گوناگون

سازمان غذا و دارو؛

خلال باقلا را به جای خلال پسته نخرید!

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، نسبت به احتمال جایگزینی خلال باقلا به جای خلال پسته هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدنا؛ عبدالعظیم بهفر گفت: گزارش‌هایی درباره تقلب در برخی محصولات غذایی دریافت شده و بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد که برخی سودجویان به دلیل تفاوت قیمت قابل توجه میان باقلا و خلال پسته اقدام به این کار کرده‌اند. وی افزود: این اقدام علاوه بر فریب مصرف‌کنندگان، می‌تواند برای برخی افراد به ویژه مبتلایان به فاویسم، خطرآفرین باشد.

فاویسم یک بیماری حساسیتی است که مصرف باقلا و ترکیبات مشابه آن می‌تواند باعث کم‌خونی همولیتیک در افراد مستعد شود، به همین دلیل بیماران مبتلا باید در مصرف محصولاتی که دارای خلال پسته هستند دقت بیشتری داشته باشند و در صورت تردید، از مصرف آن خودداری کنند.

بهفر از مردم درخواست این محصول را تنها از نشان‌های تجاری معتبر و دارای مجوز سازمان غذا و دارو خریداری کنند همچنین از واحدهای نظارتی درخواست شد تا بررسی‌های بیشتری در این زمینه انجام دهند و در صورت مشاهده تخلف، برخورد قانونی لازم صورت گیرد. وی همچنین خلط نشان کرد: سازمان غذا و دارو از طریق بازرسی‌های مستمر و نمونه‌برداری از بازار، اصالت و سلامت فرآورده‌های غذایی را کنترل خواهد کرد و در صورت مشاهده تخلف، اقدامات قانونی لازم انجام می‌شود. از مردم نیز خواسته شده است در صورت مشاهده هرگونه موارد مشکوک، موضوع را از طریق سامانه‌های نظارتی گزارش دهند.

شیوع گسترده بیماری‌های تنفسی در کودکان

عضو هیات مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران گفت: این روزها بیماری‌های عفونی تنفسی با شدت زیادی در میان کودکان، به ویژه در مدارس و مهدکودک‌ها در حال گسترش است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی انجمن پزشکان کودکان ایران، علی فرجی افزود: همزمان با افزایش شیوع بیماری‌های تنفسی در میان کودکان، نگرانی‌های والدین درباره علائم، راه‌های درمان و پیشگیری از این بیماری‌ها افزایش یافته است. وی اظهار داشت: بیشترین موارد ابتلا مربوط به ویروس آنفلوآنزا و ویروس RSV که باعث عفونت ریه‌ها و مجاری تنفسی می‌شود، است و موارد کمتری از ویروس کرونا مشاهده شده است. فرجی ادامه داد: کودکان مبتلا معمولاً با تب بالا، بی‌حالی و سرفه‌های شدید مراجعه می‌کنند، برخی از کودکان نیز علائم گوارشی مانند تهوع، اسهال و اسهال دارند. در برخی موارد، شدت سرفه‌ها به حدی است که خواب کودک را مختل کرده و حتی شبیه به سرفه‌های سیاه‌سرفه‌ای می‌شود.

وی با بیان اینکه آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان این بیماری‌ها مؤثر نیستند، اظهار داشت: زیرا عامل ایجادکننده آن‌ها ویروسی بوده و در موارد آنفلوآنزا، ممکن است پزشک داروهای ضدویروسی تجویز کند. استفاده خودسرانه از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند باعث تشدید عوارض گوارشی شود.

فرجی ادامه داد: همچنین کنترل تب به مصرف مایعات کافی و استفاده از بخور (سرد یا گرم) از راهکارهای مؤثر در بهبود علائم است و مصرف آنتی‌هیستامین‌ها و شربت‌های گیاهی ضدسرفه توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است باعث تشدید علائم شوند.

علائم هشدار که نیاز به مراجعه فوری دارند

به گفته وی، در صورت وجود علائم‌هایی مانند سرفه‌های شدید و مداوم و تب مقاوم به درمان در مواردی که تب کودک با دارو‌های تبهر کاهش پیدا نمی‌کند باید سریعاً به پزشک مراجعه شود.

