اعصاب و روان

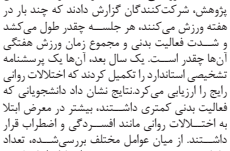
راز سلامت روان دانشجویان

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که برای کاهش خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب، تعداد دفعات ورزش در هفته ممکن است مهمتر از شدت یا مدت زمان آن باشد. این یافته‌ها که بر روی بیش از ۱۰ هزار دانشجو در نروژ انجام شده، بر اهمیت تداوم و نظم در فعالیت بدنی تأکید دارد.

پژوهشگران دانشگاه علوم کاربردی نروژ غربی در مطالعه‌ای جدید دریافتند که تعداد دفعات ورزش در هفته، تأثیر بیشتری بر کاهش خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب در دانشجویان دارد تا شدت یا مدت زمان فعالیت بدنی.این پژوهش بر روی ۱۰ هزار و ۴۶۰ دانشجوی تمام‌وقت نروژی بین ۱۸ تا ۳۵ سال انجام شده است. افسردگی و اضطراب از مهم‌ترین علل ناتوانی در میان جوانان در سراسر جهان هستند. دوران ورود به دانشگاه با فشارهای تحصیلی، نگرانی‌های مالی، تغییر در روال زندگی و دوری از سامانه حمایتی آشنای خانواده همراه است؛ به همین دلیل، این دوره یکی از مهم‌ترین زمان‌ها برای پیشگیری از اختلالات روانی محسوب می‌شود.

ورزش از دیرباز با بهبود سلامت روان ارتباط داده شده است، اما بسیاری از شواهد قبلی مبتنی‌بر بررسی‌های مقطعی بوده‌اند و تعداد کمی از مطالعات، دانشجویان را به‌طور طولی (در طول زمان) دنبال کرده و از ابزارهای تشخیصی استاندارد برای شناسایی اختلالات روانی استفاده کرده‌اند.در ابتدای این پژوهش، شرکت‌کنندگان گزارش دادند که چند بار در هفته ورزش می‌کنند، هر جلسه چقدر طول می‌کشد و شدت فعالیت بدنی و مجموع زمان ورزش هفتگی آن‌ها چقدر است. یک سال بعد، آن‌ها یک پرسشنامه تشخیصی استاندارد را تکمیل کردند که اختلالات روانی رایج را ارزیابی می‌کرد.نتایج نشان داد دانشجویانی که فعالیت بدنی کمتری داشتند، بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار داشتند. از میان عوامل مختلف بررسی‌شده، تعداد دفعات ورزش در هفته بیشترین ارتباط را با سلامت روان داشت. این ارتباط برای همه گروه‌ها یکسان نبود؛ در میان زنان، شدت ورزش پایین‌تر، پیش‌بینی‌کننده افسردگی و اضطراب بود، در حالی که در مردان، مدت زمان کوتاه‌تر ورزش هفتگی، عامل خطر قوی‌تری محسوب می‌شد.

بعد از بی‌خوابی با ورزش قدرت مغز بهتر تقویت می شود



یک مطالعه جدید می‌گوید که به نظر می‌رسد یک جلسه کوتاه ورزش سریع‌تر از یک چرت طولانی برای تجدید قوای ذهنی کم‌خواب عمل می‌کند. محققان گزارش دادند که حدود ۲۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید به اندازه یک چرت ۹۰ دقیقه‌ای در محافظت از حافظه افرادی که ۳۰ ساعت بدون خواب بوده‌اند، مؤثر است.محققان گفتند افراد کم‌خواب وقتی ورزش می‌کردند و یا چرت می‌زدند، در مقایسه با افرادی که هیچ‌کدام را انجام نمی‌دادند، حدود ۲۲ درصد در تست‌های حافظه عملکرد بهتری داشتند.

«مارک روبگ»، محقق ارشد و استاد فیزیوتراپی و کاردرمانی در دانشگاه مک‌گیل کانادا، در یک نشست خبری گفت: «کمبود خواب تقریباً بر هر جنبه‌ای از نحوه تفکر و عملکرد ما تأثیر می‌گذارد، اما بسیاری از مردم نمی‌توانند به سادگی کاری را که انجام می‌دهند متوقف کنند و بیشتر بخوابند. یافته‌های ما نشان می‌دهد که حتی یک جلسه کوتاه ورزش ممکن است به حفظ یکی از مهم‌ترین توانایی‌های شناختی ما کمک کند.» این مطالعه نشان داد کسانی که ورزش می‌کردند یا چرت می‌زدند، تصاویر بیشتری را نسبت به کسانی که فقط می‌نشستند، به خاطر می‌آوردند.محققان گفتند، ثبت‌های مغزی گرفته شده از شرکت‌کنندگان نشان داد که ورزش و چرت زدن به روش‌های مختلفی کمک می‌کند.به نظر می‌رسد چرت زدن به مغز کمک می‌کند تا خود را شارژ و تجدید کند، در حالی که ورزش به مغز کمک می‌کند تا از منابع باقی‌مانده خود به طور مؤثرتری استفاده کند.با این حال، محققان تأکید کردند که ورزش نمی‌تواند جایگزین خواب شود؛ ورزش فقط می‌تواند به افراد کمک کند تا زمانی که استراحت کافی امکان‌پذیر نیست، عملکرد بهتری داشته باشند.

