info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۵۷۸
یکشنبه / ۲۵ اسفند / ۱۳۹۸
۲۰ / رجب / ۱۴۴۱
15 /March/ 2020

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون گارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۴۳۳-۳۲۵۳۲۴۳۲ ۰۲۶- فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۳۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۲۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

معرفی کتاب

کتاب جهان هستی هویت را دارد

نویسنده: گابریل برنستین
مترجم: زهرا صادقی
انتشارات: میلکان

پیام آشنا: «جهان هستی هویت را دارد» یا «تبدیل ترس به ایمان» کتابی درزمینه موفقیت نوشته گبریل برنستین است.

اپیرا ونفری برنستین را «رهبر فکری جدید» نامیده است. او معمولاً به‌عنوان متخصص در برنامه دکتر اُز ۶۴ حضور پیدا می‌کند. نیویورک تایمز او را «الگوی جدید» خوانده است. گابریل نویسنده کتاب‌های پرفروش، شاید معجزه کنیم و معجزه‌های اکنون است. اخیراً گابریل به‌عنوان «فعال معنوی» به همراه دیپاک چوپرا، مجریان بزرگ‌ترین مراقبه گروهی کتاب رکوردهای گینس هستند.

یوتیوب، او را جزء شانزده ویدئو بالاتر اول خود تفسیر و بسایت ماشایل حساب توییتر او را در لیست یازده حساب توییتری که باید دنبال کرد، قرار داده است.

همچنین نشریه فوربس او را در لیست بیست تن صاحب برند جهان قرار داده است. گابریل برن استین در نشریات و برنامه‌هایی تظیر ال. اون، کتی لی و هند تودی شو، سوپرسول ساندی ایرا، برنامه کوئین لطیفه، اندرسون لایو، اکسس هالیوود، ماری کلر، هلث، سلف، گلمور، هلپ دسک و روی مجله زندگی و... حضور داشته است.

برنستین در این کتاب درباره تحول و رهاکردن نظام فکری گذشته و قرار گرفتن در مسیری معنوی سخن می‌گوید. رهاکردن نظام فکری قدیمی تان و خوش آمد گفتن به نظام جدید، نیازمندترین است. اما خیلی کمتر از آنچه فکر می‌کنید "کار" می‌برد. مفیدترین تمرین، تمرین تسلیم‌شدن در برابر عشق جهان هستی است. هر فصل این کتاب دعاها، تأییدها و تمرین‌های سادهای به شما می‌دهد و از شما حمایت می‌کند تا انرژی و افکار ترسناکتان را تسلیم کنید و ذهنیت صحیح را به دست آورید.

نکته مهم این است که به یاد داشته باشید دریاره هر تمرین زیاد فکر نکنید. فقط تمرین کنید. ممکن است به این نتیجه برسید که یک یا دو تمرین خاص واقعاً تأثیر عمیق‌تری در شما دارند. آن‌ها را بیش‌تر از بقیه تکرار کنید. مسیر کامل و بی‌نقص آشکار می‌شود و شما فرقان را برانه‌ه‌ی خواهید کرد.

تمرین‌های زیادی در این کتاب وجود دارد. انتخاب با شماست که همه آن‌ها را انجام دهید یا عاشق چند تمرین خاص شوید. روش درست و غلطی در به کار گیری این تمرین‌ها وجود ندارد. فقط بذیرا باشید و تمرین‌هایی را تکرار کنید که برایتان الهام‌بخش هستند.

تمرین فرقان گرفتن در مسیری معنوی برای این نیست که مراقبه کننده‌ای بهتر، با مهربان‌ترین و روشنفکرترین فرد باشیم، بلکه تمرین تسلیم در برابر عشق است. هدف این کتاب همین است.

خل ۴۳۴ امروز با حافظ

گفتم ای جان جهان دفتر گل عیبی نیست
که شود فصل بهار از می ناب آلوده
آشنایان ره عشق در این بحر عمیق
غرقه گشتند و نگشتند به آب آلوده
گفت حافظ لغز و نکته به یاران مفروش
آه از این لطف به انواع عتاب آلوده

خوش

به کمال عجز گفتم که به لب رسید جانم
ز غرور ناز گفتی که مگر هنوزهستی

فروغی بسطامی

اذان کرج اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۷	۰۶:۳۱	۱۲:۱۶	۱۸:۰۲	۱۸:۱۹

برگه

انسان هرگز حتی به مرگ هم تسلیم نمی شود مگر زمانی که اراده اش ضعیف باشد.

