیگر بپردازد.