اعصاب و روان

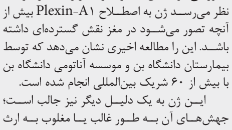
خطر خودکشی در سالمندان مبتلا به زوال عقل

بر اساس مطالعه دانشمندان دانشگاه ییل، سالمندانی که به زوال عقل دچار می‌شوند، بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند. بر اساس مطالعه جدیدی که توسط یک محقق روانپزشکی از دانشگاه ییل انجام شده است، بزرگسالان بالای ۶۵ سال که به بیماری آلزایمر یا زوال عقل مبتلا شده‌اند، در مقایسه با افراد مسن که از زوال عقل رنج نمی‌برند، دو برابر بیشتر در پی خودکشی می‌میرند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد خطر خودکشی به ویژه در بزرگسالان ۶۵-۷۴ ساله و در ۹۰ روز اول پس از تشخیص زوال عقل افزایش یافته است. تیموتی، استادیار روانپزشکی در دانشگاه ییل گفت: با افزایش سریع جمعیت سالمندی و افزایش مداوم میزان خودکشی در افراد مسن، این مطالعه جنبه مراقبت بیش از حد از افراد مسن مبتلا به زوال عقل را روشن می‌کند. امیدوارم این مطالعه باعث افزایش آگاهی و تشخیص زودهنگام افراد مسنی شود که در معرض خطر افکار و اعمال خودکشی هستند. محققان دانشگاه کلمبیا، دانشگاه میشیگان، دانشگاه پنسیلوانیا سوابق ۲.۶۶ میلیون بزرگسال مسن را مطالعه کردند. آن‌ها دریافتند که در مقایسه با جمعیت عمومی، تعداد مرگ‌های ناشی از خودکشی در سال اول زوال عقل تازه تشخیص داده شده ۵۳ درصد بیشتر از حد انتظار است. طبق مطالعه، خطر در سه ماه اول تشخیص بسیار بیشتر بوده است.

به گفته محققان این مطالعه نیاز به ارزیابی دقیق‌تری از نیازهای بیمار و مراقبت و ارجاع خدمات و پشتیبانی دارد، به عقیده آن‌ها بهداشت روانی یک بیمار نیز باید به طور فعال کنترل شود. علاوه بر غربالگری خطر خودکشی و پشتیبانی مضاعف در زمان تشخیص زوال عقل، به ویژه مردان مسن و سالمندانی که با درد مزمن و سلامت روانی یا اختلالات ناشی از مصرف مواد مخدر زندگی می‌کنند، این مطالعه می‌تواند در مشاوره و کاهش خودکشی با اسلحه و یا داروهای خاص در سالمندان موثر باشد.

ژن خاصی که تغییر آن منجر به توقف رشد مغز می‌شود



دانشمندان دانشگاه بن، در تحقیقی دریافتند نوعی ژن در بدن انسان وجود دارد که بر خلاف آنچه تصور می‌شود نقش گسترده‌تری در رشد مغز دارد. به نظر می‌رسد ژن به اصطلاح Plexin-A۱ بیش از آنچه تصور می‌شود در مغز نقش گسترده‌ای داشته باشد. این را مطالعه اخیری نشان می‌دهد که توسط بیمارستان دانشگاه بن و موسسه آناتومی دانشگاه بن با بیش از ۶۰ شریک بین‌المللی انجام شده است.

این ژن به یک دلیل دیگر نیز جالب است؛ جهش‌های آن به طور غالب یا مغلوب به ارث می‌رسد، بسته به اینکه کدام قسمت از ژن تحت تاثیر قرار گرفته باشد. انسان دارای ژن‌هایی است که یا به صورت غالب یا مغلوب به ارث می‌رسد، با این حال این مورد برای بررسی جهش‌های مورد مطالعه چندان روشن نیست: برخی از آن‌ها غالب هستند، به این معنی که جهشی که توسط مادر یا پدر به ارث برده شود، برای تاثیر جهش کافی است، این در حالی است که در این شرایط سایر ژن‌ها مغلوب هستند. دکتر گابریل دورشاک، متخصص اطفال در بیمارستان کودکان دانشگاه که تحقیقات خود را در انستیتوی آناتومی و انستیتوی ژنتیک انسانی انجام داده است، توضیح می‌دهد: این مورد به طور پراکنده در مورد سایر ژن‌ها نیز مشاهده شده است، اما همچنان غیر منتظره است.

