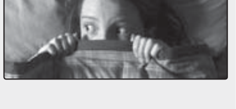
اعصاب و روان

هورمون «اُکسی توسین» در بهبود کووید ۱۹ موثر است

مهر: محققان دانشگاه تولدو اوهایو در مطالعه ای جدید دریافتند که ویژگی های ضدالتهابی و ایمن سازی هورمون اُکسی توسین می تواند در کنترل بیماری کووید۱۹ موثر باشد.به گفته محققان، آسیب به لمفوسیت های T در زمان توفان سیتوکینی ناشی از آلودگی به کروناویروس از فاکتورهای مهمی است که منجر به تشدید بیماری کووید ۱۹ می‌شود.اما محققان معتقدند استفاده از هورمون اُکسی توسین به صورت وریدی می‌تواند گزینه خوبی برای کمک به درمان کووید ۱۹ باشد.

هورمون اُکسی توسین دارای عملکرد ضدالتهابی و سازگاری با سیستم ایمنی است.هورمون اُکسی توسین توسط هیپوتالاموس تولید شده و از طریق غده هیپوفیز ترشح می‌شود. این هورمون نقش مهمی در فرایند بارداری و زایمان دارد و همچنین به تولیدمثل و عملکرد جنسی کمک می‌کند.از آنجائیکه این هورمون دارای خواص ضدالتهابی است موجب تحریک عملکرد واکنش ایمنی می‌شود.تیم تحقیق به بررسی این موضوع پرداخت که آیا این هورمون می‌تواند از توفان سیتوکینی در مراحل اولیه بیماری کووید ۱۹ پیشگیری کند.آنها دریافتند آنالوگ اُکسی توسین موسوم به کاربتوسین دارای امضایی مشابه با امضاهای IL-۶، IL—۱B، و TNF است. این پروتئین‌ها و نشانگرهای التهابی از فاکتورهای اصلی آغازکننده توفان سیتوکینی مرتبط با کووید ۱۹ هستند.در داخل بدن، این نشانگرها تبدیل به مکانیسمی می‌شوند که می‌توانند مخالف با توفان سیتوکینی عمل کنند. امضای کاربتوسین شبیه به داروهای تحت پژوهش ضدویروسی برای کووید ۱۹ است.همچنین درمان با اُکسی توسین منجر به کاهش میزان افزایش اندوتوکسین در پلاسما می‌شود که نتیجه آن، کاهش فعالیت سیتوکین است.

ارتباط مغز و فرآیند ترس



وقتی در موقعیت ترسناک قرار می گیرید، مغز شما ممکن است مدارهای پردازش ترس خود را فعال کرده و قلب تان را برای کمک به شما در فرار از تهدید بفرستد. این در حقیقت وظیفه مدارهای پردازش ترس مغز است که به شما کمک می کند به طور تجربی یاد بگیرید که برخی موقعیت ها واقعاً خطرناک هستند و در برابر آن ها به طور مناسب واکنش نشان دهید.در شرایط وخیم تر، پاسخ ترس مغز می تواند برای بقا بسیار حیاتی باشد.

"بو لی" استاد دانشگاه در این خصوص گفت: ترسیدن، توانایی درک خطر و درواقع نیروی محرکه برای کشف راهی برای فرار یا مقابله با آن است.تیم تحقیقاتی او با استفاده از ابزارهای پیشرفته علوم اعصاب نقشه برداری از ارتباطات خود و بررسی چگونگی تأثیر اجزای خاص در یادگیری ترس، مدارهای مغزی را که زمینه ساز ترس هستند، مورد بررسی قرار دادند.درک عمیق تر از این مدارها می تواند به روش های بهتری برای کنترل پاسخ های ترس بیش از حد فعال یا نامناسب توسط افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی منجر شود.بسیاری از مطالعات آن ها با "آمیگدالا" آغاز می شود که ساختاری به شکل بادام است و قطب پردازش ترس در مغز به حساب می آید. در حالی که مدت ها قبل چنین تصور می شد که "آمیگدالا" فقط به پردازش ترس اختصاص دارد، اما اکنون محققان درک خود را از نقش آن گسترش می دهند.دکتر "لی" افزود: این امر برای تشکیل حافظه ترسناک مهم است، اما همچنین برای تعامل با سایر سیستم های مغزی در زمینه رفتاری متفاوت نیز مهم است. ما فکر می کنیم این مدار که کشف کردیم و در تنظیم حافظه ترسناک نقش دارد فقط نوک کوه یخ است. در واقع برای تنظیم حافظه ترسناک مهم است، اما احتمالاً در رفتارهای پیچیده تری نیز نقش دارد.

