info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۶۶
چهارشنبه /۱۶ فروردین / ۱۴۰۲
۱۴ / رمضان / ۱۴۴۴
05 / April / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۸۳۸۰-۳۲۵۳۴۴۹۴ ۰۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۳۲
چاپ: کارگر

طراح روز

امروز با حافظ

لطیفه‌ایست نهانی که عشق از او خیزد
که نام آن نه لب لعل و خطِ زنگارست
جمالِ شخص، نه چشم است و زلف و عارض و خال
هزار نکته در این کار و بارِ دلدار است

خواجه

هر که مجنون نیست از احوال لیلی غافلست
وانک مجنون را بچشم عقل بیند عاقلست

خواجوی کرمانی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۰	۰۵:۴۶	۱۲:۰۸	۱۸:۳۱	۱۸:۴۹

برگه

در خودت به دنبال سرنوشت باش، نه در میان سرگان.

ویلیام شکسپیر

قابل توجه

چیپس و پفک با بدنتان چه می کند؟

هر زمین غذایی متعاملی می‌تواند شامل تنقلات در حد اعتدال هم بشود اما زیاده‌روی کردن در مصرف حلشم‌های نباید سلامتم و البته شما آسیب می‌زند

به گزارش پیام آشنا؛ به نقل از تیبان، اگر مثل خیلی‌های دیگر عادت دارید چیپس و پفک بخورید و زیاده‌روی هم می‌کنید پس عجیب نیست تغییرات نامطلوبی در فرم بدن‌تان ایجاد شود و دچار مشکلاتی در سلامتی‌تان شوید، خصوصاً اگر هر روز خوراکی‌های چرب و شور می‌خورید.

چیپس زیاد فشار خونتان را بالا می‌برد

هیچ کس دوست ندارد دچار فشارخون بالا شود، چون می‌دانیم که چه پیامدهایی برای سلامتی دارد مثل بیماری‌های قلبی و سکته مغزی. اگر عادت دارید الناب چیپس بخورید پس هر روز فشارخون بالا هست؟ چون چیپس میزان زیادی سدیم در خودشان دارند و سدیم موجود در چیپس در مقایسه با غذاهای دیگر، به میزان قابل توجهی سطح سدیم بدنتان را تضعیف می‌کند و خیلی سریع به شما آسیب می‌زند.

چیپس سرطان‌زاست

شاید هرگز فکر نمی‌کردید خوراکی مورد علاقه‌تان می‌تواند شما را در معرض ابتلا به سرطان قرار دهد سادای شیمیایی به نام آکریلامید که در غذاهای فرابوی شده وجود دارد، دارای اثرات کارسینوژنیک است و می‌تواند منجر به انواع سرطان‌ها شود. این خبر بدی برای دوستداران چیپس است؛ چیپس سیب‌زمینی دارای مقدار بسیار زیادی آکریلامید است و کسانی که زیاد چیپس می‌خورند مستقیماً این ماده شیمیایی را وارد بدن خود می‌کنند. شاید تصور کنید چیپس مثلاً در مقایسه با نیکوئیین سیگار چندان سرطان‌زا نیست، اما خودتان را فریب ندهید! هم سیگار و هم چیپس سیب‌زمینی کارسینوژن هستند و خطری بسیار جدی برای سلامتی محسوب می‌شوند.

چیپس احتمال بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

همیشه شنیده‌اید که غذاهای چرب و فراوری شده آسیب‌های جدی به قلب می‌زنند و چیپس هم از این قاعده مستثنی نیست. اگر عادت دارید الناب یا خوردن چیپس خودتان را سرگرم کنید پس بلد خودتان را برای مواجهه با بیماری‌های قلبی و عروقی هم آماده کنید؛ چون اگر بلاهایی موجود در چیپس شما را به سمت بیماری‌های قلبی و عروقی می‌برند.

چیپس احتمال سکته مغزی را افزایش می‌دهد

اگر اهل خوردن چیپس هستید پس نگرانی‌های شما باید فراتر از اگر بلاهایی باشد چون چیپس پُر از کنسرول است و اگر سابقه سکته مغزی در خانواده داشته باشید پس خیلی جدی‌تر باید از افراط در خوردن چیپس پرهیز کنید. اگر این چیپس‌ها را جدی نگیرید و زیاد چیپس بخورید احتمالاً نمی‌آینده دچار آنوریسم مغزی خواهید شد. تجمع چربی بقیه‌شده از غذاهای پرچرب و کنسرول دار باعث انسداد عروق شده و می‌تواند مستقیماً موجب سکته مغزی شود.

