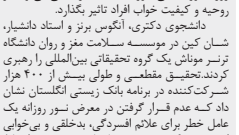
اعصاب و روان

کاهش افسردگی پس از زایمان با شیردادن مادر به نوزاد

علاوه بر فواید طولانی مدت تغذیه با شیر مادر برای نوزاد و مادر، یک مطالعه جدید نشان می دهد که شیر دادن به نوزاد ریسک افسردگی پس از زایمان را در مادر کاهش می دهد.«کریستین لودوو»، سرپرست تیم تحقیق از کالج کریستین لین فلوریدا، می گوید: زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان، که چهار هفته و حداکثر ۱۲ ماه پس از زایمان رخ می دهد، احساس غم، اضطراب و خستگی مفرط را تحمل می کنند. زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان که تحت درمان قرار نمی گیرند، ممکن است با پیامدهای بدی از جمله مشکل در ارتباط با فرزند خود و مراقبت از وی، فکر آسیب رساندن به خود یا نوزاد و همچنین در معرض خطر سوءمصرف مواد، روبرو باشند.

محققان داده های مربوط به حدود ۲۹,۷۰۰ زن را در ۲۶ ایالت برای بررسی وضع شیردهی و افسردگی استفاده کردند. بر اساس این مطالعه، تقریبا ۱۳ درصد از زنان در معرض خطر افسردگی پس از زایمان بودند. اما خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان در زنانی که در زمان مطالعه به نوزادشان شیر می دادند، بسیار کمتر بود.همچنین محققان به رابطه بین مدت شیردهی و افسردگی پس از زایمان پی بردند. به طوری که، با افزایش تعداد هفته های شیردهی، احتمال افسردگی کاهش می یابد.افسردگی پس از زایمان بزرگترین عامل خطر برای خودکشی مادر و قتل نوزاد است.بر اساس این مطالعه، زنانی که افسردگی پس از زایمان را تجربه کرده اند ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به آن در بارداری های بعدی قرار دارند. آنها همچنین ۲۵ درصد بیشتر با خطر ابتلا به سایر اختلالات افسردگی تا ۱۱ سال بعد روبرو هستند. افسردگی پس از زایمان همچنین خطر سایر مشکلات سلامتی از جمله بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد.

نور طبیعی، کلید بهبود روحیه و کاهش بی‌خوابی



نتایج تحقیق جدیدی که توسط دانشگاه موناش استرالیا انجام شده نشان می‌دهد دریافت روزانه نور طبیعی خورشید به اندازه کافی می‌تواند بر روحیه و کیفیت خواب افراد تاثیر بگذارد.

دانشجوی دکتری، آنگوس برنز و استاد دانشیار، شان کین در موسسه سلامت مغز و روان دانشگاه ترنر موناش یک گروه تحقیقاتی بین‌المللی را رهبری کردند.تحقیق مقطعی و طولی بیش از ۴۰۰ هزار شرکت‌کننده در برنامه بانک زیستی انگلستان نشان داد که عدم قرار گرفتن در معرض نور روزانه یک عامل خطر برای علائم افسردگی، بدخلقی و بی‌خوابی است.برنز گفت: بیشتر پیام‌ها در مورد نور و ارتباط آن با سلامت بر اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور در شب متمرکز است زیرا نور شب ساعت بدن ما را مختل می‌کند. نتایج این تحقیق اهمیت دریافت نور کافی روزانه را برای اطمینان از عملکرد مطلوب بدن ما برجسته می‌کندوی بیان کرد: در این تحقیق ما مشاهده کردیم که هرچه زمان بیشتری زیر نور در هوای آزاد طی روز طی شود با علائم افسردگی کمتر، احتمال کمتر در استفاده از داروهای ضد افسردگی، خواب بهتر و علائم کمتر بی‌خوابی همراه است. این نتایج ممکن است توسط اثرات نور بر سیستم شاه‌رودی و تاثیر مستقیم نور بر مراکز خلقی در مغز توضیح داده شود.

دانشیار کین اظهار کرد: تعدیل جزئی برنامه روزانه فرد می‌تواند به بهبود خلق و خوی، خواب و سطح انرژی کمک قدرتی اظهار کرد: مردم اکنون به دلیل کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید و مواجهه با نور به نسبت روشن در شب، بیشتر ساعات بیداری را در شرایط نور متوسط و مصنوعی می‌گذرانند. در این تحقیق ما مشاهده کردیم که سپری کردن زمان بیشتر در نور بیرون با پیامدهای بهتر خلق و خوی، کیفیت بهتر خواب و سهولت بیدار شدن همراه است.

