اعصاب و روان

کودکان را در معرض اخبار کرونا قرار ندهید

بیماری کرونا بحران فرسایشی است و کودکان در این شرایط نباید تحت تاثیر اخبار منفی و مخرب کرونا قرار گیرند.گیلدا رجبی روانشناس بیمارستان ضیائیان درباره حمایت‌های عاطفی و روانی از کودکان و نوجوانان در بلایا افزود: بحران کرونا بحرانی فرسایشی محسوب شده و تغییرات زیادی در روند زندگی افراد ایجاد کرده است.

وی اظهار داشت: کودکان و نوجوانان در شرایط بحران واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. علائمی مانند تعریق زیاد، ترس، اضطراب، نگرانی و احساس غم و اندوه در این دوران بیشتر از حالات عادی دیده می‌شود. علائم بدرفتاری در کودکان از نشانه‌های وجود مشکل و استرسی نهفته نشئت می‌گیرد.این روانشناس ادامه داد: آموزش مجازی در دوران بحران می‌تواند در مشکلات یادگیری کودکان و نوجوانان تأثیرگذار باشد. به کودکان و نوجوانان کمک کنیم تا یک برنامه‌ریزی منظم برای فعالیت‌های روزانه خود داشته باشند. رجبی خاطرنشان کرد: به کودکان و نوجوانان مهارت حل مسئله و سازگاری با شرایط بحران را آموزش دهیم.

تاثیر یوگا و پیاده‌روی بر مردان دیابتی

ایسنا: نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد یوگا و پیاده روی هر دو بر شاخص‌های آزمایشگاهی و بالینی بیماران دیابتی مرد اثرات بهبود دهنده دارند.دیابت بیماری مزمنی است که نیازمند مدیریت دراز مدت دارد. استفاده از روش‌های غیردارویی و بی‌خطر می‌تواند درمان مکملی در کنار درمان‌های طبی بوده تا از اثرات ناخواسته بیماری و درمان‌ها پیشگیری کند.فعالیت فیزیکی از جمله روش‌هایی است که می‌تواند اثرات مفیدی بر وضع سلامت بیماران دیابتی داشته باشد.

بر اساس آن چه در پایگاه نتایج پژوهش‌های سلامت کشور منتشر شده است، محققان در پژوهشی با عنوان بررسی مقایسه ای تاثیر پیاده روی و یوگا بر ارتقا سلامت جنسی و کیفیت زندگی مردان مبتلا به دیابت نوع دو این موضوع را بررسی کرده‌اند. نتایج نشان داد که تغییرات در میانگین قند خون ناشتا (FBS)، گلسترول و شاخص توده بدنی (BMI) فقط در گروه یوگا معنی‌دار بود و تغییرات میانگین لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) فقط در گروه پیاده روی معنی دار بود. یوگا و پیاده روی تأثیر مطلوبی در بهبود شاخص‌های بالینی و آزمایشگاهی در مردان مبتلا به دیابت نوع II داشتند. با این حال، یوگا در مقایسه با راه رفتن، شاخص‌های بیشتری را در بیماران مورد مطالعه تنظیم می‌کند.

بر اساس یافته‌ها پیاده روی و یوگا هر دو اثرات مطلوب را نشان دادند هر چند که تاثیر یوگا قابل ملاحظه تر بوده است؛ بنابراین توصیه به بیماران دیابتی جهت انجام پیاده روی و مشارکت در برنامه‌های یوگا می‌تواند راهکاری آسان و بی‌خطر جهت بهبود وضع سلامت بیماران دیابتی باشد.

ترفندهایی برای ترغیب دانش آموزان بی انگیزه به درس

معلمان با اجرای برخی از اصول آموزشی می‌توانند انگیزه آن‌ها را برای درس خواندن افزایش دهند. انگیزه، عامل اصلی موفقیت دانش آموزان در تمام مراحل تحصیل است و معلمان می‌توانند نقشی محوری در ایجاد انگیزه در دانش آموزان خود داشته باشند. حتی تحصیلکرده‌ترین معلمان نیز بعضی اوقات مهارت لازم را برای ایجاد انگیزه در دانش آموزان را ندارند، بنابراین چه یک معلم جدید باشید و چه یک معلم باتجربه، سعی کنید از این روش‌ها برای ایجاد انگیزه در دانش آموزان خود استفاده کنید.

