اعصاب و روان

خستگی و استرس مهم‌ترین عوامل بروز میگرن

ایسنا: در حالی که تصور عموم بر غیر قابل درمان بودن میگرن است، یکی از شرکت‌های دانش بنیان مستقر در پارک فناوری پردیس داروی گیاهی برای درمان این نوع دردها ارائه کرده است.

صالح رمضانی از محققان این طرح، گرسنگی، خستگی، استرس، قرار گرفتن در زیر نور خورشید را از عوامل بروز سردردهای میگرنی عنوان کرد و گفت: بسیاری از مبتلایان به این نوع دردها بر این باور هستند که میگرن درمان ندارد؛ از این رو برای در امان ماندن از این بیماری به روش‌های غیر معمول روی می‌آورند. وی استفاده از داروهای مخدر، حجامت و برخی روش‌های طب سنتی را از جمله روش‌های غیر متعارف برای درمانی سردردهای میگرنی ذکر کرد و ادامه داد: علاوه بر آن بر اساس گفته‌ها برخی بر این باورند که گذاشتن پوست گراز بر روی سر باعث درمان این درد خواهد شد؛ رمضانی، با تاکید بر اینکه که هیچ یک از این روش‌ها منجر به درمان قطعی این عارضه نخواهد شد، ادامه داد: ما برای درمان این عارضه با مطالعات وسیعی که در این زمینه انجام دادیم، توانستیم با ترکیب چندین گیاه دارویی، دارویی را به صورت اسپری عرضه کنیم که قادر است در یک دوره درمانی ۴ تا ۶ ماه به دردهای میگرنی پایان دهد. این محقق دردهای میگرنی را با منشا عصبی- عروقی دانست و خاطر نشان کرد: مواد مؤثره این دارو از طریق عروق محاطی وارد بدن می‌شود و بسته به شدت درد از ۲ تا ۶ ماه از طریق تنظیم هورمون ملاتونین اقدام به درمان این بیماری خواهد کرد. به گفته وی، هورمون ملاتونین در مغز به منظور جمع آوری مواد زائد ترشح می‌شود. محقق این شرکت دانش بنیان با تاکید بر اینکه میگرن یک اختلال عصبی-عروقی است که درمان دارد، یادآور شد: بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی میگرن یکی از ۴ بیماری ناتوان کننده جهانی است.

اختلال هراس و ارتباط آن با بیماری آسم

یک روانشناس با بیان اینکه خویشاوندان تنی افراد مبتلا به اختلال هراس، ۸ برابر بیشتر احتمال دارد که به این بیماری دچار شوند، گفت: برای افراد مبتلا به اختلال هراس درمان دارویی و رفتاری توصیه می شود.

متین نصری روانشناس با اشاره به بیماری اختلال هراس یا حمله پانیک بیان کرد: در اختلال هراس عناصر فیزیولوژیکی و روانشناختی نقش دارد اما هنوز این موضوع که آیا عوامل روانشناختی باعث تغییرات فیزیولوژیکی می شوند یا بالعکس، ثابت نشده است. وی افزود: اما آنچه مسلم است، این است که خویشاوندان تنی افراد مبتلا به اختلال هراس، ۸ برابر بیشتر احتمال دارد که به این بیماری دچار شوند. همچنین افرادی که قبل از ۲۰ سالگی به این اختلال مبتلا می شوند ۲۰ برابر بیشتر از سایرین و خویشاوندان درجه یک، مبتلا به این اختلال دارند. این روانشناس با تاکید بر اینکه تغییرات بدنی گاهی باعث بروز اختلال هراس می شود، گفت: بیماری هایی مثل آسم، سرگیجه مزمن یا دوران سر، بیماری قلبی گرایش به تعریق زیاد و اختلال تنفسی با تجربیات وحشتزدگی ارتباط داشته اند.

نصری با بیان اینکه یکی از اولین نظریه هایی که در رابطه با هراس مطرح است و به عوامل فیزیولوژیکی مربوط می شود، وری نقش لاکتیک در حملات وحشتزدگی تاکید می کند، اظهار داشت: لاکتیک ماده ای شیمیایی در خون است که به طور طبیعی مشکلات روانی تولید نمی کند اما ورزش های هوازی مانند دویدن یا شنا کنار تولید آن را تحریک می کند.وی ادامه داد: در واقع طبق نظریه لاکتیک، اختلال وحشتزدگی و اضطراب شدیدی که به هنگام وحشتزدگی به فرد دست می دهد از افزایش لاکتیک در خون ناشی می شود. این روانشناس توضیح داد: نظریه دیگر در این رابطه می گوید که وقتی هوای کافی برای تنفس وجود نداشته باشد فرد جلوه هایی از هراس را بروز می دهد؛ به طور مثال جلوه های شناختی و تنی استرس و اضطراب را به صورت فاجعه آمیز تعبیر می کند.