ارتباط سلامت روانی کودکان با مصرف بیشتر میوه و سبزی

بر اساس تحقیقات جدید، کودکانی که رژیم غذایی مملو از میوه و سبزی دارند، از سلامت روانی بهتری برخوردارند.محققان دانشگاه ایست آنجلیا انگلستان داده‌های حدود ۹۰۰۰ کودک را در ۵۰ مدرسه مورد مطالعه قرار دادند. آنها دریافتند که نوع صبحانه و ناهار که توسط دانش آموزان دبستان و دبیرستانی خورده می‌شود به طور قابل توجهی با سلامت روانی آنها ارتباط دارد.یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که چگونه خوردن میوه و سبزیجات بیشتر با سلامت روانی بهتر در بین دانش آموزان دبیرستانی ارتباط دارد و کودکانی که روزانه پنج وعده یا بیشتر از میوه و سبزیجات مصرف می‌کردند بالاترین نمرات را در زمینه سلامت ذهنی داشتند.

«آیلسا ولچ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: ما می‌دانیم که سلامت روانی ضعیف یک مسئله مهم برای جوانان است و احتمالا پیامدهای منفی طولانی مدتی خواهد داشت. وی در ادامه می‌افزاید: فشارهای رسانه‌های اجتماعی و فرهنگ مدرسه مدرن به عنوان دلایل بالقوه برای افزایش شیوع سلامت روانی پایین در کودکان و جوانان مطرح شده است. کودکانی که در این مطالعه شرکت کردند، خودشان انتخاب رژیم غذایی خود را گزارش کردند و در آزمایش‌های مربوط به سلامت روانی متناسب با سن شرکت کردند که شامل نشاط، آرامش و داشتن روابط بین فردی خوب بود.محققان دریافتند کودکانی که صبحانه سنتی می‌خوردند نسبت به کسانی که فقط یک میان وعده یا نوشیدنی مصرف می‌کردند، از سلامت روانی بیشتری برخوردار بودند. اما کودکان دبیرستانی که برای صبحانه نوشیدنی‌های انرژی زا می‌خوردند، از نظر روحی و روانی، حتی از آنهایی که اصلا صبحانه نمی‌خوردند، بسیار پایین‌تر بودند.

کودکان از چه می‌ترسند؟

ایسنا: یک روانشناس گفت: تاریکی شب، سرزنش‌های سختگیرانه معلم، هیولاها و ارواح جزو معمول‌ترین دلایل ترس کودک در سنین مختلف هستند.

بهروز ادهمی اظهار کرد: همه ترس‌ها هم بد نیستند، در حقیقت کمی ترس می‌تواند برای شما مثل بیمه عمل کند. وی ادامه داد: چانسکی می‌گوید برخی ترس‌ها در ذات انسان هستند، برای مثال خیلی از کودکان و بزرگسالان از چیزهایی می‌ترسند که تابه‌حال تجربه نکرده‌اند. ادهمی افزود: مغز انسان‌ها طوری برنامه‌ریزی شده که مثلا در برابر مارها از خود محافظت کند، حتی اگر فرد در تمام زندگی خود با هیچ مار سمی یا غیرسمی هم مواجه نشده باشد.این روانشناس عنوان کرد: برخی کودکان از اختلالات اضطراب رنج می‌برند، آن‌ها معمولا نسبت به یک تجربه ناخوشایند، عکس‌العمل‌های احساسی شدیدی نشان می‌دهند، اکثر اوقات ترس‌های کودکان قابل پیش‌بینی هستند.

وی با اشاره به این‌که ترس کودکان در دوره‌های مختلف تغییر می‌کند، بیان کرد: ترس‌های نوزادان و کودکان نوپا بیشتر از صداهای بلند و حرکات ناگهانی، اشیای بزرگ که به سمت‌شان می‌آیند، غریبه‌ها، جدایی و تغییراتی در خانه است. ادهمی ادامه داد: کودکان پیش‌دبستانی بیشتر از تاریکی، صداهای شبانه، ماسک‌ها، هیولاها و ارواح و حیواناتی مانند سگ‌ها می‌ترسند.

این روانشناس تصریح کرد: کودکان دبستانی بیشتر از مارها و عنکبوت‌ها، طوفان‌ها و بلایای طبیعی، تنها ماندن در خانه، ترس از معلم عصبانی، اخبار و برنامه‌های ترسناک، صدمات، بیماری‌ها، دکتر، آمپول و مرگ، ترس از شکست یا طرد شدن، می‌ترسند.

این روانشناس در رابطه با راهکارهای کاهش ترس کودک نوپا و نوزاد، عنوان کرد: در شرایط ایده‌آل، دنیای نوزاد سرشار از آغوش امن و پُر از آرامش والدین است، صداهای بلند، غریبه‌ها و هر چیزی که این آغوش را از او بگیرد، باعث ترس او می‌شود، یک نکته ساده برای حفظ آرامش کودک این است که برنامه منظمی برای زندگی او داشته باشید و همچنین تعداد افرادی را که وارد زندگی نوزادتان می‌شوند، محدود کنید.