۵ راهکار مناسب برای یادگیری کودکان در فضای مجازی

متخصص روانشناسی و محقق در زمینه کودک و نوجوان به۵ راهکار مناسب برای یادگیری کودکان در فضای مجازی اشاره کرد و گفت: انتخاب زمان و مکان مناسب، درست نشستن و داشتن آرامش و تمرکز مهمترین نکات هستند.نصیره مقدم فر گفت: با توجه به شیوع بیماری کرونا مدارس مجبور به برگزاری کلاس‌های آموزشی به صورت آنلاین شدند و معلمان که قبلاً به طور حضوری تدریس می‌کردند در حال حاضر به صورت اینترنتی با دانش‌آموزان در ارتباط هستند و عملاً خانه‌ها به محل آموزش و تدریس بچه‌ها تبدیل شده است.وی گفت: ضروری است والدین برای یاری رساندن به فرزندان خود در درس خواندن و آماده کردن فضای مناسب در منزل یکسری نکات را رعایت کنند.

دکترای تخصصی روانشناسی دومین نکته مهم را مکان مناسب دانست و گفت: در خانه جای درس خواندن باید تمیز و خالی از چیزهایی که حواس بچه‌ها را پرت می‌کند باشد.این محقق در زمینه کودک و نوجوان راست نشستن را موضوع مهم دیگری دانست که باید رعایت شود و تاکید کرد: راست نشستن در هنگام گوش دادن به درس و مطالعه اهمیت زیادی دارد، این وضع سر وتنه را نسبت به هم در شرایط هشیاری و بهوش بودن می‌گذارد و مانند آن است که مغز به حالت آماده باش در آمده است.مقدم فر چهارمین نکته ضروری را آرامش دانست و گفت: آرامش برای یادگیری درست ضرورت دارد.وی تمرکز داشتن دانش آموزان را نیز ضروری ذکر کرد و گفت: تنها راه و روش برای درست کار کردن و آموختن، تمرکز داشتن بر آن موضوع است، دانش آموزان باید این نکته را بدانند که موقع یادگرفتن درس اگر به موسیقی پر سرو صدا گوش بدهند یا به چیزهای نامربوط به درس فکر کنند، چیزی یاد نمی‌گیرند و تنها وقتشان را هدر می‌دهند.

بهبودیافتگان کرونا دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند

ایرنا: نتایج یک مطالعه بزرگ نشان می‌دهد که بهبودیافتگان کرونا چند ماه بعد از ابتلا به این بیماری دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند. این مطالعه که توسط محققان دانشگاه آکسفورد در انگلیس انجام شد، نشان می دهد که برخی از بهبودیافتگان کرونا سه ماه بعد از ابتلا به این بیماری با خطر بالای ابتلا به یک بیماری روانی روبرو می شوند.

پل هریسون استاد روانشناسی دانشگاه آکسفورد در انگلیس گفت: مردم نگران بودند که بهبودیافتگان کووید۱۹، با خطر بیشتر ابتلا به مشکلات سلامت روانی روبرو شوند که یافته های مطالعه ما این احتمال را تایید می کند.

وی افزود: محققان دانشگاه آکسفورد در این مطالعه پرونده الکترونیکی سلامت بیش از ۶۹ میلیون بیمار آمریکایی را مورد بررسی قرار دادند؛ ۶۲ هزار و ۳۵۴ نفر از این افراد از اواخر ماه ژانویه تا اول آگوست به ویروس کرونا مبتلا شده بودند.

این محقق تاکید کرد: پیگیری افرادی که نتیجه آزمایش کرونای آنها مثبت بود، نشان داد که در مدت ۳ ماه، برای یک نفر از هر پنج نفر بهبود یافته کرونا، برای اولین بار ابتلا به اضطراب، افسردگی یا بی خوابی بوجود آمده است. محققان گفتند که این احتمال تقریباً ۲ برابر بیشتر از سایر گروه های بیماران در همان دوره بود. هریسون تصریح کرد: این مطالعه همچنین نشان داد که خطر ابتلا به کووید۱۹ در افرادی که از پیش به بیماری های روانی مبتلا بودند نسبت به افراد فاقد این بیماری ها ۶۵ درصد بیشتر بود.

