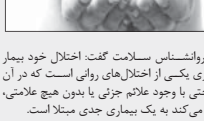
اعصاب و روان

اختلالی که از نگرانی فاجعه می‌آفریند



روانشناس سلامت گفت: اختلال خود بیمار انگاری یکی از اختلال‌های روانی است که در آن فرد حتی با وجود علائم جزئی یا بدون هیچ علامتی، تصور می‌کند به یک بیماری جدی مبتلا است.

لیلا محدث شکوری روانشناس سلامت، گفت: افرادی که دچار اختلال خود بیمار انگاری هستند، علائم طبیعی بدن همچون سردرد خفیف، سرگیجه، انقباض عضلات یا خستگی روزمره را به یک بیماری خطرناک و لاعلاج نسبت می‌دهند. این تصور نادرست و اضطراب ناشی از آن می‌تواند فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.وی افزود: این افراد به‌دلیل مشکلات روحی خود دائما احساس می‌کنند بیماری‌های جدی مانند سرطان یا مشکلات غیرقابل درمان دارند. برای مثال، فردی با یک سردرد ساده ممکن است تصور کند که دچار تومور مغزی شده و حتی در ذهن خود شرایطی نظیر جراحی مغز، فلج شدن و مرگ را تجسم کند. این نگرانی‌ها از یک اضطراب ساده فراتر رفته و به فاجعه‌سازی در ذهن فرد منجر می‌شود.این روانشناس سلامت همچنین به تفاوت این اختلال با شخصیت نمایشی اشاره و بیان کرد: افرادی که عزت نفس پایینی دارند و به توجه دیگران به‌طور افراطی نیازمند هستند، ممکن است به‌صورت عمدی به دیگران نشان دهند که بیمار هستند تا از محبت و توجه بیشتری برخوردار شوند. اما در اختلال خود بیمار انگاری، فرد به‌طور واقعی و با تمام وجود احساس می‌کند که بیمار است.

محدث شکوری اذعان کرد: این اختلال شدت و تأثیراتش به میزان اضطراب فرد بستگی دارد. مبتلایان معمولاً از یک پزشک به پزشک دیگر مراجعه کرده و باوجود تشخیص‌های مکرر مبنی بر سالم بودنشان، همچنان تصور می‌کنند پزشکان متوجه وضع جدی آن‌ها نشده‌اند. این روانشناس ادامه داد: راه‌حل این اختلال، درمان روانشناختی است، اگر این درمان صورت نگیرد، اضطراب و پریشانی ناشی از آن به‌مرور افزایش می‌یابد و کیفیت زندگی فرد به‌شدت افت می‌کند؛ در این درمان، روانشناسان به افراد کمک می‌کنند تا باورهای نادرست درباره سلامت جسمی خود را اصلاح کرده و اضطرابشان را کنترل کنند.

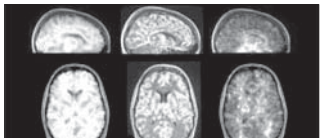
اختلال خواب و افسردگی؛ ارمغان وسایل دیجیتال برای نوجوانان

استفاده بیش از حد از وسایل دارای صفحه نمایش دیجیتال می‌تواند خواب نوجوانان را مختل کند و این ممکن است یکی از دلایل اصلی افزایش افسردگی، به‌ویژه در دختران باشد.

آژانس بهداشت عمومی سوئد به تازگی توصیه کرده است که نوجوانان، زمان تفریح خود با وسایل دارای صفحه نمایش دیجیتال (مانند تلفن هوشمند، رایانه، تلویزیون و کنسول بازی رایانه‌ای) را به ۲ یا سه ساعت در روز محدود کنند تا بهتر بخوابند.براساس یافته‌های قبلی، استفاده زیاد از وسایل دارای صفحه نمایش دیجیتال با خواب نامناسب و مشکلات سلامت روان در نوجوانان مرتبط است؛ اما روابط دقیق بین این عوامل نامشخص بوده است، به‌خصوص که مشکلات خواب و افسردگی معمولاً با هم اتفاق می‌افتند. یافته‌های جدید پژوهشگران مؤسسه کارولینسکا در سوئد نشان می‌دهد استفاده بیش از حد از وسایل دارای صفحه نمایش دیجیتال می‌تواند خواب نوجوانان را مختل کند و این کم‌خوابی ممکن است خطر افسردگی را به‌خصوص در دختران افزایش دهد.