وی در رابطه با راهکارهای کاهش ترس کودک پیش‌دبستانی، بیان کرد: با بزرگ‌تر شدن دنیای کودکان، آن‌ها از مکان‌ها و افراد جدید ترس دارند، مکان‌ها و افراد جدید باعث می‌شوند کودک از چیزهای ناشناخته بترسد، برخی از این ترس‌ها نتیجه تجربیات قبلی هستند و برخی ترس‌ها به‌خاطر تخیلات دوران کودکی به‌وجود می‌آیند.

ادهمی افزود: بزرگسالان می‌توانند تصور نکنند که چیزی در گوشه تاریک کمد اتاق‌شان در کمین آن‌ها نشسته، ولی کودکان هنوز این مهارت را پیدا نکرده‌اند که به خودشان آرامش بدهند.

این روانشناس در رابطه با راهکارهای کاهش ترس کودک در سنین مدرسه، بیان کرد: کودک در سنین مدرسه در دنیایی از دانش و تجربیات جدید قرار می‌گیرد، این دنیا البته حاوی خطرات واقعی‌تری مانند مانور آتش‌سوزی، دزدی، طوفان و جنگ است؛ واقع‌گرایی کم‌کم به سراغ او می‌آید.

مشکلات بدن انسان به خاطر کمبود خواب

محرومیت از خواب، کمبود خواب یا کم‌خوابی به معنای نداشتن خواب کافی است که تقریبا بر همه عملکردهای بدن تاثیر می‌گذارد و در بلندمدت می‌تواند مشکلات جدی مانند فشار خون بالا، مشکلات قلبی-عروقی، دیابت، کاهش ایمنی و مشکلاتی از این دست را ایجاد کند. خواب به اندازه غذا و آب، برای بدن انسان اهمیت دارد و بدون آن نمی‌توان زندگی کرد. خواب، سطح انرژی بدن را حفظ می‌کند، به سلول‌ها و بافت‌ها توانایی ترمیم خود را می‌بخشد و به آنها امکان می‌دهد تا بر هرگونه آسیب جزئی غلبه کنند.

شب‌های طولانی، شروع زودهنگام و کار شیفتی برای بسیاری از افراد، یک سبک زندگی جدید به شمار می‌رود. همه این گزینه‌ها می‌توانند خطر مشکلات مربوط به کم‌خوابی را افزایش دهند. این موضوع به ویژه بر جوانان تاثیر می‌گذارد. گزارش "مرکز کنترل و پیشگیری بیماری"(CDC) آمریکا نشان می‌دهد که از هر سه بزرگسال در آمریکا، یک نفر به نداشتن خواب کافی اعتراف می‌کند. اجتناب از خواب کامل برای چند روز ممکن است هیچ آسیب جدی به همراه نداشته باشد اما در صورت تکرار منظم، دیر یا زود می‌تواند با آسیب جسمی یا اختلالات عصبی همراه شود.

***معنی، دلیل و نشانه‌های کم‌خوابی**

اغلب توصیه می‌شود که بزرگسالان سالم، بین هفت تا ۹ ساعت در روز بخوابند. میزان توصیه شده خواب برای کودکان، بین ۹ تا ۱۲ ساعت است. اگر شخصی کمتر از میزان مورد نیاز برای سلامتی بخواید یا خوابش به اندازه‌ای دچار اختلال شود که خواب کامل شب را نداشته باشد، با کم‌خوابی روبرو می‌شود.

یکی از دلایل کم‌خوابی افراد پرمشغله یا کسانی که ساعات کاری نامنظم دارند، ممکن است این باشد که آنها نمی‌توانند اهمیت مورد نیاز را برای خواب خود قائل شوند. "فیلیس زی"(Phyllis Zee)، استاد عصب‌شناسی "دانشکده پزشکی فاینبرگ"(Feinberg School of Medicine) گفت: هنگامی که مردم مجبور می‌شوند بیدار بمانند و طی شب با نور مصنوعی کار کنند، ساعت داخلی بدن آنها به اختلال دچار می‌شود و رفتاری مشابه رفتار روز را نشان می‌دهد. این تغییر نهایتا می‌تواند منجر به کم‌خوابی و کاهش ساعت خواب شود.در هر حال، به غیر از کسانی که تصمیم می‌گیرند تا دیروقت بیدار بمانند، عوامل مهمی نیز وجود دارند که می‌توانند به کم‌خوابی منجر شوند.

