اعصاب و روان

مصرف گردو احتمال زوال شناختی را کاهش می‌دهد

ایرنا: مطالعات اخیر محققان دانشگا «لما لیندا» در آمریکا نشان می‌دهد مصرف گردو زوال شناختی را در سالمندان در معرض خطر کاهش می‌دهد.محققان با بررسی ۶۴۰ داوطلب به مدت دو سال دریافتند مصرف گردو برای سالمندانی که در معرض خطر زوال شناختی هستند، اثر فوق‌العاده‌ای دارد. معمولا سالمندانی که رژیم غذایی غلط دارند، سیگار می‌کشند، اضافه وزن دارند و نمرات شناختی پایین‌تری داشتند، به عنوان گروه در معرض خطر درنظر گرفته شدند. گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و پلی‌فنول است که در مقابل استرس اکسیداتیو و التهاب نقش محافظتی دارد؛ که هر دو عامل احتمال بروز زوال شناختی را افزایش می‌دهند.در سال ۱۹۹۳ میلادی اثرات فوق‌العاده انواع آجیل به ویژه گردو به صورت علمی اثبات و در نشریه New England Journal of Medicine به چاپ رسید. گردو حاوی ویتامین‌های B۶، E، اسید فولیک، فسفر، منگنز، مس، و آهن است، برای سلامت قلب و عرق مفید است، در استحکام استخوان‌ها نقش دارد و به کاهش وزن کمک می‌کند. کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول مفید، جلوگیری از ورم مفاصل، افزایش خاصیت ارتجاعی عروق، افزایش توان ذهنی و حافظه، تنظیم فشار و قند خون و تنظم سوخت و ساز بدن از دیگر خواص این ماده غذایی است.

تفاوت افسردگی و دردمندی

افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که بسیاری از افراد مبتلا به آن، از بیماری‌شان بی‌خبرند. تغییراتی که این بیماری در وضعیت زندگی و عملکرد روزانه ایجاد می‌کند اغلب به قدری آهسته اتفاق می‌افتد که از وقوع آنها غافل می‌شویم.خستگی مفرط، احساس بی‌علاقه بودن به فعالیت‌های مفرح روزانه، سطح پایین انرژی، اختلال خواب شبانه و خواب‌آلودگی روزانه آرام‌آرام زندگی عادی را به نحوی تغییر می‌دهد که ارتباط بیمار با اطرافیان کمتر شده و از هیچ لحظه‌ای از زندگی احساس لذت نمی‌کنند.زندگی روزمره با وجود اضطراب، استرس، وقایع ناخوشایند و خبرهای ناگوار با تاثیر تجمعی در ذهن و روان انسان‌ها تغییراتی را ایجاد می‌کند که زمینه‌ساز بروز افسردگی، اضطراب و دیگر اختلالات روان‌شناسی می‌شود.بیماران غافل از این که درگیر بیماری افسردگی هستند زمانی به کلینیک درد مراجعه می‌کنند که بیماری روحی، خودش را با درد جسمی بروز داده و ممکن است با دردهایی چون سردرد، دردهای گردن و شانه‌ها کمردرد و شاید با دردهای پراکنده‌ای مراجعه کنند که به درمان‌های ضددرد مقاوم بوده و بیمار را خانه‌نشین کرده است. افسردگی و اضطراب می‌تواند با تغییر در سیستم انتقال دهنده‌های شیمیایی مربوط به اعصاب، سبب بروز دردهایی شود که بیمار به آنها مبتلا بوده و اطلاعی از وقوع آن نداشته که مهم‌ترین آنها دردهای سیاتیکی یا فشار روی عصب‌های محیطی است. در واقع در بیماری که متعاقب اضطراب یا شوک عصبی دچار گزگز، بی‌حسی یا درد در دست‌ها یا پاها می‌شود، ممکن است یک دیسک آسیب دیده وجود داشته باشد که در حالت عادی علائمی را ایجاد نمی‌کند.افسردگی و اضطراب در فرم پیشرفته می‌تواند مجموعه‌ای پیچیده از نقاط درد را در همه نقاط بدن فراهم کند که به آن فیبرومیالژی گفته می‌شود. از آنجا که در کلینیک‌های درد، تشخیص و درمان به صورت چند تخصصی انجام می‌شود، حضور متخصصان روانپزشک در کنار فوق تخصص درد، درمان بیماران مبتلا به دردهایی که دارای ریشه جسمی روحی هستند با موفقیت بیشتری انجام می‌شود.درمان کامل زمانی انجام می‌شود که بیمار همکاری کامل را با پزشک داشته باشد و با تغییر در نگرش خود نسبت به دردهای جسمی و انجام فعالیت‌های ورزشی و ثبت فعالیت‌های روزانه در روند درمان موثر باشد. جلسات مشاوره با روان‌شناس و فعالیت‌های گروهی مانند یوگا در درمان این بیماران تاثیر زیادی دارد.