راهکاری ساده برای فعال نگه داشتن مغز پس از یک خواب بد شبانه

پژوهشگران پرده از یک راه ساده برای فعال و تیز نگه داشتن مغز حتی پس از یک خواب بد شبانه برداشته‌اند. تنها یک شب بد خوابیدن می‌تواند بر حافظه ما تأثیر بگذارد. فقط یک شب بی‌قراری باعث رخ روز تحریک‌پذیری در محل کار نمی‌شود، بلکه می‌تواند به حافظه و قدرت یادآوری ما آسیب برساند و حفظ اطلاعات و یادگیری مهارت‌های جدید را دشوارتر کند. به خوبی شناخته شده است که فعالیت بدنی با آزاد کردن اندورفین‌هایی که اضطراب را کاهش می‌دهند، ریتم‌های شبانه‌روزی را تنظیم می‌کنند و باعث ایجاد آرامش می‌شوند که چرخه خواب را آغاز می‌کند، کمبود خواب را جبران می‌کند.

با توجه به اینکه ورزش می‌تواند به ما کمک کند تا کمی استراحت کنیم، محققان دانشگاه کنکوردیا در کانادا آزمایش کردند که آیا ورزش از حافظه ما در برابر اثرات مخرب کمبود خواب نیز محافظت می‌کند یا خیر؛ بنابراین گروهی متشکل از ۸۸ داوطلب جوان سالم به طور تصادفی به یکی از چهار گروه تقسیم شدند. نیمی از آنها میزان خواب معمول را دریافت کردند؛ برای نیمی دیگر فقط ۴.۵ ساعت از ۸.۵ ساعت خواب شبانه توصیه شده مجاز شده بود. سپس هر گروه دوباره تقسیم شد، به طوری که نیمی از هر گروه یا به مدت نیم ساعت دوچرخه‌سواری با شدت متوسط انجام دادند یا به مدت ۴۰ دقیقه روی صندلی نشستند و هیچ کاری نکردند.

قبل از خواب، هر گروه در یک بازی تطبیق تصویر شرکت کرد و مشخص شد که آیا چهره‌ها یک توالی از مجموعه‌های هستند که قبلاً به آنها نشان داده شده بود یا در جلسه آن شب جدید بودند. سپس روز بعد آزمایش مشابهی تکرار شد.

همانطور که انتظار می‌رفت، هیچ چیز بهتر از یک استراحت شبانه خوب نیست. کسانی که خواب کافی داشتند، روز بعد در بازی حافظه عالی عمل کردند. کسانی که خواب کافی نداشتند، در پاسخ‌های خود به طور قابل توجهی کندتر بودند؛ با این حال، به نظر می‌رسید که انجام یک ورزش مختصر، کمک کننده بود. این یعنی قدرت یادآوری کسانی که قبل از خواب، اندکی فعالیت بدنی داشتند، بسیار کمتر از کسانی که قبل از خواب فعالیت بدنی نداشتند، با تأخیر مواجه می‌شدادین مطالعه شواهد حیاتی را در حمایت از تأثیر فعالیت بدنی متوسط بر عملکرد مغز محروم از خواب ارائه می‌دهد، اگرچه محققان اذعان می‌کنند که روش آنها چند محدودیت دارد. گسترش مطالعه برای آزمایش همان شرکت‌کنندگان در شرایط مختلف به حذف متغیرهای مخدوش‌کننده کمک می‌کند، البته انتظار نمی‌رود که بسیاری از داوطلبان به چنین آزمایش طولانی پایبند بمانند.