-شفاف سازی اهداف یادگیری

اگر اهداف مشخصی وجود نداشته باشد، انجام تکالیف برای دانش آموزان بسیار ناامیدکننده است. دانش آموزان باید بدانند از آن‌ها چه انتظار می‌رود تا انگیزه کار خود را حفظ کنند. در ابتدای سال، اهداف، قوانین و انتظارات دانش آموزان را مشخص کنید تا سردرگمی ایجاد نشود.

-کلاس بدون تهدید: از آنجا که ترس انگیزه موثری نیست، دانش آموزانی که نگران خشم معلمان و والدین خود هستند، پیشرفت نمی‌کنند.

-تشویق رقابت دوستانه: رقابت انگیزه‌ای قدرتمند است، وقتی از آن به خوبی استفاده شود.

پیگیری پیشرفت: برای بررسی پیشرفت یادگیری از نمودارهای ساده یا کدگذاری رنگ ها استفاده کنید و به دانش آموزان خود نشان دهید که تا چه حد پیشرفت کرده اند.

ستایش کار خوب: دانش آموز خود را در انجام یک کار خوب، هرچند کوچک، تحسین کنید.

شناخت دانش آموزان: دانش آموزان باید بدانند که معلم آن‌ها علاقه واقعی به آن‌ها دارد و به موفقیتشان اهمیت می‌دهد.

بهبود کاهش شنوایی مرتبط با سن با مصرف یک قرص جدید

ایرنا: نتایج اولیه یک مطالعه نشان می‌دهد که داروی جدیدی به نام SPI-۱۰۰۵ با محافظت از سلول‌های ظریف مویی در گوش داخلی به بهبود کاهش شنوایی مرتبط با سن کمک می‌کند. این دارو (SPI-۱۰۰۵) که اکنون در آمریکا به عنوان درمان بالقوه ای برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ استفاده می شود، سطح یک ترکیب طبیعی را که از سلول های ظریف مویی در گوش داخلی محافظت می کند، افزایش می دهد.

سلول‌های مویی، گیرنده‌های حسی در دو سیستم شنوایی و سیستم دهلیزی در گوش همه مهره داران است. نقش این سلول‌های مو تبدیل ارتعاشات صوتی به سیگنال‌های الکتریکی است که سپس در امتداد عصب شنوایی به مغز منتقل می شوند.

تعداد سلول‌های مویی شنوایی که به طور معمول در هر گوش حدود ۱۵ هزار سلول وجود دارد، با گذشت زمان به دلیل افزایش سن، بیماری و قرار گرفتن در معرض سر و صدای زیاد کاهش می یابد.

زمانی که سلول های مویی یک منطقه خاص از بین می روند، شنوایی در آن فرکانس نیز از بین می رود. کاهش شنوایی مرتبط با سن معمولا ابتدا بر توانایی شنیدن صداهای با فرکانس بالا مانند گفتار که پس از آن خفه یا دور به نظر می رسد، تأثیر می گذارد. این امر درک مطالب دیگران را به طور فزاینده ای دشوار می کند، به ویژه هنگامی که صدای پس زمینه زیادی مانند یک جلسه یا مهمانی وجود داشته باشد.

تصور می شود که حدود ۱۵ درصد کم شنوایی بزرگسالان با فرکانس بالا ناشی از قرار گرفتن در معرض صداهای بلند باشد. این داروی جدید روی آنزیمی به نام «گلوتاتیون پراکسیداز» عمل می کند که از گوش داخلی در برابر آسیب محافظت می کند. این آنزیم در سطوح بالا در و اطراف سلول های مویی شنوایی یافت می شود اما در افراد با مشکلات شنوایی میزان آن کمتر است و با افزایش سن کاهش می یابد.

محققان دانشگاه پزشکی کارولینای جنوبی در سال ۲۰۱۹، این دارو را روی ۱۴۰ بیمار مبتلا به «بیماری منیر» مورد آزمایش قرار دادند. بیماری منیر یک اختلال در گوش داخلی است که با افزایش فشار مایع درونی گوش داخلی یا پارگی غشای گوش داخلی عارض می شود.

