اعصاب و روان

آیا زنان به اوتیسم مبتلا می‌شوند؟

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 می‌کند و علت اصلی آن هنوز ناشناخته است. به کسانی که این اختلال را دارند «اوتیستیک» یا درخودمانده گفته می‌شود.

اوتیسم معمولا در پسران چهار برابر بیش از دختران مشاهده می‌شود. براساس تحقیقات به عمل آمده توسط محققان علم روانشناسی تشخیص اختلال بیماری اوتیسم در زنان سخت تر از مردان است و این قشر بیشتر به دنبال پنهان کردن علائم این بیماری هستند. برهمین اساس استنتار اجتماعی سبب شده تا تشخیص اوتیسم در زنان برای روانپزشکان به سختی انجام پذیرد به نحوی که پژوهشگران دریافتند در رفتار بین افراد مبتلا به اوتیسم و افراد غیر اوتیسمی تفاوتی وجود ندارد و از این رو در بین زنان مبتلا به این اختلال علائم خاصی را نمی توان مشاهده کرد. اما در مورد ابتلا زنان به اوتیسم باید گفت، پنهان کاری ابتلا به اوتیسم در بین زنان سبب شده تا تشخیص این بیماری برای روانپزشکان به سختی انجام شود به نحوی که پژوهشگران دریافتند در رفتار زنان و مردان مبتلا به اوتیسم یا غیراوتیسم هیچ تفاوتی وجود ندارد و در زنان دارای این اختلال علائم خاصی را نمی توان، مشاهده کرد.برای نمونه برقراری تماس بهتر چشمی و جلوگیری از انجام حرکاتی مانند لرزش دست‌ها یا تقلید ژست و رفتارهای افراد عادی که مبتلا به اوتیسم هستند از علائم و روش های استنتار زنان دارای اختلال طیف اوتیسم می توان بر شمرد.

بحران سوگ و اهمیت رسیدن به مرحله پذیرش

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی گفت: اگر فرد سوگ‌دیده به مرحله پذیرش برسد، بعد از این تجربه به مراتب قدر زندگی را بیشتر از قبل خواهد دانست. زهره سپهری شاملو ، عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی با بیان اینکه «محققان به این نتیجه رسیده‌اند که بازماندگانی که به مرحله پذیرش می‌رسند به افراد سالم‌تر و پذیراتر در زندگی تبدیل خواهند شد»، گفت: افرادی که این مراحل را پشت سر نمی‌گذارند و در یکی از مراحل متوقف می‌شوند مانند کسی است که لنزی بر روی چشم می‌گذارد که واقعیت‌ها و تجربه‌هایی را که تجربه می‌کند دقیقا به رنگ مرحله‌ای می‌ماند که در آن قرار دارد؛ یعنی وقتی در مرحله افسردگی بماند دیگر هیچ چیز جذابی در دنیای پیرامون خود نمی‌تواند تجربه کند و همچیز را بسر خود حرام می‌کند و به نظر او لزومی برای ادامه دادن وجود ندارد؛ بنابراین مهم است که افراد این مراحل را طی کنند.

سپهری شاملو در خصوص ویژگی مراحل گفته شده، عنوان کرد: در مرحله انکار که به نوعی همان مرحله بی‌حسی است، فرد نمی‌تواند بپذیرد و باور کند که چنین اتفاقی برای او افتاده است. وی ادامه داد: مرحله دوم خشم یا ترس است؛ در این مرحله فرد مدام می‌گوید این حق من نبود، چرا برای من اتفاق افتاد و چرا من را تنها گذاشت. عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی در خصوص مرحله سوم که چانه‌زدن است، تصریح کرد: وقتی مرگ اتفاق می‌افتد فرد شروع به چانه‌زدن می‌کند، مدام می‌گوید که این اتفاق تحقق پیدا نکرده و قرار است همه‌چیز دوباره به شکل اول قبل از مرگ عزیزمان بشود.وی تاکید کرد: مرحله بعد افسردگی است. در این مرحله فرد جای خالی متوفی را کاملا می‌بیند و احساس می‌کند. در اینجا نظام ارزشی و باوری ، به فرد گوشزد می‌کند که او دیگر نیست. در این موقع است فرد با وجود این نظام ارزشی مدام می‌گوید این چه زندگی است و فایده زنده بودن من چیست. او همه خوشی‌ها را برای خود حرام می‌کند. وی در زمینه مرحله پذیرش اظهار کرد: در این مرحله فرد می‌پذیرد که عزیزش نیست و باید دوباره همه چیز را بدون او شروع کند و زندگی را بدون او ادامه دهد.

