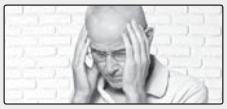
اعصاب و روان

فاکتورهای مرتبط با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر



ایسنا: اگرچه تاکنون روش درمانی برای مقابله با بیماری آلزایمر ارائه نشده است اما محققان به دنبال فهم بهتر فاکتورهای تاثیرگذار بر افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر هستند. محققان در بررسی های خود به فاکتورهای خطرزای متعددی دست پیدا کرده اند که ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهند.سایت inverse در گزارشی به برخی از فاکتورهای موثر در بروز و پیشگیری از این بیماری اشاره کرده است:

سطح تحصیلات: پایین بودن میزان تحصیلات با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است. نتایج مطالعاتی که در گذشته انجام گرفته، نشان می دهد هر چه فرد مدت زمان بیشتری را صرف کسب علم و تحصیل کند کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل قرار دارد.

انجام فعالیت های مغزی: شواهد نشان می دهد فعال نگه داشتن مغز به پیشگیری از زوال عقل کمک می کند. فعالیتهایی از قبیل حل کردن جدول، مغز را تحریک و ارتباط میان سلول های مغز را تقویت می کند.

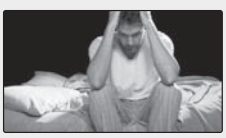
فشار خون بالا در میانسالی: سلامت قلب و مغز در ارتباط با یکدیگر هستند. نتایج بررسی های انجام شده حاکی از آن است فشار خون بالا در دوران میانسالی با خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط است. بیماری قلبی در مبتلایان به فشار خون بالا بر تامین خون و مواد مغذی مورد نیاز مغز تاثیر می گذارد.

دیابت: بررسی ها حاکی از آن است دیابت با خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است. بیماری دیابت موجب می شود تا بدن قادر به تولید مطلوب انسولین نباشد. این تغییرات می تواند روش ارتباط سلول های مغزی و عملکرد حافظه را تحت تاثیر قرار دهد.

شاخص توده بدنی: بالا بودن شاخص توده بدنی (BMI) در افراد کمتر از ۶۵ سال با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است. نتایج مطالعات نشان می دهد شاخص توده بدنی بین ۱۸.۵ و ۲۴.۹ در افراد کمتر از ۶۵ سال خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می دهد.

ضربه به سر: وارد شدن ضربه به سر در گذشته فاکتور خطرزا به حساب می آید و طبق شواهد چنین حوادثی به بروز بیماری زوال عقل کمک می کند.

کابوس دیدن در زمان کرونا



پس از همه‌گیری بیماری کرونا، قسمت‌های مختلفی از زندگی ما تحت تأثیر این بیماری و شیوع آن قرار گرفته است. یکی از این موارد که شاید دور از ذهن برسد، رویاهای افراد است. گزارش‌ها نشان می‌دهد که کرونا تا رویاهای افراد هم نفوذ کرده است. اما چرا و چگونه این اتفاق ممکن شده است؟

به‌تازگی کاربران شبکه‌های اجتماعی درباره تجربه دیدن رویاهای عجیب‌وغریب از یکدیگر سؤال می‌پرسند. انگار دفعاتی که افراد رؤیاهای عجیب‌وغریب می‌بینند بیشتر شده است و افراد زیادی تجربه مشترکی در این زمینه دارند. نتایج جست‌وجوی گوگل در آمریکا نشان می‌دهد که میزان جست‌وجوها درباره رویا ۱۴ برابر بیشتر از گذشته شده است. اما چرا اخیراً مردم بیشتر چنین رویاهایی می‌بینند؟ آیا انسان‌ها بیشتر از همیشه در حال رویاپردازی است یا با فرکانس‌های متفاوتی در حال تولید رویاهای عجیب و غریب است؟ به نظر می‌رسد پاسخ مثبت باشد!

همانطور که می‌دانیم رویاها در مرحله‌ای از خواب اتفاق می‌افتند که به REM معروف است. هرچه فرد بیشتر بخوابد فعالیت‌های این مرحله بیشتر از قبل می‌شود. با توجه به وضع کرونا، قرنطینه شدن بسیاری از افراد در خانه و تغییر الگوی کار و استراحت سبک زندگی و عادت‌های بسیاری از افراد هم تغییر پیدا کرده است. در این شرایط، خواب و بیداری افراد دیگر به روشنایی روز و تاریکی شب وابسته نیست.