این ژن زمانی مورد توجه محققان قرار گرفت که آن‌ها دختری را با ناهنجاری شدید مری، مغز و چشم در بیمارستان دانشگاه بن مورد بررسی قرار دادند. تجزیه و تحلیل ژنتیکی نشان داد که ژن Plexin-A۱ او با افراد سالم متفاوت است.

اوتیسم را در کودکان جدی بگیرید

روانشناس کودکان استثنایی گفت: اوتیسم یک اختلال عصبی -رشدی است که در ۳ سال اول زندگی کودک خود را نشان می‌دهد و چون علت مشخصی ندارد، درمان مشخصی نیز ندارد.

سحرانه جوادی آسایش، روانشناس کودکان استثنایی درباره بیماری «اوتیسم» بیان داشت: اوتیسم یک اختلال عصبی -رشدی است که در ۳ سال اول زندگی کودک خود را نشان می‌دهد.وی ادامه داد: در خصوص ارتباط و تعامل، کودک دچار مشکلاتی می‌شود و رفتارهای کلیشه‌ای یا رفتارهایی از خود نشان می‌دهد که با کودکانی که رشد نرمال دارند، متفاوت است. این روانشناس کودکان استثنایی افزود:این کودکان اگر در همان ۳ سال اول زندگی شناسایی شوند و بلافاصله مداخلات توانبخشی صورت گیرد، شدت اختلال کمتر خواهد بود، اما اگر منتظر باشند که این کودک سالم بوده و خود بخود خوب می‌شود و هیچ اقدامی نکنند، متاسفانه روز به روز طیف بیماری به سمت شدیدتر حرکت می‌کند.این روانشناس کودکان استثنایی درباره علائم این بیماری،گفت: بیشتر کودکان اوتیسمی تعاملات ضعیفی دارند؛ مثلا وقتی صدایشان می‌کنید توجه نکرده و ارتباط چشمی برقرار نمی‌کنند و نمی‌توانند به اندازه کودکی که رشد نرمالی دارد واضح صحبت کنند و بتوانند یک گفت‌وگویی را تا پایان انجام دهند؛ بنابراین خیلی مهم است خانواده‌ها رفتارهای یک کودک اوتیسمی را بدانند و بلافاصله در جهت مداخله درمانی اقدام کنند.

وی متذکر شد: همچنین اگر گفتاری دارد اما گفتار کودک ادامه پیدا نمی‌کند و اگر هم در حد محدود گفتاری داشته باشد و دوباره آن را تکرار می‌کند؛ بنابراین کودکان اوتیسمی به لحاظ گفتاری و ارتباطی دچار مشکل می‌شوند.

روشی ساده در کاهش استرس همه‌گیری

بیماری همه‌گیر کروناویروس منجر به افزایش استرس در بسیاری از افراد از جمله کودکان شده است و محققان دریافتند که با روشی ساده، ارزان و موثر می‌توان اختلال استرس محیطی را کاهش داد.

محققان دریافتند که قصه‌گویی ممکن است احساسات مثبت را افزایش دهد و باعث کاهش درد شود، زیرا فرد با استفاده از تخیل و احساسات افکاری را تجربه می‌کند که به دنیای دیگری متفاوت از محیط فعلی انتقال می‌یابد و از شرایط منفی دور می‌شود.

قصه‌گویی منحصر به انسان است، اما درباره تاثیر روان‌شناختی روایت‌های داستانی بر سلامتی، بررسی‌های اندکی انجام شده است. اولین بررسی درباره کودکان بستری در بیمارستان نشان داد که ۳۰ دقیقه داستان‌گویی باعث افزایش احساسات مثبت و کاهش درد خواهد شد. محققان گمان می‌کنند، تاثیر مثبت داستان‌سرایی ممکن است با چیزی به عنوان انتقال روایت مرتبط باشد.

بر اساس نتایج بررسی محققان برزیلی درباره کودکان بستری در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU)، داستان‌سرایی ممکن است روشی ساده و ارزان (بدون دارو) برای تقویت احساسات مثبت و کاهش میزان درد باشد. خواندن داستان برای کودکان در بخش ICU به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه باعث کاهش سطح هورمون کورتیزول بزاقی و افزایش هورمون اکسی‌توسین و تغییرات مثبت عاطفی خواهد شد. با توجه به اینکه همه‌گیری به نوعی به ICU شباهت دارد، به این معنا که افراد بسیار مضطرب هستند و نمی‌دانند که چه زمانی اوضاع بهتر خواهد شد، می‌توانند از قصه‌گویی برای کاهش استرس در این شرایط استفاده کنند.