نشانه‌های اصلی عقب ماندگی ذهنی در کودکان

عقب ماندگی ذهنی یا هوش کمتر از متوسط یا ناتوانایی ذهنی و نبود مهارت لازم برای زندگی روزمره مشخص می‌شود؛ افراد دارای معلولیت فکری می‌توانند مهارت های جدید را یاد بگیرند، اما روند این یادگیری کند است. درجات مختلفی از ناتوانی ذهنی، از خفیف تا عمیق وجود دارد و بسته به علت عقب ماندگی و شدت آن کودک در زندگی دچار مشکل می‌شود.ضریب هوشی با آزمایش اندازه گیری می‌شود. ضریب هوشی متوسط ۱۰۰ است و بیشتر افراد بین ۸۵ تا ۱۱۵ نمره دارند. فرد اگر دارای ضریب هوشی کمتر از ۷۰ تا ۷۵ باشد، معلول ذهنی محسوب می‌شود. برای سنجش رفتارهای سازگار کودک، یک متخصص مهارت‌های کودک رفتار او را با سایر کودکان در همان سن مقایسه می‌کند.

موارد شامل اینکه کودک چگونه می‌تواند خودش تغذیه کند یا لباس بپوشد. چقدر کودک قادر به برقراری ارتباط با دیگران است و در درک دیگران چقدر موفق است و همچنین نحوه تعامل کودک با خانواده، دوستان و سایر کودکان در همان سن چگونه است. بسیاری از علائم مختلف ناتوانی ذهنی در کودکان وجود دارد. علائم ممکن است در دوران شیرخوارگی ظاهر شود و یا ممکن است تا سن مدرسه قابل توجه نباشد. این موارد اغلب بستگی به شدت ناتوانی دارد. برخی از شایع ترین علائم ناتوانی ذهنی عبارتند از دیر نشستن، خزیدن یا راه رفتن، دیر صحبت کردن یا صحبت کردن با مشکل، عدم توانایی در ارتباط، مشکل در به خاطر سپردن موضوعات، مشکلات رفتاری و ناتوانی در حل مسئله یا تفکر منطقی. در کودکان دارای ناتوانی شدید یا عمیق، ممکن است سایر مشکلات سلامتی نیز وجود داشته باشد. این مشکلات ممکن است شامل تشنج، اختلالات خلقی (اضطراب، اوتیسم و ...)، اختلال در مهارت های حرکتی، مشکلات بینایی یا مشکلات شنوایی باشد.

احتمال ابتلای معلولان به مشکلات روانی بیشتر است

ایرنا: عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی و متخصص کاردرمانی گفت: طبق آخرین گزارش‌ها چهار درصد جمعیت کشور را معلولان تشکیل می دهند؛ تحقیقات نشان داده است احتمال ابتلای افراد معلول به مشکلات روانی، نسبت به سایر افراد بیشتر است و اولین مسئله روانی که در این بیماران دیده می‌شود، اختلالات افسردگی و اضطراب است.

به گزارش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، شاید برای بسیاری از افراد، معنای واژه معلولیت با ناتوانی یکسان باشد، اما نام‌گذاری ۳۱ تیرماه در تقویم ملی به عنوان روز معلولین جسمی حرکتی، گامی است برای ارتقای سطح آگاهی عمومی درباره معلولیت های جسمی و حرکتی تا کیفیت زندگی این افراد در تمامی جنبه‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی افزایش یابد.

طبق آخرین داده های سازمان بهداشت جهانی بیش از یک میلیارد نفر معادل ۱۵ درصد از جمعیت جهان با انواع ناتوانی ها دست و پنجه

نرم می کنند. از بین این یک میلیارد معلول، ۱۱۰ تا ۱۹۰ میلیون معلول جسمی حرکتی وجود دارد که در ایفای نقش های فردی خود با محدودیت رو به رو هستند.معلولیت های جسمی حرکتی با علل و شدت های مختلف در افراد ایجاد می شود که عوارض این معلولیت ها می تواند فرد را در انجام کارهای روزمره دچار کم توانی و یا ناتوانی کند.مشکلات معلولان جسمی حرکتی تنها در مسائل فیزیکی خلاصه نمی شود و برای پرداختن به مسائل آنان ابعاد روانی و اجتماعی نیز باید مورد توجه قرار گیرد، اما در وهله اول افزایش آگاهی عمومی جامعه درباره بعد جسمانی معلولیت ضروری است.