متخصصان بهداشت روان که در این مطالعه شرکت نداشتند، معتقدند: یافته های این مطالعه تاییدی است بر مدارک در حال افزایش مبنی بر این که کرونا بر مغز و روان مبتلایان تاثیر می گذارد و خطر ابتلا به یک سری بیماری های روانی را افزایش می دهد. محققان متوجه شدند که شایع ترین میزان ابتلا به اضطراب، افسردگی و بی خوابی در میان بهبودیافتگان کووید۱۹ بود که مشکلات سلامت روانی داشتند. آنها همچنین متوجه شدند که خطر ابتلا به زوال عقل که خطر قابل توجهی بالاتری از زوال عقل که با کاهش عملکردهای مغز مانند حافظه و تفکر مشخص می شود، در این افراد به مراتب بالاتر است.

لجبازی در کودکان و راه کارهای مقابله با آن

از میان ویژگی‌ها و مشخصات مختلفی که کودکان دارند لجبازی یکی از مواردی است که در تعداد زیادی از شرایط به گرفتن تصمیمات اشتباه ختم می‌شود. کودکان لجباز معمولاً یک مجموعه رفتارهای لجبازانه را از خود نشان می‌دهند که اغلب به یک الگوی رفتاری در طول زندگی آنها تبدیل می‌شود.

برخورد کردن با کودکان لجباز یک چالش بزرگ برای پدر و مادر است چرا که باید کودک خود را مجبور کنند به انجام کارهای معمولی از قبیل دوش گرفتن، غذا خوردن یا خوابیدن بپردازند؛ به عبارتی انجام دادن این کارهای معمولی آنها را به میدان جنگ می‌کشاند. جالب است بدانید که پدر و مادرها با رفتارهای خود کودکان را به سمت رفتارهای مثبت و منفی هدایت می‌کنند. تغییرات ناگهانی و از پیش تعیین شده توسط تعداد زیادی از کودکان پذیرفته نمی‌شود و این امر باعث لجبازی آنها و پافشاری بر خواسته‌هایی که دارند خواهد شد. در دوران پرورش و بزرگ کردن کودک معمولاً احتمال بروز چنین رفتارهای وجود دارد اما هر چه زودتر به فکر چاره برای این رفتارها نباشید باید انتظار یک پایان نامناسب را بکشید. بهتر است در اولین مرحله سعی کنید علل رفتارهای لجبازانه در کودک خود را پیدا کنید و اقدامات لازم را برای رفع آنها بیابید.

بهترین روش برای کنار آمدن و برخورد کردن با کودک لجباز این است که به او نشان بدهید رفتارهایی که دارد بی فایده است. برای کسب نتایج دلخواه بر روی رفتارهای مثبت او تمرکز کنید. در این مقاله قصد داریم به توضیح چند نکته برای کمک به پدر و مادرهایی بپردازیم که با لجبازی کودکانه خود دست و پنجه نرم می‌کند.

*علل اصلی لجبازی و عدم دستور پذیری در کودکان

ارتباطات نامناسب

گاهی اوقات برخی کشمکش‌ها در محیط منزل بین پدر و مادر و کودک شکل می‌گیرد که این امر باعث ایجاد ارتباطات نامناسب خواهد شد. همه ما به خوبی می‌دانیم که در دنیای امروز پدر و مادرها چقدر مشغله کاری و فکری دارند و هنگامی که با یک مشکل در محیط منزل مواجه می‌شوند به ویژه مسائل مربوط به کودکان به راحتی عصبانی شده و در کمال یأس و ناامیدی پدر و مادر شروع به دعوا کردن با هم می‌کنند یا کودک خود را سرزنش می‌کنند. این وضع باعث آسیب رساندن به کودک می‌شود و باعث می‌شود آنها رفتارهای نامناسب را از خود نشان می‌دهند که این امر منجر به لجبازی در کودکان خواهد شد. پدر و مادر در چنین شرایطی تصور می‌کنند که کاملا حق با آنها از به این ترتیب بحث و جدل و برقراری ارتباطات نامناسب یکی از دلایل عدم دستور پذیری در کودکان محسوب می‌شود.