راهکارهایی برای تقویت مهارت نه گفتن

افراد باید بتوانند بدون ناراحت کردن دیگران مخالفت خود را با درخواست‌های آن‌ها ابراز کنند. جرات‌ورزی یکی از مهارت‌های ۱۰ گانه زندگی است، در طول زندگی به طور حتم با افرادی برخورد کرده‌اید که قدرت نه گفتن را ندارند و درخواست‌های دیگران را با وجود اینکه خود از این موضوع ناراحت هستند و فشارهای زیادی را تحمل می‌کنند، می‌پذیرند. به عبارتی این اشخاص به حقوق خود هیچ اهمیتی نمی‌دهند، بنابراین چه خوب است که از دوران کودکی قدرت نه گفتن را در وجود فرزندانمان تقویت کنیم.ماندانا رکنی مشاور کودک و نوجوان درباره مهارت جرات‌ورزی یا قدرت نه گفتن اظهار کرد: داشتن این مهارت به این معنی است که فرد می‌تواند از حق و عقیده خود بدون تجاوز کردن به حق و عقیده دیگران، دفاع کند. این مهارت باید از دوران کودکی آموزش داده شود، زیرا کسب این توانایی در بزرگسالی بسیار سخت و پرهزینه است.او بیان کرد: در بسیاری از موارد، افرادی که به مشکلات رفتاری دچار بوده‌اند یا در دام یک انحراف و فساد گرفتار شده‌اند، شجاعت و توانایی مقاومت در برابر عواملی که آنها را تحت فشار می‌گذارد، نداشتند. کودکان برای اینکه در برخورد با انواع انحرافات و کارهای خلاف، اعتیاد و هرگونه سوء استفاده دیگران توانایی مقابله را داشته باشند، باید از یک من قوی، ارزشمند و باجرات برخوردار باشند.

گاهی اوقات پارکینسون ریشه در قبل تولد دارد

ایرنا: مطالعات محققان مرکز پزشکی Cedars-Sinai در آمریکا نشان می‌دهد، بیماری پارکینسون می‌تواند ریشه در قبل از تولد داشته باشد و فرد با اختلالی در سلول‌های مغزی متولد شود.

به گزارش پایگاه خبری مدیکال نیوز، مطالعات اخیر محققان نشان می‌دهد شروع بیماری پارکینسون قبل از پنجاه سالگی می‌تواند دلیلی باشد بر اینکه بیمار با اختلالی در سلول‌های مغزی متولد شده و این اختلال چند دهه تشخیص داده نشده است.

برای این مطالعه، محققان سلول‌های بنیادی پرتوان القایی را از سلول‌های بیمارانی که در سنین قبل از پنجاه سالگی به پارکینسون مبتلا شدند، تولید کردند. سپس با استفاده از این سلول‌ها، نورون‌های تولیدکننده دوپامین تولید شد و عملکرد سلول‌ها مورد ارزیابی قرار گرفت.

محرک اصلی بیماری پارکینسون یک نسخه جهش‌یافته از 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.

