info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۰۶
دوشنبه / ۱۱ امرداد / ۱۴۰۱
۳ / محرم / ۱۴۴۴
01 / August / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۸۳۸-۲۲۵۴۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

قابل توجه

رد پای آگاهی در خواب

مغز ما همیشه در حال کار و فعالیت است؛ حتی زمانی که خواب هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، زمانی که ما خواب هستیم در مغزمان چه می‌گذرد؟ این پرسش طی سال‌ها مقدمه‌ای برای تحقیقات بسیار متنوع درباره مغز بوده است؛ تحقیقاتی که بتواند روشن کند مغز در زمان خواب و بیداری چه فعالیت‌های متنوعی را انجام می‌دهد و درکش از محیط اطراف، صفات و تغییرات چگونه است؟ پاسخ‌دادن به چنین پرسش‌هایی درباره مغز می‌تواند به شناخت بهتر وضعیت بیمارانی که به کما می‌روند یا برای مدتی در هوشیاری کامل نیستند، کمک کند. از طرفی داشتن اطلاعات بیشتر درباره وضعیت مغز هنگام خواب می‌تواند به رابطه بین شنیدن و درک آگاهانه موضوعات هم کمک کند و بالاخره معلوم شود آگاهی چطور برای مغز اتفاق می‌افتد؟ تحقیقات اخیر پژوهشگران درباره واکنش مغز به صداهای مختلف طی خواب اطلاعات جدیدی در این باره روشن کرده است و از کشفی جدید در خصوص تبدیل ورودی حسی به تجربه آگاهانه پرده برمی‌دارد. گروهی از محققان با استفاده از الکترودهای کاشته‌شده در اعماق مغز انسان توانستند با داده‌هایی درباره پاسخ کورتکس مغز (لایه قشری) به صداها هنگام خواب، بیداری و وضعیت نورون‌ها برسند. نتایج کار آنها در مجله نیچر نوروساینس (Nature Neuroscience) منتشر شده است.

امواجی که از دل مغز بیرون می‌آیند

مغز ما همیشه در حال کار و فعالیت است؛ حتی زمانی که خواب هستیم؛ به دلیل فعالیت نورون‌های عصبی در موقعیت‌های مختلف از خود امواجی را منتشر می‌کند که در پنج نوع مختلف دسته‌بندی می‌شود. امواج گاما، بتا، آلفا، تتا و دلتا؛ در حالات مختلف و با توجه به نوع فعالیت و عملکردی که مغز دارد، یکی از امواج مغزی غالب می‌شود و به این ترتیب پزشک می‌تواند تشخیص بدهد مغز در چه شرایطی است یا اینکه چه بیماری و اختلال روانی در شخص وجود دارد. هر یک از این موج‌های مغزی یک فرکانس طبیعی و مربوط به سطوح متفاوتی از آگاهی دارد. موج مغزی غالب، وضعیت ذهنی فعلی شما را تعیین می‌کند. برای همین با گرفتن نوار مغزی می‌شود به وضعیت مغز پی برد.

مغز چطور مورد آزمایش قرار می‌گیرد؟

دکتر هاتا حیات با مشارکت دکتر امیت مارملستاین و همکارانشان در جریان این تحقیق پیشگامانه توانسته‌اند فعالیت فیزیکی مغز را با دقتی در سطح تک‌تک نورون‌ها بررسی کنند. در حالت عادی و صرفا برای کار تحقیقاتی، امکان کاشت الکترود در اعماق مغز انسان زنده وجود ندارد اما این پژوهش از این نظر اهمیت دارد که محققان موفق شدند از روش پزشکی خاصی استفاده کنند که بشود الکترودها را در مغز بیماران مبتلا به صرع جای داد. بیماران برای این آزمایش داوطلب شدند تا نتیجه پاسخ مغز به تحریک شوایی در زمان خواب روشن شود. محققان پس از کاشت الکترودها در مغز بیماران، بلندگوهایی را که صداهای مختلفی منتشر می‌کرد، کنار تخت آنها قرار دادند و داده‌هایی را که از الکترودهای کاشته‌شده در مغز بیماران به دست می‌آمد دریافت و ثبت کردند. فعالیت عصبی و امواج الکتریکی مغز در طول بیداری و در زمان خواب حین پخش صداهای مختلف از بلندگو متفاوت بود و نیاز به مقایسه و بررسی مفصل داشت. در کل دوره جمع‌آوری داده این تیم تحقیقاتی توانست اطلاعاتی از ۷۰۰ نورون در طول هشت سال به دست بیاورد.