مینو کلانتری، مدیر گروه کاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره معلولیت های جسمی و حرکتی توضیح داد: فرد ممکن است به دنبال یک ضایعه یا ناتوانی در اجرای نقش های فردی خود که به سن، جنسیت و عوامل فرهنگی و اجتماعی بستگی دارد، دچار محدودیت شود.

این متخصص با بیان اینکه در این شرایط بین عملکرد فرد و انتظاراتی که از او می رود ناهماهنگی وجود دارد، تاکید کرد: معلولیت به محیطی که فرد در آن زندگی می کند نیز بستگی دارد، زیرا با توجه به هنجارهای جامعه فرد نسبت به همتایان خود معلول در نظر گرفته می شود.

اضطراب می‌تواند موجب گلودرد شود؟

زمانی که اضطراب دارید، ترشح هورمون های استرس در بدن ممکن است موجب مشکلات مرتبط با گلو شود.زمانی که اضطراب دارید، این امکان وجود دارد که با احساس درد در گلوی خود مواجه شوید. شما ممکن است احساس سفتی، یک توده در گلو یا دشواری در بلع را تجربه کنید. در شرایطی که ممکن است اضطراب را یک مشکل سلامت عاطفی یا روانی در نظر بگیرید، اما این شرایط می تواند به روش های مختلف بر بدن انسان تاثیرگذار باشد. گلودرد تنها یکی از علائم جسمی اضطراب است.

زمانی که استرس دارید یا احساس اضطراب می کنید، بدن با ترشح آدرنالین و کورتیزول در جریان خون به این شرایط واکنش نشان می دهد. افزون بر افزایش ضربان قلب و فشار خون، ترشح این هورمون ها می تواند به برخی واکنش های جسمی مانند موارد زیر منجر شود:

- تنفس از طریق دهان- ژرف‌دمی- تنش عضلانی- سرفه اضطرابی

این شرایط به نوبه خود می تواند به موارد زیر منجر شود:

- گلودرد- خشکی گلو- سفتی- احساس سوزش در گلو

زمانی که اضطراب دارید، ترشح هورمون های استرس در بدن ممکن است موجب مشکلات مرتبط با گلو از جمله موارد زیر شود:

دیسفونی تنش عضلانی

دیسفونی تنش عضلانی یک مشکل هماهنگی است که شامل عضلات و الگوهای تنفسی مرتبط با صدای فرد می شود. زمانی که استرس دارید، عضلات کنترل کننده حنجره می توانند دچار تنش شوند. این می تواند به تغییراتی در صدا مانند گرفتگی صدا، یا نیاز به اعمال فشار بیشتر برای شنیده شدن صدای شما منجر شود.

احساس گلوبوس

اگر احساس می کنید توده ای در گلوی شما وجود دارد، اما در واقعیت چنین چیزی نیست، این شرایط به نام احساس گلوبوس شناخته می شود. احساس گلوبوس به طور معمول دردناک نیست اما می تواند با اضطراب و استرس تشدید شود.

پژوهش ها نشان داده اند که رویدادهای استرس‌زای زندگی اغلب بر ظهور علائم مقدم هستند. برخی مطالعات نشان داده اند که ۹۶ درصد بیماران مبتلا به احساس گلوبوس تشدید علائم خود طی دوره های اضطراب و استرس را گزارش کرده اند.

