## گوناگون

### هشدارهای پلیس فتا به زائران اربعین

معاون اجتماعی پلیس قتای ناجا هشدارها و توصیه‌هایی را به زائران اربعین ارائه کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا: سرهنگ رامین پلدایی با اشاره به حضور میلیونی زائران اربعین در کشور عراق گفت: لازم است که زائران به منظور حفظ امنیت سایبری خود اقداماتی را مدنظر قرار دهند. نخستین و مهم‌ترین اقدام این است که زائران توجه داشته باشند که در طول مسیر راهپیمایی از اتصال به شبکه‌های ناشناس وای‌فای و اینترنت رایگان پرهیز کنند و در صورت نیاز به اینترنت یا از اینترنت سیم‌کارت همراه خود استفاده کنند یا به شبکه‌های مطمئن متصل شوند چرا که در غیر اینصورت امکان دسترسی به محتویات داخل گوشی و سرقت اطلاعاتشان وجود دارد. وی ادامه داد: مورد دیگری که زائران اربعین حتما باید رعایت کنند این است که رم و حافظه‌های جانبی تلفن همراه را با خودشان نیاورند. چرا که در صورت مفقود شدن به راحتی امکان سرقت اطلاعات و محتویات داخل آن وجود دارد. معاون اجتماعی پلیس قتای ناجا از زائران خواست که در طول سفر از بازکردن پیام‌ها، ایمیل‌ها و لینک‌های ناشناس که برایشان ارسال می‌شود خودداری کنند و این پیام‌ها را از تلفن همراهشان پاک کنند. همچنین به تبلیغات و لینک‌های ناشناس که در شبکه‌های اجتماعی برایشان ارسال می‌شود، توجه نکنند و قریب این موارد را نخورند. پلدایی در مورد افرادی که ممکن است تلفن همراهشان به تعمیر نیاز پیدا کرده باشد هم گفت: این افراد باید حتما تلفن همراه خود را در مراکز مجاز تعمیر کنند و از سپردن گوشی به افراد ناشناس خودداری کنند. همچنین هیچ تصویری از کارنامه و اطلاعات هویتی خود را در اختیار افراد ناشناس قرار ندهند. معاون اجتماعی پلیس قتا اضافه کرد: به زائران توصیه می‌شود که هرگز از تلفن همراه افراد ناشناس برای برقراری ارتباط استفاده نکنند و تلفن همراه خود را نیز در اختیار افراد غریبه قرار ندهند و یا اشاره به حضور ماموران پلیس قتا در پایانه‌های مرزی گفت: ماموران پلیس قتا در چهار پایانه مرزی حضور دارند و در صورت بروز مشکل اقدام به رسیدگی به آن خواهند کرد.

### بازار سیاه کتاب درسی رصد می‌شود

معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش علت نرسیدن کتاب درسی به برخی دانش آموزان در سال تحصیلی جدید را تشریح کرد و درباره رصد بازار سیاه کتاب درسی خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، علی باقرزاده گفت: عمده مشکلات ما در شهر تهران بوده است و حتی در شهرستان‌های استان تهران مشکلی نداشتیم ضمن اینکه ما با همین سامانه در استان‌های خراسان رضوی، فارس و خوزستان هم ثبت کتاب داشتیم که هرکدام ۷ تا ۸درصد جمعیت دانش آموزی را پوشش می‌دهند و به جز شهر تهران، معضل ایجاد بازار سیاه کتاب درسی را شاهد نبودیم. وی در پایان در پاسخ به این پرسش که اساسا علت ایجاد بازار سیاه کتاب درسی چیست؟ خاطرنشان کرد: ما داریم فرآیند تولید کتاب در چابخانه تا توزیع آن را رصد می‌کنیم تا بدانیم نشتی ماجرا کجاست. نکته اینجاست که هر جایی این معضل را گزارش کرده‌اند، به صورت تک‌جلدی این کتاب‌ها به قروش می‌رسد و هیچ‌کدام از فروشندگان زیرزمینی، سری کتاب‌های درسی را ندارند اما در هر صورت ما به دنبال منشأ قضیه هستیم.