حرف هایی که هرگز نباید به افراد افسرده بزنید

حرف زدن با افراد افسرده کمی دشوار است و شما نباید هر حرفی را به او بزنید تا بتوانید به خوبی به او کمک کنید. اگر خودتان تا به حال تجربه افسردگی نداشته اید شاید برایتان سخت باشد که بدانید چطور باید به عزیزانتان که گرفتار این مشکل هستند کمک کنید. شاید نیت تان خوب باشد اما بعضی حرف ها به جای آنکه کمک کننده باشند، باعث تشدید افسردگی فرد می شوند. در ادامه می خواهیم ببینیم چه حرف هایی را هرگز نباید به افراد افسرده بزنیم و در عوض چطور می توانیم به آن ها کمک کنیم.

کسی که خود شخصاً افسردگی را تجربه نکرده باشد درک رنجی که یک شخص افسرده تحمل می کند، برایش دشوار است. وقتی افسرده هستید گویی هیچ شادی یا لذتی در زندگی وجود ندارد؛ این حس بسیار فراتر از غم و ناراحتی است. افسردگی، چیزهایی که آدم ها زمانی دوست داشتند را از آن ها می گیرد و بسیاری احساس می کنند دیگر هیچ چیز نمی تواند آن ها را خوشحال کند. بیش از ۲۶۴ میلیون نفر در سرتاسر دنیا به افسردگی مبتلا هستند اما علائم این مشکل در هر فردی متفاوت است. برخی از این نشانه ها عبارتند از:

-احساس یأس، بی ارزش بودن، گناه و یا غم
-سخت شدن تمرکز
-از بین رفتن میل جنسی
-ناتوانی در لذت بردن از زیبایی ها
-بهم خوردن خواب
-تغییر اشتها
-فکر کردن به خودکشی

افسردگی دلایل پیچیده و مختلفی دارد و ممکن است ترکیبی از موارد زیر باشد:

-ژنتیک
-فعالیت شیمیایی مغز
-بیماری های مزمن جسمی
-شرایط محیط

افسردگی یک انتخاب نیست بنابراین سرزنش کردن کسی به خاطر چیزی که خواست خود او نیست و کنترلی بر آن ندارد، بی رحمانه است. حرف ها و رفتارهایی که در تعامل با یک فرد افسرده دارید می توانند اثر بسیار زیادی بر روی او داشته باشند. برخی حرف هایی که از گفتن آن ها به فرد مبتلا به افسردگی باید خودداری کرد به شرح زیر است.

۱- نباید بگویید شاد باش

افراد افسرده اگر می توانستند «شاد باشند» حتماً این کار را می کردند و گفتن این حرف به آن ها می تواند رنج شان را بیشتر کند. جملات رایجی که از گفتن آن ها به افراد افسرده باید خودداری کرد عبارتند از:

شاد باش
مثبت فکر کن
بخند
افسرده نباش

تکرار مکرارت و اشباع کردن مکالمه خود از مثبت گرایی سمی، ممکن است حس گناه و شرمساری که فرد افسرده از قبل به طور دائم با آن دست و پنجه نرم می کند را تشدید کند. به جای آنکه سعی کنید یک شخص افسرده را زیر بار مثبت گرایی ببرید، این کارها را انجام دهید:

با وضعیت او همدلی کنید

برایش وقت بگذارید

از او بپرسید که دوست دارد درباره احساساتش صحبت کند

بگویید که برایتان اهمیت دارد

۲- احساساتشان را بی ارزش نشمارید

اگر شخص افسرده ای بی پرده درباره مشکلش با شما صحبت می کند، باید فضایی قابل اعتماد و عاری از قضاوت برای انجام این کار برای او فراهم کنید. این ها برخی چیزهایی هستند که وقتی شخصی با شما درباره افسردگی خود صحبت می کند نباید به او بگویید:

ولی ناراحت به نظر نمی رسی،
من که تغییری در طرز فکر یا رفتارت ندیده ام،
همه این ها فقط تصورات تو است،
من با بدتر از این ها در گیر بودم.

