اعصاب و روان

۶ عامل موثر در افزایش افسردگی بزرگسالان

همه مـا دچار افکار منفی می‌شـویم ولی روش برخورد ما با این افکار باعث می‌شـود که با اعتماد به نفس یا ترسـو، امیدوار یا سرخورده و برنده یا مغلوب به نظر برسـیم، چون افکار منفی مزمن می‌تواند روی سـلامت جسـم و روح و روان افراد اثر بد بگذارد. در اینجا چنـد تفکر منفی افراد همیشـه غمگین آورده شده است.

جملات علیه خود

با گفتن جملاتی علیه خود، پیام‌هایی مخرب به خودمان می‌دهیم و بر این اسـاس از اعتماد به نفس، عملکرد خوب و توانایی‌های بالقوه خود فرسنگ‌ها دور می‌شویم. جملاتی مثل: من نمی‌توانم، به اندازه کافی خوب نیسـتم، اعتماد به نفس ندارم، می‌دانم شکست می‌خورم؛ مانند سم بر روان شما عمل می‌کند.

تفکرات منفی

این افراد همیشه نسبت به شرایط یا تعاملاتشان بـا دیگران طـرز تفکرهای منفی دارنـد. این انتخاب شماسـت که باعث می‌شـود قـوی یا ضعیف، شـاد یـا غمگین، قدرتمند یـا قربانی به نظـر آیید و دائم منفی‌بافی کنید.

مقایسه منفی با دیگران

مـا ممکـن اسـت خودمـان را با کسـانی که موفقیت‌های بیشتری نصیب‌شـان شده یا جذاب‌تر و پولدارتر هسـتند، مقایسه کنیم. وقتی دائم فکر کنیم که دیگران از ما بهتر هسـتند بیشتر گرفتار حسادت و بی‌لیاقتی و در نتیجه اضطراب، نگرانی، افسـردگی و خودسرزنشی شویم.

افکار منفی نسبت به گذشته

چیزی که قبلا اتفاق افتاده قابل تغییر نیسـت، امـا چیزی را که هنوز رخ نداده، می‌توانیم تا حدی به شـکل دلخواه درآوریم. بنابراین اولین قدم در این راه جدا شدن از گذشته است و نه فکر کردم دائمی به آن.

میل به سرزنش

اگرچـه نمی‌توان اثر بد عوامل فردی و اجتماعی را نادیده گرفت، اما وقتی به سـرزنش کردن دیگران بپردازیـم در واقـع خـود را قربانی فـرض کرده‌ایم و همین موضوع ما را به سمت زندگی تلخ‌تر و رنجش و شکست‌های بیشتر سوق می‌دهد.

بخشش خود

مهم است که نسبت به اشتباه‌های خود دلسوزانه رفتار کنید و متوجه شوید که اکنون نسبت به گذشته آگاهی‌هایتان بیشـتر شده و این شـانس را دارید که خطاهای گذشـته را تکرار نکنید و در خود یا دیگران تفاوتی مثبت به وجود آورید. هرکس اشـتباه می‌کند ولی بازتاب اشتباه‌های روی شما دائمی نیست و هرگز از شما فرد بدی نمی‌سازند.

بدبین ها در برابر کرونا آسیب پذیرترند

عضـو کمیته مشـورتی علمـی کشـوری کووید ۱۹، گفت: افراد بدبین آسـیب‌پذیری بیشـتری در برابر بیماری‌هـای روان‌تنی و ابتلا به بیماری‌های ویروسـی دارنـد. احمدعلـی نوربالا بـا بیان اینکه ویـروس کرونا ناشـناخته‌گی‌های بسـیاری دارد، اظهار داشت: اطلاعات کـم در مورد این بیماری، به صـورت طبیعی، موجی از تشـویش و نگرانی، ناراحتی و ناامنی را در همه دنیا و از جمله کشـور ما به وجود آورده و ایـن اضطراب فراگیر می‌توانـد سیسـتم ایمنی بدن را تضعیـف کند و باعث آسـیب‌پذیری در برابر این ویروس و سـایر بیماری‌های روان‌تنی شود.

عضو کمیته مشورتی علمی کشوری کووید ۱۹، در پاسخ به این پرسش که برای کاهش چنین عوارضی چه باید کرد، گفت: مردم باید تسلط و آرامش خود را حفظ کنند و بدانند چیزی که باعث نگرانی‌شان می‌شود تأثیر مخربـی بر آنان دارد. این آرامـش یا تمریناتی مانند تن آرامی (Relaxation)، برقراری ارتباط مناسب و ایمن با عزیزان و دوسـتان، توکل و توسل به خدا، ورزش آرام و توجه به مسـائل آرامش‌دهنده ایجاد می‌شـود.نوربالا با تأکیـد بر اینکه نگاه خوش‌بینانه و امیدوارانه داشـته باشید، افزود: افراد بدبین آسیب‌پذیری بیشتری در برابر بیماری‌هـای روان‌تنی و ابتلا به بیماری‌های ویروسـی دارند و اگر مبتلا شوند نیز دیرتر خوب می‌شوند.

ایـن متخصص اعصاب و روان، بـر لزوم تاب‌آوری افراد تأکید کرد و گفت: باید بدانیم همه افراد در هرجایی که باشـند ممکن است با یکسری مشکلات مواجه شوند و همه‌گیری کووید ۱۹ نیز یکی از این مشـکلات است. دیده شـده افرادی که تاب‌آوری و سازگاری خود را بالا می‌برند و مواجهه مثبت و سـازنده‌ای با مسـائل دارند، سیستم ایمنی قوی‌تری دارند.

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۰۴۶۶ مورخ ۱۳۹۹/۴/۲۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سـند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۱ تصرفـات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامرضا فرجام فرزند عبدالرضا به شماره شناسنامه ۱۰۵۳۸ و کدملی ۲۲۹۱۸۱۸۵۱۱ صادره از شیراز در شدنداتک یک بابخانه به مساحت ۳۶۰ مترمربع پلاک ۶۹۲۵۵ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز ومجزی شـده از پلاک ۴۱۸ فرعـی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش چهار شـیراز خریداری از مالک رسمی آقای حیـدر علی زارع محرز گردیده اسـت لذا به منظور اطـلاع عموم مراتب در دو نوبـت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود در صورتی که اشـخاص نسبت به صدور سـند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می تواننـد از تاریخ انتشـار اولیـن آگهی به مدت دوماه اعتـراض خود را به این اداره اسـتعمه و پس از اخذ رسـید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسـلیم اعتراض داخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۵/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۵/۱۶

۲۹۹۲/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۱ شیراز-امیرهوشنگ دهقان

آسیب های روانی کرونا بر سلامت مردان

یک متخصص روانشناسـی، نسـبت به بروز پدیـده کاهش اعتماد به نفس مردانه در روزهای کرونایی هشدار داد.

مریـم داودوندی گفت: دنیا در حـال تجربه «پدیده افزایش نگرانی‌ها و احتمـال کاهش اعتماد به نفس مردانه» اسـت و خانم‌ها نباید ناراحتی، عصبانیت و ایراد گرفتن آقایان را به سـردی رابطه در زندگی مشترک خود نسبت دهند.

این روانشـناس اظهار داشـت: این روزها برخی از خانم‌ها در زندگی مشـترک با مشـکل مشـابه بداخلاقی، غر زدن و مشـاجره هـای متعدد همسرشـان مواجه شـده اند که این امر می‌تواند نشان از یک درد مشترک باشد؛ البته وقتی به بررسی و علت یابی در این زوج‌ها می‌پردازیم گاه به این نتیجه می رسـیم که این رفتارها در برخی آقایان می‌تواند ناشی از افزایش نگرانی و پایین آمدن اعتماد به نفس آنها باشد.

وی تصریح کرد: بیماری کرونا به شـدت برخی کسب و کارها و البته معیشـت و اقتصـاد خانواده‌ها را در دنیا تحت تأثیر قـرار داده و از آنجایی که بخشـی از هویت، احسـاس ارزشمندی ناشی از اشـتغال موفق است و همچنین بیشـترین مسـئولیت اقتصادی زندگی بر عهده آقایان است، این خلل باعث شده تا تعدادی از آنها دچار تردید و ترس از شرایط پیش آمده ناشـی از کرونا و تبعات ناشـی از آن شـوند که همین امـر می‌تواند باعث افزایش نگرانی آنها و به تبع آن پایین آمدن اعتماد به نفس آنان شود.

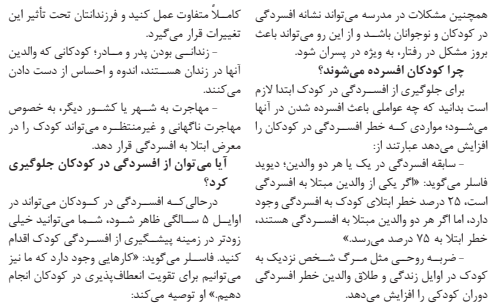
داودوندی ادامـه داد: پدیده «کاهش اعتماد به نفس مردانه» تنها به یک کشور محدود نمی‌شود، بلکه با پژوهش در مقالات و اخبار بین المللی در می‌یابیم که این یک دغدغه جهانی اسـت و مردان به شدت تحت فشار روحی ناشی از کرونا قرار دارند. وی گفت: نگرانی از دست دادن شغل، عدم کنترل شـرایط ناشـی از بیماری بر درآمد، تزلزل در امنیت شغلی و پایین آمدن سطح درآمد از جمله عوامل همه گیری پدیده کاهش اعتماد به نفس مردانه در دنیا اسـت که به نظر می‌رسـد این روند تا مدت‌ها بعد از کرونا نیز ادامه خواهد داشت.

این روانشـناس با بیان اینکه خانم‌ها نقش زیادی در حفظ و بازگشت آرامش به همسرشـان دارند، افزود: خانه آخرین سنگر و حریم امن آقایان اسـت به همین دلیل خانم‌ها باید بتوانند با آرامش، دلداری دادن و پایین آوردن هزینه‌های زندگی بخشـی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های همسرانشان را برطرف کنند و واکنش‌های آنها را به خود نسـبت ندهند و از دنبال کردن مشـاجره‌ها خودداری کنند. این زوج درمانگر اضافه کرد: سـرکوب شـدن ظرفیـت، مهـارت و توانمندی‌های مردانه آن هم بـه دلیل رکود اقتصادی ناشـی از کرونا به شـکل ناخودآگاه اعتماد به نفس را تحت تأثیر قرار داده و گاه برخـی آقایـان نگرانی، ترس و درگیری‌های ذهنی خود را به شـکل عصبانیت و پرخاشگری بروز می‌دهند.

وی در تشـریح ارتباط کرونا با پدیـده کاهش اعتماد به نفس مردانه، گفت: رکود ناشـی از کرونا می‌تواند باعث شود تا آقایان نتوانند توانایی‌های خودشـان را باور کنند و احسـاس کنند که همسـر، فرزندان و اطرافیان آنها را بـاور ندارنـد و این می‌توانـد حس حقارت و ناتوانـی را در آنها القا کند. داودوندی خاطرنشـان کرد: انسـان ناخودآگاه بـر روی جنبه‌های منفی و شکسـت‌ها و خاطرات تلخ گذشـته تمرکز می‌کند، پس در این شرایط به عنوان یکی از راه حل‌های کمکی پیشـنهاد می‌شود آقایانی که دچار پدیده کاهش اعتماد به نفس شده اند موفقیت‌های گذشته و حال خود را بشمارند و آنها را در دفتری ثبت کنند. این پیروزی‌ها می‌توانند مربوط به گذشـته باشند ولی زمان اهمیت ندارد، مهم این است که به توانایی‌های خود ایمان بیاورند تا با این کار به خود کمک کرده و خودباوری را تقویت کنند.

روش‌های تشخیص، پیشگیری و درمان افسردگی در کودکان

افسردگی کودکان را جدی بگیرید



افراد اغلب تصور می‌کنند افسـردگی یک بیماری روانـی در بزرگسـالان اسـت و کودکان بـه آن مبتلا نمی‌شـوند اما بسیاری از رفتارهای عادی کودکان مثل تغییر خواب، تغییر اشـتها و کم شـدن انرژی می‌تواند نشانگر افسردگی باشد.

دکتر دیوید فاسـلر روانپزشـک کودک و نوجوان از دانشکده پزشـکی کالج ورمونت می‌گوید: «افسردگی در کـودکان وجـود دارد. ایـن یـک اختلال بسـیار طبیعـی اسـت کـه احتمالاً بیـن ۳ تـا ۵ درصد کل کـودکان و نوجوانان را تحت تأثیر قـرار می‌دهد.» اما راه‌هایی برای شناخت، درمان و جلوگیری از افسردگی دوران کودکـی و نوجوانی وجـود دارد که در ادامه به آنها می پردازیم.

افسردگی دوران کودکی چیست؟

افسـردگی در دوران کودکی با غم و اندوه عادی متفاوت اسـت. غمگین بودن کودک لزومـاً به معنای افسـردگی نیسـت بلکه اگر غـم اندامه‌دار باشـد و بر فعالیت‌های اجتماعی، پیشـرفت تحصیلی و یا زندگی خانوادگـی تأثیر بگذارد، می‌تواند نشـانگر افسـردگی باشد. به خاطر داشته باشید که افسردگی یک بیماری جدی اما قابل درمان است.

از کجا بفهمیم کودکمان افسرده است؟

علائـم افسـردگی در کـودکان متفاوت اسـت. تحقیقات نشـان می‌دهد که معمولاً پسـران در سنین زیر ۱۰ سال و دختران سن ۱۶ سالگی دچار افسردگی می‌شوند اما غالباً تشـخیص داده نمی‌شود، زیرا علائم افسـردگی به عنوان یک تغییـر عاطفی و روانی عادی از بین می‌روند.

علائم افسـردگی در کودکان اغلب شـامل موارد زیر است:

- تحریک پذیری یا عصبانیت
- احساس غم و ناامیدی مداوم
- تغییر در اشتها (با افزایش یافته یا کاهش یافته است)
- تغییر در خواب(بی خوابی یا خواب بیش از حد)
- خستگی و انرژی کم
- عدم تعامل با دوستان و خانواده
- احساس گناه یا بی‌فایده بودن
- اختلال در تفکر یا تمرکز
- افکار مرگ یا خودکشی

افسـردگی و اضطـراب در برخی از کـودکان نیز دارای علائم جسـمی مانند سـردرد و درد معده است.

همچنین مشکلات در مدرسه می‌تواند نشانه افسردگی در کودکان و نوجوانان باشـد و از این رو می‌تواند باعث بروز مشکل در رفتار، به ویژه در پسران شود.

چرا کودکان افسرده می‌شوند؟

برای جلوگیری از افسـردگی در کودک ابتدا لازم است بدانید که چه عواملی باعث افسرده شدن در آنها می‌شـود؛ مواردی کـه خطر افسـردگی در کودکان را افزایش می‌دهد عبارتند از:

- سابقه افسردگی در یک یا هر دو والدین؛ دیوید فاسلر می‌گوید: «اگر یکی از والدین مبتلا به افسردگی است، ۲۵ درصد خطر ابتلای کودک به افسردگی وجود دارد، اما اگر هر دو والدین مبتلا به افسـردگی هستند، خطر ابتلا به ۷۵ درصد می‌رسد.»
- ضربـه روحـی مثل مـرگ شـخص نزدیک به کودک در اوایل زندگی و طلاق والدین خطر افسردگی دوران کودکی را افزایش می‌دهد.
- سابقه سوءاستفاده عاطفی، جسمی یا جنسی
- داشتن یک بیماری مزمن
- زندگـی در مناطـق جنگی؛ فاسـلر می‌گوید: «اسـتقرارهای مربوط به عراق و افغانستان دو میلیون کـودک را درگیر کرده اسـت که بسـیاری از آنها در معرض افسردگی در کودکی قرار دارند.»
- سـوء مصرف مواد یا الـکل در خانواده؛ به گفته فاسلر هر چیزی که در تربیت و رفتار والدین با کودک تناقـض ایجاد کنـد، احتمـال افسـردگی را افزایش می‌دهد. سـوء مصرف مواد یا الکل باعث می‌شـود که هنگام اسـتفاده نسـبت به زمانی که هوشیار هستید، کامـلاً متفاوت عمل کنید و فرزندانتان تحت تأثیر این تغییرات قرار می‌گیرد.
- زندانـی بودن پدر و مـادر؛ کودکانی که والدین آنها در زندان هسـتند، اندوه و احساس از دست دادن می‌کنند.
- مهاجرت به شـهر یا کشـور دیگر، به خصوص مهاجرت ناگهانی و غیرمنتظـره می‌تواند کودک را در معرض ابتلا به افسردگی قرار دهد.

آیا می‌توان از افسردگی در کودکان جلوگیری کرد؟

درحالی‌کـه افسـردگی در کـودکان می‌تواند در اوایـل ۵ سـالگی ظاهر شـود، شـما می‌توانید خیلی زودتر در زمینه پیشـگیری از افسـردگی کودک اقدام کنید. فاسـلر می‌گوید: «کارهایی وجود دارد که ما نیز می‌توانیم برای تقویت انعطاف‌پذیری در کودکان انجام دهیم.» او توصیه می‌کند:

- سـعی کنید حتی الامکان در دوران کودکی از جابه جایی منازل و مدرسه خودداری کنید.
- کـودک را بـه برقـراری ارتباط با بزرگسـالان تشویق کنید. علاوه بر والدین، دوستان، معلمان و دیگر اعضای جامعه می‌توانند پایه و اسـاس عشق، محبت و حمایت را در اختیار کودک قرار دهند.
- بـه کودک اجـازه دهیـد درباره هـر آنچه در ذهنش می‌گذرد با شـما صحبت کند و شما با دقت به صحبت‌های او گوش دهید.
- در زمینـه نظم و انضباط یـک رویکرد متعادل ایجاد کنید؛ فاسـلر توصیه می‌کنـد: «به جای آن که همیشـه به بچه‌ها بگویید که چـه کاری انجام ندهند، بایـد به آنهـا بازخـورد مثبت نشـان دهیـم چرا که بازخوردهـای منفی و امر و نهی‌ها می‌توانند در روحیه کودک تأثیر مخربی بگذارند.»
- اجـازه دهید کودک زندگـی را تجربه کند؛ به گفته فاسـلر، کودکان هم مانند بزرگسـالان شادی و غم‌هایی دارند و حتی ممکن اسـت گاهی ناامید شوند اما ما باید به آنها بیاموزیم که چگونه با ناامیدی‌ها کنار بیایند و بدانند که این پایان زندگی نیست.
- اعتمادبه‌نفـس کودک را تقویت کنید؛ فاسـلر می‌گویـد: «به دنبال چیزهایـی بگردید که کودک در انجام آنها مهارت دارد و بعد در توسعه این مهارت‌ها به کودک کمک کنید.»
- پیشـگیری کنید؛ اگر فکر می‌کنید کودک شما به دلیل شرایط زندگی مثل طلاق والدین یا مرگ یکی از نزدیکان در معرض افسـردگی قـرار دارد، حتماً به روانپزشک کودک مراجعه کنید.

چگونه به کودک افسرده کمک کنیم؟

شـما نمی‌توانید بـه طور کامل از افسـردگی در کـودکان جلوگیری کنیـد چرا که گاهـی در زندگی شـرایطی به وجود می‌آید که نمـی توان جلوی آنها را گرفت؛ بنابراین با وجود رعایت توصیه‌های فوق ممکن اسـت کودک شـما افسرده شـود؛ در این صورت لازم اسـت برای درمان اقدامات زیر را انجام دهید:

- به روانپزشک متخصص اطفال مراجعه کنید.
- از کودکتان حمایت عاطفی کنید.
- برای او وقت بگذارید.
- کـودک را تشـویق بـه ورزش کنید یا حتی با او به پیاده‌روی بروید چرا که فعالیت بدنی می‌تواند شدت افسردگی را کاهش دهد.
- بـه کودک غذاهای سـالم و مفیـد بدهید زیرا غـذا بر مغز ما تأثیر می‌گـذارد و می‌تواند برای کاهش استرس و مقابله با افسردگی بسیار حیاتی باشد.
- خـواب ناکافی باعث احسـاس خسـتگی و بی انگیزگی شده و می‌تواند افسردگی را تشدید کند، پس اجازه دهید کودک به اندازه کافی بخوابد.
- هرگـز اجازه ندهید کودک افسـرده حتی برای چند سـاعت تنها بماند بلکه در مقابل سـعی کنید با ترتیـب دادن دورهمی‌هـای خانوادگی، ثبـت نام در کلاس‌های ورزشـی، بـازی کـردن با همسـالان و... شـرایط را بـرای برقـراری ارتباط کودک بـا دیگران فراهم کنید.

نداشتن خواب کافی احساسات مثبت را خنثی می کند

یـک مطالعه اخیر تأثیر خواب رفتن ۲ سـاعت دیرتر از حالت عادی اما بیدار شـدن در زمان معمول را بررسـی کرده اسـت. نتایج این مطالعه نشـان می دهد که افراد نه تنها روز بعد بیش از حد احسـاس خسـتگی می کنند و مستعد خطا می شوند، بلکه احساس صافی و لذت بخشی را نیز تجربه نمی کنند. کمبود خواب ممکن اسـت بر سلامت عاطفی فرد تأثیر بگذارد. کم شدن خواب شب، دلیل شناخته شده ای از مشکلات شناختی و عاطفی و ایجاد مشکلات بیشتربرای افراد است. کمبود خواب در دوره های طولانی تر با سلامت روحی و جسمی بدتری همراه است.

بنیـاد ملی خواب در ایالات متحده توصیه می کند که نوجوانان ۸ تا ۱۰ ساعت و بزرگسالان زیر ۶۵ سال ۷ در شب بخوابند.

در این مطالعه روانشناسـان در نروژ می خواسـتند تأثیرات را تحت شـرایط طبیعی تر بررسـی کنند، در حالی که مـردم در خانه بودند و در تخت های خود می خوابیدند.آنها دریافتند که خواب کم باعث می شـود شـرکت کنندگان روز بعد احساس بدتری داشـته باشند، اما نه به معنای احسـاس کمبود یا افسـردگی. در عوض، آنها احساسات مثبت کمتری را تجربه کردند. آنها کم تر احسـاس شـادی، شـور و شـوق، توجه و تحقق داشتند.

در واقـع دیر خوابیدن در محل کار یا شـب های مدرسـه می تواند توانایی افراد را در مدیریت اسـترس و وقایع منفی زندگی مختل کند.کم شـدن احساسات مثبت تأثیر عمده ای بر سـلامت روان دارد و خواب کم تقریباً در همه تشخیص های سلامت روان گنجانده شده است.

این مطالعه ۵۲ بزرگسال سالم در سنین ۱۸ تا ۳۵ سال را طی مدت ۱۱ روز پیگیری کرد.

شرکت کنندگان پس از ۷ روز نگه داشتن عادت خواب، ۲ ساعت بعد از زمان معمول برای ۳ شـب آخر مطالعه به رختخواب رفتند اما در وقت عادی خود از خواب برخاسـتند.بعد از گذشت دوره مطالعه، وقتی احساسات منفـی به وجود آمد، تفاوت های واضحی پیدا نشـد، اما برای افراد مثبت تفاوت های چشـمگیری وجود داشت. احساسات مثبت بعد از تنها ۱ شب کاهش خواب بدتر شد و بعد از ۳ شب حتی بیشتر کاهش یافت.

یافتـه های این روانشناسـان نشـان می دهد که آنها ممکن اسـت بازتـاب دقیـق تری از اثـرات کمبود خواب بـر زندگی روزانه نسـبت به مواردی که آزمایش های مبتنی بر آزمایشگاه ارائه می دهند داشته باشند. در آزمایشـگاه، محققـان به طور معمول خواب شـرکت کنندگان را فقط ۴ یا ۵ سـاعت در شـب محدود مـی کنند.این یافته ها خاطرنشـان می کنـد که حتی ۱ تا ۲ سـاعت خـواب کمتر برای چند شـب یا پیامدهای منفی همراه اسـت. همچنین این یافته ها نشان می دهد که حتی کمبود خواب ممکن اسـت پیامدهای مهمی برای عملکرد روزمره و کیفیت زندگی، مانند تعامل اجتماعی، کارآیی کار و ایمنی ترافیک، به ویژه در اوایل صبح داشته باشد.

نویسـندگان خاطرنشـان کردند که یک محدودیت احتمالی مطالعه آنها این بود که ۷۹درصد از شـرکت کنندگان زن بودند که می توانسـت تعصب جنسیتی را به نتایج معرفی کند.

تحقیقات قبلی حاکی از آن اسـت که زنان ممکن اسـت نسـبت به مردان در برابر اثرات کمبود خواب آسـیب پذیرتر باشـند و ممکن اسـت با کم خوابی مشکلات بیشتری را تجربه کنند.

فواید عصبانیت

عموم مـردم بر ایـن باورند کـه عصبانیت جزء شـاخص‌های منفی شـخصیتی ایشـان است، براین اسـاس افـرادی کـه زود عصبانی می‌شـوند، در میـان مردم محبوبیت کمتری دارند این در حالی اسـت که برخی روانشناسـان بر این باورند که عصبانیت می‌تواند مزایایی نیز داشته باشد.

روان درمانگر شناختی رفتاری در این باره گفت: از آنجایی که در بیشتر مواقع به نظر می رسد عصبانیت می تواند بر سـلامت جسم و روان افراد خشمگین اثر منفی گذارد در دوران بیان مسـائب خشم، می توان اعتماد به نفس بیشتری به دست آورد.

سـارا اکبرزاده گفت: عصبانیت در واقع به غیر از جنبـه های منفی از جملـه این شوایندی در فرد با فشـار خون بـالا همراه اسـت و راه درسـتی برای فروننشاندن خشـم نیسـت یا اینکه در افراد عصبانی، خودکشـی و آسیب بیشـتر دیده می‌شود، جنبه های مثبت دیگری مـی توان یافـت و آن اینکه عصبانیت چنانچه مدیریت شده رخ دهد نه تنها اعتماد به نفس را در فرد خشـمگین افزایش می دهـد، بلکه موجب موفقیت در کارهای بعدی خواهد شد.

وی بـا بیان اینکه عصبانیت یک رفتار، خصومت، خشـونت یا پرخاشـگری نیسـت بلکه بـا عصبانیت می توان احسـاس فرد یا افراد خشـمگین را به نحوی مطلوب بدسـت آورد، افزود: طبـق تحقیقات به عمل آمده مشخص شده عصبانیت آن طور که تاکنون مطرح می شـود، نه تنها برای سلامتی ضرر ندارد، بلکه فایده هم دارد.

وی با بیان اینکه بر اسـاس مطالعات انجام شده خشـم و عصبانیـت حتی مـی تواند به افـراد درگیر نوعی انگیـزه منفی دهد، گفت: با اینکه عصبانیت می تواند در بیشـتر مواقع احسـاس ناخوشایندی در فرد خشـمگین ایجاد کند، اما تحقیقات نشـان داده مغز انسـان در هنگام عصبانیت فعال‌تر می‌شود و به نوعی آماده وارد عمل شدن است و اگر این احساس را بتوان مدیریت کرد عصبانیت سمی مهلک نخواهد بود و هیچ خطری سلامتی فرد را تهدید نخواهد کرد.

اختلال سازگاری، نتیجه شکست در برابر استرس‌ها

روانشـناس بالینـی گفت: فـردی کـه در برابر تغییرات زندگی نتواند واکنش مناسـبی از خود نشان دهد و تسلیم پدیده‌های استرس‌زا شود، دچار اختلال سـازگاری شده است. مهدی قاسمی اظهار داشت: این اختلال را باید در راسـتای رفتارهای ناهنجار دانسـت زیرا در حالت عادی احتمال دارد فرد مبتلا به اختلال سـازگاری در یک واکنش بیمارگونه در مقابل چیزی که شـخص عادی ممکن اسـت آن را بد اقبالی بنامد، رفتاری غیرمعمول از خود نشان دهد.

وی ادامه داد: زمانی که فردی از مدرسـه، محل کار و یـا به واسـطه بیماری بطور موقـت یا دائم کنار گذاشـته می شـود، برای چنـد مدت شـاید به این تغییـرات واکنـش یا رفتاری نشـان ندهـد اما اگر احسـاس خود تخریبی و یا اسـترس در مقابل چنین تغییراتی وجود داشـته باشـد، ممکن اسـت به اختلال سازگاری مبتلا شود.

قاسـمی با بیان اینکه اختلال سازگاری از جمله بیماری های ذهنی مرتبط با عوامل اسـترس زا است، افزود: در زمانی که فردی به اختلال سـازگاری مبتلا شـد احتمال اینکه احسـاس اضطراب، افسردگی و یا حتی خودکشـی به سراغ او بیاید زیاد است، از این رو نباید در مواجهه با آنان سهل انگاری کرد.

این روان درمانگر تصریح کرد: این دسته افراد بر حسب ظاهر زندگی عادی که دارند ممکن است حس ناراحتی و شکست به یکباره در وجود آنان بروز کند یا حتی تصمیمات غیرمتعارف اتخاذ کنند.قاسمی گفت: ناراحتـی، ناامیدی، کمبود لذت و خوشـحالی، گریه، عصبانیت، اضطراب، نگرانی، افسـردگی، مشکل خواب و تمرکز، احسـاس در هم شکسـتن و افکـار مرتبط با خودکشـی از جمله علائم و نشـانه هـای اختلال سازگاری است.

وی با بیان اینکه هر یک از این نشانه ها احتمال دارد بـا نشـانه های فـرد دیگری که به ایـن بیماری مبتلاست متفاوت باشد، اظهار داشت: بروز نشانه های استرس را بطور معمول در هر فرد مبتلا به این بیماری حداقل دو تا سه ماه به طول خواهد انجامید.

تازه های درمان

چاقی زیر ۵۰ سال با احتمال افزایش زوال عقل مرتبط است

مهر: محققان دریافتند افراد جوان دارای اضافه وزن یا چاق با خطر بالاتر ابتلا به زوال عقل در سنین سالمندی روبرو هسـتند. این مطالعه شامل بیش از ۵۱۰۰ فرد بزرگسـال بود که در دو مطالعه بلندمدت شـرکت کرده بودند.پژوهشـگران دریافتند زنانی که بین سـنین ۲۰ تا ۴۹ سـال دچار اضافه وزن باشند، بعد از سـن ۷۰ سـالگی حدود دوبرابر با خطر زوال عقل روبرو هستند.همچنین خطر زوال عقل در زنان و مردانی که در سـنین جوانی چاق هسـتند تا ۱۵۰ درصد افزایش می‌یابد.

«ادینا زکی الحضوری»، سرپرست تیم تحقیق از دانشـگاه کلمبیا نیویورک، در ایـن باره می‌گوید: «یافتـه های مـا نشـان می‌دهـد چاقـی در دوره بزرگسالی فاکتور پرخطر مهمی در ابتلا به زوال عقل اسـت.»محققان این مطالعه بعد از بررسی دو مطالعه قبلی دریافتند رابطه بین شـاخص توده بدنی و خطر زوال عقل براسـاس جنسـیت و سـن متفاوت است. محققان برای حفظ سـلامت مغز بر داشـتن تغذیه سالم و ورزش کردن تاکید دارند.

مضرات برخی مُسکن‌هایی که برای درد مزمن تجویز می‌شوند

ایسنا: نتایـج یـک آزمایـش جدید نشـان می‌دهد برخی داروهای مُسـکن از قبیل آسـپرین در تسـکین دردهای مزمن بیش از اینکه مفید باشـند، آسـیب‌زننده هسـتند.در این بررسـی آمده اسـت مسـکن‌هایی از قبیل ایبوپروفن، آسـپرین و بر پایه مخدرها ممکن اسـت بیش از مفید بودن آسیب زننده باشـند و به همین دلیل نباید برای تسکین دردهای مزمن تجویز شوند.کارشناسـان موسسه ملی سلامت و مراقبت عالی (Nice) در انگلیس اظهار داشـتند: شـواهدی وجود ندارد که نشـان دهد داروهای رایج تجویز شـده برای دردهای مزمـن اولیه، تغییری در کیفیت زندگی فرد، تسکین درد و ناآرامی‌های روانی ایجاد کند اما شـواهدی بدسـت آمـده که حاکی از مضرات این دسـته از داروها از جمله اعتیادآور بودن آنهاسـت.نیک کاسکی، از کارشناسـان این موسسه گفـت: درحالیکه بیماران انتظار دارند که تشـخیص صحیح و درمانی موثر ارائه شـود، پیچیدگی عارضه درد مزمن که خود می تواند یک بیماری تلقی شـود به این مفهوم است که پزشکان عمومی و متخصصان کنترل آن را بسیار چالش برانگیز می‌دانند.همچنین به گفته کارشناسـان، این عدم تطابق میان انتظارات بیمار و نتایج درمان بر روابط بین متخصصان سلامت و بیماران تاثیر گذاشـته و پیامد احتمالی آن، تجویز داروهای بی‌تاثیر و بعضا مضر برای سلامتی است.

درد اولیـه مزمن به خودی خـود یک بیماری اسـت که نمی توان با تشـخیص دیگر یـا به عنوان علامتـی از یـک بیماری زمینه ای مـورد توجه قرار گیـرد. این بیمـاری با پریشـانی عاطفـی و ناتوانی عملکـردی از جملـه درد گسـترده مزمـن و درد مزمـن اسـکلتی - عضلانی مشـخص می‌شـود. به گفته کارشناسـان باید به افـراد مبتلا به این عارضه برنامه‌های ورزشـی گروهی یا حتی برخی انواع روان درمانی توصیه شود.

برونگرایی بهتر است یا درونگرایی؟

روانشناس با بیان اینکه درونگرایی و برونگرایی دو ویژگی شـخصیتی اسـت، گفت: هیچ کدام از افراد درون یـا برونگـرا بر دیگری برتـری ندارند.مصطفی تبریزی روان شناس درباره «ویژگی‌های افراد درونگرا و برونگرا»، اظهار داشـت: درباره برون گرایی و درون گرایی چند نظریه مختلف روان شناسـی داریم؛ یکی از این نظریه‌ها نظریه صفت اسـت. این نظریه معتقد اسـت به شـکل سـاختاری و ژنتیکی عدهای از افراد برونگرا و عدهای درونگرا تر هسـتند.این روانشـناس افـزود: درونگرایی مطلق یعنی بیماری؛ یعنی شـما بـه درون خودتان رفته‌ایـد و ارتباط خود را با دنیای بیرون قطع کرده‌اید.در مقابـل، برونگرایی نیز یعنی تماما در بیرون بسـر می‌برید و درون شـما اهمیتی نـدارد و برون‌گرایی مطلق نیز خوب نیسـت.تبریزی متذکر شد: اگر این دو را در دو طرف منحنی بینهایت مثبـت و بی نهایت منفی قرار دهیم؛ هر چقدر به آن مرکز نزدیک شوید شـما متعادل تر می‌شوید؛ یعنی هم برونگرا و هم درونگرا هستید.وی ابراز داشت: اگر ما نظریه صفت را قبول کنیم که به لحاظ سـاختاری عده‌ای درونگرا و عدهای برونگراتر بوده، هر دو خوب هسـتند اما درونگرا یک نـوع ذائقه‌هایی دارد و یک نـوع دیگر؛ در نتیجه نمی‌توان گفت این بد اسـت و آن خوب.این روانشـناس خاطر نشان کرد: البته هیچ کـدام از افراد درون و برونگرا بر دیگری برتری ندارد و هـر گروه خواص خود را دارنـد، اما اگر به هرکدام از دو گـروه بـه مرحله افراط برسـند، این تبدیل به بیماری می‌شود.