محققان در سلول‌های عصبی تولید شده در محیط آزمایشگاهی دو ناهنجاری تشخیص دادند که یکی تجمع آلفا سینوکلین و دیگری عملکرد ناقص ساختارهای سلولی به نام لیزوزوم است. این نقص منجر به تولید آلفا سینوکلین می شود.بنابراین محققان به این نتیجه رسیدند پارکینسون در برخی افراد می‌تواند ریشه در قبل از تولد داشته باشد و با این دستاورد می‌توان به راهکارهایی برای تشخیص و درمان زودهنگام بیماری دست یافت.بیماری پارکینسون معمولا با لرزش یک دست آغاز می‌شود و به تدریج اکثر اندام‌ها را درگیر می‌کند.بیش از ۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان به پارکینسون مبتلا هستند. پارکینسون دومین بیماری شایع عصبی پس از آلزایمر است. در حال حاضر هیچ درمانی برای این عارضه وجود ندارد.

نقش بازی‌های هیجانی در رشد کودکان

استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به نکاتی که والدین باید در مورد کودکان مبتلا به ضعف زبانی و ارتباطی بدانند، گفت: بازی نقش مهمی در رشد کودک دارد و از آنجایی که قالب بازی‌ها عوض شده کودکان با کمبود بازی‌های عاطفی و هیجانی مواجه هستند.

هوشنگ دادگر استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره کنترل هیجان در کودکان به ویژه در افرادی که دارای نقص زبانی و ارتباطی هستند، اظهار داشت: برخی از کودکان با توجه به سن خود نمی‌توانند جملاتی را به صورت کامل مطرح کنند و به عبارتی نسبت به همسالان خود دچار ضعف زبانی در بیان جملات هستند همچنین این مسئله می‌تواند مشکل ارتباطی در کودکان ایجاد کند.

وی افزود: در برخی از موارد خانواده‌ها زمانی که کودکانشان دچار نقص زبانی یا مشکل در ارتباط هستند آن را نادیده می‌گیرند در حالی که این مسئله می‌تواند سبب بروز هیجاناتی در کودک شود و عواقب روحی و روانی برای آن به همراه داشته باشد.

دبیر انجمن گفتار درمانی ایران خاطرنشان کرد: این کودکان در معرض هیجانات مثبت یا منفی هستند که هیجان مثبت شامل ذوق‌زدگی یا خوشحالی و هیجانات منفی شامل ترس، اضطراب و نگرانی در کودک است.

دادگر با اشاره به اینکه کودکان در زمان کنونی با کمبود بازی‌های هیجانی و عاطفی مواجه هستند، گفت: به دلیل اینکه قالب بازی‌ها عوض شده و اکثر بازی ها با توجه به تکنولوژی‌های نوین به سمت بازی‌های رایانه‌ای پیش رفته است مدیریت هیجان در کودکان به خوبی انجام نمی‌گیرد و در واقع کودکان این مسئله را فرا نگرفته‌اند که این موضوع در کودکانی که دچار نقص زبانی و ارتباطی هستند بسیار حائز اهمیت است و والدین نباید از نقش بازی در کنترل هیجانات کودک خود غافل شوند.

وی در مورد رفتارهای کلیشه‌ای و تکراری در برخی کودکان گفت: گاهی کودکانی که مشکوک به اوتیسم هستند ممکن است رفتارهایی کلیشه‌ای و یا تکراری در آنها بروز کند که خانواده باید زمان آنها را ثبت کند و فاکتورهای موثر در این پدیده را مورد آنالیز قرار دهد چرا که با مدیریت این فاکتورها می توان اقدامات لازم را جهت پیشگیری از رفتارهای کلیشه‌ای و تکراری در کودکان انجام داد.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه کودکان مبتلا به ضعف زبانی و ارتباطی نیاز به حمایت ویژه خانواده‌های خود دارند، گفت: آموزش به خانواده‌ها و کودکان در زمینه کنترل هیجانات آنها بسیار موثر است و می تواند آینده‌ی بهتری را در زندگی این کودکان رقم می زند.