نکاتی که به شما برای کنترل عدم دستور پذیری در کودکان کمک می‌کند

احتمالاً شما هم فرزندی دارید که لجباز است و از مسواک زدن دندان‌هایش پس از غذا خوردن خودداری می‌کند و برای به حمام بردن او دچار دردسر هستید یا ممکن است فرزندی ۶ ساله و کله شق داشته باشید که اصرار دارد هر روز یک مدل لباس را بپوشد و تمامی قوانینی که برای او در نظر گرفته‌اید را نادیده می‌گیرد. در بخش زیر به نکاتی اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا بتواند با کودک لجباز خود کنار بیایید و تلاش کنید این نهاد لجبازی را در او اصلاح کنید:

سعی کنید به کودک خود گوش بدهید

ارتباطات یک خیابان دو طرفه است؛ به عبارتی اگر می‌خواهید که فرزندتان به شما گوش بدهد باید ابتدا شما چنین کاری را انجام دهید. کودکان لجباز معمولاً عقاید محکمی دارند و اغلب بحث می‌کنند و اگر احساس کنند که به آنها گوش نمی‌دهید معمولاً جبهه می‌گیرند. در اکثر مواقع هنگامی که کودک شما برای انجام دادن یا انجام ندادن کاری اصرار دارد به او گوش بدهید و درباره کاری که باعث آزار و ناراحتی او می‌شود صحبت کنید. به عنوان مثال اگر کودک شما برای تمام کردن ناهارش قشقرق به پا می‌کند اصلا او را وادار به غذا خوردن اجباری نکنید، در عوض از او بپرسید که چرا دوست ندارد غذایش را بخورد و به دلایلی که می‌آورد کاملا گوش بدهید شاید علت غذا نخوردنش دل درد یا دوست نداشتن طعم غذا باشد. اگر شما می‌خواهید که کودک لجباز ۵ ساله شما به شما گوش بدهد سعی کنید با آرامش با او برخورد کنید.

با کودک خود رابطه دوستانه‌ای داشته باشید

هنگامی که شما کودک خود را مجبور به انجام کاری می‌کنید معمولاً سرکش می‌شود و کارهایی را انجام می‌دهد که نباید انجام دهد. بهترین عبارت برای توصیف چنین رفتاری مقابله به مثل کردن است که یکی از ویژگی‌های شایع در کودکان لجباز محسوب می‌شود. این رفتار فقط مختص کودکان نیست.

سعی کنید با کودک خود ارتباط دوستانه برقرار کنید؛ به عنوان مثال اگر کودک ۶ ساله‌ای در حال تماشای تلویزیون است و از زمان خاموش گذشته است مجبور کردن او برای خوابیدن هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. در عوض سعی کنید کنار او بنشینید و به او نشان بدهید به آنچه که نگاه می‌کند علاقه دارید؛ هنگامی که شما چنین رفتاری را از خود نشان می‌دهید کودک نیز واکنش نشان خواهد داد. کودکانی که با پدر و مادر یا پرستار خود رابطه دوستانه دارند، معمولاً تمایل بیشتری برای همکاری خواهند داشت. برقراری یک رابطه دوستانه با کودک بدون شک باعث می‌شود که برخورد با او راحت‌تر شود و بهتر به شما گوش دهد.

چند گزینه در اختیار او قرار دهید

کودکان لجباز می‌توانند خودشان یک ذهنیت کلی داشته باشند و همیشه دوست ندارند به آنها گفته شود که چه کاری انجام دهند یا چه کارهایی را نباید انجام بدهند. به عنوان مثال اگر شما به کودک ۴ ساله خود بگویید که باید ساعت ۹ شب بخوابد جوابی که دریافت خواهید کرد یک نه بلند است، یا اگر به کودک شش ساله خود بگویید که آن اسباب بازی که شما انتخاب کرده اید را بخرد او هرگز چنین کاری را انجام نخواهد داد. در چنین شرایطی چند گزینه را در اختیار کودک خود قرار بدهید.

به عنوان مثال به جای آن که به او بگویید که باید بخوابد از او بپرسید که دوست دارد قبل از خواب داستان شماره یک را برایش بخوانید یا داستان شماره دو؛ در این شرایط احتمالاً کودک شما با قاطعیت می‌گوید که نمی‌خواهد بخوابد. در این حالت شما باید تلاش کنید آرامش خود را حفظ کنید و به او بگویید خب این تنها گزینه پیش روی تو نبود. شما می‌توانید همان پیشنهاد را بارها و بارها تکرار کنید و تا حد امکان خونسردی خود را حفظ کنید. هرچه خونسردی شما بیشتر باشد و بر تکرار کردن تاکید داشته باشید احتمال تسلیم شدن کودک شما بیشتر خواهد بود.

