اعصاب و روان

علاقه به شیرینی می‌تواند بر تصمیمات شما تاثیر گذارد

محققـان می‌گویند که علاقه به شـیرینی ها نظیر بسـتنی، آب‌نبات، شـکلات و شیرینی ممکن اسـت دریچه‌ای به نحوه تصمیم‌گیری افراد باشـد. محققان گزارش دادند افرادی که علاقه به شـیرینی دارند، بیشتر مستعد انتخاب‌های آنی هستند- اما نه لزوماً به این دلیل که بی‌صبر هسـتند؛ در عوض، به نظر می‌رسد که این افراد بیشتر به مدیریت ریسک و به دسـت آوردن یک پاداش کوچک‌تر و سریع علاقه دارند تا اینکه مطمئن نباشـند که آیا یک پاداش با تأخیر نتیجه می‌دهد یا خیر.

«آنا دیویدوویچ»، دسـتیار تحقیقاتی در مرکز شناخت و تصمیم‌گیری در دانشگاه HSE در مسکو، گفـت: «ما عادت داریم که تکانشـگری را به عنوان ناتوانی در به تأخیر انداختن تامین خواسته‌ها در نظر بگیریم. با این حال، یافته‌های ما به مکانیسم متفاوتی اشـاره دارد: انتخـاب یک پاداش فـوری کوچک‌تر ممکن است ناشی از تمایل به اجتناب از عدم قطعیت باشـد تا تمایل به دریافت پاداش در اسـرع وقت.» در آزمایش‌هایی که شـامل ۱۴۹ بزرگسـال جوان بـود، محققان ترجیح آنها به شـیرینی‌ها را با نحوه عملکردشان در وظایف ارزیابی رفتار تکانشی مقایسه کردند. نتایج نشـان داد افرادی که به شیرینی علاقه داشتند، بیشـتر احتمال داشت پاداش کوچک‌تر اما تضمین‌شده را انتخاب کنند و تمایل داشتند پاداش فوری کوچک‌تر را به پاداش تأخیری بزرگ‌تر ترجیح دهنـد؛ با این حال، محققـان دریافتند که وقتی هر دو پاداش کوچک‌تر و بزرگ‌تر شـامل تأخیر بودند، آنها بیشـتر مایل بودند برای پاداش بزرگ‌تر منتظر بمانند. این مطالعه می‌گوید، به طور کلی، تکانشگری در بیـن علاقه‌مندان به شـیرینی تا حد زیادی پس از اینکه محققان سـطح ریسک‌گریزی هر فرد را در نظر گرفتند، از بیـن رفت.محققان گفتند که تمایل بـه اجتناب از عـدم قطعیت در بین افـرادی که به شـیرینی علاقه دارند، می‌تواند با سیستم اوپیوئیدی مغز مرتبط باشد.به گفته محققان، افرادی که عاشق شـیرینی هستند، نه تنها ممکن اسـت از پاداش‌ها لذت بیشـتری ببرند، بلکه ممکن اسـت ضررهای احتمالی را نیز با شدت بیشتری درک کنند.

عکس‌ها حافظه افراد را تضعیف می‌کنند

محققان هشدار می‌دهند قبل از گرفتن عکس یا ذخیره اسکرین‌شات برای به خاطر سپردن چیزی خوب فکر کنید. یک مطالعه جدید می‌گوید این کار ممکن اسـت در لحظه به شـما کمک کند، اما در درازمدت می‌تواند به حافظه شما آسیب برساند.

محققان اخیـراً گزارش داده‌انـد که گرفتن عکس یـا اسکرین‌شـات در طول یـک تجربه با خاطرات بدتر از اطلاعـات یا رویداد خاص مرتبط است.«سـوفیا فابریزیو»، محقق ارشـد و دکترای روانشناسی در دانشـگاه بینگهمتون در نیویورک، در یـک بیانیه خبـری گفت: «اگر بـه طور فعال آن تصاویر را به عنوان نشـانه‌هایی بـرای بازیابی دقیق حافظه مرور نکنید، بعید است که برای شما مفید باشـد.»محققان گفتند ایـن «اثر اختلال در گرفتن عکس» زمانـی رخ می‌دهد که یک عکاس عکس‌هایـی را که گرفته اسـت مـرور نمی‌کند. محققان گفتند افراد می‌توانند با استفاده از عکس‌ها برای بازیابی و مرور خاطرات، حافظه بلندمدت خود را تقویت کنند؛ با این حال، اکثر افراد روزانه حدود ۲۰ عکـس می‌گیرنـد. محققان گفتنـد با حدود ۲۰۰۰ حافظه ذخیره شده در یک گوشی هوشمند معمولی، این تعداد بسیار زیاد است که بتوان از آن برای بهبود حافظه استفاده کرد.