نصری با اشاره به این موضوع که این افراد تصور می کنند از مکانیزم خفگی بسیار حساسی برخور دارند، تصریح کرد: همچنین این افراد احساس می کنند که نمی توانند نفس بکشند؛ در مواقع عادی که دیگران هیچ چیز را احساس نمی کنند این افراد چنین حس هایی دارند.

علائم و روش های درمان اختلال خوابگردی

خوابگردی علایم مختلفی دارد. اکثرا بدون اینکه چیزی متوجه شوند از خواب خواب بلند شده و دوباره به محل رختخواب خود بر می گردند. بر اساس DSMIV علائم خوابگردی عبارتند از : بیرون آمدن از رختخواب و راه رفتن در حین خواب مخصوصا در یک سوم اول خواب. در حین خوابگردی چهره شخص هیچ احساسی نداشته و اکثرا چشم هایش خیره است. همچنین شخص خوابگرد نسبت به اقدام دیگران برای مکالمه با او بی‌تفاوت است و به دشواری می‌توان او را بیدار کرد.

پس از بیداری، شخص نسبت به دوره اختلال دچار فراموشی است. منظور این است که زمانی که خوابگرد بوده را اصلا یادش نمی آید. چندین دقیقه پس از بیداری، رفتار و فعالیت روانی شخص ممکن است دچار اختلال باشد. این اختلال موجب ناراحتی قابل ملاحظه بالینی و تخریب در عملکرد اجتماعی، شغلی یا سایر زمینه‌های مهم خواهد شد.

این اختلال روش های مختلفی دارد. به نظر می‌رسد روان درمانگری موجب کاهش اختلال خوابگردی شده و برای کاهش سطح اضطراب مفید است. همچنین دارو درمانگری تقریبا در همه موارد برای خوابگردی و درمان آن نتیجه بخش خواهد بود. البته برخی هم درباره اقدام های دارویی و عوارض جانبی آن دچار تردید هستند.

یک روش درمان خوابگردی ، به شرط تجویز روانپزشک، مصرف آمی نپتین به مدت یک‌ماه و به مقدار یک قرص یا نصف قرص پیش از خواب است. در ماه دوم مصرف دارو نصف شده و بعد هم مصرف آن قطع می شود. همچنین باید بدانید که نباید این افراد را از خواب بیدار کرد. ولی باید مراقب باشید که اتفاقی برایشان نیفتد، خودشان بعد از مدت کوتاهی به رختخواب بر می گردند.

***علائم خوابگردی**

در موارد اندک، رد شدن از پنجره و یا افتادن در داخل اشیا و امثال اینها هم گزارش شده است. برای خوابگردی و درمان آن هر شب یک ساعت معین بخوابید و هر روز سر یک ساعت معین از خواب بلند شوید. برای جلوگیری از خوابگردی سعی کنید هر روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید. البته بهتر است این ورزش کردن حداقل ۵ تا ۶ ساعت قبل خواب باشد.از مصرف نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید. قهوه ، شکلات، چای غیر گیاهی ، داروهای کم کننده اشتها و بعضی از مسکن ها همگی ممکنست موجب این مشکل شود.

***دمای اتاقتان باید مناسب باشد، یعنی نه گرم و نه سرد**

اگر به خواب نمی رود از رختخواب خارج شوید و سر خود را با کارهایی مثل مطالعه کردن و گوش دادن به موسیقی یا تماشای تلویزیون گرم کنید.

***۳ گام جالب برای خوابگردی و درمان آن**

اولین گام برای خوابگردی و درمان آن، دارودرمانی و مشاوره با روانپزشک است. گام دوم، مشاوره با مراقبین فرد خوابگرد است که باید آموزش ببینند که چگونه با فرد خوابگرد رفتار کنند، چون ممکن است حتی به سمت راه پله یا پنجره رفته و سقوط کنند. در گام سوم، اقدامات در مورد خود فرد صورت می‌گیرد که با توجه به سن ابتلا متفاوت است.