براساس این یافته‌ها، افزایش زمان استفاده از وسایل یادشده طی سه ماه بر خواب تأثیر می‌گذارد و این تأثیر هم بر مدت‌زمان و هم بر کیفیت خواب مشاهده‌شدنی است؛ همچنین مشخص شد که زمان استفاده از این وسایل، به‌خواب‌رفتن را به تعویق می‌اندازد که باعث ایجاد اختلال در چندین جنبه از چرخه خواب و بیداری انسان می‌شود.تأثیر نامطلوب استفاده از چنین وسایلی بر پسران به صورت مستقیم و به صورت افسردگی، پس از دوازده ماه بروز می‌کند. دختران نیز با استفاده زیاد از این وسایل دچار افسردگی می‌شوند؛ اما این بیماری در آن‌ها به صورت غیرمستقیم و به واسطه اختلالات خواب ایجاد می‌شود.

ارتباط جریان خون با سفتی مغز و خطر آلزایمر



متخصصان مغز و اعصاب می‌گویند افزایش جریان خون منجر به سفتی هیپوکامپ، ناحیه‌ای در مغز که نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد، می‌شود.هیپوکامپ یکی از اولین نواحی در مغز است که تحت تاثیر بیماری آلزایمر قرار می‌گیرد؛ اختلال مغزی‌ای که حافظه و مهارت‌های تفکر و همچنین توانایی انجام کارهای روزانه را از بین می‌برد.

بیماری آلزایمر که در عصر حاضر بسیار شایع شده است می‌تواند جنبه‌های مختلفی از مهارت‌های معمول زندگی را در افراد مبتلا تحت تاثیر قرار دهد که یکی از آنها توانایی تکلم است.بیماری آلزایمر از نام «آلوئیس آلزایمر»، پزشکی که در سال ۱۹۰۶ میلادی متوجه تغییرات غیرطبیعی در بافت مغز یک بیمار متوفی شد، نامگذاری شده است. آلزایمر نوعی زوال عقل است و بر توانایی‌های شناختی بیماران تاثیر می‌گذارد. این بیماری پیشرونده است و عموماً در جمعیت‌های مسن‌تر دیده می‌شود. همچنین این بیماری به آرامی عملکردهای ذهنی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و بر حافظه و مهارت‌های شناختی تأثیر می‌گذارد.

دو پروتئین «بتا آمیلوئید» و «تاو» برای مغز سمی می‌شوند و در نتیجه، به هم ریختگی نورون‌ها و پلاک‌های ساخته شده بر عملکرد طبیعی مغز تأثیر می‌گذارد.در یک مغز سالم، میلیون‌ها نورون با هم کار می‌کنند تا فکر و عمل با هم ارتباط برقرار کنند. بتا آمیلوئید و تاو به سایر قسمت‌های مغز گسترش می‌یابد، نورون‌ها می‌میرند و مغز کوچک می‌شود.معمولاً یکی از اولین مناطق آسیب دیده «هیپوکامپ» است که مسئول تشکیل خاطرات است. این شکل‌گیری خاطرات با درک معنایی مرتبط است و به افراد اجازه می‌دهد جملات را تمام کنند و کلمات را به اشیاء و موضوعات مرتبط کنند.یک متخصص در این زمینه می‌گوید: برای اولین بار، ما متوجه شدیم که جریان خون بیشتر، ناحیه هیپوکامپ را سفت‌تر (الاستیسیته‌ی کمتر) می‌کند. این تحقیق نشان می‌دهد که یکی از عوامل موثر بر سلامت هیپوکامپ ممکن است کاهش جریان خون باشد. این کشف، مسیرهای بالقوه جدیدی را برای تشخیص آلزایمر قبل از تحلیل رفتن حافظه آشکار می‌کند.متخصصان مغز ۱۷ داوطلب بین ۲۲ تا ۳۵ سال را با استفاده از الاستوگرافی تشدید مغناطیسی (MRE) اسکن کردند. MRE که تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) را با امواج صوتی ترکیب می‌کند، اطلاعاتی را برای ایجاد تصاویر دقیق از سطوح مختلف سفتی در مغز به متخصصان ارائه می‌دهد.