محققـان برای بررسـی ارتبـاط بین عکس گرفتن و حافظه، هفت آزمایش انجام دادند. برخی از شـرکت‌کنندگان تصاویری از آثار هنری گرفتند و سـپس حافظه آنها مورد آزمایش قـرار گرفت. برخی دیگر مسـائل ریاضی را حل کردند تا ببینند قدرت مغز آنها در کنار تصاویر گرفته شـده چگونه کار می‌کند.محققـان نتیجـه گرفتند که هیچ یک از آزمایش‌هـا، مزایای واضحی از گرفتن اسـکرین شات برای حافظه نشان ندادند.فابریزیو گفت: «در مجموع، نتایج مطالعه حاضر نشـان می‌دهد که ما احتمالاً با فشـار دادن یک دکمـه به حافظه خود بـرای اطلاعات و تجربیات آسـیب می‌رسـانیم و این اختلال حتی ممکن اسـت فراتر از آنچه ثبت می‌شود، باشد.»محققان پیشنهاد کردند افرادی که می‌خواهند حافظه خود را هوشـیار نگه دارند، باید به جای آن یک قلم و کاغذ بردارند.

به گفتـه محققان، یادداشـت‌برداری افراد را مجبور می‌کند تا اطلاعات را در نقاط قابل مدیریت پردازش و سـازماندهی کنند و ارتباطات را ترسیم کنند.بـا این حال، محققان خاطرنشـان کردند که نوشتن چیزی می‌تواند به همان نوع تخلیه شناختی که با استفاده از تصاویر رخ می‌دهد، کمک کند. به همین دلیل اسـت که فرد تولد دوستش را پس از اضافـه کردن آن به تقویم یا شـماره تلفن پس از قرار دادن آن در لیست مخاطبین فراموش می‌کند. محققان گفتند که بررسی منظم اسکرین شات‌ها و عکس‌هایی که گرفته‌اید نیز ممکن اسـت به حفظ حافظه کمک کند.

اهمیت تحرک در سلامت مغز و خطر زوال عقل

گفته می شـود فعالیت بدنی منظـم می‌تواند به کاهش خطر زوال عقل کمک کند، اما بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که دلیل تحرک نیز مهم اسـت. محققان گزارش می‌دهند کـه ورزش‌های اوقات فراغت مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سـواری، دویدن، شـنا یـا ورزش‌های دیگر با خطر بسـیار کمتری از زوال عقل همراه اسـت؛ امـا محققان دریافتند که به نظر می‌رسـد فعالیت بدنی در محـل کار با خطر بالاتر زوال عقل مرتبط است.

«ناتان فتر»، محقق ارشـد و دانشـجوی فوق دکترا در دانشـگاه کالیفرنیـای جنوبی، در یـک بیانیه خبری گفت: «ایـن یافته‌ها، فرض دیرینـه مبنی بر اینکه هر حرکتی برای سـلامت مغز مهم اسـت را به چالش می‌کشد.» برای این بررسی، محققان داده‌های ۷۴ مطالعه قبلی را که شامل بیش از ۴.۲ میلیون نفر در سنین ۴۵ تا ۹۳ سال در ۳۰ کشور بود، تجزیه و تحلیل کردند. گروه مورد مطالعه به طور متوسـط ۱۰ سال پیگیری شـدند تا مشخص شود چه کسی به زوال عقل مبتلا شده است. نتایج نشان داد افرادی که سطح بالاتری از فعالیت بدنی در اوقات فراغت داشـتند، ۲۴ درصد کمتر از افرادی که کمترین فعالیت را داشـتند، در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار داشتند.

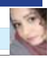
امـا محققان دریافتند که فعالیت بدنـی در محل کار با ۲۰ درصد افزایش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط بود. محققان خاطرنشـان کردند که مشاغل طاقت‌فرسا می‌توانند شامل کارهای تکراری، ایستادن طولانی مدت، بلند کردن اجسـام سنگین و زمان ریکاوری محدود باشند؛ با این حـال، محققان این نظریه را مطرح می‌کنند که بعید اسـت جابه جایی در محـل کار باعث افزایش خطر ابتلا بـه زوال عقل که در این مطالعه مشاهده شده است، شده باشـد. در عوض، خطر مشاهده شده بیشتر به دلیل شـرایط اجتماعی و محیطی اسـت که اغلب با مشاغل پرزحمت همراه است.

محققان گفتند که کار یدی بیشـتر احتمال دارد شـامل استرس، شـرایط کاری خطرناک و قرار گرفتن بیشتر در معرض آلودگی باشد که همه اینها با خطر زوال عقل مرتبط بوده‌اند. محققان افزودند که کارگران مشاغل طاقت‌فرسا ممکن است فرصت‌های کمتری برای ورزش تفریحی داشـته باشـند زیرا وقت آزاد کافی ندارند یا به محض اینکه از کار بیکار می‌شوند، بیش از حد خسته می‌شوند.