عوارض استفاده کودکان از صفحه نمایش کدام است؟

ضعف یادگیری و آسیب به چشم‌ها

در سال های اخیر استفاده از صفحه نمایش به یکی از مهمترین سرگرمی‌های کودکان تبدیل شده است که این موضوع می‌تواند ضررهایی برای کودکان به همراه داشته باشد. با ترویج روز افزون فناوری در بین مردم و کاربردی تر شدن آن، مشکلی تحت عنوان استفاده از صفحه نمایش توسط کودکان پدیدار شده است. طی تحقیقات انجام شده خانواده ها معمولا در خانه‌های خود به طور متوسط ۶ دستگاه متصل به اینترنت دارند و فرزندان آن ها نیز به‌طور پیوسته پای تلویزیون، کامپیوتر، تلفن ها و تبلت هایشان هستند. دستگاه های دیجیتالی امروزه به بخشی از فرآیند آموزشی در مدارس تبدیل‌شده اند و به تازگی شاهد آن هستیم که برای برگزاری و شرکت در یک کلاس نیاز به یک عدد تبلت خواهید داشت. تبلتی که کودک علاوه بر استفاده از آن در مدرسه به استفاده از آن در خانه نیز ادامه می دهد.

شاید مدیریت زمان صفحه نمایش این قدرها حائز اهمیت نبود چرا که وقتی که فرزند مشغول کار با این وسایل است والدین نگران هستند و از خود می پرسند که فرزند من در اینترنت چه می‌کند؟ آیا واقعا در حال انجام تکالیفش است؟ آیا خواب کافی دارند؟ آیا وقتی که در تخت خواب خود هستند بدون اجازه من با گوشی و یا تبلت خود بازی می کنند؟ از دستگاه‌هایی که در اختیار دارند چطور در مدرسه استفاده می کنند؟

ما می‌دانیم که تجربیات اولیه، باعث رشد مغز می‌شوند و رسانه نیز یکی از این تجربیات است، اما مهم است که والدین بدانند استفاده زیاد از رسانه‌ها باعث آسیب مغزی کودکان می‌شود. رسانه‌ها و صفحه‌های نمایش تبع دو لبه هستند، برخی می‌توانند برای کودکان آموزشی باشد و از رشد اجتماعی آن‌ها پشتیبانی کنند. ما باید به اندازه کافی انعطاف پذیر باشیم که بتوانیم با این فناوری تکامل پیدا کنیم و نحوه استفاده صحیح از آن را انتخاب کنیم.

***چگونه استفاده از صفحه نمایش را به فرزندم آموزش دهم؟**

با توجه به اینکه امروزه تقریبا در همه جا داشتن تلفن همراه و تبلت یک موضوع جا افتاده است، کنترل زمان استفاده کودک از آن‌ها می‌تواند چالش برانگیز باشد. فراموش نکنید این شما هستید که تصمیم می‌گیرید که این دستگاه‌ها چگونه، کجا و چند بار مورد استفاده قرار گیرند. به نحوه عملکرد فرزندان در طول و بعد از تعاملی تلویزیون، بازی‌های ویدئویی یا مکالمه انلاین توجه کنید. اگر از رسانه ای با کیفیت بالا و متناسب با سنش استفاده می‌کنند، رفتار آن‌ها مثبت و عادی است که نشان می‌دهد استفاده از صفحه نمایش با دیگر برنامه‌های به دور از صفحه نمایش در تعادل است و نیازی به نگرانی نیست.

***محدودیت‌های زمانی ایجاد کنید**

اگر نگران استفاده زیاد از رسانه‌ها هستید و استفاده از صفحه نمایش مانع از مشارکت فرزند شما در سایر فعالیت‌ها شده، لازم است برنامه معقولی (screen time rules) برای خانواده در نظر بگیرید. این برنامه می‌تواند شامل محدودیت‌های هفتگی استفاده از صفحه نمایش، محدودیت در مورد انواع دستگاه‌هایی که بچه‌ها از آن‌ها استفاده می‌کنند، باشد.

***در زمان وعده‌های غذایی گوشی همراه و تلویزیون را خاموش کنید**

یک شب در هفته مشاهده فیلم خانوادگی، می‌تواند برای کودک وقت بگذارید و زمانی را به دور از صفحه نمایش یا لو صحبت کنید.

***آموزش استفاده صحیح از تکنولوژی**

روابط آنلاین و رسانه‌های اجتماعی به بخش اصلی زندگی نوجوانان بدل شده است. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند تا زمانی که فرزندتان رفتار مناسب را درک کند، برای او قوانینی در مورد آنچه مجاز و آنچه غیرمجاز است، توضیح دهید. مهم نیست که فرزندتان چقدر باهوش یا بالغ باشد، به او بیاموزید که اطلاعات شخصی خود را در فضای عمومی منتشر نکند.