نمرات درد گزارش شده کودکان بستری در بخش ICU در مقیاس درجه‌بندی درد، بعد از شنیدن داستان به‌طور متوسط ۲.۷۰ نمره (از ۳.۸۵ به ۱.۱۵) کاهش یافت و این کاهش برای افراد گروه کنترل، تنها ۱.۵۴ واحد (از ۳.۷۲ به ۲.۱۸) بود. همچنین قصه گفتن دو برابر موثرتر از کنترل فعال در افزایش هورمون اکسی‌توسین و کاهش سطح هورمون کورتیزول بود. سطح هورمون اکسی‌توسین شرکت‌کنندگان در این بررسی پس از ۲۵ تا ۳۰ دقیقه گوش‌دادن به یک داستان در مقایسه با انجام بازی‌های معمایی، به‌طور متوسط ۹ برابر نسبت به پنج برابر افزایش را نشان می‌داد. علاوه براین، میزان کورتیزول کودکان بستری در ICU با خواندن داستان به‌طور متوسط ۶۰ درصد نسبت به کودکان با انجام بازی‌های معمایی بود که کاهش ۳۵ درصدی را داشتند.

داستان‌سرایی و ایجاد قلمرو خیالی

با خواندن داستان (با چشم، گوش‌دادن به کتاب صوتی یا اینکه خواندن با صدای بلند) می‌توان درد و رنج زندگی روزمره را به حداقل رساند. بروکینگتون و همکاران وی دریافتند که خوانندگان یا شنوندگان داستان از طریق مکانیزمی به نام انتقال روایت، خود را در یک قلمرو خیالی قرار می‌دهند. محققان همچنین افزودند: انتقال روایت و شبیه‌سازی ذهنی می‌تواند در قالب‌بندی تجارب شخصی، گسترش دیدگاه‌ها، تعمیق توانایی‌های پردازش عاطفی، افزایش همدلی و تنظیم مدل‌ها و تجربیات عاطفی موثر باشد.

گیلرم بروکینگتون، محقق این بررسی گفت: با خیال به دنیای دیگری می‌روید و برای مدتی می‌توانید در مکان بهتر با استرس کمتر زندگی کنید. داستان‌سرایی می‌تواند به کودکان بیمارستانی و دیگر افراد کمک زیادی کند. با توجه به خانه‌نشینی بیشتر در همه‌گیری ویروس کرونا، خواندن داستان می‌تواند فرصتی برای بازگشت به سنت‌های از دست‌رفته باشد. محققان دریافتند که داستان‌ها دارای بعد نمادین هستند که به‌نظر می‌رسد، پلی طبیعی برای اصل انسانیت ایجاد می‌کنند.

بر این باوریم که نتایج این بررسی بینشی از چگونگی ارتباط متقابل فیزیولوژیکی، بیولوژیکی و فرهنگی را فراهم خواهد کرد. همچنین مکانی امیدوارکننده را برای توسعه مداخلات رفتاری ایمن، ابتکاری و مقرون‌به‌صرفه برای بهبود سلامت روان‌شناختی و کاهش رنج کودکان بستری پیشنهاد می‌دهد.

توصیه‌هایی برای مراقبت از بیمار افسرده

در صورتی که فردی از اعضای خانواده یا دوستان‌تان به افسردگی مبتلا باشد، تجربه هر اندازه احساسات سخت و ناخوشایند از جمله ناتوانی، ناامیدی، عصبانیت، ترس، گناه و غم و اندوه در شما غیرطبیعی نخواهد بود. برخورد با افسردگی یک دوست یا یکی از اعضای خانواده آسان نیست و اگر شما نیز از سلامتی خود غفلت کنید، ممکن است بار این دشواری دو چندان شود.