فتر گفـت: «به عبارت دیگـر، وقتی صحبـت از محافظت از مغز می‌شـود، زمینـه فعالیت بدنـی ممکن اسـت به اندازه خـود حرکت مهـم باشـد.» وی در ادامه افزود: «بهبود دسترسـی به پارک‌های امن، مسیرهای پیاده‌روی و امکانات تفریحی، اطمینان از داشتن اوقات فراغت کافی برای ورزش توسـط افراد و کاهش مواجهـه با مواد مضر در محل کار، در نهایت ممکن اسـت به انـدازه ترویج خـود فعالیت بدنی مهم باشد.»

همدلی یا راه‌حل؛ کدام در بحران‌های هیجانی مؤثر تر است؟

سارا حاتمی
sarahatami1@yahoo.com



همه مـا لحظاتی را در زندگی تجربه کرده‌ایم که هیجانی شـدید، توانایی تفکر روشـن و تصمیم‌گیری آگاهانـه را از ما گرفته اسـت؛ در آن لحظه‌ها، بیش از هر چیز به حضور کسـی نیاز داریم که نه قضاوت کند، نه راهکارهای کلیشـه‌ای ارائه دهد، و نه با شتابزدگی بخواهـد مشـکل را از میان بردارد. حضور کسـی که بداند در آن شـرایط چه بگوید، چـه کند، و مهم‌تر از همه، چه‌وقت سـکوت کند، می‌تواند مسیر یک بحران هیجانی را به‌کلی تغییر دهد.

زمانی کـه فردی تحـت تأثیر هیجانی شـدید قـرار می‌گیـرد، توانایی‌هـای تحلیلـی و منطقی او به‌طـور قابل‌توجهی کاهش می‌یابـد و ذهن او درگیر پـردازش تهدیـدات درک‌شـده یا ارزیابـی موقعیت از منظـر بقـا اسـت. در چنیـن شـرایطی، واکنش اطرافیـان، به‌ویژه نزدیک‌ترین افراد، می‌تواند نقشـی تعیین‌کننده در تشـدید یا کاهش این حالت داشـته باشد.

بـا این حال، بسـیاری از ما هرگـز نیاموخته‌ایم که در مواجهه با هیجان دیگری، چه واکنشـی نشـان دهیم. گاهی از سر دلسوزی، ناخواسته به او می‌آموزیم که هیجانش را سـرکوب کند، و گاهی چنان غرق در حل مسـئله می‌شـویم که اصلاً متوجه نمی‌شویم او پیـش از هر چیز به همدلی و پذیـرش نیاز دارد.یکی از رایج‌ترین واکنش‌هـا در مواجهه با هیجان دیگران، تلاش برای تغییر سریع وضع و ارائه راهکارهای فوری اسـت؛ این واکنش معمولاً از یک نیـت خیرخواهانه نشـئت می‌گیرد، اما اغلب نتیجه‌ای معکوس دارد، زیرا فـرد در اوج هیجان، توانایی پردازش راهکارها را ندارد و ممکن اسـت این رفتار را به‌عنـوان نادیده‌گرفتن یا بی‌اعتبار کردن احساسات خود تفسیر کند. در مقابل، ایجـاد فضایی امن که در آن فـرد بتواند هیجان خود را بدون ترس از قضاوت یا مشـاوره ناخواسـته تجربه کند، گام نخست و ضروری در هر نوع حمایت هیجانی اسـت. این فضا، از طریق پذیرش احساسات فرد شکل می‌گیـرد؛ یعنی اینکه بـه او بفهمانیم احساسـاتش طبیعی، قابل‌درک و موقتی هسـتند و نیازی به انکار یـا تغییر فوری آنها نیسـت.در کنـار پذیرش، کمک به فرد برای بازبینی موقعیت از زاویه‌ای جدید می‌تواند بسـیار مؤثر باشـد. ایـن بازبینی، نه به‌معنـای انکار واقعیت یا خوش‌بینی افراطی، بلکه به‌معنای شناسایی جنبه‌هایی از موقعیت اسـت که در نـگاه اول نادیده گرفته شده‌اند.

گاهی یک شکست، می‌تواند آغازی برای مسیری جدید باشد، یا یک رفتار ناخوشایند، ریشه در تجربه‌ای قدیمـی دارد. ایـن تغییر نگاه، اگر در بسـتر پذیرش صورت گیرد، می‌تواند سنگین‌ترین بارهای هیجانی را سـبک‌تر کند؛ با این حال، حل مسـئله به‌عنوان یکی دیگر از راهبردهای حمایت هیجانی، جایگاه مشخصی دارد و نبایـد پیش از فروکش کـردن هیجان اولیه به کار گرفته شـود. ارائه راه‌حل در اوج هیجان، معمولاً با مقاومت، خسـتگی یا احساس بی‌کفایتی همراه است، زیرا فرد هنوز به نقطه‌ای نرسـیده کـه بتواند به‌طور منطقـی به گزینه‌های مختلف فکر کند. بنابراین، بهتر است پس از ایجاد فضای پذیرش و کاهش نسبی تنش، به‌آرامی و از طریق پرسـش‌های باز، فرد را به سـمت یافتن راه‌حل‌های خودش هدایت کرد.