فرجی تصریح کرد: والدین از فرستادن کودک بیمار به مدرسه یا مهدکودک خودداری کنند تا از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری شود. شستن‌شوئی مرتب دست‌ها یکی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه است و در صورت امکان، کودکان در محیط‌های شلوغ از ماسک استفاده کنند تا از ابتلا و انتقال ویروس جلوگیری شود. وی تأکید کرد: رعایت این نکات می‌تواند به کنترل شیوع بیماری‌های تنفسی در میان کودکان کمک کند و از افزایش موارد ابتلا جلوگیری کند.

رژیم غذایی بدون گلوتن چیست؟

رژیم غذایی بدون گلوتن مشابه «گاگیک» (محصولاتی که از مرحله کشت تا پرورش و برداشت از هیچ ماده یا روش غیرطبیعی برای آنها استفاده نمی‌شود) به یک روند محبوب تبدیل و برای بسیاری از افراد بخشی از زندگی روزمره شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، رژیم غذایی بدون گلوتن رژیم غذایی است که در آن گلوتن (Gluten) وجود ندارد. مبتلایان به سلیاک (نوعی بیماری گوارشی مزمن) به دلیل حساسیت به گلوتن باید این رژیم را رعایت کنند.

با این حال، اغلب افراد از دلایل حذف گلوتن اطلاع کافی ندارند. رژیم بدون گلوتن اگرچه برای افرادی که به گلوتن حساسیت دارند یا کسانی که به گندم آلرژی دارند یک نیاز پزشکی است، بسیاری دیگر این رژیم را به دلیل این تصور که برای سلامتی مفید است یا صرفاً مد روز شده انتخاب می‌کنند.

گلوتن پروتئینی است که در غلات یافت می‌شود. گلوتن ترکیبی از دو گلیکوپروتئین گلیادین (gliadin) و گلوتنین (glutelin) می‌باشد که متصل باشد اما در لوسیرم (بافت نفذیه‌ای اطراف جوانه) بسیاری از غلات علوفه‌ای حضور دارند. تقریباً ۲۵ درصد جمعیت ایالات متحده محصولات بدون گلوتن مصرف می‌کنند. این رقم به طرف بیشتر از حدود ۶ درصد افراد دارای حساسیت به گندم و یک درصد مبتلایان به بیماری سلیاک در این کشور است. آنچه نشان می‌دهد بسیاری از افراد به دلایل غیر پزشکی رژیم‌های بدون گلوتن را انتخاب می‌کنند، در حالی که از بسیاری معایب تغذیه‌ای این محصولات بی‌خبرند. داده‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بسیاری از مواد غذایی بدون گلوتن با وجود بالاتر بودن قیمت‌شان، پروتئین کمتر و قند و کالری بیشتری دارند، فاقد مواد معدنی ضروری‌اند و بسیاری از مزایای ادعاشده برای آن‌ها مانند کنترل وزن و دیابت هم اغراق‌آمیزند.

زنان و خانواده

تأکید معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده بر حقوق زنان و لزوم تغییرات فرهنگی در مقابله با خشونت