وضع بسیاری از کشورهای دنیا از جمله آمریکا شرایط عجیبی پیدا کرده است. لمس و تماس با افراد و سطوح می‌تواند ما را بیمار کند، ماسک‌های روی صورت‌ها، غارت فروشگاه‌ها در اوایل همه‌گیری، سوت و کور شدن شب‌ها و بسیاری از فضاهای تفریحی شرایطی جدید پیش روی افراد گذاشته است.

طی ماه‌های گذشته بعضی روان‌شناسان و روان‌پزشکان به تغییر الگوی خواب دیدن اشاره کرده‌اند. در یک مطالعه جالب توجه محققان سعی کردند که داده‌هایی در مورد رویاهای اخیر افراد در مورد بیماری کرونا یا رویاهای مربوط به آن را جمع‌آوری کنند.

اطلاعات نشان می‌دهد که در رویاهای افراد نشانه‌های زیادی وجود دارد که به وضع همه‌گیری کرونا ربط دارد، دیدن نشانه‌هایی مانند خواب نشت گاز سمی، خوابهایی در مورد خطرات نامرئی، امواج جزر و مدی و حمله هیولاها انگار بیش از قبل گزارش می‌شوند که نشانه‌ای از وضع بحرانی حال حاضر جهان در قبال کرونا است.

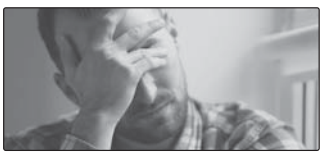
پذیرش اشتباه، نشانه درایت و قدرت تصمیم گیری

ایرنا: محمدی، متخصص روان درمانگر گفت: پذیرش اشتباه شاید باعث رنجش و نفرت طرف مقابل و یا دیگران شود اما در مواقع ضروری، نشانه درایت و قدرت تصمیم گیری است.

محمد محمدی گفت: ابراز تأسف، پذیرش اشتباه، معذرت خواهی و یا قبول خطای صورت گرفته جملگی مواردی است که در روابط بین فردی همواره به یکی از دغدغه و یا چالش‌های افراد تبدیل شده و در عین حال بسیاری فکر می‌کنند با عذرخواهی غرور آنان شکسته یا اینکه تحقیر می‌شوند.

وی گفت: پذیرش یک اشتباه در زمان ضرورت شاید خیلی از روابط را با خطر مواجه سازد اما چنانچه بیان این عذرخواهی به درستی و از روی آگاهی صورت گیرد نه تنها از بروز مشکلات مضاعف جلوگیری خواهد کرد بلکه شکاف های بوجود آمده در روابط بین فردی را می تواند اصلاح و ترمیم کند.

این رواندرمانگر تصریح کرد: پیامدهای منفی یک اشتباه می تواند به



سرعت به دیگران منتقل و بزرگ و بزرگتر شود و از سوی دیگر عذرخواهی که از روی عدم مسئولیت پذیری یا صرفا جهت رفع تکلیف صورت گیرد نه تنها اثر چندانی ندارد بلکه می‌تواند شکاف‌های بوجود آمده یا عدم اطمینان به یکدیگر را عمیق‌تر کند.

محمدی گفت: به خوبی باید دانست که طلب پوزش و معذرت‌خواهی همیشه و همه وقت اتفاق نمی‌افتد و فرد و افراد آگاه و فهمیده باید نیک بدانند که معذرت خواهی از خطا و یا اشتباه صورت گرفته زمان و موقعیت خاص دارد و چنانچه از وقت آن بگذرد دیگر تاثیر خود را نخواهد گذاشت.

وی با بیان اینکه قبول اشتباه و در پی آن عذرخواهی نشانه درک و فهم بالا و از طرفی نشان دهنده احساس مسئولیت پذیری است، افزود: زمانی که فرد بر اثر خطای صورت گرفته دچار ترس و نگرانی و فشار روانی اضطراب و استرس قرار گرفت، امکان دارد به دنبال اشتباه صورت گرفته مجدد اشتباه خود را تکرار کند؛ در این مواقع ضرورت دارد که با مثبت اندیشی و دوری از هیجانات کاذب ضمن پی بردن به اشتباه صورت گرفته با عذرخواهی ارتباط با دیگران را التیام بخشید.