گاهی اوقات کار اداری شبانه به یک ضرورت تبدیل می‌شود زیرا هنگام شب، مهلت‌هایی وجود دارد که نمی‌توان آنها را از دست داد. با وجود این، اگر کار شبانه تا دیروقت به یک عادت تبدیل شود، در بلندمدت ممکن است استرس را افزایش و تمرکز را کاهش دهد و به بروز اختلالاتی مانند اضطراب، آینه خواب و مشکلاتی از این دست بیانجامد.

بسیاری از افراد، زمان کار خود را انتخاب نمی‌کنند و گاهی اوقات مجبور می‌شوند ساعت‌های نامنظم یا شیفت‌های شبانه کار را بپذیرند. افرادی که به صورت شیفتی کار می‌کنند یا ساعات کاری نامنظم دارند، به احتمال زیاد از بی‌خوابی، "اختلال خواب مربوط به کار شیفتی"(SWSD) و سایر مشکلات مربوط به خواب رنج می‌برند.

یک نظرسنجی انجام‌شده در سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد که میزان کم‌خوابی در گروه‌های کم‌درآمد، بیشتر است. در این نظرسنجی مشخص شد بیش از ۶۰ درصد آمریکایی‌هایی که خواب کافی ندارند، به دلیل شرایط مالی ناپایدار به استرس دچار شده‌اند. افرادی که درآمد آنها کمتر است نیز به احتمال زیاد کار شیفتی را می‌پذیرند و بیش از یک شغل دارند. کسانی که از مشکلاتی مانند افسردگی، بی‌خوابی، مشکلات کلیوی یا ادراری، آینه خواب یا هضم ضعیف رنج می‌برند نیز ممکن است به اختلالات خواب مبتلا شوند. این افراد حتی اگر بیش از هفت ساعت بخوابند، ممکن است خواب ناکیفیتی نداشته باشند و بدون برطرف کردن خستگی از خواب بیدار شوند.

تماشای فیلم، اخبار یا تلویزیون در اواخر شب، نوشیدن مقدار زیادی قهوه یا سایر محصولات حاوی کافئین و شرکت در رویدادهایی که دیروقت برگزار می‌شوند، تنها چند مورد از انتخاب‌های رایج در سبک زندگی هستند که می‌توانند بر خواب تاثیر منفی داشته باشند.برخی از شایع‌ترین نشانه‌های این نوع کم‌خوابی، سردرد صبح‌گاهی و درد بدن، کاهش سطح توجه، تحریک‌پذیری، سرگیجه طی روز، خشکی دهان، خروپف یا صدای بلند، نوسانات خلقی، سرماخوردگی و مشکلاتی از این دست را در بر می‌گیرند.

***چگونه کم خوابی در بلندمدت خطرناک می‌شود؟**

افرادی که از جوانی دچار کمبود خواب هستند، احتمالا دیرتر با متخصص حوزه سلامت مشورت می‌کنند زیرا نشانه‌های ابتدایی کم‌خوابی، نسبتا طبیعی به نظر می‌رسند و بیشتر اوقات نادیده گرفته می‌شوند. با وجود این، خطرات واقعی زمانی ظاهر می‌شوند که کمبود خواب در بلندمدت ادامه یابد و به محرومیت مزمن خواب تبدیل شود.

برخی از خطرات جدی سلامتی که به دلیل کم‌خوابی مزمن رخ می‌دهند، بدین شرح هستند:

– فشار خون: طی خواب کاهش می‌یابد. اگرچه علت این موضوع دقیقا مشخص نیست اما برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هرچه کمتر بخوابید، احتمال افزایش فشار خون در شب بیشتر می‌شود و افرادی که شش ساعت یا کمتر می‌خوابند، ممکن است افزایش شدیدتری در فشار خون داشته باشند. به علاوه، اگر از پیش فشار خون بالا داشته باشید، کمبود خواب می‌تواند شرایط را بدتر کند. این موضوع نه تنها بار اضافی بر قلب وارد می‌کند، بلکه بر توانایی بدن در حفظ سطح مطلوب قند خون تاثیر می‌گذارد و خطر سکته مغزی، دیابت، ایست قلبی و سایر بیماری‌ها را نیز افزایش می‌دهد.

– کم‌خوابی می‌تواند به ضخیم شدن رگ‌های خونی، شریان‌ها و بطن‌های قلب منجر شود که نهایتا نارسایی قلبی را در پی دارد. یک پژوهش نشان داد افرادی که از کمبود خواب رنج می‌برند، بیشتر از افرادی که به اندازه کافی می‌خوابند، به حملات قلبی و سایر مشکلات قلبی-عروقی دچار می‌شوند. بنابراین، به نظر می‌رسد که خواب خوب، برای سالم نگه داشتن قلب و شبکه خون‌رسانی ضروری است.