وقتی افسرده بودن یک شخص را نمی پذیرید، این رفتار ممکن است او را به این نتیجه برساند که دیگر نباید درباره مشکل خود صحبت کند، اغراق می کند، یا مقصر احساسی است که دارد. کارشناسان می گویند به جای این کار باید این موارد را به آن شخص افسرده یادآوری کنید:

افسردگی یک بیماری است و او تقصیری ندارد،

به خاطر چیزی که تجربه می کند متأسفید،

استفاده از روش های درمانی می تواند به او کمک کند،

به او کمک می کنید که از این وضعیت عبور کند و راه درمانی برای خود پیدا کند.

۳- از سرزنش کردن پرهیز کنید

همانطور که پیشتر ذکر شد افسردگی معمولاً نتیجه عواملی خارج از کنترل فرد است، مانند ژنتیک، عوامل محیطی مثل مورد بدرفتاری قرار گرفتن یا فقر، اضطراب و فعالیت شیمیایی مغز. با استفاده از جمله هایی مانند «اگر آن کار را کرده بودی حالا این حس را نداشتی» یا «تقصیر خودت است که حالا چنین حسی داری»، کسی را بی مورد سرزنش می کنید که از قبل با خود در کشمکش است.

این کار می تواند باعث تضعیف روحیه آن شخص و ایجاد حس درماندگی در او شود. افراد افسرده ممکن است گوشه گیر باشند و فکر اینکه کسی که از قرار معلوم آن ها را دوست دارد ممکن است برداشت منفی در مورد آن ها داشته باشد، می تواند به خودزنی و فکر خودکشی یا تلاش برای چنین کارهایی در آن ها بیانجامد. سرزنش تلویحی یا واضح کسی به خاطر افسردگی اش می تواند آسیب زننده باشد. به جای این کار، به او یادآوری کنید که افسرده بودنش تقصیر خودش نیست و این امر به معنای ضعیف یا کم ارزش بودن او نیست و اینکه شما هر کمکی که نیاز داشته باشد به او خواهید کرد.

۴- نسبت به آن ها بی اعتنا نباشید

شاید ترجیح دهید یک فرد افسرده را به حال خودش بگذارید یا به موفقیت دشواری که پیش آمده بی اعتنا باشید، اما این مسئله می تواند با پیامدهایی برای فردی که برای شما اهمیت دارد همراه باشد.

بی اعتنایی یعنی آن شخص را به حال خود رها کردن، امری که اغلب باعث می شود فرد افسرده بیشتر احساس تنهایی و طرد شدن کند و در مجموع احساس بدتری داشته باشد. به جای آنکه فرد افسرده را به حال خودش بگذارید، توصیه می شود به روش هایی که در ادامه عنوان شده عمل کنید:

از او بخواهید یک پیاده روی هفتگی باهم داشته باشید؛

برایش غذا ببرید و درباره خاطرات بامزه مشترک تان حرف بزنید؛

مجموعه ای از آهنگ های مورد علاقه اش برایش تهیه کنید؛

یک نامه برایش بنویسید و در آن از چیزهایی بگویید که در مورد او دوست دارید.

افسردگی یک بیماری روانی واقعی است و بهبودی از آن طی یک فرآیند رخ می دهد و همانطوری که هر کدام ما تا به حال از یک بیماری، حادثه و عمل جراحی بهبود پیدا کرده ایم، همه ما گاهی به کمک نیاز داریم.

۵- نباید بگویید دیگران با بدتر از این ها درگیرند

گفتن این جمله که «باید شاکر داشته هایت باشی» یا اینکه «دیگران با بدتر از این ها درگیرند» نه تنها فایده ای ندارد بلکه باعث می شود فرد افسرده تصور کند اشتباه می کند که چنین حسی دارد. اینکه آدم ها چه میزان دردی را تجربه می کنند یک مسابقه نیست. شاید دیگران مشکلاتی بزرگ تر از کسی که درگیر افسردگی است داشته باشند، اما این موضوع احساسی که یک شخص مبتلا به افسردگی دارد را بی ارزش نمی کند. چیزی که ممکن است برای دیگران مشکل کوچکی به نظر برسد، از دید یک شخص افسرده می تواند غیر قابل غلبه باشد.