***نظارت بر کودکان در مدت زمان استفاده از صفحه نمایش**

با نظارت بر مدت زمان ونحوه استفاده از صفحه نمایش، در کودکان الگوی رفتاری صحیح را ایجاد کنید. به جای آنکه برای سرگرم کردن کودک و به نوعی در نقش پرستار بچه، از صفحه نمایش استفاده کنید، با بچه‌ها بنشینید و در زمان استفاده از صفحه نمایش با آن‌ها مشارکت کنید. به یاد داشته باشید که قرار دادن کودک در مقابل تلویزیون برای تماشای نمایش‌های مورد علاقه شما، کار اشتباهی است. پیش نمایش برنامه‌ها، بازی‌ها و برنامه‌ها را قبل از اینکه به فرزندتان اجازه دهید از آن‌ها استفاده کند، بررسی کنید. با این کار بر زمان سپری شده توسط فرزندتان و محتوای مشاهده شده متناسب با سن آن‌ها، نظارت خواهید داشت. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند تا زمانی که فرزندتان رفتار مناسب را درک کند، برای او قوانینی در مورد آنچه مجاز و آنچه غیرمجاز است، توضیح دهید.

***کنترل اطلاعات ورودی به مغز کودکان**

داشتن دستورالعمل‌هایی برای فرزندان درباره انواع فعالیت‌هایی که با گوشی یا لپ تاپ می‌توانند انجام دهند یا برنامه‌هایی که می‌توانند تماشا کنند نیز بسیار کمک کننده است. برنامه‌هایی با محتوای بر تلاطم و رسانه‌های خشن را از لیست خود حذف کنید. برنامه‌های تعاملی که کودک را درگیر می‌کند انتخاب کنید به مواردی که تنها باعث خیره شدن به صفحه می‌شود. به صورت آنلاین جستجو کنید تا ببینید کدام یک از بازی‌ها و برنامه‌ها، از نظر مربیان و پزشکان برای سنین مختلف بهترین گزینه هستند.

***از صفحه نمایش برای آموزش مسائل مختلف به کودک کمک بگیرید**

مرتبا از کودک خود بپرسید که در طول روز با چه برنامه‌ها و بازی‌هایی سروکار داشته است. هنگام تماشای برنامه‌ای در تلویزیون یا گوشی همراه، با فرزند خود در مورد آنچه مشاهده می‌کند بحث کنید و او را ترغیب کنید تا درباره آنچه می‌بیند، به طور جدی فکر کند. درباره تبلیغات و برنامه‌ها به او آموزش دهید و از او بخواهید که در نظر داشته باشد که آیا همه چیز در اینترنت قابل اعتماد است؟

***آموزش نحوه عملکرد هنگام برخورد با شبکه‌های ممنوع**

می‌توانید از قفل والدین برای شبکه‌های تلویزیونی و اینترنتی که برای سن کودکان مناسب نیست استفاده کنید. با این وجود در بعضی مواقع کودک در معرض محتوایی قرار می‌گیرد که شما فیلتر محتوایی ندارد. با فرزند خود در مورد موقعیت‌هایی که ممکن است رخ دهد و رفتاری که از او انتظار دارید صحبت کنید.

***ممنوعیت استفاده از صفحه نمایش در شب**

یک ساعت قبل از خواب استفاده از هرگونه صفحه نمایش را ممنوع کنید و به جای آن وقت خود را با کتاب خواندن سپری کنید. به فرزندان خود بیاموزید که هنگام خواب، گوشی همراه و دستگاه‌های الکترونیکی خود را خارج از اتاق خواب خود شارژ کنند. خواب خوب شب برای رشد مغز مهم است. استفاده از سرگرمی رسانه‌ای در حین مشق شب را منع کنید. بر کودکان در مدت زمان استفاده از صفحه نمایش نظارت داشته باشید.

***زیان‌های استفاده از تبلت برای کودکان**

پزشکان و درمان‌گران معتقدند استفاده زیاد از تبلت یا گوشی هوشمند و وقت گذراندن با آن صفحه نمایش جذاب، می‌تواند آسیب‌های بلند مدتی را در کودکان ایجاد کند. اینکه والدین بدون نظارت، مراقبت و محدودیت، این ها را در اختیار کودکان نوپایشان قرار می‌دهند، اشتباه بزرگی است. گرچه از دیرباز تلویزیون‌ها و بازی‌های ویدئویی همراه جذاشدنی زندگی کودکان بوده‌اند، اما تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند به دلیل ویژگی قابل حمل بودن، بیشتر کودکان را درگیر خود کرده‌اند.