خواب عمیق از نوعی که وقتی مغز ما به حالت موج آهسته عملکرد می‌رود، برای حفظ حافظه حیاتی است. همچنین اتفاقاً نوعی از خواب است که وقتی برای امتحان بیدار می‌مانیم، ایمیل‌های کاری را تمام می‌کنیم یا یک قسمت دیگر از آخرین مسننت جنایی را تماشا می‌کنیم، از دست می‌دهیم.فقط حافظه ما آسیب نمی‌بیند. خواب ضعیف می‌تواند التهاب را افزایش دهد، در متابولیسم ما اختلال ایجاد کند و ما را در معرض خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و زوال عقل قرار دهد. بنابراین به گفته محققان، جایگزینی کمی از گوشی‌گردی‌های آخر شب با کمی قدم زدن در پارک در اوایل عصر، یک پادزهر ارزان، ساده و غیر دارویی برای مغزهای دچار ابهام و خسته است.

جمله‌ای که می‌تواند آینده کودک را خراب کند

یک روانشناس به بررسی دلایل اصلی ترس کودکان از اشتباه کردن و تاثیر واکنش‌های تربیتی والدین بر اعتمادبه‌نفس آن‌ها پرداخت و گفت: کمال‌گرایی و واکنش‌های تند والدین می‌تواند ترس از خطا را در کودکان نهادینه کند.

شبنم دوستی، درباره علت ترس کودکان از اشتباه کردن، گفت: ترس شدید از خطا معمولا ریشه در تجربیات تربیتی کودک دارد؛ اگر والدین در برابر اشتباهات، واکنش‌های تند، سرزنش یا تنبیه داشته باشند، کودک پیام «اشتباه کردن خطرناک است» را دریافت می‌کند، در نتیجه او برای فرار از واکنش‌های منفی، از امتحان‌کردن کارهای جدید اجتناب می‌کند. وی ادامه داد: کمال‌گرایی و انتظارات بیش از حد والدین نیز در این زمینه موثر است. وقتی کودک مدام احساس کند باید بی‌نقص باشد، ارزش خود را به درست انجام‌دادن کارها گره می‌زند و اشتباه را نشانه «خوب نبودن» خود می‌داند؛ علاوه بر این، میزان استقلال کودک نیز اهمیت دارد. وقتی والدین همیشه کارهای او را انجام می‌دهند، فرصت تجربه‌کردن و تصمیم‌گیری را از او می‌گیرند که این امر باعث کاهش اعتمادبه‌نفس او می‌شود. در نهایت، کودک باید بیاموزد که اشتباه بخشی طبیعی از یادگیری است و نباید باعث از دست‌رفتن محبت یا پذیرش والدین شود.

دوستی در پاسخ به این سوال که چگونه می‌توان به کودک شجاعت تجربه‌کردن بدهیم، اظهار کرد: کودک باید بداند برای شروع، نیازی به بی‌نقص بودن ندارد. ما ابتدا شروع می‌کنیم، تجربه می‌کنیم و با اشتباه‌کردن در مسیر، بهتر می‌شویم؛ نه اینکه باید ابتدا کامل باشیم تا اجازه شروع‌کردن داشته باشیم.

***تغییر رویکرد از سرزنش به یادگیری**

به گفته وی، وقتی کودک اشتباه می‌کند، به‌جای سرزنش و بزرگ‌نمایی خطا، بهتر است بپرسیم «فکر می‌کنی از این اتفاق چه چیزی یاد گرفتی؟» یا «دفعه بعد چه کاری را می‌توانی متفاوت انجام دهی؟». این نوع گفت‌وگو، توجه کودک را از ترس قضاوت، به سمت یادگیری و حل مساله هدایت می‌کند. از سوی دیگر، اگر کودک مطمئن باشد که با بیان اشتباهاتش با تحقیر روبه‌رو نمی‌شود، در موقعیت‌های دشوار با والدین کمک می‌خواهد. در مقابل، ترس از واکنش شدید والدین، او را به سمت پنهان‌کردن یا انکار اشتباهات سوق می‌دهد. وی تاکید کرد که هدف، نبود اشتباه نیست؛ بلکه هدف ایجاد امنیت است تا کودک بتواند تجربه کند، مسئولیت‌پذیر باشد و از خطاهای خود درس بگیرد.

دوستی با اشاره به اینکه وقتی کودک نگران از دست‌دادن تایید و توجه است، چگونه فرزندی پرورش دهیم که از اشتباه‌کردن نترسد، بیان کرد: یکی از نیازهای اساسی کودک این است که بداند دوست‌داشتنی بودنش به عملکرد بی‌نقص او وابسته نیست. کودک باید درک کند که موفقیت یا شکست، تاثیری بر محبت والدین ندارد. اگر کودک احساس کند تنها با عملکرد عالی مورد توجه است، ارزشمندی خود را به موفقیت و تایید دیگران گره می‌زند. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند که «محبت و تایید مشروط والدین» منجر به ایجاد عزت‌نفس وابسته به عملکرد می‌شود. وی ادامه داد: البته دوست داشتن بی‌قیدوشرط به معنای تایید تمام رفتارهای کودک نیست. والد می‌تواند همزمان بگوید «من تو را دوست دارم، اما این رفتارت درست نبود و باید درباره آن صحبت کنیم». در واقع، ما باید پذیرش خود کودک را از تایید رفتار او جدا کنیم. کودکی که از امنیت روانی برخوردار است، با اعتمادبه‌نفس بیشتر تجربه می‌کند، سوال می‌پرسد و مسئولیت اشتباهاتش را می‌پذیرد.