اهمیت سلامت روان در مبتلایان به سرطان چیست؟

دکتر «لیلا رازقیان»، رئیس بیمارستان اعصاب و روان استاد محرری : در سال های اخیر، موضوع ارتباط اختلال های روانپزشکی و سرطان، پیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است.

عوامل بسیاری در بروز سرطان نقش دارند که بیماری های مربوط به سلامت روان به ویژه اضطراب، از جمله این موارد است. همچنین بروز اختلال های روانپزشکی در فرد مبتلا به سرطان و خانواده اش، بیش از دیگر افراد است. بین بدن و روان ارتباط وجود دارد، پس رفع مشکلات روانشناختی در افراد مبتلا به سرطان، ضرورت دارد. اضطراب موجب افزایش ترشح «کورتیزون» در بدن می شود و با توجه به اینکه این هورمون در از بین بردن سلول های سرطانی موثر است، بنابراین با ضعیف کردن آن، احتمال پیشرفت سرطان افزایش می یابد.

وظایف اساسی روانپزشک و روانشناس در حوزه سایکوآنکولوژی شامل پاسخ دهی به نیازهای روانشناختی بیماران مبتلا به سرطان و مراقبان آنها در تمام مراحل بیماری و شناسایی تمامی عوامل تاثیرگذار رفتاری و روانی بر مبتلایان است، چرا که پرداختن به بُعد روانی بیماران مبتلا به سرطان، به اندازه درمان جسمانی آنها اهمیت دارد.

مراجعه به روانپزشک برای روان درمانی بیماران و ارتباط موثر با دیگران، آگاهی مراقبان و کاهش مشکلات روانشناختی آنها، درمان ترس، اضطراب و افسردگی، ارایه راهکار موثر برای مقابله با آسیب ها، تصویر بدنی ناشی از شیمی درمانی و جراحی، آموزش و درمان جنسی و زوج یابی در همه مراحل، کمک شایانی به بیمار و خانواده اش می کند.

مفهوم «سایکوآنکولوژی» نخستین بار در سال ۲۰۰ میلادی از سوی «گالن» بیان شد که امروز به صورت نظام مند در آمده و پژوهش های بسیاری در این زمینه انجام شده است. روانشناسان سرطان، باید بیمار سرطانی را همراهی کنند و به تمام پرسش های روانشناختی مبتلایان و خانواده های آنها در تمام مراحل بیماری، همدلانه پاسخ دهند.

در پژوهش های این حوزه، به کارگیری راه حل های درمانی و کارآمدی نظیر درمان شناختی، رفتاری، معنویت درمانی، ذهن آگاهی و توانبخشی شناختی، مفید بوده است.

تاثیرات شگفت انگیز چهار گیاه بر آرامش اعصاب

بو و رایحه، بسیار بیشتر و قوی‌تر از تصاویر می‌تواند خاطرات احساسی فرد را یادآور شود. بوها توسط پیاز بویایی (راه عصبی از داخل بینی تا انتهای مغز) پردازش می شود . پیاز بویایی با دو نقطه مغز که مسئول هیجانات و حافظه ما هستند پیوندی مستقیم دارد: آمیگدال و هیپوکامپ.نکته جالب توجه این که با وجود نزدیکی چشم، بینی و گوش اطلاعاتی که به حس بینایی، شنوایی و لامسه مربوط هستند، از ناحیه عبورعصب بویایی نمی گذرند. شاید به همین دلیل است که بویایی بیشتر ازهرحس دیگری، تداعی کننده خاطرات و هیجانات عاطفی انسان است. همه ما لذت بردن از بوهای خوشایند و حتی خاطره دلپذیر مرتبط با آن را تجربه کرده ایم. در واقع بو تاثیر سریعی بر مغز دارد و به سرعت واکنش پایانه های عصبی را بر می انگیزد. در این باره، بعضی گیاهان تاثیرات بسیار مطلوبی دارند که می توان آن ها را در زندگی روزمره تجربه کرد. چهار تا از این گیاهان را در ادامه آورده ایم :

استوقودوس

«استوقودوس» تاثیر آرام بخشی بر جسم و روح دارد. رایحه این گیاه می تواند اضطراب را کاهش و بی خوابی را تسکین دهد و حتی علایم دمانس را بهبود بخشد. استنشاق رایحه استوقودوس، همچنین می تواند در پایین آوردن ریتم قلب و فشار خون مؤثر باشد که در نتیجه به آرامش بدن کمک می کند. از دیگر تاثیرات مثبت این گیاه می توان به تسکین درد اشاره کرد. مطالعات

بسیاری درباره رایحه درمانی پس از عمل جراحی، این موضوع را ثابت می کند.