به خاطر داشته باشید که بیان کردن گزینه‌های پیشنهادی مختلف برای کودک خوب نیست در عوض سعی کنید دو یا سه گزینه پیشنهادی را در اختیار او قرار دهید و از کودک خود بخواهید یکی از آنها را انتخاب نماید.

آرامش خود را حفظ کنید

فریاد کشیدن بر سر کودک در حال نافرمانی و لجبازی، باعث می‌شود که یک گفتگوی عادی بین شما به یک چالش و جدل بزرگ تبدیل شود. اگر شما آرامش خود را از دست بدهید کودک‌تان این رفتار را به عنوان مقدمه‌ای برای درگیری لفظی تلقی خواهد کرد که این امر فقط باعث بدتر شدن شرایط می‌شود.

همه چیز به خود شما بر می‌گردد

با کودک خود یک گفتگوی آرام داشته باشید تا به انجام کاری بپردازد که از او خواسته شده است. به کودک خود کمک کنید یاد بگیرد که باید یک رفتار یا کار خاص را به خوبی انجام دهد. از هر روشی که باعث می‌شود تا آرامش داشته باشید کمک بگیرید مانند ورزش کردن، مدیتیشن یا گوش دادن به موسیقی. آرام سازی ذهن و گوش دادن به موسیقی‌های آرامش بخش در منزل باعث می‌شود که آرامش بهتری داشته باشید. سعی کنید برنامه خود را طوری تنظیم کنید که فرزند شما نیز به موسیقی گوش دهد و گاهی اوقات نیز آهنگ مورد علاقه او را پخش کنید. در این شرایط شما می‌توانید توجه او را به خود جلب کنید تا از میزان لجبازی او بکاهید.

دیدگاه‌های کودک خود را درک کنید

برای آنکه بتوانید بهتر رفتارهای کودک لجباز خود را درک کنید، تلاش کنید از دید او به همه چیز نگاه کنید و به عبارتی با کفش‌های او راه بروید و همه چیز را بفهمید تا به این نتیجه برسید که چه چیزی باعث شده فرزند شما چنین رفتاری را از خود نشان دهد.

هرچه بیشتر سعی کنید کودک خود را بفهمید می‌توانید بهتر لجبازی او را کنترل کنید. با کودک خود احساس همدلی داشته باشید حتی اگر تسلیم خواسته‌های او نمی‌شوید. سعی کنید ناامیدی و عصبانیت و یأس او را درک کنید و از او حمایت نمایید. به عنوان مثال اگر کودک شما تمایلی به انجام تکالیف مدرسه اش ندارد و همه کارهایش روی هم تلمبار شده است، بررسی کنید ببینید اگر کودک شما به تلاش بیشتر نیاز دارد یا نمی‌تواند به خوبی تمرکز کند در این راستا به او کمک کنید و تکالیفش را به چند قسمت کوچک تقسیم نمایید تا در فواصل زمانی کوتاه به انجام آنها بپردازد. شما می‌توانید در فواصل بین تکالیف یک یا دو دقیقه استراحت به او بدهید تا از میزان استرس فرزند شما کاسته شود.

رفتارهای مثبت او را تقویت کنید

گاهی اوقات شرایطی پیش می‌آید که شما نمی‌دانید چگونه لجبازی کودک خود را کنترل کنید و ممکن است عصبانی شوید و رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان بدهید، اما اگر واکنش شما به طور ناگهانی و به دور از فکر کردن باشد باعث بدتر شدن مشکل خواهید شد و رفتارهای منفی را در کودک خود تقویت خواهید کرد. به عنوان مثال ممکن است کودک شما به هر چیزی که می‌شنود نه بگوید. کمی فکر کنید، آیا خود شما در اکثر مواقع نه می‌گویید؟ اگر پاسخ شما به این سوال مثبت است سعی کنید رفتارهای منفی را از خود دور نمایید.

کودکان چقدر می توانند از موبایل و تلویزیون استفاده کنند

ایسنا: بررسی‌های یک مطالعه نشان داد که استفاده روزانه بیشتر از دو ساعت کودکان از تلویزیون، موبایل و تبلت، با اختلالات رفتاری، پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی و اضطراب مرتبط است. محدود کردن استفاده از این وسایل می‌تواند در کاهش این اختلالات در کودکان موثر باشد.در دو دهه گذشته سن شروع به استفاده از رسانه‌های جدید بسیار کاهش یافته است. اگرچه در این مدت سهم تماشای تلویزیون کاهش یافته اما سهم استفاده از دیگر رسانه‌های جدید در کودکان زیر هشت سال به شدت افزایش یافته است.