ادگار آلن پو

یکشنبه ها با دکتر واحدی

خطرات لاغری زیاد چیست؟

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

رژیم‌های غذایی کم کالری موجب کاهش تراکم استخوان می‌شوند، زیرا مواد مغذی لازم برای تولید استروژن را به اندازه‌ی کافی برای بدن تامین نمی‌کنند. وقتی استروژن به میزان قابل توجهی افت می‌کند، استخوان‌ها شکننده شده و تراکم‌شان کاهش می‌یابد. همچنین اگر کسی تحت رژیم غذایی کم کالری باشد به این امید که لاغر شود، به احتمال زیاد تمایلی به انجام تمرینات بدنسازی ندارد. چون می‌ترسد عضلانش حجیم شوند. اما واقعیت این است که تمرینات قدرتی و بدنسازی کمک می‌کنند تا کاهش تراکم استخوان پیشگیری شود. ضمنا تمرینات بدنسازی، عضلات خاص‌ها را مانند عضلات اقیانوس حجیم‌تر می‌کنند.

زنانی که شاخص توده بدنی پایینی دارند بیشتر در معرض آمنوره یا بی‌نظمی قاعدگی هستند یعنی یا به طور منظم تخمک گذاری نمی‌کنند و یا ممکن است در دیواره‌ی رحم خود مشکلی داشته باشند. ضمنا این خانم‌ها بیشتر از بقیه ممکن است سقط جنین کنند. طبق آمار و پژوهش‌ها، زنانی که پیش از بارداری، شاخص توده بدنی پایینی دارند، ۷۲ درصد بیشتر در معرض سقط جنین در سه ماهه اول بارداری خود هستند. اما می‌توانند با مصرف مکمل و خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه، تا حدود زیادی این ریسک را کاهش بدهند.

اگر فکر می‌کنید شاخص توده بدنی پایین فقط برای خانم‌ها دردسرساز است اشتباه می‌کنید. آقایانی که شاخص توده بدنی پایینی دارند، ۲۲ برابر بیشتر از بقیه ممکن است دچار یک اختلال جنسی باشند.

زمانی که قرار به اندازه‌ی کافی مواد مغذی دریافت نمی‌کند، بیشتر مستعد کم خونی می‌شود. آنمی یا کم خونی عارضه‌ای است که به کمبود سلول‌های قرمز خون یا هموگلوبین گفته می‌شود. اگر گلبول‌های قرمز خون به اندازه‌ی کافی آهن، B ۱۲ و قولات نداشته باشند تا کارشان را انجام دهند (مثلا اکسیژن را به تمام بدن انتقال دهند و کربن دی اکسید را به ریه‌ها برسانند)، تمام بدن به درد سر خواهد افتاد. علامت کم خونی یا آنمی، کمبود انرژی و احساس خستگی است. پس هر وزنی که دارید باید مطمئن شوید که بدن‌تان مواد مغذی مهم را دریافت می‌کند.

یکی دیگر از عوارض زیاد لاغر بودن، مشکلات پوست مو و دندان است. کسی که در رژیم غذایی روزانه‌ی خود به اندازه‌ی کافی مواد مغذی دریافت نمی‌کند ممکن است دچار علائمی، چون نازک و حساس شدن پوست، ریزش مو، خشکی پوست و یا ضعف سلامت دندان‌ها شود.

کمبود مواد مغذی به دلیل رژیم‌های غذایی کم کالری یا جذب ناکافی مواد مغذی به این معنی است که قرد ممکن است دچار ضعف ایمنی‌اش شود. تامین کافی و یکنواخت مواد مغذی برای بدن کمک می‌کند سلامت روده‌ها و عملکرد ایمنی، پشتیبانی شود. افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر در معرض ویروس‌های قصلی و باکتری‌ها قرار می‌گیرند و ضمنا ممکن است مستعد ابتلا به بیماری‌های جدی‌تری مانند سرطان شوند.

ضمنا هستند افرادی که پُرخوری می‌کنند اما مواد مغذی لازم برای بدن‌شان تامین نمی‌شود. بنابراین ضعف عملکرد ایمنی قفط از پیامدهای زیاد لاغر بودن نیست، بلکه هر کسی که رژیم غذایی نامرتبی دارد می‌تواند دچار افت عملکرد سیستم ایمنی شود. بدن ما به غذاهای مغذی و تازه و سالم نیاز دارد تا سلامتی و بقاء خود را حفظ کند.