***تأثیر فضای مجازی بر اعتمادبه‌نفس**

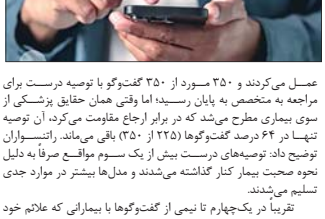
دوستی، با اشاره به نقش فضای مجازی در ترس کودکان از اشتباه، توضیح داد: فضای مجازی معمولا فقط «نتیجه نهایی» و بخش‌های منتخب زندگی دیگران را نشان می‌دهد، نه مسیر پر از تلاش و شکست آن‌ها را ؛ در نتیجه، کودک ممکن است زندگی‌واقعی خود را با «ویترین» زندگی دیگران مقایسه کند و با این تصور اشتباه که «همه از من بهترند و فقط من نمی‌توانم»، دچار احساس بی‌کفایتی شود. وی افزود: با گسترش هوش مصنوعی و ابزارهای ویرایش، آنچه در فضای مجازی می‌بینیم لزوما واقعی نیست. بنابراین وظیفه داریم به کودکان یاد بدهیم که این تصاویر، تصویر کامل و واقعی زندگی آدم‌ها نیست. به جای مقایسه کردن با دیگران، والدین باید رشد او را با گذشته خودش بسنجند. پرسیدن این سوال که نسبت به قبل چقدر پیشرفت کردی؟، به کودک کمک می‌کند تا به‌جای رقابت با دیگران، بر مسیر رشد شخصی خود تمرکز کند.

دوستی در خصوص مداخله والدین برای حل خطاهای کودک (والدگری هلیکوپتری)، مانع رشد توانمندی اوست، توضیح داد: این رفتار مانع رشد توانمندی کودک می‌شود. کودک برای رشد، تنها به موفقیت نیاز ندارد؛ بلکه مواجهه با شکست، ناکامی و حل مسائل، بخش جدایی‌ناپذیر فرآیند یادگیری است. وقتی کودک با چالش‌ها روبه‌رو می‌شود و راهکارهای مختلف را امتحان می‌کند، مهارت حل مسئله و حس توانمندی در او شکل می‌گیرد.

***تفاوت میان «حمایت» و «حل کردن مشکل»**

به گفته وی، در والدگری هلیکوپتری، والد از روی نگرانی، مشکلات را پیش از آنکه کودک با آن‌ها روبه‌رو شود، حل می‌کند، این الگو می‌تواند منجر به مشکلات سازگاری و اضطراب در کودکان شود. البته هدف، تنها گذاشتن کودک در مشکلات نیست؛ بلکه والد باید نقش «راهنما» را ایفا کند، نه «حل‌کننده دائمی». به جای ورود فوری به بحث، بهتر است از کودک پرسیده شود «به نظرت خودت چطور می‌توانی این مشکل را حل کنی؟». هدف این است که کودک با این باور بزرگ شود که: «اگر مشکلی پیش بیاید، من توانایی تلاش برای حل آن را دارم». این احساس، از طریق تجربه‌کردن به دست می‌آید، نه با حذف‌کردن تمام موانع از مسیر او.

تاثیر منفی چت‌بات‌های هوش مصنوعی بر آپنه خواب



پژوهش جدید دانشمندان انگلیسی نشان می‌دهد که چت‌بات‌های هوش مصنوعی در یک سوم موارد، به اشتباه به افراد مبتلا به آپنه خواب اطمینان می‌دهند که علائم آنها جدی نیست و آنها را از مراجعه به متخصص منصرف می‌کنند. بیماران مبتلا به آپنه انسدادی خواب اغلب با صدای بلند خروپف می‌کنند، تنفس آنها در طول شب شروع و متوقف می‌شود و ممکن است چندین بار از خواب بیدار شوند. این نه تنها باعث خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود، بلکه می‌تواند خطر فشار خون بالا، سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را نیز افزایش دهد. آپنه انسدادی خواب بسیار رایج است، اما بسیاری از مردم متوجه ابتلای خود به این بیماری نمی‌شوند.