دارچین

اگرچه «دارچین» عموما در آشپزی استفاده می شود اما به عنوان محرک جسمی و هیجانی نیز کاربرد دارد. بوی گرم و شیرین آن تاثیر مثبتی بر تمرکز، قابلیت های شناختی و حافظه دارد و بازدهی مغز را افزایش می دهد و می توان مصرف آن را به دانش آموزان و دانشجویان توصیه کرد. دارچین به طور کلی به عنوان محرک فعالیت های مغز شناخته می شود. علاوه بر این، دردهای عضلانی و مفصلی را نیز کاهش می دهد و اگر همراه با زنجبیل مصرف شود، در بهبود علایم آنفلوآنزا و گلودرد مؤثر خواهد بود.

مرکبات

رایحه «مرکبات» به خصوص پرتقال و لیمو بسیار خوشایند است و تاثیر آن به عنوان محرک جسم و روح تایید شده است. مرکبات روح را طراوت می بخشد، هیجانات و احساسات را تحریک می کند و افکار منفی را تسکین می دهد. استنشاق رایحه مرکبات در صبح باعث می شود با نشاط بهتری از خواب برخیزید و با نگاه مثبتی روز خود را آغاز کنید.اسانس مرکبات در رایحه درمانی، معمولا برای مقابله با افسردگی استفاده می شود زیرا آرامبخش است و احساس نشاط را به همراه دارد. مطالعات حتی نشان می دهد که این رایحه می تواند در بهبود عملکردهای شناختی مبتلایان به آلزایمر نیز مؤثر باشد.

نعناع

«نعناع» احساس خنکی بی نظیری را به همراه دارد و به دلیل آرامش بخشی بسیار در انواع اسپری و عطر کاربرد دارد. رایحه نعناع دردهای روحی را تسکین می دهد با استرس مقابله می کند و در حفظ آرامش هنگام اختلالات هیجانی مؤثر است. البته در تحریک عملکرد ذهنی و گردش خون نیز نقش دارد.نعناع همچنین برای سرماخوردگی و ناراحتی های تنفسی استفاده می شود زیرا عملکرد آنتی باکتریال آن به اتساع سریع مجاری تنفسی و سینوس ها کمک می کند. در رایحه درمانی از اسانس نعناع برای بهبود دردهای عضلانی استفاده می شود.

توقف پیشرفت آلزایمر با لیتیوم‌درمانی

مطالعات محققان دانشگاه مک گیل کانادا نشان می‌دهد لیتیوم‌درمانی قادر به توقف علائم پیشرفته آلزایمر است.

اثرات لیتیوم درمانی بر برخی بیماری‌های عصبی از مدت‌ها قبل تایید شده است؛ ولی درمان‌های طولانی مدت به دلیل عوارض جانبی برای سالمندان امکان‌پذیر نیست.

مطالعات جدید نشان می‌دهد تجویز لیتیوم به میزان ۴۰۰ برابر کمتر از مقداری که اکنون برای درمان اختلالات خلقی تجویز می‌شود، قادر به توقف علائم پیشرفته آلزایمر از قبیل پلاک‌های آمیلوئید و بازیابی اختلالات شناختی است. این دُز از دارو، میکرودُز نامیده می‌شود.

یکی از مهمترین دلایل بروز آلزایمر، تجمع پلاک‌های پروتئین آمیلوئید در مغز است. آمیلوئید یک اصطلاح عمومی برای پروتئین‌هایی است که به طور طبیعی در بدن به وجود می‌آیند. در مغز افراد سالم، این پروتئین نابود می‌شود؛ ولی در مغز افراد مبتلا به آلزایمر، تجمع می‌یابد.