محمدی گفت: اظهار ندامت و پشیمانی و پذیرش عذر دیگران و از طرفی بخشیدن آنان، به این فرد فرصت می دهد تا در مورد اشتباه و خطای خود فکر و اندیشه کند و ضمن رفع نگرانی و استرس بوجود آمده، تصمیم درست و آگاهانه را گرفته و به اصلاح امور بپردازد.

زنان شاغل و راهکارهای مدیریت زندگی

یک روانشناس درباره راهکارهای رفع آشفتگی‌ها و اختلافات بین زنان شاغل و همسرانشان توضیحاتی داد. نرگس مومنی جو درباره زنان شاغل و مشکلات آن‌ها اظهار کرد: امروزه در جهانی زیست می‌کنیم که دیگر الگوی قدیمی شاغل بودن یک فرد (معمولا پدر و مرد خانواده) و مصرف کننده بودن دیگر اعضا، پاسخگوی نیازها و شرایط اقتصادی نیست؛ اکنون زنان نیز شانه به شانه مردان، برای گذراندن بهتر زندگی و داشتن رفاه بیشتر برای خود و فرزندانشان، پای در عرصه فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی گذاشته‌اند؛ زنانی که گاها پا را فراتر نهاده و توانستند مدیران مدبر و موفقی در بسیاری از حوزه‌ها باشند، اما در این بین جدای از تلاش‌های هر زن برای ارتقای خویش در عملکردهای شغلی و اجتماعی‌اش، مسئولیت بسیار خطیرتری نیز بر دوش زنان شاغل سنگینی می‌کند و آن ایجاد تعادل بین شغل و خانواده است.

وی افزود: هم گام با رشد فردی و اجتماعی زنان شاغل، تربیت فرزندان خانواده نیز باید به گونه‌ای باشد که بچه‌ها بالنده و کارآمد وارد جامعه شوند. البته برای توضیح در خصوص چگونگی ایجاد این تعادل ابتدا لازم است درباره شرایط روانی زنان شاغل و فشارهای وارده بر آن‌ها از سوی خانواده و محیط کار که در صورت عدم رسیدگی به آن‌ها باعث فرسودگی روانی زنان خواهد شد، بدانیم.

مومنی‌جو گفت: اولین مسئله‌ای که اغلب زنان در همان ابتدای شاغل شدن با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، نگرش منفی و سنتی مردان (چه پدر و چه همسر) به مقوله شاغل بودن زن است، نگرشی که حتی در صورت پذیرش شاغل شدن زن، همواره به صورت منتی جدی بر سر زن خواهد بود و او را وادار به باج دهی‌های عاطفی و مالی عدیده خواهد کرد، تا آنجا که روزی روحیه روان این زنان دچار فروپاشی می‌شود. مشکل دیگری که زنان شاغل با آن مواجه هستند، موضوع تقسیم وظایف کارهای خانه با همسر و گاها فرزندان است که در صورت عدم تعادل یافتن، با تمام مسئولیت‌های خانه مانند زمان خانه دار بودن خانم بر دوش زن می‌افتد، فعالیتی که هرگز تمامی ندارند و به صورت روزانه نیاز به تمدید و تکرار دارند.

این روانشناس گفت: زن شاغل زمانی که باید در خانه به عنوان مادر و همسر ایفای نقش کند، خود را از رسیدگی به امور منزل دریغ می‌کند و کارها آشفته و ناتمام به دوش مرد خواهد افتاد و موضوع دیگری که از دغدغه‌های زنان شاغل محسوب می‌شود عدم هماهنگی و تعادل در مورد مسئولیت‌های مالی و امور اقتصادی در زندگی مشترک است. آنجا که زنان مجبورند یا تمام آنچه را که به عنوان درآمد کسب می‌کنند در خانه و برای خانواده خرج کنند که در بلند مدت باعث خستگی و دلزدگی از خانه و شغل می‌شود و همچنین زمینه ساز عدم مسئولیت پذیری و بیکاری در شریک زندگی می‌شود؛ وی با بیان اینکه بعضی زنان شاغل چیزی از درآمد خود را حق زندگی مشترک و فرزندان نمی‌دانند، ادامه داد: گاهی همین امر باعث ایجاد اضطراب در مردان به دلیل دسترسی نامتعادل زنان به استقلال مالی می‌شود، استرسی که با اعمال محدودیت‌ها و فشارها از جانب مرد و یا کم اهمیت جلوه دادن شأن اجتماعی و یا حرفه زن، باعث تخریب احساس خود کارآمدی در زنان می‌شود.