افسردگی نوعی اختلال روحی و روانی جدی اما قابل درمان است که میلیون‌ها انسان را از جوان تا پیر و در همه جنبه‌های زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد. این اختلال علاوه بر ایجاد مشکلات جدی برای فرد مبتلا، زندگی همه اطرافیان او را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین همراهی و حمایت شما می‌تواند برای بهبودی عزیزان‌تان بسیار مهم باشد. شما می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا با علائم افسردگی کنار بیایند، بر افکار منفی غلبه کنند و انرژی، خوش‌بینی و احساس لذت از زندگی را بازیابی نمایند.

توجه داشته باشید تلاش برای کمک به فرد مبتلا به افسردگی نیازمند آگاهی‌های خاص خود بوده و مراقبت از سلامت روانی خودتان نیز در این روند از اهمیت بالایی برخوردار است.

در ادامه چند نکته مفید آورده شده که با رعایت آن‌ها می‌توانید بهتر به افراد مبتلا به افسردگی کمک کرده و مراقب سلامت روانی خود نیز باشید:

- میزان آگاهی خود را نسبت به افسردگی محک بزنید. اولین قدم بسیار مهم و کاربردی برای کمک به دوست افسرده‌تان این است که اطلاعات بیشتری در مورد این اختلال کسب کنید. این کار به شما کمک می‌کند بدانید دقیقاً در این روند با چه موضوعات و موانعی مواجه خواهید شد.

- اگر دوست افسرده شما تمایل به صحبت کردن دارد به او گوش بدهید و در مورد وضع کلی او سوالاتی بپرسید. می‌توانید سوالاتی مانند "چه کاری می‌توانم برای کمک به تو انجام دهم؟" و "به نظر تو چه چیزی می‌تواند برایت مفید باشد؟" را مطرح کنید. وقتی می‌خواهید با دوست خود یک مسئله حساس را مطرح کنید، سعی کنید زمان و مکانی را انتخاب کنید که هر دو راحت و آرام باشید. در صورتی که صحبت در مورد مسائلی او را آزرده خاطر می‌کند از بیان این موضوعات اجتناب کنید.

- "بیخیال شدن"، "سرحال آمدن" یا "فراموش کردن" برای افراد مبتلا به افسردگی امکان‌پذیر نیست. زمانی که به صحبت‌های این افراد گوش می‌دهید به جای به کار بردن چنین عباراتی سعی کنید از جملاتی هم‌چون "این موضوع باید واقعاً سخت باشد" یا "من اینجا هستم تا به حرف‌های تو گوش کنم" استفاده کنید تا این حس را به آن‌ها منتقل کنید که احساسات آن‌ها را جدی گرفته‌اید.

- در صورتی که دوست افسرده شما به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کرده باشد، بسیار عالی است. می‌توانید به او بگویید که خدمات مشاوره آنلاین و تلفنی نیز برای او در هر زمان در دسترس است. در این مورد تحقیق کرده و تمامی خدمات حمایتی در دسترس را به او معرفی کنید.

- اگر فکر می‌کنید دوست شما ممکن است در معرض خطر باشد یا در معرض خطر آسیب رساندن به خود یا شخص دیگری باشد، فوراً به دنبال کمک باشید و به فردی قابل اعتماد و هم‌چنین خدمات اضطراری و حمایتی این موضوع را اطلاع دهید.

- برخورد با شخصی که دچار افسردگی است، می‌تواند بسیار ناامید کننده، فرسوده کننده و ناراحت کننده باشد. شما تنها در صورتی قادر به کمک و حمایت از دوست افسرده خود خواهید بود که در ابتدا مراقب سلامت روان خود باشید.

موارد زیر را انجام دهید تا مطمئن شوید که از سلامت روان مطلوبی برای این اقدام برخوردار خواهید بود:

روحیه خود را کنترل کنید: ممکن است واقعاً نگران یک دوست مبتلا به افسردگی باشید اما مهم این است که بر میزان روحیه و استرس خود نیز مدیریت داشته باشید. می‌توانید به میزان روحیه خود هر ۱۰ روز یک بار نمره دهید تا راحت‌تر بتوانید نحوه عملکرد خود را ارزیابی کنید.

موضوعاتی که از آن‌ها لذت می‌برید را فراموش نکنید: همیشه اطمینان حاصل کنید که وقت کافی را به انجام کارهای مورد علاقه خود اختصاص داده‌اید.

برای استراحت وقت بگذارید: آرامش برای کمک به شما در حل کردن مشکلات و مقابله با استرس بسیار مفید است.