لیتیوم درمانی در موش‌هایی که به طور ژنتیکی مبتلا به آلزایمر بودند کاملا موفقیت آمیز گزارش شده است و منجر به بهبود شناختی مدل حیوانی شده است.

این دُز از دارو علاوه بر اینکه اثرات جانبی منفی را به همراه ندارد، به راحتی از سد خونی مغز عبور می‌کند. محققان امیدوارند این راهکار در درمان آلزایمر و انواع اختلالات شناختی قابل استفاده باشد.

آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که حافظه، افکار، مهارت‌های کلامی و قضاوت، درک مطلب و به طور کلی عملکرد شناختی بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

کشف ۳۷ ژن جدید مرتبط با اوتیسم

محققان آمریکایی موفق به شناسایی ۳۷ ژن جدید شدند که کودکان را مستعد ابتلا به بیماری اوتیسم می‌کند. در بزرگترین مطالعه انجام شده در نوع خود، یک تیم بین المللی از محققان بیش از ۳۵۰۰۰ نمونه DNA از بیماران مبتلا به اوتیسم را از ۵۰ بیمارستان در سراسر جهان جمع آوری و تجزیه و تحلیل کردند. پژوهشگران حوزه پزشکی ماونت سینای در نیویورک سپس این نمونه‌ها را برای وجود هر جهش احتمالی زیرورو کردند. آنها در نهایت ۱۰۲ جهش ژنی را شناسایی کردند که بر رشد یا عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد که هر دو می‌توانند عامل ابتلای فرد به اوتیسم باشند.

پروفسور جوزف باکسبوم مدیر مرکز تحقیقات و درمان اوتیسم سیور (Seaver) ماونت سینای در این باره می‌گوید: «با این ژن‌های شناسایی شده می‌توانیم درک کنیم که چه تغییراتی در مغز باعث ایجاد اختلال طیف اوتیسم می‌شود و به ابداع روش‌های درمانی جدید برای این اختلال فکر کنیم.با وجود یافته‌های این مطالعه، پژوهشگران بر این باورند که نزدیک به ۳۰۰ ژن در بروز اوتیسم نقش دارند. کشف ژنهای زیادی که هرکدام نقش کوچکی در بروز این بیماری دارند، می‌تواند این که چرا بیماری اوتیسم در افراد مختلف بروز متفاوتی دارد را توضیح دهد.

چرا فیلم‌های ترسناک دوست دارید

مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد، افرادی که به فیلم‌های ترسناک علاقه‌مند هستند، احساس همدلی و همدردی کمتری با دیگران داشته و بیشتر طرفدار هیجان هستند. این افراد معمولاً از ورزش‌ها و تفریحات خطرناک لذت می‌برند.

فیلم‌های ترسناک را می‌توان یکی از ژانرهای پرطرفدار و جذاب دنیای سینما محسوب کرد. این فیلم‌ها معمولاً دارای محتوایی خشن بوده و در بیشتر آن‌ها شاهد قربانی شدن شخصیت‌های اصلی و فرعی فیلم به روش‌های مختلفی هستیم که همین موضوع در کنار ایجاد حس تعلیق و غافلگیری، ارکان اصلی فیلم‌های ترسناک به شمار می‌روند.

یک جستجوی ساده مشخص می‌کند که تاریخ سینما مملو از فیلم‌های خون‌آلود و خشن است و بسیاری از تماشاچیان به این فیلم‌ها علاقه‌مند بوده و بسیاری نیز از این گروه فیلم‌ها فراری هستند.

این گروه از افراد معمولاً از ورزش‌ها و تفریحات خطرناک لذت می‌برند. مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد

افرادی که از تماشای فیلم‌های ترسناک لذت می‌برند، به‌احتمال‌زیاد در آزمون‌های روان‌شناسی نمرات کمتری ازنظر حس همدردی و همدلی کسب کرده و در عوض در حوزه نمره شخصیتی معروف به احساس جستجو و هیجان، امتیاز بیشتری می‌گیرند. این گروه از افراد معمولاً از ورزش‌ها و تفریحات خطرناک لذت می‌برند.