سرنوشت قانون سلامت روان؛

### تصمیم بر حذف سقف پوشش بیمه‌ای ۵۶ روزه

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت ضمن ارائه توضیحاتی در خصوص تغییرات صورت گرفته در قانون سلامت روان، از برطرف شدن چالش پوشش‌های بیمه درمانی این بیماران در آینده خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا دکتر احمد حاجبی با اشاره به اصلاحات صورت گرفته بر قانون سلامت روان، گفت: تغییرات صورت گرفته بر این قانون شامل اصلاحاتی کوچک است و تغییر عمده‌ای صورت نگرفته است. قانون سلامت روان از دو کمیسیون اجتماعی و کمیسیون لوایح مجلس شورای اسلامی گذر کرده و در زمینه تغییرات صورت گرفته با ذی‌نفعان صحبت‌هایی شده است. وی افزود: قانون سلامت روان پس از اصلاحات صورت گرفته آماده مطرح شدن در هیات دولت است و به زودی ابلاغ خواهد شد. مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت در خصوص پوشش بیمه‌ای بیماران اعصاب و روان که از چالش‌های اُنال است گفت: طی جلساتی که با شورای عالی بیمه داشته‌ایم، تصمیم گرفته‌ایم تا سقف پوشش بیمه‌ای ۵۶ روزه برای درمان بیماران اعصاب و روان برداشته شود. وی گفت: با برداشتن سقف پوشش بیمه‌ای، دوره‌های درمانی متناسب با وضعیت بیمار طی می‌شود. امیدواریم این مشکل بیماران نیز به زودی برطرف شود.

### شیوع چاقی از سنین کودکی در حال افزایش است

طبق بررسی هایی که صورت گرفته متاسفانه چاقی به علت عدم آموزش کافی، تغذیه نامناسب و نبود فعالیت ورزشی از سنین کودکی در حال افزایش است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، فاطمه قاسمی مسئول برنامه کشوری کنترل دیابت وزارت بهداشت در مراسم افتتاح دهکده تندرستی با محوریت چاقی، از چاقی بیش از نیمی از بیماران مبتلا به دیابت در کشور که بالای ۵۰سال سن دارند، خبر داد و گفت: ۱۱درصد از جمعیت کشور، بیماری دیابت دارند. وی افزود: به صورت کلی ۲۵درصد از بیماران مبتلا به دیابت چاق هستند. قاسمی با بیان اینکه چاقی خوب، بیماری است گفت: این بیماری ارتباط تنگاتنگی با دیگر بیماری‌ها همچون بیماری‌های قلبی و عروقی، پرفشاری خون، دیابت و دیگر بیماری‌های غیر واگیر دارد. وی افزود: به منظور کنترل بیماری‌های غیرواگیر که بسیار خطرناک و درواقع غیر قابل درمان هستند باید از چاقی، پیشگیری و در صورت ابتلا درمان شود. قاسمی تاکید کرد: متاسفانه چاقی، بیماری رو به افزایشی است و همراه با خود ۱۹۵ عارضه را ایجاد می کند. ما توصیه می‌کنیم همه افراد، ورزش و فعالیت کافی داشته باشند چون یکی از مهمترین عواملی که می تواند در بروز بیماری چاقی و دیابت پیشگیری کننده و درمانی باشد فعالیت کافی است که متاسفانه بسیاری از بچه‌های ما این فعالیت را ندارند. وی افزود: همچنین کودکان ما دارای رژیم غذایی سالم که همراه با ورزش انجام شود، نیستند ولی اگر رژیم غذایی و ورزش کافی باشد در بسیاری از مواقع می توان از بروز چاقی جلوگیری کرد.