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده بر حقوق زنان و لزوم تغییرات فرهنگی در مقابله با خشونت تأکید کرد و گفت باید توجه کنیم که پیشگیری از خشونت فقط با قانون ممکن نیست بلکه به تغییرات فرهنگی نیاز داریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی دولت، زهرا بهروزآذر در نشستی با کمیته زنان خانه احزاب با بیان اینکه امروز زنان ایرانی تولد حداقل ۶۱ درصد از ورودی‌های دانشگاه‌ها را به خود اختصاص دهند، اظهار کرد: بیش از ۶۰ درصد از کادر درمان و آموزش کشور زنان هستند، این نشان می‌دهد که زنان ما اعتماد به نفس و توانایی بالایی دارند». وی همچنین درباره به وضعیت تصویب لایحه خشونت علیه زنان گفت: «همه ما باید به مسئله خشونت علیه زنان توجه کنیم؛ این قانون در مجلس در حال بررسی است و امیدواریم که به سرعت تصویب شود اما باید توجه کنیم که پیشگیری از خشونت فقط با قانون ممکن نیست، بلکه به تغییرات فرهنگی نیاز داریم». معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در ادامه بر لزوم افزایش حضور زنان در عرصه‌های مدیریتی تأکید کرد و گفت: «در دولت چهاردهم، برای اولین بار استانداراتی از اقلیت‌های مذهبی و قومیتی‌اند، و بخشدارانی منصوب شده‌اند.» بهروزآذر همچنین به مسائل فرهنگی در ازدواج و توانمندسازی زنان اشاره کرد و افزود: «مسائل فرهنگی و تغییر نگرش‌ها نقش مهمی در بهبود وضعیت زنان دارند. باید تلاش کنیم تا زنان و مردان به‌طور همزمان توانمند شوند و به‌طور مشترک در جامعه پیشرفت کنند». وی در پایان سخنان خود بر لزوم توجه به نیازهای مختلف زنان از جمله زنان سرپرست خانوار، زنان شاغل، زنان سالمند و دختران جوان تأکید کرد و گفت: «ما باید برنامه‌های جامع‌تری برای رفع مشکلات قشرهای مختلف زنان طراحی کنیم تا هر فرد در هر موقعیتی که هست، بتواند به حقوق و فرصت‌های برابر دست یابد.» در این نشست همچنین، اعضای کمیته زنان به مسائلی چون مهاجرت نخبگان، حقوق زنان، دختران در معرض آسیب‌های اجتماعی، و لزوم استفاده از تجربیات فعالان سیاسی زنان برای آشنایی جوانان با این حوزه اشاره کردند. همچنین، موضوعاتی مانند تسهیل در دریافت مجوزهای لازم برای زنان، حمایت از زنان کشاورز و فعال در صنایع دستی، بیمه کشاورزی، بی‌توجه به بانوان سالمند و مدارس شبانه‌روزی دختران، مطرح شد.

وزیر آموزش و پرورش تأکید کرد

استمرار فعالیت‌های آموزشی مدارس تا پایان سال

وزیر آموزش و پرورش بر استمرار آموزش در مدارس و کلاس‌های درس تا آخرین روزهای سال تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی وزیر آموزش و پرورش در چهل و یکمین جلسه شورای معاونین که در سالن جلسات وزارت آموزش و پرورش برگزار شد با تأکید بر این که در کنار برنامه ریزی‌های بلندمدت، اقدامات کوتاه مدت و سازنده باید انجام شود، گفت: انتظار می‌رود معاونین و مدیران با هماهنگی و برنامه‌ریزی، اقدامات ارزنده‌ای را در مسیر توسعه و ارتقای نظام تعلیم و تربیت ارائه دهند و در این مسیر، هیچ کوتاهی پذیرفت شدنی نیست.

وی با اشاره به نامگذاری ۲۲ اسفند به نام روز بزرگداشت شهدا بادنام شهید سید حسن نصرالله، را گرامی داشت و افزود: فعالیت‌ها و مجاهدت‌های سید حسن نصرالله در حوزه ایثار و شهادت و تلاش در راه حق و در حوزه ظلم ستیزی در تاریخ بی‌نظیر است.

کاظمی ادامه داد: فرهنگ ایثار و شهادت مزیت رقابتی ایران در مواجهه با دنیای غرب است و این باید به فرهنگ غالب در فضای تعلیم و تربیت تبدیل شود. برای توجه به این مهم نیز باید در حوزه تکریم، ترویج و تبلیغ، اقدامات اساسی و عمیق طراحی شود.

وزیر آموزش و پرورش بر ارفاه گرزان مدیریتی از سوی معاونان و روسای سازمان‌ها تأکید کرد و گفت: انتظار می‌رود اعضای شورای معاونان در قالب یک گزارش مدیریتی مرتبط با فعالیت‌ها و مسئولیت‌های خود در ۶ ماه اخیر، اقداماتشان را ارائه دهند تا بر اساس آن فق‌های جدید فعالیت‌های دستگاه مشخص شود.

وی بر استمرار کلاس‌های درس تا آخرین روزهای پایان سال تأکید کرد و افزود: نظام تعلیم و تربیت همواره از تعطیلی‌ها خسارت دیده است. از این رو انتظار می‌رود به هیچ وجه کلاس‌ها و مدارس در روزهای پایانی سال به بهانه‌های مختلف، تعطیل نشود این موضوع باید در قالب بخشنامه ابلاغی به مدیران استانی نیز اعلام شود.

در ادامه این نشست وزیر آموزش و پرورش با اشاره به تکریم حجت الاسلام پورقلی و معاوله حسین زاده ملکی به عنوان معاون جدید پرورشی و فرهنگی بیان کرد: معاونت پرورشی نیازمند تحول اساسی در حوزه محتواست. از این رو تغییرات سازنده در این معاونت با هدف ارتقا و توسعه فعالیت‌های پرورشی امری ضروری است.

تلنگر

حتی یک شب بی‌خوابی سیستم ایمنی بدن را تغییر می‌دهد

دانشمندان در یک مطالعه جدید نشان داده‌اند که حتی یک شب محرومیت از خواب می‌تواند تغییرات قابل توجهی در سیستم ایمنی بدن ایجاد کند و به طور بالقوه به بروز شرایطی مانند چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، از تغییرات خلقی و مشکلات شناختی گرفته تا بیماری‌هایی مانند حملات قلبی یا سکته‌ها، خطرات کم‌خوابی مزمن شامل موارد زیادی می‌شود. شواهد زیادی وجود دارد که کم‌خوابی را به این مشکلات و سایر بیماری‌ها مرتبط می‌کند اما شواهد کمتری وجود دارد که مکانیسم‌های خاص دخیل در این روند را توضیح دهد. اینکه بی‌خوابی دقیقاً چگونه می‌تواند به سلامت افراد آسیب وارد کند.

برای این مطالعه جدید، محققان «موسسه دیابت دسمان» در کویت تلاش کردند تا تاثیر کم‌خوابی را بر روی سلول‌های ایمنی در گردش مانند مونوسیت‌ها و ارتباط آن با التهاب سیستمی مورد بررسی قرار دهند. مونوسیت‌ها گلبول‌های سفید بزرگی هستند که نقش مهمی در سیستم ایمنی ذاتی ایفا می‌کنند و اولین خط دفاعی بدن در برابر عوامل مهاجم هستند. سه زیر گروه از مونوسیت‌ها در انسان‌ها وجود دارد: کلاسیک، غیر کلاسیک و میانجی

مونوسیت‌های غیرکلاسیک به طور مداوم در جستجوی عوامل بیماری‌زا در رگ‌ها و بافت‌های خارج عروقی هستند و از نشانه‌های التهابی برای تنظیم پاسخ ایمنی بدن استفاده می‌کنند.

نحوه تغییر سیستم ایمنی بدن افراد کم خواب

در این تحقیق، ۲۷۶ فرد بالغ سالم از کویت با شاخص توده بدنی (BMI) متفاوت مورد بررسی قرار گرفتند که ۳۳۷ نفر از آنها مطالعه را به پایان رساندند. محققان الگوهای خواب شرکت‌کنندگان را تحلیل کرده و سپس سطح زیرمجموعه‌های مختلف مونوسیت‌ها و نشانگرهای التهاب را در خون آنها بررسی کردند.

نتایج آنها نشان داد که شرکت‌کنندگان دارای اضافه وزن کیفیت خواب پایین‌تری نسبت به افراد لاغرتر داشتند و همچنین سطح التهاب مزمن درجه پایین در آنها بالاتر بود. علاوه بر این، تعداد مونوسیت‌های غیرکلاسیک در این افراد بیشتر بوده که با کیفیت خواب پایین‌تر و افزایش نشانگرهای التهابی مرتبط بود.

در بخش دیگری از مطالعه، پنج فرد سالم و لاغر به مدت ۲۴ ساعت از خواب محروم شدند و نمونه‌های خون آنها در این دوره با نمونه‌های خون گرفته شده پس از چند روز خواب کافی مقایسه شد. محققان می‌گویند که حتی تنها ۲۴ ساعت محرومیت از خواب، مشخصات مونوسیت‌ها را در افراد لاغر به گونه‌ای تغییر داد که شبیه به افراد چاق شده و این شرایط می‌تواند التهاب مزمن را تشدید کند.

«فاطمه الرائسه» پژوهشگر ارشد این مطالعه از موسسه دیابت دسمان، می‌گوید:

«یافته‌های ما بر یک چالش فزاینده در حوزه سلامت عمومی تأکید می‌کند. پیشرفت‌های فناوری، زمان طولانی‌تر استفاده از صفحه‌نمایش آنچوشی و دستگاه‌های هوشمند، و تغییر هنجارهای اجتماعی، به طور فزاینده‌ای باعث اختلال در ساعات منظم خواب می‌شوند. این اختلال در خواب تاثیرات عمیقی بر سلامت ایمنی و بهزیستی کلی افراد دارد.»

الرائسه و همکارانش امیدوارند که در تحقیقات آینده خود ارتباط بین محرومیت از خواب و تغییرات سیستم ایمنی را بیشتر بررسی کنند. آنها همچنین قصد دارند بررسی کنند که آیا مداخلاتی مانند درمان‌های ساختاریافته خواب یا دستورالعمل‌هایی برای محدود کردن استفاده از فناوری می‌توانند به کاهش این اثرات کمک کنند.

نتایج این مطالعه در ژورنال ایمنی شناسی (The Journal of Immunology) منتشر شده است.

این رنج آسان فراموش نمی‌شود

برای بازماندگان تروما، توصیه «بخش و فراموش کن» به تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند آسیب‌زا باشد. آن‌ها نیازی به فراموش کردن ندارند، بلکه به حمایت درک و فرصتی برای پردازش تجربیاتشان نیاز دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات، «بخش و فراموش کن» عبارتی است که در فرهنگ‌های مختلف به عنوان یک توصیه برای رهایی از دردهای گذشته مطرح می‌شود. این جمله اغلب با نیت خیر گفته می‌شود: تشویق به کنار گذاشتن رنج‌ها، حرکت به سمت آرامش و جلوگیری از اسارت در خاطرات تلخ.

اما برای افرادی که از تروما (آسیب‌های روحی و روانی شدید) رنج برده‌اند، این توصیه نه تنها کمک‌کننده نیست، بلکه می‌تواند آسیب‌زا باشد. تروما اعم از آنچه برای افرادی که به گلوتن حساسیت دارند یا کسانی که به گندم آلرژی دارند یک نیاز پزشکی است، بسیاری دیگر این رژیم را به دلیل این تصور که برای سلامتی مفید است یا صرفاً مد روز شده انتخاب می‌کنند.

گلوتن پروتئینی است که در غلات یافت می‌شود. گلوتن ترکیبی از دو گلیکوپروتئین گلیادین (gliadin) و گلوتنین (glutelin) می‌باشد که متصل باشد اما در لوسیرم (بافت نفذیه‌ای اطراف جوانه) بسیاری از غلات علوفه‌ای حضور دارند. تقریباً ۲۵ درصد جمعیت ایالات متحده محصولات بدون گلوتن مصرف می‌کنند. این رقم به طرف بیشتر از حدود ۶ درصد افراد دارای حساسیت به گندم و یک درصد مبتلایان به بیماری سلیاک در این کشور است. آنچه نشان می‌دهد بسیاری از افراد به دلایل غیر پزشکی رژیم‌های بدون گلوتن را انتخاب می‌کنند، در حالی که از بسیاری معایب تغذیه‌ای این محصولات بی‌خبرند. داده‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بسیاری از مواد غذایی بدون گلوتن با وجود بالاتر بودن قیمت‌شان، پروتئین کمتر و قند و کالری بیشتری دارند، فاقد مواد معدنی ضروری‌اند و بسیاری از مزایای ادعاشده برای آن‌ها مانند کنترل وزن و دیابت هم اغراق‌آمیزند.

۱. فراموش کردن تروما ممکن نیست و سرکوب خاطرات آسیب‌زننده است

تروما، برخلاف خاطرات معمولی، در ذهن فرد حک می‌شوند و بخشی از ساختار روانی او را شکل می‌دهند. تجربه‌ی تروما اغلب به واکنش‌های شدید فیزیولوژیکی و احساسی منجر می‌شود که به‌راحتی از حافظه فرد پاک نمی‌شوند. هنگامی که فردی تحت تأثیر تروما قرار می‌گیرد، مغز او به‌شدت فعال می‌شود. این یعنی خاطرات دردناک تروما در ذهن فرد، بسیار عمیق‌تر از خاطرات روزمره حک می‌شوند.

وقتی از یک بازمانده‌ی تروما خواسته می‌شود که «فراموش کند»، او در واقع تحت فشار قرار می‌گیرد تا احساسات و خاطرات خود را سرکوب کند. اما این سرکوب، نه تنها باعث بهبودی نمی‌شود، بلکه مانند فشردن یک فنر، در آینده با شدت بیشتری به شکل اضطراب، افسردگی، حملات پانیک یا حتی بیماری‌های روان‌تنی بازمی‌گردد.

۲. بخشش نیازمند آگاهی و پردازش است، نه فراموشی

بخشش زمانی امکان‌پذیر است که فرد بتواند به‌طور آگاهانه تجربه خود را پردازش کند. یعنی به آنچه برایش اتفاق افتاده است فکر کند، احساساتش را درک کند و مسیر شفای خود را پیدا کند. اگر فرد مجبور به فراموش کردن شود، در واقع از او خواسته می‌شود که بدون پردازش تجربه‌ی خود، مستقیماً به بخشش برسد. اما این بخشش سطحی است و قلب پایدار نخواهد بود، زیرا احساسات واقعی فرد سرکوب شده‌اند.

۳. حافظه، ابزاری برای محافظت از خود است

یکی از مهم‌ترین عملکردهای حافظه، محافظت از فرد در برابر خطرات مشابه در آینده است. اگر کسی در کودکی مورد سوءاستفاده‌ی عاطفی یا فیزیکی قرار گرفته باشد، به یاد آوردن آن تجربه، به او کمک می‌کند که در بزرگسالی، افراد خطرناک را بهتر بشناسد و از موقعیت‌های مشابه دوری کند. حال تصور کنید که این فرد مجبور شود خاطراتش را «فراموش کند». این توصیه می‌تواند به این معنا باشد که او نباید از تجربیات خود درس بگیرد و ممکن است دوباره در معرض همان شرایط قرار گیرد.

۴. انتظار برای فراموشی، فشار روانی مضاعفی ایجاد می‌کند

گاهی بازماندگان تروما به خودشان می‌گویند: «چرا هنوز نمی‌توانم فراموش کنم؟» شاید مشکل از من است» این فشار روانی ناشی از انتظارات غیرواقع‌بینانه، احساس گناه و شرم بیشتری به فرد تحمیل می‌کند و ممکن است فکر کند که چون نمی‌تواند گذشته را فراموش کند، در بهبودی شکست خورده است. در حالی که واقعیت این است که فراموش کردن تروما نه تنها امکان‌پذیر نیست، بلکه ضروری هم نیست. آنچه مهم است، یادگیری از تجربه‌ی مواجهه با خاطرات، پردازش احساسات و ایجاد یک مسیر سالم برای پیشروی است.

۵. بخشش باید انتخابی باشد، نه اجباری

فرهنگ‌ها و جوامع مختلف اغلب بازماندگان تروما را تحت فشار قرار می‌دهند که ببخشند اما بخشش، اگر از روی اجبار باشد، بیشتر شبیه به یک سرپوش گذاشتن روی دردهای واقعی است. بخشش باید یک انتخاب شخصی باشد که فرد، پس از پردازش کامل احساساتش، به آن برسد. این انتخاب ممکن است هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول بکشد. برخی افراد، ممکن است هرگز نخواهند ببخشند، و این هم یک تصمیم معتبر است.

۶. تمرکز بر بخشش نباید نیازهای بازمانده را نادیده بگیرد

یکی از مشکلات توصیه‌ی «بخش و فراموش کن» این است که به‌جای تمرکز بر نیازهای بازمانده، بر آسودگی خاطر فرد آسیب‌رسان تمرکز دارد. وقتی به یک بازمانده‌ی تروما گفته می‌شود که ببخشد، اما هیچ تلاشی برای حمایت از او، درمان زخم‌هایش یا تغییر شرایطی که منجر به تروما شده است، انجام نمی‌شود، در واقع او مجبور می‌شود که رنج خود را نادیده بگیرد تا دیگران احساس راحتی بیشتری داشته باشند. این امر می‌تواند احساس تنهایی، ناامیدی و نادیده گرفته شدن را در فرد تقویت کند. در مقابل، آنچه بازماندگان تروما واقعاً به آن نیاز دارند، درک، حمایت و فضایی امن برای پردازش احساساتشان است.

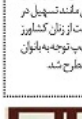
بخشش باید آگاهانه باشد

برای بازماندگان تروما، توصیه «بخش و فراموش کن» نه تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند آسیب‌زا باشد. آن‌ها نیازی به فراموش کردن ندارند، بلکه به حمایت درک و فرصتی برای پردازش تجربیاتشان نیاز دارند.

* هیچ‌کس نباید مجبور به بخشش شود.
* فراموش کردن تروما ضروری نیست، آنچه مهم است، یادگیری نحوه‌ی مواجهه با آن است.
* پردازش احساسات و تجربه در درد، بخشی طبیعی از روند بهبودی است.
* حافظه، ابزاری مهم برای محافظت از خود و جلوگیری از آسیب‌های بیشتر است.

به‌جای فشار برای فراموشی و بخشش، مهم است که بازماندگان تروما احساساتشان را به رسمیت بشناسند، حمایت دریافت کنند و در مسیر بهبودی، کنترل را در دستان خود داشته باشند.

منیمال
هایی برای زندگی



افسردگی به انسان فرصت اندیشیدن نمی‌دهد. بنابراین برای اینکه انسان نادان نماند، باید اندوهگینش ساخت.

فریدریش نیچه

Minimalist
Minimalist.Life

تازه‌های سلامت

داروهای ضد افسردگی زوال عقل را تسریع می‌کنند

داروهای ضد افسردگی اغلب برای افراد مبتلا به زوال عقل برای علائمی مانند اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و بی‌خوابی تجویز می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، اما یک مطالعه جدید سودی نشان می‌دهد که دسته خاصی از داروهای ضد افسردگی موسوم به مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) در واقع ممکن است زوال مغز را در میان برخی از بیماران زوال عقل سرعت بخشند.

محققان در مطالعه جدید گزارش دادند که دوزهای سنگین‌تر برخی از SSRI‌ها با خطر بالاتر زوال عقل شدید مرتبط است.

محققان دریافتند مصرف بیش از مقدار متوسطی که معمولاً برای این داروها تجویز می‌شود، با کاهش ۴۲.۰ امتیاز در سال در مقیاس زوال عقل که از ۰ تا ۳۰ است، مرتبط است.

داروی SSRI سیتالوپرام با سریع‌ترین زوال شناختی همراه بود و به دنبال آن سیتالوپرام و سرترالین قرار گرفتند.

محققان دریافتند میرتازاپین، که به روشی متفاوت عمل می‌کند، تأثیر منفی کمتری بر عملکرد مغز دارد.

«لارا اگراسنیا چک»، محقق ارشد و استاد یار عصب‌شناسی در مؤسسه کارولینسکا در سوئد، می‌گوید: «علائم افسردگی هم می‌توانند زوال شناختی را بدتر کنند و هم کیفیت زندگی را کاهش می‌دهند، بنابراین درمان آن‌ها مهم است.»

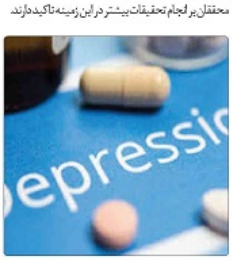
او در یک بیانیه خبری افزود: «نتایج ما نمی‌توانند به پزشکان و سایر متخصصان مراقبت‌های بهداشتی کمک کنند تا داروهای ضد افسردگی را انتخاب کنند که برای بیماران مبتلا به زوال عقل مناسب‌تر است.»

برای این مطالعه، محققان سلامت مغز بیش از ۱۸۷۰۰ بیمار را که در رجیستری سوئد برای اختلالات شناختی / زوال عقل ثبت نام کرده بودند، بین ماه مه ۲۰۰۷ تا اکتبر ۲۰۱۸ پیگیری کردند. میانگین سنی بیماران ۷۸ سال بود.

به گفته محققان، در طول یک پیگیری متوسط بیش از چهار سال، حدود ۲۳ درصد از بیماران نسخه جدیدی برای یک داروی ضد افسردگی دریافت کردند.

این مطالعه می‌گوید SSRI‌ها رایج‌ترین داروهای ضدافسردگی بودند که ۶۵ درصد از تمام این نسخه‌ها را تشکیل می‌دادند.

محققان نتیجه گرفتند: «دوزهای تجویز شده بالاتر SSRI‌ها با خطر بالاتری برای زوال عقل شدید، شکستگی‌ها و مرگ و میر ناشی از همه علل مرتبط بود.» این یافته‌ها اهمیت نظارت دقیق و منظم برای ارزیابی خطرات و مزایای استفاده از داروهای ضد افسردگی مختلف در بیماران مبتلا به زوال عقل را برجسته می‌کند.

نتایج همچنین نشان می‌دهد نرخ‌های سریع‌تر زوال مغز در میان مردانی که داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند در مقایسه با زنان مشاهده شده است.

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.