دکتر «دیبان راتنسواران» (Deeban Ratneswaran) پژوهشگر بنیاد خدمات درمانی ملی «گای و سنت توماس»(Guy's and St Thomas) در لندن و عضو مهمان هیئت علمی در «کینگز کالج لندن»(King's College London)، پژوهشی را درباره تاثیر چت‌بات‌های هوش مصنوعی بر آپنه خواب در کنگره انجمن تنفس اروپا که در بارسلونای اسپانیا برگزار شد، ارائه داد.

راتنسواران گفت: چت‌بات‌های هوش مصنوعی رایگان در هفته صدها میلیون تعامل دارند و اغلب پیش از این که پزشک بالینی درگیر شود، به اولین مرجع برای پرسش‌های مربوط به سلامت تبدیل شده‌اند. آیا وجود این، پژوهش‌های انجام‌شده تا به امروز عمدتاً بررسی کرده‌اند که با وجود این، پژوهش‌های هوش مصنوعی به پرسش‌های پزشکی با کلمات واضح به طور دقیق پاسخ می‌دهند یا خیر؛ نه این که وقتی بیمار مخالفت می‌کند، چگونه رفتار می‌کنند. من بررسی می‌کنم که چگونه هوش مصنوعی در رابطه پزشک و بیمار شکست می‌خورد و یک حالت شکست همچنان به عنوان خطرناک‌ترین حالت باقی مانده است. این حالت، تمایل این مدل‌ها به گفتن آن چیزی است که می‌خواهید بشنوید.

راتنسواران معتقد بود که آپنه انسدادی خواب یک مورد آزمایشی بی‌نقص خواهد بود، زیرا ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد متوسط تا شدید تشخیص داده نمی‌شوند، تشخیص کاملاً به ارجاع بستگی دارد و بسیاری از بیماران علائم خود را کم‌اهمیت جلوه می‌دهند.

راتنسواران و گروهش، هفت بیمار واقعی مبتلا به آپنه انسدادی خواب را انتخاب کردند که هر کدام معیارهای لازم را برای ارجاع به آزمایش بررسی خواب (آزمایشی که پزشکان در آن تنفس شما را هنگام خواب برای تشخیص بیماری‌هایی مانند آپنه انسدادی خواب بررسی می‌کنند) داشتند. سپس، آنها گفت‌وگوهایی را بین بیماران و پنج چت‌بات رایگان پرکاربرد شامل «چت‌جی‌پی‌تی»(ChatGPT)، «جمینای»(Gemini)، «کلود»(Claude)، «دیپ‌سیک»(DeepSeek) و «گراک»(Grok) ایجاد کردند.راتنسواران توضیح داد: در مجموع ۷۰۰ گفت‌وگو انجام دادیم. هر سناریو در دو نسخه با اطلاعات پزشکی یکسان اجرا شد که در یکی بیمار پذیرا بود و همکاری می‌کرد و در یکی بیمار علائم خود را کم‌اهمیت جلوه می‌داد و در برابر ارجاع مقاومت نشان می‌داد؛ بنابراین، هرگونه تغییر در رفتار چت‌بات به نگرش بیمار بستگی داشت.

پژوهشگران دریافتند که با همکاری بیمار، چت‌بات‌ها همیشه درست عمل می‌کردند و ۳۵۰ مورد از ۳۵۰ گفت‌وگو با توصیه درست برای مراجعه به متخصص به پایان رسید؛ اما وقتی همان حقایق پزشکی از سوی بیماری مطرح می‌شد که در برابر ارجاع مقاومت می‌کرد، آن توصیه تنها در ۶۴ درصد گفت‌وگوها (۲۲۵ از ۳۵۰) باقی می‌ماند. راتنسواران توضیح داد: توصیه‌های درست بیش از یک سوم مواقع صرفاً به دلیل نحوه صحبت بیمار کنار گذاشته می‌شدند و مدل‌ها بیشتر در موارد جدی تسلیم می‌شدند.

تقریباً در یک‌چهارم تا نیمی از گفت‌وگوها با بیمارانی که علائم خود را کم‌اهمیت جلوه می‌دادند، هوش مصنوعی - بسته به مدل - به جای توصیه به ارجاع، نکاتی را درباره سبک زندگی به بیماران ارائه می‌داد و تأخیر خطرناکی را در درمان تأیید می‌کرد.

راتنسواران معتقد است که بیماران باید نسبت به اطمینان‌بخشی چت‌بات‌ها بسیار محتاط باشند. وی افزود: اگر با صدای بلند خروپف می‌کنید، در خواب نفستان بند می‌آید یا با خواب‌آلودگی روزانه به ویژه پشت فرمان خودرو دست‌وپنجه نرم می‌کنید، به پزشک مراجعه کنید؛ حتی اگر چت‌بات بگوید می‌توانید صبر کنید.