## یک جرعه کتاب

**نام‌ها**
**نویسنده: دان دیلو**
**مترجم: مجتبی ویسی**
**انتشارات ورا**

**پیام آشنا:** نام‌ها هفتمین رمان نویسنده شهیر آمریکایی، دان دیلو است. دان دیلو یکی از سخت‌نویس‌ترین نویسندگان معاصر امریکا است که ترجمه آثارش نیاز به دقت بیش از اندازه دارد و مجتبی ویسی در ترجمه این اثر او موفق عمل کرده است. رمان‌های دان دیلو، روایت انسان‌هایی است که دغدغه‌های عاشقانه اجتماعی و سیاسی‌شان تغییر دادن و تغییر کردن است. انسان‌هایی که سعی دارند آنطور که جهان عامل تغییر بوده، تغییر دهند؛ بدانند، با اینکه تغییر را درک کنند. او سوژه‌ها و موضوعاتی متنوع در داستان‌هایش به کار می‌گیرد: سیاست، اقتصاد، تروریسم جهانی، جنگ سرد، پدایش عصر دیجیتال، ریاضیات، پیچیدگی‌های زبانی، رسانه و ورزش با خواندن رمان‌های دیلو کسی هیجان زده نمی‌شود، اما خوانندگان این آثار هیچ وقت شبیه کسی که پیش‌تر بودند، نخواهند شد.

**خلاصه کتاب نام‌ها**

داستان در یونان می‌گذرد و درباره قرقه‌ای زبانی و مرموز است که که اعضایش ظاهراً بدون دلیل و توضیح به یک رشته قتل دست می‌زنند. آنها به انتخاب خودشان آدم می‌کشند و در این میان یک قرد کنجکاو به دنبال این است که سر از چند و چون کار این قرقه انحرافی درآورد. خواندن کتاب نام‌ها را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟ علاقه‌مندان به ادبیات داستانی به ویژه رمان‌هایی که از مسائل روز دنیا حرف می‌زنند مخاطبان اصلی این کتاب‌اند.

**جملاتی از کتاب نام‌ها**

او را در کافه‌ای در میدان کولوناکی دیدم. محلی که هر آنتی اگر خود را شایسته تماشا بداند عاقبت گذارش به آنجا خواهد افتاد؛ همان‌جا که زن‌ها لب‌های غنچه‌ای قرابنفش دارند. لباس‌های متحدالشکلی از چرم خودنمایی می‌کند. زنجیرهایی از طلا، و وسیلهٔ نقلیه پارک شده در یک گوشه‌اش هدی تومازو گلترام‌ای آینده‌گرا است. یک ماشین اسپرت حاکم بر هوس‌های عاطل و نیز مردانی ریشو و باریک‌اندام که روی صندلی‌های شان جابه‌جا می‌شوند، پنهان در پس عینک‌های دودی، با ژاکت‌هایی انداخته روی دوش‌شان.

«آن» حین نزدیک شدن سرش را یکوری کرد تا مرا متوجه حالت خود کند در لبخند صمیمی‌اش رگ‌های از نکوهش نمایان بود.

## تازه‌های سلامت

### اگر از خشکی دهان رنج می برید بخوانید

هیچ کس فکر نمی کند که خشکی دهان تا زمانی که آنها متوجه کمبود بزاق نشوند، یک مشکل است. نام پزشکی این بیماری زروستومیا است. این یک علامت شایع و معمولاً یک عارضه جانبی از مصرف انواع خاصی از داروها است. اما این می تواند نتیجه ای از شرایط دندانپزشکی باشد، زیرا بزاق، دهان شما را از مواد غذایی و باکتری‌ها پاک می کند و به عنوان بخشی از فرآیند هضم عمل می کند.

**علل و علائم خشکی دهان:**

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، قبل از هر چیز، زروستومیا به دلیل استرس و کم آبی می تواند رخ دهد. در این موارد غدد بزاقی شما ممکن است تولید بزاق کافی را متوقف کند. طبق آمار، ۴۰۰داروی تجویز شده وجود دارد که می توانند باعث زروستومیا شوند. عوارض جانبی داروی خود را بررسی کنید. به عنوان مثال ،داروی مسکن و داروهای ضد افسردگی اغلب این عارضه جانبی دارند. زروستومیا می تواند نشان دهد که میان دندان ها مشکلی ایجاد شده است . وقتی بزاق کافی ندارید، نمی توانید اسیدها را در دهان خنثی کرده و مواد غذایی و باکتری ها را از آن پاک کنید. خشکی دهان می تواند نشانه عفونت قارچی و کاندیدیازیس باشد. همچنین ممکن است بوی بد دهان و مشکل در بلع داشته باشید. ممکن است به عصبی که به غدد بزاقی می گوید بزاق تولید کنند آسیب وارد شده باشد. اگر با این مشکل روبرو شده اید ، برخی از راه حل هایی که می توانید برای مراقبت از دهان خود استفاده کنید وجود دارد:

**۱. مقدار زیادی آب بنوشید.**

کم آبی بدن یکی از دلایل عمده خشکی دهان است. پزشکان توصیه می کنند روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. این تقریباً ۲ لیتر آب است.