روان شناسان طی دهه‌های گذشته و از سال ۱۹۸۰میلادی تاکنون به بررسی این موضوع پرداخته و دریافتند اگر شما با یکی از نزدیکان خود که با وی رابطه عاطفی قوی دارید (برای نمونه، همسر) فیلم ترسناک نگاه کنید، این موضوع سبب افزایش وابستگی و نزدیکی شما به یکدیگر خواهد شد.

تازه های درمان

پیش‌بینی پیشرفت بیماری هانتینگتون با هوش مصنوعی

ایرنا: محققان یک شرکت فناوری، الگویی بر اساس هوش مصنوعی ابداع کرده‌اند که می‌تواند پیش‌بینی کند چه موقع بیماران علائم هانتینگتون را تجربه می‌کنند و سرعت پیشرفت این علائم را نیز مشخص می‌کند. هانتینگتون یک بیماری ژنتیکی است که تا کنون هیچ درمانی برای آن پیدا نشده است. ژن این بیماری به صورت غالب به ارث می‌رسد و هر یک از والدین حامل این ژن با احتمال ۵۰ درصدی می‌توانند آن را به فرزندان خویش منتقل کنند. اکنون محققان شرکت «IBM» از مهارت های پیش بینی سلامت مبتنی بر هوش مصنوعی خود برای کمک به مقابله با بیماری هانتینگتون استفاده می کنند. آنها الگویی بر اساس هوش مصنوعی ابداع کرده‌اند که می‌تواند پیش‌بینی کند چه موقع بیماران علائم هانتینگتون را تجربه می‌کنند و سرعت پیشرفت این علائم را نیز مشخص می‌کند. شناختی که در حال حاضر از این بیماری وجود دارد، بیان می‌کند که علائم این بیماری در سنین ۳۰ و ۵۰ سالگی بروز می‌کند اما مشخص نیست که این علائم چیستند و چگونه به وجود می‌آیند.الگوی ابداعی این محققان با بهره‌گیری از اسکن‌های MRI از مغز انسان اطلاعات و دانش خود را افزایش می‌دهد و با استفاده از سیگنال‌های ناشی از ماده سفید (که در مطالعات مغز نسبتا مورد بررسی قرار نگرفته‌اند)، متوجه می شود که عملکرد سیستم‌های شناختی مغز در گذر زمان چه مشکلاتی خواهند داشت.

تکنیک پیشنهادی محققان بریتانیایی برای کنترل افسردگی

افسردگی یکی از مشکلات روحی و روانی دنیای امروز است که تقریبا زندگی افراد بسیاری را مختل کرده است. جمعی از محققان بریتانیایی با ابداع تکنیکی خاص به جنگ افسردگی رفته‌اند. برخی از افراد در زندگی‌شان، تجربه‌های ناخوشایندی دارند که موجب کاهش عزت نفس در آنها می‌شود و بدین ترتیب به دام افسردگی می‌افتند.شرایط سخت زندگی مانند مشکلات مالی، تنهایی، اضطراب در محیط کار، بیماری و آسیب‌پذیری‌های ژنتیکی هم در ابتلا به افسردگی فرد نقش مهمی دارند.البته افسردگی‌ها، حتی نوع حاد آن، درمان‌شدنی هستند اما احتمال عود آن در تمام طول زندگی فرد مبتلا وجود دارد. از آنجایی‌که افراد بیشتری هر روز به بیماری‌های ذهنی مانند افسردگی مبتلا می‌شوند، محققان تلاش کردند تا روش‌هایی برای درمان افسردگی پیدا کنند که نه‌تنها افسردگی را درمان کنند، بلکه جلوی بازگشت آن را هم بگیرند.به‌تازگی محققان چند دانشگاه بریتانیایی، ترفندی به‌کار بردند که می‌تواند افراد افسرده را درمان کرده و حال روحی خوب آنها را حفظ کند. آنها نام ترفند خود را «خودمدیریتی پس از مداخله درمانی» با نام اختصاری SMArT گذاشتند. در این ترفند، از افراد افسرده خواسته می‌شود، اهدافی را برای بهبود خود تعیین کنند. مثلا، سیگار نکشند یا ورزش کنند و این کار را هر روز آنقدر انجام دهند تا به یک عادت تبدیل شود.در واقع این محققان معتقدند، اگر مردم برای خود، اهداف کوتاه‌مدت واقع‌گرایانه تعیین کنند و در مدت زمان کمی به نتایج خوبی دست پیدا کنند، حال روحی‌شان خوب می‌شود و با ادامه این روند، افسردگی‌شان عود نمی‌کند.تعیین اهداف خوب و سازنده کوتاه‌مدت و تبدیل آنها به عادتی در زندگی می‌تواند موجب خود مدیریتی افراد شود و آنها هرگز گرفتار افسردگی نشوند یا بیماری افسردگی‌شان بهبود یابد.محققان می‌گویند، همیشه حداقل ۵ هدف کوتاه‌مدت در زندگی داشته باشید تا دچار افسردگی نشوید .