فقط کسی که افسردگی را تجربه کرده کاملاً درک می کند که افراد افسرده چه حسی دارند. آن ها شاید از بیرون خوب به نظر برسند اما ممکن است هر روز با خود در جنگ باشند. افسردگی امری بسیار شخصی است. هر گونه ای مقایسه ای ممکن است آنچه که فرد هر روز از این بیماری تجربه می کند را کوچک یا بی ارزش جلوه دهد. به جای این کار، احساسات شخص را تأیید کنید. برای این کار به او بگویید که همه حس هایی که دارد موجه است و اینکه چیزی که تجربه می کنند نباید کوچک شمرده شود. برای او فضایی قابل اطمینان فراهم کنید تا بتواند بدون ترس از قضاوت صحبت کند.

۶- آنها را خجالت زده نکنید

کمک به آدم ها برای درمان افسردگی شان می تواند کار دشواری باشد، اما مهم است که شخص مقابل را سرخورده نکنید. استفاده از این جمله ها تنها وضع را بدتر می کند:

تو فقط به خودت فکر می کنی
تو دیوانه ای
به این فکر کن که حال تو چه اثر بدی بر دیگران می گذارد؛

یک باور غلط اما رایجی که وجود دارد آن است که افراد افسرده، آدم های خودخواهی هستند در حالی که در حقیقت برعکس است. کسانی که با افسردگی زندگی می کنند عمیقاً به دیگران و اثری که بر زندگی آن ها دارند اهمیت می دهند. آن ها اغلب به خاطر افسرده بودن احساس گناه می کنند و خسته می کنند سربار هستند و اغلب خود را به خاطر آنکه نمی توانند حال بهتری داشته باشند سرزنش می کنند.

این تنبیه کردن ها می تواند فرد مبتلا به افسردگی را در معرض خطر قرار دهد. خجالت دادن، انگ زدن و دادن حس گناه به یک شخص افسرده ممکن است افسردگی او را تشدید کند. خودکشی یکی از نگرانی های اصلی است که در خصوص مقوله افسردگی وجود دارد و میان داشتن حس شرمساری و خودکشی ارتباط وجود دارد.

***چگونه می توان به فردی که افسردگی دارد کمک کنیم؟**

اولین قدم ایجاد یک فضای قابل اعتماد برای فرد مبتلا به افسردگی است تا بتواند از احساسی که دارد صحبت کند. ممکن است او از ترس دیگران تمایلی نداشته باشد تا بی پرده درباره افسردگی خود حرف بزند.برای آنکه او را تشویق کنید تا راحت و بی پرده صحبت کند و مطمئن شوید که او حس می کند حرف هایش شنیده شده، کارشناسان این توصیه ها را دارند:

-سؤالاتی بپرسید که جواب آن ها یک کلمه ای نباشد

-با ابراز احساسات خودتان یخ فضا را در هنگام صحبت درباره مباحث دشوارتر بشکنید

-بدون قضاوت گوش دهید

-از او بپرسید که چطور می توانید به او کمک کنید

-همیشه با او در تماس باشید حتی اگر این اتفاق از سمت خود او نیفتد

-حواستان باشد که در او نشانه ای از تشدید افسردگی می بینید یا نه. نوسانات شدید خلقی، خواب خیلی کم یا خیلی زیاد، صحبت از حس استیصال یا میل به مردن، و کنار کشیدن خود، نشانه هایی هستند که ممکن است از فکر خودکشی در فرد حکایت داشته باشند.

چند توصیه برای کاهش سردردهای تنشی

ایسنا: سردردهای تنشی یکی از شایع ترین انواع سردردها هستند و اگرچه علت دقیق آنها معمولا ناشناخته است اما به نظر می‌رسد که عوامل مختلفی از جمله کم‌خوابی، نخوردن وعده‌های غذایی در زمان مناسب و به ویژه استرس، در ایجاد سردردهای تنشی نقش دارند. ممکن است برخی از افراد هم میگرن و هم سردرد تنشی داشته باشند؛ علاوه بر این سردرد تنشی می‌تواند باعث درد میگرن شود که با داروهای میگرن تسکین می‌یابد. در ادامه چند راهکار برای برطرف کردن سردردهای تنشی آورده شده است:

روش‌های درمانی جایگزین

درمان‌های جایگزین مانند کمپرس گرم یا کیسه یخ ممکن است برای برخی از افراد فواید قابل توجهی به همراه داشته باشد.