چیپس احتمال دارد شما را نابارور کند

چربی‌های ترانس موجود در چیپس فقط برای قلب و مغزتان خطرناک نیست؛ این چربی‌ها می‌توانند به مواد دیگری در سلامتی‌تان نیز آسیب بزنند. دانشمندان همچنان در حال مطالعه در مورد اثرات بلندمدت مصرف چربی‌های ترانس بر سلامتی هستند اما اطلاعات کشف شده تا کنون نشان می‌دهد مصرف زیاد چیپس می‌تواند احتمال ناباروری را در زنان افزایش دهد.

چیپس افزایش وزن شدید به دنبال دارد

عجیب نیست که با خوردن چیپس دچار افزایش وزن شوید؛ زیرا چیپس دارای کالری‌های بی‌ارزشی است و به راحتی می‌توانید در نام‌پُرخوری چیپس بیفتید. نمک موجود در چیپس باعث می‌شود تولید در برابر خوردن بیشتر آب مقاومت کنید و بدون اینکه بدانید پُرخوری خواهید کرد. مصرف این همه چربی و نمک در نهایت مقدار زیاد کالری بدون ارزش غذایی وارد بدنتان می‌کند که مدام‌ضد تلاش‌هایتان برای کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل را از بین خواهد برد.

زیاد چیپس خوردن شما را افسرده می‌کند

عوارض زیاد چیپس خوردن فقط مربوط به سلامت جسمی‌تان نیست و خوب است بدانید در معرض مشکلات روحی و روانی نیز قرار خواهید گرفت و علل آن نیز مقدار زیاد چربی‌های ترانس موجود در چیپس است. مطالعات نشان می‌دهند مصرف زیاد چیپس احتمال افسردگی را بیشتر می‌کند پس اگر فکر می‌کنید وقتی پی خودتان‌اید می‌توانید با خوردن یک بسته چیپس حالتان را بهتر کنید کاملاً در اشتباهید.

و اما پفک!

آیا پفک هم برای سلامتی مضر است؟ جواب کوتاه اینکه، بله پفک برایتان بد است؛ چون هیچ ارزش غذایی ندارد و پُر از ترکیبات مصنوعی و بسیار فراوری شده است. پفک ترُد و خوشمزه است و طعم پنیر می‌دهد و از محصولات حجیم‌شده ذرت است که در واقع هیچ ارزش غذایی ندارد یک وعده پفک (تقریباً ۲۱ تکه پفک) دارای ۱۵۰ کالری و ۱۰ گرم چربی است اما باز هم ارزش غذایی آن صفر است. همه شما پفک بسیار فراوری شده بوده و دارای طعم‌دهنده‌ها و رنگ‌های مصنوعی است و بسیار زیاد پفک‌ها قرار می‌دهد. پفک در حالی با طعم پنیر فریتلن می‌دهد که تلسلم است و هیچ یک از ارزش‌های غذایی پنیر طبیعی را ندارد.

عوارض کوتاه‌مدت پفک برای سلامتی: نفخ- تهوع- کسالت و بی‌قراری بودن- بیش‌فعالی (خصوصاً در کودکان)

عوارض بلندمدت پفک برای سلامتی: بیماری قلبی- چاقی- اوتانی از سرطان- فشارخون بالا.

چرا نمی‌توانیم دربرابر خوردن چیپس و پفک مقاومت کنیم؟

همه می‌دانیم که چقدر سخت است چیپس و پفک نخوریم و نچیدنش را داشته‌ایم که نتوانسته‌ایم در برابر تمایلمان به بیشتر خوردن از این خوراکی‌ها کوتاه بیایید پفک و چیپس بسیار اعتیادآورند و دلیلش هم نمک و چربی موجود در انهاست که باعث لذت آنی مغزمان می‌شود.

کلام آخر

به گزارش وب گاه تیبان، غذاهای بسیار فراوری شده ترکیبی از چربی و سدیم و کربوهیدراتها به صورتی هستند که در شما میل به بیشتر خوردن ایجاد کنند و بعضی‌هایی بتوانید در برابرشان مقاومت کنید اما در خودن غذاهایی که کم فراوری شده‌اند، با خیبی‌ها که معمولاً پُرخوری نمی‌کنید پس بهتر است وسوسه خوردن چیپس و پفک و کلاً تنقلات فراوری شده را با روش‌های زیر کنترل کنید.

. تجربه‌ها خوراکی‌های بسیار فراوری شده را با انواع کمتر فراوری شده و طبیعی جایگزین کنید.

. تنقلات نسلم را کمتر در دسترس خود قرار دهید، مثلاً وقتی به فروشگاه می‌روید این خوراکی‌ها را خرید یا خیبی کم بخرید.