ورزش‌هایی که برای سلامت مغز مفید هستند

در مطالعه‌ی جدیدی که در کنفرانس Mayo Clinic منتشر شده، شواهدی ارائه شده است که ارتباط بین ورزش‌های هوازی خاص و سلامت مغز را اثبات می‌کند. این نمونه ورزش‌ها توانایی سیستم تنفسی و قلب در اکسیژن‌رسانی حین فعالیت‌های فیزیکی را تقویت می‌کنند و در نتیجه‌ی انجام آن‌ها حجم ماده‌ی خاکستری و کل مغز نیز افزایش پیدا می‌کند.دکتر «کاتارینا ویتفلد» از مرکز بیماری‌های عصبی آلمان، می‌گوید: «همه‌ی کشورهای دنیا با پدیده‌ی پیری جمعیت روبه‌رو هستند، بنابراین لازم است راهی برای کند کردن پیری مغز پیدا کنیم که به کمک آن بتوان ساختار و عملکرد مغز را در افراد مسن حفظ کرد. ورزش‌های مرتبط با آمادگی جسمانی یکی از عوامل کلیدی در کاهش خطر مرگ و بسیاری از سرطان‌ها هستند. برای بررسی تاثیر ورزش بر روی حجم ماده‌ی خاکستری و سفید مغز باید جمعیت نمونه‌ی مناسبی را انتخاب کرد که اندازه‌گیری‌های دقیق روی مغز آن‌ها انجام شده باشد.»در این مطالعه، دانشمندان ۲،۱۰۳ فرد بین ۲۱ تا ۸۴ ساله را مورد بررسی دقیق قرار دادند. آمادگی جسمانی افراد با استفاده از بیشینه‌ی اکسیژن دریافتی و دیگر پارامترها بر روی دوچرخه‌ی ثابت، مورد آنالیز قرار گرفته است. داده‌های مربوط به MRI مغز افراد به نسبت سن، جنسیت، تحصیلات، وزن، فشار خون، سطح هموگلوبین و دیگر پارامترهای متناسب مورد آنالیز دقیق قرار گرفته است.دانشمندان دریافتند که افزایش بیشینه‌ی اکسیژن دریافتی ارتباط مهمی با افزایش حجم ماده‌ی خاکستری دارد. پروفسور «رونالد پترسون» از همکاران این مطالعه، می‌گوید: «از جالب‌ترین خصوصیات این مطالعه در واقع اندازه‌گیری تاثیر ورزش بر روی ساختارهای مغزی دخیل در عملکردهای شناختی است. این شواهد نشان می‌دهد که مثلاً ورزش ایروبیک علاوه بر بهبود شرایط فیزیکی بدن باعث بهتر شدن عملکردهای شناختی فرد نیز می‌شود.