یادداشت

معرفی فیلم های سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر

بررسی فیلم «خون شد»؛ فیلمی پرامون تلاش یک مرد برای بازگشت آرامش به خانواده

مرتضی کوه مسکن- به مناسبت اعلام نهایی نتایج آثار سیمایی حاضر در بخش سودای سیمرغ سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر، به بررسی و معرفی فیلم‌های حاضر در سی و هشتمین جشنواره ملی فیلم فجر خواهیم پرداخت. بیست و چهارمین فیلم حاضر در سی و هشتمین جشنواره ملی فیلم فجر فیلم «خون شد» به‌نویسندگی و کارگردانی «مسعود کیمیایی» و تهیه کنندگی «جواد نوروزبیگی» است با اعلام نهایی نتایج آثار سیمایی حاضر در بخش سودای سیمرغ سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر، فیلم سینمایی «خون شد» به نویسندگی و کارگردانی «مسعود کیمیایی» و تهیه کنندگی «جواد نوروزبیگی» به عنوان یکی از حاضران این دوره از مهمترین رویداد سینمایی کشور معرفی شد. «خون شد» بی امین اثر مسعود کیمیایی کارگردان سرشناس فیلم‌های جریان ساز سینمای ایران بعد از چند سال دوری از سینما است که در سی و هشتمین دوره جشنواره فیلم فجر حضور دارد.

«مسعود کیمیایی» پس از تولید فیلم پرحاشیه و ناموفق «قاتل اهلی» و قرامم نشدن امکان ساخت فیلم «تبعید سایه ها» به سراغ تولید فیلم «خون شد» رفت که زمان پیش تولید حواشی دیراه شباهت آن با یکی از آثار مهم او (قیصر) منتشر شد. آخرین حضور مسعود کیمیایی در مقام کارگردان در جشنواره فیلم فجر به سال ۱۳۹۵ در سی و پنجمین دوره جشنواره فیلم فجر و فیلم «قاتل اهلی» بر می گردد و حال پس از یک وقفه ۳ ساله با فیلم «خون شد» به جشنواره فیلم فجر برگشته است.

قیامبردار فیلم سینمایی «خون شد» در اوایل مهرماه در خیابان‌های تهران آغاز شد و در سوادکوه قلعه‌شهر و مناطقی از تهران همچون کوچه های خیابان ری که زادگاه مسعود کیمیایی است جلوی دوربین علیرضا زرین دست رفت.

علی‌رضا زرین‌دست ششمین همکاری‌اش را با مسعود کیمیایی در کسوت مدیریت قیامبرداری در این فیلم برعهده داشته و جواد نوروزبیگی تهیه‌کنندگی این فیلم و محمدصادق رنجکشان به عنوان مجری طرح و سرمایه‌گذار در این پروژه حضور دارد.

در اینتا قرار بود این فیلم با نام «حالت شوم» ساخته شود ولی بنا به دلایلی به خوش شد تغییر نام پیدا کرد.

«سعید آقاخانی» نقش اصلی این فیلم را ایفا می کند و سیامک انصاری، لیلا زارع، نسرین مقانلو، هومن برق نورد، سیامک صفری و ـ بازیگران فیلم خون شدار تشکیل میدهند.

لاما از نکات حاشیه‌ای این فیلم ترکیب بازیگران فیلم است که به غیر از سیامک انصاری و اکبر معززی، بقیه برای اولین بار با مسعود کیمیایی همکاری می‌کنند و نکته دیگر عدم حضور بولاد کیمیایی است که پس از سال‌ها همکاری مجدد با پدرش در این فیلم بازی ندارد.

چند هفته پیش در واکنش به ساقط شدن هواپیمای اوکراینی مسعود کیمیایی در ویدیویی اعلام کرد که هیچ وقت اهل جشنواره نبوده و برای همدردی با مردم نمی‌خواهد فیلمش در جشنواره جزء نشان داده شود که چند ساعت بعد از تهیه کننده این فیلم با احترام به نظر او تقاضا کرد که فیلم در بخش کارگردانی داوری نشود و در مابقی رشته‌ها در جشنواره حضور پیدا کند.

دو روز بعد «هادیه صفی» بازی تدوین گر این فیلم و «سعید آقاخانی» بازیگر نقش اصلی این فیلم نیز در یادداشتی از جشنواره کناره گیری کردند.