مومنی‌جو گفت: از دیگر موارد مهم روانی که در زنان شاغل شایع است، خودپنداره منفی و ضعیف آن‌ها در خصوص فرزندپروریشان است، تا آنجا که اکثر زنان شاغل طبق پژوهش‌ها، نسبت به مادرانگی خود و ارتباط با فرزندانشان حس عذاب وجدان دارند، زیرا آن‌ها همچنان بر اساس آموزه‌های قدیمی و اشتباه معتقدند، کمیت ارتباط با فرزند از کیفیت آن مهم‌تر است، یعنی اگر مادری تمام طول روز به صورت فیزیکی کنار فرزندش حضور داشته باشد، اما هوشیاری و تمرکز او معطوف به جای دیگری باشد بهتر است تا زمانی که به دلیل کمتر شدن زمان، وقت محدودتری در کنار فرزند باشد، اما در همان زمان کوتاه تمام حواسش متمرکز به فرزندش باشد، در صورتی که در دنیای متجدد کیفیت همواره بر کمیت ارجح است.

این روانشناس گفت: این فشارهای روانی که تا اینجا برشمردیم محصول تعامل زنان شاغل با خانواده است، چه بسا مشکلات بیشتری که از جانب محیط شغلی و اجتماع و فرهنگ بر زنان شاغل تحمیل می‌شود. همان گونه که می‌دانیم چه بسیار زنانی که با وجود داشتن استعدادها و علاقه‌مندی‌های وافر به حیطه‌های شغلی و اجتماعی به دلیل فشارهای فرهنگی و نگاه جنسیت زده اجتماع، از حضور در جایگاه‌هایی که حقشان بوده است، دست کشیده‌اند و مجبور به تحمل نادیده انگاشتن توانمندی‌های خود شده‌اند.

وی درباره راهکارهای مدیریت زندگی برای زنان شاغل، بیان کرد: از مهمترین این راهکارها، آموزش مهارت حرف زدن به زنان است، حرف زدنی که در نهایت منجر به دادن درک صحیح به دیگران و رسیدن به راه حل مشکلات موجود باشد. در خصوص رفع آشفتگی‌های زوجی، بین زنان شاغل و همسرانشان، یادگیری هنر حرف زدن و ارتباط موثر بسیار مثمر ثمر خواهد بود، به صورتی که زن و مرد بتوانند در زمان و شرایط مناسب، درباره دغدغه‌ها و نیازها و کمبودهای خویش صحبت کنند و یکدیگر را به درک درستی از موقعیت خود برسانند و اینکه مردان بتوانند در مورد توقعاتشان با همسر شاغل خود سخن بگویند و زنان شاغل نیز بتوانند با توجه به توانایی‌هایشان عهده دار مسئولیت‌های خانه و همسر به صورت عادلانه باشند.

مومنی‌جو با اشاره به اینکه این گونه تعامل منجر به تقسیم وظایف مالی و فعالیتی به صورت صحیح خواهد شد تا جایی که هیچ کدام از طرفین دچار حس قربانی شدن نداشته باشند، افزود: آقایان باید بدانند که با خلاص شدن از افکار سنتی و مزاحم می‌توانند با ایجاد فضا برای همراهی زنان در امور اقتصادی منزل، هم باعث رشد و رفاه مالی در زندگی می‌شوند و هم اینکه مردان با زندگی در کنار زنان پویا و اجتماعی و شاد، رضایتمندی زناشویی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

این روانشناس اضافه کرد: حال پس از رسیدن به این پذیرش‌ها و تقسیم وظایف بین اعضای خانواده، زنان شاغل باید بتوانند با دستیابی به یک برنامه ریزی و زمانبندی صحیح و اصولی به تمام نقش‌های خود رسیدگی کنند. این اولویت بندی و برنامه ریزی باید شامل مسئولیت‌های منزل و همسر و فرزندان و البته زمان استراحت و تفریح خود زن باشد تا بتواند در سایه ساماندهی و ارزش گذاشتن به نیازهای روانی خود، احساس خودکارآمدی و لذت بیشتری در زندگی خانوادگی و شغلی داشته باشد.