تفاوت‌های تشخیص صدا در بیداری و خواب توسط مغز

تا قبل از این آزمایش، محققان تصور می‌کردند در طول خواب صداهایی که گوش می‌شنود به شکل سیگنال‌هایی از یک ایستگاه به ایستگاه دیگر در مغز منتقل شده و در نهایت پس از رسیدن به بخش کورتکس مغز، به سرعت محو می‌شود اما بررسی نتایج شگفت‌انگیز این پژوهش نشان داد پاسخ مغز به صداها در طول خواب در تمام بخش‌ها قوی می‌ماند ولی در تشخیص نوع صدا و اینکه آشنا است یا نه و آیا شایسته توجه کافی است یا نه، دچار ضعف می‌شود. به عبارت بهتر، وقتی ما خواب هستیم مغزمان صداهایی را که گوشمان می‌شنود، مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد اما نمی‌تواند روی تشخیص نوع صدا تمرکز کند. از طرفی با شناسایی یک ویژگی خاص مغز که بین حالت‌های هوشیاری و ناهوشیاری متفاوت است می‌توان به یک معیار مشخص برای ارزیابی آگاهی فرد دست پیدا کرد. دکتر نیر می‌گوید: «یافته مهم دیگر ما درباره مفهوم آگاهی است. سوالی که به معمایی باستانی تبدیل شده بود، اینکه، از آگاهی چیست و مغز چطور به ما این امکان را می‌دهد که از چیزهایی که در بیداری در اطرافمان اتفاق می‌افتد و در زمان خواب ناپدید می‌شود، آگاه شویم؟»

واکنش‌های مغز به صداها در زمان خواب

بررسی یکی از تحقیقات مرتبط دیگر که سال گذشته و در دانشگاه آلتسبورگ اتریش انجام شده است، به درک بهتر نتایج این پژوهش‌ها کمک می‌کند. در این تحقیق میزان پاسخ‌های مغز به صداهای ناآشنا با گذشت زمان بیشتری از شب و آشناترشدن صداها کمتر می‌شود. این موضوع نشان می‌دهد مغز در طول خواب توان یادگیری خود را حفظ می‌کند. بر اساس نتایج این پژوهش، موج‌های مغزی موسوم به کمپلک‌های K به مغز اجازه می‌دهند وارد حالتی تحت عنوان «حالت پردازش نگهبان» شود؛ حالتی که در آن، مغز اگر چه در خواب است، توانایی پردازش و پاسخ احتمالی به محرک‌های بیرونی را حفظ می‌کند. این موضوع می‌تواند کمک کند تا بدانیم وقتی خواب هستیم مغز به صداهای ناآشنا واکنش نشان می‌دهد و آنها را مورد تحلیل و بررسی قرار می‌دهد.

تحقیقاتی مؤثر برای کشف رازهای کما و بیهوشی

محققان امیدوارند نتایج چنین تحقیقات مفصلی روی مغز انسان‌ها در موقعیت‌های مختلف بتواند راه را برای درمان بیمارانی که به زوال عقل مبتلا هستند، روشن کند. با روش‌های جدیدی که این تحقیق برای اندازه‌گیری امواج مغزی افراد فراهم کرده و روش‌های نظارت غیرتهاجمی مثل EEG (نوار مغزی)، وضعیت هوشیاری فرد در موقعیت‌های مختلف و حتی بیماری ممکن شده است. یکی از نکات مهم دیگر بررسی میزان آگاهی فرد مبتلا به زوال عقل در طول عمل جراحی است. همچنین بیماری که در کما است و قادر به ارتباط نیست، آگاهی مغزش در چه سطحی قرار دارد و چه مقدار از صداها و اطلاعات افراد را تشخیص داده و بررسی می‌کند. آیا او از محیط اطراف بی‌خبر است یا درک نسبی از آن دارد؟ با بررسی میزان امواج آلفا - بتا می‌شود به پاسخ این سوالات نزدیک شد.