در اینجا برخی از مهم‌ترین صدمه‌هایی را مرور می‌کنیم که سرگرم شدن بیش از حد کودکان با این ابزارهای هوشمند، برای آنها در پی خواهد داشت.

***آسیب به چشم‌ها**

اینکه کار کردن بیش از اندازه با گجت‌ها و نگاه کردن طولانی مدت به صفحه نمایش آن‌ها منجر به خشک شدن چشم‌ها می‌گردد، امری بدیهی بوده و بر هیچکس پوشیده نیست. اما آسیب‌های احتمالی برای کودکان بسیار گسترده‌تر است.

تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که نگاه کردن طولانی مدت به صفحه نمایش گوشی هوشمند یا تبلت می‌تواند منجر به آسیب‌هایی گاه دائمی را بلند مدت به چشم کودک گردد. از جمله این آسیب‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: خشکی چشم، احساس درد، تاری دید، دوبینی، سردرد ناشی از فشار به چشم‌ها. این آسیب‌ها معمولا در اثر استفاده طولانی مدت و مداوم از تبلت، بدون استراحت دادن به چشم‌ها ایجاد می‌گردد. عدم توجه به هشداری که چشم‌ها از طریق ایجاد درد، سوزش یا خشکی ایجاد می‌کنند، ممکن است منجر به فشار به چشم و در نهایت تنبلی چشم یا نزدیک‌بینی گردد. هر چند اصلی‌ترین علت بیماری‌های چشمی، وراثت است اما اثرات محیطی را نمی‌توان نادیده گرفت. همچنین نور آبی که از تبلت یا گوشی هوشمند ساطع می‌شود در دراز مدت برای چشم مضر است و حتی می‌تواند منجر به اختلال در خواب کودک گردد.

***ضعف هایپجها**

تحرک، بخش جدایی‌ناپذیر رشد کودک است. این تحرک تنها به راه رفتن کودک محدود نمی‌شود، بلکه حتی تحرک هایپجهای بخش‌های کوچک‌تر بدن از جمله انگشت‌ها را نیز در بر می‌گیرد. دکتر لیندزی مازرولی عنوان می‌کند: «اگر کودکان نوپا تمام وقت خود را به جای اینکه صرف فعالیت‌های مداد و کاغذی کنند، پای صفحه نمایش تبلت یا گوشی هوشمند صرف کنند، ماهیچه‌های آن‌ها که به این فعالیت‌ها نیاز دارد، ضعیف باقی می‌مانند.» هر چه سطح فعالیت جسمانی کودک به ویژه در سنین پایین‌تر بیشتر باشد، بیشتر با محیط در ارتباط باشد، به کاوش بپردازد و لمس اشیاء را تجربه کند، بدنش از رشد جسمانی کامل‌تری برخوردار خواهد شد.

***محدود شدن یادگیری**

مغز کودک در طول دوره یک سالگی با سرعت بالایی در حال توسعه و رشد است. کودکان در سن پایین از تعامل با محیط بسیار بیشتر و بهتر یاد می‌گیرند تا محدود شدن دنیایشان به یک صفحه نمایشگر. لازم است کودکان در تعامل با دیگران درگیر شوند و حتی نکات جزئی مثل برقرار کردن تماس چشمی را در این تعاملات بیاموزند. یادگیری این مسائل در این سن ضروری است و بعدها نمی‌توان آن را جبران نمود. همچنین داشتن تعامل با پدر و مادر در سنین پایین‌تر بسیار ضروری‌تر است و منجر به ارتقای دامنه لغات کودک می‌گردد.

تحقیقات نشان داده یادگیری زبان، ارتباطات اجتماعی، توانایی همدلی و رشد عاطفی بستگی به همین تعاملات به ویژه در سنین اولیه دارد. به گفته دکتر کاترین استاینر، روانشناس بالینی دانشگاه هاروارد، جلوه بر شناخت و ارتباط با دنیای بیرون، کودکان باید اضطراب‌هایشان را بشناسند و بتوانند آن را با والدین در میان بگذارند. بنابراین گاه نیاز است تنهایی با خویشتن را تجربه کنند تا فرصتی برای شناختن خودشان داشته باشند.