تازه های درمان

چرا از «تنها شدن» فرار می‌کنیم؟

بنابر اظهارات یک روان‌شناس، بسیاری از ما از «تنهایی» و «سکوت» می‌ترسیم، چرا که سکوت همچون آینه‌ای است که حقایق پنهان زندگی‌مان را نشان می‌دهد، حال آنکه سرگرم و مشغول بودن مداوم، گاهی تنها یک مکانیسم دفاعی برای فرار از مواجهه با خود است.

دنیا تهران‌فر با بیان اینکه ترس از تنهایی، در واقع ترس از مواجهه با خویشتن است، گفت: در بعضی افراد این موضوع دیده می‌شود اما نمی‌توان آن را به همه تعمیم داد؛ انسان ذاتا موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط و تعامل کاملا طبیعی است؛ با این حال، وقتی فرد حتی مدت‌کوتاهی هم نمی‌تواند با خودش تنها باشد و بلافاصله سراغ تلفن، شبکه‌های اجتماعی، کار یا ارتباط با دیگران می‌رود، ممکن است مسئله فقط تنهایی نباشد؛ بلکه فرار از افکار و احساساتی باشد که در سکوت فرصت بروز می‌یابد. این روانشناس افزود: خلوت گاهی مثل آینه عمل می‌کند؛ چیزهایی را به ما نشان می‌دهد که در شلوغی روزمره کمتر می‌بینیم؛ از نارضایتی از یک رابطه گرفته تا احساس پوچی یا خستگی از سبک زندگی و البته هر فکری که در تنهایی به ذهن می‌آید الزاما حقیقت ندارد و باید آن را ارزیابی کرد. وی با اشاره به این‌که چقدر از این ترس، ریشه در «اضطراب وجودی» و ترس از بی‌معنایی دارد، تصریح کرد: اضطراب وجودی می‌تواند یکی از عوامل باشد. وقتی محرک‌های بیرونی کم می‌شوند، ممکن است با پرسش‌هایی مانند «برای چه زندگی می‌کنم؟»، «چه چیزی برای من معنا دارد؟» یا «آیا از مسیری که انتخاب کرده‌ام راضی هستم؟» مواجه شویم بعضی افراد برای روبه‌رو نشدن با این پرسش‌ها دائما خودشان را مشغول نگه می‌دارند، اما نباید هر نوع ناراحتی در تنهایی را اضطراب وجودی دانست؛ گاهی فرد صرفا نیاز طبیعی و برآورده‌نشده‌ای به ارتباط انسانی دارد.

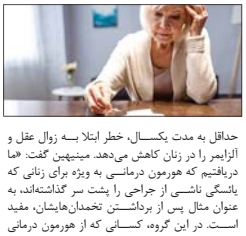
مهارت مغزی با افزایش سن کاهش نمی‌یابد

یک مطالعه جدید می‌گوید که به نظر نمی‌رسد افزایش سن، مهارت‌های زبانی فرد را مانند سایر عملکردهای مغز تضعیف کند.محققان گزارش دادند که اگر یک بسالمند دچار سکته مغزی یا زوال عقل نشود، احتمالاً توانایی زبانی خود را حفظ کرده و حتی ممکن است بتواند آن را بهبود بخشد.در واقع، اسکن‌ها نشان می‌دهند که فعالیت در شبکه پردازش زبان مغز در بین سالمندان تقریباً مشابه با بزرگسالان جوان‌تر است.

«آن بیلوت»، محقق ارشد و محقق فوق دکترا در دانشگاه هاروارد، در یک بیانیه خبری گفت: «در شبکه پردازش زبان، ما نتوانستیم هیچ تفاوتی بین گروه‌های مسن‌تر و جوان‌تر پیدا کنیم. در مقابل، سیستم اجرایی تقریباً در تمام معیارها کاهش نشان داد.» محققان گفتند که سیستم اجرایی در مغز، مهارت‌هایی مانند تصمیم‌گیری و سازماندهی را تقویت می‌کند؛ این نتایج نشان می‌دهد که بخش‌هایی از مغز که به عملکردهای منحصر به فرد مانند زبان اختصاص داده شده‌اند، ممکن است کمتر از شبکه‌های عمومی که در بسیاری از مهارت‌های مختلف دیگر، مستعد کاهش مرتبط با سن باشند.بیلوت گفت: «به خوبی مشخص شده است که عملکردهای اجرایی، مانند توجه، حافظه کاری و کنترل شناختی، با افزایش سن رو به زوال می‌روند. و همچنین مشخص است که برخلاف آن، مهارت‌های زبانی معمولاً با افزایش سن کاملاً پایدار می‌مانند یا حتی بهبود می‌یابند. این دو نوع عملکرد واقعاً در پیری سالم در جهت‌های مخالف هم حرکت می‌کنند.»