وی خاطرنشان کرد: با وجود اینکه سهم بزرگی از اقتصاد کشور و جهان برعهده زنان است و آن‌ها همپای مردان و شاید فراتر از آن‌ها فعال هستند، با کمک به فرهنگ سازی‌های عمیق توسط سیستم آموزشی و از کودکی در افراد، راه را برای حضور هر چه پر رنگ‌تر زنان در جامعه باز کنیم.

تشخیص اوتیسم با یک آزمایش فیزیولوژیکی

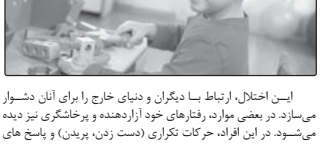
ایرنا: محققان آمریکایی یک آزمایش فیزیولوژیکی ابداع کردند که می‌تواند اختلال اوتیسم را با دقت بالا تشخیص دهد. این آزمایش که توسط محققان موسسه پلی تکنیک آمریکا ابداع شد، مبتنی بر الگوریتمی است که با بررسی متابولیت های موجود در نمونه خون تشخیص می دهد که فرد مورد نظر به اختلال اوتیسم مبتلا هست یا خیر.

محققان در مطالعات تصمیم گرفتند که قدرت الگوریتم ابداعی خود را به واسطه آزمایش داده های گردآوری شده در مورد کودکان مبتلا به اوتیسم به مشکلات دیگری از جمله حساسیت و بیماری های گوارشی نیز مبتلا هستند، بیشتر ارزیابی کنند.

هدف محققان این بود تا متوجه شوند که آیا نتایج بررسی های قبلی آنها، هنگام وجود یا عدم وجود بیماری های دیگر نیز هنوز به قوت خود باقی است یا خیر. این مطالعه نشان داد که دقت پیش‌بینی نتایج، تنها اندکی تحت تاثیر وجود این بیماری ها قرار می گیرد.

آنها گفتند: این مدل با دقت ۹۴.۷ درصد توانست از میان ۱۳۱ کودک، ۱۲۴ نفر را مبتلا به اختلال اوتیسم تشخیص دهد. به طور کلی، عملکرد الگوریتم هنگام وجود یک بیماری همزمان، بهتر بود. با این حال محققان خاطر نشان کردند که یافته های این مطالعه به بررسی بیشتری نیاز دارند.

اوتیسم یا درخودماندگی، نوعی اختلال رشدی (از نوع روابط اجتماعی) است که با رفتارهای ارتباطی و کلامی غیرطبیعی مشخص می‌شود. علائم این اختلال تا پیش از سه سالگی بروز می کند و علت اصلی آن هنوز ناشناخته است. به کسانی که این اختلال را دارند اوتیستیک یا درخودمانده گفته می شود. این اختلال در پسران شایع‌تر از دختران است. وضع اقتصادی، اجتماعی، سبک زندگی و سطح تحصیلات والدین نقشی در بروز اوتیسم ندارد. این اختلال بر رشد طبیعی مغز در حیطه تعاملات اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی تأثیر می‌گذارد. کودکان و بزرگسالان مبتلا به اوتیسم، در ارتباطات کلامی و غیر کلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت‌های مربوط به بازی، مشکل دارند.



این اختلال، ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای آنان دشوار می‌سازد. در بعضی موارد، رفتارهای خود آزاردهنده و پرخاشگری نیز دیده می‌شود. در این افراد، حرکات تکراری (دست زدن، پریدن) و پاسخ های غیرمعمول به افراد، دل بستگی به اشیاء یا مقاومت در مقابل تغییر نیز دیده می‌شود. ممکن است در حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، بساوایی، بویایی و چشایی) نیز حساسیت‌های غیرمعمول دیده شود. هسته مرکزی اختلال در اوتیسم، اختلال در ارتباط است. از هر ۶۰ تا ۷۰ تولد زنده در دنیا، یک نفر مبتلا به اوتیسم است.