مرزها را تعیین کنید: قرار نیست ۲۴ ساعت شبانه روز و هفت روز هفته خود را برای کمک به دوست افسرده خود در اختیار او بگذارید. محدودیت‌هایی را تعیین و مشخص کنید که مایل به انجام چه کارهایی برای او هستید و تمایل به انجام چه کارهایی را ندارید. ممکن است برخی ساعات شبانه روز نخواهید در دسترس این فرد باشید یا نخواهید از انجام برخی فعالیت‌ها یا شرکت در برخی از رویدادها، بواسطه این کار محروم شوید. بنابراین بهتر است زمان‌بندی مناسبی برای کمک به این افراد داشته باشید.

درخواست حمایت کنید: برای شما هم مهم است که حمایت عاطفی خود را دریافت کنید. پس با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید در این ارتباط صحبت کنید و از آنها کمک بگیرید.

خوراکی های غنی از ویتامین برای کاهش استرس

مهر: به گفته محققان گنجاندن برخی مواد خوراکی در رژیم غذایی به مقابله با استرس کمک می کند.رژیم غذایی سالم، ورزش، یوگا، مراقبه، گوش دادن به موسیقی یا انجام برخی سرگرمی‌ها، همه از شیوه‌های کاهش استرس هستند. ویتامین‌ها یک عنصر ضروری در تلاش شما برای داشتن پوست درخشان و همچنین سایر فواید سلامتی هستند. ویتامین‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و توانایی بدن در مقاومت در برابر موقعیت‌های استرس زا را افزایش می‌دهند.متخصصان چند ماده غذایی غنی از ویتامین را که باید در رژیم غذایی به منظور کاهش استرس و اضطراب گنجانده شوند را به شرح زیر عنوان می‌کنند:

پرتقال

پرتقال که سرشار از ویتامین C است می‌تواند به کاهش هورمون‌های استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. طبق تحقیقات روی بیماران فشار خون بالا، افزایش مصرف ویتامین C می‌تواند فشار خون و سطح کورتیزول یا هورمون استرس را کاهش دهد.

اسفناج

اسفناج یک سبزی پهن برگ سبز مغذی و سرشار از کلسیم، ویتامین‌های گروه B، آهن و آنتی اکسیدان است. یکی از غذاهایی که می‌تواند به اضطراب کمک کند اسفناج است. منیزیم در ۱۵۷ میلی گرم در هر فنجان اسفناج یافت می‌شود که ۴۰ درصد نیاز روزانه است. در حقیقت، کمبود منیزیم می‌تواند باعث سردرد، خستگی و علائم مربوط به استرس شود. این سبزی، کربوهیدرات کمی دارد، می‌تواند به عنوان بخشی از رژیم لاغری استفاده شود و برای افرادی که فشارخون بالا دارند مفید است.

تخم مرغ

تخم مرغ به دلیل محتوای بالای مواد مغذی، اغلب به عنوان مولتی ویتامین طبیعت شناخته می‌شوند. یکی از منابع طبیعی ویتامین D تخم مرغ است. تخم مرغ کامل دارای ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و آنتی اکسیدان است که همه آنها برای واکنش سالم به استرس لازم هستند. تخم مرغ کامل به ویژه دارای کولین بالا است. ثابت شده که کولین برای سلامت مغز مفید بوده و ممکن است عامل حفاظتی در مقابل استرس باشد.

مغزیجات آجیلی

آجیل‌ها دارای مواد مغذی زیادی از جمله ویتامین‌های گروه B و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. ویتامین‌های گروه B بخشی اساسی از یک رژیم غذایی سالم است و می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. بادام، پسته و گردو حتی ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند. مغزها و دانه‌ها سرشار از منیزیم هستند و منیزیم با بهبود کنترل اضطراب ارتباط دارد.

آووکادو

ویتامین‌های گروه B برای سلامت اعصاب و سلول‌های مغزی ما ضروری است و کمبود ویتامین B ممکن است باعث اضطراب شود. آووکادو سرشار از ویتامین‌های گروه B است که به عنوان کمک کننده در کاهش استرس شناخته می‌شوند. آنها همچنین سرشار از چربی اشباع نشده و پتاسیم هستند که هر دو به پایین آوردن فشار خون کمک می‌کنند.

بلوبری

بلوبری سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین C است و باعث تسکین مؤثر استرس می‌شود. بدن ما برای ترمیم و محافظت از سلول‌ها در هنگام استرس به ویتامین C و آنتی اکسیدان نیاز دارد.

