اعصاب و روان

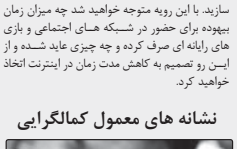
دردسرهای روانی اعتیاد به فضای مجازی

یک روان درمانگر گفت: شیوع کرونا و افزایش حضور در خانه، سبب تشدید گرایش و یا اعتیاد بیشتر مردم به اینترنت و فضای مجازی شده در حالیکه نباید از نتایج منفی روانی این اتفاق غافل بود.ریحانه عابدینی افزود: همانطور که اینترنت می تواند بل ارتباطی بسیار خوب بین فردی و گروهی و در واقع اطلاع رسانی آنلایـن یا به وقت باشد، در صورت قطـع و یا کاهش دسترسی به آن، به راحتی می تواند مشـترکین را با چالش اختلال رفتاری و مشـکلات روانشـناختی و به خاطر اعتیاد به فضای مجازی مواجه سازد.

این روان درمانگر با بیان اینکه پدر و مادرها اغلب مشـکل را به صورت کامل احسـاس نمـی کنند چون یک مشـکل همه گیر است و مضرات آن چندان قابل لمس نیسـت، گفت: وابستگی به اینترنت و شبکه‌های مجازی می‌تواند مشکلات شناختی رفتاری و اختلالاتی همچون افسردگی، اعتماد به نفس پایین، جدا افتادگی اجتماعی، روابط منفی، ترس از دست دادن و بی‌خبری، اختلال خواب، رفتارهای اعتیاد گونه، اختلال خوردن، بیش‌فعالی یـا کم‌توجهی و اختـلالات اضطرابی برای افـراد بوجـود آورد. عابدینی گفت: بایـد تلاش کرد و نشـان داد که این مشـکلات یکـی از اختلالات روانی شـایع در جامعه کنونی و در حال فراگیری اسـت و به دنبال ارائه راهکارهایی برای درمان اعتیاد به اینترنت و فضاهای مجازی بود.

وی تصریح کرد: نخسـتین کاری کـه برای رفع مشـکل اعتیـاد و یا کاهـش اختلالات وابسـتگی به اینترنـت باید انجام داد این اسـت مـدت زمانی را که صرف حضور در اینترنت و شـبکه های مجازی و حتی بازی های رایانه ای می کنید را اندازه گیری و مشخص سازید. با این رویه منوجه خواهید شد چه میزان زمان بیهوده برای حضور در شـبکه هـای اجتماعی و بازی های رایانه ای صرف کرده و چه چیزی عاید شـده و از ایـن رو تصمیم به کاهش مدت زمان در اینترنت اتخاذ خواهید کرد.

نشانه های معمول کمالگرایی



کمال‌گرایـی مجموعـه‌ای از الگوهـای فکـری محکوم به شکسـت اسـت که برای رسیدن به اهداف غیرواقع‌بینانه، شـما را وادار به تلاش می‌کنند. یعنی فکرتان دائم به شـما گوشزد می‌کند که ممکن است شکسـت بخوری و باید تا آخریـن لحظه تلاش کنی. اما متأسـفانه هرچقدر هم تـلاش کنید، هیچ‌وقت به رضایت نمی‌رسید.

دکتر تال بن ـ شـاهار در کتاب خودش توضیح می‌دهد که دو نوع کمال‌گرایی وجود دارد:

نشانه‌های کمال‌گرایی:

ـ به هر اشتباهی به‌عنوان شکست نگاه می‌کنید و اگر کسی، کاری را بهتر از شما انجام دهد، احساس شکسـت می‌کنید.

ـ از اشتباه کردن واهمه دارید.

ـ وقتی مطابق تعریف خودتان از کمال، به هدفی که می‌خواهید نمی‌رسید، احساس ناراحتی می‌کنید.

ـ ترجیـح می‌دهیـد در محیط امنی باشـید و ریسـک کردن را دوسـت ندارید، چون هیچ تضمینی وجود ندارد که با ریسـک پذیری بتوانیـد کارتان را کامل و بدون عیب و نقص انجام بدهید.

ـ از فراینـد یادگیری و کار لذت نمی‌برید، چون فقط نگران نتیجه هستید.

ـ تفکر شما معمولاً «یا همه یا هیچ» است، یا به چیزی که می‌خواهید تمام و کمال می‌رسـید، یا اگر چنین نشود، خود را شکسـت‌خورده تلقی می‌کنید.

ـ دائم نگران ترک شـدن از جانب بقیه هستید. احساس می‌کنید اگر عیوب شما نمایان شوند، دیگران شما را طرد خواهند کرد.