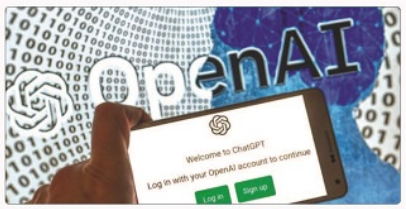
. تنقلات سالم و طبیعی را در دسترس خود قرار دهید تا حر وقت احساس گرسنگی یا میل به تنقلات داشتید راحت و فوری سراغ این خوراکی‌های سالم بروید.

. گاهی واقعاً تمایلتان به هلحوله خوردن ریشه در حوصله سر رفتگی یا استرسمان دارد، پس کمی مکث کرده و از خودتان در مورد احساس واقعی‌تان سؤال کنید.

گزارش روز

اوج‌گیری نگرانی‌های جهانی درباره هوش مصنوعی

تأثیر ربات چت GPT-۴ در زندگی روزمره مردم به قدری بوده که مقامات کشورهای مختلف را به واکنش علیه آن واداشته است.



به گزارش پیام آشنا؛ به نقل از همشهری آنلاین، حتی کارشناسان برجسته هوش مصنوعی، کارآفرینان فناوری و دانشمندان نیز با امضای نامه‌ای سرگشاده، خواستار توقف توسعه و آزمایش فناوری‌های هوش مصنوعی قدرتمندتر از مدل زبان OpenAI GPT-۴ شدند تا خطرات احتمالی آن به درستی مورد مطالعه قرار گیرد. قدام یک مرد بلژیکی که پس از ۶ هفته چت با این فناوری دست به خودکشی زد نیز مزید بر علت شده است تا بیشتر روی این فناوری نوظهور بحث شود.

هشدار برای جایگزینی ربات با انسان

متخصصان در نامه خود هشدار دادهاند که مدل‌های زبانی مانند GPT-۴ می‌توانند در زمینه طیف رو به رشدی از وظایف با انسان‌ها رقابت کنند و باعث جایگزین شدن ربات به جای انسان و انتشار اطلاعات نادرست شوند. این نامه همچنین دورنمای سیستم‌های هوش مصنوعی را که می‌توانند جایگزین انسان‌ها و بازاری تمدن شوند، مطرح می‌کند؛ ما از همه آزمایشگاه‌های هوش مصنوعی می‌خواهیم که آموزش سیستم‌های هوش مصنوعی قدرتمندتر از GPT-۴ (از جمله GPT-۵) را که در حال حاضر در حال آموزش است) بصدت حداقل ۶ ماه متوقف کنند. در این نامه که به امضای یوشا بنجیو یکی از استادان دانشگاه مونترال و یکی از پیشگامان هوش مصنوعی مدرن، یووال نوح هراری مورخ، جان تالین یکی از بنیانگذاران اسکایپ و ایلان ماسک مدیرعامل توییتر رسیده و توسط مؤسسه Future of Life نوشته شده، آمده است: این توقف باید عمومی و قابل تأیید باشد و باید همه کسانی را که روی مدل‌های هوش مصنوعی پیشرفته مانند GPT-۴ کار می‌کنند، درگیر کند. البته نمی‌توان توقف توسعه را تأیید کرد و به همین منظور دولت‌ها باید وارد عمل شوند و یک تعلیق وضع کنند، چیزی که بعید به نظر می‌رسد. ظرف ماه اتفاق بیفتد.

سکوت عجیب

مایکروسافت و گوگل به درخواست‌ها برای اظهارنظر در مورد این نامه پاسخ ندادند. امضاکنندگان آن ظاهراً شامل افرادی از شرکت‌های فناوری متعددی هستند که در حال ساخت مدل‌های زبان پیشرفته هستند؛ از جمله مایکروسافت و گوگل. هانا وونگ، سخنگوی شرکت OpenAI، سازنده چت ربات چت، می‌گوید که این شرکت پس از آموزش این مدل، بیش از شماه روی ایمنی و تراز GPT-۴ کار کرده است. او اضافه می‌کند که OpenAI در حال حاضر GPT-۵ را آموزش نمی‌دهد. این نامه در حالی منتشر شده است که سیستم‌های هوش مصنوعی جهش‌های جسورانه و چشمگیری دارند. GPT-۴ تنها ۲۰ روز پیش معرفی شد، اما قابلیت‌های آن شور و شوق قابل توجهی را برانگیخته و البته نگرانی‌های زیادی را هم به دنبال داشته است.

مسموعیت در ایتالیا

ایتالیا نخستین کشور غربی است که چت‌بات پیشرفته ChatGPT را مسدود می‌کند. مقام‌مسئول حفاظت از داده‌ها در ایتالیا اعلام کرد که نگرانی‌هایی درخصوص حفظ حریم خصوصی در رابطه با این مدل وجود دارد که توسط استارت‌آپ آمریکایی OpenAI ایجاد شده و توسط مایکروسافت پشتیبانی می‌شود. این سازمان تنظیم‌کننده گفت که OpenAI را خیلی فوری ممنوع و بررسی خواهد کرد. با این حال OpenAI به بی‌بی‌سی گفت که از قوانین حفظ حریم خصوصی پیروی می‌کند.