– بررسی جدید پژوهشگران موسسه ملی سلامت (NIH) نشان می‌دهد که چرخه خواب و بیداری بدن که با عنوان ریتم شبانه‌روزی نیز شناخته می‌شود، نقش مهمی در حفظ سیستم ایمنی سالم بر عهده دارد. در صورت کم بودن اختلال در ریتم شبانه‌روزی، تولید و انتشار آنتی‌بادی‌ها و سیتوکین‌هایی که واکنش ایمنی را تنظیم می‌کنند، در سطوح مطلوب رخ می‌دهد. کاهش میزان خواب می‌تواند بر عملکرد سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد.

– کم خوابی با چاقی نیز ارتباط دارد. یکی از دلایل احتمالی این است که خواب، تعدیل‌کننده مهمی در عملکرد "نوروانداوکرین"(Neuroendocrine) و سوخت و ساز گلوکز به شمار می‌رود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمبود خواب در بلندمدت می‌تواند به بروز تغییراتی در سیستم متابولیک و غدد درون‌ریز منجر شود و تغییراتی مانند کاهش تحمل گلوکز، کاهش حساسیت نسبت به انسولین، افزایش تراکم کورتیزول و افزایش گرسنگی و اشتها را در پی داشته باشد. کمبود خواب مزمن ممکن است باعث شود که افراد برای ورزش کردن، احساس خستگی کنند.

– ترشح به موقع تستوسترون و هورمون‌های رشد نیز ممکن است به خواب تاثیر داشته باشند. این هورمون‌ها برای بسیاری از فعالیت‌های مهم فیزیولوژیکی مرتبط با رشد توده استخوانی، ترمیم بافت و سلامت باروری ضروری هستند. ایجاد عادت بیدار ماندن هنگام شب ممکن است به عدم تعادل هورمونی منجر شود. بنابراین، اگر مشکلاتی مانند روماتیسم مفصلی، طالسی یا کاهش میل جنسی را تجربه می‌کنید، کم‌خوابی می‌تواند وضع شما را بدتر کند.

– افسردگی، اضطراب، استرس، از دست دادن حافظه کم کوتاه مدت و چه بلند مدت، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی، توهم و بسیاری از بیماری‌های روانی دیگر نیز به صورت مستقیم و غیر مستقیم با کیفیت و زمان خواب ارتباط دارند.

– خواب همراه با حرکات سریع چشم (REM) به صورت ویژه ممکن است نقش مهمی در حفظ سلامت روان داشته باشد. در هنگام بروز خواب همراه با حرکات سریع چشم، فعالیت مغز افزایش می‌یابد، چشم‌ها به سرعت حرکت می‌کنند و نبض، فشار خون و تنفس بیشتر می‌شود. خواب همراه با حرکات سریع چشم، برای یادگیری و حافظه مهم است. تصور بر این است روانی دیگر نیز به صورت مستقیم و غیر مستقیم با کیفیت و زمان خواب ارتباط دارند.

– خواب همراه با حرکات سریع چشم (REM) به صورت ویژه ممکن است نقش مهمی در حفظ سلامت روان داشته باشد. در هنگام بروز خواب همراه با حرکات سریع چشم، فعالیت مغز افزایش می‌یابد، چشم‌ها به سرعت حرکت می‌کنند و نبض، فشار خون و تنفس بیشتر می‌شود. خواب همراه با حرکات سریع چشم، برای یادگیری و حافظه مهم است. تصور بر این است روانی دیگر نیز به صورت مستقیم و غیر مستقیم با کیفیت و زمان خواب ارتباط دارند.

***راههای غلبه بر کم خوابی**

ساده‌ترین راه برای پیشگیری از محرومیت خواب این است که روزانه بین هفت تا هشت ساعت بخوابید اما بسیاری از مردم از جمله افرادی که از مشکلات جسمی یا روانی رنج می‌برند، کسانی که به ساعت‌های نامنظم یا شیفت نیاز دارند، والدین نوجوانان، نوزادان تازه متولد شده و کودکان خردسال ممکن است برای رسیدن به این هدف با مشکل مواجه شوند. با وجود این، زمان خواب تنها چیزی نیست که باید هنگام کمبود خواب به آن توجه داشته باشید. کیفیت خواب نیز نقش مهمی در رهایی از اختلالات خواب ایفا می‌کند. به گفته پژوهشگران، اگر حداقل ۸۵ درصد از کل زمانی را که قصد خوابیدن دارید، در خواب باشید، خواب باکیفیتی دارید.

خدمات مشاوره سوگ و سلامت روان برای بهبودیافتگان کرونا در سامانه ۴۰۳۰

خدمات حوزه سلامت روان وزارت بهداشت ایران در همه گیری کووید-۱۹ به عنوان یکی از خدمات برتر از سوی کمیته بین بخشی پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر و سلامت روان سازمان ملل متحد انتخاب شد.