نوشیدن آب

بعضی اوقات سردرد می‌تواند به دلیل کمبود آب بدن یا کمبود غذا ایجاد شود؛ در این صورت نوشیدن برخی مایعات غیرکافئین‌دار یا خوردن مقداری خوراکی می‌تواند به رفع سردرد کمک کند.

بذر کتان

بذر کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و خوردن آن ممکن است به کاهش سردرد کمک کند. تصور می‌شود که این اثرگذاری به دلیل خواص ضد التهابی اسیدهای چرب امگا ۳ باشد.

روغن نعنا یا اسطوخودوس

استنشاق رایحه روغن نعناع یا روغن اسطوخودوس می‌تواند به کاهش سردرد کمک کند. توجه داشته باشید که روغن اسطوخودوس نباید به صورت خوراکی مصرف شود.

ماساژ پوست سر

ماساژ پوست سر به راحتی انجام می‌شود و ممکن است تسکین قابل توجهی ایجاد کند. تمرکز ماساژ روی نواحی گیجگاهی یا ناحیه پس سری (پشت سر) ممکن است منجر به بهترین پاسخ شود.

ماساژ بدن

ماساژ کل بدن نیز ممکن است باعث تسکین سردرد شود.

مدیریت استرس

اگر به نظر می‌رسد استرس محرک سردرد است، یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس یا تکنیک‌های آرام سازی نظیر مدیتیشن می‌تواند فواید قابل توجهی به همراه داشته باشد.

ورزش

مطالعات نشان داده که ورزش چه به صورت فعالیت‌های هوازی منظم و چه در قالب تمرینات خاص برای کاهش دفعات سردردهای تنشی کاملاً موثر است.

تازه های درمان

فشار خون بالا در شب‌ها خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهد

ایرنا: نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد، مردانی که فشار خون آنها شب‌ها نسبت به روزها بالاتر است، ۱.۶ برابر بیشتر احتمال دارد به زوال عقل مبتلا شوند. محققان دانشگاه «اوپسالا» در سوئد در این مطالعه مردانی را که شب ها فشارخون بالاتری نسبت به روزها داشتند با گروهی از مردان هم سن و سال آنها که فشار خون شان در طول روز بالاتر از شب بود، مقایسه کردند.محققان بعد از ردیابی علائم زوال عقل در هر دو گروه از مردان، متوجه شدند که بالاتر بودن فشار خون در شب ها خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، رایج ترین شکل زوال عقل و بطور کلی خود زوال عقل را افزایش می دهد.در حالی که هنوز علت این موضوع مشخص نیست، اما محققان حدس می زنند که فشار خون بالا در شب می تواند توانایی مغز را در پاک کردن مواد زائد مهار کند.

فشار خون بالا، به ویژه در میانسالی، یک عامل خطرناک برای ابتلا به زوال عقل است. حدود ۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان با بیماری آلزایمر زندگی می کنند. بیماری آلزایمر ۵۰ تا ۷۰ درصد موارد زوال عقل را تشکیل می دهد.زوال عقل با دمانس، گروهی از علائم را توصیف می کند که حافظه، تفکر و توانمندی های اجتماعی را چنان تحت تاثیر قرار می‌دهند که زندگی روزمره فرد مختل شود. زوال عقل، یک بیماری مشخص نیست، بلکه چندین بیماری مختلف می‌توانند باعث زوال عقل شوند.با این‌که زوال عقل عموما شامل از دست دادن حافظه می‌شود، از دست دادن حافظه می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. از دست دادن حافظه، به تنهایی به معنای دچار شدن به زوال عقل نیست.بیماری آلزایمر رایج‌ترین دلیل زوال عقل پیش‌رونده در سالمندان است، اما دلایل زیادی برای زوال عقل وجود دارد که بسته به علت آن، برخی علائم زوال عقل می‌تواند برگشت‌پذیر باشد.محققان دانشگاه اوپسالا در سوئد معتقدند که فشار خون بالاتر در شب نسبت به روز می تواند خطر بیماری آلزایمر را افزایش دهد.