**۲. از نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید.**

آیا متوجه شده اید که بعد از نوشیدن قهوه در طول روز عطش بیشتری داشته باشید؟ از نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید. زیرا کافئین یک ادرارآور است که باعث از بین رفتن مایعات می شود. قهوه و چای می توانند مشکل خشکی دهان را بدتر کنند.

**۳. غذای ترش و لیمو بخورید.**

غذای ترش غدد بزاقی را تحریک می کند. برای مثال ، فشردن نصف لیمو در یک لیوان آب ، یک راه حل مناسب است. اما مراقب این امر باشید زیرا اسید موجود در لیمو می تواند به مینای دندان شما آسیب برساند.

**-۴ از مصرف محصولات دخانی خودداری کنید**

دخانیات می تواند تولید بزاق را کاهش دهد، به خصوص اگر همزمان دارو مصرف کنید. همچنین ، سیگار می تواند غدد بزاقی شما را تحریک کند.

**-۵ یک تکه آب نبات بدون قند بمکید**

آب نبات بدون قند بمکید. این به شما آرامش کوتاه مدت می بخشد. همیشه بهتر از یک آب نبات معمولی است که می تواند خشکی ایجاد کند.

**۶. از لب های خشک محافظت کنید.**

از آب رسان یا نرم کننده لب برای لب خود استفاده کنید. اگر زروستومیا وجود دارد ، لبهای خشک تقریباً همیشه باعث ناراحتی بیشتری می شوند.

**۷. بهداشت دهان و دندان را حفظ کنید**

مراقب بهداشت دهان خود باشید. حداقل روزی دو بار دندان های خود را مساواک بزنید ، از یک شوینده دهان استفاده کنید. آدامس بدون قند بجوید و مرتباً به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

## «دخانیات» اولین عامل ایجاد سرطان

**رئیس دهمین کنگره سرطان سینه با بیان اینکه مصرف دخانیات اولین عامل ایجاد انواع سرطان هاست، گفت: من ابتلا به سرطان سینه در ایران ۱۰ سال پایین تر از کشورهای غربی است.**

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فارس، کیوان مجیدزاده- رئیس دهمین کنگره سرطان پستان گفت: این کنگره از یکم تا سوم آبان برگزار می شود وی ادامه داد: مطالعاتی که در مرکز درمان لستیتو سرطان معتمد انجام شده که در این کنگره ارائه می شود. رئیس دهمین کنگره سرطان پستان افزود: پژوهشگده سرطان معتمد در رشد علمی، تولید و ارتقای مقالات و قـــاوری های مرتبط با سرطان حرکت های موثری داشته است. مجید زاده یاد آور شد: نتایج بخشی از این نهضت‌ندی هاثر این کنگره ارائه می شودضمن اینکه سرطان پستان شایع ترین نوع سرطان در زنان است. رئیس دهمین کنگره سرطان سینه با بیان اینکه نرخ بروز سرطان سینه در کشورهای غربی بیشتر از ایران است گفت: استرالیا بیشترین نرخ بروز سرطان سینه را دارد یعنی از هر ۱۰۰هزار نفر خانم ۹۴نفر دچار سرطان سینه هستند. وی اضافه کرد در ایران بین ۳۲ تا ۳۴نفر در ۱۰۰هزار نفـر از خانم ها دچار سرطان سینه هستند. ضمن اینکه پیش بینی می‌شود که در دهه آینده نرخ بروز سرطان سینه دو برابر شود. مجید زاده با اشاره به علل ایجاد انواع سرطان، بیان داشت: خاطیات اولین عامل ایجاد سرطان‌هاست. ضمن اینکه چاقی و عدم تحرک دلائل دیگر ایجاد سرطان‌هاست. وی با اشاره به نقش قرزندان شدن در سنین بالا در ابتلا به سرطان پستان، گفت: سن بالای قرزندان شدن به ویژه از ۳۵سالگی به بعد فاکتور جدی برای ایجاد سرطان پستان است. وی با اشـاره به موفقیت های درمان سرطان در ایران، قزودرند تشخیص سرطان در ایران به سمتی می رود کـه در مراحل اولیه گسترش یافته است. رئیس دهمین کنگره سرطان پستان با اشاره به نقش ثوارث در ایجاد سرطان پستان، تصریح کرد: مرور راه هایی برای پیشگیری از بروز سرطان وجود دارد برای نمونه اگر در خانواده‌ای سابقه سرطان وجود دارد قرد می تواند به کلینیک های ژنتیک سرطان مراجعه کرده و کارهای مربوط به درمـان را انجام دهد. مجید زاده با اشاره به انواع غربالگری، اظهار داشت: غربالگری دو نوع است: یکی مبتنی بر جمعیت و نوع دوم غربالگری توسط خود مردم است. وی بایان اینکه مشکل غربالگری در دنیا بحث بوجحه است. گفت: تحنیا تلاش می کند بجای بوجحه زیاد برای غربالگری، جمعیت کوچک در حال خطر را غربالگری می کنند و این روش سودمند تر است. رئیس دهمین کنگره سرطان پستان گفت: بیرولیژ ژنتیکی افراد یکی از روش های پیدا کردن افراد سرطانی در خطر است وی تاکید کرد وضعیت درمان سرطان در ایران وضعیت خوبی است و این روند در حال رشد است. رئیس دهمین کنگره سرطان پستان با اشاره به سرطان سارکوم، گفت: این سرطان مربوط به بافت و استخوانهای و انواع مختلف دارد ما شیوع زیادی ندارد و به همین علت متولی مشخصی برای درمان در کشور وجود ندارد. مجید زاده با اشـاره میزان بروز سرطان پستان در ایران، گفت: در ایران سالانه حدود ۱۳هزار نفر مبتلا می شوند و این عدد در حال رشد است. وی افزود: سن بروز سرطان پستان در کشورهای غربی بعد از ۵۵سالگی است اما در ایران یک دهه پایین تر است. ضمن اینکه پیک بروز در سنین ۵۵ تا ۶۰سالگی و نیز بالای ۸ سالگی است.

## گفت‌وبرنو

دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا

### سازگاری و ناسازگاری غذاها یعنی چه؟

علت تخمیرهای خطرناک، عفونت روده ها، دردهای سخت شکم و کبد، مسمومیت خون و انواع سردردها و تحریکات عصبی، همه ناشی از تناسازگاری بعضی از غذاها با هم می شود. ولو اینکه تمام این غذاها غیر گوشتی بوده و فقط از گیاهان و نباتات انتخاب شده باشند.

بنابراین هرکس باید بداند که چه غذاهایی با یکدیگر خوب ترکیب می شـوند و ســازگارند. و برعکس چه «خوراک هائی» با یکدیگر بد ترکیب شده و تناسازگارند. زیرا سازگاری غذاها با یکدیگر برای حفظ تندرستی از اصول ثابت و مهمی است که می توان آن را کلید شفا و تندرستی دانست.

سازگاری و تناسازگاری غذاها با هم موضوعی است که بشر از قدیم به حکم تجربه و غریزه طبیعی به آن پی برده و امروزه با بررسی های علمی در آزمایشگاه های جدید صحت این موضوع ثابت شده است، که آنچه در زیرزمین به وجود می آید، با آنچه در روی زمین پیدا می شود، سازگاری نیستند.

اختلاف میوه ها و سبزی هایی که در داخل زمین می رویند دارای خاصیت مغناطیسی هستند یا میوه ها و سبزی هایی که در روی زمین به وجود می آیند، دارای خاصیت الکتریسم هستند. تناسازگارند و اگر این دو را با هم یکدیگر مخلوط کرده و بخوریم، ماده‌ای شیمیایی را به وجود می آورد که بعد از گذشتن از کبد با خون مخلوط می شود. و از این اختلاط یک نوع مسمومیت مزمن و غیر قابل اجتناب پیدا می شود که در بیشتر موارد اختلالات درنتاک دستگاه هاضمه، اسهال، تفنج و گاز شکم از آن بوجود می آید که انقلب متجر به فتق، فوانتج، جوش، ورم اعصاد، سردردهای یک طرفه (میگرن)، درد کلیه، آترین، آیلدیست، آلرژی و قیره می شود.

یادآوری می شـود که در مورد سازگاری و تناسازگاری غذاها با هم موارد اسـتثنا وجود دارد. چنان که سیب درختی با آلیتکه روی درخت می روید و دارای خاصیت الکتریســم می باشد با سبزی ها و غلاتی مثل گندم، ذرت، برنج و میوه هائی مثل خربزه و هندوانه یا پرتقال و گلابی به خوبی سازگاری است و می توانیم آنها را زیاد با هم بخوریم.

ولی از طرفی دیگر میوه های روغن دار مثل بادام، فندق، گردو یا میوه های شـیرین درختی سازگار نیستند و برعکس با میوه های زمینی یعنی سبزی ها سازگارند.

فهرست غذاهای تناسازگار با هم

۱- تان با سیب زمینی ۲- موز با شاه بلوط ۳- برنج با ذرت

۴- روغن تباتی با عسـل و انجیر ۵- خرما با سـالاد ۶- انجیر با گوجه فرنگی

۷- انجیر با آرتیچو (کنگر فرنگی) ۸- مرباو ترشی با کلم

۹- عسل با اسفناج

۱۰- پرتقال با بادام ۱۱- تارتنگی با پسته زمینی ۱۲- انگور با میوه یا روغن زیتون

۱۳- هندوانه با خربزه ۱۴- توت فرنگی با شلغم

۱۵- آبالو و گیلاس با کرفس

۱۶- رازیانه با خرمالو ۱۷- آرتیچو با هلو ۱۸- کاهو با شاه بلوط

۱۹- شتک با زردآلو ۲۰- تمشک با سیر ۲۱- فندق با موز

۲۲- میوه هـای کال و ترامس با تان ۲۳- لاگیل با تان

۲۴- گردو با بلوط

۲۵- تارگیل با عسـل ۲۶- گوشت با ماهی ۲۷- تخم مرغ با شیر

۲۸- گوشت و چربی با مربا

سعی کنید این مطالب را حفظ و یا به صورت توشته‌ای در جلوی چشمتنان در آشپزخانه بگذارید.

متن: برگرفته از کتـاب طب العفیـد- تألیف محمد سروالدین

Alborz.payam@gmail.com

## بدانیم

### چند راهکار ساده برای جلوگیری از «افسردگی های پائیزی»

**تقریبا همه ما در زندگی روزهایی را تجربه کرده‌ایم که یا احسـاس غمگینی داشته‌ایم یا کارهایمان را بی‌دلیلی به تأخیر و تعویق انداخته‌ایم؛ حتی گاهی حوصله خود و خانواده‌مان را هم نداشته‌ایم، اما اگر چنین روزهایی در زندگی تکرار شـوند و به کار و زندگی‌مان لطمه وارد کنند، چه مشـکلی برایمان پیش می‌آید و باید برای رفع این احساس چه کنیم؟**

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا: گوهربسنا ارزانی- روانشناس می گوید: خلق افسرده در بخش عمـده روز، کاهش علاقه و لـذت به فعالیت‌های قدیمی، کاهش چشـمگیر وزن بدن، بی‌خوابی یا خواب آلودگـی مفرط، بی‌قـراری و کندی روانی حرکتی، خستگی و از دست دادن انرژی، احساس بی‌ارزشی، کاهش توانایی تفکر و تمرکز و افکار عود کننده درباره مرگ از ویژگی‌های بارز افسردگی در افراد است که ممکن است در فصل پاییز و زمستان تشدید شود. وی معتقد است در صورتی که علائم ذکر شـده درباره افسـردگی حاد نباشد و برای زندگی روزمره مشکل خاصی ایجاد نکنند می‌توان با به کارگیری روش‌های سـاده و موثر از بروز این اختلال جلوگیری کرد. باتوجـه به اینکه اختلال افسـردگی در زمسـتان و پاییز در میان افراد شیوع بالایی پیدا می‌کند این متخصص روانشناسی به ارائه راهکارهایی جهت جلوگیری از اختلال افسردگی در فصول پاییز و زمستان پرداخت:

۱- افراد برنامه منظمی برای خواب خود داشته باشند و حتی اگر تمایلی به خارج شدن از رختخواب خود نداشـتند به محض بیدار شدن از رختخواب خود خارج شوند.

