گوناگون

عوارض فشارخون بالا را جدی بگیرید

فوق تخصص بیماری‌های کلیه، نسبت به عوارض خطرناک فشارخون بالا هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، امیرحسین میلادی‌پور با بیان اینکه فشارخون بالا می‌تواند به تدریج باعث ایجاد اختلال در عملکرد قلب، رگ‌های خونی، کلیه و سایر اندام‌های بدن شود، گفت: در مواردی فشار خون به قدری افزایش پیدا می‌کند که می‌تواند زندگی فرد را تهدید و عارضه‌های بالقوه و جدی به‌همراه داشته باشد.

وی با بیان اینکه ممکن است فشار خون به طور ناگهانی افزایش یابد، افزود: فشارخون ۱۸ یا بالاتر از آن بسیار خطرناک است. میلادی‌پور گفت: فشارخون چنگیزه از عدد ۱۸ بالاتر رود، اقدامات باید اورژانسی انجام شود. در این شرایط ممکن است بیمار از سردرد و درد قفسه سینه شکایت کند.

وی، سردرد شدید همراه با گیجی و تاری دید، حالت تهوع و استفراغ، تشویش و نگرانی شدید، نفس‌تنگی، صرع و تشنج را از نشانه‌های افزایش بیش از حد فشار خون عنوان کرد و گفت: این علامت‌ها می‌تواند زندگی فرد را به شدت تهدید کند.

میلادی‌پور ادامه داد: در شرایطی که مطمئن شدید فشار خون بالا است ابتدا بیمار را به حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار دهید، فعالیت‌های او را به‌طور کامل متوقف کرده و برای چند دقیقه یا تا زمان از بین رفتن احساس گیجی یا سر درد از او بخواهید نفس عمیق بکشید. وی با اشاره به اینکه افزایش ناگهانی فشار خون می‌تواند در نتیجه انجام فعالیت‌ها یا حرکت‌های شدید یا بیش از حد نیز ایجاد شود گفت: در این شرایط لازم است فعالیت متوقف شده و به بدن استراحت داده شود.

فوق تخصص بیماری‌های کلیه و فشارخون با بیان این موضوع که فشار خون می‌تواند در نتیجه استرس یا تشویش نیز افزایش پیدا کند، خاطرنشان کرد: در صورتی که این شرایط علت افزایش فشار خون باشد، بهتر است دراز کشیده یا نشسته و از نفس کشیدن آرام، عمیق و همراه با آرامش برای بهبود وضعیت خود استفاده کنید و انجام این کار را تا زمانی ادامه دهید که با بهبود علامت‌های بیماری مواجه شوید.

وی با تأکید بر اینکه همزمان با رعایت توصیه‌ها برای کنترل و یا افزایش ناگهانی فشار خون در خانه، می‌توان از داروهای کنترل فشار خون نیز استفاده کرد، هشدار داد: فشار خون را نباید به یکباره با قرص و دارو پایین آورد، توصیه می‌شود در این حالت ضمن تماس با اورژانس اگر بیمار سابقه فشار خون دارد به او داروهای کاهش فشار خون را بخورانید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با یادآوری اینکه در صورت وجود علامت‌های ابتلا به فشارخون بالا به سرعت با اورژانس تماس بگیرید، توصیه کرد: در این موارد ضمن حفظ خونسردی خود و تماس با اورژانس سعی کنید تا جای ممکن از استرس بیمار نیز بکاهید.

وی ادامه داد: در گام بعد فشار خون بیمار را چک کنید. تفاوتی ندارد، می‌تواند از دست راست یا چپ بیمار برای سنجش فشارخون استفاده کنید. میلادی‌پور ادامه داد: اگر فشار خون فرد در پی استرس ۱۴ تا ۱۵ باشد، نیازی به اقدامات اورژانسی نیست ولی اگر فشارخون ۱۸ تا ۲۰ باشد بسیار خطرناک و باید اقدامات اورژانسی انجام شود.