این در حالی است که روبات‌چت Bard که ساخته شرکت گوگل است، همچنان در دسترس است، اما بدلیل وجود نگرانی‌هایی که برای ChatGPT وجود داشت، بارد فقط برای کاربران خاص بالای ۱۸ سال قابل اجراست. مقام حفاظت از اطلاعات ایتالیا گفت OpenAI در واقع ۲۰ روز فرصت دارد تا برنامه‌های خود را درباره رسیدگی به نگرانی‌های این سازمان بیان کند. در ایرلند نیز کمیسیون حفاظت از داده‌های این کشور گفت در حال پیگیری با تنظیم‌کننده ایتالیایی است تا مبنای اقدام آنها را درک کند و با تمام مقامات حفاظت از داده اتحادیه اروپا در ارتباط با این ممنوعیت هماهنگ خواهد شد. دفتر کمیسر اطلاعات، تنظیم‌کننده مستقل داده‌های بریتانیا گفت که از پیشرفت‌های هوش مصنوعی حمایت می‌کند، اما آماده است تا عدم‌انطباق با قوانین حفاظت از داده‌ها را به چالش بکشد.

گروه حمایت از مصرف‌کننده BEUC هم چنین از مقامات اتحادیه اروپا و نادولن حفاظت از داده‌ها درخواست کرد تا بدنبال شکایت در ایالات متحده آمریکا، ChatGPT و چت روبات‌های مشابه را بررسی کنند. اگرچه اتحادیه اروپا در حال حاضر روی نخستین قانون جهان در مورد هوش مصنوعی کار می‌کند، نگرانی BEUC این است که اجرایی شدن قوانین برای هوش مصنوعی احتمالاً سال‌ها طول می‌کشد و مصرف‌کنندگان را در معرض خطر آسیب ناشی از فناوری که به اندازه کافی تنظیم نشده است، قرار می‌دهد.

طبق گزارش‌ها، یک مرد بلژیکی پس از عمقته صحبت با یک چت‌بات مبتنی بر هوش مصنوعی درباره بحران تغییرات اقلیمی، خودکشی کرده است. البته گفته شده که او قبل از صحبت با این روبات هم وضعیت روحی مناسبی نداشته است. اما آنقدر بدحال نبوده که دست به خودکشی بزند.

مکث

چالش بیمارستان‌ها در تعطیلات عید

رزیدنت‌ها جای متخصصین نشستند

گزارش‌ها و بازدیدهای میدانی از نقاط مختلف کشور، نشان می‌دهد که مراکز درمانی بخش دولتی در ایام نوروز با کمبود شدید پزشک متخصص مواجه بودند. در همین حال، بخش خصوصی هم تقریباً تعطیل بوده است.

به گزارش پیام آشنا؛ به نقل از مهر، قبل از آغاز سال نو، وزارت بهداشت از آماده باش بیمارستان‌های دولتی در تعطیلات عید خبر داده بود و اسرار بر این بود که هیچ مشکلی متوجه بیمارانی نخواهد بود که به بیمارستان‌ها بیایند. اما، آنچه در تعطیلات نوروزی، مورد گلایه مردم و بیماران و البته برخی از نمایندگان مجلس بود، کمبود پزشک متخصص در بیمارستان‌ها بود.

بنابر گزارش صداوسیما، نظرسنجی از ۱۹۰ نماینده مجلس نشان می‌دهد که ۵۵ درصد از آنها شکایت‌هایی از کمبود پزشک در ایام نوروز دریافت کرده‌اند.

در همین حال، برخی از مدیران دانشگاه‌های علوم پزشکی در تهران، در بازدیدهای نوروزی از برخی بیمارستان‌های پایتخت، به کمبودهایی اشاره کرده‌اند. به طوری که مجتبی پارسا پزشک مقیم ستاد هدایت دانشگاه علوم پزشکی تهران، در بازدید از بیمارستان مرکز طبی کودکان، از اینکه بیشتر حجم مراجعات به این بیمارستان از شهرستان‌ها بوده است، گفت: انتظار می‌رود وزارت بهداشت در تعطیلات نوروزی با هماهنگی میان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور به گونه‌ای عمل نماید که ارجاعات بی مورد به مراکز درمانی تهران کاهش یابد. بیمارستان مرکز طبی، ملجا و آخرین پناه بیماران است و افزایش حجم ارجاعات موجب اختلال در خدمت رسانی به آنها می‌شود. وی همچنین، عمده شکایت بیماران یا همراهان آنها را به دلیل بی اطلاعی از فرآیند و روند درمان عنوان کرد و افزود: در اغلب بازدیدها شکایت می‌شود که پزشک، بیمار ما را ویزیت نکرده در حالی که در بررسی‌ها مشخص می‌شود که توسط چندین متخصص مورد معاینه قرار گرفته‌اند. این مشکلات مختص ایام عید و تعطیلات هم نیست و به نظر می‌رسد که پزشکان خود را ملزم به ارائه اطلاعات به بیمار نمی‌دانند. اطلاع رسانی از فرآیند درمان می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش شکایات داشته باشد.