دکتر احمد حاجبی - مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت گفت: دفتر نمایندگی سازمان جهانی بهداشت در ایران در مکاتبه ای رسمی به اداره کل روابط بین الملل وزارت بهداشت اعلام کرده که خدمات حوزه سلامت روان ارائه شده در نظام سلامت کشورمان در ایام کووید-۱۹ مورد توجه سازمان های بین المللی حاضر در کمیته بین بخشی پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر سازمان ملل متحد قرار گرفته است.

حاجبی با بیان اینکه کمیته بین بخشی پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر سازمان ملل متحد از چهل سازمان بین المللی تشکیل شده است که سازمان جهانی بهداشت هم یکی از اعضای آن است، افزود: این کمیته سالیانه خدمات بهداشتی ارائه شده در حوزه های مرتبط با اهداف توسعه پایدار را از سوی نهادهای دولتی متولی سلامت در کشورها، سایر نهادهای دولتی و همچنین سازمان های مردم نهاد مورد بررسی قرار داده و از میان خدمات ارائه شده در حوزه بیماری های غیرواگیر و سلامت روان مانند دیابت، فشار خون، سرطان ها، حوادث جاده ای و اختلالات روانپزشکی، تعدادی از سازمان ها و خدمات آنها را به عنوان ارائه دهنده خدمات برتر مورد تقدیر قرار می دهد.

وی ادامه داد: در سال ۲۰۲۱، خدمات حوزه سلامت روان ارائه شده توسط وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی جمهوری اسلامی ایران به عنوان یکی از خدمات قابل توجه و برتر انتخاب شده است.

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد در مورد خدمات ارائه شده این حوزه گفت: در حال حاضر علاوه بر غربالگری مشکلات سلامت روان و ارائه خدمات پزشکی و روانشناختی به افراد و گروه های هدف در مراکز ارائه دهنده خدمات در نظام مراقبت های بهداشتی اولیه، خدمات روانشناختی تلفنی از طریق سامانه ۴۰۳۰، خدمات مشاوره سوگ و خدمات سلامت روان برای بهبودیافتگان کووید-۱۹ ارائه می شود. وی افزود: همچنین سامانه خودارزیابی روانشناختی نیز از طریق پایگاه اینترنتی Salamat.gov.ir قابل دسترسی است. افراد می توانند از طریق این سامانه به سوالات خودارزیابی روانشناختی پاسخ داده و بازخورد دریافت کنند و به محتواهای آموزشی خودمراقبتی در حوزه سلامت روان دسترسی داشته باشند.

افسردگی خطر ابتلا به زوال شناختی را افزایش می‌دهد

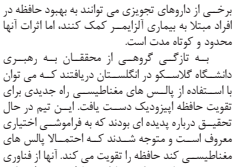
محققان معتقدند که بروز افسردگی در اوایل بزرگسالی ممکن است خطر زوال شناختی را افزایش دهد.محققان در یک پژوهش جدید، بزرگسالان مبتلا به علائم افسردگی را مورد مطالعه قرار دادند و خطر ابتلا به اختلال شناختی را در مراحل بعدی زندگی آنها پیش بینی کردند. در این پژوهش مشخص شد، افرادی که در اوایل بزرگسالی با افسردگی زندگی می کنند، شانس بیشتری برای ابتلا به زوال عقل دارند و افرادی که علائم افسردگی شدیدتری در اوایل و اواخر بزرگسالی داشتند، بیشتر در معرض خطر زوال شناختی شدید قرار داشتند.به گفته نویسندگان این مطالعه، ۲۰ درصد از افراد در طول زندگی خود یک دوره افسردگی بالینی را تجربه خواهند کرد. دانشمندان تأیید کرده اند که افسردگی همزمان با زوال عقل در اواخر عمر همراه است و ممکن است افسردگی یکی از علائم اولیه این بیماری باشد.

دانشمندان گزارش می دهند که افسردگی در بزرگسالی جوان با ۵۹ درصد خطر ابتلا به زوال عقل همراه است.محقق ارشد این پژوهش با بیان اینکه داشتن علائم افسردگی بالا در اوایل بزرگسالی با اختلال شناختی در اواخر عمر در افراد مسن همراه است، توضیح می دهد که این موضوع ممکن است به این معنی باشد که علائم افسردگی زودرس در بزرگسالی به صورت بالقوه خطر زوال عقل است و باید بیشتر مورد بررسی قرار گیرد.