با توجه به تاثیرات استفاده از این رسانه‌ها و ابزارهای جدید در کودکان؛ پژوهشگران با انجام مطالعه‌ای اثر آن‌ها را بر اختلالات رفتاری کودکان پیش‌دبستانی بررسی کردند. در انجام این مطالعه، «مهین اسلامی شهربابکی» و «پیام صالحی»؛ پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی کرمان و همکارانشان، مشارکت داشتند. در این پژوهش که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ انجام شد، ۲۷۴ نفر از کودکان پیش‌دبستانی شهر کرمان مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌های این مطالعه در خصوص میزان استفاده از ابزارهای با صفحه نمایش (موبایل، تبلت و تلویزیون) نشان داد که ۷۶.۴ درصد از کودکان بررسی‌شده، بیشتر از دو ساعت از این ابزارها استفاده می‌کنند. در حالی که مطالعات تاکید بر محدود کردن زمان استفاده از ابزارهای با صفحه نمایش خصوصا در این رده سنی دارند. در پژوهش مشخص شد پسرانی که بیش‌تر از دو ساعت از رسانه‌ها استفاده می‌کردند، به طور قابل توجهی از دختران بیش‌تر است.

همچنین سطح تحصیلات بالاتر و خانه‌دار بودن مادران، با استفاده بیشتر کودکان از رسانه ارتباط معنی‌دار داشت؛ اما این موضوع ارتباطی با سطح تحصیلات پدران نداشت.

در بررسی‌ها مشخص شد که اضطراب، رفتارهای ضد اجتماعی، اختلالات کلی رفتاری با استفاده روزانه بیشتر از دو ساعت کودکان از موبایل ارتباط واضحی دارد. همچنین اختلالات رفتاری و رفتارهای پرخاشگرانه با میزان بالای ساعات استفاده از تلویزیون مرتبط است و استفاده بیش از دو ساعت از تبلت در روز با رفتارهای ضد اجتماعی ارتباط آشکاری دارد.

پژوهشگران این مطالعه با توجه به نتایج به‌دست‌آمده و مشکلات هر یک از این ابزارها، به محدودسازی استفاده از همه رسانه‌ها در سن پیش‌دبستانی تاکید می‌کنند.

تایید کارآیی ساعت اپل برای مقابله با کابوس‌های شبانه

افراد مبتلا به کابوس‌های شبانه ناشی از اختلال اضطراب پس از سانحه از این پس می‌توانند از یکی از اپلیکیشن‌های ساعت هوشمند اپل برای مقابله با این مشکل استفاده کنند.

اداره غذا و داروی ایالات متحده تأیید کرده که اپلیکیشن نایت ویر ساعت اپل می‌تواند به مبتلایان با مشکل یادشده کمک کند تا شب‌ها خواب راحت تری داشته باشند. این اپلیکیشن به طور ویژه برای افرادی طراحی شده که با یک بیماری حاد روانی موسوم به اختلال اضطراب پس از سانحه دست به گریبان هستند.

بیماری یادشده معمولاً پس از مشاهده، تجربه مستقیم یا شنیدن یک عامل استرس‌زا و آسیب‌زای شدید روی می‌دهد. بیمار نسبت به این تجربه‌ها احساس ترس و درماندگی می‌کند، اغلب رفتارهای آشفته و حاکی از بی‌قراری بروز می‌دهد و مدام تلاش می‌کند از یادآوری رویداد و سانحه اجتناب کند. حوادثی همچون سوءاستفاده جنسی، تصادف، سوانح طبیعی مانند زلزله، جنگ و غیره می‌تواند موجب وقوع این بیماری روانی شود.

اپلیکیشن یادشده با بررسی حرکات فرد و نیز داده‌های ضربان قلب او، شخص بیمار را در زمان آغاز کابوس تا حدی بیمار می‌کند. این کار از طریق ایجاد حالت لرزش بر روی مچ دست بیمار انجام می‌شود و هشیاری نسبی فرد در زمان آغاز کابوس باعث می‌شود تا این روند متوقف شده و فرد بتواند به شرایط عادی بازگردد. اپل تاکید کرده که استفاده از این اپلیکیشن راه حل نهایی برای بیماری اختلال اضطراب پس از حادثه نیست و باید در کنار روش‌های درمانی دیگر مورد استفاده قرار بگیرد. البته لرزش‌های ناشی از استفاده از اپلیکیشن یادشده خطری برای سلامت افراد ندارد.