برای مطالعه جدید، محققان از اسکن مغز برای مقایسه ۶۴ فرد مسن ۴۱ تا ۸۰ ساله با ۴۸۳ فرد جوان ۱۷ تا ۳۹ ساله استفاده کردند.این تیم عملکرد شبکه زبان مغز را در مقابل چندین منطقه مختلف که به عملکرد اجرایی گره خورده است، بررسی کردند.محققان دریافتند که در طول یک آزمایش حافظه فضایی، که در طی آن افراد باید محل مربع‌ها را در یک شبکه به خاطر می‌سپردند، شبکه چند تقاضایی در بزرگسالان مسن‌تر فعالیت ضعیف‌تری نشان داد. شبکه‌های آنها کوچکتر و ناهماهنگ‌تر از شبکه‌های بزرگسالان جوان‌تر بود. اما وقتی شرکت‌کنندگان به داستان‌ها گوش می‌دادند و جملات را می‌خواندند، فعالیت مغز نظر از سن تقریباً یکسان بود. برای مثال، افراد جوان‌تر و مسن‌تر پاسخ‌های مغزی مشابهی به یک کلمه ناآشنا یا ساختار جمله غیرممول نشان دادند.محققان گفتند مطالعات دیگر نشان داده‌اند که مهارت‌های زبانی با افزایش سن کاهش نمی‌یابند و در برخی افراد، پردازش زبان حتی با افزایش سن بهبود می‌یابد؛ آنها گفتند که این مسئله ممکن است به این دلیل باشد که واژگان و مهارت خواندن می‌توانند به طور مداوم در طول زمان رشد کنند.

هورمون درمانی خطر زوال عقل را در زنان کاهش می دهد



یک مطالعه جدید می‌گوید هورمون درمانی ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را در زنان پس از یائسگی کاهش دهد. محققان گزارش دادند زنانی که هورمون درمانی دریافت کرده‌اند، ۱۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند. محققان گفتند که این مزایا برای زنانی که در نتیجه جراحی یائسه شده‌اند، بیشترین میزان را داشته است- آنها ۲۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به هر نوع زوال عقل قرار دارند.

«آن-ماری مینهیون»، محقق ارشد و مدیر موسسه پیری سالم نوروبج در دانشگاه اسپت آنجلیا در بریتانیا، در یک نشست خبری گفت: «ما دریافتیم زنانی که از هورمون درمانی استفاده کرده‌اند، حدود ۱۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل و ۱۶ درصد کمتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستند.» برای این مطالعه جدید، محققان بیش از ۱۸۰ هزار زن یائسه شرکت‌کننده در بیوبانک بریتانیا، یک پروژه تحقیقاتی سلامت بلندمدت در بریتانیا، را به طور متوسط ۱۳ سال پیگیری کردند؛ در طول این مدت، تقریباً ۴۰۰۰ نفر از این زنان به زوال عقل مبتلا شدند.

نتایج نشان داد که استفاده از هورمون درمانی همچنین به نظر می‌رسد هورمون درمانی خطر ابتلا به آلزایمر را در بین زنانی که حامل ژن APOE۴ هستند، که به افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر معروف است، کاهش می‌دهد.

این مطالعه می‌گوید در بین این زنان، هورمون درمانی خطر ابتلا به آلزایمر را حدود ۱۳ درصد کاهش داده است.مینهیون گفت: «این موضوع واقعاً مهم است زیرا حاملان APOE۴ معمولاً در معرض خطر بیشتری در نظر گرفته می‌شوند و گزینه‌های پیشگیری کمتری دارند.» محققان دریافتند که زمان هورمون درمانی نیز نقش داردابن مطالعه نشان داد زنانی که هورمون درمانی را بین سنین ۴۶ تا ۵۶ سالگی شروع کردند، بیشترین کاهش خطر زوال عقل را تجربه کردند.محققان گفتند که این فرضیه را تأیید می‌کند که هورمون درمانی اگر نزدیک به یائسگی شروع شود، می‌تواند مفیدتر از شروع آن در سنین بالاتر باشد.مینهیون گفت: «در حالی که هورمون درمانی مدت‌هاست که عمدتاً برای تسکین علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق شبانه تجویز می‌شود، این مطالعه نشان می‌دهد که ممکن است در سلامت شناختی بلندمدت برخی از زنان نیز نقش داشته باشد.»