در همین حال، تعدادی از نمایندگان مجلس که در ایام نوروز در حوزه انتخابیه خود بوده‌اند، از کمبود پزشک متخصص در بیمارستان‌های دولتی گلایه داشتند. به طوری که نمایندگان گلستان، لعوار، اصفهان، ملایر و ...، در گزارش‌های صداوسیما، از کمبود پزشک متخصص گلایه کرده‌اند.

از سوی دیگر، بار کمبود پزشک متخصص در بیمارستان‌ها بر دوش رزیدنت‌ها بوده است. به طوری که گفته می‌شود رزیدنت‌ها به جای پزشکان متخصص نشسته‌اند و کار آنها را انجام می‌دهند.

به گفته وزیر بهداشت، روزانه ۴۷ هزار متخصص و ۴۵۰۰ فوق تخصص در ۶۶۴ بیمارستان دانشگاهی مشغول به کارند و تمام ۱۰۶۶ بیمارستان ما آماده باش هستند.

این ادعا در حالی از سوی وزیر بهداشت مطرح می‌شود که نسخ الکترونیک که پزشکان تجویز کرده‌اند، کمتر از روزهای قبل از پایان سال بوده است. به طوری که در ۲۰ اسفند ۱۴۰۱، تعداد ۲۹ هزار نسخه الکترونیک تجویز شده است؛ در حالی که در فاصله ۲۹ اسفند ۱۴۰۱ تا ۴ فروردین ۱۴۰۲، حدود ۵ تا ۶ هزار نسخه الکترونیک تجویز شده است. همچنین در ۷ فروردین ۱۴۰۲ نیز ۴ هزار نسخه الکترونیک صادر شده است.

این آمار و ارقام نشان می‌دهد که میزان ارائه خدمات در ایام نوروز به مراتب کمتر از روزهای عادی سال بوده است؛ در حالی که حجم مراجعات به بیمارستان‌های دولتی در تعطیلات عید، افزایش داشته است. زیرا، بیمارستان‌های خصوصی، مطب‌ها و کلینیک‌ها، تقریباً تعطیل یا نیمه تعطیل بوده‌اند.

برش

افسردگی پس از تعطیلات را جدی بگیرید

اگر چه تحقیقات نشان داده است که تعطیلات به بهبود خلق‌وخو، کاهش استرس روانی و افزایش رضایت از زندگی کمک کند؛ اما این اثرات مثبت ممکن است در هفته اول پس از تعطیلات ناپدید شوند و افراد را با استرسهم پس از تعطیلات مواجه کند.

به گزارش پیام آشنا؛ به نقل از ایرنا؛ مطالعات متعدد نشان داده‌اند که تعطیلات استرس را کاهش می‌دهد و حس خوشحالی، فرزی و شادابی را تقویت می‌کند. اما بسیاری از محققان به نتیجه شگفت‌انگیزی دست یافته‌اند که شادی تعطیلات معمولاً دوام ندارد و وقتی تعطیلات به پایان می‌رسد، افراد در عرض چند روز، نه تنها به سطح اولیه شادی بازمی‌گردند بلکه گاهی ممکن است دچار افسردگی، غم و اندوه و ناامیدی شوند.

افسردگی پس از تعطیلات چیست؟

پس از تعطیلات، بازگشت به روال روزمره می‌تواند باعث ناراحتی، اضطراب و افسردگی شود. افسردگی پس از تعطیلات دارای علائم مشخصی از اضطراب یا اختلال خلقی است از جمله تحریک‌پذیری بی‌خوابی، مشکل در تمرکز و نداشتن انرژی کافی. اما برخلاف افسردگی بالینی، پریشانی پس از تعطیلات کوتاه‌مدت است. علائم ممکن است تا ۲ هفته پس از تعطیلات ادامه داشته باشد و در زندگی روزمره فرد ازجمله روابط شخصی و عملکرد کار یا تحصیل، اختلال ایجاد کند. اگرچه احساس غم و اندوه یا افسردگی بعد از تعطیلات غیرمعمول نیست - اما توجه به مدت‌زمان ماندگاری این احساسات ضروری است چراکه افسردگی بعد از تعطیلات ممکن است در صورت تداوم به یک بیماری جدی روانی تبدیل شود.