چگونه استرس کرونا را مهار کنیم؟

شیوع جهانی ویروس کرونا و سرعت انتشار آن باعث ترس و استرس همگانی شده و همین استرس مردم را دچار وضع نابسامانی کرده و سلامت روان آنها را در خطر انداخته است. برخی روانپزشکان بر این باورند که استرس با افزایش ترشح کورتیزول همراه است که بسته به میزان کورتیزول ترشح شده، واکنش هایی را در بدن ایجاد می کند. در گذشته های دور این هورمون باید ما را برای مقابله با حمله حیوان وحشی، دشمن و یا فرار از موقعیت خطرناک آماده می کرد.

این هورمون موجب ایجاد آمادگی جسمانی بیشتر و تولید انرژی برای واکنش سریعتر و قوی تر در برابر خطر می شود اما در شرایط فعالی این استرس اگر طولانی باشد، می تواند منجر به اضطراب شود که آثار بسیار مخربی در بدن دارد.

به گفته آنان، ترس و استرس زیاد و بیش از حد سبب می‌شود افراد شایعات را بیشتر قبول کنند و خود به شایعات دامن بزنند تا بتوانند کمی از ترس و نگرانی خود بکاهند و استرس بیش از حد نسبت به آلوده شدن به ویروس، اختلال وسواس جبری بوجود خواهد آورد، در زمانی که اضطراب و استرس مبتلا شدن به بیمار همه وجود فرد را فراگرفت از ترس اینکه آلودگی به سرافتش نیاید مدام دستان خود را هر لحظه با ژل و یا مواد ضدعفونی می کند و این در حالی است اصلا نیاز نیست این کار با هر شک و تردید به آلوده شدن، انجام شود.

مینو معتمد روانپزشک در این زمینه گفت: وضع ترس سیستم ایمنی بدن را از بین می برد، وقتی ترس را به دوستان و اعضای خانواده خود انتقال دهید، تقریبا شبیه به انتشار میکروب به آنها است، پس نباید این کار را با افراد دیگر نیز انجام داد.

وی افزود: ترس مانند لبخند یا خمیازه نیز می تواند مسری باشد که در شرایط کنونی و در این مواقع بهتر است نگذاریم حس ترس به دیگران منتقل شود، باید خانه را به محل امن و آرام برای همه اعضای خانواده تبدیل کرد و از شرایط قرنطینه خانگی جهت انجام کارهای عقب افتاده خود استفاده شود. این روانپزشک تصریح کرد: داشتن افکار مثبت و دور کردن افکار منفی، بدبینی، افسردگی، اضطراب و نگرانی در مورد ابتلا به بیماری باعث کاهش سیستم ایمنی و دفاعی بدن شده و بدن را در مقابل ویروس ضعیف یا ناتوان می کند، پس تا جایی که می توانید از

افکار منفی دوری کنید.

معتمد پیشنهاد کرد با کسانی که دوستشان دارید و آرام تان می کنند تلفنی صحبت کنید و یا برای آنها پیام‌های دوستانه، مهربانانه ارسال کنید و بپذیرید که همه چیز در کنترل شما نیست، سعی کنید برنامه زندگی عادی خود را حفظ کنید، همچنین در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.

نفس عمیق بکشید

وی اظهار داشت: نفس‌های عمیق بکشید تا بدن تان آرام گیرد و هورمون‌های استرس دور شوند، از تکنیک‌های آرام بخش عضلانی، تمرینات ذهن آگاهی و یوگا استفاده کنید تا استرس شما کمتر‌ل شود، اگر در خانه مانده اید، استراحت کنید، خواب خوب و رژیم غذایی سبک به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.معتمد تصریح کرد: ورزش در خانه به رفع استرس کمک می کند و نیایش باعث ایجاد آرامش می شود، از آنها غافل نشوید و برنامه ها و فیلم های خنده دار برای مدت زمانی ذهن شما را از استرس و افسردگی دور می کند، قهوه و کافئین در این شرایط پر استرس خوب نیست از نوشیدن آنها بپرهیزید و دم نوش های آرام بخش را جایگزین آنها کنید. به گفته این روانپزشک، اضطراب و ترس را در وجود خود بالا نبرید، از موقعیت‌های استرس زا دوری کنید، رعایت همین توصیه تکراری دست شستن دستها از همه چیز مهم تر است.