قیام سینمایی «خون شد» دربارهی مردی است که می‌خواهد آرامش را به خانه برگرداند و در این راه خون می‌ریزد و در خلاصه داستان این فیلم آمده است : خون شد به مثابه خانه‌ی قدیمی است که همه چراغ ها خاموش بوده و هیچ کس نیز در اتاق هایش ساکن نیست. در این میان یکی از ساکنین خانه می‌آید و همه چراغ ها را روشن می کند!

این خلاصه داستان می تواند نوید بخش اثری قابل توجهی با جالیب بالایی باشد که کیمیایی با ویدیوی خود به جهت عدم حضور در جشنواره یکی از پیش بینی های ما را برای شانس بالای دریافت سیمرغ بلورین بهترین کارگردانی برای این اثر را از ما گرفت اما به گفته «علیرضا زرین دست» این فیلم می تواند از جمله بهترین آثار مسعود کیمیایی باشد. قیامی که به گفته برخی، قهرمانی از جنس قیصر دارد.

فهرست عوامل فیلم «خون شد»

نویسنده و کارگردان: مسعود کیمیایی
تهیه کننده: جواد نوروزبیگی
بازیگران: سعید آقاخانی، سیامک انصاری، لیلا زارع، نسرین مقانلو، هومن برق نورد، سیامک صفری و...
مدیر قیامبرداری: علیرضا زرین دست
تدوین: هادیه صفی یاری
سرمایه گذار و مجری طرح: محمدصادق رنجکشان
موسیقی: ستار اورکی

مقاله

کرونا و راه مقابله با استرس

همه ی ما می ترسیم، همه ی ما ناگهنی یارها و یارها ترس را تجربه کرده ایم این ترس ها و هراس ها قشارهای روحی وروانی و جسمی زیادی را بر ما تحمیل کرده و موجب استرس های زیادی در ما شده اند.

استرس چیست؟

استرس یعنی قشار روانی ناشی از یک شرایط خاص. می توان آن را نوعی مکانیزم دفاعی دانست مکانیزمی که بدن ما در مقابل قشار های ناشی از شرایط پیرامون یا افکار خاص از خود نشان می دهد بعبارتی نوعی بازتاب است. مثل بازتاب های مختلفی که در بدن داریم نظیر بازتاب های نخاعی.

هنگامی که یک قرد چه از لحاظ ذهنی وچه از لحاظ جسمی بواسطه شرایط خاصی تحت قشار قرار می گیرد بازتاب ها واکنشهایی از خود نشان می دهد این واکنش ها می توانند تعادل زیستی وذهنی قرد را برهم بریزد. این عکس العمل ها و یا خوردها در مقابل شرایط نابسامان و استرس زا در اقرام مختلف، متفاوت هستند یعنی با توجه به تفاوت های قردی بین اقراد، بازخورد ها نیز در مواجهه با شرایط تنش زا نیز متفاوت خواهند بود. چرا که آستانه تحمل و به عبارتی دیگر آستانه تحریک پذیری اشخاص به هنگام مواجهه با موقعیت های اضطراب افگیز وتنش زا با یکدیگر متفاوت است.

سازمان و ساختار فیزیولوژی انسان از یک طرف و از طرفی دیگر مهارت های زندگی متفاوت انسان ها به گونه ایست که اقراد تنها ظرفیت پذیرش مقدار معین و مشخصی از استرس را دارند. لذا میزان کنار آمدن و سازگاری با استرس بستگی به ظرفیت قیزیولوژی و نیز ظرفیت روانشناختی و میزان پذیرش آن دارد.

استرس و شرایط استرس زا کاملی خوب هستند و کارساز و مفید. چرا که برای انجام برخی از کارها وجود میزان ومقدار مشخص و محدودی استرس ضرورت دارد و کاملی نیز بلامکس. استرس نه تنها کارساز و مفید نیست ، بلکه موجب هدر رشد قعالیتها شده و شرایط سخت و بسیار گونه ایی را برای قرد مبتلا ایجاد می کند و انسان را درگیر یک مجموعه از رفتارها و علائم بیمار گونه و غیر متعارف خواهد کرد این وضعیت زمانی رخ خواهد داد که استرس جنبه اقرافی به خود می گیرد و علائم و نشانه های بیمار گونه آن در مسائل شناختی جسمانی، هیجانی ونیز رفتاری کرد پیدا می کنند که به تبع آن زندگی و سبک های زندگی دچار اختلال و آسیب می شود.