اگر به شرایطی مبتلا باشید که گلو را تحت تاثیر قرار می دهد، از جمله آلرژی ها، ورم لوزه، سرماخوردگی، فلاکس اسید معده، اضطراب می تواند گلودرد و دیگر علائم مرتبط با گلو را تشدید کند. اگر گلودرد شما به واسطه اضطراب شکل گرفته باشد، پس از کسب آرامش احتمالا تسکین خواهد یافت. از دیگر نشانه های این که گلودرد شما ممکن است به واسطه اضطراب شکل گرفته باشد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تنفس از طریق دهان- ژرف‌دمی- تنش عضلانی- سرفه اضطرابی

اگر گلودرد شما پس از کسب آرامش بهبود نمی یابد، شاید با اضطراب در ارتباط نباشد. همچنین، اگر با علائم زیر مواجه هستید، گلودرد شما ممکن است به واسطه اضطراب شکل نگرفته باشد:

- لوزه های متورم- گرفتگی بینی- سرفه مرطوب- تب- حالت تهوع، استفراغ- بدن درد- سردرد- خستگی

چگونگی کاهش اضطراب

در لحظه های مواجهه با استرس زیاد، اقداماتی را می توانید برای کسب آرامش مد نظر قرار دهید که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

تمرکز بر تنفس آرام و عمیق: از طریق بینی عمل دم را انجام داده و ریه ها را به طور کامل از هوا پر کنید. سپس از طریق دهان عمل بازدم را انجام دهید. شما می توانید این کار را در هر زمان و مکانی انجام دهید. در صورت امکان، مکانی آرام و راحت را انتخاب کرده، سپس نشسته و هنگام تنفس عمیق چشم های خود را ببندید.

پیاده‌روی کنید: در صورت امکان به بیرون بروید و پیاده‌روی کنید. به جای چیزهایی که موجب اضطراب شما می شوند، بیشتر به محیط اطراف خود توجه کنید.

به موسیقی گوش کنید: موسیقی مورد علاقه خود را پخش کرده یا اگر ساز می زنید چند دقیقه را به این کار اختصاص دهید.

روی فعالیت مورد علاقه خود متمرکز شوید: حواس خود را با انجام بازی های رایانه ای، حل کردن معما، مطالعه، تماشای برنامه ای خنده‌دار، یا انجام سرگرمی مورد علاقه خود پرت کنید. با یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود صحبت کنید؛ اگر نمی توانید حضوری با آنها صحبت کنید، این کار را از طریق تماس تلفنی یا ارسال پیام انجام دهید.

برای چند دقیقه تلفن همراه یا گجت های دیگر را خاموش کنید: حتی ۱۵ دقیقه حضور در مکانی آرام و ساکت ممکن است برای کاهش استرس و احساس آرامش کافی باشد.

افکار خود را یادداشت کنید: طی زمانی که استرس یا اضطراب دارید، نوشتن می تواند به مرتب سازی احساسات شما کمک کند.در بلند مدت، برخی تغییرات سبک زندگی وجود دارند که ممکن است به مدیریت و کاهش احساس اضطراب و استرس کمک کنند:

به طور منظم ورزش کنید: این به معنای انجام ورزش حرفه ای نیست و حتی یک پیاده‌روی سریع برای ۱۰ دقیقه، انجام برخی حرکات کششی ساده، یا جلسه های کوتاه یوگا نیز می توانند به کاهش استرس و کسب آرامش کنند.

یک رژیم غذایی سالم و متعادل را مصرف کنید: مصرف غذاهای شیرین و چرب را محدود کرده و بر مصرف غذاهای سالم که می توانند مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را تامین کنند، متمرکز شوید.

از الکل و تنباکو پرهیز کنید: مصرف الکل یا سیگار کشیدن ممکن است در ابتدا موجب آرامش شما شود، اما زمانی که اثر این مواد از بین می رود، احساس اضطراب ممکن است دوباره آغاز شود. وابستگی به الکل و تنباکو می تواند به استرس و اضطراب شما اضافه کند.

مصرف کافئین را کاهش دهید: دوزهای زیاد کافئین می تواند اضطراب را افزایش دهد. اگر پس از نوشیدن قهوه، چای، یا نوشیدنی های انرژی‌زا با احساس اضطراب مواجه می شوید، مصرف آنها را کاهش داده یا نمونه های بدون کافئین را انتخاب کنید.

به میزان کافی بخوابید: کمبود خواب می تواند احساس اضطراب را تشدید کند. یک ساعت پیش از خواب از دستگاه های الکترونیکی استفاده نکنید و اتاق خواب خود را خنک، آرام و تاریک نگه دارید.