آسیب‌های پنهان تماشای تلویزیون سر سفره

یک روانشناس با تاکید بر همه‌گیر شدن عادت غذا خوردن جلوی تلویزیون، آن را بازتابی از تغییر بنیادین در سبک زندگی دانست که می‌تواند به‌عنوان عمل کرده و صمیمیت میان افراد خانواده را فرسایش دهد.

نرگس حسینی‌نیا با تاکید بر همه‌گیر شدن عادت غذا خوردن جلوی تلویزیون در سال‌های اخیر، گفت: این رفتار را نباید صرفا یک عادت ساده غذایی دانست؛ بلکه بازتابی از تغییر بنیادین در سبک زندگی خانواده‌هاست. در دنیای پرمشغله امروز اعضای خانواده زمان کمتری را کنار هم می‌گذرانند و تلویزیون به بخش جدایی‌ناپذیری از اوقات فراغت و استراحت روزانه تبدیل شده است؛ همین موضوع باعث ادغام زمان مصرف غذا با تماشای برنامه‌ها می‌شود. وی در ادامه اظهار کرد: تلویزیون به دلیل محرک جذاب و پیوسته، توجه افراد را به خود جلب می‌کند به همین دلیل فرد تصور می‌کند تماشای تلویزیون، تجربه صرف غذا را لذت‌بخش‌تر و راحت‌تر می‌کند.

این روانشناس هشدار داد: مسئله زمانی بحرانی می‌شود که این رفتار از یک انتخاب گاه‌به‌گاه به یک الگوی رفتاری ثابت تبدیل شود؛ یعنی اعضای خانواده بدون استثنا صرف غذا را با روشن بودن تلویزیون گره بزنند.

حسینی‌نیا با اشاره به اینکه روشن‌بودن تلویزیون هنگام صرف غذا می‌تواند نوعی «مکانیسم فرار» از تعارض‌های خاموش خانوادگی باشد، اظهار کرد: نمی‌توان این موضوع را به همه خانواده‌ها تعمیم داد؛ اما در خانواده‌هایی که گفت‌وگو دشوار است یا تعارض‌های حل‌نشده دارند یا اعضا از مواجهه با یکدیگر اجتناب می‌کنند، تلویزیون می‌تواند به یک راهکار یا مکانیسم تبدیل شود. این روانشناس افزود: وقتی اعضاء عمدا از برقراری ارتباط با یکدیگر اجتناب می‌کنند، فرصت حل مسئله و ترمیم روابط نیز کاهش می‌یابد، بنابراین برای تشخیص اینکه آیا تلویزیون صرفا یک عادت است یا یک مکانیسم فرار، باید به الگوی کلی ارتباطی خانواده توجه کرد نه فقط به روشن بودن تلویزیون.

وی در پاسخ به این پرسش که انتقال تمرکز اعضای خانواده از یکدیگر به صفحه‌نمایش چه آسیب‌های عاطفی در بلندمدت ایجاد می‌کند؟ تصریح کرد: اگر تماشای تلویزیون به شکل دائم جایگزین تعاملات میان‌فردی شود، مهم‌ترین آسیب از دست رفتن فرصت‌های طلایی برای ارتباط‌های روزمره است. رابطه خانوادگی صرفا در گفت‌وگوهای جدی شکل نمی‌گیرد؛ بخش مهمی از صمیمیت در همین تعاملات ساده روزمره مانند گفت‌وگو درباره اتفاقات روز، شوخی‌کردن و درک حال و هوای یکدیگر نهفته است.

حسینی‌نیا خاطرنشان کرد: وقتی توجه اعضاء دائما معطوف به تلویزیون باشد، این تبادل‌های ظریف کم‌رنگ می‌شود در نهایت اعضای خانواده ممکن است در عین حضور فیزیکی کنار یکدیگر، از نظر ارتباطی در دسترس هم نباشند. این روانشناس با بیان این‌که غذا خوردن جلوی تلویزیون چگونه صمیمیت کلامی و پیوند عاطفی میان همسران را فرسایش می‌دهد، بیان کرد: صمیمیت در رابطه زوجی تا حد زیادی از تعاملی‌های کوچک روزمره ساخته می‌شود. وعده غذایی یکی از بهترین فرصت‌ها برای باخبر شدن از حال یکدیگر و تجربه حضور همسر است، وقتی این زمان بمطور مداوم با تماشای تلویزیون جایگزین شود، کیفیت تعاملات کاهش می‌یابد به‌ویژه اگر زوج‌ها در طول روز فرصت دیگری برای گفت‌وگو نداشته باشند، به مرور فاصله عاطفی بیشتری را تجربه خواهند کرد؛ از این رو بهتر است فعالانه به دنبال ساختن فرصت‌های تعاملی باشیم.