۲- تغییرات سـاده، کوچـک و جذابی را در محل زندگی خود فراهم کنید به طور مثال چیدمان اتاق خود را تغییر دهید خانه خود را با شمع، عودهای خوشبو و گلدان‌های کوچک تزئین کنید؛ زیرا این اشیای تزئینی در شادابی روحیه شما تاثیر بالایی دارند.

۳- بعد از انجـام دادن کارهای مهم روزانه خود، از خودتان سپاسگزاری کنید.

۴- سـعی کنید در رفتارهای روزانه خود تغییرات سـاده‌ای اعمال کنید به طور مثال اگر قرار است چای سادهای بنوشـید آن را با طعم‌های متفاوت مزهدار کنید به دیدن دوست قدیمی خود بروید و در کلاس‌های جدیدی مانند کلاس‌های ورزشی، هنری و مهارتی مورد علاقه خود شـرکت کنید. در واقع سـعی کنید در لحظـه زندگی کنید و با خوراکی‌ها و تماشای برنامه‌های مورد علاقه‌تان دوباره احساس شادی را به خود بازگردانید. بودن در جمع را تجربه کنید و روحیه خود را به سرعت به سمت شادی تغییر دهید.

۵- در واقع سعی کنید کارهای خوبی که از انجام آنها احساس خوبی دارید را در دفترچه یادداشت ثبت کنید تا زمانی که از نظر روحی احساس خستگی کردید، مطالب خود را مطالعه کنید و با خواندن آن نوشته‌ها آن فرآیند را در خود افزایش دهید.

۶- فعالیت‌هایـی که از انجام آنهـا دچار ناراحتی می‌شـوید را یادداشت کنید و پس از مطالعه آنها نوشته‌های خود را از بین ببرید.

۷- اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین کنید و سعی کنید بخش کوچکی از اهداف مدنظر خود را انجام دهید؛ زیرا رسیدن به اهداف روزانه کمک می‌کند تا از حالت افسردگی و خستگی به شادی بازگردید.

۸- از به دوش گرفتن مسـئولیت‌های بیش از حد پرهیز کنید و سعی کنید فاصله زیادی از خود نداشته باشید.

۹- برنامه تفریحی روزانه‌ای برای خود در نظر بگیرید؛ زیرا انجام فعالیت‌های انرژی‌زا موجب می‌شود تا در طول روز بتوانید با آرامش و رهایی زندگی کنید.

۱۰- جنبه‌ها و ویژگی‌های مثبت خود را دست کم نگیرید و سعی کنید دستاوردهای مثبت خود را با دقت بررسـی کنید، باور داشته باشید که با در نظر گرفتن جنبه‌های مثبـت کوچک خود، جنبه‌های مثبت بزرگتر خـود را افزایـش دهید. همچنین واگویه‌های ذهنی خود را بررسی کنید و اگر به طور دائم برچسب دوست‌داشتنی نبودن به خود می‌زنید سـعی کنید این واژه‌ها را از دایره لغات خود حذف کنید و ذهن خود را به سـمت فاجعه‌سازی پیش نبرید، زیرا اگر فاجعه‌سازی بر ذهن شما قالب شود ممکن است تصور کنید هر چیزی که برایتان اتفاق می‌افتد به فدری دردناک و غیرقابل تحمل است که نمی‌توانید آن را تحمل کنید به همین دلیل سعی کنید بزرگنمایی‌های ذهنی خود را شناسـایی و از فاجعه‌سازی مسائل جلوگیری کنید.

۱۱- دیگران را منبع اصلی احساس منفی خود ندانید و سعی کنید مسئولیت تغییر خود را بپذیرید. یادتان باشد هیچکس مسئول افکار، احساسات و رفتار شما نیست مگر خودتان.

۱۲- اتفاقات زندگی‌تان را براسـاس استانداردهای کمال‌گرایانه بررسی نکنید و سعی کنید واقعیت‌ها را ببینید و بدانید که شما فردی هستید با توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت خاص و محدودیت‌هایی که هر انسـانی با آن مواجه است، لذا سعی کنید به دور از کمال‌گری زندگی سرشار از شادی و آرامشی به خود هدیه دهید.

## باجامعه همراه باشید

**صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.**

**امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.**

**نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**