ماهی دانیم که هرقدر بنابر استعداد وظرفیت روانشناختی وفیزیولوژیک اش در مقابل شرایط استرس زا در یک موقعیت خاصی، واکنش خاصی نشان می دهد. یعنی یک موقعیت می تواند جدای از همه اعضای جامعه، یک قرد منحصربه قردی را دچار استرس واضطراب بکند وگاهی نیز درگیر استرس شمن قراتر از یک قرد یا چند قرد انتقال می افتد وگروه وتعداد زیادی از افراد جامعه در ارتباط با یک موضوع تنش زا به صورت گروهی دچار استرس واضطراب می شوند ویک استرس گروهی را تجربه می کنند. بعبارتی همانگونه که مردم در قالب یک حالت اجتماعی بزرگ وثابت بخش مثل لحظات تحویل سال می توانند احساس خوب وخوشایندی را تجربه کنند وباهم بودن در آن لحظات را حس کنند. یقیناً می توانند در کنار هم بنابر یک عامل خاص دچار استرس و اضطراب هم شوند. پس استرس ناشی از یک وضعیت گاهی یک قرد وگاهی یک خانواده ونیز گاهی یک جامعه بزرگ از نویک ملت را تحت الشعاع خود قرار می دهد وجنبه عمومی به خود می گیرد وهمه اعضای جامعه نیزاحساس قشار روانی را تجربه خواهند کرد دست مانند اپیدمی بسیاری از بیماری ها نظیر آنفلانزا، مرض، سارس وامروز نیز شیوع (کرونا)

درمدت زمانی که از شیوع کرونا گذشته ما شاهد بودیم وهستیم که استرس ناشی ازاین بیماری درین بسیاری از افراد جامعه از هرجنس وفر هر سنی شایع شده است بحث های تخصصی وغیر تخصصی مربوط به این بیماری در هرکوچه و خیابانی ، در هر تاکسی و اتوبوسی در زیر نویس هربرنامه وقیام وسریالی ودر هرقضای دیگر حقیقی ومجازی به صورت صوتی وچه بصورت تصویری در صدها گروه و کانال های مجازی افراد را چه صحیح و چه به اشتباه با وضعیت سلامت خود وجامعه آشنا می سازند. در کنار استرس واقعی ناشی از این ویروس وشیوع آن، این اطلاعات وپارش های اطلاعاتی چه درست وچه نادرست، همه و همه بر اضطراب و نگرانی ها واسترس های حاصل از این ترس ایپدمی می افزاید.

از آنجا که از مجموعه تاثیرات منفی استرس، مسری بودن آن است یعنی استرس صرفا به قردی که دچار استرس است آسیب نمی زند بلکه به اطرافیان آن قرد نیز آسیب می بینند ، این خود موجب ایجاد یک چرخه معیوبی در خصوص انتشار استرس بین قرار خواهد شد. یعنی متاسفانه در صورت عدم آگاهی از این وضعیت، هرکسی میتواند عامل ایجاد استرس واضطراب در این شرایط باشد.

علائم استرس

استرس مانند هر اختلال دیگری علائم ونشانه هایی در قرد مبتلا ایجاد می کند علائمی مثل :

تپش قلب، تعریق، نگرانی و دلشوره ها، احساس خفگی وسخت شدن دم و بازدم تنفس، احساس درد در قفسه سینه ، سرگیجه های مبهم ومنگی، حالت تهوع وگاهی استفراغ ، گاها اسهال ودل پیچه، بی حال وکرختی و احساس لرزایش دماوگر گرفتگی و...

چنانچه این علائم بطور مکرر و بسون هیچ عامل قیزیولوژیکی ویاتلا به بیماری جسمی بروز دهند، از آنها به عنوان علائم ونشانه های استرس وقشار روانی یاد می شود. امروز ویروس کرونا یک استرس گروهی را در جامعه ایجاد کرده است که قالب ماجرا آن شده ایم با توجه به پژوهش های علمی از آنجا که هرگونه استرس می تواند سیستم ایمنی ما را تضعیف کند ودرین مارا مزیان مناسبی برای بسیاری قرار دهد، لذا ضرورتا کنترل و تعدیل آن بسیار حائز اهمیت است ما می دانیم که استرس جزء مقتضیات سرشت ما انسان ها است ونمی توان بطور کامل و مطلق از آن رهایی یابیم، اما در هر صورت و برای حفظ ساختار سیستم ایمنی خویش و بهبود آن در مقابل نفوذ بیماری ناچار از کنترل و تعدیل آن هستیم.