متخصصان گفتند: ما از طریق MRE می‌خواستیم بفهمیم که چگونه جریان خون می‌تواند به طور بالقوه بر سفتی مغز تأثیر بگذارد. هیپوکامپ تنها بخشی از مغز است که این رابطه بین جریان خون و سفتی را نشان می‌دهد.به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، استفاده از عواملی مانند جریان خون و مولفه‌های سفتی برای تعیین کمیت سلامت مغز می‌تواند منجر به تشخیص زودهنگام بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر شود که در حال حاضر هیچ درمانی ندارد. هرچند برخی از مطالعات نشان می‌دهد که افراد مبتلا به آلزایمر نرم شدن را در هیپوکامپ نشان می‌دهند. یک فرضیه این است که در اوایل ابتلا به آلزایمر، کاهش جریان خون می‌تواند منجر به ایجاد تغییر در مغز شود.متخصصان می‌گویند: این مطالعه بر روی سؤالی متمرکز شد که چگونه جریان خون و سفتی مغز مرتبط هستند. ما می‌خواهیم این ارتباط بین سفتی مغز و جریان خون را بهتر درک کنیم و معیارهای تشخیصی را ارائه کنیم.

شناسایی علائم پارکینسون در افراد مسن

بیماری پارکینسون از مغز شروع می‌شود. سلول‌های عصبی خاصی آسیب می‌بینند یا می‌میرند و در نتیجه، سطح دوپامین، یک ماده شیمیایی در مغز شما، شروع به کاهش می‌کند.

هنگامی که سطح دوپامین شما کاهش می‌یابد، باعث می‌شود که مغزتان به روش‌های غیرعادی عمل کند و در نهایت منجر به اختلال در حرکت و موارد دیگر می‌شود.بیماری پارکینسون حدود یک درصد از افراد بالای ۶۰ سال و پنج درصد از افراد بالای ۸۵ سال را مبتلا می‌کند. این اختلال معمولاً پس از ۶۰ سالگی ظاهر می‌شود.هنوز نکات زیادی در مورد بیماری پارکینسون برای یادگیری وجود دارد و متاسفانه هنوز درمانی برای آن وجود ندارد. بسیاری از اشکال درمان بیماری فقط علائم را مدیریت می‌کنند و علت دقیق پارکینسون هنوز مشخص نیست.دانشمندان بر این باورند که عواملی مانند ژن ها و قرار گرفتن در معرض سموم خاص ممکن است احتمال ابتلا به پارکینسون را افزایش دهد. آنها همچنین وجود نوع خاصی از پروتئین موجود در مغز را با بیماری پارکینسون مرتبط کرده‌اند.

همچنین می‌دانیم که افراد جوان به ندرت پارکینسون را تجربه می‌کنند. در عین حال داشتن یکی از بستگان مبتلا به پارکینسون، خطر ابتلا به آن را افزایش می دهد و احتمال ابتلای مردان نیز بیشتر از زنان است.در ابتدا، علائم پارکینسون ممکن است نامحسوس باشد. علائم معمولاً از یک طرف بدن شما شروع می‌شوند و حتی زمانی که به کل بدن شما پیشرفت می‌کنند در یک سمت بیشتر وجود دارند.