منابع:
sciencedaily.com - neurosciencenews.com

خبر ۳۱ امروز با حافظ

آن که ناوک بر دل من زیر چشمی می‌زند
قوتِ جان حافظش در خنده زیر لب است
آب حیوانش ز منقار بلاغت می‌چکد
زاغِ کلکِ من به نام ایزد چه عالی مشرب است

فرازهایی

ما و مجنون در ازل نوشیده
ایم از یک شراب
در میان ما ازان رو اتحاد
مشرب است

امیرخسرو دهلوی

اذان روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۳۷	۰۶:۱۴	۱۳:۱۲	۲۰:۰۹	۲۰:۲۹

برگه

امام حسین(ع) فرمود: هر کس حق معبودیت خدا را به‌جا آورد، خداوند بیش از حدّ انتظار و کفایتش به او عطا می‌کند.
(بحار الانوار، ج ۶۸ ص ۱۸۴ ح ۴۴)

گزارش روز

کم آسیب‌ترین شیوه گفتن خبرهای ناخوشایند

خبرهای تلخ مانند مرگ، تصادف یا... را چطور بگوییم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، ناراحتی در پی شنیدن خبر ناخوشایند، امری کاملا اجتناب‌ناپذیر است اما سوالی که همیشه در ذهن ما وجود دارد این است که آیا راهی هست که بار منفی خبرهای بد را کاهش دهد یا خیر؟ جواب کوتاه این سوال این است: بله و خیر! جواب کوتاه این سوال این است: بله و خیر! احتمالا می‌پرسید یعنی چه؟ در این مطلب می‌خواهیم بگوییم چطور یک خبر بد مثل فوت یک عزیز، تصادف یا ... را به اطرافیانش بدهیم که کمترین آسیب روانی را برای آنها داشته باشد و دچار شوک عصبی نشوند. همچنین اگر کسی دچار این استرس شد، باید چه کند؟ یعنی چون در قدیم یک خبر را مثلا برادرش به او داده، هر وقت این برادر به او زنگ می‌زند، احساس می‌کند دوباره می‌خواهد یک خبر بد به او بدهد، این فرد باید چه کند؟

کاهش کامل بار منفی خبرهای بد شدنی است؟

در پاسخ به این سوال که آیا راهی هست که بار منفی خبرهای بد را کاهش دهد یا خیر، گفتیم: بله و خیر! بله، چون راهبردی برای کاهش بار هیجانی در زمان گفتن چنین خبرهایی وجود دارد و خیر، چون این راهکارها کاملا مقطعی و کوتاه‌مدت است. به طور مثال درباره کسی که عزیزی را از دست داده و می‌خواهیم این خبر ناگوار را به او بدهیم، می‌توان از روش‌های مقطعی که در ادامه ذکر می‌شود، استفاده کرد ولی باید آگاه باشیم که این روش‌ها را نمی‌توان روش‌های گذر از غم از دست دادن فرد دانست و باید به افراد زمان داد تا بتوانند با این اتفاقات به مرور زمان کنار بیایند.

خبر بد را باید بدون مخفی‌کاری و آرام‌آرام گفت

حالا سوال این است که چطور یک خبر بد را به دیگران بدهیم تا کمترین بار هیجانی منفی را داشته باشد؟ قبل از هر چیزی باید بدانیم خبر بد باید بدون مخفی‌کاری و آرام‌آرام داده شود. به طور مثال می‌توانیم فرد را در مکانی که می‌دانیم آرامش بیشتری دارد، از موضوع مطلع یا اینکه سعی کنیم افرادی این خبر را به فرد بدهند که نزدیکی عاطفی بیشتری با او دارند تا فرد بتواند بروز هیجانی مناسب‌تری داشته باشد؛ کلید کاهش بار منفی خبر در میزان مناسب خالی‌شدن هیجانات تا حد ضروری آن است. در نظر داشته باشید اگر خبر درباره وضعیت سلامت فرد باشد باید فرد را به صورت کامل از وضعیتش آگاه کنید و از هرگونه مخفی‌کاری بپرهیزید.

برای گفتن خبر بد تعلل نکنید

خبر را به موقع به فرد برسانید. به طور مثال اگر کسی از خبر فوت خانواده به‌شدت عصبی می‌شود و قصد دارید بعد از چندین ساعت یا حتی تمام‌شدن مراسم (شاید چون در شهر دیگری زندگی می‌کند) و ... این خبر ناگوار را به او بدهید، این تصمیم کاملا اشتباهی است و شما باید در اولین فرصت خبر را به ایشان بدهید تا فرصت وداع با عزیز از دست‌رفته را داشته باشد.