برخی از راهکارهای تعدیل وکنترل استرس و اضطراب بیمارگونه

_پذیرش:

واقع بینانه بپذیریم که یکی از ابعاد زندگی که ما با آن تاکنون مواجه شدیم و خواهیم شد بیماری است وضرورت دارد که آن را بخشی از زندگی خود بپذیریم و باید با مراقبت های بهداشتی واحتیاط لازم و ضروری در قالب یک برنامه ریزی مدون سلامت در جهت پیشگیری و یا درمان آن بپردازیم... یعنی به خود این آموزش را بدهیم که بیماری و بیمار شدن بخشی از قرایند زندگی ما را اشغال می کند. درک واقع بینانه این مهم می تواند نگرش ما را نسبت به بیماری تغییر دهد.

_خود آگاهی ذهنی:

ذهن خود را از تمرکز وسواس گونه برببماری برحذر نماییم و سعی کنیم بخش زیادی از قوای ذهنی وت مرکز این قرا را معطوف به سایر قعالیت ها ومسائل لذت بخش کنیم. در این صورت است که زمان کمتری برای احساس نگرانی ودلهره های متوالی غیر هدفند در مورد شرایط کنونی بوجود خواهد آمد.

_ایجاد فعالیت وکار تراشی:

در منزل، قعالیت هایی را برای خود ایجاد کنیم طیف این قعالیت ها می تواند گسترده باشد از کارهای عقب مانده اداری، تحصیلی گرفته، تا قعالیت های مربوط به خانه. چرا که عدم قعالیت است که زمینه ساز درونگرایی، خیال پردازی و در نهایت قراهم شدن بستر وقوع استرس واضطراب خواهد شد.

_تعیین منابع خبری مشخص ومولق:

از منابع خبری معین و قابل اعتماد و قابل رصد آن هم در اوقات وزمان های مشخص استفاده شود. نیازی به این نیست که خود را در معرض بارش اطلاعاتی دهها و شاید صدها گروه وکانال مجازی مختلفی قرار دهیم. قسانی که زمینه استرس در او قراهم باشد از تلقین پذیری بالایی می تواند بر خوردار باشد و همه چیز را واقعی می پندارد.

_بوها و رایحه ها:

در شرایط کنونی همه ما در یک شباله روز بارها خانه خود را با مواد شیمیایی (ضد عفونی کننده ها و...)تمیز و گند زدایی می کنیم. نگرار بوی این مواد شیمیایی می تواند استرس را در ما ایجاد کند لذا توصیه می شود ضمن اهمیت دادن به این موضوع ترتیبی داده شود که به نوبت اعضای مختلف خانواده این کار را انجام دهند و بقیه افراد برای مدت کوتاهی از محل این بو ها قاصله بگیرند.

_ قراهم کردن آرامش در منزل :

با بازی هایی که مستلزم سکوت و آرامش هستند نظیر شطرنج، بازی های فکری می توان محیط آرامی را تجربه کنیم.

_دوری از فضای مجازی تنش زا:

برخی از فضاهای مجازی با انتشار اخبار خد ونقیض ،انتشار وانتقال تفکرات قاجعه انگاری یقینا موجب تشدید اضطراب واسترس خواند شد.

_تمییز بین نگرانی واهمیت دادن :

معمولا ما به هنگام نگرانی تلاش مان مرقا در جهت کنترل آینده است به عبارتی یک اضطراب پیش بین را تجربه می کنیم در صورتی که اهمیت دادن به موضوع بیانگر این است که اکنون باید کاری بکنیم.

_ایجاد تغییر وضعیت به هنگام تجربه استرس:

گاهی اوقات محلی خاص، شرایط و موقعیتی خاص وبا حتی قردی خاص منبع ایجاد استرس و دامن زدن به آن می شود. در این صورت بهتر است که تغییر وضعیت داده شود یعنی از آن محل یا موقعیت یا آن قرد خاص دوری شود.

_ریلکسیشن تن آرامی:

انجام تن آرامی و آرمیدگی به میزان مورد نیاز در شباله روز می تواند تنش های موجود در جسم و ذهن را دور سازد

_مثبت اندیشی و مثبت بینی و تصویر سازی ذهنی مثبت:

به هر حال در قرایند این بیماری ما شاهد بهبودی تعداد زیادی از مبتلایان هستیم. پس می توان تحریف شناختی خودمان نظیر تفکر همه یا هیچ را از خودمان دور کنیم و گاهی هم رنگ های خاکستری را جدای از سفید وسیاه ببینیم

_دعا و نیایش ونیز تفکرات معنوی:

درمان های مبتنی بر معنویت درمانی وبه عبارتی مذهب درمانی نیز در جامعه ای که به نوعی با معنویت ارتباط تنگاتنگی دارد بدون شک در کاهش استرس بی تاثیر نخواهد بود.