این علائم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- لرزش: ممکن است متوجه شوید که یکی از اندام‌های شما، معمولاً یک دست، شروع به لرزیدن می‌کند. گاهی اوقات انگشت شست و اشاره خود را به هم می‌مالید یا حتی زمانی که آرام هستید شروع به لرزیدن می‌کنید.
- حرکت آهسته: با پیشرفت علائم پارکینسون، ممکن است متوجه شوید که حرکات شما کند شده است. کارهای معمولی ممکن است چالش برانگیز شوند یا انجام دادن آنها زمان بیشتری نسبت به گذشته نیاز داشته باشد. همچنین ممکن است راه رفتن سخت شود.
- ماهیچه‌های سفت: ممکن است قسمت هایی از عضلات بدن شما سفت شوند. این وضع میزان حرکت شما را محدود می‌کند و ممکن است دردناک باشد.
- مشکلات تعادل و وضع بدن: ممکن است کمرتان خمیده شود و تعادل خود را از دست بدهید.
- مشکلات گفتاری: صدای شما ممکن است یکنواخت‌تر، آرام‌تر یا سریع‌تر شود؛ همچنین ممکن است قبل از صحبت کردن مکث کنید.
- مشکلات نوشتاری: پارکینسون می‌تواند روی توانایی نوشتن شما تأثیر بگذارد، می‌تواند دستخط شما را متفاوت جلوه دهد و نوشتن سریع را سخت‌تر کند.
- مسائل عاطفی: برخی از افراد مبتلا به پارکینسون مشکلاتی مانند افسردگی یا سایر تغییرات عاطفی را تجربه می‌کنند.
- مشکل در بلع: ممکن است بلع دشوارتر و منجر به تجمع بزاق شود.
- مشکلات دفع ادرار و مدفوع: برخی از افراد مشکلاتی در دستگاه ادراری یا یبوست را تجربه می‌کنند.
- مشکلات خواب: افراد مبتلا به پارکینسون اغلب با خواب و بیدار شدن در شب مشکل دارند.
- مشکلات جویدن و خوردن: موارد پیشرفته‌تر پارکینسون بر حرکات دهان تأثیر می‌گذارد و غذا خوردن سخت می‌شود.

شروع علائم در افراد مختلف متفاوت است. می‌توانند مانند علائم طبیعی پیری به نظر برسد زیرا علائم به تدریج ظاهر می‌شوند. ممکن است در ابتدا لرزش خفیفی در دست خود احساس کنید یا مشکلات حرکتی داشته باشید، یا ممکن است آهسته‌تر صحبت کنید.

به گفته متخصصان، بسیاری از افراد ابتدا احساس سفتی، لرزش، مشکلات خواب، یبوست، از دست دادن بویایی یا پاهای بی قرار قبل از هر علامت دیگری دارند. توصیه می‌شود هر فردی که علائم مشابه را دارد باید با مراجعه به پزشک از ابتلا یا عدم ابتلای خود به این بیماری مطمئن شود.

***چه عواملی می‌توانند علائم پارکینسون را تشدید کنند؟**

در صورت ابتلا به پارکینسون، مواردی وجود دارند که می‌توانند این بیماری را بدتر کنند. این عوامل عبارتند از:

۱. استرس: واکنش طبیعی بدن به استرس شامل افزایش تنش عضلانی و بالا رفتن ضربان قلب است که می‌تواند باعث تشدید لرزش و سفتی عضلات در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون شود.

تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تمرکز حواس، مدیتیشن و تمرین‌های تمدد اعصاب می‌توانند با تقویت و آرام کردن سیستم عصبی به کاهش این اثرات کمک کنند.

۲. کم‌خوابی: خواب ناکافی یا بی‌کیفیت، ریتم طبیعی بدن را مختل می‌کند و منجر به افزایش خستگی و بدتر شدن علائم حرکتی در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون می‌شود. فراهم کردن زمینه خواب خوب و رسیدگی به اختلالات خواب با کمک پزشک برای مدیریت علائم پارکینسون بسیار مهم است.

۳. بیماری یا عفونت: هر گونه بیماری یا عفونت می‌تواند استرس بیشتری را بر بدن وارد کند و منجر به بدتر شدن موقت علائم پارکینسون شود. برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مهم است که به سرعت به هر گونه بیماری یا عفونت رسیدگی کنند و مراقب حفظ سلامت کلی خود باشند.

۴. زمان یا دُز دارو: زمان و دز مناسب داروها برای مدیریت موثر علائم پارکینسون ضروری است. اگر داروها طبق دستور مصرف نشوند در کنترل علائم ممکن است نوسان رخ دهد.

۵. تغذیه نامناسب: تغذیه یا کم‌آبی می تواند بر جذب دارو و سلامت کلی تأثیر بگذارد و به طور بالقوه علائم پارکینسون را بدتر کند. حفظ یک رژیم غذایی متعادل متشکل از غذاهای مغذی می‌تواند موثر باشد و اثربخشی داروهای پارکینسون را افزایش دهد.