مدیتیشن را فرا بگیرید: هدف مدیتیشن پرهیز از افکار آشفته و کسب احساس آرامش از طریق تمرکز بر حال حاضر است. مطالعات نشان داده اند که مدیتیشن گزینه ای موثر برای کاهش استرس و اضطراب است.

تمرینات تنفس عمیق را امتحان کنید: تمرینات تنفس عمیق می توانند به تسکین برخی علائم مرتبط با اضطراب و استرس کمک کنند.مکانی شاد را در ذهن تصور کنید. تصور مکانی شاد و آرامش بخش ممکن است به آرامش مغز و بدن کمک کند.

ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید: برخی مطالعات نشان داده اند که برخورداری از پشتیبانی اجتماعی خوب می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

چگونگی پیشگیری از گلودرد مرتبط با اضطراب

آیا از طریق دهان خود تنفس می کنید؟ تلاش کنید عمل دم را از طریق بینی و عمل بازدم را از طریق دهان انجام دهید.

آیا دهان شما خشک شده است؟ یک فنجان چای بدون کافئین یا یک لیوان آب بنوشید. غرغره کردن آب نمک گرم را نیز می توانید امتحان کنید.

آیا عضلات شما سفت و دچار تنش هستند؟

تمرینات تنفس عمیق، انجام حرکات کششی، مدیتیشن یا یوگا برای آرامش ذهن و بدن خود را مد نظر قرار دهید.

آیا با سرفه اضطرابی مواجه هستید؟ از یک قطره تسکین دهنده سرفه یا ترکیب یک قاشق عسل در یک لیوان آب گرم استفاده کنید.

درمان برخی اختلالات عصب شناختی با رفع اختلالات خواب

نتایج پژوهش محققان دانشگاه علوم پزشکی شیراز نشان می‌دهد که با درمان اختلال خواب می‌توان طیف گسترده‌ای از اختلالات عصب شناختی را پیشگیری کرد.

محمد نامی، مجری طرح با بیان اینکه این مطالعات با عنوان «ارزیابی تبعات اختلال تنفسی انسدادی خواب بر نقشه مغزی و کارکردهای عصبی شناختی درافراد مبتلا» اجرایی شده است، گفت: اختلال تنفسی انسدادی خواب روی نقشه مغزی و کارکردهای عصب- شناختی تبعات جدی دارد و بر اساس آخرین طبقه بندی‌ها تا حدود ۹۰ نوع اختلال خواب وجود دارد و اختلال خواب همواره تبعات مهمی روی سلامتی افراد برجای می گذارد، از این رو موضوع پیچیدگی‌های خواب باید بیش از پیش درطب پیشگیری مورد توجه قرار گیرد.

وی با اشاره به چالش‌های ناشی از نادیده گرفتن طیف اختلالات خواب، بر اهمیت پرداختن هرچه بیشتر به پژوهش های بین رشته‌ای و چند تخصصی در این حوزه تاکید کرد و افزود: با توجه به خصوصیت بین رشته‌ای حوزه مطالعات و پزشکی خواب و با تمرکز بر نقش مغز درسلامت خواب، پژوهشی با عنوان «سندرم انسدادی خواب، تغییرات ریز ساختاری خواب و عواقب عصب-شناختی» به اجرا در آمد.

نامی یکی از مهمترین اهداف این پژوهش را بررسی ارتباط احتمالی بین ریز ساختارهای خواب (الگوهای چرخشی متناوب در الکتروانسفالوگرافی خواب) و اختلالات شناختی در بیماران مبتلا به آپنه انسدادی خواب قبل و بعد از درمان مناسب با فشار مثبت مداوم یا سی پی پ دانست و یادآور شد: بر این اساس در این پژوهش با استفاده از روش شبکه عصبی در داده‌های خواب در افراد «آپنه خواب» به مدل محاسباتی برای توضیح انتقال ناگهانی در نوار مغز حین خواب در بیماران آپنه خواب دست یافتیم.

مدیرگروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین بیان کرد: این پژوهش توانست با تکمیل بانک داده الکتروانسفالوگرافی و سایر پارامترهای زیستی خواب در جمعیت سالم و دچار آپنه انسدادی خواب اثر درمان سی پی پ بر اشکالات تنفسی خواب و عملکردهای شناختی در بیماران دچار آپنه انسدادی خواب را تا حدی تعیین کند. به گفته وی، تعیین تبعات عصب شناختی آپنه انسدادی خواب و پیشنهاد الگوی ارزیابی و بازتوانی شناختی برپایه کارایی درمان در این بیماران از دیگر اقدامات انجام شده در این طرح بود.