چه زمانی غم و اندوه پس از تعطیلات را باید جدی گرفت؟

علائم افسردگی بعد از تعطیلات - ازجمله احساس غمگینی، اضطراب مداوم، احساس ناامیدی یا بدبینی، احساس کناره‌گیری ازشی یا بی‌مرادمندی، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذتبخش، خستگی یا کمبود انرژی، مشکل در تمرکز، تغییر در الگوی خواب-تغییر اشتها-تغییر وزن و افکار یا اعمال خودکشی-می‌تواند شبیه علائم افسردگی بالینی باشد. بنابراین، تجربه برخی از این موارد تقریباً روزانه و در بیشتر ساعات روز به مدت ۲ هفته یا بیشتر می‌تواند نشان‌دهنده افسردگی جدی باشد. زیرا افسردگی بعد از تعطیلات کوتاه‌تر خواهد بود و برای زندگی روزمره مضر نخواهد بود. به طور کلی، افسردگی بعد از تعطیلات برای مدت کوتاهی مانند ۲ تا ۳ هفته دوام می‌آورد. چنانچه افسردگی پس از تعطیلات بیش از یک ماه باقی ماند، باید به پزشک مراجعه شود.

چرا برخی افراد دچار افسردگی پس از تعطیلات می‌شوند؟

تحقیقات نسبتاً کمی در مورد این موضوع وجود دارد اما اتفاق نظر کارشناسان بر این است که کاهش آدرنالین، عامل اصلی افسردگی پس از تعطیلات است. دروافع، قطع ناگهانی هورمون‌های استرس پس از یک رویداد مهم مثل مراسم عروسی، یک کار ضرب‌الاجلی مهم یا تعطیلات می‌تواند تأثیر عمیقی بر سلامت بیولوژیکی و روانی ما داشته باشد. علاوه بر این، با شروع تعطیلات ناخودآگاه تغییراتی در روند زندگی ایجاد می‌شود که این تغییرات می‌تواند منجر به افسردگی پس از تعطیلات شود. به عنوان مثال، تعطیلات برای برخی افراد هزینه‌بر است - همین مسئله باعث می‌شود که این افراد بعد از تعطیلات دچار فشار مالی شده و باقطبع استرس مضاعفی را تجربه کنند. تغییر رژیم غذایی در تعطیلات می‌تواند مقصر دیگری بر افسردگی پس از تعطیلات باشد. بسیاری از ما در طول تعطیلات بیش از زمان‌های دیگر از غذاهای ناسالم استفاده می‌کنیم. تحقیقات نشان می‌دهد که غذاهای ناسالم و پرخوری بمعرست منجر به افسردگی می‌شود. همچنین خواب ناکافی در سفر، تماشای فیلم‌های آخر شب و بیدار ماندن‌های شبانه بحطور قابل توجهی در برنامه خواب اختلال ایجاد می‌کند و این مسئله، با پایان تعطیلات می‌تواند منجر به بروز افسردگی شود.

چگونه بر افسردگی پس از تعطیلات غلبه کنیم؟

اگر افسردگی پس از تعطیلات را تجربه می‌کنید - یا می‌خواهید از وقوع آن‌ها در آینده جلوگیری کنید - برخی از مداخلات لسلی در سبک زندگی می‌توانند به شما کمک کنند. در اینجا چندراه برای رهایی از افسردگی پس از تعطیلات وجود دارد:

خود مراقبتی را نمر بن کنید

کمی وقت بگذارید تا احساس خود را تجزیه‌وتحلیل کنید و راهایی برای بهبود خلق‌وخوی خود پیدا کنید. کارهایی را انجام دهید که احساس بهتری به شما می‌دهد. پس از چند روز پرخوری و اختلال خواب، بدن شما نیاز به مراقبت از خود دارد. خواب باکیفیت، ورزش منظم و رژیم غذایی غنی از مواد مغذی - سنگ‌بنای سبک زندگی سالم برای تقویت خلق‌وخو و مدیریت علائم افسردگی است که توسط متخصصان توصیه می‌شود.

زمانی را برای تفریح برنامه‌ریزی کنید

بازگشت به سرگرمی کنندگی و کار بیشتر ممکن است بعد از تعطیلات شما را افسرده کند. بااین‌حال، می‌تواند به اختصاص دادن ساعاتی سرگرم‌کننده در آخر هفته خود، حس شادی را تجربه کنید و با این روش، افسردگی پس از تعطیلات را رفع و حتی از بروز آن پیشگیری کنید.