تازه های درمان

یک روان درمانگر مطرح کرد

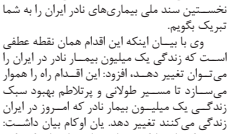
چگونه استرس و اضطراب دانش آموزان را مهار کنیم

یک روانشناس گفت: برای جلوگیری از استرس، اضطراب و حتی افسردگی در بین دانش آموزان باید مسئولان به طور جدی به مقوله آموزش تاب آوری تحصیلی در مدارس توجه کنند. محمد حلاجی افزود: تاب آوری تحصیلی، به عنوان یکی از معروف ترین حیطه‌های تاب‌آوری، بیانگر توانایی دانش آموزان و دانشجویان برای رویارویی کارآمد با موانع، چالش‌ها و فشارها در موقعیت‌های تحصیلی است؛ درواقع تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای مکرر زندگی روزانه است. تاب‌آوری استرس را محدود نمی‌کند، مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد با مشکلات پیش‌رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند.

وی با بیان اینکه تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است، افزود: روانشناسان همیشه سعی کرده اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی‌ها افزایش دهند. دانشجویان می‌توانند حتی پس از مشکلات تحصیلی ناگوار به بازسازی زندگی خود بپردازند. ارتقا تاب‌آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خودمدیریتی بهتر و دنبال بیشتر می‌شود. این روانشناس اضافه کرد: دانش آموز و یا دانشجوی تاب آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی-روانشناختی در شرایط دشوار تحصیلی توانمند است و دارای رفتارهای خودکنانه نیست؛ از نظر عاطفی آرام بوده و توانایی مقابله با شرایط ناگوار تحصیلی را دارد. حلاجی گفت: افراد تاب آور، ذهنیتی تحلیلی انتقادی نسبت به توانایی‌های خود و شرایط دارند، از مهارت‌های حل مسئله برخوردارند و قادرند در مواجهه با مشکلات تحصیلی با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل های امن و مطمئن برسند. در حالی‌که سایر افراد، در این موقعیت‌های سخت دچار استرس زیاد می‌شوند و نمی‌توانند راه‌حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند. همچنین توانایی ویژ ه‌ای در تجزیه و تحلیل واقع‌بینانه مشکلات شخصی، پیدا کردن راه‌حل های فوری و راهبردهای درازمدت برای حل و فصل مشکلاتی را که به آسانی و سریع حل نمی‌شوند، دارا هستند.

این روان درمانگر ابراز کرد: دانش آموز تاب آور به آینده تحصیلی خود خوش بین است و احساس امید و هدفمندی دارند، اعتقاد راسخ به اینکه آینده می‌تواند بهتر باشد و باور به اینکه می‌توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی‌تواند آنها را متوقف سازد. این افراد آگاهانه و هشیارانه عمل می‌کنند، احساسات و هیجانات خود را می‌شناسند و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند.

سند ملی بیماری های نادر تغییر دهنده زندگی یک میلیون ایرانی



دبیر اتحادیه بیماری های نادر اروپا گفت: تصویب سند بیماری های نادر در ایران زندگی یک میلیون بیمار نادر را تغییر می دهد. یان لوکام، دبیر اجرایی اتحادیه بیماری‌های نادر اروپا (یوروردیز) با تبریک دوازدهمین روز جهانی بیماری‌های نادر گفت: به مناسبت دوازدهمین روز جهانی بیماری نادر در ایران می‌خواهم تدوین نخستین سند ملی بیماری‌های نادر ایران را به شما تبریک بگویم.

وی با بیان اینکه این اقدام همان نقطه عطفی است که زندگی یک میلیون بیمار نادر در ایران را می‌توان تغییر دهد، افزود: این اقدام راه را هموار می‌سازد تا مسیر طولانی و پرتلاطم بهبود سبک زندگی یک میلیون بیمار نادر که امروز در ایران زندگی می‌کنند تغییر دهد. یان اوکام بیان داشت: سندی که با مشارکت بنیاد بیماری‌های نادر که یکی از اعضای کامل یوروردیز است به وجود آمده و یک موفقیت بزرگ محسوب می‌شود.

لوکام اشاره کرد: در کنار ثبت این سند و مشارکت بنیاد بیماری‌های نادر دانشگاه علوم پزشکی تهران و حمایت بی‌دریغ متولیان دولت ایران نیز کاری کرده است تا این سند ملی یک موفقیت واقعی برای جامعه بیماران نادر ایران محسوب شود که تحول موثری در زندگی هر بیمار خواهد داشت.