نامی با اشاره به روند این پروژه گفت: افراد دچار وقفه تنفسی موقت حین خواب در ابتدا عموما خروپف می‌کنند یا دچار محدودیت در جریان تنفسی (هیپوپنه) می‌شوند. هر رویداد وقفه تنفسی با آپنه انسدادی خواب ۱۰ ثانیه یا بیشتر طول می‌کشد که در پی آن ۳ تا ۴ درصد افت در اشباع اکسیژن در خون رخ می دهد و این موضوع نواحی کلیدی مغز را در طول خواب با چالش اکسیژن رسانی مواجه می‌کند. وی با اشاره به اثرات مخرب رویدادهای تنفسی حین خواب بر مغز، عنوان کرد: خطر بروز سکته مغزی در افرادی که آپنه خواب دارند تا ۳ برابر بیشتر و درعین حال تاثیرات شناختی آپنه روی مغز مساله ای قابل توجه است.

مدیرگروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به اینکه وقفه‌های تنفسی خواب روی توجه، تمرکز، حافظه، یادگیری، قضاوت، حل مسئله و عدم کنترل هیجان و سایر علائم شناختی تاثیر می گذارد، گفت: دراین پروژه تاثیرات عصب شناختی که اختلال آپنه خواب بر مغز می گذارد، مورد بررسی قرار گرفت.

حافظه سالمندان دو زبانه قوی‌تر است

روانشناس تربیتی گفت: سالمندانی که بر دو زبان تسلط دارند، از حافظه و خلاقیت بالایی نسبت به دیگر همنوعان خود برخوردارند.

لیلا مینایی با بیان اینکه دو زبانگی در میان سالمندان به عنوان یک پدیده در دنیا تاکنون توانسته مسایل و نیازهای فرهنگی و اجتماعی بسیاری از این قشر را رفع کند، اظهار داشت: به فرد یا افرادی دو زبانه اتلاق می شود که صرف نظر از میزان مهارت زبانی که سخن می گویند، در زندگی روزمره به طور همزمان یا به صورت متوالی، از یک زبان دیگر نیز استفاده می کند.

وی افزود: این دسته افراد در طول زندگی همواره به طور مدام در حال تغییر از زبانی به زبان دیگر هستند و از این رو این تغییر نه تنها در ظاهر و صورت زبان، بلکه ذهن شخص دوزبانه نیز در حال حرکت و انتقال دائم از یک نظام زبانی به نظام زبانی دیگر است.این متخصص روانشناس گفت: این رویه در واقع تغییر و تحول از یک نظام فکری به نظام فکری دیگر است. این تغییر دائمی، قدرت انعطاف‌پذیری را در میان افراد دوزبانه بیشتر می‌کند و این برتری نه تنها در فعالیت‌های زبانی، بلکه در فعالیت‌های غیر زبانی نیز خود را نشان می دهد.

مینایی با بیان اینکه سالمندان دوزبانه از حافظه کاری، توجه و خلاقیت بیشتری نسبت به دیگر همنوعان خود که فقط به یک زبان تسلط دارند، برخوردارا هستند، تصریح کرد: طبق تحقیقات به عمل آمده دو زبانگی در طول زندگی می‌تواند باعث بهبود عملکرد شناختی فرد شود از این رو ترغیب افراد به یادگیری زبان دوم لازم و مفید خواهد بود.

این روانشناس تربیتی اظهار داشت: توجه به یادگیری دو زبانگی امروزه در همه جای دنیا بیشتر شده به نحوی که در این رابطه این روش، پیشرفت قابل توجهی در زمینه‌های روان‌شناسی زبان، فراگیری زبان دوم و آموزش دوزبانگی داشته است.

وی افزود: از انجایی که سالمندی در سطح دنیا رو به افزایش است، اغلب کشورها توجه به اهمیت برنامه‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی درباره توجه به این قشر را در دستور برنامه‌های خود بطور جدی قرارداده و در این رابطه مطالعه دو زبانگی از دیدگاه شناختی در سالمندان در سال‌های اخیر محققان زیادی را به خود مشغول کرده است.