اختلالات روانی و افزایش بیماری های جسمی

به گفته محققان، روند پیری همه افراد یکسان نیست؛ افرادی که در دوره جوانی، مشکلات سلامت روان را تجربه می کنند سریع تر پیر شده و مشکلات جسمی بیشتری در سنین بالاتر دارند.

در سراسر جهان، جمعیت در حال پیر شدن هستند. افزایش امید به زندگی در طول قرن گذشته، همراه با کاهش نرخ زاد و ولد به معنای افزایش نسبت افراد مسن در بسیاری از کشورها است. پیش بینی ها نشان می دهد که تا سال ۲۰۵۰، از هر پنج نفر در سراسر جهان یک نفر بالای ۶۰ سال سن دارد (این رقم در سال ۲۰۱۵، یک نفر از هر هشت نفر بوده است).

پیر شدن جمعیت چالش های متعددی را به همراه دارد. با افزایش سن، بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری های قلبی، سکته مغزی و سرطان شایع تر می شوند. این بیماری ها دوره سلامت افراد را کوتاه می کنند، خانواده ها را متحمل آسیب می کنند و منابع بهداشتی را تخلیه می کنند. سیاست گذاران و متخصصان مراقبت های بهداشتی با یک سوال فوری مواجه هستند: چگونه می توان از بار بیماری های جسمی در افراد مسن کاست؟

تحقیقات جدید تیم محققان دانشگاه دوک کارولینای شمالی و دانشگاه میشیگان این پاسخ احتمالی را پیشنهاد می کند: «با درمان مشکلات بهداشت روانی در افراد جوان».

در این مطالعه، محققان ۲.۳ میلیون نیوزلندی که در ابتدا ۱۰ تا ۶۰ سال سن داشتند را مورد مطالعه قرار دادند. محققان طی سه دهه (از ۱۹۸۸ تا ۲۰۱۸) آنها را تحت نظر داشتند تا بررسی کنند آیا افرادی که دارای مشکلات روحی هستند در معرض خطر بیشتری برای بیماری های مزمن جسمی بعدی و مرگ و میر زودرس قرار دارند.

محققان دریافتند که در طول دوره ۳۰ ساله، افراد مبتلا به اختلالات روانی به احتمال زیاد به بیماری های جسمی بعدی مبتلا می شوند و آنها نیز زودتر از افراد فاقد اختلالات روانی می میرند. آنها همچنین بیشتر در بیمارستان بستری شدند، زمان بیشتری را برای درمان بیماریهای جسمی در بیمارستانها گذراندند و هزینه های مربوط به مراقبت های بهداشتی بیشتری را نیز پرداخت کردند.

واقعیت مجازی حس زمان شما را پیچیده می کند!

تحقیقات روانشناسی اثر فشرده سازی زمان منحصر به فرد واقعیت مجازی را نشان می دهد.

محققان روانشناسی دریافتند که انجام بازی ها در واقعیت مجازی تأثیری را به نام «فشرده سازی زمان» ایجاد می کند تا جایی که زمان سریعتر از آنچه تصور می کنید می گذرد. گریسون مولن که در آن زمان در مقطع کارشناسی علوم شناختی بود، با پروفسور روانشناسی نیکولاس داویدنکو همکاری کرد تا آزمایشی را طراحی کنند.

مولن یک بازی پیچ و خم را طراحی کرد که هم در قالب واقعیت مجازی و هم در قالب های معمولی قابل اجرا بود شرکت کنندگان در هر دو قالب بازی کردند، هر دو نسخه در اصل یکسان بودند، اما پیچ و خم ها در هر یک کمی متفاوت بودند به طوری که دیگر هیچ تکراری بین قالب ها وجود نداشت.

از شرکت کنندگان خواسته شد هر زمان که احساس کردند پنج دقیقه می گذرد، دیگر بازی را متوقف کنند. از آنجا که هیچ ساعت در دسترس نبود، هر کس مجبور بود این تخمین را بر اساس برداشت خود از گذر زمان انجام دهد.