استرس سبب افزایش واکنش‌پذیری پوست می‌شود

استرس باعث ایجاد یک واکنش شیمیایی در بدن شما می‌شود که پوست را حساس‌تر و واکنش پذیر می‌کند، همچنین می‌تواند باعث افزایش مشکلات پوستی شود. استرس می‌تواند بر کل بدن از جمله مو، ناخن و پوست شما تأثیر بگذارد. از آن‌جا که استرس بخشی از زندگی است، آن‌چه مهم است نحوه بازخورد به آن است.

***استرس چگونه بر پوست تأثیر می گذارد؟**

استرس باعث ایجاد یک واکنش شیمیایی در بدن شما می‌شود که پوست را حساس‌تر و واکنش پذیر می‌کند. همچنین می‌تواند باعث افزایش مشکلات پوستی شود. آیا تاکنون متوجه شده‌اید که هنگام استرس، بیشتر جوش می‌زنید؟ این امر به این دلیل است که استرس باعث می شود بدن شما هورمون‌هایی مانند کورتیزول تولید کند که به غدد موجود در پوست شما می‌گوید روغن بیشتری تولید کنند. پوست چرب بیشتر مستعد آکنه و سایر مشکلات پوستی است.

استرس همچنین می تواند مشکلات پوستی را بدتر کند. به عنوان مثال، استرس می‌تواند پسوریازیس، روزاسه و اگزما را تشدید کند. همچنین می‌تواند باعث کهیر و انواع دیگر بثورات پوستی شود و باعث ایجاد تبخال شود. همچنین این موضوع می‌تواند استرس‌زا باشد که با پوست خود مشکل داشته باشید. بعضی از افراد نسبت به اینکه چطور به نظر می‌رسند، احساس بدی دارند و این باعث استرس بیشتر می‌شود.

***۸ راه برای کاهش اثرات استرس بر روی پوست**

احتمالاً نمی‌توانید از استرس به طور کامل اجتناب کنید، اما می‌توانید روش‌هایی برای بهتر درمان کردن آن را امتحان کنید. این روش‌ها را امتحان کنید: از پوست خود غافل نشوید. مواظب آن باشید، حتی اگر خسته یا دارای استرس باشید؛ به طور منظم ورزش کنید، چرا که ورزش برای پوست و بقیه بدن مفید است، برای خودتان وقت بگذارید کاری انجام دهید که باشید حمام کنید یا کتاب بخوانید؛ پیاده‌روی می‌تواند بسیار موثر باشد؛ تکنیک های مدیریت استرس مانند تمرین‌های تنفسی، یوگا، مدیتیشن یا تصاویر بصری را تمرین کنید؛ به اندازه کافی بخوابید. هر شب هفت تا ۸ ساعت ایده آل است؛ نه گفتن را یاد بگیرید. برای پایین آوردن استرس، تعیین محدودیت‌ها مناسب است؛ با یکی صحبت کنید. از یک دوست یا یک متخصص حرفه‌ای پشتیبانی بخواهید.

***چگونه از سیاهی دور چشم ناشی از استرس خلاص شویم؟**

همه می‌دانند که خواب، آب و خوردن مواد مضر کمتر به کاهش سیاهی زیر چشم کمک می‌کند، اما اگر همه کارها را انجام داده‌اید و هنوز هم مشکل دارید، این مطلب را بخوانید.

استرس و پوست

آرایش خود را به آرامی بردارید. ممکن است شما پوست حساسی نداشته باشید، اما همانطور که آلیسون ویت، مدیر ارشد آموزش در Medik8 توضیح می‌دهد، پوست اطراف چشم شما باید به این صورت درمان شود. پوست اطراف چشم کمی متفاوت از پوست صورت است. به دلیل ساختار نازک‌تر، لطیف تر و آسیب پذیرتر و عدم وجود غدد چربی که باعث تولید روغن می‌شوند، آن را مرطوب تر و نرم تر از بقیه پوست کرده و کمتر از پوست محافظت می‌کنند. رفع کننده‌های آرایش و پاک کردن بیش از حد می‌تواند باعث التهاب و خشک شدن پوست شود، بنابراین محصولات ملایم ضروری هستند.

آلرژی‌ها را در نظر بگیرید

برخی از افراد به دلیل داشتن آلرژی ممکن است دارای سیاهی زیر چشم باشند اما حتی نمی‌دانند علت این امر چیست. مصرف آنتی هیستامین خفیف قبل از خواب به سرعت به شما خواهد گفت که آیا آلرژی دارید زیرا نشان می‌دهد در صبح شاهد بهبودی هستید یا خیر.