واکسن کووید۱۹ ریسک سندرم گیلن باره را افزایش نمی‌دهد

به گفته محققان، نتایج یک مطالعه جدید هیچ مدرکی مبنی بر افزایش بروز سندرم گیلن باره در پی دریافت واکسن کووید۱۹ نشان نمی‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، «مصطفی جعفری»، نویسنده اول مطالعه و دانشجوی پزشکی در دانشکده پزشکی رانگرز نیوجرزی، گفت: «این اطلاعات می‌تواند به حصول اطمینان از اعتماد به واکسن‌ها کمک کند»

پس از دریافت گزارش‌های اولیه از ارتباط احتمالی، سازمان غذا و داروی ایالات متحده در جولای ۲۰۲۱ هشداری صادر کرد مبنی بر اینکه افرادی که واکسن کووید دریافت می‌کنند ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلاء به بیماری عصبی نادری باشند که به‌صلاحت حمله می‌کند و گاهی اوقات گشنده است. سندرم گیلن باره اغلب به دلیل عفونت باکتریایی ایجاد می‌شود، بنابراین می‌تواند دیابی منبع سندرم را دشوار تر کند.

جعفری در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «گزارش‌های اولیه فقط می‌گفتند که فرد واکسینه شده چند هفته بعد به سندرم گیلن باره مبتلا شده است. اما ممکن بود در آن زمان عفونتی داشته باشند که به واکسن ربطی نداشت».

محققان تصمیم گرفتند تا بفهمند که آیا واکسن خطری در ابتلاء به سندرم دارد یا خیر.

محققان داده‌ها را به سه دوره زمانی تقسیم کردند: آن‌ها از زمان قبل از شروع پاندمی و فاصله زمانی قبل از ایجاد واکسن‌ها به عنوان دوره‌های کنترل استفاده کردند که می‌توانستند با زمان پس از ارائه واکسن‌ها به مردم مقایسه کنند.

این تیم محاسبه کرد که در هر دوره زمانی چند واکسن تزریق شده است.

این تجزیه و تحلیل همچنین شامل گزارش‌های نامطلوب در مورد واکسن‌های آنفلوانزا، HPV، منینژیت و دتانالریه بود.

جعفری گفت: «در مشاهده اولیه ما دریافتیم در حالی که گزارش‌های بیشتری از سندرم گیلن باره پس از واکسن کووید ۱۹ در مقایسه با سایر واکسن‌ها وجود دارد، اما این میزان از بروز سندرم گیلن باره در جمعیت عمومی بالاتر نبود».

او افزود: «واکسن کووید از نظر آماری با افزایش خطر ابتلاء به سندرم گیلن باره مرتبط نیست».

محققان قصد دارند به بررسی سایر ارتباط‌های احتمالی بین واکسن‌ها و بیماری‌ها ادامه دهند.

زنان و خانواده

جامعه بانوان کارگر ایران اسلامی خواستار آسیب شناسی فتنه اخیر شد

کمیته بانوان انجمن‌های صنفی کارگران ایران با صدور بیانیه‌ای، ضمن محکومیت اغتشاشات اخیر، خواستار آسیب شناسی فتنه اخیر از سوی مسئولان شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کمیته بانوان انجمن‌های صنفی کارگران ایران با صدور بیانیه‌ای، ضمن محکومیت اغتشاشات اخیر، خواستار آسیب شناسی فتنه اخیر از سوی مسئولان شدند.

متن بیانیه کمیته بانوان انجمن‌های صنفی کارگران ایران به شرح زیر است:

بسمه‌تعالی

به نام خدا و با تسلیت سالروز رحلت پیامبر اعظم (ص) و شهادت امام حسن مجتبی (ع) خدمت امام زمان (عج)، مقام معظم رهبری و همه مردم شریف کشور عزیزمان:

ما زنان کارگر ایران اسلامی که در عرصه‌های مختلف - از کشاورزی و دامداری گرفته تا صنایع دستی و صنعتی - از کارگاه‌های کوچک گرفته تا کارخانه‌های بزرگ در اقصی نقاط کشور شاغل به کار و تلاش هستیم، پیرو بروز برخی اغتشاشات برهم زن نظم جامعه اعلام می‌داریم: زنان کارگر در سالی که به تعبیر رهبری بنامست با محوریت تولید دانش بنیانی، به ایجاد اشتغال و رفع موانع آن پرداخته شود، هر گونه ثبات زدایی سیاسی و اقتصادی و ضربه زدن به اموال عمومی بیت‌المال و خصوصی را محکوم کرده و اعلام می‌داریم ایران اسلامی برای عمران و آبادی بیشتر به تلاش و پشتکار مردان و زنان خانواده محوری وابسته است که بر مدار فرهنگ عفاف و حجاب و رعایت حریم‌های عقلانه زندگی در ابعاد فردی و اجتماعی شکل می‌گیرد. ما زنان کارگر، از یاد نبردهایم که دشمنان قسم خورده این کشور و در رأس همه آمریکای جنایتکار آنچه در توان داشته‌اند برای دفاع از منافع پلید و نامشروعشان در کشور ما در عرصه‌های جنگ نظامی، تحریم‌های ظالمانه، تهاجم فرهنگی و تروریزم هدفمند و امثال آن به کار برده بودند؛ اما لطف خداوند و هوشیاری مردم ایران همه آنها را خنثی نموده و عوامل خیانتکار آنان در داخل کشور نظیر گروهک های فرقه‌ای، تروریستی و تجزیه‌طلب به سوراخ‌های موش خود خزیده بودند. متأسفانه با وجود برخی برتری‌های فنی و تکنولوژیک فضای مجازی، بدخواهان این کشور، شیطان صفتانه، عده قلیلی از کودکان و نوجوانان خودمان را با خوراک های مسموم رسانه‌ای در مقابل خانواده‌ها و سنت‌های هزاران ساله خود در این مرز و بوم چون عفاف و حجاب به تحرافاتی کشانده اند که باید توسط مسئولین ذیربط، آسیب شناسی و تصحیح گردد، اما ناگفته پیداست در چنین فضایی مزدوران و وطن فروشان نگون بخت داعش صفت با سایت‌های بزرگ کرده جدید تلویزیون‌های عبری محور بچه کش صهیونیستی و عربی محور آل سعود - که اتباع خود نظیر جمال خاشقجی را در سفارتخانه‌هایشان ازمی‌کنند و قطعات شان را با کیسه زباله خارج می‌کنند! - با بهانه دلسوزی برای یک خانم متوفی در ایستگاه پلیس؛ بر طبل ناامنی، آشوب و اغتشاش وفتنه گری جدید کوبیده اند ما زنان کارگر که خود را میراث دار راه پیامبر اکرم (ص) می‌دانیم که بر دست کارگران بوسه می‌زدند با افتخار برای رسیدن به رزق حلال رنج کار با کد یمین و عرق جبین را بر خود هموار می نمائیم و بر اخلال‌های ناشی از اغتشاشات داعشی های جاده صاف کن صهیونیسم که می‌خواستند چند روزی چرخه‌های کار و تولید را کند کنند به حرمت تشکیلات قضائی وامنیتی وسیاسی کشور صبوری و سکوت نمودیم و خود را داغدار مصائب ایجاد شده بویژه شهادت و جانبازی مدافعان امنیت کشور می‌دانیم و خواستار اشدّ مجازات در رسیدگی به عوامل اصلی و صحنه گردانان فتنه گر حمله به عرض و جان و اموال و امکانات عمومی و خصوصی هموطنانمان از یک سو و همزمان نهایت تلاش برای آسیب شناسی و نجات کودکان و نوجوان کم تجربه و قربانی فریبکاری داعشی ها - ی روشنفکر نمای شاغل در بوق‌های مفلوک و جدیداً مادر مردهای چون بی بی سی و اینترنشنال و ووا و زهر مارهای دیگر مشغول به فحشای سیاسی خود هستند - از دیگر سو اعلام می‌داریم، در پایان کمیته بانوان انجمن‌های صنفی کارگران ایران، ضمن آرزوی طول عمر با عزّت برای مقام معظم رهبری در رساندن برچم این نهضت عظیم به دستان با کفایت حضرت امام عصر (عج) خاضعانه به رهبر عزیزمان اعلام می‌کنیم جامعه زنان کارگر کشور در تحقق منویات و تدابیر ایشان ذره‌ای از آرمان‌ها عقب نشینی ننموده و نخواهیم نمود و به فضل الهی دشمنان نشادار و بی نشان این مردم، آرزوی سو استفاده از پیگیری مطالبه گری های عدالتخواهانه قانونی مان در موضوعاتی همچون حقوق و دستمزد و دیگر مشکلات کارگری خود را به گور خواهند برد.

رفع کمبود مواد اولیه آنتی‌بیوتیک‌های کودکان

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو به برخی اظهارات درباره وضعیت تامین آنتی‌بیوتیک‌های اطفال در آستانه فصل سرد و همچنین وضعیت هزینه‌ای داروهای خارجی بیماران تالاسمی پاسخ داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین شمالی درباره برخی اظهارات مبنی بر کمبود آنتی‌بیوتیک‌ها به‌ویژه آنتی‌بیوتیک کودکان در آستانه فصل سرد گفت: درباره آنتی‌بیوتیک‌های اطفال در مقطعی دچار کمبود ماده اولیه این داروها شدیم، اما تولید این داروها حتی در نیمه ابتدایی امسال بیش از سال قبل بوده است. با این حال در مقطعی واردات مواد اولیه دچار مشکل شد که رفع شده است. وی افزود: در حال حاضر ماده اولیه تولید آنتی‌بیوتیک‌های اطفال به کفایت در کشور وجود دارد و شرکت‌های تولیدکننده در حال تولید این آنتی‌بیوتیک‌ها هستند. شمالی ادامه داد: درباره اصلاح قیمت آنتی‌بیوتیک‌ها مباحثی مطرح بود که باید اصلاح قیمت انجام می‌شد و در حال حاضر اصلاح قیمتی که باید انجام می‌شد، اتفاق افتاد و اصلاح قیمت انجام شد. بر این اساس ان‌شاءالله در تامین آنتی‌بیوتیک‌های اطفال هم مشکلی نداریم.

وی در ادامه صحبت‌هایش درباره هزینه داروهای وارداتی بیماران تالاسمی و پرداخت سهم بیمار، برای این داروها از سوی تالاسمی‌ها، گفت: داروهای ایرانی بیماران تالاسمی به کفایت در بازار وجود دارد. در عین حال بخشی از بازار داروی این بیماران را به داروهای خارجی اختصاص داده‌ایم. به هر حال برند خارجی و ایرانی یک اختلاف قیمتی دارد که طبیعی است. وی گفت: در این زمینه سازمان‌های بیمه‌گر باید هزینه‌ها را تحت پوشش خود قرار دهند. یعنی موضوع هزینه داروهای بیماران با سازمان‌های بیمه‌گر است و ارتباطی با سازمان غذا و دارو ندارد.

شمالی گفت: سازمان غذا و دارو صرفا وظیفه تامین داروها و قیمت‌گذاری آن‌ها را برعهده دارد. بخشی از بیماران که اصرار دارند داروی خارجی را مصرف کنند و نمی‌خواهند از داروی ایرانی استفاده کنند، هزینه اضافه‌تری را پرداخت می‌کنند و فعلا این بیماران هم از این قاعده مستثنی نیستند. وی گفت: با این حال تا جایی که اطلاع دارم برای داروهای خوراکی برند خارجی بیماران تالاسمی پوشش بیمه‌ای انجام شده است. اما به طور کلی موضوع هزینه کرد بیماران در حوزه دارو با سازمان‌های بیمه‌گر باید است.

روزنه

بازنشستگی به معنای خواب بیشتر و ورزش کمتر است!

در این مطالعه از یک دستگاه مبتنی بر مچ برای تعیین میزان حرکت بزرگسالان بازنشسته در روز استفاده شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، کریستین سورسا، سرپرست این پژوهش از دانشگاه تورکو فنلاند، گفت: «بر اساس تحقیقات ما، افرادی که در حال بازنشستگی هستند باید میزان فعالیت بدنی، به ویژه فعالیت متوسط تا شدید را افزایش دهند. همچنین همزمان باید از بی تحرکی طولانی خودداری کرده و نشستن را باید به دوره‌های کوتاه‌تر یا پیاده روی مکرر تقسیم کنند»شرکت کنندگان این مطالعه، یک هفته قبل از بازنشستگی و یک هفته پس از بازنشستگی از شتاب سنج استفاده کردند. جای تعجب نیست که آنها بیشتر می‌خوابیدند و در نتیجه فعالیت بدنی آنها کاهش یافت. محققان توانستند بررسی کنند که چگونه رفتارهای حرکتی ۲۴ ساعته از جمله خواب، بی تحرکی، فعالیت سبک و فعالیت بدنی متوسط تا شدید پس از بازنشستگی فرد تغییر می‌کند. نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند که افزایش زمان صرف شده برای یکی از این رفتارها به طور اجتناب ناپذیری منجر به کاهش حداقل یک رفتار دیگر می‌شود. در شرکت کنندگانی که از کار یدی یا صنعت خدمات بازنشسته شده بودند، خواب و رفتار بی تحرکی نسبت به فعالیت بدنی افزایش داشت. این تغییر در زنان شدیدتر از مردان بود. برای کسانی که از کار غیریدی بازنشسته می‌شوند، خواب نسبت به فعالیت بدنی و زمان بی‌تحرکی افزایش می‌یابد. یافته‌ها نشان داد که فعالیت بدنی متوسط تا شدید آنها بیشتر از فعالیت بدنی سبک آنها کاهش یافت. سورسا گفت: «کاهش میزان فعالیت بدنی احتمالاً با عدم فعالیت مربوط به وظایف کاری و رفت و آمد به محل کار و بازگشت به کار در هنگام بازنشستگی توضیح داده می‌شود». محققان خاطرنشان کردند که جایگزینی فعالیت بدنی متوسط تا شدید با هر نوع حرکت دیگری خطر بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

چند روایت از نسخه‌های زرد!

خندهدار است؛ کافی است کمی از زندگی شخصی‌اش با خبر باشید! آن‌وقت می‌فهمید کسی که نتوانسته است بدیهی‌ترین و پیش‌پا افتاده‌ترین مسائل را در زندگی شخصی و با خانواده خودش حل کند، حالا در قامت روانشناس قرار گرفته است و به مخاطبان زودباور مشاوره می‌دهد. چرا؟ چون چند کتاب عامه پسند در زمینه روانشناسی خوانده و چند ماهی صفحه های انگیزشی توخالی و پوشالی را بالا و پایین کرده و حالا خودش را محق می‌داند که برای عالم و آدم نسخه بپیچد؛ یک نسخه حال‌خوب. کن که مثال قوی ترین اکتیو دراگ‌ها فقط و فقط چند ساعت دوام دارد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، هرچه بیشتر تو را به سمت جملات انگیزشی سوق بدهند و از موفقیت بی حد و حصر، آن‌هم بدون تحمل سختی‌های چندانی بگویند، زودتر هستند؛ آنقدر که حتی رنگ زرد هم در علم روانشناسی به معنای نگاه غیر تخصصی و غیر علمی تلقی می‌شود. این نوع از روانشناسی که اتفاقا محبوب عموم جامعه است همیشه به دنبال راه‌حل‌های فوری برای حل مشکلات مهم می‌گردد؛ روشی که به هیچ عنوان از سمت تحقیقات علمی و بالینی توسط روانشناسان تایید نمی‌شود اما چه می‌شود کرد؟ انگار که همه ما علاقه‌مند به یاد گرفتن زبان انگلیسی در دو هفته و لاغر شدن در یک ماه و لابد خوشبخت شدن با یک جمله می‌گردیم؛ موضوعی که علیرضا فرنام، روانپزشک و استاد دانشگاه هم آن را تأیید می‌کند: «واقعیت این است که روانشناسی زرد، نوعی از روانشناسی است که روی اصول شناخته شده این علم پایه‌گذاری نشده و قول تغییرات سریع در مدت کوتاه را می‌دهد؛ اتفاقی که به هیچ‌عنوان واقع‌بینانه نیست». او معتقد است که وقوع یک تغییر، نیاز به مجموعه‌ای از اعمال و فرآیندها دارد؛ مخصوصا تغییرات بر روی روان که سیستم بسیار کاملی است و ایجاد تغییر در آن، نیازمند تغییرات در بخش‌ها و نقاط مختلف است؛ «یعنی نمی‌شود تنها با ایجاد تنوع در نوع نگاه به یک موضوع، آن را حل کنیم و تغییر بدهیم» البته که همه اتفاقات بزرگ، از تغییرات کوچک رخ می‌دهند اما لازم است که کمی تلاش و دشواری و تمرین را هم چاشنی آن کنیم تا به نتیجه برسیم.

در جست‌وجوی شهرت و درآمد

آن‌ها برای برای حل مشکلاتی که ایجاد شدنشان سال‌ها طول کشیده به یکمری جمله و تمرین فوری اکتفا می‌کنند و محبوب می‌شوند؛ به همین سادگی. این بدیهی‌ترین راهکار مشاهیر زرد، برای چهره و معروف شدن در فضای مجازی است؛ فضایی که می‌تواند بهترین محیط برای کسب درآمدشان باشد و زرد بودن یکی از این روش‌ها است: «اساسی‌ترین ضعف در روانشناسی زرد، ساده‌انگاری است؛ اینکه توصیه‌کنندگان این نوع روانشناسی می‌خواهند با ساده‌ترین روش‌ها، مشکل مراجع کننده‌شان را حل کنند و خب، با چنین روشی، طرفدار هم پیدا می‌کنند». فرنام می‌گوید که ساده صحبت کردن را قبول دارد اما ساده‌سازی را خیر: «درستش می‌دانید چه است؟ اینکه صادقانه بگویید که من می‌خواهم تجربیاتم در زندگی را با مخاطبانم به اشتراک بگذارم و حتی بابتش پول هم دریافت کند اما اسمش را روانشناسی نگذارد که چنین روش و منشی هیچ جایی در علم روانشناسی ندارد» آن‌وقت است که شاید صداقتش، بیشتر از جنگ زدن به روانشناس بودن، به چهره شدنش کمک کند.

وقتی درمانی در کار نیست...

در اینکه ذهن کمک کنید تا زیبا زندگی کنید شکی نیست اما این همه ماجرا هم نیست؛ چرا که علاوه بر زیبا فکر کردن، به زیبا عمل کردن هم نیاز داریم. کتاب‌هایی با عناوین خیره‌کننده، سخنرانی‌هایی که در آن لحظه به دل‌شان می‌آورد و جملات انگیزشی که احساس قدرت به انسان می‌دهد، برخی از نمونه‌های روانشناسی زرد هستند؛ اتفاقاتی که در لحظه حالتان را خوب می‌کند اما در نهایت بلای از روی دوش‌تان برنمی‌دارد. چنین دستاوردهایی، افراد زیادی را جذب خودش می‌کند افرادی که در برهه حساسی از زندگی‌شان به سر می‌برند و به حال خوبی در یک لحظه هرچند ناپایدار نیاز دارند. انگار خودشان هم می‌دانند که فرار نیست درمانی اساسی پیش پایشان قرار بگیرد؛ صرفا یک درد و دل دوسته است که به اشتباه اسمش را روانشناسی گذاشته‌اند. دکتر علیرضا فرنام، روانپزشک و استاد دانشگاه تاکید دارد که بگوید حساب روانشناسی زرد و روانشناسی علمی را کاملا از همدیگر جدا کنید که تجربه موفقی از درمان افراد با روانشناسی زرد وجود ندارد.

ماجرای تلقین‌های توخالی

پست‌ها و توصیه‌های روانشناسانه اینستاگرامی، می‌توانند یک تلنگر باشند اما درمان خیر! این بدیهی‌ترین واقعیتی است که می‌شود درباره روانشناسی‌های رایج در صفحات شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام گفت: «برای خواندن و استفاده کردن از توصیه‌های سبک زندگی، یکی از این صفحات را دنبال می‌کنم اما تازگی‌ها فهمیدم که این جملات بیشتر حالم را بد می‌کند و خواندن موضوعی که هیچ ربطی به من و زندگی‌ام ندارد، احساس تلقین آن معضل را به من می‌دهد» این تجربه مشترک بسیاری از افرادی است که به سبب زندگی و رفتار بهتر، صفحات روانشناسی را دنبال می‌کنند اما نه‌تنها تغییر مثبتی در زندگی‌شان ایجاد نمی‌شود بلکه ممکن است دچار آسیب هم بشوند. اما دکتر فرنام، علت چنین پیامدها و تبعاتی را نداشتن تحصیلات آکادمیک و از آن مهمتر، جای خالی تجربه در روزمه گردانندگان صفحه می‌داند: «تجربه نشان داده است که اکثر کسانی که روانشناسی زرد را تبلیغ می‌کنند و آن را گسترش می‌دهند، تحصیلات آکادمیکی ندارند و صرفا از روی خواندهها، شنیدهها و حتی دیده‌هایشان، به این حوزه روی آورده‌اند. طبیعتا ورود افراد غیرحرفه‌ای به چنین عرصه با اهمیتی، می‌تواند سبک زندگی و سلامت روانی افراد را نشانه بگیرد» ضمن اینکه او حتی داشتن تحصیلات را هم برای ارائه توصیه و مشاوره کافی نمی‌داند: «همه کسانی که در این زمینه تحصیلاتی دارند، ابتدا لازم است که در موارد ساده با افراد متعددی تعامل داشته باشند و بعد وارد حوزه‌های تخصصی‌تر برای مشاوره دادن بشوند» در واقع، سابقه کار با آدم‌ها، یکی از الزامات برای روانشناسی و مشاوره است؛ چرا که یک فرد فارغ التحصیل اما بدون تجربه روبرو با مخاطب، نمی‌تواند در ابعاد گسترده کاری از پیش ببرد.

این معضل جهانی است

روانشناسی زرد انگیزشی این روزها تا دلتان بخواهد، مخاطب دارد. آن‌هم نه فقط در ایران بلکه در تمام دنیا آدم‌هایی هستند که دلشان می‌خواهد کسانی باشند که از آن‌ها پول بگیرند و دلداری‌شان بدهند به همین راحتی! دکتر فرنام معتقد است که این اتفاق خاص ایران نیست و در همه دنیا افراد در قالب‌های شیک و جذاب و بدون محتوایی ارزشمند، توصیه‌هایی ارائه می‌دهند و افراد دیگری هستند که دلشان برای همین توصیه‌های ساده و پیش پا افتاده ضعف می‌رود: «هر حالی که روانشناسی علمی، اگر جریانی در پیش بگیرد که منجر به ضرر و زیان بشود، باید پایش بایستد» اتفاقی که در روانشناسی زرد چنین موضوعی اهمیت ندارد و تو و می‌ماني و یک مشت توصیه و راهکاری که ممکن است جواب دبد و حتی اوضاع را بدتر از چیزی که هست بکند، پس بنابراین راهکار مطمئن این است که همچنان روی علم حساب کنیم و برای رفع مشکلات روحی و روانی مان به پزشک و روانشناس مجرب مراجعه کنیم و باور داشته باشیم مسیر میان بر همیشه به مقصد خوبی نمی رسد و برای رسیدن به هدف همیشه صبور بودن بهترین نتیجه را به بار می‌آورد».

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

راهکارهای طبیعی تنظیم قندخون را بشناسید

یافته جدید نشان می‌دهد که یوگا، مدیتیشن و سایر تمرین‌های تمرکز حواس ممکن است به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند تا قندخون خود را تقریباً به میزان داروهای مانند متفورمین، کاهش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این یافته‌ها بدان معنا نیست که افراد باید مدیتیشن را جایگزین داروهای خود کنند

با توجه به این هشدار، محققان گفتند که تمارین ذهن آگاهی ارزش امتحان کردن را دارد.

فاتیما سانوگو، محقق ارشد از دانشکده پزشکی کک در لس آنجلس، گفت: «ما می‌توانیم از همه ابزارهایی که می‌توانیم برای کنترل دیابت نوع ۲ به‌دست آوریم، استفاده کنیم».

دیابت نوع ۲ زمانی ایجاد می‌شود که بدن توانایی خود را برای استفاده صحیح از انسولین از دست می‌دهد، هورمونی که قندها را از غذا به سلول‌های بدن منتقل می‌کند تا برای انرژی استفاده شود.

در نتیجه، قند در جریان خون انباشته می‌شود که به مرور زمان می‌تواند به عروق خونی و اعصاب آسیب برساند. بسیاری از افراد مبتلا به دیابت دچار عوارضی مانند بیماری قلبی، نارسایی کلیه، آسیب عصبی در پاها و نابینایی می‌شوند.

کنترل سطح قند خون کلید کاهش این خطرات است.

سانوگو گفت: «ما با وجود داروهای مختلف موجود، تنها نیمی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ قند خون خود را به سطوح توصیه شده کاهش می‌دهند»

از اینرو محققان می‌خواستند شواهد مربوط به تمرین‌های ذهن و بدن را بررسی کند که آیا آنها می‌توانند به افراد مبتلا به دیابت کمک کنند تا کنترل بهتری بر وضعیت خود داشته باشند؟

برای این مطالعه، محققان ۲۸ کارآزمایی بالینی منتشر شده را که شیوه‌های مختلفی را آزمایش کرده بودند مورد بررسی قرار دادند. اکثریت روی یوگا تمرکز داشتند که معمولاً ترکیبی از حالت‌های فیزیکی، تمرینات تنفسی و مدیتیشن است.

به طور کلی، محققان دریافتند، این روش‌ها به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند تا A1C خود، اندازه گیری میانگین سطح قند خون در سه ماه گذشته، را کاهش دهند.

به طور کلی، افراد مبتلا به دیابت باید A1C خود را زیر ۷٪ نگه دارند. در سراسر این کارآزمایی‌ها، تمرین‌های ذهن و بدن به طور میانگین A1C شرکت کنندگان را کمی بیش از ۸ - درصد کاهش داد. نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند که این کاهش نزدیک به چیزی است که آزمایشات منفورمین نشان داده است - جایی که A1C حدود ۱٪ کاهش می‌یابد.

این یافته‌ها همچنین اهمیت فراوانی را حداقل در مورد یوگا نشان می‌دهد: در این مطالعات، افرادی که بیشترین تمرین می‌کردند از مزایای بیشتری از لحاظ A1C بهره می‌بردند.

محققان بر این باورند که این تمارین با کاهش استرس مرتبط است، اگرچه جزئیات آن کاملاً روشن نیست. همچنین می‌تواند اثرات بیولوژیکی مستقیمی داشته باشد، جایی که کاهش هورمون‌های استرس به کاهش التهاب سیستمیک در بدن و کاهش قند خون کمک می‌کند.