نشانگان سن عاطفی با احساسات درونی

سن عاطفی یا Emotional Age به احساسات درونی فرد و برداشت او از میزان سن خودش بستگی دارد. به عبارت دیگر این سن، سن روحیات ماست و همین سنی است که محققان عقیده دارند باید همیشه جوان بماند.

هر جامعه ای برای شاد زیستن نیاز دارد تا سن عاطفی افراد آن جامعه را پائین نگه دارد.سن عاطفی، نشان‌دهنده حالات احساسی درونی و برداشت فرد از سن خودش است؛ دقت کنید سن احساسی، سن روحیات ماست و متاسفانه مشکل بزرگ مردم در اینجاست که بر این باور غلط هستیم که سن احساسی باید هم‌سرعت با سن شناسنامه‌ای بالا رود.به‌طور مثال حتماً دیده‌اید یا شروع بارندگی؛ آدم‌ها احساساتی جالب را تجربه می‌کنند، همه افراد این سیگنال‌های درونی را دریافت می‌کنند اما واکنش‌ها نسبت به آن کاملاً متفاوت است.این موضوع حتی در یک گروه‌های همسن هم دیده می‌شود؛ عده‌ای بی‌درنگ از خانه بیرون رفته و زیر باران با خوشحالی قدم می‌زنند. عده زیادی چند قدم به پنجره نزدیک‌تر شده اما زیر باران رفتن را برای سن خود زشت می‌دانند. تعدادی هم اصلا علاقه خاصی نشان نمی‌دهند، چون فکر می‌کنند، سن‌شان از این حرف‌ها گذشته است.برخی از کشورها در تلاش هستند تا سن احساسی افراد را در حد معقول پایین بیاورند، زیرا برای شاد زیستن به آن احتیاج داریم؛ حال آنکه باور عمومی ما بر این است که هر کاری سنی دارد. به همین علت تستی تحت عنوان تست سن عقلی ابداع شد تا افراد با تکیه بر آن همواره بر شادابی ذهن و جسمشان مسلط باشند. محققان به این نتیجه بزرگ رسیده‌اند که برای داشتن عمر طولانی و سلامت در جامعه باید سن احساسی را حدود ۲۵-۱۸ سالگی حفظ کرد، آدمی هنگامی می‌میرد که سن احساسی به او بگوید که «تو دیگر پیر و از کار افتاده‌ای»سن عقلی و شناسنامه‌ای فرمانبردار است و سن احساسی فرمانده مطلق است.

تاثیر افسردگی مادران بر روی کودکان

تحقیقاتی که در دانشگاه مک‌مستر بر روی ۴۰ نوزاد با مادران مبتلا به افسردگی انجام شده، نشان داده است که برطرف کردن افسردگی مادران باعث بروز تغییرات مثبتی در مغز نوزادان آن‌ها می‌شود. در این مطالعه محققین دریافته‌اند که اگر مادران مبتلا به افسردگی پس از زایمان به کمک رفتار درمانی شناختی «CBT» درمان شوند، نه تنها خود آن‌ها از این وضع نجات پیدا می‌کنند، بلکه این درمان بر روی مغز و رفتار نوزاد آن‌ها نیز تاثیرگذار است.

محققین دریافتند که درمان این مادران باعث می‌شود سیستم عصبی و سیستم قلب و عروق نوزادان آن‌ها دچار تغییرات مثبتی شود. این نوزادان در مراحل بعدی بهتر می‌توانند احساست و رفتارشان را در ارتباط با پدر و مادر خود کنترل کنند.

دکتر «رایان ون‌لیشات» به‌عنوان نویسنده اصلی این مقاله، می‌گوید: «ما دریافتیم که درمان مادر باعث عادی شدن فعالیت‌های مغزی کودک می‌شود. در گذشته با قطعیت اثبات شده است که عملکرد مغزی نوزاد مادران مبتلا به افسردگی پس از زایمان، دچار تغییراتی می‌شود که باعث می‌شود این نوزادان در ادامه‌ی زندگی مشکلاتی در زمینه اخلاق و رفتار خود داشته باشند.