در برخی موقعیت‌ها، شـدت هیجـان به حدی است که فرد توانایی پردازش هیچ‌چیز دیگری را ندارد. در این شـرایط، منحرف کـردن موقت توجه می‌تواند به‌عنـوان یـک راهـکار کوتاه‌مدت مفید باشـد. یک پیاده‌روی سـاده، تغییر فضا، یا گفتگو درباره موضوعی خنثی، می‌تواند به سیستم عصبی فرصت بازیابی بدهد. اما این راهبرد نباید جایگزین مواجهه واقعی با مشکل شـود؛ در غیر این صورت، فرد به الگوی فرار از هیجان عادت می‌کند و هرگز یاد نمی‌گیرد که چگونه با ریشه هیجانات خود روبه‌رو شود؛ گاه نیز، مؤثرترین واکنش، سکوت است. سـکوتی که نه از روی بی تفاوتی، بلکه از روی حضوری عمیق و همراهانه شکل می‌گیرد. این سـکوت، به فرد این پیام را می‌دهـد که حضور دارد، بدون اینکه نیاز به توضیح یا توجیه داشـته باشد. این حضور خامـوش، می‌تواند امن‌ترین فضایی باشـد که فرد در آن اجازه می‌یابـد هیجان خود را به‌طور کامل زندگـی کند و پس از عبـور از آن، به تعادل بازگردد. تشـخیص نیاز واقعی فـرد در آن لحظه، پیچیده‌ترین بخش حمایت هیجانی است.

بسـیاری از ما بر اساس عادت یا شخصیت خود، همیشه از یک نوع واکنش استفاده می‌کنیم، در حالی کـه هر موقعیت و هر فردی، نیاز منحصربه‌فردی دارد. گاهـی همدلی و پذیرش، گاهـی بازبینی نگاه، گاهی حل مسئله، و گاهی سکوت، کلیدی‌ترین عنصر در آن لحظه اسـت. توانایی تشخیص این تفاوت‌ها، به آگاهی و تمرین نیـاز دارد و می‌تواند کیفیت روابط نزدیک را به‌طور اساسی دگرگون کند. در نهایت، تنظیم هیجان در روابط نزدیک، یک مهارت اکتسـابی و ظریف است که از ترکیب آگاهی، تمرین و صبر شـکل می‌گیرد. با شـناخت بهتر راهبردهای مؤثر و پرهیز از واکنش‌های خودکار، می‌توان به پناهگاهی امن برای عزیزان تبدیل شـد. همراهی در لحظه‌های سـخت، بیش از آنکه به کلمـات و راهکارهای پیچیده نیاز داشـته باشـد، به حضور، صبـر و توانایی هماهنگ شـدن با نیاز واقعی طرف مقابل وابسته است. این حضور، زمانی که از روی آگاهی باشد، می‌تواند یک بحران هیجانی را به فرصتی برای رشـد و عمق‌بخشی به رابطه تبدیل کند و نشان دهد که در دشـوارترین لحظات نیز می‌توان همراهی مؤثر و عمیق داشت.

مهار اضطراب و نشخوار فکری شبانه با تکنیک‌های شناختی – رفتاری

یک‌روانشـناس بالینی گفت: تفکیک تختخواب از اتاق فکر، دوری از تلفـن همراه پیش از خواب و تکنیـک پارک‌کردن افکار، از مهم‌ترین راهکارهای مهار بی‌خوابی و بهبود سلامت روان به شمار می‌رود.

مریم شـجاعیان، روان‌شـناس بالینـی، مدرس دانشـگاه و عضو سـازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشـور، با اشاره به تفاوت بنیادین میان اسـترس و اضطراب گفت: استرس به موقعیت‌های عینی، روشن و مشـخص نظیر نگرانی از یک آزمون تحصیلی ارتباط دارد و زمانی شکل می‌گیرد که منابع بیرونی مانند دشـواری کار، بـر توان و منابع درونی فرد غلبه پیدا کند.وی با بیان اینکه اسـترس همـواره پدیده‌ای منفی نیسـت، اظهار کرد: استرس در موقعیت‌هایی نظیر ازدواج یا تولد فرزند، ماهیتی مثبت و سازنده دارد و با ایجاد انرژی و افزایش تمرکز، به بهبود عملکرد فـرد در انجام وظایف کمک می‌کند. این مدرس دانشـگاه در تشـریح مفهوم اضطراب تصریح کرد: برخلاف اسـترس، اضطراب منبع مشـخص و معینی ندارد و حاصل خیال‌بافی، سناریوسـازی‌های منفی ذهن و پیش‌بینی بدترین احتمالات است؛ درحالی‌که امکان دارد رخداد نگران‌کننده حتی یک در هزار نیز در دنیای واقعی اتفاق نیفتد.