به طبیعت برود

مطالعات نشان داده‌است که بیشتر مردم بیش از ۹۰ درصد از عمر خود را در داخل خانه سپری می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد هنگامی که افراد زمانی را در طبیعت می‌گذرانند، خلق‌وخوی آن‌ها بهبودیافته و سطح استرس کاهش می‌یابد. دروافع، گردش‌های کوتاه منظم در طبیعت ممکن است همان اثر آرامش‌بخش یک تعطیلات خوب را داشته باشد.

دیدوبازدید و ارتباط با دوستان و اقوام را قطع نکنید

تنهایی ناگهانی می‌تواند باعث ایجاد احساس انزوا و افسردگی شود. بنابراین، برای پیشگیری و رفع افسردگی پس از تعطیلات به‌یکباره دیدوبازدید با دوستان و اقوام را قطع نکنید. خوشبختانه همزمانی ماه رمضان با شروع فصل بهار فرصت خوبی برای انجام صله‌رحم و گشت‌وگذار از افطار تا سحر را فراهم کرده است که با بهره‌مندی از این فرصت می‌توانید از افسردگی پس از تعطیلات رهایی یابید. توجه داشته باشید که افسردگی پس از تعطیلات واقعی است و می‌تواند زندگی شما را به‌طورجدی مختل کند. ممکن است بتوانید با ایجاد چند تغییر در سبک زندگی (که دارا به آن‌ها اشاره شد)، علائم افسردگی را در خود کاهش دهید. چنانچه راهکارهای فوق تأثیری در کاهش علائم شما نداشت، لازم است به یک متخصص سلامت روان مراجعه کنید تا با روش‌هایی اختصاصی‌تر، دردرمانی یا گفتار درمانی علائم افسردگی را کاهش دهید.

گوتروش و عوارض آن بعد از استفاده

کورتون‌ها و عوارض آن بعد از استفاده

کورتون‌ها (کورتیکواستروئیدها)، معمولاً برای درمان بیماری‌های کوتاه‌مدت و گاه طولانی‌مدت تجویز می‌شوند که با شیوع موج هشتم کرونا تجویز داروهایی در این دسته، رواج بیشتری یافته است. اما این دسته از «داروها چندان بدون عوارض هم نیستند

ترافیک پیام آشنا

رسانه چه خبر

"سود ۵ میلیونی سهام عدالت" کلاهبرداری است

تسنیم؛ رئیس پلیس فتا تهران بزرگ از ترفند جدید کلاهبرداران با وعده "سود ۵ میلیونی سهام عدالت" خبر داد. سرهنگ داود معظمی گودرزی اظهار کرد: کلاهبرداران در تلاگرامی با ترفند "سود ۵ میلیونی سهام عدالت" اقدام به سرقت اطلاعات بانکی کاربران می‌کنند. وی با بیان اینکه وعده "سود ۵ میلیونی سهام عدالت" به هیچ عنوان صحت ندارد، افزود: سودجویان سایبری می‌توانند از طریق فیشینگ اطلاعات بانکی کاربر را به سرقت برده و حساب را خالی کنند. رئیس پلیس فتای تهران بزرگ گفت: اگر اینکی برای افراد با مضمون "سود ۵ میلیونی سهام عدالت" ارسال شد به هیچ عنوان کلیک نکنند چراکه لینک حاوی بدافزار بوده و کوشش تلفن همراه فرد کلیک کننده را آلوده می‌کند و از این طریق از تمام اطلاعات موجود در تلفن همراه سوءاستفاده کند. معظمی گودرزی گفت: اگر فردی وارد لینک شد، لازم است بلافاصله اینترنت گوشی خود را قطع کرده و به پلیس فتا یا کارشناسان متخصص و مورد تأیید امنیت سایبری مراجعه کند.