سهمیه روزانه پپتید خود را دریافت کنید

پپتیدها ماده حیاتی مورد نیاز شما در مراقبت از پوست روزمره هستند، زیرا پوست را ترغیب می‌کند کلاژن بیشتری ایجاد کند. هنگامی که ارتباط دهنده سلولی پپتیدها به پوست اضافه شود، جذب شده و با محل‌های مختلف گیرنده داخل پوست ارتباط می‌یابند.

ترفند کیسه چای را امتحان کنید

برای کاهش قوری سیاهی دور چشم، روش کیسه چای مادر بزرگ را نادیده نگیرید. چای حاوی کافئین است، و کافئین که یک ادرارآور است یک راه حل فوری برای احتباس آب در زیر چشم است. چای را با خیساندن آن‌ها برای چند دقیقه در آب جوش فعال کنید و بگذارید قبل از گذاشتن روی چشم خنک شود.

از خون خود استفاده کنید

در یک درمان پلاسمایی غنی از پلاکت (که اغلب به آن PRP گوتاه گفته می‌شود)، مقدار کمی خون از بدن بیمار گرفته می‌شود و در یک دستگاه قرار می‌گیرد تا آن را جدا کند و مجدداً در ناحیه‌ی مشکل‌دار تزریق شود.

ویتامین مصرف کنید

تولید کلاژن با افزایش سن کم‌تر کار می‌کند. مصرف کلاژن مکمل به شما کمک می‌کند تا پوست شما دچار افتادگی شود و ظاهر سیاهی دور چشم را کاهش دهد.

درمان کودکان دچار بیماری های زمینه‌ای به تاخیر نیفتد

مهر: یک فوق تخصص عفونی کودکان با اشاره به ترس برخی از والدین برای رفتن به مراکز درمانی در دوران کرونا، گفت: درمان کودکان دچار بیماری‌های زمینه‌ای به هیچ‌وجه نباید به تأخیر بیافتد.

ستاره ممیشی افزود: مراجعه بیش از حد یا عدم مراجعه والدین به مراکز درمانی و از طرفی سهل‌انگاری برخی‌کمی کار درمان را برای کادر درمان سخت کرده است. وی ادامه داد: در دوران کرونا در صورت ضرورت و وجود شرایط خاص، کودکان را به مراکز درمانی ببریم، واکسیناسیون کودکان تحت تأثیر بحران کرونا قرار گرفته و برخی والدین حاضر نیستند کودکان خود را برای واکسینه شدن به مراکز درمانی ببرند. این فوق تخصصی بیماری‌های عفونی کودکان، تاکید کرد: قطعاً این سهل‌انگاری والدین در آینده موجب ابتلای کودکان به بیماری‌های خطرناکی خواهد شد.

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۶۹۰۳۱۱۰۳۶۰۰۳۲۱ مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه امیدی هارونی فرزند همت آقا به شماره شناسنامه ۹۴۷۸۸ صادره از شیراز در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۹۷/۳ مترمربع پلاک ۱ فرعی از ۴۴۰۸ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۴۰۸ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز خریداری از مالک رسمی آقای نظام یوسف نژاد، محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. مجاور حد غرب قسمتی از پلاک ۴۴۰۸ اصلی بوده که اشتباها تحت عنوان یاقیمانده، پلاک ۴۴۰۸ باقیمانده جهت آن منظور و منرجه در صدور سند گردیده است، در حالیکه برابر با مستندات موجود و سابقه ملک و وضع محل مورد تقاضا قسمتی از پلاک ۴۴۰۸ می باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۸

۱۰۹۵۹/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۴ شیراز-زارع شیبانی

آگهی تغییرات

تغییرات شرکت سازه گستر دنای شیراز شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۹۷۹۱ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۲۲۳۰۶۳ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۲/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : آقای رضا ابراهیمی به سمت رئیس هیأت مدیره و آقای علی محمد ابراهیمی به سمت نایب رئیس هیأت مدیره و آقای علی اکبر ابراهیمی به سمت مدیر عامل و عضو هیأت مدیره همگی برای مدت دو سال انتخاب گردیدند و مقرر گردید حق امضاء کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور و قراردادها و سایر نامه های عادی و اداری با امضای یکی از اعضای هیأت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

شناسه آگهی: ۱۱۰۵۳۳۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز