گوناگون

توصیه‌های آموزش‌وپرورش برای پیشگیری از ویروس کرونا

دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش‌وپرورش از استان‌های کشور خواست برای پیشگیری از ویروس کرونا اطلاع‌رسانی لازم را داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش‌وپرورش از ادارات آموزش‌وپرورش استان‌ها خواست تا اطلاع‌رسانی لازم را درباره ویروس کرونا داشته باشند.

در همین رابطه اعلام شده است: برای اطلاع‌رسانی درباره کرونا ویروس، ضمن تشکیل جلسه با دانشگاه علوم پزشکی استان با هماهنگی و نظارت آن دانشگاه اقدامات لازم را انجام دهید.

همچنین وزارت بهداشت برای پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس چند توصیه دارد که به شرح ذیل است:

دستان خود را چند بار در روز به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید؛ اگر آب و صابون در دسترس شما نیست با یک ضدعفونی کننده الکلی دستان خود را بشویید.

با دستان کثیف چشم‌ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.

هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید و بعد دستمال را دور بیندازید.

از دست دادن و بوسیدن افراد دارای علائم سرماخوردگی خودداری کنید.

پخت صحیح و کامل گوشت و تخم مرغ بسیار توصیه می‌شود. اگر بیمار هستید در خانه بمانید.

کاهش شاخص پوسیدگی دندان دانش‌آموزان ۱۲ ساله

معاون تربیت بدنی و سلامت با بیان اینکه ماموریت ما تسهیل و تدارک مشارکت در فعالیت‌های بهداشتی، سلامت و ورزشی است، گفت: تلاش می‌کنیم تا دانش آموز خود مراقب تربیت کنیم که برخوردار از سواد حرکتی و سلامت حرکتی و جسمی باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، وی با اشاره به دستاوردها و افتخارات، گفت: در حوزه منابع انسانی عنوان معاون پرورشی و فرهنگی در مدرسه را به معاون پرورشی و تربیت بدنی تغییر دادیم.

وی در ادامه اضافه کرد: اصلاح هرم انسانی، آموزش روش تدریس تربیت بدنی به ۱۰۰ هزار آموزگار، راه اندازی ۸ هزار کانون ورزشی، ایجاد تشکل‌های داوطلبی انجمن‌های ورزشی، مدیریت بر منابع و مصارف و افزایش بهره‌وری منابع و ... از جمله اقدامات این معاونت است.

حمیدی اتمان کرد: خوشبختانه جهت توسعه ورزش دانش آموزی، سهم ۳۰ درصدی وزارت آموزش و پرورش در ماده ۵۳ قانون الحاق برخی مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات دولت را داشته‌ایم.

حمیدی با اشاره به برنامه‌های پیشگیری از آسیب‌ها و بیماری‌ها، گفت: مقام معظم رهبری اقدامات پیشگیرانه در آموزش و پرورش را قابل تحسین دانستند.

معاون تربیت بدنی و سلامت تصریح کرد: کاهش شاخص پوسیدگی دندان دانش آموزان ۱۲ ساله از جمله اقدامات و فعالیت‌های این معاونت در مدارس بوده است.

وی در پایان با بیان افتخارات کسب شده توسط دانش آموزان در مسابقات ورزشی، گفت: آخرین افتخاری که دانش آموزان مادر عرصه جهانی کسب کردند، رتبه هشتم در المپیک دانش آموزان است.

گیاهخواری ریسک عفونت‌های مجاری ادراری را کاهش می دهد

محققان دریافتند رژیم غذایی گیاهخواری با کاهش ریسک عفونت های دستگاه ادراری مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته محققان بنیاد پزشکی تزو چی تایوان، عفونت مجاری ادراری معمولاً ناشی از باکتری‌های روده نظیر E. coli است که از طریق مجرای ادرار وارد دستگاه ادراری شده و بر کلیه‌ها و مثانه تأثیر می‌گذارند.

مطالعه قبلی نشان داده است که گوشت منبع اصلی وجود گونه‌های E. coli عامل عفونت دستگاه ادرار است.

تیم تحقیق در پژوهش‌های خود به ارزیابی وقوع عفونت دستگاه ادرار ۹،۷۲۴ فرد بوئایی در تایوان پرداخت. این افراد در مطالعه تأثیر گیاهخواری بر سلامت شرکت کرده بودند. محققان دریافتند ریسک کلی عفونت دستگاه ادراری در افراد گیاهخوار در مقایسه با افراد غیرگیاهخوار ۱۶ درصد کمتر بود.

به گفته محققان کاهش ریسک عفونت دستگاه ادراری مرتبط با گیاهخواری در مردان بیشتر از زنان است.

مطالعه نشان می‌دهد با عدم مصرف منابع متداول E. coli نظیر گوشت مرغ و خوک، احتمال ورود E. coli به بدن که عامل عفونت دستگاه ادراری است کاهش می‌یابد.

همچنین محققان معتقدند رژیم غذایی برقیبر گیاهخواران از رشد E. coli در روده پیشگیری کرده و با امیدی تر کردن محیط روده، ریسک عفونت دستگاه ادراری را کاهش می‌دهد.

مصرف گردو روند زوال عقل را کند می کند

محققان دریافتند مصرف گردو در دوره سالمندی تاثیر خوبی بر عملکرد شناختی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طبق مطالعه جدید محققان آمریکایی و اسپانیایی، مصرف گردو توسط افراد سالمند سالم، تأثیر کمی بر عملکرد شناختی آنان در طول دو سال داشت، اما تأثیر بسیار خوبی بر افراد مسنی داشت که زیاد سیگار می‌کردند و در تست‌های روانشناختی، امتیازات کمتری کسب کرده بودند.

گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و بلی فنول هاست که در مطالعات قبلی متخص شده است، با افتخار اکسایتی والتهاب که عامل زوال شناختی هستند، مقابله می‌کنند.

در این مطالعه، حدود ۶۴۰ فرد مسن در آمریکا و اسپانیا مورد بررسی قرار گرفتند. به مدت دو سال، گروه آزمایش گردو را در رژیم غذایی روزانه شان گنجاندند و گروه کنترل از مصرف گردو ممانعت کردند.

«خوان سابانه»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «در صورتیکه یافته‌های ما مربوط به دوره زمانی کوتاهی هستند اما می‌توانند در طولانی مدت تأثیر بیشتری داشته باشند.»

در مطالعات قبلی، مصرف گردو با کاهش میزان کلسترول و ریسک بیماری‌های قلبی عروقی به اثبات رسیده است.

یک جرعه کتاب

کتاب پیروزی
از اصول ثابت شده‌ی استراتژی نظامی برای کسب موفقیت بیشتر در تجارت و زندگی شخصی خود استفاده کنید
نویسنده: برایان تریسی
مترجم: کوروش محمودی
انتشارات افریز

پیام آشنا: برایان تریسی اعتقاد دارد اصول ثابت شده‌ی استراتژی نظامی برای کسب موفقیت بیشتر در تجارت و زندگی شخصی، قابل استفاده هستند؛ او با تکیه بر همین دیدگاه کتاب پیروزی را تالیف کرده است. کوروش محمودی دهه بیگلو این کتاب را به فارسی بازگردانده است.

درباره کتاب پیروزی

برایان تریسی نویسنده کتاب پیروزی اعتقاد دارد افراد موفق، ویژگی‌های شبیه رهبران بزرگ نظامی دارند. این افراد اغلب از اصول عملی ثابت شده برای موفقیت در شرایط نابرابر استفاده می‌کنند. تریسی در کتاب پیش‌رو ایده‌ها و استراتژی‌های کارآمدترین مردان و زنان را به مخاطبان معرفی و مهارت‌هایی را برای پیروزی در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. شما می‌توانید از این مهارت‌ها برای پیروزی در زندگی شخصی خود استفاده کنید.

خواندن کتاب پیروزی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

مطالعه کتاب پیروزی را به افرادی که به دنبال راز و رمزهای موفقیت و پیروزی هستند، پیشنهاد می‌کنیم.

درباره برایان تریسی

برایان تریسی متولد سال ۱۹۴۴ میلادی در شارلوت‌تاون کانادا است. او شرکت برایان تریسی انیترنشنال را در سال ۱۹۸۴ در شهر ونکوور کانادا بنیان نهاد و مدیریت عاملی آن را به عهده گرفت. در این مجموعه خدمات مشاوره‌ای در زمینه رهبری، قروش، اعتماد به نفس، هدف‌گذاری، راهبرد خلاقیت و روان‌شناسی موفقیت، ارائه می‌شود. برایان تاکنون ۱۰ها جلد کتاب نوشته و سمینارهای متعددی را در خصوص رهبری، قروش، مدیریت مؤثر و استراتژی کسبوکار برگزار کرده است. او قدرتمندترین سخنران موفقیت محسوب می‌شود و تاکنون در ۷۰ کشور جهان سمینارهای موفقیت و قروش را برگزار کرده است.

جملاتی از کتاب پیروزی

فلسفه نظامی اسکندر این بود که قرماندهی دشمن کس است که سربازانش را در کنار یکدیگر نگه می‌دارد. وی هنر نبردی را طرحریزی می‌کرد تا قرصتی را برای حمله سواره نظام نخبه‌ی خود به قرماندهی دشمن کشته شود یا قرار کند. باقیماندهی سربازانش همبستگی خود را از دست خواهند داد و متلاشی خواهند شد و پیروزی سریع به دست خواهد آمد. اسکندر و سواره نظام نخبه‌اش گوهای را تشکیل دادند که جبهه‌ی ارتش ایران را به طرف داریوش شکافت. وقتی اسکندر نزدیک شد، داریوش عصبانی شد، سوار اسبش شد و از میدان نبرد گریخت.

تازه های سلامت

تبعات کارهای درمانی در آرایشگاه‌ها

رئیس انجمن متخصصین پوست ایران، نسبت به عوارض خطرناک کار زیبایی پوست در آرایشگاه‌ها و زیرزمین و پارکینگ منازل توسط افراد غیر پزشک، هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرهاد هنجنی از دخالت افراد غیر متخصص در حوزه پوست انتقاد کرد و گفت: رشته پوست همانند سایر رشته‌های پزشکی، دارای کوریکولوم آموزشی است و بر همین اساس، افراد غیر متخصص نباید در حیطه تخصصی پوست دخالت کنند.

وی با اشاره به آسیب‌های ناشی از دخالت افراد غیر متخصص بر سلامت مردم، افزود: متأسفانه علاوه بر اینکه شاهد دخالت افراد غیر متخصص در این حوزه هستیم، افراد غیر پزشک نیز در این حوزه ورود کرده‌اند و باعث شده‌اند سلامت افراد آسیب ببیند.

هنجنی، به انجام کارهای زیبایی بر روی پوست و صورت در آرایشگاه‌ها و زیرزمین و پارکینگ خانه‌ها اشاره کرد و گفت: کار در حوزه پوست فقط جنبه زیبایی ندارد، بلکه تزریق‌هایی صورت می‌گیرد که جنبه درمانی دارند.

رئیس انجمن متخصصین پوست ایران، به رفع چین و چروک صورت و بعضی بیماری‌های پوستی مثل آکنه اشاره کرد و افزود: ما مخالف انجام این قبیل کارها در آرایشگاه‌ها و سایر محیط‌هایی هستیم که واجد ارائه چنین خدماتی نیستند

هنجنی ادامه داد: باید با این قبیل افراد غیر متخصص و غیر پزشک که در امور تخصصی رشته پوست دخالت می‌کنند، برخورد شود.

وی افزود: نکته دیگری که نباید فراموش کرد، این است که علاوه بر دخالت افراد غیر متخصص و غیر پزشک در حیطه تخصصی پوست، شاهد استفاده از مواد و لوازمی هستند که از کیفیت مناسبی برخوردار نبوده و برای سلامت افراد خطرناک است.

هنجنی تأکید کرد: بعضاً موادی تزریق می‌شود که می‌تواند پوست فرد را بسوزاند.

رئیس انجمن متخصصین پوست ایران، با عنوان این مطلب که وظایف نظارتی بین دو معاونت درمان و بهداشت وزارت بهداشت تقسیم شده است، گفت: در خصوص دخالت افراد غیر متخصص، معاونت درمان نظارت می‌کند و در بحث آرایشگاه‌ها و... معاونت بهداشت کار نظارت را انجام می‌دهد و همین مسئله باعث شده بعضاً این دخالت‌ها در حوزه پوست، خوب دیده نشود.

هنجنی، همچنین از میزان جریمه‌های تعزیرات در برخورد با افراد متخلف گلایه کرد و افزود: وقتی پرونده فرد خاطی به تعزیرات می‌رود، جریمه‌ها آن قدر نیست که بازدارنده باشد و از آنها از ادامه چنین تخلفاتی باز دارد. به طوری که پرداخت ۲۰۰ هزار تومان جریمه برای کسی که درآمدهای میلیونی از این قبیل کارها دارد، مشکلی نیست.

چرا کرونا ویروس کودکان زیر ۱۰ سال را مبتلا نمی کند؟

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا درباره چرایی عدم ابتلای کودکان زیر ۱۰ سال به کرونا ویروس جدید و همچنین افرادی که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این ویروس قرار دارند، توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مسعود مردانی، علت اینکه تا کنون وطبق آمار منتشر شده، کودکان زیر ۱۰ سال به شمار مبتلایان و قربانیان کرونا ویروس اضافه نشده‌اند را ناشناخته خواند و گفت: هنوز کسی از علت این موضوع آگاه نیست اما نکته قابل تامل این است که ممکن است بچه‌ها بدون علامت به بیماری مبتلا شوند و امکان انتقال آن به سایرین را نیز داشته باشند. البته اطمینان کامل از این موضوع منوط به مطالعات بیشتر پیرامون این موضوع است.

وی در خصوص کسانی که در خطر بیشتری برای ابتلا به کروناویروس هستند، اظهار کرد: افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماران دیابتی، سرطانی، مبتلایان به بیماری‌های قلبی و عروقی، سالمندان، کودکان و زنان باردار در خطر بیشتری برای ابتلا به کرونا ویروس هستند.

این قبیل تخصص بیماری‌های عفونی در خصوص تاثیر کرونا ویروس بر ریه‌ها، خاطرنشان کرد: کرونا ویروس هم می‌تواند قسمت فوقانی دستگاه تنفسی را درگیر کرده و هم می‌تواند منجر به بروز علائمی مثل سرماخوردگی شود. پیشرفت بیماری به سوی ریه‌ها نیز می‌تواند باعث سینه پهلو و یا نیومونی همراه با تب لرز، خلط و ـ باشد که با داروهایی از خانواده آنتی بیوتیک درمان شود. از طرفی ممکن است سینه پهلو قرم شدید پیدا کرده و باعث دیسترس تنفسی شده و بیمار را به آی سی یو منتقل کند و در حالت شدید نیز نیاز به استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی برای بیمار باشد.

وی در پاسخ به سوالی مبنی بر شیوع آنفلوآنزای پرندگان H5N1 در چین و احتمال دامن زدن آن به عوارض کرونا ویروس، گفت: این نوع از آنفلوآنزا مخصوص پرندگان است که خوشبختانه انتقال آن از پرنده به انسان بسیار به ندرت اتفاق می‌افتد. البته آنفلوآنزای پرندگان H5N1 کاملی می‌تواند تا ۳۰ درصد مرگ و میر ایجاد کند.

مردانی همچنین درباره نحوه نگهداری بیماران احتمالی مبتلا به کرونا ویروس در ایران، تصریح کرد: نگهداری بیماران در اتاق ایزوله با قشر منفی یا هیوقیلتر باعث می‌شود ویروس از اتاق بیمار به بیرون منتقل نشود. تعدادی اتاق ایزوله در ایران وجود دارد، اما این تعداد کافی نیست البته می‌توان بیماران را در اتاق‌هایی که بیماران ریوی هم حضور دارند، بستری کرد.

هر شنبه با فناوری

سامانه ذائقه‌سنجی کاربران شبکه‌های اجتماعی ایجاد شد

حمید حیدری- سامانه «ذکاوت» به عنوان بستر تحلیل ترافیک و ذائقه‌سنجی کاربران فضای مجازی در شبکه های اجتماعی، توسط پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات راه اندازی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فلوا تیوز: لیلا ربیعی- پژوهشگر پژوهشگاه ICT در سمینار بستر تحلیل ترافیک و ذائقه‌سنجی کاربران فضای مجازی گفت: سامانه «ذکاوت» با تمرکز بر تحلیل محیط‌های تالگرام، اینستاگرام، توئیتر و دامنه‌های وب ایجاد شده و علاقه‌مندی‌ها و تیازهای مردم در شبکه های اجتماعی رامی سنجد.

وی ادامه داد: در این سامانه، پس از گردآوری داده از متابع مختلف و تجمیع و یکپارچه‌سازی، انواع تحلیل‌های آماری، دسته‌بندی محتوا در سطوح مختلف، تحلیل احساسات، تحلیل‌های گرافی و پیش‌بینی انجام شده و سپس از طریق دانش‌بوردهای تحلیلی، ارائه سرویس‌دهنده تحت وب، واسط برنامه‌نویسی کاربردی و انواع بولتن‌های مصوراری انجام‌می‌گیرد.

ربیعی با بیان اینکه آمار و انواع محتوا در کنار هم برای این سامانه مورد ارزیابی و سنجش قرار می گیرد، گفت: این بستر در حال حاضر آمادگی آن را دارد که گزارش ها را در فاصله یک روز تا یک ماه ارائه دهد حتی قابلیت این به وجود آمده که مطالب و موضوعات مهم را روزانه و به فاصله چند ساعت جمع آوری کند.

به گفته وی، سامانه «ذکاوت» با هدف کمک و تسهیل کارآمدسازی و تسهیل سازی تهیه شده تا علاقه‌مندی ها، تیازها و احساسات مردم در شبکه های اجتماعی را جمع آوری و تحلیل کند و سپس بر اساس اطلاعات آن، بخش های حاکمیتی و سیاستگذاری تصمیماتی را اتخاذ کنند.

وی ادامه داد: دانشجویان رشته های علوم کامپیوتر و علوم اجتماعی، فعالان حوزه فضای مجازی و شرکت های دانش بنیان، جزء کسانی هستند که می توانند از این محتوا استفاده کنند.

بدانیم

روزانه چقدر «میوه» مصرف کنیم؟

متخصص تغذیه با بیان اینکه روزانه باید ۲ تا ۵واحد میوه مصرف کنیم، گفت: هر واحد میوه شامل ۱۰۰ گرم است. البته اگر در مصرف میوه زیاده‌روی کنیم، فروکتوز آن باعث افزایش تری‌گلیسیرید بدن می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، دانشن تغذیه صحیح و گنجاندن مواد غذایی مفید در سبد غذایی روزانه از جمله میوه‌ها و سبزیجات تازه یکی از راه‌های موثر در جلوگیری از انواع بیماری‌ها به ویژه سرطان است.

سید ضیاءالدین مطهری-متخصص تغذیه، در پاسخ به این پرسش که «مهم‌ترین غذاهایی که می‌توان با استفاده از آنها از بروز سرطان جلوگیری کرد؟»، گفت: با توجه به گستردگی انواع سرطان‌ها و اینکه بسیاری از آنها در کشورها در حال افزایش است، این موضوع ناشی از آلودگی محیط زندگی توسط افراد، دور شدن از سفره‌های سنتی و روی آوردن به برنامه غذایی وارداتی است. وی ادامه داد: بررسی‌ها و آمارهایی که گرفته شده به این صورت است که بین ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان‌ها را می‌توان از طریق تغذیه جلوگیری کرد. تغذیه در ۲ بُعد تاثیر دارد یکی نیازهای بدن به آنتی اکسیدان است.

این متخصص تغذیه افزود: نوع دوم، در جوامعی که از منابع فیبر نامحلول و محلول استفاده نمی کنند و گرایش به مصرف گوشت‌های فرآورده شده دارند، در نتیجه فیبر لازم وارد بدن آنها نمی‌شود. این فیبرها با جذب آب، به مواد دفعی حجم می‌دهند و این حجم باعث حرکات روده و ایجاد لغزندگی شده و باعث زیاد شدن سرعت خارج شدن مواد‌ی که حاوی رادیکال‌های آزاد هستند می‌شوند. مطهری با بیان اینکه رادیکال‌های آزاد از طریق تنفس، مایعات و جاهدات وارد بدن می‌شوند، گفت: از طرف دیگر چیزهایی که در آب محلول هستند می‌توانند سرعت جذب قند و چربی را کند کنند. وی با تاکید بر اینکه باید از هرم غذایی طبیعی و از جمله نان، غلات و سبزیجات استفاده کنیم، بیان داشت: باید بین ۶ تا ۱۱ واحد غلات استفاده کنیم؛ ضمن اینکه باید ۳ تا ۷ واحد سبزیجات استفاده کرده و بیشترین نیاز بدن را از سبزیجات تأمین کنیم. این متخصص تغذیه اضافه کرد: سبزیجاتی که در زمین و آب سالم پرورش یافته‌اند از جهت دارا بودن روی، منیزیم، پتاسیم، فیبرها و رنگ‌هایی که دارند، ترکیباتی هستند که به سیستم هضم و جذب کمک می‌کنند و می‌توانند رادیکال‌های آزاد را قبل از حمله کردن به سلول کند کرده و از سرطانی شدن آنها جلوگیری کنند.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه روزانه باید ۲ تا ۵ واحد میوه مصرف کنیم، گفت: هر واحد میوه شامل ۱۰۰ گرم است و هر ۱۰۰ گرم میوه نیز ۶۰ کالری ایجاد می‌کند. البته باید بدانیم اگر در مصرف میوه زیاده‌روی کنیم، فروکتوز آن باعث افزایش تری‌گلیسیرید شده و بر روی کبد اثر می‌گذارد.

مطهری با تاکید بر مصرف میوه‌جات و سبزیجات رنگی در سبد تغذیه‌ای روزانه، خاطرنشان کرد: میوه‌ها و سبزیجات رنگین ترکیباتی دارند که ضد زنگ هستند؛ مانند طالبی، زردآلو، انبه؛ انواع توت‌ها و تمشک که بهترین میوه‌ها برای سلامتی هستند. وی ادامه داد: میوه‌هایی که در فصل‌های مشخص عرضه می‌شود نیاز بدن ما را به ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها تامین می‌کنند. مرکبات منابع آلی ویتامین C هستند و این ویتامین مواد معدنی همچون منیزیم و پتاسیم دارند. این متخصص تغذیه یادآور شد: هر انسانی با هر توان اقتصادی که دارد با آگاهی که نیاز است کسب کند، می‌تواند نیازهای بدن خود را تامین کند.

ویتامین C عاملی است که می‌تواند آهن موجود در سبزیجات و غلات را جذب کند و در انتقال اکسیژن از هوا به داخل سلول‌ها و انتقال گاز کربنیک به خارج از بدن نقش داشته و باعث تولید و توزیع انرژی و مواد غذایی برای سیستم دفاعی بدن شود. مطهری با تأکید بر اینکه هرچه مصرف گوشت و فرآورده‌های آن کمتر باشد، بهتر است، افزود: می‌توان با استفاده و مصرف حبوبات و غلات و همچنین غذاهایی مانند تخم مرغ و سیب‌زمینی این پروتئین‌ها را جایگزین گوشت کرد.

از قضاوت شدن در شبکه‌های اجتماعی می ترسید؟

«دیتیوولنتاویو» یا همان هراس از رسانه‌های اجتماعی و ترس از قضاوت شدن در فضاهای مجازی است که با گسترش شبکه‌های اجتماعی برخی افراد را با خود درگیر کرده است. نوعی از قوبیا که به نظر می‌رسد زنان را به دلیل نوع احساسات و توجه بیشتر به زیبایی‌های ظاهری بیش از مردان دچار خود کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا در این رابطه مهرداد قلاطونی- روانشناس اجتماعی می گوید: قوبیاها همراه‌هایی هستند که در دهه‌های زیادی برای افراد ایجاد کرده و زندگی آنها را مختل می کنند در واقع شاید همه افراد در زندگی از موضوع یا مسئله خاصی بترسند اما این ترس‌ها زمانی که باعث شوند قرد دچار تنگی نفس، تعریق شدید کف دست، افزایش میزان آدرنالین به میزان قابل توجه شود نوعی قوبیا است. وی با بیان اینکه در نسل جدید با قوبیاهای خاص و قوبیاهای اجتماعی مواجه هستیم، اظهار کرد: باتوجه به پیشرفت تکنولوژی و بروز و ظهور ابزارهای جدید ارتباطی همچون ماهواره‌ها، شبکه‌های مجازی و ... قوبیاها و اختلالات اجتماعی متفاوتی مانند نوموفوبیا، ادیتیوولنتاقوبیا و... را نیز شاهد هستیم که اغلب افراد متزوی مبتلا به قوبیاهای اجتماعی می‌شوند. اما به طور کلی روانشناسان و صاحب‌نظران بر این باورند که قوبیاهای اجتماعی هم ریشه در ژنتیک و هم ریشه در نوع تربیت خانوادگی و مسائل شخصی و مسائل محیطی اتفاقاتی که در زندگی قرد رخ داده و باعث شده قرد از موضوع خاصی هراس داشته باشد) عنوان «دیتیوولنتاقوبیا» پرداخت و گفت: ادیتیوولنتاقوبیا در دسته اختلالات اضطراب اجتماعی دسته‌بندی می‌شوند و اغلب افرادی که دچار اضطراب فراگیر و اضطراب‌های اجتماعی هستند دچار آن هستند که با گسترش شبکه‌های مجازی تعداد مبتلایان به این قوبیا افزایش یافته است و زنان به دلیل نوع احساسات و توجه به زیبایی‌های ظاهری بیش از مردان دچار آن می‌شوند.

بنابر اظهارات این روانشناس، در واقع ادیتیوولنتاقوبیا نوعی هراس اجتماعی است که افراد متزوی و خجالتی که از قضاوت شدن در فضاهای مجازی می‌هراسند، دچار آن می‌شوند. در واقع مبتلایان به این قوبیا همان افرادی هستند که در دنیای واقعی از صحبت و حضور در جمع‌های ناآشنا می‌ترسند. شاید آنها همان افرادی باشند که در جامعه و از سوی بلادستی‌های خود دچار تمسخر و تحقیر شده باشد و این رفتارها جرقه‌ای برای بروز ادیتیوولنتاقوبیا باشد.

وی بیان کرد: مبتلایان به این قوبیا از اینکه با حضور و فعالیت خود در فضاهای مجازی چطور و چگونه مورد قضاوت قرار می‌گیرند بسیار می‌ترسند و این ترس در حدی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد که ممکن است آنها تا چند روز خاخشین کند.

به گفته این روانشناس در تصویرسازی ذهنی که دارای هفت مرحله است به قرد مبتلا توضیح داده می‌شود که اگر در فضای مجازی فعالیت کند و حتی مورد قضاوت دیگران هم قرار بگیرد زندگی‌اش تحت تاثیر قرار نخواهد گرفت. پس از آن روانشناس از طریق حساسیت‌زدایی احساسات منفی قرد را کاهش می‌دهد.

وی معتقد است اساسا قوبیاها قابل درمان هستند اما مدت زمان درمان آنها وابسته به زمانی است که قرد با این اختلال دست و پنجه نرم می‌کند و هرچقدر قوبیای قرد مزمن‌تر باشد درمان سخت‌تر و طولانی‌تر خواهد بود.

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 سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