گریه‌نکردن رفتار مثبتی در این مواقع نیست

حال سوالی که پیش می‌آید این است که اگر فردی قبلا در این شرایط دچار بحران و شوک عصبی شده است، برای گفتن اخبار منفی به او چه اقداماتی انجام دهیم؟ نکته مهم در این زمینه این است که گریه و سوگواری نکردن در واقع رفتار مثبتی در گذار از فقدان به حساب نمی‌آید. اگر شما خبر بدی را به فرد دادید و او بی‌قراری کرد، اتفاقی نتوانسته‌ایم مثبتی بیافریم‌بلکه فرد در فرآیند سوگواری قرار گرفته است. در نتیجه در خصوص این افراد خبر را به طور کامل اما آرام و با ملاحظاتی که قبلا گفته شد، به آنها برسانید تا بتوانند با واقعیت روبه‌رو شوند و از این طریق با آن دست‌وپنجه‌نرم کنند.

رفتارهای سوگواری در کودکان متفاوت است

اگر یک خبر بد و ناخوشایند را باید به کودکان بدهید، توجه داشته باشید که رفتارهای سوگواری کودکان می‌تواند بسیار متفاوت از بزرگسالان باشد. در این موقع احساسات خودتان را برای کودک توصیف کنید و برای پاسخ به سوالات احتمالی‌اش آماده باشید. انزوای غیرطبیعی یا حتی رفتارهای خشونت‌آمیز خارج از عرف هم می‌تواند از نشانه‌های سوگواری در کودکان باشد. توجه داشته باشید از بین رفتن یا کم‌رنگ شدن این واکنش‌ها نیازمند زمان است.

درباره موضوع تماس‌ها، پیش‌داوری نکنید

یک توصیه هم به افرادی داریم که به خاطر تجربه شنیدن یک خبر ناخوشایند از یک نفر، احساس بدی به تماس‌های تلفنی او دارند. چنین افرادی به محض اینکه با آنها تماس گرفته می‌شود، نوعی واهمه و اضطراب تمام وجودشان را فرا می‌گیرد. برخی از علایم این مشکل شامل به تأخیر انداختن یا پرهیز از پاسخ‌دادن به علت احساس عصبانیت و اضطراب شدید یا نگرانی درباره خبر هایی است که پشت تلفن خواهند شنید.

علایم جسمی شامل تهوع، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه و تنش عضلانی است. مثمرترین راهکار برای شما این است که درباره موضوع تماس‌ها، پیش‌داوری نکنید. ذهن‌تان را از تمام اتفاق‌ها و خبرهای ناگواری که تا حالا از پشت تلفن به شما داده شده، تخلیه کنید. پاک کردن این خاطره‌ها باعث ایجاد آرامش درون ذهن شما می‌شود. در ضمن، پیش‌داوری هم نکنید. قبل از اینکه به تلفن پاسخ دهید، تصویرسازی نکنید که دوباره چه خبر بد و ناخوشایندی می‌خواهند به شما بدهند.

مکث

مرگ پاپیون!

بلور داشت بی‌گناه است و بدون ارتکاب جرم، محکوم و زندانی شده است. از محله‌ای بدنام و در صحبت گستاخ بود و چهره‌ای غلط‌انداز داشت و همین‌ها — از نظر دادگاه — برای اثبات مجرم بودنش کفایت می‌کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، برای اتهام به قتل دادگاهی و مجرم شناخته شد. در دادگاه قاضی بعد از صدور حکم به حبس ابد از او پرسید «به حکم صادر شده اعتراض یا درباره آن حرفی دارید؟» و او پاسخ داد: «هیچ حرفی برای گفتن ندارم. آقای رییس! جز اینکه احساس می‌کنم باید به صورت‌تان تف بیندازم اما این کار را هم نمی‌کنم؛ زیرا می‌ترسم آب دهانم کثیف شود.»

