## گوناگون

### اضافه شدن ۸ داروی جدید به فهرست دارویی کشور

باتصد و بیستمین و یکمین جلسه کارگروه بررسی و تدوین فهرست دارویی کشور در سازمان غذا و دارو برگزار و هشت مولکول دارویی جدید به سبد دارویی کشور اضافه شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سازمان غذا و دارو، نازیلا یوسفی -مدیر کارگروه بررسی و تدوین فهرست دارویی کشور- اعلام کرد: این داروها شامل یک آنتی‌بیوتیک موثر در درمان عفونت‌های مقاوم به درمان، یک داروی ضد قارچ، یک دارویی درمانی برای سل مقاوم به درمان، سه دارو برای بهبود فرایند درمان بیماران مبتلا به سرطان، یک داروی ضد صرع و یک داروی مشهور در درمان دیابت هستند.

یوسفی در ادامه افزود: تمامی این داروها علاوه بر داشتن تاییدیه‌های معتبر بین‌المللی، دارای مزیت‌های درمانی برای نظام سلامت ایران هستند و با قیمت‌های هزینه اثربخش به سیستم دارویی کشور پیشنهاد شده‌اند.

### ۳۰ درصد مدارس غیردولتی امسال رتبه‌بندی می‌شود

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی با بیان اینکه بخشی از رتبه‌بندی مدارس به داشتن معیارهای تراز سند تحول برمی‌گردد، گفت: ۳۰ درصد مدارس غیردولتی امسال رتبه‌بندی می‌شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، احمد محمودزاده درباره رتبه‌بندی مدارس غیردولتی اظهار کرد: رتبه‌بندی مدارس امسال آغاز می‌شود و به تدریج در همه استان‌ها شکل می‌پذیرد.

وی افزود: ۳۰ درصد مدارس امسال، ۳۰ درصد سال آینده و ۴۰ درصد مدارس هم سال آخر رتبه‌بندی می‌شود و این فرایند در مدت سه سال پایان می‌پذیرد.

وی همچنین درباره موضوع صلاحیت حرفه‌ای معلمان اظهار کرد: بحث گزینش برای معلمان دولتی و غیردولتی همه ساله اتفاق می‌افتد که در این مسیر صلاحیت‌های دیگر هم به معلمان داده می‌شود.

### اختلال روان‌پریشی چیست؟

یک روان‌شناس گفت: هر کسی کمتر از بیست و چهار ساعت ارتباطش با واقعیت قطع شود، اختلال روان‌پریشی خوش‌خیم و گذرا دارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از روابط عمومی رادیو سلامت، حافظا باجغلی، روان‌پزشک در برنامه‌ی "با من بگو" در پاسخ به این سوال که اختلال روان‌پریشی چیست؟ افزود: اختلال روان‌پریشی به اختلالاتی گفته می‌شود که ارتباط فرد با واقعیت موجود قطع می‌شود یعنی صداهایی می‌شنود که دیگران نمی‌شنوند، چیزهایی می‌بیند که دیگران نمی‌بینند.

وی ادامه داد: این افراد، رفتار و صحبت‌های نامتعارف و نامتناسب دارد؛ بدین معنا که نوع لباس پوشیدن و رفتارهای‌شان به شکلی عجیب و غریب است. آن‌ها کلماتی بیان می‌کنند که برای خودشان معنای خاصی دارد؛ حتی بعضی وقت‌ها کلمه‌سازی می‌کنند و تمام این موارد مربوط می‌شود به علائمی که ارتباط بیمار با دنیا قطع شده است.

باجغلی با اشاره به درمان اختلال روان‌پریشی ادامه داد: در درجه اول اگر علائم بیماری، کمتر از بیست و چهار ساعت طول بکشد آن را اختلال نمی‌دانیم. از این رو، علائم را طبیعی در نظر می‌گیریم؛ بنابراین هر کسی کمتر از بیست و چهار ساعت ارتباطش با واقعیت قطع شود، اختلال روان‌پریشی دارد؛ اما خوش‌خیم و گذرا است.

این روان درمانگر در پایان اظهار کرد: ولی اگر این مسئله از بیست و چهار ساعت عبور کند و چند روز طول بکشد؛ و این علائم، چه با درمان و چه بدون درمان برطرف شود، این را نیز اختلال روان پریشی خوش خیم می‌دانیم که به آن اختلال روان‌پریشی گذرا می‌گویند.