۶. عدم تحرک: فقدان فعالیت بدنی می‌تواند به سفتی و ضعف عضلانی و بدتر شدن علائم حرکتی کمک کند. این در حالی است که ورزش منظم و حرکات کششی می‌تواند به بهبود تحرک، تعادل و عملکرد کلی بدن کمک کند. ترشح اندورفین در نتیجه ورزش نیز می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب یاری برساند.

۷. داروهای خاص: برخی داروهای خاص مانند داروهای ضد روان‌پریشی، ضد تهوع و ضد افسردگی می‌توانند با سطح دوپامین تداخل کرده یا علائم حرکتی را تشدید کنند.

عوارض جسمی استرس و چند توصیه برای کاهش آن

یک نظرسنجی ملی جدید به سفارش مرکز پزشکی Wexner دانشگاه ایالتی اوهایو نشان داده است تقریباً نیمی از بزرگسالان در ایالات متحده (۴۵ درصد) حداقل یک بار در هفته به دلیل اخبار یا اتفاقاتی که در رسانه‌های اجتماعی می‌بینند، استرس می‌گیرند.

نظرسنجی از ۱۰۰۵ بزرگسال آمریکایی همچنین نشان داد ۱۶ درصد از این پاسخ‌دهندگان گزارش کردند که هر روز احساس استرس می‌کنند.

استرس، بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان است و با وجود آنکه بشر امروزی پیشرفت‌های بسیاری جهت تسهیل سبک زندگی خود داشته اما مشکلاتش از بین نرفته و فقط شکل آنها تغییر کرده است. به دلیل وجود دغدغه‌های مختلف، مدیریت استرس برای اغلب افراد کار دشواری است و ناتوانی در مدیریت آن، سلامت روان انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.هنگامی که با یک موقعیت تهدیدکننده مواجه می‌شوید، سیستم عصبی سمپاتیک - بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشار خون را تنظیم می‌کند - باعث تحریک واکنش «جنگ یا گریز» می‌شود.

هورمون استرس موسوم به «کورتیزول» نیز بدن را هوشیار و آماده‌ی مقابله با خطر احتمالی می‌کند. استرس در عین حال باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند افزایش سطح هوشیاری، تنفس و ضربان قلب سریع‌تر، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و افزایش تنش عضلانی می‌شود.

وقتی استرس پاسخ جنگ یا گریز را در سیستم عصبی مرکزی فعال می‌کند، می‌تواند بر سیستم گوارش تأثیر بگذارد و مشکلاتی چون اسیاسم مری، افزایش اسید معده و سوءهاضمه، ایجاد حالت تهوع و اسهال یا یبوست از جمله این موارد هستند. در موارد جدی‌تر، استرس ممکن است باعث کاهش جریان خون و اکسیژن‌رسانی به معده و منجر به گرفتگی، التهاب یا عدم تعادل باکتری‌های روده شود. همچنین می‌تواند اختلالات گوارشی جدی را تشدید کند از جمله سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، بیماری التهابی روده (IBD)، زخم معده و بیماری رفلاکس معده به مری (GERD).

دکتر «مریانا کلات»، مدیر مرکز سلامت یکپارچه ایالت اوهایو در این باره گفت: علاوه بر ایجاد فشار روانی، استرس می‌تواند بر سلامت جسمی نیز تأثیر بگذارد و دانستن این امر برای افراد، حیاتی است تا راه‌هایی برای کاهش استرس خود پیدا کنند. کلات که استاد پزشکی خانواده بالینی در ایالت اوهایو است، گفت: استرس به خودی خود بد نیست، اما زمانی که به حالت مزمن شما تبدیل شود و هیچ اقدامی برای مقابله با استرس انجام نشود، مشکل ساز است. ما فقط در مورد موقعیت‌ها یا افرادی که به آنها اهمیت می‌دهیم دچار استرس می‌شویم. این به ما چیزی در مورد ارزش‌های ما می‌گوید. مهم‌ترین چیز این است که از این دانش برای تبدیل استرس خود به روش‌هایی استفاده کنیم که به جای کاهش آن، انسانیت ما را غنی می‌کند.