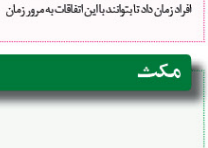
آن زمان ۲۵ سال داشت و ۱۳ سال بعدی زندگی‌اش را برای آزادی جنگید. چون نظام قضایی کشورش فرانسه را فاسد می‌دید، هیچ تلاشی برای دادخواهی و اثبات بی‌گناهی و تبرئه خودش نکرد. فقط به فرار از زندان می‌اندیشید و مدام با خودش تکرار می‌کرد «فزنده ماندن، زنده ماندن، زنده ماندن. این باید تنها مذهب من باشد.» هنری شاریر، نویسنده و راوی کتاب مشهور پاپیون سال ۱۹۷۳ در ۲۸ ژوئیه در مادرید از دنیا رفت. بعد از آزادی از زندان مدتی در کارگاهی زندگی کرد و مالک رستورانی کوچک بود. بعدها به فرانسه هم برگشت اما تصمیم به اقامت در آنجا نداشت و به جای زندگی در کشورش، سال‌های آخر عمر را در اسپانیا مقیم شد. پاپیون را در سال‌های زندگی در ونزوئلا، با تکیه بر تجربیات خودش نوشت؛ هر چند احتمالا در بخش‌هایی از روایت تجربیات زندانیان دیگر را نیز به نام خودش زد و از آن خودش کرد. از آن گروه زندانیانی بودند که به خارج از فرانسه به جزایری از مستعمرات این کشور فرستاده می‌شدند و در شرایطی بسیار وخیم گرفتار می‌افتادند. دولت دادگاه‌های فرانسه اهمیتی به این گروه از محکومان نمی‌دادند و مرگ و زندگی‌شان را موضوع قابل اعتنایی نمی‌دیدند. از این رو دو انتخاب پیش روی خودش داشت: یکی اینکه این محکومیت -به نظر خودش ناعادلانه- را تحمل کند و در حبس بمیرد یا اینکه به هر قیمتی شده راهی برای فرار بیابد و جان خودش را نجات دهد.

بسیاری از محکومان خواهان‌خواه اولی را انتخاب کرده بودند اما از مصمم به فرار بود که البته کار آسانی نبود. چند بار گریخت و هر بار دستگیرش کردند. اما ناامید و تسلیم نشد و ایاد داستان زندگی‌اش، یکی از مشهورترین روایت‌های قرن بیستم است و دو فیلم سینمایی هم از روی آن ساخته‌اند که یکی سال ۱۹۷۳ و دیگری سال ۲۰۱۷ اکران شد. کتاب پاپیون که عنوان آن به لقب خود شاریر اشاره داشت (زیر گردنش پروانه‌ای خالکوبی شده بود) اواخر دهه ۱۹۶۰ منتشر شد و هر چند از نظر معیارهای ادبی ضعف‌ها و ایرادهای بسیار داشت در جذب مخاطب رکود نزد و فقط در خود فرانسه بیشتر از یکونیم میلیون نسخه فروخت. کتاب هم روایتی از زندگی شاریر بود؛ و هم حملهای تمام‌عیار به نظام قضایی فرانسه و از این رو مقامات این کشور مجبور به دفاع از خودشان شدند و نویسنده را به خیال‌باقی و دروغ‌گویی متهم کردند. می‌گفتند ادعاهای شاریر ناراست است که مشکلاتی حتما هست اما اوضاع آنقدر که در کتاب تصویر می‌شود تیره و تار نیست. بحث درباره درستی و نادرستی جزییات روایت شاریر تا مدتی در فرانسه ادامه داشت و در همان بحبوحه، دادگاهی در این کشور با بازنگری در پرونده‌اش، حکم قبلی را باطل و او را بی‌گناه اعلام کرد. کسی به حکم جدید معترض نشد و ماجرای محکومیت هنری شاریر در ۱۹۷۰ با اعلام برائت او به پایان رسید.

اشاره

عوارض دلتنگی و غم‌غربت و چگونگی تسکین آن

دلتنگی برای وطن و شهر و دیار خود، احساس ناراحتی است که وقتی از خانه‌ی خود دور هستید و در محیطی ناآشنا و جدید به سر می‌برید دچارش می‌شوید.