### افزایش عملکرد مغز تا ۲۴ ساعت پس از ورزش

یافته‌های جدید، پژوهشگران نشان می‌دهد یک جلسه ورزش، عملکرد مغز را تا ۲۴ ساعت بعد افزایش می‌دهد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از پگاه، سای تک‌دیلی، یافته‌های جدید پژوهشگران کالج دانشگاهی لندن (UCL)، در انگلیس نشان می‌دهد ورزش باعث می‌شود عملکرد مغز تا روز بعد بهبود یابد.

پژوهش‌های قبلی که در محیط‌های آزمایشگاهی کنترل شده صورت گرفته بود، نشان داده بود عملکرد شناختی در ساعات بعد از ورزش افزایش می‌یابد؛ اما مشخص نبود تأثیر آن برای چه مدتی است.

عملکرد شناختی مجموعه توانایی‌های ذهنی ما هستند که توسط بخش‌های مختلف مغز یا شبکه‌های عصبی مغز ما کنترل می‌شوند؛ مانند توان توجه، تمرکز، حافظه، انعطاف‌پذیری ذهنی و برخی توانایی‌های دیگر.

در پژوهش جدید، پژوهشگران دریافتند، بزرگسالان ۵۰ تا ۸۳ ساله یک روز پس از انجام فعالیت بدنی متوسط تا شدید، در آزمون‌های حافظه عملکرد بهتری دارند. افرادی که زمان کمتری را به نشستن اختصاص می‌دادند یا شش ساعت یا بیش از آن می‌خوابیدند، نیز امتیاز بیشتری در آزمون‌های حافظه کسب می‌کردند.

خواب عمیق یا خواب موج آهسته، مرحله‌ای از خواب است که ضربان قلب در آن کند می‌شود و فشارخون کاهش می‌یابد. این مرحله از خواب همچنین باعث بهبود عملکرد حافظه می‌شود و بر اساس یافته‌های این گروه، پژوهشی، بخش کوچکی از ارتباط میان ورزش و برخورداری از حافظه بهتر در روز بعد را تشکیل می‌دهد.

دکتر میکیلا بلومبرگ (Mikaela Bloomberg)، سرپرست گروه پژوهشی توضیح داد: فعالیت متوسط یا شدید به معنای انجام هر فعالیتی است که ضربان قلب را بالا ببرد که شامل پیاده‌روی سریع یا بالا رفتن از چند پله باشد و لزوماً به معنای انجام ورزش منظم‌نیست.

در کوتاه‌مدت، ورزش جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد و باعث تحریک انتشار ناقل‌های عصبی مانند نورآپی‌نفرین و دوپامین می‌شود که طیف وسیعی از عملکردهای شناختی را بهبود می‌بخشد.

این تغییرات عصبی شبیه‌هایی از چند ساعت پس از ورزش ادامه دارند؛ اما پژوهشگران خاطرنشان کردند که سایر حالات مغزی مرتبط با ورزش، طولانی‌تر هستند؛ مثلاً بر اساس شواهد، ورزش خلق‌وخو را تا ۲۴ ساعت بهبود می‌بخشد.

## زنان و خانواده

# کاسبان خستگی ناپذیر

در مفید و مهم‌بودن علم و دستاوردهای علمی شکی وجود ندارد، اما در این هم شک نداشته باشید که برخی یافته‌های علمی، یا گذشت مدت کم یا زیادی از دستاورد شدنشان، برای انسان‌ها در دسرساز شده‌اند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از قدس، در مفید و مهم بودن علم و دستاوردهای علمی شکی وجود ندارد، اما در این هم شک نداشته باشید که برخی یافته‌های علمی، یا گذشت مدت کم یا زیادی از دستاورد شدنشان، برای انسان‌ها در دسرساز شده‌اند.

مشکل هم البته در ذات و نفس علم نیست بلکه در شتابزدگی، درست نفهمیدن و یا کج‌فکری ما انسان‌هاست که با کشف یک یا چند قانون علمی در یک حوزه خاص، بدون اینکه به جنبه‌های مختلف یک پدیده توجه کنیم درباره آن حکم داده و یا برایش قانون وضع کردهایم بعدها هم وقتی به خودمان آمده‌ایم که دیدیم از بغل و قبل یک قانون و حکم انسان‌ساز، چند جو معضل، مشکل و حتی فاجعه بیرون زده است!

**مقصری به نام غربالگری!**

سقط جنین هرچند از خیلی قدیم‌ترها هم یک پدیده منفی و نکوهش شده و امر ممنوعه به شمار می‌رفت اما با برخی پیشرفت‌های علمی و تلاش‌های انسان برای تأمین سلامت و از زمانی که علم به انسان امکان داد تا پیشاپیش و قبل از به دنیا آمدن یک نوزاد، وجود برخی بیماری‌های درمان‌نشدنی و ناجور را در جنین تشخیص دهیم با امکان مرگ مادر را رصد کنیم، از حالت ۱۰۰ درصد ممنوع و منفی خارج شد و قانون و پزشکان کدکشی را پیدا کردند که گاه برای حفظ جان مادر و نوزاد و یا اطمینان از سالم به دنیا آمدن نوزاد، مجوز سقط جنین و پایان حیات یک موجود بالقوه خطرناک را صادر کنند.

بازترین نمونه این ماجرا یافته‌هایی درباره «سندرم داون» بود که علم به انسان امکان داده بود وجود آن در جنین را پیش‌بینی کرده یا تشخیص دهد. از همان زمان هم غربالگری‌ها در جهان به کمک مراکز بهداشتی آمد تا اگر ابتلای جنین قطعی بود، حکم به پایان بارداری مادر داده شود.

خلاصه اینکه پابه پای خیلی از نقاط جهان در ایران هم از چندین سال پیش به این طرف غربالگری‌ها برای تشخیص جنین‌های مشکل‌دار آغاز شد و بدیهی بود که کمی بعد آمار سقط جنین طبق ادعای خیلی‌ها بالا برود و حرف و حدیث‌ها هم شروع شود به جز بحث و نظرهای شرعی و فقهی، خیلی از مخالفان سقط جنین درباره صحت و سقم غربالگری و یافته‌های علمی و... هم ان‌قلشه‌هایی را مطرح می‌کردند.

**این بچه که سالم است!**

نه مسئله اطمینان یا عدم اطمینان به یافته‌های علمی حاصل از غربالگری، نه ماجرای بالا رفتن آمار سقط جنین و نه وجود تعداد زیادی مخالف و موافق درباره این مقولات، به ایران محدود نمی‌شد. یک نمونه مربوط به سال ۲۰۱۸ را از قول خبرگزاری‌های اروپایی بخوانید: «هواداران قانون فعلی سقط جنین می‌گویند در بریتانیا ۹۰ درصد نوزادان مبتلا به سندرم داون در رحم مادر سقط می‌شوند و این رقم در کشورهایی چون دانمارک و ایسلند به ۱۰۰ درصد می‌رسد. مخالفان سقط جنین خواهان حق حیات برای همه نوزادان هستند و می‌گویند رأی مثبت به تغییر این قانون سبب می‌شود سقط این گونه جنین‌ها بسیار فراگیر شود. اما گروهی از پزشکان، سیاستمداران و برخی از خانواده‌هایی که فرزندانی مبتلا به نشانگان داون دارند خواستار تغییر این ماده قانونی و دادن اختیار به مادران برای سقط جنین هستند. کارشناسان می‌گویند ۱۵ تا ۲۰ درصد مادران در ایرلند ترجیح می‌دهند پیش از زایمان از نوزادان خود عکس‌برداری رادیویی و غربالگری نکنند.» در ایران خودمان هم دست‌کم از هشت سال پیش به این طرف بحث‌ها درباره صحت و سقم غربالگری‌های مختلفی که نتایجش سبب می‌شد مجوز سقط جنین صادر شود، بالا گرفت. حرف نهایی کارشناسان و متخصصانی که براساس شواهد و مدارک و مستندات، افزایش آمار سقط جنین‌های قانونی و غیرقانونی را به چالش می‌کشیدند این بود که آمار کودکان سالم به دنیا آمده در وضع حمل‌هایی که غربالگری‌ها گفته بودند باید سقط جنین انجام شود، بالاست!

**کسب و کار رذیلانه**

از وقتی هم که فهمیدیم در طرح قدیمی کنترل جمعیت و «دونابچه کافی است» چه روستایی از یافته‌های به ظاهر علمی خوردهایم، طرح جوقی جمعیت را راه انداختیم تشویق به فرزندآوری را براساس یک اصل درست قانون کردیم غافل از اینکه غربالگری‌های علمی که در بخش سلامت در جریان بود بر بسیاری از موارد به دلیل گفته شده در بالا، داشت مخالف اهداف قانون جوانی جمعیت عمل می‌کرد، به همین دلیل بازنگری‌ها در غربالگری و همچنین قانون جوانی جمعیت، صدور مجوز سقط جنین و... آغاز شد. در حالی که امید می‌رفت مجموع این اقدام‌ها بتواند از آمار مشکل و معضل سقط جنین بکاهد طی روزهای گذشته اخبار ناامیدکننده‌ای منتشر شد. «ودابه کاظمی» رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان در یک نشست علمی هشدار داد: وضعیت سقط جنین از مافیا گرفت. حرف نهایی کارشناسان و متخصصانی که براساس شواهد و مدارک و مستندات، افزایش آمار سقط جنین‌های قانونی و غیرقانونی را به چالش می‌کشیدند این بود که آمار کودکان سالم به دنیا آمده در وضع حمل‌هایی که غربالگری‌ها گفته بودند باید سقط جنین انجام شود، بالاست!

**کسب و کار رذیلانه**

از وقتی هم که فهمیدیم در طرح قدیمی کنترل جمعیت و «دونابچه کافی است» چه روستایی از یافته‌های به ظاهر علمی خوردهایم، طرح جوقی جمعیت را راه انداختیم تشویق به فرزندآوری را براساس یک اصل درست قانون کردیم غافل از اینکه غربالگری‌های علمی که در بخش سلامت در جریان بود بر بسیاری از موارد به دلیل گفته شده در بالا، داشت مخالف اهداف قانون جوانی جمعیت عمل می‌کرد، به همین دلیل بازنگری‌ها در غربالگری و همچنین قانون جوانی جمعیت، صدور مجوز سقط جنین و... آغاز شد. در حالی که امید می‌رفت مجموع این اقدام‌ها بتواند از آمار مشکل و معضل سقط جنین بکاهد طی روزهای گذشته اخبار ناامیدکننده‌ای منتشر شد. «ودابه کاظمی» رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان در یک نشست علمی هشدار داد: وضعیت سقط جنین از مافیا گرفت. حرف نهایی کارشناسان و متخصصانی که براساس شواهد و مدارک و مستندات، افزایش آمار سقط جنین‌های قانونی و غیرقانونی را به چالش می‌کشیدند این بود که آمار کودکان سالم به دنیا آمده در وضع حمل‌هایی که غربالگری‌ها گفته بودند باید سقط جنین انجام شود، بالاست!

**کسب و کار رذیلانه**

از وقتی هم که فهمیدیم در طرح قدیمی کنترل جمعیت و «دونابچه کافی است» چه روستایی از یافته‌های به ظاهر علمی خوردهایم، طرح جوقی جمعیت را راه انداختیم تشویق به فرزندآوری را براساس یک اصل درست قانون کردیم غافل از اینکه غربالگری‌های علمی که در بخش سلامت در جریان بود بر بسیاری از موارد به دلیل گفته شده در بالا، داشت مخالف اهداف قانون جوانی جمعیت عمل می‌کرد، به همین دلیل بازنگری‌ها در غربالگری و همچنین قانون جوانی جمعیت، صدور مجوز سقط جنین و... آغاز شد. در حالی که امید می‌رفت مجموع این اقدام‌ها بتواند از آمار مشکل و معضل سقط جنین بکاهد طی روزهای گذشته اخبار ناامیدکننده‌ای منتشر شد. «ودابه کاظمی» رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان

## منیمال
هایی برای زندگی

## تازه‌های سلامت

### هر نخ سیگار ۲۰ دقیقه از عمرتان کم می‌کند

پس از ارزیابی‌های جدید از مضرات سیگار، داده‌ها نشان داده است سال سیگار حتی بیش از آنچه پزشکان پیش از این تصور می‌کردند، طول عمر را کاهش می‌دهد.

**به گزارش پیام آشنا**، به نقل از گاردین، متخصصان دانشگاه کالج لندن دریافتند که به‌طور متوسط، هر نخ سیگار حدود ۲۰ دقیقه از عمر فرد کم می‌کند. این بدان معناست که مصرف یک بسته سیگار ۲۰ عددی می‌تواند تقریباً هفت ساعت از عمر را کاهش دهد.

بر اساس این گزارش، اگر فردی که روزانه ۱۰ نخ سیگار می‌کشد، از اول ژانویه در سال نوم میلادی سیگار را کنار بگذارد، می‌تواند تا ۸ ژانویه از اینکه یک روز کامل عمرش به دلیل سیگار کشیدن از بین برود، جلوگیری کند. در صورت ادامه ترک تا ۵ فوریه، می‌تواند یک هفته به عمر خود اضافه کند و اگر تا ۵ اوت ترک را ادامه دهد، یک ماه کامل به امید به زندگی خود بیفزاید.

طبق این ارزیابی، تا پایان سال میلادی این فرد می‌تواند ۵۰ روزی که می‌توانست در صورت سیگار کشیدن از عمرش کم شود را به عمر خود بازگرداند.

با توجه به نتیجه تحقیقات جدید، شاید افرادی که به سیگار کشیدن اعتیاد دارند تانگیزه خوبی برای ترک این عادت مخرب پیدا کنند.

دکتر هلن هاجکون*، متخصص ارشد گروه تحقیقات الکل و دخانیات در دانشگاه کالج لندن، گفت: مردم عموماً می‌دانند که سیگار کشیدن زیان‌آور است، اما معمولاً میزان این آسیب را دست‌کم می‌گیرند. به‌طور متوسط، سیگاری‌هایی که سیگار را ترک نمی‌کنند، حدود یک دهه از عمر خود را از دست می‌دهند و این یعنی ۱۰ سال زندگی کمتر.

در حالی که ارزیابی قبلی در سال ۲۰۰۰ در مجله پزشکی انگلیس BMJ منتشر شد، نشان می‌داد که هر نخ سیگار به طور میانگین ۱۱ دقیقه از عمر فرد می‌کاهد، تحلیل جدید که در مجله Journal of Addiction منتشر شده، این رقم را تقریباً دو برابر کرده و به ۲۰ دقیقه رسانده است: ۱۷ دقیقه برای مردان و ۲۲ دقیقه برای زنان.

دکتر سارا جکسون گفت: برخی افراد، ممکن است فکر کنند که از دست دادن چند سال زندگی، برایشان مهم نیست، به‌ویژه که معمولاً سالمندی با بیماری‌های مزمن یا ناتوانی همراه است. اما سیگار کشیدن فقط دوره ناسالم زندگی در پایان عمر را کوتاه‌تر نمی‌کند بلکه بیشتر سال‌های نسبتاً سالم در میانسالی را از بین می‌برد و شروع بیماری را جلو می‌اندازد.

این بدان معناست که یک سیگاری ۶۰ ساله معمولاً وضعیت سلامتی مشابه یک غیرسیگاری ۷۰ ساله را خواهد داشت.

اگرچه برخی سیگاری‌ها عمر طولانی دارند، اما برخی دیگر به بیماری‌های مرتبط با سیگار مبتلا شده و حتی در دهه ۴۰ زندگی خود می‌میرند. این تفاوت ناشی از عادت‌های متفاوت سیگار کشیدن است، مقدار توتن سیگار، تعداد پک‌ها و عمق استنشاق همچنین حساسیت فرد به مواد سمی موجود در دود سیگار متفاوت است.

نویسندگان مطالعه تاکید دارند که برای بهره‌مندی کامل از فواید سلامت و افزایش عمر، سیگاری‌ها باید به طور کامل سیگار را ترک کنند. تحقیقات پیشین نشان داده که هیچ سطح امنی از سیگار کشیدن وجود ندارد؛ خطر بیماری قلبی و سکته برای افرادی که روزانه فقط یک نخ سیگار می‌کشند، فقط حدود ۵۰ درصد کمتر از کسانی است که روزانه ۲۰ نخ می‌کشند. آنها می‌نویسند: ترک سیگار در هر سنی مفید است، اما هرچه زودتر این مسیر مرگبار را ترک کنند، عمر طولانی‌تر و سالم‌تری خواهند داشت.

به گفته متخصصان، ترک سیگار کار سختی است اما مزایای سلامتی آن ارزشش را دارد که برای کنار گذاشتن این محصول مضر تلاش کنید. همچنین به گفته پزشکان، بیماران نباید از صحبت با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود برای کسب اطلاعات بیشتر بترسند.

همه بیماران، مستحق دسترسی به منابع و به دور از قضاوت برای کمک به ترک سیگار هستند.

# شیوع آنفلوآنزا و چند نکته درباره واکسیناسیون علیه این بیماری

با آغاز فصل پاییز و افزایش احتمال شیوع ویروس آنفلوآنزا، کارشناسان حوزه سلامت بر اهمیت تزریق واکسن این بیماری تأکید دارند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از روابط عمومی سازمان غذا و دارو، واکسن آنفلوآنزا یکی از روش‌های پیشگیری از این بیماری است بر اساس الگوی شیوع ویروس در ایران، فصل پاییز و زمستان زمانی مناسب برای تزریق واکسن محسوب می‌شود. بهترین زمان تزریق اواخر شهریور تا اواسط آبان است، اما در صورت نیاز، تزریق واکسن تا پایان سال نیز توصیه می‌شود.

در حال حاضر، واکسن‌های Influvac (هلندی) و Vaxigrip Tetra (فرانسوی) از جمله واکسن‌های معتبر و در دسترس در ایران هستند که به‌صورت عضلانی و با استفاده از سرنگ‌های از پیش پر شده تزریق می‌شوند. این واکسن‌ها برای استفاده در نوزاد، بارداری و شیردهی ایمن شناخته شده‌اند، اما مصرف آن‌ها در نوزادان زیر شش ماه به دلیل کمبود شواهد کافی توصیه نمی‌شود.

همچنین واکسن ابرانی فلوگارد برای افراد بالای ۱۸ سال در دسترس است اگرچه این واکسن هنوز برای کودکان و زنان باردار مورد مطالعه کافی قرار نگرفته، اما مصرف آن‌ها در شرایط زیر شش ماه به بزرگسالان مورد استفاده قرار گیرد. عوارض جانبی شایع این واکسن‌ها شامل سردرد، درد عضلانی و محل تزریق، خستگی و لرز است که معمولاً طی یک تا سه روز بهبود می‌یابد.

افرادی که به پروتئین تخم‌مرغ یا سایر اجزای واکسن حساسیت دارند، باید از تزریق آن خودداری کنند.

واکسن‌های آنفلوآنزا باید در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی‌گراد نگهداری شوند و از یخ‌زدگی آن‌ها جلوگیری شود. همچنین، در صورت ابتلا به بیماری حاد یا تب، واکسیناسیون باید به تعویق افتد.

کارشناسان توصیه می‌کنند افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای پیش از تزریق واکسن با پزشک معالج خود مشورت کنند. علاوه بر این، مطالعه بروشور همراه واکسن پیش از تزریق هر سال ضروری است، زیرا ممکن است اطلاعاتی مانند دوز مصرفی یا نحوه استفاده حتی در یک برند تغییر کند.

با توجه به تأکید سازمان‌های بهداشتی، تزریق واکسن آنفلوآنزا نه‌تنها سلامت فردی را تأمین می‌کند، بلکه از شیوع گسترده بیماری در جامعه نیز جلوگیری خواهد کرد.

## برش

# این ۳ دلیل از علت‌های اصلی جدایی زوج‌هاست

تحقیقات جان گاتمن، روانشناس مشهور، نشان داد که زوج‌هایی که به طور مدوام درگیر انتقاد، دفاع، تحقیر و سنگ‌اندازی هستند بیشتر احتمال دارد که از هم جدا شوند. این رفتارها اغلب از افکار آسیب‌زایی ناشی می‌شوند که باعث می‌شود زوجین یکدیگر را به عنوان دشمن ببینند هنگامی که زوج‌ها به یکدیگر از دریچه سرزنش یا ناامیدی نگاه می‌کنند، ارتباط سازنده تقریباً غیرممکن می‌شود

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از خبرآنلاین، افکار مشکل‌ساز مانند «ارتباط با تو غیرممکن است» می‌تواند پایه و اساس روابط را از بین ببرد. هنگامی که صمیمیت عاطفی یا فیزیکی شروع به کاهش می‌کند، می‌تواند نشان‌دهنده مسائل عمیق‌تری در رابطه باشد که قطعاً نیازمند به بررسی و بهبود دارد. در حالی که هر رابطه پویایی منحصر به فردی دارد، دلایل اصلی جدایی به ۳ دسته اصلی تقسیم می‌شوند. اینها مسائل مجزا از هم نیستند و اغلب با هم هم‌پوشانی دارند و یکدیگر را تشدید می‌کنند و طوفانی شدید برای انحلال رابطه ایجاد می‌کنند.

**۱_افکار مشکل‌ساز و شکست ارتباطات**

افکار آسیب‌زا مانند «ارتباط با تو غیرممکن است» می‌تواند پایه و اساس هر رابطه‌ای را از بین ببرد. این افکار اغلب، از ناامیدی و درماندگی ناشی می‌شوند، به ویژه زمانی که زوج‌ها تلاش می‌کنند تا نیازهای خود را به گونه‌ای بیان کنند که طرف مقابل بتواند آن را درک کند. این شکست ارتباطی به بستری برای ایجاد رنجش و سوءتفاهم تبدیل می‌شود.

تحقیقات جان گاتمن، روانشناس مشهور، نشان داد که زوج‌هایی که به طور مدوام درگیر انتقاد، دفاع، تحقیر و سنگ‌اندازی هستند بیشتر احتمال دارد که از هم جدا شوند. این رفتارها اغلب از افکار آسیب‌زایی ناشی می‌شوند که باعث می‌شود زوجین یکدیگر را به عنوان دشمن ببینند. هنگامی که زوج‌ها به یکدیگر از دریچه سرزنش یا ناامیدی نگاه می‌کنند، ارتباط سازنده تقریباً غیرممکن می‌شود

درک این مسائل می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا از چرخه‌های آسیب‌زا رهایی یابند و ارتباط عاطفی خود را بازسازی کنند.

**۱_افکار مشکل‌ساز و شکست ارتباطات**

افکار آسیب‌زا مانند «ارتباط با تو غیرممکن است» می‌تواند پایه و اساس هر رابطه‌ای را از بین ببرد. این افکار اغلب، از ناامیدی و درماندگی ناشی می‌شوند، به ویژه زمانی که زوج‌ها تلاش می‌کنند تا نیازهای خود را به گونه‌ای بیان کنند که طرف مقابل بتواند آن را درک کند. این شکست ارتباطی به بستری برای ایجاد رنجش و سوءتفاهم تبدیل می‌شود.

تحقیقات جان گاتمن، روانشناس مشهور، نشان داد که زوج‌هایی که به طور مدوام درگیر انتقاد، دفاع، تحقیر و سنگ‌اندازی هستند بیشتر احتمال دارد که از هم جدا شوند. این رفتارها اغلب از افکار آسیب‌زایی ناشی می‌شوند که باعث می‌شود زوجین یکدیگر را به عنوان دشمن ببینند. هنگامی که زوج‌ها به یکدیگر از دریچه سرزنش یا ناامیدی نگاه می‌کنند، ارتباط سازنده تقریباً غیرممکن می‌شود

افکار کلی را با باورهای سازنده جایگزین کنید. مانند: بخشی از من احساس ناراحتی می‌کند و بخش دیگری از من مایل است بفهمد که چرا شریک زندگی من چنین واکنشی نشان می‌دهد. پذیرش دیدگاه‌های متعدد در درون خود به کاهش سرزنش کمک می‌کند و رویکردی مشارکتی‌تر را تقویت می‌کند.

**۲_ تعارض حل نشده و رنجش‌های طولانی مدت**

همه زوج‌ها اختلاف نظر دارند، اما ناتوانی در حل این تعارضات به طور موثر منجر به جدایی می‌شود. هنگامی که زوجین از رویایی با مسائل اجتناب می‌کنند، این مسائل مدفون شده دیواری از فاصله عاطفی را تشکیل می‌دهند.

این اختلافات و فاصله‌های ناشی از آن البته بدون راهکار هم نیست و راهبایی دارد که امتحان کردن‌شان بسیار توصیه می‌شود. مثلاً گفته می‌شود هر هفته زمانی را به صحبت در مورد مسائل پیش‌آمده و حل‌نشده اختصاص دهید. صحبت کردن درباره این اختلافات و مشکلات سبب می‌شود، تضادها قابل کنترل شوند و از تبدیل شدن آنها به رنجش‌های شدید جلوگیری می‌کند

**۳_عدم تطابق در اهداف یا ارزش‌های زندگی**

زوج‌ها معمولاً وقتی برای اولین با هم آشنا می‌شوند، اهمیت همسویی اهداف و ارزش‌های زندگی خود را نادیده می‌گیرند. با گذشت زمان، تفاوت در اولویت‌ها می‌تواند تنش‌های قابل توجهی ایجاد کند، به ویژه در مورد تصمیم‌گیری برای مسائل مالی، شغلی یا برنامه‌ریزی خانوادگی. زوجین باید احساس کنند که ارزش‌های آنها مورد احترام و توجه در نظر گرفته می‌شود.

در ابتدا درباره اهداف و ارزش‌های آینده خود بحث‌های باز و راحت داشته باشید و مرتبا این گفتگوها را مرور کنید. اطمینان حاصل کنید که زمینه‌های مشترک را پیدا کرده و در مورد مصالحه‌های مشترک به توافق برسید.

منبع: psychologytoday

## هشدار درباره داروهای لاغری «منجارو» و «اوزمپیک»

# تهدید سلامت در پشت تبلیغات جذاب

رئیس پلیس فتا پایتخت گفت: تا کنون هیچگونه تاییدیه ای برای داروهای لاغری از جمله مانجارو توسط سازمان غذا و دارو صادر نشده و این داروها به صورت غیرقانونی وارد کشور می‌شوند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر: سردار داود معظمی گودرزی رئیس پلیس فتا پایتخت، در خصوص افزایش تبلیغات داروهایی که برای لاغری و زیبایی مورد استفاده قرار می‌گیرند، به ویژه داروهای «منجارو»، «اوزمپیک» و ژل «رابیلنکا»، هشدار داد.

وی اعلام کرد: این محصولات هیچ‌گونه تاییدیه‌ای از سوی سازمان غذا و دارو کشور دریافت نکرده‌اند و ورود آن‌ها به کشور عمدتاً به‌صورت قاچاق انجام شده است.

سردار گودرزی در ادامه افزود: مسیری که برای نگهداری صحیح این داروها باید رعایت شود، در بسیاری از موارد نادیده گرفته شده و این امر می‌تواند خسارات و خطرات جدی برای سلامت مصرف‌کنندگان به همراه داشته باشد.

وی اشاره کرد: برخی از این داروها به قیمت‌های گزاف به فروش می‌رسند و افرادی که آن‌ها را مصرف می‌کنند، ممکن است با عوارض شدید و غیرقابل پیش‌بینی مواجه شوند.

رئیس پلیس فتا همچنین خاطرنشان کرد: پلیس فتا با جدیت تمام در حال پیگیری مسائل مرتبط با این داروها است و از مسئولین مربوطه خواهان همکاری مؤثر برای ایجاد فضایی امن‌تر در حوزه تأمین سلامت دارویی است.

وی تأکید کرد: تصاویر و اطلاعات مربوط به عوارض این داروها، به شدت درمناک و نگران‌کننده است و پلیس در حال شناسایی مراجع و کارشناسان مرتبط با تولید و توزیع این محصولات غیرمجاز است.

سردار معظمی گودرزی در پایان گفت: پلیس فتا بطور مستمر در راستای حفاظت از سلامت عمومی و تأمین امنیت دارویی، اقدامات خود را ادامه خواهد داد. همچنین از تمامی نهادها و مسئولین درخواست می‌شود تا با همکاری و تعامل سازنده، این چالش‌ها را حل کنند تا مردم کشورمان بتوانند از خدماتی مناسب و ایمن بهره‌مند شوند.