اشکال متفاوت استرس

احمد حاجبی مدیرکل دفتر سلامت روانی و اجتماعی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در این زمینه گفت: در شرایط کرونایی هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می دهیم. آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، بی خوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب، و حالت تهوع و سایر مشکلات گوارشی از علایم اضطراب است.

وی افزود: در شرایط بحرانی افراد واکنش های متفاوتی مانند، اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مسئله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کرختی دارند، به خاطر داشته باشید که در بحران ها معمولا اتفاق ها غیرطبیعی هستند، اما اکثرا واکنش های افراد طبیعی است. به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.

حاجبی خاطرنشان کرد: در محل کار، از روش های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید، حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرام بخش، یا نیایش کردن می تواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهنتان را از کار و یا نگرانی ها دور کنید.

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت ادامه داد: وقتی کار نمی کنید و در خانه هستید، تا حد امکان برنامه معمول و روزمره قبلی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمی ها و علایق خود بپردازید، ورزش کنید و کارهایی از که برای شما آرامش بخش است، در برنامه تان بگنجانید.

مدیریت نگرانی ها

حاجبی تصریح کرد: دغدغه ها و نگرانی های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه های کاری خود، زمان و روشی که می توانند با شما در تماس باشند و همچنین نگرانی هایشان صحبت کنید. سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید. از خود مراقبت کنید. تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.

تازه های درمان

ارتباط چرت زدن طولانی با بروز بیماری های قلبی

ایسنا: نتایج یک تحقیق نشان می دهد چرت زدن های طولانی می تواند با خطر بروز مشکلات قلبی و مرگ ناشی از آن همراه باشد.محققان بر اساس بررسی های جدید خود اظهارکردند افرادی که برای مدت طولانی در طول روز چرت می زنند بیشتر احتمال دارد در آینده دچار بیماری های قلبی شوند همچنین احتمال مرگ زودهنگام در این افراد بیشتر است.

بررسی یافته های به دست آمده در ۲۰ مطالعه نشان می دهد چرت زدن های طولانی که بیش از یک ساعت در طول روز ادامه پیدا کند با افزایش ۳۴ درصدی احتمال بروز بیماری های قلبی و افزایش ۳۰ درصدی خطر مرگ همراه است.این تیم تحقیقاتی از محققان چینی دریافتند درمجموع چرت زدن های روزانه به هر میزانی که باشد با افزایش ۱۹ درصدی خطر مرگ زودهنگام مرتبط است.به گفته محققان، بهتر است افراد در صورتی که تمایل دارند تا در طول روز استراحت داشته باشند و چرت بزنند، مدت زمان خوابیدن را به کمتر از یک ساعت کاهش دهند.

محققان مشاهده کردند ارتباط میان خوابیدن و بروز مشکلات قلبی و مرگ ناشی از آن در افراد ۶۵ سال و بالاتر بیشتر است.به گفته محققان این افراد ۲۷ درصد بیشتر در معرض مرگ مرتبط با چرت زدن در طول روز و ۳۶ درصد بیشتر در معرض بیماری قلبی قرار دارند.

زمان طلایی برای خواب چه ساعتی است

خواب در زمان مناسب بر عملکرد بهتر بدن و مغز تاثیر مستقیم دارد اما بسیاری از مردم از زمان طلایی برای خوابیدن بی اطلاع هستند.