ـ زیاد پذیرای انتقاد و بازخورد نیستید.

وقتـی کمال‌گرایـی از حـد بگذرد و به سـوی کمال‌گرایی ناسـازگار کشیده شـود، جلوی موفقیت فردی را می‌گیرد و فرد را به ورطه بی‌اعتماد به نفسی می‌کشاند.

مهارت «نه» گفتن را قبل از صدمه خوردن بیاموزید

یـک روانشـناس بالینـی گفـت: هـر گاه بـه درخواسـتی «نه» بگویید، می‌توانید به کارهایی «بله» بگوییـد که مزایـای زیادی برایتان دارد.لیلا شـقاقی، روانشـناس بالینی، درباره راهکار کلیدی نه گفتن در زندگی روزمره اظهار کرد: بسـیاری از افراد نمی دانند کـه چگونه از روش نـه گفتن در زندگی روزمرشـان اسـتفاده کنند. همین امر موجب می‌شـود که آنها با مشـکلات سختی رو به رو شوند. بهتر است تمام افراد روش نه گفتن را یاد بگیرند، هرگاه به درخواسـتی نه بگوییـد، می‌توانید به کارهای دیگـری بله بگویید که مزایای زیادی برایتان دارد.او افزود: همه ما می‌دانیم نه گفتن برای همه افراد آسـان نیست و آنها را با چالش های سختی رو به رو می‌کند. درست است که موافقت کـردن و گفتن "بلـه" خیلی راحت‌تـر از "نه" گفتن است، اما بهترین جواب نیست. همان طور که مخالفت کردن و نه گفتن پیامد دارد، موافقت کردن نیز دارای پیامدهای خودش اسـت. واقعیت این اسـت که افراد بیشتر به مواردی که دوست ندارند "بله" می‌گویند.

شـقاقی بیان کرد: اولین نکته‌ای که در نه گفتن بـه ما کمک می‌کند این اسـت کـه بدانیم که اهداف زندگیمـان مانند شـغل، زندگی مشـترک، موقعیت اجتماعـی، تحصیـل چیسـت؟ زمانی کـه اهداف و خواسـته‌های خـود را شناسـایی کردیم، نـه گفتن برایمـان خیلی راحت تر می‌شـود، زیـرا دلیل خوبی برای نه گفتن خواهیم داشـت. در واقع هر چقدر افراد خود را بهتر بشناسـند، راحت تر تصمیم می‌گیرند که چه چیزهایی به رویاهایشـان نزدیک تر است و به چه مواردی باید نه بگویند. شـناخت خـود که به مهارت خودآگاهی معروف اسـت، نیازمنـد دریافت آموزش و تمرین زیاد است.

آنتی‌اکسیدان بخورید تا آلزایمر نگیرید

ایرنا: مطالعات جدید نشـان می‌دهد رژیم غذایی حاوی مواد مغذی و انواع آنتی‌اکسـیدان از بروز آلزایمر جلوگیـری و حتی روند این بیماری را معکوس می‌کند.مطالعه اخیر محققان دانشـگاه وسـترن استرالیا نشان داد، بسـیاری از بیماری‌های انحطاطی سیستم اعصاب بر اثر رادیکال‌های آزاد به وجود می‌آیند.آنتی‌اکسـیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد در بدن واکنش می‌دهند و از ضرر آنان جلوگیری می‌کنند. به زبان ساده می‌توان گفت که آنتی اکسیدان از سلول در مقابل صدمات جلوگیری می‌کند.

این ترکیبات می‌توانند طبیعی یا مصنوعی باشند.

آنتی اکسیدان‌های اصلی عبارتند از :

-لوتئین: این گروه آنتی‌اکسیدان در انواع کلم (کلم بروکلی، گل کلم و برگ کلم)، انواع میوه، سـبزیجات نشاسته‌ای (ذرت، نخود فرنگی) تخم مرغ و سبزیجات برگ دار وجود دارد.

-سـلنیوم : یک ماده معدنی موجود در غذاهـای گیاهی، تخم مرغ، مرغ، گوشت قرمز، حبوبات و ماهی است.

-کاروتنوئیدها : رنگدانه‌هایی هسـتند کـه باعث رنگ زرد و نارنجی میوه‌هایی از قبیل هویج، خربزه و سیب زمینی می‌شوند.

-لیکوپن : یک ماده شـیمیایی موجود در میوه و سـبزیجات قرمز از جمله گوجه فرنگی و هندوانه است.

-ویتامین A : در هویج، سـیب زمینی، سبزیجات برگ دار تیره رنگ و زردالو به وفور وجود دارد.

-ویتامین C : در مرکبات، سیب زمینی، آناناس، کلم بروکلی، اسفناج و انواع توت یافت می شود.

-ویتامین E : آجیل، کره بادام زمینی، جوانه گندم، اسـفناج، سـویا، ماهی، آوکادو و روغن گیاهی حاوی این ویتامین هستند.

گوجه فرنگی، انواع توت، فلفل، هویج، اسفناج، زردچوبه، زنجبیل، بذر کتان، انواع آجیل و غلات سبوس دار نیز دارای خواص ضد التهابی هستند.

مطالعات نشـان می‌دهـد کاروتنوئیدها و آنتی‌اکسـیدان‌هایی مانند ویتامیـن C و E در کاهش احتمال ابتلا به بیمـاری آلزایمر نقش مهمی دارند. در ادامه این مطالعات آمده است رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان به تثبیت PH کمک کرده و از استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌کند.

راه های مقابله با پرخوری عصبی

پرخـوری عصبی در واقع تمایل بـه غذا خوردن برای تسـکین یافتن و کاهش اسـترس اسـت. اغلب افـرادی که پرخوری عصبی دارند، نمی‌توانند در مقابل میـل خـوردن مقاومت کننـد و وقتـی غذایی هوس می‌کننـد به چیزی جز آن فکـر نمی‌کنند. حالا بیایید ببینیم چطور در مقابل هوس‌های غذایی مقاومت کنیم و آگاهانه غذا بخوریم؟

خوردن آگاهانه تمرینی اسـت که کمک می‌کند تا عـادات غذایی خود را کنترل کنیـد و این امکان را می‌دهد، در زمانی که برای خوردن تحریک می‌شوید و زمانی که واکنش نشـان می‌دهید، وقفه بیندازید. به این روش می‌توانید در مقابل پرخوری عصبی‌تان که در گذشـته باعث به هم خوردن رژیم‌تان می‌شد مقاومت کنید.

اگر در حالی که کاملا سـیر هسـتید یا زمانی که احسـاس ناخوشـایندی دارید هوس خوردن بستنی یا دسر می‌کنید، دچار پرخوری عصبی هستید. اشخاصی مبتلا بـه پرخوری عصبی وقتی غـذا می‌خورند، حس بهتـری دارند و از غذا خوردن برای پاسـخ به نیازهای عاطفی‌شان استفاده می‌کنند.

غـذا خوردن به‌عنوان یک پاداش یا برای جشـن گرفتـن چیـز بدی نیسـت، امـا زمانی کـه به‌عنوان مکانیسـمی برای پاسـخ به نیازهای عاطفی دربیاید و اولین واکنش شما در پاسخ به احساس غم، عصبانیت، تنهایـی، اسـترس، خسـتگی یا کسـالت، بـاز کردن در یخچـال باشـد، در این صورت در چرخه ناسـالمی قـرار گرفته‌اید کـه در آن هرگز به احسـاس واقعی یا مشکل‌تان توجه نخواهید داشت.

افرادی که چنین مشـکلی دارند، سـیری‌ناپذیرند. ممکن اسـت خوردن به‌طور لحظـه‌ای حس خوبی به آنها بدهد، اما احسـاسی کـه موجب تحریک آنها برای خوردن شده هنوز باقی است و بعد از آن چنین افرادی احسـاس بدتری دارند که بیش از حـد غذا خورده‌اند، زیـرا این عـادت موجب چاقـی و افزایش وزن‌شـان می‌شـود و قدرت مقاومت در مقابـل آن را نیز ندارند. وقتی شـیوه‌های مناسـب برای پاسـخ به احسـاسات خود را ندانید، مشـکل‌تان دو چنـدان و به مرور زمان هم ترک پرخوری برای شـما سـخت‌تر می‌شـود و از طرفـی هـم نمی‌دانید چطـور باید احسـاسـات‌تان را کنترل کنید.

●آیا شما به پرخوری عصبی دچار هستید؟

●آیا هنگام استرس بیشتر غذا می‌خورید؟

●آیا زمان گرسنگی یا سیری غذا می‌خورید؟

●آیا برای اینکه احسـاس بهتـری پیدا کنید، غذا می‌خورید؟ (مثلا زمانی که غمگین، بی‌حوصله یا نگران هستید، برای آرامش یافتن غذا می‌خورید؟)

●آیا با غذا خوردن به خود پاداش می‌دهید؟

●آیـا بعد از احسـاس سـیری به خـوردن ادامه می‌دهید؟

●آیا غذا خوردن به شما احساس امنیت می‌دهد؟

یا حس می‌کنید غذا برای‌تان مانند یک دوست است؟

●آیا حس می‌کنید غذا خوردن‌تان خارج از کنترل است؟

*تفـاوت بین گرسـنگی عصبی و گرسـنگی فیزیکی

گرسـنگی عصبی بسیار قوی اسـت و در نتیجه ممکن اسـت با گرسنگی فیزیکی اشـتباه گرفته شود. نشـانه‌هایی وجود دارد که به شـما کمـک می‌کند تا تفاوت میان آنها را بفهمید.

گرسـنگی عصبی به‌طور ناگهانی ایجاد می‌شـود؛ ایـن نوع از گرسـنگی در یک لحظه ایجاد می‌شـود و احسـاس می‌کنید قاطع و فوری است، اما گرسـنگی فیزیکی به تدریج ایجاد می‌شود. تمایل به خوردن یک حس نیاز شـدید و لحظه‌ای نیسـت، مگر آنکه مدتی طولانی چیزی نخورده باشید.

*گرسـنگی عصبی تمایل به خوردن غذاهای خاص است

در گرسـنگی، هر چیزی که برای خوردن داشته باشـید به نظر مناسب است، اما اگر سـبزیجات باشد؛ اما در گرسـنگی عصبی افراد به خوردن غذاهای چرب یا تنقـلات شـیرین تمایل دارنـد که ناگهـان هوس می‌کننـد. ناگهان حس می‌کنید دلتـان پیتزا یا چیز کیک می‌خواهد و به چیزی جز آن تمایل ندارید.

*گرسـنگی عصبی اغلب به خـوردن خارج از کنترل منجر می‌شود

در این حالت شما یک بسته چیپس بزرگ یا یک بسـتنی را می‌خورید بدون آنکه بـه مقدار آن توجهی داشـته باشـید یا حتی از آن لذت ببرید، اما زمانی که واقعا گرسنه هستید، معمولا آگاهانه غذا می‌خورید.

گرسـنگی عصبی با سـیر شدن برطرف نمی‌شود؛ در چنین حالتی شما تمایل به خوردن بیشتر و بیشتر داریـد تا زمانی که احسـاس ناراحتی و سـیری بیش از حد داشـته باشید. اما در گرسـنگی فیزیکی نیازی نیست بیش از حد غذا بخورید، وقتی معده‌تان پر شود احساس سیری می‌کنید.

گرسنگی عصبی در معده اتفاق نمی‌افتد

با اینکه این نوع از گرسـنگی در معده احسـاس می‌شـود، اما در واقع یک وقع ذهنی اسـت و شـما به غذاها، مزه‌ها و بوهای خاصی تمایل دارید.

گرسـنگی عصبی اغلب به احساس پشیمانی، عذاب وجدان و شرمندگی منجر می‌شود

زمانی که به‌طور فیزیکی گرسـنه هستید، بعد از غذا خوردن احسـاس پشیمانی و عذاب وجدان ندارید، زیرا به نیاز بدن‌تان پاسـخ داده‌اید؛ اما اگر بعد از غذا خوردن احسـاس ناخوشـایندی دارید به این معناسـت کـه می‌دانید غذا خوردن‌تان بـرای برطرف کردن نیاز بدن نبوده است.

عوامـل ایجـاد کننـده گرسـنگی عصبـی را شناسایی کنید

چه موقعیت‌ها، مکان‌ها یا احسـاساتی باعث بروز گرسـنگی عصبی در شـما می‌شـود؟ در بیشتر موارد پرخوری عصبی به دلیل احسـاسـات ناخوشایند اتفاق می‌افتد، اما ممکن اسـت احسـاسات مثبت نیز موجب بروز این حالت شـود. مثلا زمانی که به هدفی دسـت یافته‌اید و می‌خواهید به خودتان پاداشی بدهید یا یک اتفـاق خوب را جشـن بگیرید. در ادامـه برخی دلایل ایجاد احساس گرسنگی عصبی را بیان می‌کنیم.

استرس

تا به حال دقت کرده‌اید استرس تا چه حد موجب بروز احسـاس گرسنگی در شما می‌شود؟ این احساس صرفـا ذهنی نیسـت. در دنیای پر هـرج و مرج ما که همه چیز در آن به سـرعت اتفاق می‌افتد، اسـترس به صـورت یک حالـت مزمن در می‌آید و موجب ترشـح هورمون کورتیزول (cortisol) می‌شـود. این هورمون باعث ایجاد تمایل به غذاهای شـور، شیرین و پرچرب می‌شـود که مصرف آنها موجب ایجاد انرژی و احساس مطلوبی در شـما می‌شـود. با بروز اسـترس غیر قابل کنترل در زندگی روزمـره، تمایل به غذا خوردن برای ایجاد آرامش بیشتر می‌شود.

احساس تمایل به غذا

غذا خوردن می‌تواند راهی موقت برای تسکین یا مخفی کردن احساسات ناخوشایندی مانند عصبانیت، ترس، غم، نگرانی، تنهایی، خشـم یا شرمندگی باشد. در واقـع می‌خواهید با غذا خوردن این احسـاسـات را در وجودتـان از بیـن ببرید و ترجیـح می‌دهید اصلا احساسی نداشته باشید.

خستگی یا احساس پوچی

آیـا تا به حـال پیش آمـده که بخواهیـد با غذا خوردن احساس خستگی، بیهودگی و پوچی را در خود برطرف کنید؟ شما احساس نارضایتی و خلأ می‌کنید و غذا خوردن می‌تواند هم دهان شما و هم وقت‌تان را پر کند. در آن لحظه، غذا خوردن ذهن‌تان را از احسـاس پوچی و نارضایتی از زندگی دور می‌کند.

عادات کودکی

به خاطراتی که در دوران کودکی از غذاها داشتید فکر کنید. آیا والدین شـما برای پاداش دادن در قبال انجـام کارهای خـوب برای‌تان بسـتنی می‌خریدند یا زمانی که نمرات خوبی می‌گرفتید شما را برای خوردن پیتزا به رسـتوران می‌بردند یا زمانی که غمگین بودید برای‌تان شیرینی می‌خریدند؟

این عـادات غذایی در دوران کودکی که ریشـه در احسـاسات مختلـف دارنـد، ممکن اسـت تا زمان بزرگسـالی در شـما وجود داشـته باشـند یا برخی از خوراکی‌هـا برای شـما نوسـتالژیک باشـند؛ مثلا در روزهـای عید عادت داشـتید که با پدرتـان به حیاط بروید و کباب درسـت کنید یا همراه مادرتان شیرینی بپزید یا همراه اعضای فامیل دور یک میز غذای خاصی بخورید.

تأثیرات اجتماعی

غذا خـوردن همراه دیگران راهی مناسـب برای کاهش استرس است، اما ممکن است منجر به پرخوری شـود، زیرا غذاهای مختلفی وجود دارد و سـایرین در حال غذا خوردن هسـتند و شما در موقعیتی به دور از استرس و عصبانیت قرار دارید. ممکن است دوستان و اعضای فامیل شما را به خوردن غذاهای بیشتر تشویق کنند و شما نیز برای همراهی با جمع بیش از حد لازم غذا بخورید.

خوردن آگاهانه را یاد بگیرید

خـوردن آگاهانـه به معنـای آگاهی نسـبت به عادات غذایی اسـت و به شـما یاد می‌دهـد در مقابل تحریک‌کننده‌های غذایی واکنش مناسب نشان بدهید.

●آگاهی نسبت به گرسنگی فیزیکی و عصبی؛

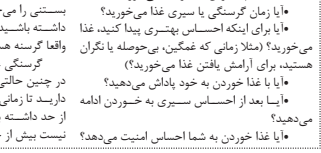
●آگاهی نسبت به عوامل تحریک‌کننده؛

●آگاهی در مورد خرید، آماده‌سازی و خوردن غذا؛

●انتخـاب غذاهایی که هم ارزش غذایی داشـته باشند و هم خوشمزه باشند؛

●سعی کنید گرسـنگی‌های دیگری جـز غذا خوردن برای پاسخ به نیازهای عاطفی.

استمرار تهدیدات روانی کرونا در دوره پساکرونا



یک روان درمانگر معتقد اسـت استرس، اضطراب و نگرانی ناشی از کرونا از جمله موارد تهدید کننده سـلامت افراد اسـت و به نظر نمی‌رسد این موارد در دوران پسـاکرونا نیز از بین برود. زینب یزدانی نـژاد با بیان اینکه در دوره پسـاکرونا باید برنامه‌ریزی‌های دقیقی برای حفظ شـرایط سلامت روان مردم داشـت، افزود: همه‌گیری ویروس کرونا طی چند ماه اخیر مسایلی را در سطح جامعـه به پیـش آورد که برخی از آن به اختیار و برخـی نیز به دنبال تبعات شیوع بیماری در اختیار مردم نبود. برای نمونه این ویروس باعث شد تا سبک زندگی و کسـب و کار افراد تغییر کند و از ایـن رو باید برای این وضع برنامه خاصی داشت.

وی گفـت: ایـن بیمـاری موجب شـد تـا در زندگی بسـیاری از مردم اضطـراب، افسـردگی، وسـواس و حتی اسـترس پس از سـانحه بـه عنوان شـایع ترین اختلالات پس از بروز ویروس کرونا ورود کند و به نوعی سـلامت روان اکثریت جامعه را با خطر مواجه سازد. یافته‌های یک داده آماری متمرکز بر تأثیرات قرنطینه بر سـلامت روان که اخیراً صورت گرفته حاکی از آن است که طولانی شدن قرنطینه و عدم کنترل و درمان این اختلالات شایع، منجر به روند افزایشـی مبتلایان و علائم این اختلالات و علائم بیشتر اختلال استرس پس از سانحه خواهد شد.

این روانپزشک بالینی تصریح کرد: در دوران پساکرونا بهتر است شاخص های بهداشت جهانی را برای حفظ سلامت جسم و روان خود و دیگر همنوعان ادامه داد و بسیاری از عاداتی که در دوره شیوع کرونا برای خودداری از انتقال و یا ابتلا به بیماری توصیه شـده و درس‌هایی که آموخته بودیم را می‌توان در دوره پساکرونا برای استفاده بهینه از لحظات زندگی، حفظ کرد.

یزدانـی گفت: برای حفظ سـلامت جسـمی و روحـی و دوری کردن از خطرات احتمالی بازگشـت بیماری، بهتر است با همان اعتماد به نفس که در دوران شـیوع کرونا به دست آوردیم، نه سبک زندگی قبل از کرونا را داشته و نه سـبک زندگی کسـی که در طبیعت مواد غذایی وجود دارند که داروی موثر و طبیعی برای رفع افسـردگی هسـتند چه؟

بد نیسـت در کنار درمان‌ها و مشاوره‌های خود، این مواد طبیعی را امتحان کنیم. این مواد درمان ما را سرعت می‌بخشـند و حتی درمان اوفار افسردگی‌های خفیف هم به شمار می‌روند.

جنسـینگ ریشه یک گیاه آسـیایی یا امریکایی اسـت. پزشـکان طب چینی هزاران سال از جنسینگ استفاده کردند تا وضوح ذهنی و انرژی افراد را تقویت کنند و اثرات اسـترس را کاهش دهند. برخی از افراد خواص جنسـینگ را برای درمان افسردگی هم به کار می‌برند.

جالب اسـت بدانید که بابونه یـک گیاه طبیعی اسـت که در درمان افسردگی می‌توانیم از آن استفاده کنیم. بابونه با ایجاد آرامش اثرات مفیدی روی افرادی که افسرده هستند داشته است.

روغـن اسـطوخودوس عصـاره یـک گیـاه محبوب اسـت که بـرای آرامش و کاهـش اضطراب و اختـلالات خلقـی مؤثر اسـت. اسـطوخودوس در اختلالات نتایـج متفاوتـی دارد و در بسـیاری از موارد به عنوان داروی موثر درمانی برای افسـردگی مطرح اسـت. مثلا مطالعات سـال ۲۰۱۳ نشان داده اسـت که می‌تواند در کاهش اضطراب و بهبود خواب موثر باشد.

زعفـران گیاهـی اسـت که اغلـب مـا آن را به شادی آوری می‌شناسـیم. برخی از مطالعات استفاده از زعفران را برای کنترل علائم افسـردگی پیشـنهاد کرده‌انـد. همچنین ویتامین‌هایی گـروه B و فلز روی در کاهش افسردگی موثرند.

چند راهکار اصلی کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر

محققان معتقدند عدم اسـتعمال دخانیات، رژیم غذایی مناسب و فعالیت‌های تحریک کننده ذهنی و... خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد.

یـک مطالعه جدیـد در زمینه نورولوژی نشـان می‌دهد انجام پنج رفتار در طول زندگی باعث کاهش خطر ابتلا به آلزایمر می‌شـود و هر چه بیشتر از آن‌ها پیروی کنید، خطر ابتلا به آلزایمر کمتر می‌شود.

محققان اطلاعات دقیق و مربوط به رژیم غذایی و شـیوه زندگـی را از دو پایگاه داده اسـتفاده کردند، گروه اول ۱۸۴۵ نفر که میانگین سـنی آن‌ها ۷۳ سال بود، گروه دیگر ۹۲۰ نفر که میانگین سـنی آن‌ها ۸۱ سـال بود. همه در ابتـدای مطالعه عـاری از بیماری آلزایمر بودند. آن‌ها به طور متوسـط حدود شش سال از پنج رفتار ذکر شـده پیروی کردند و طی این مدت فقط ۶۰۸ بیماری آلزایمر ایجاد شد.

محققـان شـرکت کننـدگان را در پاییـندی بـه ۵ رفتـار خـود شـرکت کردنـد: عدم اسـتعمال دخانیـات، فعالیت بدنی مداوم یا شـدید، عدم مصرف مشـروبات الکلـی، رژیـم غذایـی بـا کیفیـت بالا و مشارکت در فعالیت‌های شناختی و چالش برانگیز در اواخر عمر.

این دانشـمندان به این نتیجه رسـیدند افرادی که دارای دو یا سـه فاکتور بـودن، خطر ابتلا به زوال عقـل یا آلزایمر را در حود ۳۷ درصد کاهش داده‌اند و همچنان افراد با چهار یا پنج فاکتور ۶۰ درصد کاهش خطر داشتند.

دکتر کلدیان دانا، اسـتادیار دانشـکده پزشـکی راش می‌گویـد: هـر پنـج عامـل به یکدیگـر مرتبط هسـتند و در ترکیب بهترین کار را انجام می‌دهند. وی توصیه کرد: بهتر است افراد مشغول انجام فعالیت‌های تحریک آمیز شـناختی مانند خواندن کتاب و روزنامه و انجـام بازی‌های تحریک کننده مغز مانند شـطرنج باشند. همچنین به طور منظم و پیروی از رژیم غذایی برای یک مغز سالم که شامل خوردن سبزیجات تازه و محدود کردن خوردن انواع توت‌ها، آجیل، مرغ، ماهی و غذاهای سرخ شده است، توصیه می‌شود.

مواد غذایی طبیعی برای رفع افسردگی

داروهـای زیـادی هـر روز بـرای افـرادی که افسـردگی دارند تجویز می‌شود، داروهایی که احتمالا حتی اگر مصرفشـان هم نکرده باشـیم، از عوارض آن آگاه هسـتیم. داروهایی که خواب‌آلودی شدیدی به ما می‌دهند و ما را آزرده می‌کنند، درست اسـت که خیلی اوقـات چاره‌ای جز مصرفشـان برای مـا وجود ندارد، اما اگر بدانیم که در طبیعت مواد غذایی وجود دارند که داروی موثر و طبیعی برای رفع افسـردگی هسـتند چه؟

تازه های درمان

۹ نشانه اختلال شخصیتی مرزی

تا به حال احساس کرده‌اید که خودتان یا کسی در اطرافتان از نظر احساسی ثبات ندارد؟ به اصطلاح احساسـات او بین صفر تا ۱۰۰ است، یعنی یا نسبتا خوب اسـت یا نسـبتا بد. در ادامه ۹ نشانه «اختلال شخصیتی مرزی» را بررسی می کنیم.

۱. عشق یا تنفر؛ حد میانی وجود ندارد

برخـی افراد بـا کوچک‌تریـن رفتـار منفی از شـخص مقابل و اتفاق‌های ناخوشایندی که بین آنها رخ می‌دهد، آنها را شیطان می‌خوانند و از آنها متنفر می‌شوند.

۲. مشکلات یکسان در روابط متعدد

بیماران اختلال شـخصیتی مرزی همیشـه از مشکلات یکسانی در روابط خود دارند رنج می‌برند و قادر به تصحیح شرایط به وجود آمده نیستند

۳. عدم کنترل عصبانیت

نوشـته‌ها تا به حال حاکی از این موضوع بودند که این دسـته از افراد از نظر کنترل احساسات خود مانند هیجانات، غم، خوشحالی، ترس و غیره، کنترلی ندارند.

۴. احساس گناه‌کاری پس از طوفان

ایـن افـراد چـون از درون کنترلـی بـر روی رفتارهای احسـاسـی خود ندارند بعـد از طغیانی که به راه می ندازند به شدت از خود ناراحت می‌شوند و احساس گناه می‌کنند.

۵. ترس از رها شدگی

افراد با اختلال شـخصیتی مرزی، همیشـه از رفتـار دیگران اینطـور برای خود اسـتناد می‌کنند: «دیگران آنها را رها کردند».

۶. پا فشاری

برخـی اوقات دربـاره موضوعاتی کـه می‌دانند درسـت نیسـت، بدون فکر پا فشـاری بیش از حد می‌کنند، مانند گرایش به سـوءمصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی، زیاد پول خرج می‌کنند و صمیمیت زیادی با غریبه‌ها دارند.

۷. تجربه سوءاستفاده جنسی

بر طبق آمار منتشر شده در وبسایت «ند هلثی»، حدود ۴۰ تا ۷۶ درصد افراد با اختلال مرزی، گزارش سوءاستفاده‌های بدنی و جنسی در کودکی را دادند.

۸. عشق یا تنفر نسبت به خود

ایـن رفتارهای صفر تا صـدی، تنها برای روابط شـخص نیسـت، گاهی بیمـار این حـس را خیلی شدیدتر نسبت به خود حس می‌کند.

۹. صدمه به خود

این افراد بـا افکار منفی و دیـدگاه بهیمارگونه، خـود را مقصر همه چیز می‌دانند و به خود آسـیب می‌رسانند.

نوع جدیدی از بیماری زوال عقل شناسایی شد

دانشـمندان می‌گویند نوع جدیدی از بیماری زوال عقل که با تشـخیص تجمع یک پروتئین جدید حاصل شـده است، به تازگی کشف شده و تاکنون با بیماری آلزایمر اشتباه گرفته می‌شد، احتمالا مسئول ۲۰ درصد از موارد ابتلا به زوال عقل است.

دانشـمندان در حال تلاش برای مبارزه هرچه بیشـتر با زوال عقل هستند و کشف یک شکل جدید و تهاجمی‌تـر از اختلال عصبی که اغلب به اشـتباه، بیمـاری آلزایمر تشـخیص داده می‌شـود، مشـکل را پیچیـده می‌کند.یـک مطالعه جدیـد از محققان دانشـگاه "کنتاکی"(Kentucky) شکل جدیدی از زوال عقل را توصیف کرده اسـت که با تجمع سـمی چهار پروتئین مختلف در مغز شناخته شده است.این تحقیقات نشان می‌دهد، بسیاری از بیماران که مبتلا به بیماری آلزایمر تشخیص داده شده‌اند، ممکن است از این بیماری متفـاوت و پیچیده‌تر رنج ببرند."ایمز" می‌گویـد که یافته‌های تیـم وی، تحقیقات در مورد آلزایمـر را پیچیده‌تـر می‌کند، چرا که درمان‌های متمرکز بر یکی از این عوامل آسـیب‌زا ممکن اسـت برای دیگر عوامل کارایی نداشته باشد.

اول بیمـاری "LATE" و حالا "QMP"، این دسـته بندی‌های جدید زوال عقل نشـان می‌دهند که اختلال شـناختی متنوع‌تر از آن چیزی است که تاکنون تصور می‌شـد. "ایمز" می‌گوید: این خبر خوبی نیست، زیرا بدان معناست که حتی اگر می‌توانستیم بیمـاری آلزایمر را به طور کامـل درمان کنیم، حالا باید با "TDP-۴۳" و "آلفا -سـینوکلین" سـر و کار داشته باشـیم که از قضا در سـنین پیری شایع هم هسـتند.وی افزود: ما باید دقیقاً بفهمیم با چه چیزی روبرو هسـتیم و هر طور شـده جلـوی زوال عقل را بگیریم.

رهایی از افکار منفی

در دنیای کنونـی و با وجود این همه ترس ها و انرژی های منفی، جای تعجب نیسـت که بسیاری از مـا خودمان را در بدترین شـرایط حالت و افکار و احسـاسات ترسناک می بینیم، البته، هنگامی که در این شـرایط باشیم، خارج شـدن از آن بسـیار سخت اسـت؛ مهم اسـت که با فکر منفی متوقف شویم اما درگیر فکر منفی نشویم.

تحقیقات نشـان مـی دهد که سـرکوب افکار منفی فقط باعث آزار بیشـتر خودمان می شـود. در عوض، بـه فکر منفی توجه کنیم و سـپس بگذاریم که شـناور شود. سپس، یک فکر مثبت یا تصویری را انتخاب کنیم تا به جای فکر منفی درگیر آن شـویم. وقتـی احسـاس نگرانی می کنیم، ایـن یک فرصت عالی برای وقت گرفتن و برای نفس کشـیدن است. چشـمان خود را ببندیم و چهار نفس عمیق بکشیم. هنگامـی که نگرانی ها و اسـترس افزایش می یابند، نسبت به خودمان مهربان باشیم ... برای استراحت و تنفـس مکث کنیم. یک ذهن نگـران هنگامی که بیشـتر به فکر تنفس باشـد، آرام می شود.به هر چه فکر می کنیم، به این معنی نیسـت که واقعیت دارد. وقتی متوجه می شویم که به خود سخت می گیریم یا سـیار منفی فکر می کنیم، یک قدم عقب برداریم و از خود سـؤال کنیم. آیا شواهدی وجود دارد که از ایـن حمرات کنند؟ آیا می تواند کل تصویر را دید یا فقط روی بدترین سناریو ممکن متمرکز شده ایم؟ باید به عقب برگردیم و دوباره تغییر دهیم و به تصویر بزرگتـر در مـورد آنچه در واقع اتفـاق می افتد نگاه کنیم.پیـام مثبت را امتحـان کنیم-با خود به عنوان بهترین دوست خود رفتار کنیم.