وی در پاسخ به چالش هجوم افکار منفی پیش از خواب افزود: ذهن انسـان در طول روز درگیر فعالیت‌های روزمره اسـت و فرصت پردازش تمام موضوعات را ندارد؛ ازاین‌رو با فرارسیدن شب و کاهش محرک‌های محیطی، افکار انباشته‌شده سـر برمی‌آورند. شجاعیان با تأکید بر اینکه نباید تختخواب را به اتاق فکر تبدیل کرد، بیان کرد: برای حفظ بهداشت خواب و ارتقای سـلامت روان، باید دست‌کم یک ساعت پیش از خواب، تلفن همراه، اخبار و محتواهای تحریک‌کننده را کنار گذاشـت تا زمینه برای استراحت آرام ذهن فراهم شود.

این روان‌شناس بالینی با هشدار درباره خطای تلاش برای فکرنکردن یادآور شد: مقاومت و تلاش برای سـرکوب افکار مزاحم موجب تقویت آن‌ها می‌شود؛ بنابراین افراد باید به‌جای درگیری با افکار، تمرکز خود را بر فرایند تنفس قرار دهنـد. وی با معرفی روش پارک‌کردن فکر گفت: لزومـی ندارد افراد در هنگام خواب به دنبال حل مسـائل و دغدغه‌های ذهنی باشـند، بلکه می‌توانند این افکار را یادداشـت کرده و در ساعتی مشخص از روز بعد به بررسی و تصمیم‌گیری درباره آن‌ها بپردازند.

***تنفس آگاهانه و تکنیک پلک‌زدن سـریع، ناجی شـما در بحران‌های فکری**

شجاعیان در بررسی راهکارهای مقابله با استرس و اضطراب اظهار کرد: تمرکز بر تنفس عمیق، یکی از مؤثرترین روش‌ها برای بازگرداندن آرامش اسـت؛ چرا که با این کار، ذهن از محرک‌های اسـترس‌زا فاصله گرفته و تمام توجه خود را به دم و بازدم معطوف می‌کند.

وی با اشـاره به اینکه برخی افراد از تکنیک پلک‌زدن سریع یعنی حدود ۳۰ ثانیه پشت‌سرهم، برای کاهش استرس استفاده می‌کنند، بیان کرد: اگرچه این روش به‌اندازه تنفس عمیق مؤثر نیسـت، اما در برخی افراد که مسـتعد تلقین‌پذیری هستند، می‌تواند با ایجاد وقفه در جریان افکار منفی، تا حدودی آرامش‌بخش باشـد. این مدرس دانشگاه با اشاره به مشکل تعریق سرد پیش از امتحانات افزود: این حالت، واکنش طبیعی بدن در مواجهه با شـرایط استرس‌زا اسـت. در چنین مواقعی، سیستم هشـداردهنده بدن فعال شـده و منجر به افزایش ضربان قلب، تعریق و تند شـدن تنفس می‌شود. وی توصیه کرد: برای کنترل این حالت، باید پیش از شـروع امتحان، چند دقیقه تنفس آرام و آگاهانه داشته باشیم و به‌جای تفکرات منفی، بر عملکرد بهتر خود تمرکز کنیم.

شجاعیان با بیان اینکه فاجعه‌سازی ذهنی یکی از پیامدهای شایع اضطراب است، خاطرنشان کرد: ذهن مضطرب تمایل دارد کوچک‌ترین مسـائل را به بدترین سـناریوهای ممکن تبدیل کنـد؛ مثلاً تأخیر در پاسـخگویی به یک پیام را معادل قطـع رابطه می‌پندارد که این امر در نهایت منجر به احسـاس تنهایی و انزوا می‌شود. وی با تأکید بر رویکرد شـناختی - رفتاری تصریح کرد: برای رهایی از این افکار، افراد باید سه پرسش اساسی را از خود بپرسند؛ چه شواهدی برای تأیید این فکر منفی وجود دارد؟ آیا دلیل منطقی دیگری برای این اتفاق متصور است؟ و اگر این شـرایط برای دوسـتم رخ می‌داد، به او چه می‌گفتم؟ با این روش، می‌تـوان از واکنش‌های احساسـی فاصله گرفت و مسـائل را با نگاهی واقع‌بینانه‌تر ارزیابی کرد.

***کمال‌گرایی و تله تصمیم‌گیری عامل اتلاف انرژی روانی است**

شجاعیان با اشـاره به اضطراب ناشـی از تصمیم‌گیری‌های ساده و روزمـره گفت: صرف سـاعت‌ها زمـان و انرژی روانی بـرای کارهای کم‌اهمیت مانند انتخاب یک رسـتوران، طبیعی نیسـت و نشان‌دهنده وجـود رگه‌هایی از اضطراب و کمال‌گرایی افراطی در فرد اسـت. وی با بیان اینکه افراد کمال‌گرا همواره به دنبال نمره صد هستند و در صورت نرسـیدن به آن، پروژه‌های خود را نیمه‌کاره رهـا می‌کنند، اظهار کرد: برای رهایی از فرسـایش فکری، افراد باید زمان مشـخص و محدودی بـرای تصمیم‌گیری‌های خرد تعیین کنند و با پذیرش این اصل که هیچ انتخابی کامل نیسـت، رویکرد به‌اندازه کافی خوب‌بودن را در زندگی به کار بگیرند.

این روان‌شـناس بالینی افزود: در شرایطی که استرس موجب افت تمرکز و انباشـت کارهای عقب‌مانده می‌شـود، بهترین راهکار پرهیز از مقایسه خود با دیگران و خردکردن وظایف سنگین به بخش‌های کوچک زمانـی مانند تمرکز مفیـد ۱۰ دقیقه‌ای بر روی یک کار اسـت. وی با یادآوری تأثیر مواد محرک بر تشدید علائم اضطرابی تصریح کرد: مصرف بیـش از حد کافئین از طریق قهوه، چای پررنگ و نوشـابه‌های انرژی‌زا می‌تواند تپش قلب، بی‌قراری و اختلالات خواب را تشـدید کند؛ ازاین‌رو افراد مسـتعد اضطراب باید مصرف کافئین را به‌صورت تدریجی کاهش دهند و به‌جای آن بر تغذیـه منظم، خواب کافی و فعالیت بدنی تمرکز کنند.شـجاعیان با تشریح تفاوت میان اسـترس و اضطراب خاطرنشان کرد: اسـترس واکنشـی مشـخص به یک عامل بیرونی و عینی مانند امتحان اسـت که با پایان‌یافتن آن شرایط برطرف می‌شود، اما اضطراب یک نگرانی درونی، مبهم و پیوسـته است که حتی در نبود خطر واقعی نیز سناریوهای منفی در ذهن می‌سازد و آرامش فرد را سلب می‌کند.

هشدار درباره تاخیر زبانی خردسالان

والدین پرمشـغله امروز حتی از مشـکل تاخیر زبانی بر اثر اسـتفاده خردسالان از موبایل بی‌خبرند و اکنون کودکانی در جامعه دیده می‌شـوند که با وجود سـلامت گفتاری، قادر به صحبت کردن نیسـتند و با تاخیر زبانی مواجه شـده‌اند. اما آیا واقعا این ارتباطات یکسویه خردسـالان با دنیای موبایل و تبلت می‌تواند جای تعاملات انسانی دوسویه را بگیرد.

والدینی که در جامعه امروز برای سـاکت کردن یا مشـغول کردن خردسـال خود به راحتی گوشی و تبلت را در اختیار آنها قرار می‌دهند تا کودک خردسال بـا دیدن فیلم و بازی کردن با گوشـی، سـاعتی آنها را راحـت بگذارند، خبر ندارند که چـه کوتاهی را در حق کودک خردسـال خود روا می‌دارند. اسـتفاده از گوشی‌های موبایل و تبلت‌ها توسط خردسالان می‌تواند عواقب جدی بر روی توسـعه زبانـی و اجتماعی آنها داشته باشد و اسـتفاده مفرط از این دستگاه‌ها ممکن است به تاخیر زبانی و مشـکلات ارتباطی در کودکان منجر شـود. چنین کودکی نه تنهـا زبان مادری خود را بـه درسـتی فرانمی‌گیرد بلکه ممکن اسـت دچار مشکلات متعدد گفتاری نیز شود؛ این کودک به دلیل مشکلات گفتاری نمی‌تواند آن گونه که باید با اطرافیان خود ارتباط برقرار کند اما متاسفانه بسیاری از والدین از این تهدیدات غافل هستند.

تاخیر زبانی، کاهش تعاملات کلامی و حتی تغییر زبان مادری از جمله مشـکلات ناشی از استفاده بیش از حد خردسـالان از محتواهای ارائه شده در موبایل‌ها و تبلت‌ها به شـمار می‌رود، چـرا که برخی از کودکان به دلیل دسترسـی مکرر به محتوای انگلیسی‌زبان در بازی‌ها و فیلم‌ها، ممکن اسـت بیشتر به زبان انگلیسی صحبت کنند و در نتیجه کلمات و جملات فارسـی را فراموش یا کمتر مورد استفاده قرار دهند.

در حقیقت، ارتباط یکسـویه این کودک با دنیای موبایل و تبلت او را از تعاملات دوسـویه دور سـاخته اسـت و اکنون والدین او نمی‌دانند چکار کنند تا این کودک خردسال با زبان فارسی بتواند با دنیای پیرامون خود ارتباط برقرار کند.