۶ عادت برای تقویت اعتماد به نفس

برای تقویت اعتماد به نفس، مانند هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین کنید. تمرین‌هایی به ظاهر ساده که وقتی کنار هم قرار می‌گیرند معجزه خودشان را نشان می‌دهند.

باور داشته باشید که می‌توانید

خودتان را باور کنید و قبول کنید که می‌توانید شما هم تبدیل به یک شخص با اعتماد به نفس شوید. پس نخست با خودتان کنار بیایید که می‌توانید اعتماد به نفس خود را تقویت کنید، آنگاه خواهید دید که چه قدرت بالایی برای تقویت اعتماد به نفس در وجودتان ایجاد می‌شود.

ارزیابی عادلانه از خودتان داشته باشید

باید ارزیابی دقیق و صادقانه از خود و قابلیت هایتان داشته باشید و چنانچه هنوز نقاط ضعفی در شما وجود دارد برای بهبود آن برنامه‌ریزی و راهی پیدا کنید تا اثرات منفی آن را به حداقل برسانید. چون داشتن فهم درست از قابلیت‌ها می‌تواند انتقادات یا بازخوردهای منفی را کاهش و به شما اعتماد به نفس بیشتری بدهد.

به طور منظم ورزش کنید

ورزش کردن علاوه بر همه نکات مثبتش اعتماد به نفستان را هم بالا می‌برد. چون باعث آزادسازی اندورفین در بدن می‌شود و روحیه شما را مثبت خواهد کرد.

درست لباس بپوشید

لباس‌ها و وسایل مناسبی انتخاب کنید و زندگی و کارتان را جوری نظم و ترتیب بدهید که درخور شخصیت شما باشد و حس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید.

مثبت فکر کنید، مثبت عمل کنید

انرژی مثبت سبب نتیجه‌ی مثبت هم می‌شود، پس تلاش کنید نیمه‌ی پر لیوان را ببینید و به مسایل منفی فکر نکنید. مدام لبخند بزنید، بخندید و با آدم‌های مثبت معاشرت کنید تا هم خودتان احساس بهتری داشته باشید و هم افردی که دور و برتان هستند از کنار شما بودن حس خوبی داشته باشند.

همیشه آماده باشید

برنامه‌ریزی جلوی عملکرد ضعیف را می گیرد. هر چقدر آماده‌تر باشید، حس شایستگی و مهارت بیشتری خواهید داشت و اعتماد به نفس‌تان هم بیشتر می‌شود. اهداف و کارهای بزرگ را به بخش‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید.

تازه های درمان

موسیقی تعداد دفعات حملات صرع را کاهش می دهد

مهر: مطالعه جدید بالینی نشان می دهد که آهنگ های موتزارت تعداد دفعات حمله صرع را در بیماران مبتلا به این بیماری کاهش می دهد.دکتر «مرجان رفیعی»، سرپرست تیم تحقیق در مؤسسه مغز دانشگاه تورنتو کانادا، در این باره می‌گوید: «در طول ۱۵ تا ۲۰ سال گذشته، ما دریافته ایم که چقدر گوش دادن به یکی از قطعات موسیقی موتزارت در افراد مبتلا به بیماری صرع موجب کاهش تعداد دفعات حمله در این بیماران می‌شود اما نمی‌دانیم که آیا تأثیر آن در همه افراد به یک اندازه است.»

محققان در تحقیق جدید ۱۳ بیمار را مشارکت دادند. نیمی از شرکت کنندگان به مدت سه ماه و روزی یکبار به سونات موتزارت گوش دادند و سه ماه بعد به نسخه تغییریافته گوش دادند. نیم دیگر شرکت کنندگان در سه ماه اول به نسخه تغییریافته و در سه ماه دوم به نسخه اصلی موتزارت گوش سپردند.رفیعی در ادامه می‌گوید: «نتایج ما نشان داد گوش دادن روزانه به سونات K.۴۴۸ موتزارت با کاهش تعداد دفعات حملات صرع در بیماران بزرگسال مرتبط بود.»از اینرو وی معتقد است گوش دادن روزانه به قطعات موسیقی موتزارت می‌تواند گزینه درمانی مکمل در کاهش حملات صرع در افراد مبتلا به این بیماری باشد.بیماری صرع شایع‌ترین اختلال نورولوژیکی در جهان است که حدود ۵۰ میلیون نفر در دنیا به آن مبتلا هستند.در حالیکه این نتایج امیدبخش هستند اما محققان بر انجام مطالعه‌های طولانی مدت تر تاکید دارند.