از دست‌دادن همسر ممکن است برای مردان مرگبارتر باشد

مدیسن نت: درحالی که از دست دادن همسر می‌تواند عمر هر کسی را کوتاه کند، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مردان بیوه ممکن است بسیار آسیب‌پذیرتر از زنان بیوه باشند. پس از شش سال رویایی نتایج سلامت بین تقریباً ۹۲۵۰۰۰ سالمند دهه‌ها، محققان به این نتیجه رسیدند که وقتی مردی در رده‌سنی ۶۵ تا ۶۹ سال همسرش را از دست می‌دهد، در مقایسه با مردان دارای همسر، ۷۰ درصد بیشتر احتمال دارد در سال بعد فوت کند. با این حال، در میان زنان بیوه، این افزایش خطر فقط ۲۷٪ بود. اما چرا این تفاوت وجود دارد؟ «الکساندروس کاتسیفریس»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه کپنهاگ دانمارک، خاطرنشان کرد: «ما داده‌ای برای پاسخ دقیق به این سؤال نداریم؛ بنابراین نمی‌توانیم در مورد دلایلی که این پدیده رخ می‌دهد خیالی مطمئن باشیم.» اما او اشاره کرد: «زنان بیوه - آنانی‌که در مطالعه ما شرکت کردند - گویی خود از دست دادن همسر بهتر از مردان بیوه عمل کنند.» «هر مقابل، ممکن است سلامت جسمی و عاطفی مردان به مراقبت از سوی همسرشان متکی باشد. بنابراین، هنگامی که همسرشان را از دست می‌دهند، خطر فروپاشی می‌شوند.» محققان دریافتند زنان زمانی که در هنگام فوت شوهرشان نسبتاً جوان بودند - یعنی بین ۶۵ تا ۶۹ سال - خطر مرگ پس از از دست دادن شوهرشان افزایش یافت و این افزایش ریسک ۲۷ درصد بود.

اما اثر آنها در زمان از دست دادن شوهرشان، ۷۰ سال یا بیشتر بودند، خطر مرگ آنها بیشتر از زنانی نبود که بیوه نشده بودند و حتی تا حدودی کمتر بود. برای مردان اینطور نبود. مردانی که در سن ۶۵ تا ۸۴ سالگی همسر خود را از دست داده بودند، همگی خطر مرگ‌شان افزایش یافته بود؛ اگرچه میزان افزایش خطر در میان شوهرانی که در زمان از دست دادن همسرشان سن بالاتری داشتند، به طور فزاینده‌ای کمتر بود.

استفاده زیاد از دستگاه های آنلاین و افزایش مشکلات روانی در کودکان

هفت دی نیوز: یک مطالعه جدید بزرگ نشان می‌دهد استفاده از صفحه نمایش توسط کودکان می‌تواند منجر در حال رشد آنها را با ورود به دوره نوجوانی تغییر دهد و خطر ابتلا به اختلالات خلقی را افزایش دهد. محققان دریافتند کودکان ۹ و ۱۰ سالگی که زمان بیشتری را صرف استفاده از گوشی‌های هوشمند، تبلت، بازی‌های ویدئویی و تلویزیون می‌کنند، در سن ۱۱ و ۱۲ سالگی سطوح بالاتری از افسردگی و اضطراب را نشان می‌دهند.

علاوه بر این، طبق گزارشی که اخیراً در مجله اعتیادهای رفتاری منتشر شد، محققان برخی از این اختلالات خلقی را با تغییرات ساختاری واقعی که در مغز در حال رشد کودکان رخ می‌دهد مرتبط دانستند. دکتر «هارک پوتنوا»، محقق ارشد از دانشکده پزشکی ییل در کنیکت، می‌گوید: «شکلبیهای مغزی خاصی وجود دارد که تا حدی در این رابطه دخیل هستند، به این معنی که تغییرات مبتنی بر مغز در طول دوره دو ساله نشان‌دهنده رابطه بین فعالیت رسانه‌های صفحه نمایش در کودکان کوچک‌تر و بروز افسردگی و اضطراب دو سال بعد بود.» پوتنوا خاطرنشان کرد: «نسبت اختلالات خلقی مرتبط با تغییرات ساختاری در مغز نسبتاً کوچک است، در حدود ۲٪ تا ۳٪، برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۵۱۰۰ کودک شرکت کننده در مطالعه رشد شناختی مغز نوجوانان را تجزیه و تحلیل کردند.

این داده‌ها شامل لسکن مغز، ارزیابی‌های روانشناختی و رویابی رفتار این کودکان از سنین ۹ تا ۱۰ سالگی بود. به گفته پوتنوا، وقتی محققان دور اول داده‌های کودکان ۹ و ۱۰ ساله را بررسی کردند، به رابطه بین میزان بالای استفاده از صفحه نمایش و اختلالات خلقی و همچنین رفتارهای «درونی سازی» مانند بروز خلشگری و نظم پی بردند. آنها همچنین الگوهای ساختار مغز را در آن کودکان مشاهده کردند که مشابه الگوهای مرتبط با مصرف مشروبات الکلی در افراد زیر سن قانونی در مطالعات قبلی بود. آن‌ها سپس بچه‌ها را چندین سال دنبال کردند تا ببینند آیا با افزایش سن، مشکلات روانی همچنان ادامه دارد و آیا با تغییرات مغزی بیشتر مرتبط است یا خیر.

در سنین ۱۱ و ۱۲ سالگی، کودکان به افسردگی و اضطراب مرتبط با استفاده از صفحه نمایش میتلا بودند و مغز آنها به گونه‌ای تغییر کرده بود که توضیح دهنده برخی از این اختلالات خلق