مینا سادات آقامیری متخصص اختلال خواب، درباره عوارض خواب بیش از اندازه گفت: خواب شبانه یکی از مهمترین تنظیم کننده‌های سیستم عملکرد بدن است، به طورکلی افرادی که در طول شبانه روز خواب کافی و راحت را تجربه کنند، عملکرد مغزی آن‌ها به مراتب بهتر از سایر افراد جامعه خواهد بود. وی افزود: بهترین زمان استراحت افراد برای یک خواب شبانه کافی از ساعت ۱۰ شب تا ۶ صبح است، زیرا استراحت در این ساعات می‌تواند در تقویت سیستم قوای مغزی افراد حائز اهمیت باشد، به احتمال بسیار زیاد افرادی که یک شب خواب کافی را تجربه کرده باشند تا مدت‌ها از آن خواب احساس رضایت دارند، زیرا همیشه انسان پس از یک استراحت و خواب راحت، عملکرد فکری خوبی را نیز تجربه می‌کند؛ همچنین توصیه می‌شود افرادی که باید صبح زود فعالیت کاری خود را آغاز کنند در این ساعت از شبانه روز استراحت کنند، زیرا خواب ناکافی می‌تواند همه اندام بدن را تحت الشعاع قرار دهد و عملکرد مغزی را تضعیف کند.

وی تصریح کرد: مشکلاتی از قبیل اضطراب و استرس، فراموشی، کج‌خلقی، سردرد، از عوارض کم‌خوابی ناشی از عملکردهای مغزی است. امروزه برخی از افراد جامعه به‌دلایل متعددی از جمله فضای مجازی به بیداری‌های شبانه می‌پردازند، این در حالی است که ناآگاهی آن‌ها موجب انواع ضررها علی‌الخصوص کاهش هضم درست غذا و چاقی افراد که باید صبح زود فعالیت کاری خود را آغاز کنند در این ساعت از شبانه روز استراحت کنند، زیرا خواب ناکافی می‌تواند همه اندام بدن را تحت الشعاع قرار دهد و عملکرد مغزی را تضعیف کند.

وی تصریح کرد: مشکلاتی از قبیل اضطراب و استرس، فراموشی، کج‌خلقی، سردرد، از عوارض کم‌خوابی ناشی از عملکردهای مغزی است. امروزه برخی از افراد جامعه به‌دلایل متعددی از جمله فضای مجازی به بیداری‌های شبانه می‌پردازند، این در حالی است که ناآگاهی آن‌ها موجب انواع ضررها علی‌الخصوص کاهش هضم درست غذا و چاقی افراد که باید صبح زود فعالیت کاری خود را آغاز کنند در این ساعت از شبانه روز استراحت کنند، زیرا خواب ناکافی می‌تواند همه اندام بدن را تحت الشعاع قرار دهد و عملکرد مغزی را تضعیف کند.

راه های ترک رابطه بیمارگونه

نرگس مومنی جو روانشناس بالینی و زوج درمانگر در گفت‌وگویی درباره چگونگی خروج از روابط بیمارگونه، اظهار کرد: بسیار دیده‌ایم افرادی را که مدت‌ها است روی آرامش را در رابطه خود ندیده‌اند، اما همچنان درگیر حفظ و یا تصحیح آن رابطه با تلاش و بکارگیری الگوهای رفتاری تکراری هستند و هر بار با قلبی شکسته و جانی خسته به ابتدای خط ناخوب بودن ارتباطشان می‌رسند.

وی افزود: دانستن و توجه به نشانه‌هایی که سر رسید تاریخ انقضای یک رابطه را آشکار می‌کنند بسیار مهم است، چرا که در صورت عدم توجه به این نشانه‌ها، مسمومیت این رابطه ما را از پای در می‌آورد. از اولین سرنخ‌های شناسایی بیمارگونه بودن یک ارتباط، عدم توازن حس‌های خوب و بدی است که از این رابطه دریافت می‌کنیم، یعنی آن زمان که رنجش‌ها و سرخوردگی‌ها و ناهماهنگی‌های عاطفی و روانی ما با شریکمان با وجود تمام تلاش‌های سخت و آسانی که انجام داده‌ایم به اوج خود می‌رسد، گویا دیگر جایی برای ماندن در این رابطه نیست.این روانشناس درباره راهکارهای بهتر شدن حال دلمان بعد از ترک رابطه، گفت: البته که پس از ترک هر عادت سادهای نوعی تمایل به بازگشت در انسان وجود دارد، چه رسد به رابطه هیجانی و طولانی که نام عاشقانه بر آن نهاده‌ایم. روزهای ترک این اعتیاد عاشقانه بی‌شک ساده نخواهد بود، اما اگر در کنار درمانگر خویش و گام به گام به بازسازی روانی و عاطفی پس از جدایی برسیم قطعا حال بهتری در انتظارمان خواهد بود.