فرصت طلایی تشخیص ناتوانی ذهنی را از دست ندهید

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: تشخیص زود هنگام اختلال کم توانی و ناتوانی ذهنی می‌تواند از عوارض جبران‌ناپذیر آن پیشگیری کند. دکتر سمانه کرمعلی اسماعیلی دکترای تخصصی کاردرمانی عنوان کرد: دوران کودکی، بهترین زمان برای انجام مداخلات لازم به منظور بهبود عملکرد مغز است و استفاده نکردن از این فرصت طلایی، عوارض جبران ناپذیری را به همراه دارد. این اختلال در رشد مغز است که باعث می شود مغز کارآمدی مناسب نداشته باشد و فرد نتواند از توان هوشی و ذهنی خود به درستی استفاده کند.

وی بیان کرد: معمولاً این اتفاق قبل از ۱۸ سالگی سنی افتد و فرد در تمام طول سال های زندگی خود توانمندی‌های رشد متناسب با سن را ندارد و در اصطلاح گفته می شود رفتار تطابقی ندارد. کرمعلی افزود: تشخیص اصلی این اختلال با انجام تست های استاندارد هوشی انجام می شود و افرادی که بهره هوشی آنها کمتر از ۷۰ باشد، دچار این اختلال هستند.استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار داشت: این افراد چه در کودکی چه در بزرگسالی دارای مشکلات شناختی شدید در حافظه، ادراک، توانایی گفتار و زبان، مهارت ارتباط برقراری با دیگران، هماهنگی و مهارت های حرکتی هستند. اسماعیلی خاطر نشان کرد: آمارهای دنیا نشان می‌دهد ۸۵ درصد این افراد در طیف خفیفی از اختلال قرار دارند. ۱۰ درصد در طیف متوسط ۴ درصد در طیف شدید و یک درصد در طیف عمیق هستند. وی گفت: بسته به بهره هوشی افراد وضع زندگی آنها متفاوت است؛ برای مثال در نوع عمیق افراد گفتار خاصی ندارند و از همه جهت وابسته اند ولی در نوع خفیف افراد می توانند مهارت های لازم را فرا گیرند و صحبت کنند.

افسردگی در افرادی که سوءتغذیه دارند، بیشتر است

مطالعات انجام شده گویای آن است که حدود نیمی از سالمندان ایرانی در معرض سوءتغذیه هستند و افسردگی در این افراد سه برابر بیشتر از افراد با تغذیه طبیعی است. بر اساس گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت تا سال ۲۰۲۵ جمعیت سالمندان (بالاتر از ۶۵ سال) به بیش از ۸۰۰ میلیون نفر خواهد رسید و در ایران نیز تا ۳۵ سال آینده ۳۳ درصد از کل جمعیت را افراد سالمند تشکیل خواهند داد.

حفظ سلامت سالمندان، از مهم‌ترین اولویت‌های دولت‌ها است؛ به همین خاطر پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی تهران، در پژوهشی به بررسی ارتباط بین سوءتغذیه و افسردگی در سالمندان ایرانی پرداختند.علی سلیمانی نژاد و پریسا طاهری تنجانی، به همراه همکارانشان، برای این مطالعه از داده‌های «طرح ملی سیمای سلامت سالمندان» استفاده کردند. در این طرح ملی وضع سلامت افراد ۶۰ سال و بالاتر، در استان‌های البرز، خراسان شمالی، آذربایجان شرقی، خوزستان و سیستان و بلوچستان مورد بررسی قرار گرفت.در این مقاله پیشنهاد شده است: «به دلیل ارتباط میان سوءتغذیه و افسردگی، لازم است کارشناسان بهداشتی درمانی جهت ارتقای سلامت سالمندان و انجام مداخلات مناسب اطلاعات پایه‌ای در زمینه وضع تغذیه‌ای و افسردگی داشته باشند و در طول درمان به جنبه‌های روحی و جسمی توجه داشته باشند».