کلات که در زمینه ذهن آگاهی آموزش دیده است و یک مربی معتبر یوگا است، تحقیقات خود را روی توسعه و ارزیابی راه‌های عملی و مقرون به صرفه برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مرتبط با استرس برای بزرگسالان و کودکان متمرکز کرده است. کلات توصیه می کند این نکات را برای کمک به مقابله با استرس خود امتحان کنید:

- تحرک و فعالیت بدنی (پیاده روی / باشگاه / ورزش)
- صحبت کردن/گذراندن وقت با دیگران که باعث افزایش احساس ارتباط می‌شود
- گذراندن زمانی به دور از رسانه‌های اجتماعی
- گذراندن زمان در طبیعت

استرس در هر سطحی بر ما تأثیر می گذارد - فیزیولوژی ما، نگرش ذهنی ما و روابط ما در خانه و محل کار. این متخصص گفت: فهمیدن اینکه چه اقداماتی می‌توانیم برای تغییر استرس خود انجام دهیم، می تواند چالش برانگیز باشد.

کلات گفت: تنها ۷ درصد از شرکت کنندگان در نظرسنجی گفتند که هیچ کاری برای مدیریت استرس خود انجام نمی دهند. این خبر خوبی است که بیشتر مردم از این امر آگاه هستند که مدیریت استرس یک نیاز است.

تازه های درمان

قدرشناسی، افسردگی نوجوانان را کاهش می‌دهد

یافته‌های جدید روانشناسان نشان می‌دهد قدرشناسی با کاهش افسردگی نوجوانان مرتبط است. یافته‌های جدید نشان می‌دهد نوجوانانی که با گذشت زمان قدرشناس‌تر می‌شوند، کمتر دچار افسردگی می‌شوند و عزت نفسشان افزایش می‌یابد.

پژوهشگران صدها دانش‌آموز دبیرستانی را در چین زیر نظر گرفتند و دریافتند که الگوهای متمایز در نحوه شکل‌گیری قدرشناسی در طول زمان، با میزان افسردگی آن‌ها مرتبط است.پژوهشگران یک سؤال مهم را بررسی کردند و آن اینکه تغییرات قدرشناسی در دوران راهنمایی چگونه بر سلامت روان یک جوان تأثیر می‌گذارد؟ بسیاری از پژوهش‌های قبلی نشان داده‌اند که قدرشناسی و افسردگی با هم مرتبط هستند؛ اما بیشتر این پژوهش‌ها بر اساس اطلاعات به‌دست‌آمده در یک مقطع زمانی خاص انجام شده است. تعداد کمی از پژوهش‌ها به چگونگی تغییر قدرشناسی طی دوران نوجوانی یعنی دوره‌ای از زندگی که مشخصه آن رشد عاطفی، فشار تحصیلی و چالش‌های اجتماعی است، پرداخته‌اند. از آن هم کمتر، پژوهش‌هایی است که این موضوع را بررسی کرده است که چگونه عزت نفس ممکن است بر ارتباط میان قدرشناسی و افسردگی در طول زمان تأثیر بگذارد.

هدف پژوهش جدید، جبران نبود اطلاعات کافی در این زمینه با پیگیری وضع دانش‌آموزان در سه مرحله در طول ۲ سال بود که از کلاس هشتم شروع شد و در کلاس نهم پایان یافت.۶۶۰ دانش‌آموز ۲ مدرسه راهنمایی در شهر گوانگجو در چین در این پژوهش شرکت کردند. آن‌ها در ابتدای کار، تقریباً ۱۳ ساله بودند. در هر مرحله، دانش‌آموزان پرسشنامه‌هایی را تکمیل کردند که میزان قدرشناسی، عزت نفس و افسردگی آن‌ها را اندازه‌گیری می‌کرد. قدرشناسی با استفاده از یک مقیاس ۶ گزینه‌ای اندازه‌گیری شد که از دانش‌آموزان می‌پرسید که «احساس قدرشناسی است»؟لیویو هوانگ (Liuyue Huang)، یکی از اعضای گروه پژوهشی، توضیح داد: قدرشناسی منبعی پویا است که می‌توان آن را با تمرین پرورش داد و فواید آن در عزت نفس مشخص می‌شود و سلامت روان را افزایش می‌دهد.وی توصیه کرد: برای تقویت قدرشناسی نوجوانان به آن‌ها کمک کنید در زندگی‌شان تمرین‌های کوچک انجام دهند؛ به عنوان مثال یک دفتر قدرشناسی داشته باشند و با تکمیل آن به سوی افزایش تاب‌آوری در جهانی سرشار از چالش گام بردارند.

بی‌تحرکی به مغز آسیب می‌زند

بی‌تحرکی حتی به مدت ۱۰ روز می‌تواند هم به سلامت بدن و هم به مغز آسیب برساند، که این امر، اهمیت ورزش منظم را گوشزد می‌کند.

ناتان کر (Nathan Kerr)، ۲۷ ساله و دانشجوی فوق دکتری دانشگاه میزوری آمریکا به همراه استاد ۸۱ ساله‌اش، فرانک بوث (Frank Booth)، به‌تازگی پژوهشی درباره پیامدهای نداشتن فعالیت بدنی انجام دادند.یافته‌های این پژوهش که برای اولین‌بار انجام شده است، نشان داد فقط ۱۰ روز نداشتن فعالیت بدنی، مقاومت به انسولین ایجاد می‌کند و تولید گونه‌های فعال اکسیژن در هیپوکامپ (منطقه‌ای از مغز که در حافظه و یادگیری نقش دارد) را افزایش می‌دهد. این دانشمندان همچنین دریافتند فقط ۱۰ روز استفاده نکردن از عضلات، باعث افزایش نشانگرهای پروتئین‌های خاص در مغز می‌شود که با بیماری آلزایمر به‌شدت مرتبط هستند.

بیماری آلزایمر یک بیماری درمان‌ناپذیر، برگشت‌ناپذیر و نوروژنراتیو (تخریب‌کننده اعصاب) است که به پنجمین علت اصلی مرگ‌ومیر افراد مسن تبدیل شده است.این یافته‌ها نشان می‌دهند فعال ماندن از نظر بدنی نه تنها برای سلامت جسمی مفید است؛ بلکه احتمالاً از ابتلا به بیماری‌های نوروژنراتیو جلوگیری می‌کند یا ابتلا به آن‌ها را به تأخیر می‌اندازد و در نتیجه سلامت مغز را نیز حفظ می‌کند.بوث توضیح داد: پژوهش‌هایی که درباره ابتلا به آلزایمر انجام شده نشان می‌دهد شروع بسیاری از تغییرات عصبی در ۴۰ و ۵۰ سالگی مبتلایان به این بیماری اتفاق می‌افتد؛ ولی تشخیص رسمی ابتلا به آن در ۶۵ سالگی یا پس از آن روی می‌دهد؛ بنابراین اگر بتوانید در جوانی عادات خوب مانند ورزش کردن و سبک زندگی سالم را در خود پرورش دهید، مغزتان بعداً از شما تشکر خواهد کرد.

خوراکی‌های مفید برای سلامت مغز

برای حفظ سلامت قلب، عروق و مغز، داشتن یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، ضروری است زیرا حدود ۲۵ درصد از خون بدن ما به مغز می‌رسد.

متخصصان تغذیه و سلامت تاکید دارند مصرف غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع‌شده و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده به‌ویژه خوراکی‌های فوق‌فرآوری‌شده می‌توانند به رگ‌های خونی مغز آسیب برساند و خطر اختلال در عملکرد مغز و احتمال سکته مغزی و زوال عقل را افزایش دهد.

همچنین مهم است که از مصرف بیش از حد قند پرهیز کنیم. قند زیاد می‌تواند توانایی مغز را در تولید «آدنوزین تری‌فسفات» (ATP) که انرژی لازم برای انجام فرایندهای حیاتی سلولی را تامین می‌کند، مختل کند؛ علاوه بر این، قند زیاد می‌تواند باعث افزایش ناگهانی انسولین و اختلال در متابولیسم مغز شود و احتمال بر عملکرد شناختی تاثیر بگذارد. البته زوال شناختی معمولا برگشت‌پذیر نیست اما پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای مغز می‌تواند سرعت تخریب سلول‌های عصبی را کاهش دهد و خطر ابتلا به آلزایمر را کم کند.

در همین رابطه هشت خوراکی مفید برای سلامت مغز را برای شما معرفی می کنیم.