***نقش قانـون «یکی بگو،یکی بشـنو» در ارتباطات کلامی**

علاوه بر تاخیـر زبانی، تغییر زبان مادری نیز گاه به گاه میان خردسـالان در جامعه مشـاهده می‌شود؛ موضوعی که نیاز به اطلاع رسـانی و آگاهی بخشـی والدیـن دارد؛ اگـر والدین بـه این مسـئله بی‌توجه باشـند، قدرمسـلم تعداد کودکانی که با مشـکلات زبانی مواجه می‌شـوند به تدریج افزایش خواهد یافت. البته ماجرا فقط به مشـکلات زبانی منجر نمی‌شـود، مشـکلات رفتاری نیـز در پی آن بـروز خواهند کرد چرا که گفتار نقش اساسی در ایجاد ارتباط و الگوهای رفتاری دارد؛ بنابراین لازم است آگاهی بخشی والدین در دسـتورکار سازمان‌های متولی سـلامت اجتماعی مانند سـازمان بهزیستی قرار گیرد. هرچند استفاده از تکنولوژی‌های مدرن امروزی مانند موبایل و تبلت و لپ تاپ می‌تواند تاثیـرات مثبتی بر زبان و گفتار کودکان داشته باشـد اما اطلاع رسانی و آگاهی بخشی والدین باید در این زمینه انجام شـود تا شاهد مشکلات زبانی خردسالان نباشیم.

فریبـا یـادگاری، دبیر بـورد تخصصـی گفتار درمانی وزارت بهداشـت، درمان و آموزش پزشکی در ایـن باره می‌گویـد: موبایـل، تلویزیون، لـپ تاپ و هرگونه وسـیله‌ای که ارتباط یک سـویه می‌سـازد و تکانه‌های یکطرفه می‌فرسـتد، اگرچـه می‌تواند باعث آمـوزش شـود و دایره لغـت را بالا ببرد یـا حتی به نوعی در شـکل‌گیری پایه‌های سـاخت و گرامر زبان موثر باشـد، اما بایـد این واقعیـت را در نظر بگیریم کـه در تکامـل و رشـد کودک چـه عواقبـی را در پی خواهد داشت.وی با اشاره به اهمیت ارتباط زنده بین کودک و محیط اطـراف، افزود: قانون «یکی بگو، یکی بشنو» نقش اساسی در ارتباطات کلامی موثر دارد. کودک باید در تعامل دوسـویه و چندسویه با اطرافیان خود باشـد. این اطرافیان شـامل انسان‌های حاضر در محیط اسـت که گفت‌وگو می‌کنند و تکانه‌ای از سوی آنها ارسال می‌شود و کودک قادر به پاسخگویی است.

تازه های درمان

اعلام زمان طلایی نجات بیمار سکته مغزی

یـک متخصص بیماری‌های مغـز و اعصاب، اقدام سـریع و هماهنگ تیـم درمان در کاهـش مرگ‌ومیر بیماران سـکته مغـزی را مهم خواند. شـهرام رفیع با تأکید بر اهمیت زمان در درمان سـکته مغزی، گفت: از لحظه بروز سـکته مغزی، هر دقیقه برای بیمار اهمیت زیادی دارد و افزایش آگاهی عمومی درباره علائم و نحوه برخورد با این بیمـاری می‌تواند نقش مهمی در کاهش عوارض و ناتوانی‌های ناشی از آن داشته باشد.وی افزود: زمـان طلایی برای درمان سـکته مغزی و جلوگیری از آسیب‌های جدی، حدود ۴.۵ ساعت پس از شروع علائم اسـت، اما بهترین نتایج درمانی زمانی حاصل می‌شـود که بیمار در همان یک سـاعت نخست به مراکز درمانی منتقل شود. هرچه روند تشخیص و آغاز درمان سریع‌تر انجام شود، احتمال نجات بیمار و کاهش عوارض بیشتر خواهد بود.

رفیع با اشـاره به علائم هشدار‌دهنده سکته مغزی گفت: ضعف یا فلـج ناگهانی یک نیمه بدن، اختلال در تکلـم و غیرقرینگی صورت از مهم‌ترین علائم سـکته مغزی هسـتند و در صورت مشـاهده این نشـانه‌ها در خود یا اطرافیـان، باید بدون درنگ بـا اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته شـود.وی با اشـاره به عوامل خطر سکته مغزی عنوان کرد: فشـار خون بالا، دیابت، چربی خون، مصرف دخانیـات و الکل، بیماری‌هـای قلبی، مصرف قرص‌های ضدبارداری به‌ویژه در زنان بالای ۳۵ سـال، اسـترس، چاقـی، کم‌تحرکی و مصـرف ناکافی میوه و سـبزیجات از جمله عوامل افزایش‌دهنده خطر سـکته مغزی هسـتند.رفیع تأکید کرد: بسیاری از این عوامل با اصلاح سـبک زندگی، کنترل بیماری‌های زمینه‌ای و رعایت توصیه‌های بهداشـتی، قابل پیشگیری یا کنترل هسـتند و توجه به این موارد می‌تواند از بروز بسیاری از سکته‌های مغزی جلوگیری کند.

والدین استرسی برای مدیریت فرزندانشان سراغ فضای مجازی می‌روند

یک مطالعـه جدید می‌گویـد والدینی که تحت استرس هستند، بیشتر احتمال دارد از صفحه نمایش و موبایل برای مدیریت فرزندانشان استفاده کنند.محققان اخیـراً گزارش داده‌اند که با افزایش سـطح اسـترس، والدین تمایل دارنـد از صفحه نمایش برای آرام کردن یا سـرگرم کردن فرزندانشان اسـتفاده کنند.محققان گفتند که آنها همچنین وقتـی بچه‌ها محدودیت‌های زمانی اسـتفاده از صفحه نمایش در خانواده را رعایت نمی‌کنند، بیشـتر احتمال دارد که آن را نادیده بگیرند تا اینکه قوانین را اجرا کنند.

برای مطالعـه جدید، محققان ۸۲۲ والدین دارای کودکان ۴ تا ۸ سـاله را بررسی کردند و از آنها در مورد اسـترس والدین، رفتار فرزندانشان و قوانین خانوادگی آنها در مورد صفحه نمایش سوال پرسیدند.نتایج نشان داد والدینی که سـطح اسـترس بالایی دارند، بیشـتر احتمال دارد که برای پرت کردن حواس فرزندشـان به صفحه نمایش متوسـل شـوند، به خصوص اگر کودک تمایل به اختلال، سرکشـی یا پرخاشگری داشته باشد. به همین ترتیب، محققان دریافتند والدینی که به دلیل استرس زیاد حواسشان پرت شـده بود، کمتر احتمال داشـت که محدودیت‌هـای زمانی اسـتفاده از صفحه نمایش را اعمال کنند.موریرا، محقق ارشد و دانشجوی دکترای روانشناسی در دانشگاه بین‌المللی فلوریدا گفت: همانطور که در مورد تغذیه فکر می‌کنیم، می‌توانیم در مورد محتوای دیجیتال به عنوان چیزی که می‌تواند کم و بیش سالم باشد، هم فکر کنیم.

محققان می‌گویند تکیه بـر صفحه نمایش برای گـذر از لحظات دشـوار ذاتاً مضر نیسـت، اما والدین می‌توانند با انتخاب محتـوای باکیفیت و ایجاد عادات رسانه‌ای سالم برای فرزندانشان، آن را مثبت‌تر کنند.

اختلالات خواب می تواند نشانه اولیه آلزایمر باشد

یک مطالعه جدید می‌گوید الگوهای خواب یک فرد می‌تواند نشـانه اولیه بیمـاری آلزایمر باشـد.محققان اخیـراً گزارش دادنـد که تعداد بیشتر بیدارشـدن های کوچک در طول خواب با خطر ژنتیکی بیشتر برای آلزایمر مرتبط است؛ در واقع، به گفته تیمی از محققان دانشـگاه لیژ در بلژیک، بیداری‌های کوچک بیشتر با این خطر ژنتیکی، مدت‌هـا قبل از بروز هرگونه مشـکل حافظه، همراه هستند.

«ژیل واندروال»، محقق ارشد، در یک بیانیه خبری گفـت: «خواب می‌تواند به یک نشـانگر قابل دسـترس برای شناسـایی زودهنگام افراد آسـیب‌پذیر تبدیل شـود.»محققان خاطرنشان کردند که افراد مبتلا به آلزایمر مشکلات خواب دارند، اما خواب به عنوان یک شاخص اولیه برای این بیماری شـناخته نشده اسـت.برای مطالعه جدید، محققان خواب بیش از ۵۰۰ فرد سـالم را با اسـتفاده از ثبت‌های مغزی برای ثبت تعداد دفعات بیدار شـدن آنها در طول شـب، ردیابی کردند. این «ریز بیداری‌هـا» دوره‌های کوتاهی از فعالیت مغز هسـتند که فـرد را به طور کامل بیـدار نمی‌کنند، اما می‌تواننـد چرخه خواب او را مختل کنند.ایـن تیم این بیداری‌ها را با نمره خطر ژنتیکی هر فرد برای ابتلا به بیماری آلزایمر مقایسه کردند.نتایج نشان داد که فراوانی بیشتر بیداری‌ها در میان بزرگسالان میانسال (میانگین سنی: ۵۹ سال) با احتمال بیشتر ابتلا به بیماری آلزایمر ناشی از ژنتیک مرتبط است. این مورد در میان بزرگسالان جوان‌تر مشاهده نشد؛ بنابراین این ریز بیداری‌ها بی‌اهمیت نیسـتند. برخی از الگوها می‌توانند تجمـع پروتئین‌های دخیل در بیماری آلزایمـر را افزایش دهنـد و با افزایش آسیب‌پذیری مرتبط باشند.