تشخیص افسردگی از روی جرم گوش

شناسایی سریع ابتلا به افسردگی می‌تواند یکی از راهکارهای موثر در مقابله با این بیماری روانی باشد. به تازگی دانشمندان انگلیسی توانستند به روشی خلاقانه برای شناسایی ابتلای افراد به افسردگی و استرس دست یابند.

افسردگی و استرس امروزه بخش جدایی ناپذیر زندگی بشر است. براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت هم اینک ۲۶۴ میلیون نفر در جهان از افسردگی رنج می‌برند. شناسایی سریع ابتلا به افسردگی می‌تواند یکی از راهکارهای موثر در مقابله با این بیماری روانی باشد. به تازگی دانشمندان انگلیسی توانستند به روشی خلاقانه برای شناسایی ابتلای افراد به افسردگی و استرس دست یابند.

جرم گوش به‌طور طبیعی و خودبه‌خود به سمت بیرون گوش حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود بنابراین نیازی به دستکاری برای خروج آن از گوش وجود ندارد. البته در برخی از موارد، ترشح بیش از حد به‌خصوص در افراد مستعد موجب انسداد گوش و کاهش شنوایی می‌شود که در این صورت باید بیمار جهت شستشوی گوش و اقدام‌های لازم به پزشک مراجعه کند.

حال دانشمندان می‌گویند هورمون موجود در جرم گوش می‌تواند سریع ترین، ارزان‌ترین و موثرترین روش برای آزمایش میزان افسردگی و استرس افراد باشد. محققان می‌گویند با توجه به همه گیری کرونا و اعمال محدودیت‌های اجتماعی، افراد می‌توانند بدون مراجعه به مراکز درمانی با استفاده از یک دستگاه، جرم گوش خود را مورد سنجش قرار دهند. این دستگاه این قابلیت را دارد که میزان گلوکوز و حتی وجود آنتی بادی کووید ۱۹ در جرم گوش را نیز مورد سنجش قرار دهد.

دانشمندان انگلیسی تاکید دارند کورتیزول هورمونی است که نشانگر زیستی برای افسردگی است. با این حال، اندازه گیری دقیق تغییرات این هورمون در بدن افراد کار دشواری است. روش‌های دیگر اندازه گیری کورتیزول مانند نمونه موی سر پرهزینه‌تر از روش جرم گوش است.

تازه های درمان

احتمال بروز سکته مغزی ناشی از کووید-۱۹

ایرنا: نتایج یک مطالعه نشان داده است مردم آسیا در صورت ابتلا به کووید -۱۹ دو برابر بیشتر احتمال دارد به سکته مغزی مبتلا شوند. نتایج مطالعه محققان بیمارستان «ملی مغز و اعصاب لندن» در انگلیس نشان می دهد که تقریبا از هر پنج نفر، یک نفر (یعنی ۲۰ درصد) از بیماران سکته مغزی مبتلا به کووید ۱۹، آسیایی بوده اند. محققان در این مطالعه متوجه شدند که اکثر بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که به سکته مغزی مبتلا شده اند را آسیایی ها تشکیل می‌دهند. آنها احتمال می دهند که علت بروز بیشتر سکته مغزی در آسیایی ها ممکن است تا حدودی این مسئله باشد که مردم این منطقه از جهان بیشتر به کرونا مبتلا می شوند و همه گیری کرونا در آسیا روند افزایشی دارد. با این حال محققان اعلام کردند که این موضوع به بررسی بیشتر نیاز دارد.

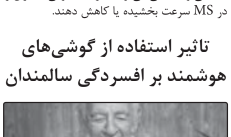
محققان معتقدند ویروس کرونا باعث چسبندگی خون می‌شود که شرایط بروز لخته شدن خون را آسانتر و در نتیجه موجب بروز سکته مغزی می شود. پاسخ التهابی بدن نیز ممکن است در این فرایند نقش داشته باشد. این مطالعه و سایر مطالعات نشان داده اند که سکته های مغزی ناشی از کووید- ۱۹ تقریبا دو برابر کشنده تر از سکته های مغزی معمولی است. نویسنده ارشد این مطالعه از بیمارستان ملی مغز و اعصاب لندن گفت: مطالعه ما نشان می دهد کووید- ۱۹ تاثیر بیشتری در بروز سکته های مغزی در جامعه آسیایی ها نسبت به سایر گروه های قومی داشته است. البته نمی توان از داده‌های این مطالعه نتیجه گیری کنیم که بروز سکته مغزی به این دلیل است که آسیایی ها بیشتر به کرونا مبتلا می شوند.