مطالعات قبلی درباره درک زمان در واقعیت مجازی اغلب از شرکت کنندگان در مورد تجربیات خود پس از واقعیت سوال می کردند، اما در این آزمایش، تیم تحقیقاتی می خواست یک کار زمانبر را در تجربه واقعیت مجازی ادغام کند تا آنچه را که در آن لحظه اتفاق می افتد، ثبت کند. محققان میزان واقعی زمانی را که با متوقف کردن هر یک از شرکت کنندگان در این بازی سپری شده بود، ثبت کردند و این شکافی بین درک شرکت کنندگان از زمان و واقعیت نشان داد.

این مطالعه نشان داد که شرکت کنندگانی که نسخه واقعیت مجازی این بازی را بازی می کردند، قبل از اینکه احساس کنند پنج دقیقه گذشته است، به طور متوسط ۷۲,۶ ثانیه بیشتر از زمان افرادی که با مانیتور معمولی شروع به کار کردند بازی کردند. به عبارت دیگر ، افراد در مقایسه با قالب های معمولی ، ۲۸,۵ درصد بازی کردند.

این اثر فشرده سازی زمانی فقط در بین شرکت کنندگانی مشاهده شد که ابتدا بازی را در واقعیت مجازی انجام می دادند. زیرا شرکت کنندگان قضاوت خود در مورد زمان دوم را بر اساس هر زمان تخمینی که در دور اول انجام دادند ، بدون در نظر گرفتن قالب، تعیین کردند. اما اگر فشرده سازی زمان مشاهده شده در دور اول با انواع دیگر تجربیات واقعیت مجازی و بازه های زمانی طولانی تر قابل ترجمه باشد، می تواند گامی بزرگ در جهت درک عملکرد این اثر باشد.

مولن گفت: "این اولین بار است که می توانیم واقعاً اظهار کنیم که فقط این نیست که شما یک بازی ویدیویی یا محتوای هر آنچه را می بینید بازی می کنید. این واقعاً واقعیت مجازی در مقابل یک صفحه نمایش معمولی است که به اثر فشرده سازی زمان کمک می کند."

فشرده سازی زمان می تواند در برخی شرایط مفید باشد – مانند تحمل یک درمان ناخوشایند پزشکی یا گذراندن زمان در پرواز طولانی – اما در شرایط دیگر، پیامدهای مضر دارد.

تازه های درمان

آیا خروپف یک بیماری است

خروپف در ظاهر مشکلی برای فرد ایجاد نمی کند و تنها اعضای خانواده فردی که به این عارضه مبتلا است از این مسئله شکایت دارند، اما برخی از متخصصان می گویند خروپف یک بیماری به شمار می رود چرا که یک وقفه تنفسی است و برای فرد مبتلا خطرناک است.

خروپف می‌تواند نشانه‌ای از یک اختلال جدی به نام سندرم آپنه خواب انسدادی (وقفه تنفسی هنگام خواب) به شمار آید. خروپف ناشی از تنگ شدن راه‌های هوایی به ویژه در ناحیه حلق است که به علل مختلف در خواب اتفاق می‌افتد. هنگام خواب، شل شدن عضلات بدن در قسمت‌های مختلف از جمله حلق سبب باریک شدن مسیر تنفس می‌شود و این باریک شدن با ارتعاش قسمت‌های مختلف حلق و به ویژه زبان کوچک و کام نرم همراه می شود که خروپف را به دنبال دارد. خروپف همراه با قطع گاه گاهی تنفس هنگام خواب، افت شدید و مکرر اکسیژن را در پی دارد و افت اکسیژن می تواند زمینه ساز بروز بیماری‌های خطرناک همچون پرفشاری خون، سکته قلبی و مغزی، دیابت و مشکلات خلقی شود.

دکتر خسرو صادق نیت استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و فلوشیپ اختلالات خواب در این زمینه می گوید: بسیاری از مردم بر اساس یک باور غلط تصور می کنند که خروپف علامت خواب عمیق است، در حالی که یک بیماری خطرناک بوده و باید تحت درمان قرار گیرد.وی ادامه می دهد: خروپف یک وقفه تنفسی در خواب ایجاد می کند که می تواند به دلیل نرسیدن اکسیژن کافی، منجر به مرگ فرد شود، بسیاری از مردم این موضوع را جدی نکرده و ساده انگاری می کنند در حالی که باید مورد توجه و درمان پزشکی قرار گیرد.

زردچوبه ادویه‌ای معجزه‌گر برای درمان استرس و افسردگی

زردچوبه حاوی آنتی اکسیدان‌هایی مانند کورکومین است که رادیکال‌های آزاد و در نتیجه استرس اکسیداتیو و التهاب را که باعث استرس و افسردگی می‌شود کاهش داده و روحیه فرد را بهبود می‌بخشند. مصرف زردچوبه همراه با زعفران می‌تواند مفیدتر باشد.

زردچوبه را می‌توان به راحتی به وعده‌های غذایی اضافه کرد. خوردن شیر زردچوبه دو بار در روز روشی عالی برای ورود زردچوبه به رژیم غذایی شما است. یک قاشق چای خوری زردچوبه را می‌توانید به یک فنجان شیر اضافه کرده و میل کنید.مصرف مکمل‌های زردچوبه که حاوی ۹۵ درصد غلظت زردچوبه هستند نیز مفید است. همچنین مصرف مکمل‌های ترکیبی از کورکومین و پیپرین (فلفل سیاه) از جمله متداول‌ترین روش‌های درمانی حمایتی برای درمان افسردگی است. این امر سلامت روانی فرد را تا حد زیادی بهبود می‌بخشد، زیرا مکمل‌های پیپرین بر پایه گیاهان طبیعی ساخته می‌شوند بنابراین سرعت تاثیر بالاتری دارند.

پزشکان ثابت کرده اند که زردچوبه عارضه جانبی چندانی ندارد و به طور کلی بسیار سالم و بی خطر است؛ اما برخی از عوارض جانبی آن می‌تواند شامل ناراحتی معده، حالت تهوع و استفراغ باشد. در حال حاضر زردچوبه یک درمان واقعی برای افسردگی در نظر گرفته نمی‌شود، اما می‌تواند به عنوان یک درمان کمکی مورد استفاده قرار گیرد. هنوز هم مصرف زردچوبه خام ترجیح داده نمی‌شود.

لیزر؛ جایگزین ترس از جراحی کیست

بیمارانی که از کیست مویی و ترشحات چرکی ناشی از این ناهنجاری رنج می برند و ترس از جراحی با چاقو و بستری شدن در بیمارستان دارند می توانند با لیزر این بیماری را درمان کنند.

داوود تاج بخش متخصص جراحی عمومی اظهار داشت: کیست مویی و ترشحات چرکی این بیماری گاهی به دلیل ترس افراد از جراحی باعث عفونت‌های شدید بعدی می‌شود که همین امر روند درمان را طولانی و پیچیده‌تر می‌کنند به همین دلیل بیمارانی که از این مشکل رنج می‌برند باید از تکنیک‌های برداشت کیست از طریق لیزر اقدام کنند. وی تصریح کرد: با توجه به اینکه لیزر همزمان با برش باعث سوزاندن رگ‌های خون دهنده ناحیهٔ عمل می‌شود و همین امر سبب می‌شود عمل کاملاً بدون خونریزی باشد. این در حالی است که با توجه به صدمه حداقلی اعصاب و بافت‌های پیرامونی، بیمار بعد از عمل نیز دردی احساس نمی‌کند و ترمیم زخم سریع‌تر از جراحی با چاقو اتفاق می‌افتد.

تاج بخش ادامه داد: در جراحی با لیزر، کیست نیازی به پانسمان داخل زخم و تراشیدن زخم ندارد و از روز بعد بیمار می‌تواند حمام بگیرد و داخل زخم را با آب و صابون بشوید در حالی که در جراحی معمولی پانسمان داخل زخم و تراشیدن زخم ضروری است. وی با بیان اینکه بیهوشی در هنگامی جراحی کیست مویی حذف شده است؛ افزود: با توجه به حداقل برش دیگر نیازی به بیهوشی عمومی یا نخاعی و بستری شدن در بیمارستان نیست و درد جراحی با لیزر بسیار کم است به طوری که بیمار از روز بعد از عمل کیست می‌تواند راحت بنشیند در حالی که در جراحی معمولی بیمار به مدت چند هفته باید در منزل استراحت کند.

تاج بخش با اشاره به اینکه انتقال عفونت‌های خطرناک و هپاتیت در عمل با لیزر وجود ندارد، افزود: ممکن است بعد از جراحی، کمی احساس سوزش، خارش، درد و بی حسی در محل برش جراحی باشد، این علائم طبیعی است و جای نگرانی ندارد نکته مهم این است که محل جراحی را نباید خاراند و یا کرم و پودر زد.