به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، دلتنگی برای وطن یا homesickness افرادی را درگیر می‌کند که موقتا یا برای همیشه خانه و شهر خود را ترک می‌کنند، مانند دانشجوها، مهاجرها، پناهنده‌ها، سربازان و آن‌هایی که در ارتش خدمت می‌کنند. تخمین زده شده ۵۰ تا ۷۵ درصد از افراد زمانی در زندگی خود دلتنگی برای وطن را تجربه می‌کنند.

علت دلتنگی برای وطن چیست؟

تقریبا همه افراد وقتی از شهر و دیار و خانه‌ی خود دور می‌شوند، دلشان برای چیزهایی تنگ می‌شود. اما بعضی از افراد ممکن است بیشتر و شدیدتر از دیگران احساس دلتنگی و ناراحتی کنند. برخی از علت‌های دلتنگی برای خانه شامل موارد زیر می‌شود.

- به هم خوردن سبک زندگی: از خانه دور شدن به این معنی است که روتین و سبک زندگی شما دیگر مثل قبل نیست و از جهاتی به هم می‌ریزد که می‌تواند اضطراب و بی‌قراری ایجاد کند. عادت‌های معمول شما در محیط و شرایط جدید زندگی ممکن است دیگر راحت و بی‌دردسر نباشند، خصوصا اگر محیط جدید از نظر فرهنگی با جایی که به آن عادت داشتید متفاوت باشد.
- تفاوت فرهنگی: محققان دریافته‌اند هر چه فاصله‌ی فرهنگ‌ها و ارزش‌های فرهنگی بزرگ‌تر باشد، انطباق‌پذیری سخت‌تر خواهد بود که باعث احساس دلتنگی برای وطن می‌شود. بنابراین ممکن است فرد به محیط جدید علاقه‌ای نداشته باشد. به سختی سازگار شدن: یک موقعیت جدید نیاز به سازگاری و تطبیق دارد اما این کار برای همه آسان نیست. در مطالعه‌ای روی افرادی که به تازگی وارد ارتش شده بودند، آنهایی که دلشان برای خانه و دیارشان تنگ شده بود، کسانی بودند که جدی‌تر و غیرقابل انعطاف‌تر در رفتارهای خود بودند. آن‌ها همچنان علاقه‌های گذشته را داشتند و از موقعیت‌هایی که وادارشان می‌کرد خود را تطبیق بدهند دوری می‌کردند.
- احساس عدم تعلق: در مطالعه‌ای روی افرادی که از کشورهای دیگر به هلند آمده بودند معلوم شد دلتنگی برای وطن در میان آن‌هایی که ۳۰ تا ۳۹ ساله بودند و ۶ تا ۸ سال از اقامتشان در این کشور می‌گذشت، بیشتر بوده است. یک علت ممکن این است که این افراد با اینکه چند سال از اقامتشان در هلند می‌گذشت اما هنوز احساس یک خارجی را داشتند. همچنین برخی از آن‌ها گیج و آشفته بودند که خودشان و فرزندانشان به کجا تعلق دارند؟ آیا به کشوری که الان در آن زندگی می‌کنند متعلق‌اند یا کشوری که اصل و نسبشان آنجاست؟

اثرات دلتنگی برای وطن

افسردگی

افسردگی که یک اختلال روحی و روانی است شامل احساس مداوم اندوه و از دست دادن علاقه می‌شود. پزشکان می‌گویند دلتنگی برای وطن می‌تواند علائمی مشابه افسردگی داشته باشد. مثلا گریه‌های مکرر، مشکلات خواب، مشکل در تمرکز و کناره‌گیری از اجتماع در برخی موارد دلتنگی برای وطن حتی می‌تواند به خود افسردگی منجر شود.

اندوه

هر چند پناهنده‌ها و مهاجرها به امید شغل و زندگی بهتر، ترک خانه و وطن می‌کنند اما به دلیل از دست دادن احساس راحتی که در خانه و دیار خود داشتند دچار اندوه می‌شوند، یعنی جایی که به آن احساس تعلق می‌کنند.

اثر منفی بر کارآیی

احساس پریشان‌کننده‌ی بودن در یک محیط جدید و دور از آشنایان بودن می‌تواند منجر به مشکلاتی در عملکردهای شغلی و تحصیلی شود. احساس دلتنگی شدید می‌تواند باعث شود فرد نتواند تمرکز داشته باشد.

اثرات منفی بر جسم

دلتنگی برای وطن می‌تواند باعث علائم فیزیکی نیز شود، مانند از دست دادن اشتها، مشکلات گوارشی، کمبود خواب، سردرد و خستگی.

با احساس دلتنگی برای شهر و دیار چه کنیم؟ بدانید که طبیعی است

بودن در جایی جدید و دلتنگ شدن برای خانه و خانواده و دوستان و ... کاملا طبیعی است و به این معناست که شما احساس سالم و درستی نسبت به عزیزانتان دارید. مدتی باید بگذرد تا با محیط جدید وفق پیدا کنید.

با افراد جدید آشنا شوید

آشنا شدن و دیدار با افراد جدید با شرکت در رویدادها و کلاس‌های آموزشی و ... کمک می‌کند اطلاعات بهتری در مورد مکان جدید به دست بیاورید و ارتباطات دوستانه برقرار کنید.

فعال باشید

شرکت در گروه‌های ورزشی می‌تواند کمکتان کند فکرتان را از احساس دلتنگی‌تان دور کرده و حالتان را بهتر کنید. ورزش‌های تیمی و گروهی به شما کمک می‌کنند ارتباطات اجتماعی جدیدی برقرار کرده و حامیانی برای خود پیدا کنید.

یک مکان جدید و مورد علاقه پیدا کنید

این مکان جدید و دوست داشتنی می‌تواند یک کافه‌ی بخصوص، یک میز بخصوص در یک کتابخانه یا یک درخت سایه‌دار برای اینکه زیرش بنشینید باشد. در این مکان‌ها فضایی آشنا برایتان ایجاد خواهد شد که کم‌کم احساس می‌کنید در خانه خودتان هستید.

با عزیزانی که از آن‌ها دورید مدام در تماس باشید

به خانواده و دوستانتان مرتبا نامه بنویسید، ایمیل بدهید یا تماس تلفنی و تصویری برقرار کنید تا کمتر احساس دلتنگی کنید. اما هر روز تماس داشتن هم خوب نیست. در این مطالعه، تیم تحقیق داده‌های ۱۸ مطالعه مشاهده‌ای را که شامل تقریباً ۳۷۰۰ بیمار بود، تجزیه و تحلیل کرد. مدل‌سازی ریاضی محققان نشان می‌دهد که از دست دادن بویایی ممکن است در حدود ۵۶ درصد از بیماران کرونایی ادامه داشته باشد، در حالی که ۴.۴ درصد ممکن است حس چشایی‌شان بهبود بیابد.

محققان دریافتند تا یک ماه پس از عفونت اولیه، تنها ۷۴ درصد از بیماران حس بویایی و ۷۹ درصد حس چشایی شأن بازیابی شده بود. پس از شش ماه ۹۶ درصد حس بویایی شأن و ۹۸ درصد حس چشایی شأن بهبود یافته بود. داده‌ها نشان داد که در زنان نسبت به مردان احتمال بازیابی حس بویایی و چشایی کمتر است. علاوه بر این، افرادی که از دست دادن بویایی شدیدتری داشتند یا در طول عفونت از گوشتگی بینی رنج می‌بردند احتمال کمتری داشت که حس بویایی شأن بازیابی شود.

رسانه چه خبر

شناسایی ۴۵۰۵ بیمار جدید کرونایی

وبدا: بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۴۵۰۵ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی و ۱۰۷۰ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۲۸۱ هزار و ۲۹۹ نفر رسید. متأسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته، ۴۶ بیمار مبتلا به کووید۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری، به ۱۴۱ هزار و ۹۳۷ نفر رسید. خوشبختانه تا کنون ۷ میلیون و ۷۹ هزار و ۲۳۹ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستان‌ها ترخیص شده‌اند. ۱۱۹۸ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستانها تحت مراقبت قرار دارند. تا کنون ۵۳ میلیون و ۱۷۶ هزار و ۲۲۷ آزمایش تشخیص کووید۱۹ در کشور انجام شده است. در حال حاضر ۱۲۰ شهرستان در وضعیت قرمز، ۱۱۲ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۱۶۶ شهرستان در وضعیت زرد و ۵۰ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

بحران کووید باعث توقف مبارزه با ایدز شده است

هلت دی نیوز: گزارش جدید نشان می دهد که تلاش ها برای پایان دادن به اپیدمی جهانی اچ آی وی با توجه به صرف پول و توجه برای مبارزه با کووید۱۹ گند شده است. متیو کاوفا- معاون مدیر اجرایی بخش ایدز سازمان ملل، درباره این یافته ها گفت: «این زنگ خطری برای جهان است که بگوییم کووید ۱۹ پاسخ ایدز را به طور قابل توجهی از مسیر خارج کرده است». از جمله نگرانی‌ها این است که آزمایش HIV در مکان‌هایی که با موج‌های کووید درگیر هستند گُند یا متوقف شده است. عفونت HIV در بخش‌هایی از آسیا و اقیانوس آرام، که در حال رشد نزولی بودند، افزایش یافته است. کاهش جهانی ابتلا به مورد جدید ایدز مانند سال‌های قبل در حال کاهش نیست و هدف سازمان ملل برای کمتر از ۳۷۰ هزار مورد ابتلا به HIV جدید تا سال ۲۰۲۵ را به خطر می‌اندازد. بر اساس این گزارش، سال گذشته حدود ۶۵۰ هزار نفر بر اثر بیماری های مرتبط با ایدز جان خود را از دست دادند. نابرابری ها برای زنان و دختران، همچنان در حال افزایش است. در کشورهای جنوب صحرای آفریقا، زنان و دختران نوجوان سه برابر پسران و مردان در معرض ابتلا به HIV هستند. به گزارش آسوشیتدپرس، سال گذشته هر دو دقیقه یک دختر یا زن نوجوان به ویروس ایدز آلوده می شد. در همین حال، این گزارش نشان می‌دهد که کمک‌های بین‌المللی کاهش یافته است و کشورهای با درآمد کم و متوسط ۸ میلیارد دلار کمتر از آنچه برای تأمین بودجه نیاز است، در اختیار دارند.

از دست دادن بلندمدت حس بویایی و چشایی در برخی مبتلایان کرونا

مدیسن نت: طبق گزارش یک مطالعه جدید، حدود ۲۷ میلیون نفر در سراسر جهان ممکن است به دنبال ابتلا به کووید ۱۹ دچار آسیب طولانی مدت به حس بویایی یا چشایی خود شوند و زنان به ویژه آسیب پذیرتر هستند. سونگ تار تو- سرپرست بخش گوش و حلق و بینی از بیمارستان عمومی سنگاپور، می گوید: «یافته‌های ما احتمالا برای پزشکان عمومی و متخصصان گوش و حلق و بینی در مشاوره بیماران مبتلا به اختلالات بویایی و چشایی پس از کووید ۱۹ مناسب است.» تغییرات در حس بویایی و چشایی در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ رایج است و به طور متوسط نیمی از آنها این علائم را گزارش می کنند. در حالی که انتظار می رود اکثر بیماران در سه ماه اول پس از عفونت، حس بویایی یا چشایی شأن بازیابی شود، گروه عمده‌ای از بیماران ممکن است دچار اختلال عملکرد طولانی مدت شوند که نیاز به تشخیص به موقع، درمان شخصی و پیگیری طولانی مدت دارد. در این مطالعه، تیم تحقیق داده‌های ۱۸ مطالعه مشاهده‌ای را که شامل تقریباً ۳۷۰۰ بیمار بود، تجزیه و تحلیل کرد. مدل‌سازی ریاضی محققان نشان می‌دهد که از دست دادن بویایی ممکن است در حدود ۵۶ درصد از بیماران کرونایی ادامه داشته باشد، در حالی که ۴.۴ درصد ممکن است حس چشایی‌شان بهبود یابد.

محققان دریافتند تا یک ماه پس از عفونت اولیه، تنها ۷۴ درصد از بیماران حس بویایی و ۷۹ درصد حس چشایی شأن بازیابی شده بود. پس از شش ماه ۹۶ درصد حس بویایی شأن و ۹۸ درصد حس چشایی شأن بهبود یافته بود. داده‌ها نشان داد که در زنان نسبت به مردان احتمال بازیابی حس بویایی و چشایی کمتر است. علاوه بر این، افرادی که از دست دادن بویایی شدیدتری داشتند یا در طول عفونت از گوشتگی بینی رنج می‌بردند احتمال کمتری داشت که حس بویایی شأن بازیابی شود.