۱- ماهی‌های غیرپرورشی

ماهی تازه به‌ویژه ماهی‌های چرب، سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند؛ این چربی‌های سالم خواص ضدالتهابی دارند. سعی کنید ماهی را تا حد امکان تازه و از نوع غیرپرورشی تهیه کنید. ماهی‌های پرورشی اغلب از موادی تغذیه می‌کنند که ممکن است تمایلی به مصرف آنها نداشته باشید.

۲-سبزیجات برگ‌دار

سبزیجات برگ‌دار سرشار از فیبر، فولات، لوتئین و بتاکاروتن هستند. مارچوبه یا بروکلی که بخارپز شده یا تفت‌داده شده‌اند، هم انتخاب‌های مناسبی هستند. البته مارچوبه برگ‌دار محسوب نمی‌شود اما مقدار زیادی فیبر دارد که می‌تواند به سلامت میکروبیوم روده که بر عملکرد مغز تاثیر مثبتی دارد، کمک کند.

۳-گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی هم منبع غنی از لیکوپن است؛ یک آنتی‌اکسیدان قوی که با بتاکاروتن مرتبط است. آنتی‌اکسیدان‌ها برای سلامت مغز بسیار مهم هستند زیرا با التهاب و استرس اکسیداتیو مبارزه و به پیشگیری از نوروژنراسیون (تحلیل سلول‌های عصبی) کمک می‌کنند.

۴-گردو و انواع توت‌ها

همه مغزها مفیدند اما تمام آنها ارزش تغذیه‌ای یکسانی ندارند. گردو بالاترین نسبت اسیدهای چرب امگا-۳ (چربی‌های مفید) به امگا-۶ (چربی‌های مضر) را دارد. بلوبری هم سرشار از فلاونوئیدها است که آنتی‌اکسیدان‌های قوی و مولکول‌های ضدالتهابی هستند و می‌توانند اثر استرس بر مغز را کاهش دهند.

۵-روغن زیتون

روغن زیتون یکی از مواد خوراکی مهم برای سلامت مغز است که می‌توانید در پخت‌وپز هم استفاده کنید. روغن زیتون غنی از چربی‌های تک‌غیراشباع است که به کاهش کلسترول بد (ال‌دی‌ال) و افزایش کلسترول خوب (اچ‌دی‌ال) کمک می‌کند.

۶-زردچوبه و زنجبیل

ترکیب فعال در زردچوبه موسوم به «کورکومین»، یک آنتی‌اکسیدان با خواص ضدالتهابی که ممکن است به سلامت مغز کمک کند زیرا احتمال دارد در شکستن پلاک‌های آمیلوئیدی که از ویژگی‌های بیماری آلزایمرند، موثر باشد.همچنین ترکیب زردچوبه با فلفل سیاه جذب آن را برای بدن آسان‌تر می‌کند.

یکی دیگر از ریشه‌های گیاهی مفید برای مغز، زنجبیل است. زنجبیل به غذاها طعم فوق‌العاده‌ای می‌بخشد و گفته می‌شود که به شفاف‌تر شدن ذهن کمک می‌کند. علاوه بر این حاوی فیبر است.

۷-قهوه و چای

چای‌ها در واقع گیاهان کاملا خشک‌شده‌ای هستند که منبع عالی فیتونوترینت‌ها محسوب می‌شوند که می‌توانند بر متابولیسم مغز تاثیر چشمگیری داشته باشند.

دانه‌های قهوه نیز در اصل نوعی توت هستند که خشک و برشته شده‌اند. از نظر گیاه‌شناسی، دانه‌های قهوه در واقع هسته (یا دانه) میوه‌ای هستند که به آن گیلاس قهوه (Coffee cherry) گفته می‌شود. این میوه نوعی توت (berry) محسوب می‌شود زیرا گوشتی در اطراف دانه است. هم چای و هم قهوه سرشار از فلاونوئیدها هستند که می‌توانند کنترل گلیسمی (تنظیم قند خون) را بهبود ببخشند. این نوشیدنی‌ها کافئین هم دارند که می‌تواند تمرکز را افزایش دهد و به انجام دادن کارها کمک کند.

۸-ذرت بوداده خانگی

اگر به دنبال یک میان‌وعده لذت‌بخش و سرگرم‌کننده هستید، ذرت‌بوداده تازه درست‌شده، انتخاب خوبی خواهد بود. این میان‌وعده بسیار سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر از چیپس سیب‌زمینی است.