مولفه هایی نظیر: قناعت قرد، امید، توکل، رنج ها وابتلائات و مصائب ، رضایتمندی از خدا و همین طور تمسک به آیات شریفه قرآن مانند "الا بذکر الله تطمئن القلوب" و نیز آیه "الا انا لولیاء الله لا خوف علیهم ولاهم یحزنون" می توانند در کنترل و کاهش استرس اثر بخش باشند.

عبدالکریم ملائین
روانشناس بالینی، مشاور و مدرس آموزش خانواده

سلامت

افسردگی و علامت های شایع آن

افسردگی معمولاً احساس های غم و اندوهگینی فوق العاده را در بر دارد و بیماری بسیار شایع عصر ما است. متاسفانه در تمامی جهان روندی فزاینده دارد. همه ما در طول زندگی در دوره های کوتاه و بلند، احساس داشتن غم و اندوه را خصوصاً در هنگام از دست دادن همسر و یا نزدیکان، هنگام کار و یا از دست دادن آن، تجربه کرده ایم و اکثریت ما قادر به مقابله با این حوادث هستیم. اما زمانی که این اندوه بیش از اندازه و پایدار و عمیق باشد ممکن است منجر به بیماری افسردگی شود. افسردگی یک بیماری اختصاصی نیست بلکه در تمام سنین و همه نژادها، هم در زنان و هم در مردان ظاهر می شود. بیشتر انواع افسردگی قابل درمان هستند لیکن افسردگی پس از آنکه درمان شد غالباً باز می شود.

ملاک های تشخیص افسردگی عبارتند از:

۱- افسرده بودن خلق و خوی در بیشتر روزها، تقریباً هر روز.
۲- کاهش آشکار علاقه یا میل به هر نوع فعالیت در زندگی.
۳- کاهش یا افزایش قابل توجه وزن بر اثر کاهش یا افزایش اشتهای غذا خوردن.
۴- بی خوابی یا پرخوابی در غالب شب ها.
۵- افزایش یا کاهش اعمال روانی حرکتی یا فعالیت های ذهنی.
۶- خستگی یا کاهش انرژی.
۷- احساس بی ارزشی یا گناهکار بودن.
۸- کاهش توان اندیشیدن یا تمرکز ذهن و تصمیم گیری.
۹- اندیشیدن به مرگ (نه ترسیدن از آن) و به خودکشی

داشتن حداقل پنج علامت یاد شده برای ابتلا به افسردگی اساسی کافی است. ولی علامات مرضی یک و دو باید جزء آن علامت باشند.

انواع افسردگی

۱. افسردگی اساسی: این نوع افسردگی اختلال در خلق میباشد که معمولا ۲ هفته بطول می انجامد. احساس دلتنگی و حزن مفرط و از دست دادن میل و لذت از فعالیتهای دلپذیر و احساس گناه و بی ارزشی از نشانه های آن است. این نوع افسردگی خطرناک بوده و میتواند به خودکشی منجر شود.

۲. افسردگی مزمن: شدت علایم آن از افسردگی اساسی کمتر بوده اما دوره آن طولانی و حداقل ۲ سال و ممکن است تا ۵ سال بطول انجامد. علایم آن معمولا ناتوان کننده نیست اما در عملکرد مناسب و احساس خوشایندی فرد تاثیر گذار است.

۳. افسردگی فصلی: این نوع افسردگی معمولاً در زمستان شیوع می یابد. علت آن کاهش تابش نور خورشید است. این افسردگی سبب سردرد، تحریک پذیری و کاهش سطح انرژی می شود.

افسردگی هایی که اختلال نیستند:

در فقدان و فرآیند سوگ، ظرف خود ما طول پس از فقدان نباید تشخیص اختلال افسردگی اساسی داده شود.

اندوه پس از زایمان در تازه مادرها تیز ظرف مدت ۱۰ روز بعد از بدنیا آوردن فرزند خودبخود از بین می رود.

علل پدید آمدن افسردگی

علل پدید آمدن افسردگی نیز گوناگون میباشد.