در این پژوهش، داده های چهار گروه بزرگ شرکت کنندگان جمع آوری و جمعا حدود ۱۵ هزار نفر در سنین ۴۰ تا ۸۹ سال مورد بررسی قرار گرفتند. این چهار گروه بخشی از مطالعات جاری هستند که عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی و خواب عملکرد افراد مسن را مورد بررسی قرار دادند. در مرحله بعد، محققان از یک روش آماری پیچیده استفاده کردند. آنها می خواستند بفهمند که آیا افسردگی در اوایل بزرگسالی با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل ارتباط دارد یا خیر؟

با مقایسه جوانان با افراد مسن با ویژگی های مشابه، دانشمندان می توانند نتیجه گیری معتبرتری داشته باشند. برای اطمینان از شباهت گروه ها، آنها صفات مشابهی را که متغیر نامیده می شوند، مقایسه کردند.پژوهشگر ارشد این مطالعه توضیح داد: افرادی را انتخاب کردیم که شبیه یکدیگر هستند. همچنین، سایر متغیرها، مانند سیگار کشیدن و عوامل خطر قلبی عروقی را نیز در نظر گرفتیم؛ بنابراین این مدل را که متناسب با مسیرهای افسردگی برای همه شرکت کنندگان در چهار مطالعه مختلف است، ایجاد کردیم.

تحریک مغناطیسی مغز راهی برای تقویت حافظه



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تحریک مغناطیسی با فرکانس پایین در قسمت خاصی از مغز، شکل گیری خاطرات حافظه اپیزودیک را افزایش می‌دهد. افزایش سن، زوال عقل و آسیب مغزی می‌تواند ظرفیت خاطرات جدید (خاطرات ما از تجارب شخصی خود) را کاهش دهد، عارضه ای که کارشناسان آن را حافظه اپیزودیک می نامند. محققان در یک پژوهش به بررسی تاثیر پالس های الکتریکی بر قسمت های خاصی از مغز پرداختند که موجب بهبود حافظه اپیزودیک می‌شود.این گروه معتقدند این کشف می‌تواند راهی برای بهبود حافظه در افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند زوال عقل ارائه دهد.

حافظه اپیزودیک یا حافظه رویدادی (Episodic memory) خاطره شخص از یک واقعه خاص است. از آنجا که هر فرد دیدگاه و تجربه متفاوتی از یک واقعه دارد، خاطره اپیزودیک وی از آن واقعه بی نظیر است. حافظه اپیزودیک دسته‌ای از حافظه بلند مدت است که شامل به خاطر سپردن رویدادها، موقعیت‌ها و تجربیات خاص است.

حافظه اپیزودیک همچنین به ما این امکان را می دهد که روزانه به طور موثری عمل کنیم، از به خاطر سپردن جایی که تلفن خود را قرار داده ایم تا مواد غذایی مورد نیاز برای خرید در سفر.توانایی ایجاد خاطرات جدید به تدریج با افزایش سن کاهش می یابد، اما آسیب مغزی و شرایطی مانند بیماری آلزایمر می‌تواند منجر به از دست دادن شدید و ناتوان کننده حافظه دوره ای افراد شود. برخی از داروهای تجویزی می توانند به بهبود حافظه در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر کمک کنند، اما اثرات آنها محدود و کوتاه مدت است.

به تازگی گروهی از محققان به رهبری دانشگاه گلاسگو در انگلستان دریافتند که می توان با استفاده از پالس های مغناطیسی راه جدیدی برای تقویت حافظه اپیزودیک دست یافت. این تیم در حال تحقیق درباره پدیده ای بودند که به فراموشی اختیاری معروف است و متوجه شدند که احتمالا پالس های مغناطیسی کند حافظه را تقویت می کند. آنها از فناوری مستقیمی به نام تحریک مغناطیسی فرا جمجمه ای مکرر برای رساندن پالس ها به سمت چپ پیشانی داوطلبان، در منطقه ای به نام قشر پیش پیشانی خلفی جانبی (DLPFC) استفاده کردند.

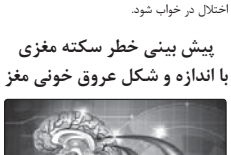
تازه های درمان

ورزش سنگین شبانه منجر به بی خوابی می شود

مهر: ورزش چند ساعت قبل از خواب به خوب خوابیدن کمک می کند، در حالی که ورزش نزدیک به زمان خواب می تواند باعث ایجاد بی خوابی شود، «مانولو فریمپونگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کونکوردیا کانادا، می گوید: تجزیه و تحلیل ما نشان داد که وقتی ورزش دو ساعت قبل از خواب به پایان برسد، فوایدی برای خواب از جمله افزایش شروع خواب و افزایش مدت زمان خواب، را به همراه دارد؛ از سوی دیگر، هنگامی که ورزش کمتر از دو ساعت قبل از خواب به پایان برسد، تأثیر منفی بر خواب داشت. شرکت کنندگان دیرتر به خواب رفتند و طول مدت خواب شان کمتر شد.