جلوگیری از پیشرفت MS با کنترل روح و روان

ایسنا: یافته‌های جدید محققان کشورمان نشان می‌دهند که توجه به وضع روان‌شناختی افراد مبتلابه بیماری MS می‌تواند در کنترل پیشرفت این بیماری ناتوان‌کننده، مؤثر باشد.بیماری مولتیپل اسکلروزیس یا MS، به‌عنوان یک بیماری مزمن خودایمنی التهابی و دومین علت عمده ناتوانی عصبی در میان بزرگ‌سالان بعد از تروما، حدود ۲،۳ میلیون نفر را در سرتاسر جهان تحت تأثیر قرار داده است. این بیماری غالباً در افراد با دامنه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال تشخیص داده می‌شود و طبق آمارها، از هر ۱۰۰۰ زن بین ۲ تا ۳ نفر و از هر ۱۰۰۰ مرد نزدیک به ۱ نفر مبتلابه این بیماری می‌شوند.

در کشور ما نیز طبق تخمین‌های موجود، حدود ۶۰ تا ۷۰ هزار فرد مبتلابه MS وجود دارد که این میزان شیوع، ۲۰ مرتبه بالاتر از دیگر کشورهای منطقه است و طی سال‌های اخیر نیز این روند، رشد چشمگیری داشته است.طبق بیان متخصصان، امروزه بحث سلامت، صرفاً یک مفهوم زیست - پزشکی صرف نیست و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عوامل روان‌شناختی می‌توانند به‌عنوان عارضه‌ای از بیماری MS و همچنین عاملی در تشدید و یا عود علائم آن نقش داشته باشند. بررسی‌هایی که در این خصوص و عمدتاً توسط محققان خارجی انجام شده است، بیانگر چگونگی اثرگذاری شرایط مزمن و حاد بر کارکرد سیستم‌های بدنی خاص، فعالیت‌های جسمی و روانی و فعالیت‌های ناتوانی زندگی روزانه در بزرگ‌سالان مبتلابه MS است. درواقع عوامل شخصی و محیطی می‌توانند فرایند ناتوانی بیماران را در MS سرعت بخشیده یا کاهش دهند.

تاثیر استفاده از گوشی‌های هوشمند بر افسردگی سالمندان



ایسنا:یافته‌های یک مطالعه نشان داد که سالمندانی که از گوشی هوشمند استفاده می‌کنند، افسردگی کمتری نسبت به دیگر سالمندان دارند و استفاده از این ابزار نقش مثبتی در کاهش افسردگی سالمندان دارد.سالمندی دوره حساسی از زندگی است چرا که در این دوران انسان بیشتر در معرض تهدیدات بالقوه نظیر بیماری‌های مزمن، تنهایی و انزوا قرار می‌گیرد و افزایش سن با برخی از اختلالات و ناتوانی‌های روانی همراه است. اختلالات روانی نیز در سالمندان، شایع است و اختلالات شناختی و افسردگی از شایع‌ترین این اختلالات هستند.

برخی متخصصین معتقدند افرادی که سطح سلامت پایین‌تری دارند و به خصوص از ضعف سلامت روانی رنج می‌برند، شبکه اجتماعی کوچک‌تر و در نتیجه دوستان صمیمی کم‌تری دارند. مطالعاتی نشان داده‌اند که استفاده از برنامه‌های گوشی‌های هوشمند می‌توانند به عنوان روشی جدید برای کنترل افسردگی استفاده شوند. در مورد تاثیرات استفاده از اینترنت، نتایج متناقضی وجود دارد. برخی از مطالعات استفاده از اینترنت را باعث توسعه روابط اجتماعی و کاهش احساس تنهایی فرد می‌دانند و برخی به این نکته اشاره دارند که به علت کاهش روابط چهره به چهره، افزایش استفاده از اینترنت می‌تواند تاثیری معکوس داشته باشد.