اختلال در تعادل انتقال دهنده های عصبی همچون سروتونین و نوراپی نفرین نامنجاری های هورمونی

آسیب به مغز و یا بد کارکردی نواحی خاصی از مغز

اختلال در بیوریتم افراد

رویدادهای زندگی استرس زا همچون: محیطهای آشفته (مانند خشونت در خانه و روابط) - مرگ‌شدت همسر، فرزند، والدین و دوستان - ضربه های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی - از دست دادن حمایتهای اجتماعی در پی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه، از دست دادن شغل - شرایط ناسالم اجتماعی مانند تقدس خانمگی و خشونت در جامعه - بیماریهای مزمن (مانند سرطان، دیابت و ایدز)

دارا بودن صفت شخصیتی روان رنجوری و سبک اتسانی بدبینانه

دارا بودن الگوی تفکرات منفی

مصرف برخی داروها و سوء مصرف یا وابستگی به مواد (مانند الکل، مواد مخدر و دیگر داروها)

علامت های شایع افسردگی

۱- تغییر منفی و بدبینانه دیدگاه فرد نسبت به زندگی

احساس نامیدی محض از بروز تغییرات مثبت در زندگی فرد ایجاد می شود. معمولا احساس نامیدی از تغییرات مثبت همراه است با احساس بی ارزش بودن، حس تنفر از خود و بی دلیل احساس گناهکار بودن. شاید این حرف ها را زیاد بشنوید که «همه اش تقصیر من بوده» یا «که چی بشه؟! آخرش که چی؟!»

۲- بی علاقه شدن و از دست دادن انگیزه

افسردگی می تواند منجر به از دست دادن علایق شخصی فرد نسبت به موضوعاتی شود که سابقاً به آنها عشق

می ورزید است. عدم علاقه به معاشرت با دوستان، ورزش کردن، سفر رفتن و شرکت در فعالیت های گروهی هم نشانه دیگری از بروز افسردگی است.

۳- خواب زیاد و احساس کرختی

یکی از نشانه های افسردگی احساس کرختی زیاد و بی حوصلگی مفرط است. شخص احساس می کند مانند بازی خالی شده، کاملاً شارژش خالی شده و تمایل برای انجام دادن هیچ کاری ندارد. خواب آلودگی و ماندن طولانی مدت در رختخواب هم می تواند از نشانه های این بیماری باشد. افسردگی به تهیه خود می تواند باعث بیخوابی نیز بشود که خود عامل گچ خلقی و آشفتگی ذهنی است.

۴- بیقراری و دلهره داشتن

بیماری افسردگی لزوماً منجر به بی حرکتی و کرختی نمی شود و می تواند به صورت فعالیت زیاد داشتن به همراه احساس دلهره و اضطراب خود را نشان دهد. انگاری هر آن ممکن است اتفاقی رخ دهد و فاجعه ای در از تنظلر شخص افسرده دل نگران است. این نوع تمایش افسردگی به همراه فعالیت زیاد بیشتر در مردان دیده می شود. تنژن وقتی دچار افسردگی حاد می شوند تمایل به گوشه نشینی و بی حرکتی دارند اما در مردان دیده شده که هنگام افسردگی حاد معاشرتی شده و به صورت بیمار گونه ای فعالیت می کنند.

۵- اختلال وزن بدن

شخصی که دچار افسردگی حاد شده ممکن است به علت پرخوری مفرط یا بی اشتهایی کاذب دچار افزایش و کاهش وزن به صورت پیوسته باشد. اگر شخص بدون اینکه احساس گرسنگی کند تمایل به خوردن غذای زیادی دارد و یا هنگام احساس گرسنگی مفرط تمایلی به خوردن غذا پیدا نمی کند نشانه ای از افسردگی در وی دیده می شود.

۶- احساسات غیر قابل کنترل

یک لحظه احساس عصبانیت و انفجار و لحظه ای دیگر بی اختیار گریستن. تداشتن کنترل بر روی بروز احساسات نشانه ای از ابتلا فرد به بیماری افسردگی است.

۷- فکر کردن به مرگ

فکر کردن به مرگ و خودکشی یکی از علائم مشهور افسردگی است. کسی که اقدام به خودکشی می کند یقیناً افسرده است و کسانی که دائماً به مردن و مرگ فکر می کنند تیز به احتمال زیاد افراد افسرده ای هستند.

گردآورندگان: مریم خطیبی - مریم حق نظری
معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی البرز