با این حال تا کنون نمی‌دانستیم که آیا درمان مادران این کودکان بر روی کودکان تاثیر می‌گذارد یا خیر؟ اما اکنون می‌توانیم این خبر خوب را برای این مادران داشته باشیم تا با اشتیاق بیشتری برای درمان خود اقدام کنند. این مطالعه نشان داد که درمان CBT به عنوان یک درمان کوتاه و کارآمد می‌تواند از منتقل شدن خطر افسردگی به کودک جلوگیری کند.»

در این مطالعه ۴۰ کودک با مادران مبتلا به افسردگی پس از زایمان و همچنین ۴۰ کودک با مادران سالم با در نظر گرفتن عوامل اجتماعی، اقتصادی و جنسیتی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. مادران مبتلا به افسردگی به مدت ۹ هفته تحت درمان‌های CBT قرار گرفتند. کودکان این مادران قبل از درمان مادر و همچنین پس از درمان وی تحت بررسی دقیق از طریق پرسشنامه‌های طراحی شده قرار گرفتند.

در این پرسشنامه‌ها از پدر و مادر نوزادان خواسته شده بود تا رفتار نوزاد خود را به دقت مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند. نتایج به‌دست آمده نشان داده است که این مادران باید هر چه سریع‌تر برای درمان خود اقدام کنند.

ارتباط آلودگی هوا با کاهش مهارت‌های تفکر

محققان دریافتند قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران کودکی با کاهش مهارت تفکر در مراحل بعدی زندگی مرتبط است.

نتایج این تحقیق نشان داد که قرارگیری بیشتر در معرض آلودگی هوا در همان ابتدای زندگی با تاثیر مخرب بر مهارت‌های شناختی افراد همراه است. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که آلودگی هوا باعث به خطر افتادن مهارت‌های تفکر در مراحل بعدی زندگی خواهد شد. مهارت‌های تفکر شامل فعالیت‌های ذهنی مورد استفاده برای پردازش اطلاعات، ارتباط برقرارکردن، تصمیم‌گیری و خلق ایده‌های جدید است. افراد معمولا در زمان کسب تجربه، حل مشکلات، تصمیم‌گیری، پرسش و برنامه‌ریزی یا سازماندهی اطلاعات از مهارت‌های تفکر استفاده می‌کنند.

محققان دانشگاه ادینبورگ با استفاده از آزمایش که همه افراد در ۱۱ سالگی انجام داده بودند، هوش عمومی بیش از ۵۰۰ نفر را با سن تقریبی ۷۰ سال بررسی و سپس شرکت‌کنندگان در سن ۷۶ و ۷۹ سالگی نیز همین آزمایش را تکرار کردند. محققان برای تخمین میزان آلودگی هوا که شرکت‌کنندگان در سال‌های اولیه در معرض آن قرارگرفته بودند، از سابقه هر شخص در طول زندگی استفاده کردند.

گروه محققان، برای تجزیه‌وتحلیل رابطه بین قرار گرفتن فرد در معرض آلودگی هوا و مهارت‌های تفکر در سال‌های بعد زندگی از مدل‌های آماری نیز استفاده کردند و موارد ساده زندگی مانند وضع اقتصادی اجتماعی و استعمال دخانیات را در نظر گرفتند.

یافته‌ها نشان داد که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران کودکی با تغییرات شناختی بدتر در سنین ۱۱ تا ۷۰ سال ارتباط اندک، اما قابل‌تشخیص دارد. محققان گفتند می‌توان زمان آلودگی هوا را تخمین زد و نحوه ارتباط آن با توانایی شناختی در زندگی را بررسی کرد.

دکتر تام راس، رئیس مرکز تحقیقات دمانس آلزایمر اسکاتلند در دانشگاه ادینبورگ گفت: «برای اولین بار اثبات کردیم که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در اوایل زندگی می‌تواند پس از دهه‌ها بر مغز تاثیر بگذارد، این اولین گام برای درک تاثیرات مضر آلودگی هوا بر مغز است و می‌تواند برای نسل‌های آینده به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک کند.»

محققان افزودند: تاکنون به علت کمبود اطلاعات درباره سطح آلودگی هوا قبل از دهه ۱۹۹۰، بررسی تاثیر قرار گرفتن در معرض زودهنگام آلودگی هوا بر مهارت تفکر در مراحل بعدی زندگی امکان‌پذیر نبوده است.