محققان به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه یک جلسه ورزش شدید بر بزرگسالان جوان و افراد میانسال سالم و خواب آنها تأثیر می‌گذارد. گروه تحقیقاتی دریافت که ورزش با شدت بالا در اوایل شب به بهبود خواب کمک می‌کند، به خصوص اگر فرد که تحرک وجود باشد. ورزش بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نیز به افراد کمک کرد تا خوب بخوابند. دوچرخه سواری بیشترین مزایای خواب را به همراه داشت.محققان خاطرنشان کردند که برنامه ورزشی ثابت و مداوم بهترین است، زیرا ورزش در زمان‌های مختلف عصر می‌تواند باعث اختلال در خواب شود.

پیش بینی خطر سکته مغزی با اندازه و شکل عروق خونی مغز



مهر: به گفته محققان، اندازه و شکل رگ های خونی در مغز ممکن است به پیش بینی خطر سکته مغزی کننده که «آنوریسم» نامیده می شود کمک کند. آنوریسم برآمدگی در دیواره شریان‌ها است. دکتر «ارجون بورلاکوتی»، متخصص مغز و اعصاب از دانشگاه استرالیای جنوبی، می‌گوید: خونریزی مغزی خطرناک‌ترین نوع سکته مغزی است و زمانی رخ می‌دهد که آنوریسم مغزی دچار نشت یا پارگی شده و باعث خونریزی در مغز شده و باعث مرگ بیش از ۵۰ درصد افراد مبتلا می‌شود.

در این مطالعه، محققان تصویر مغز ۱۴۵ بیمار را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند افرادی که دارای اندازه‌های مختلف عروق مغزی هستند، احتمال بیشتری برای آنوریسم دارند.بورلاکوتی توضیح می‌دهد: تصاویر مغزی افراد مبتلا به آنوریسم نشان داد که چهار شریانی که وارد مغز می‌شوند، به چندین بخش تقسیم شده و خون را به مغز می‌رسانند، متناسب با یکدیگر نیستند. این وضع باعث افزایش فشار خون می‌شود و آنها را مستعد تبدیل به رگ‌های خونی بالون شده می‌کند. در جایی که بخش جلویی شبکه شریانی مغز از لحاظ نسبت قطر چپ و راست تا ۱.۴ متفاوت باشد، افراد ۸۰ درصد در معرض خطر آنوریسم در آن ناحیه هستند. افرادی که نسبت متفاوتی شان کمتر از ۱.۴ باشد، ۸ درصد با این ریسک روبرو هستند.تقریبا نیمی از کسانی که دچار آنوریسم مغزی می‌شوند می‌میرند و تنها یک سوم بدون معلولیت بهبود می‌یابند.

آنوریسم مغزی سالانه باعث مرگ تقریباً ۵۰۰ هزار نفر در سراسر جهان می‌شود که نیمی از آنها در افراد زیر ۵۰ سال است و زنان در معرض خطر بیشتری قرار دارند.علامت اصلی پارگی آنوریسم سردرد ناگهانی و شدید است که اغلب با دوبینی، حالت تهوع و استفراغ، سفتی گردن، ضعف عضلانی، گیجی، تشنج و ایست قلبی همراه است.اگر آنوریسم زود تشخیص داده شود، می‌توان با کنترل فشارخون پا دارو، رژیم غذایی و تغییر در شیوه زندگی، روند آن را کند کرد.

غلظت کورتیزول در موی سر معیار سنجش استرس

بر اساس تجزیه و تحلیل موی سر مشخص شد، تمرینات مراقبه استرس طولانی‌مدت را کاهش می‌دهد. تمرینات ذهنی که مهارت‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، قدردانی یا شفقت را تقویت می‌کنند، غلظت هورمون استرس کورتیزول در موها را کاهش می‌دهند. این چیزی است که دانشمندان موسسه ماکس پلانک برای علوم شناختی و مغزی انسان در لایپزیگ و گروه تحقیقات علوم اعصاب اجتماعی انجمن ماکس پلانک در برلین آلمان به آن پی بردند. میزان کورتیزول موجود در مو اطلاعاتی را در مورد میزان استرس مزمنی که فرد تحمل می‌کند، ارائه می‌دهد. تاثیرات مثبت تمرینات قبلی در شرایط استرس‌زای شدید با در روزهای مخصوص‌فرد نشان داده شده بود یا بر اساس گزارش خود شرکت‌کنندگان در تحقیق بود.

بر اساس نتایج تحقیق، ۲۳ درصد از مردم آلمان اغلب از استرس رنج می‌برند؛ این وضع نه تنها بهزیستی افراد مبتلا را تحت فشار قرار می‌دهد بلکه با تعدادی از بیماری‌های فیزیولوژیکی ازجمله دیاب