گوناگون

فعالیت بیش از ۱۵۰۰ روانشناس در فراجا

مدیرکل مشاوره و مددکاری فراجا با اشاره به فعالیت بیش از ۱۵۰۰ مشاور و روانشناس در حوزه مددکاری فراجا گفت: نزاع و درگیری بیشترین علت مراجعه به مراکز مشاوره و دوایر مددکاری اجتماعی کلانتری‌هاست.

به گزارش پیام آشنا، سرهنگ سید مجید موسوی راد در یک برنامه خبری اظهار کرد: اکنون ۸۵ درصد کلانتری‌های شهرهای کشور مجهز به حضور یک روانشناس و مددکار اجتماعی است که تمام وقت در کلانتری‌ها حضور دارند و به مراجعه‌کنندگان خدمات ارائه می‌دهند.

وی ادامه داد: در ۶ ماهه ابتدایی سال حدود ۵۰۰ هزار خدمات مشاوره‌ای در مراکز مشاوره و دوایر اجتماعی کلانتری‌ها ارائه شده که حدود ۷۰ درصد مراجعات به مراکز مشاوره کلانتری‌ها منجر به مصالحه شده است.

مدیرکل مشاوره و مددکاری فراجا با اشاره به فعالیت یک هزار و ۳۳۳ دایره اجتماعی، مشاوره و مددکاری فعال در کلانتری‌های کشور افزود: تا کنون عمده‌ترین علل مراجعات به مرکز مشاوره و دوایر مددکاری اجتماعی در استان‌ها مسائل و مشکلات خانوادگی بوده است ولی امسال برای نخستین بار بعد از ۲۰ سال حوزه نزاع و درگیری بالاتر از مشکلات خانوادگی قرار گرفت.

موسوی راد تأکید کرد: ۳۲ درصد مراجعات مرکز مشاوره و دوایر مددکاری اجتماعی کلانتری‌ها به دلیل مشکلات نزاع و درگیری، ۳۰ درصد مشکلات خانوادگی و ۲۰درصد حقوقی و مابقی مشکلات دیگر بوده است.

مدیرکل مشاوره و مددکاری فراجا اظهار کرد: بر اساس بررسی‌های حوزه اختلافات خانوادگی در زمینه مهارت‌های ارتباطی و توانایی زوجین در برقراری ارتباط ضعف وجود دارد و بالا بودن آمار نزاع و درگیری بیانگر این است که به صورت کلان، آستانه تحمل و تاب‌آوری افراد کاهش یافته است.

وی تاکید کرد: مراکز مشاوره و مددکاری در معاونت فرهنگی و اجتماعی همچنین دوایر مددکاری اجتماعی در کلانتری‌های سطح استان‌ها به صورت رایگان خدمات مشاوره، روان‌سنجی و روانشناسی به شهروندان ارائه می‌دهند.

موسوی راد خاطرنشان کرد: در سال گذشته ستاد فرماندهی نیروی انتظامی سهمیه اختصاصی استخدام رسمی ۵۰۰ نفر مشاور را برای این مراکز در نظر گرفت و با این سهمیه ۵۰۰ نفر از روانشناسان به صورت رسمی استخدام شدند همچنین ۵۰۰ روانشناس و مددکار افتخاری به کار گرفته شدند که در سال گذشته ۶ میلیارد تومان و امسال ۴.۵ میلیارد تومان بابت همکاری به مشاوران افتخاری پرداخت شده است.

موسوی راد با اشاره به راه اندازی نخستین مرکز مشاوره در کلانتری‌ها در سال ۱۳۷۹ یادآور شد: کارشناسان در آن زمان به این نتیجه رسیدند که بسیاری از پرونده‌هایی که در کلانتری‌ها مطرح می‌شود مانند یک دعوای زناشویی ممکن است ناشی از ضعف برقراری ارتباط باشد و نیاز به پیگیری انتظامی ندارد و ورود یک مشاور و مددکار اجتماعی می‌تواند علاوه بر آموزش مهارت به آنها به تحکیم خانواده هم کمک کند.

مدیرکل مشاوره و مددکاری فراجا تأکید کرد: ارجاع پرونده‌ها به مددکاران و مشاوران مستقر در کلانتری‌ها باعث می‌شود پرونده از حوزه انتظامی و فرایند قضایی خارج شود و وقتی پرونده از دایره قضایی خارج شود برای نیروی انتظامی و حوزه قضایی موجب کاهش پرونده‌های ورودی خواهد بود.

وضعیت اهدای خون در کشور

سخنگوی سازمان انتقال خون ایران گفت: در ۶ ماهه نخست سال جاری، یک میلیون و ۱۳۰ هزار نفر از هموطنان خون اهدا کرده اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، عباس صداقت افزود: با احساس مسئولیت هموطنان نوع دوست و اهداکنندگان همیشه همراه، سازمان انتقال خون ایران توانسته در ۶ ماهه نخست سال جاری، حدود ۴ میلیون واحد محصولات و فرآورده‌های خونی مورد نیاز مراکز درمانی کشور را فراآوری و تأمین نماید که بدین ترتیب، شبکه ملی خونرسانی کشور در این شاخص رشد ۱۳ درصدی را، نسبت به مدت مشابه در سال گذشته کسب نموده است.

وی ادامه داد: استان‌های خراسان شمالی، کردستان و همدان به ترتیب با ۳۶.۵ درصد، ۳۲ درصد و ۲۸ درصد، بیشترین رشد شاخص اهدای خون را نسبت به سایر استان‌های کشور در ۶ ماهه ابتدای سال جاری نسبت به همین بازه زمانی در سال گذشته، به خود اختصاص داده اند. در استان تهران نیز شاهد ۲۲.۴ درصد رشد شاخص اهدای خون در ۶ ماه اول سال جاری نسبت به مدت مشابه در سال گذشته بوده ایم.

صداقت در خصوص شاخص اهدای خون بانوان در کشور، گفت: در ۶ ماهه نخست سال جاری این شاخص همچنان به صورت چشمگیری کمتر از متوسط کشورهای توسعه یافته و تقریباً حدود ۴.۳۸ درصد برآورد می‌شود. بانوان استان‌های لرستان، کردستان و خراسان شمالی به ترتیب ۹.۱۹ درصد، ۹.۱۲ درصد و ۷.۶۹ درصد، بیشترین مشارکت را در امر اهدای خون در بین دیگر استان‌های کشور در ۶ ماه نخست سال جاری داشته اند.

سخنگوی سازمان انتقال خون ایران افزود: در ۶ ماه اول سال جاری حدود ۱۷۹ هزار نفر از اهداکنندگان خون، اهداکننده بار اول بوده اند که حدود ۱۶ درصد از کل موارد اهدای خون را در طی این مدت شامل می‌شوند. در همین بازه زمانی حدود ۸۴ درصد از اهداکنندگان را، اهداکنندگان مستمر و با سابقه تشکیل داده اند.

وی گفت: سازمان انتقال خون ایران امید دارد با توجه به تغییر هرم جمعیت اهداکنندگان ولزوم مشارکت هرچه بیشتر جوانان و نوجوانان در تأمین ذخایر خون و فرآورده‌های خون مورد نیاز مراکز درمانی و بیماران کشور، با استمرار سنت حسنه اهدای خون توسط هموطنان گرامی در طول یک سال، ضریب تبدیل اهدای بار اول به اهدای مستمر خون با سرعت و شتاب بیشتری در کشورمان رخ دهد. اهداکنندگانی که در طی ۱۲ ماه، بتوانند سابقه‌ی اهدای موفق خون را حداقل ۲ بار و یا بیشتر ثبت نمایند، به عنوان اهداکننده مستمر محسوب گردیده و کارت ویژه مربوطه را دریافت خواهند نمود.

زنان و خانواده

چه سرطان‌هایی در کمین زنان است؟

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران با اشاره به احتمال ورود امواج آنفلوآنزا از مادران باردار درخواست کرد که نسبت به واکسیناسیون خود اقدام کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، شیرین نیرومنش- متخصص زنان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به احتمال بروز آنفلوآنزا اظهار کرد: با کاهش میزان بروز بیماری کووید و کمتر شدن رعایت بیماری کووید به نظر می‌رسد که باید در انتظار امواج آنفلوآنزا باشیم که می‌تواند مشکلات جدی و حتی مرگ را برای برخی از افراد در پی داشته باشد. این بیماری ویروسی می‌تواند بر روی مادران باردار به ویژه در اوایل دوره بارداری و سه ماهه اول بر روی مادر و جنین تأثیر داشته باشد و از سوی دیگر تب بالای ناشی از این بیماری می‌تواند برای هر دو بسیار خطرناک باشد. نیرومنش بیان کرد: تب بالا می‌تواند عوارضی بر روی مغز و نخاع جنین داشته باشد و تحقیقات نشان داده است که ضایعات مغز و جنین مانند هیدرو سفالی و عوارض سیستم عصبی مغزی جنین با حرارت مادر و تب او در ارتباط است. وی تأکید کرد: رعایت پروتکل‌های بهداشتی، حفظ فواصل اجتماعی، ماسک زدن و واکسیناسیون آنفلوآنزا می‌تواند تأثیر بسیار مهمی در پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا در مادران باردار نقش داشته باشد. برای اینکه در اواخر پاییز با موج آنفلوآنزا مواجه نشویم باید واکسن آنفلوآنزا تزریق شود و خانم‌های باردار و افرادی که تصمیم به حاملگی دارند، قبل از بارداری این واکسن را تزریق کنند. برخی از افراد توصیه می‌کنند که تزریق واکسن در سه ماهه نخست بارداری مشکلی ندارد، اما اگر بخواهیم توصیه کنیم تزریق این واکسن در سه ماهه دوم و سوم کاملا ایمن است.

این استاد دانشگاه اظهار کرد: از سوی دیگر مادران باردار در صورت داشتن هرگونه علائم ابزوله شوند. در این مدت اخیر مادران باردار داشتیم که دارای علائم بیماری‌های تنفسی شبیه سرما خودگی بودهاند. بر همین اساس توصیه می‌شود که همه مادران باردار و حتی سایر افراد جامعه واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.

این متخصص زنان در ادامه با بیان اینکه طیف بیماری‌هایی که زنان را تهدید می‌کند بسیار متنوع است، گفت: در حال حاضر دیابت و چاقی بسیاری از خانم‌ها را تهدید می‌کند، اضافه وزن در دختران جوان قبل از سن بارداری، پس از بارداری و یائسگی شایع بوده و نه تنها بهتر نشده که حتی بدتر هم شده است. دیابت دوران بارداری هم با با وزن بالا در ارتباط است. وی ادامه داد: فشار خون در میان زنان هم شایع است و بر همین اساس باید ورزش و رژیم غذایی را در دوران جوانی آغاز کنند. کبد چرب هم در میان زنان بسیار خطرناک است. از سوی دیگر بسیاری از بانوان به دلیل شیوع کرونا طی دو سال اخیر چکاپ‌های سالانه مانند سونوگرافی، پاپ اسمیر و ماموگرافی خود را یا انجام ندادهاند یا آن را به تاخیر انداختهاند. نیرومنش تأکید کرد: انواع سرطان‌ها مانند سرطان سینه، دهانه رحم و سرطان تخمدان در کمین زنان هستند در این وضعیت بسیاری از زنان ماموگرافی‌های سالیانه خود را انجام نداده یا آن را به تأخیر انداختهاند. وی یادآور شد: سرطان دهانه رحم تنها سرطانی است که با واکسن قابل پیشگیری است که خوشبختانه واکسن تولید داخل آن هم وجود دارد. توصیه می‌شود که دختران جوان قبل از ازدواج و اولین ارتباط جنسی خود و حتی پس از ازدواج آزمایش HPV را انجام داده و واکسن آن را تزریق کنند.

این متخصص زنان یادآور شد: سرطان سینه در ایران و جهان شایعترین سرطان در میان زنان است. به گونه‌ای که از هر ۵ زن یک نفر مبتلا به سرطان سینه می‌شود که هم زمینه‌های ارثی دارد و هم اینکه به سبک زندگی و شرایط محیطی مانند سموم و مواد شیمیایی و... هم در این زمینه بی‌تأثیر نیست. نیرومنش با ابراز نگرانی از سرطان دهانه رحم، گفت: متأسفانه پاپ‌اسمیر قبلا رایگان انجام می‌شود اما امروز، آزمایش‌های HPV بسیار گران است. واکسن HPV اگرچه گرانقیمت است با این حال توصیه می‌شود همه خانم‌های جوان آن را تزریق کنند. وی همچنین در رابطه با سرطان تخمدان نیز گفت: این سرطان خوشبختانه شیوع بالایی ندارد. با این حال بیماری بسیار موذی بوده و دیر تشخیص داده می‌شود به این دلیل که تخمدان در داخل لگن قرار گرفته و بیماری در مرحله سوم خود تشخیص داده می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود که خانم‌ها حتما مراجعه‌ها و معاینه‌های سالانه داشته باشند.

مدیر کل بهزیستی البرز اعلام کرد؛

تشریح خدمات گسترده بهزیستی در هفته سلامت روان

مدیر کل بهزیستی البرز با اشاره به هفته سلامت روان گفت که بهزیستی با ارائه خدمات گسترده نقش عمده‌ای در تعدیل فضای روانی و اجتماعی کشور و ارتقاء دسترسی به خدمات سلامت روان ایفا کرده است.

به گزارش پیام آشنا، «وجیهه محمدی فلاح» با اشاره به اینکه دهم اکتبر هر سال از طرف فدراسیون جهانی بهداشت روان به عنوان «روز جهانی بهداشت روان» نامگذاری شده است، افزود: در ایران نیز ۱۸ لغایت ۲۴ مهرماه به نام هفته سلامت روان نام گذاری شده است که هدف کلی در این هفته ارتقاء سطح سلامت روان افراد و افزایش آگاهی، تغییر و اصلاح نگرش جامعه نسبت به مسائل بهداشت روان می‌باشد.

محمدی فلاح با تاکید بر اینکه شعار امسال هفته سلامت «سلامت و آسایش روانی برای همه» انتخاب شده عنوان کرد: سلامت روان عاملی اساسی و جامع در سلامت و زندگی هر فردی است و سلامتی روان می‌تواند زندگی روزمره، روابط و سلامت جسمی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

مدیر کل بهزیستی افزود: مراقبت از سلامت روان می‌تواند توانایی فرد در لذت بردن از زندگی را حفظ کند و انجام این کار رسیدن به تعادل بین فعالیت‌های زندگی، مسئولیت‌ها و تلاش‌ها برای دستیابی به تاب آوری روانی است.

وی افزود: همچنین بهداشت روان به معنای بهزیستی شناختی، رفتاری و عاطفی است به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی های خود استفاده کند و همچنین قادر به سازگاری با محیط خود بوده و در جامعه نقش خود را ایفا نماید و راه حلهای مناسبی را جهت حل مشکلاتش انتخاب کند.

وجیهه محمدی فلاح بیان داشت: سالم بودن محیط روانی و پیشگیری ازعوامل آسیبزا و جلوگیری از پیدایش بیماری‌های روانی از نیازهای اولیه تأمین بهداشت روانی محسوب می‌شود.

وی با اشاره به اینکه بهزیستی با ارائه خدمات گسترده، نقش عمده‌ای در تعدیل فضای روانی و اجتماعی کشور، ارتقاء دسترسی به خدمات سلامت روان و تقویت شاخص‌های سلامت روانی اجتماعی وایفا کرده است، افزود: سازمان بهزیستی به عنوان یکی از متولیان اصلی سلامت اجتماعی در کشور از طریق نیروهای متخصص روانشناس و مشاور در خصوص ارائه خدمات مشاوره و امور روانشناختی توسط مراکز دولتی و غیر دولتی حضوری و صدای مشاور (۱۴۸۰)، همچنین ارائه آموزش های تخصصی زندگی خانواده، آموزش پیش از ازدواج، آموزش‌های مهارت‌های زندگی و بلوغ و نوجوانی و اقدامات موثری انجام داده است.

وی افزود: همچنین سازمان بهزیستی با ارائه یارانه و کمک هزینه خدمات مشاوره ای به افراد در معرض آسیب و یا آسیب دیده از قبیل زوجین متقاضی طلاق، معتادین، سالمندان و معلولین، افراد مورد آزار قرارگرفته، همچون همسران و کودکان و... در راستای ارتقاء سلامت اجتماعی و سلامت روان آحاد جامعه به صورت تخصصی تلاش می‌نماید.

روزنه

برنج سفید ریسک بیماری قلبی را افزایش می‌دهد!

بیماری عروق کرونر زمانی اتفاق می‌افتد که پلاک در رگ‌های خونی که خون را به قلب می‌رسانند، ایجاد می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، انتخاب‌های سبک زندگی مانند رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری عروق کرونر را افزایش دهد.

قلب خون و مواد مغذی را در سراسر بدن پمپاژ می‌کند و سلامت قلب را برای سلامت کلی ضروری است. بیماری عروق کرونر می‌تواند منجر به مشکلات شدید قلبی از جمله حملات قلبی شود. محققان هنوز در حال بررسی عوامل خطر ابتلاء به بیماری عروق کرونر و اینکه چگونه افراد می‌توانند اقدامات لازم را برای جلوگیری از آن انجام دهند هستند.

مطالعه اخیر نشان داد که رژیم‌های غذایی سرشار از غلات تصفیه شده که شامل برنج سفید، آرد سفید و نان سفید می‌شود، با افزایش خطر ابتلاء به بیماری زودرس عروق کرونر مرتبط است. در مقابل، آنها دریافتند که رژیم غذایی سرشار از غلات کامل با کاهش خطر ابتلاء به بیماری زودرس عروق کرونر مرتبط است. محققان در این مطالعه مصرف غلات و خطر مرتبط با بیماری عروق کرونر زودرس را بررسی کردند. آنها به طور خاص به بررسی این خطر در جمعیت ایران پرداختند. این مطالعه شامل بیش از ۲۰۰۰ شرکت کننده از جمله ۱۳۶۹ شرکت کننده مبتلا به بیماری عروق کرونر زودرس بود. این افراد با یک گروه کنترل شامل ۱۱۶۸ شرکت کننده که بیماری عروق کرونر زودرس نداشتند، مقایسه شدند. محققان از پرسشنامه‌های مصرف غذا و ارزیابی رژیم غذایی برای بررسی میزان مصرف غلات کامل و مصرف غلات تصفیه شده شرکت کنندگان استفاده کردند.

این مطالعه جالبی است که مصرف غلات تصفیه شده را در مقایسه با مصرف غلات کامل در بیمارانی که در معرض خطر بالای بیماری قلبی هستند مقایسه می‌کند.

نویسندگان مطالعه دریافتند که رژیم‌های غذایی با مصرف غلات تصفیه شده، با افزایش خطر ابتلاء به بیماری زودرس عروق کرونر مرتبط است. از طرف دیگر، رژیم‌های غذایی با مصرف غلات کامل با کاهش خطر ابتلاء به بیماری زودرس عروق کرونر همراه بود. داده‌های این مطالعه یادآوری می‌کند که چگونه رژیم غذایی می‌تواند بر سلامت قلب تأثیر بگذارد.

در روز جهانی سلامت روان تاکید شد،

تهدید یک بیماری برای سلامتِ روانِ میلیون‌ها نفر در جهان

هر ساله در تاریخ ۱۰ اکتبر "روز جهانی سلامت روان" گرامی داشته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از republicworld، هدف از گرامیداشت این روز جهانی افزایش آگاهی در مورد بهداشت روانی، اهمیت آن در زندگی و برجسته کردن دلایلی است که چرا افراد هرگز نباید مشکلات مرتبط با سلامت روان خود را نادیده بگیرند.

اگرچه همه‌گیری کووید۱۹ به طرز چشمگیری بر سلامت روان افراد تأثیر گذاشته و هنوز هم این تأثیر ادامه دارد با این حال طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، این روز بین المللی در سال جاری میلادی (۲۰۲۲)، فرصتی برای افزایش مجدد تلاش‌ها در جهت حفظ و ارتقای سلامت روان عمومی فراهم می‌کند.

سازمان جهانی بهداشت همچنین گزارش داد که قبل از همه‌گیری بیماری کرونا در سال ۲۰۱۹ میلادی، دستکم یک نفر از هر هشت نفر در سراسر جهان به یک بیماری روانی مبتلا بوده است. علاوه بر این، به ویژه در کشورهای با درآمد کم و متوسط، خدمات تخصص و تامین مالی برای سلامت روان همچنان به صورت محدود عرضه می‌شود.

به گفته متخصصان سازمان جهانی بهداشت، همه‌گیری بیماری کووید۱۹ یک بحران جهانی برای سلامت روان ایجاد کرده، استرس‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت را افزایش داده و سلامت روان میلیون‌ها نفر را نیز تضعیف کرده است. برآوردها افزایش بیش از ۲۵ درصدی هر دو اختلالات اضطرابی و افسردگی را در سال اول همه‌گیری کووید۱۹ نشان می‌دهند در عین حال، دسترسی به خدمات بهداشت روان نیز به شدت مختل شده است.

فدراسیون جهانی برای سلامت روان در تاریخ ۱۰ اکتبر سال ۱۹۹۲ میلادی یک فعالیت برنامه ریزی نشده به این منظور ترتیب داد اگرچه این روز در آن سال، شعار مشخصی نداشت اما افزایش آگاهی در مورد این موضوع و آموزش عمومی در مورد سلامت روان به عنوان اصل راهنمای این فعالیت عمل کرد.

اولین شعار این روز جهانی با هدف ارتقای کیفیت خدمات بهداشت روان در سراسر جهان در سال ۱۹۹۴ میلادی تعیین شد.

شعار امسال روز جهانی سلامت روان نیز با عنوان "سلامت روان و تندرستی برای همه را در اولویت جهانی قرار دهید" و توسط فدراسیون جهانی بهداشت روان تعیین شده است. همچنین سازمان جهانی بهداشت نیز از همگان از جمله مقامات کشورها، مراکز دولتی و غیردولتی خواسته تا در زمینه تحقق شعار امسال در این روز جهانی با یکدیگر همکاری کنند.

افراد، جوامع و دولت ها همگی می بایست به منظور افزایش آگاهی در مورد اهمیت سلامت روان تلاش کنند

بر اساس این گزارش، خدمات مرتبط با سلامت روان می بایست بهبود بخشیده شود تا برای همگان با قیمت مناسب و کیفیت بالا در دسترس باشد.

چند توصیه برای مراقبت از سلامت روان

همچنین به گفته متخصصان حوزه سلامت روان، ایجاد تغییرات ساده در نحوه زندگی، نیازی به صرف هزینه های گزاف و زمان زیادی نداردبلکه می توان حتی با انجام راهکارهای ساده نیز قدمی را در جهت ایجاد تغییراتی مفید و سالم در زندگی برداشت.

به گزارش "مینتال هلث"، در ادامه به چند راهکار ساده و کاربردی به منظور مراقبت از سلامت روان خواهیم پرداخت.

۱. درباره احساسات خود صحبت کنید

صحبت کردن در مورد احساسات می‌تواند به شما در جهت مراقبت از سلامت روان تان کمک کند. همچنین صحبت کردن در مورد احساسات باعث می‌شود تا افراد در مواقعی که احساس ناراحتی می‌کنند، بتوانند بهتر این احساس را مدیریت کرده و با آن کنار آیند.

۲. فعال باشید

ورزش کردن منظم باعث افزایش عزت نفس شما شده و کمک می‌کند بهتر تمرکز کنید. بخوابید و احساس بهتری داشته باشید. همچنین ورزش کردن باعث حفظ سلامت مغز و سایر اندام‌های حیاتی بدن شما شده و برای بهبود سلامت روان مفید است.

۳. با دوستان و آشنایان خود در تماس باشید

هیچ چیز بهتر از این نیست که رو در رو با کسی ارتباط برقرار کرده و صحبت کنید؛ با این حال این امر همیشه ممکن نیست که در این شرایط می‌توانید با اطرافیان خود به صورت تلفنی صحبت کنید یا آنلاین با آن‌ها در ارتباط باشید.

۴. در مواقع نیاز از دیگران کمک بخواهید

همه افراد گاهی از احساسی که دارند یا زمانی که کارهایشان طبق برنامه پیش نمی‌رود، خسته می‌شوند. زمانی که احساس می‌کنید به تنهایی نمی‌توانید از پس انجام کاری برآیید، کمک خواستن از دیگران راه حل مناسبی است.

مینتال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

کوتاه‌تر شدن روزها، احتمال افسردگی فصلی را تشدید می‌کند؟

فصل پاییز و کوتاهتر شدن روز می‌تواند باعث شود که برخی افراد "افسردگی زمستانی" را احساس کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، اکنون یک متخصص، اطلاعاتی مفید در مورد "افسردگی فصلی" که در ماه های سرد و تاریک سال به وجود می آید، ارائه کرده است.

این بیماری که به عنوان اختلال عاطفی فصلی (SAD) نیز شناخته می شود، می تواند منعکس کننده تغییر در سطح سروتونین بوده و با افسردگی مرتبط باشد.

"جنی لارسون" (Jeannie Larson)، استاد دانشگاه مینسوتا گفت: طبق گزارش سازمان ملی سلامت روان آمریکا، علائم افسردگی فصلی می تواند مشابه علائم اختلال افسردگی باشد. گاهی اوقات تشخیص SAD از انواع دیگر افسردگی دشوار است.

به گفته لارسون، تشخیص افسردگی فصلی تنها پس از دو وقوع متوالی افسردگی که هر سال در یک زمان شروع و پایان می گیرد و فرد در سایر زمان‌های سال هیچ علامتی ندارد، قابل تشخیص است.

نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ انجام گرفت، نشان داد در حالیکه حدود پنج درصد جمعیت ایالات متحده اختلال عاطفی فصلی را تجربه می کنند، این رقم در عرض‌های جغرافیایی شمالی به ۱۰ درصد می رسد.

نرخ ابتلا به اختلال عاطفی فصلی در زنان بالاتر است که علائم آن بیشتر در فاصله ۲۰ تا ۳۰ سالگی مشاهده می شود. همچنین علائم آن عبارتند از افسردگی، اضطراب، تغییرات خلقی، مشکلات خواب، تغییر در عادات غذایی و بی حالی.

این اختلال ممکن است به صورت احساس بدبختی، گناه، ناامیدی، کاهش علاقه به فعالیت داشتن و از دست دادن عزت نفس ظاهر شود. فرد ممکن است احساس تنش داشته باشد یا نتواند استرس را تحمل کند. علائم دیگر نیز می تواند شامل افزایش اشتها، تمایل به اجتناب از برقراری ارتباطات اجتماعی و اختلال در خواب باشد.

بر اساس این گزارش، با شروع زمستان ممکن است علائم فرد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی بدتر شود و به دلیل استرس‌های مداوم ناشی از همه‌گیری، احساس انزوا یا اضطراب بیشتری نسبت به گذشته داشته باشد.