info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۰۸۱

شنبه / ۴ تیر / ۱۴۰۱

۲۵ / ذوالقعده / ۱۴۴۳

25 / June / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۳۲۴۲۴-۳۲۵۳۲۸۳۸-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۶۲

چاپ: کارگر

اشاره

واکسیناسیون افزایش اختلالات روانی در دوران کرونا را کنترل کرد

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: انجام واکسیناسیون سراسری و کاهش ابتلا و تلفات ناشی از کرونا، افزایش بسیاری از آسیب ها و اختلالات روانی را کنترل کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سلامت روان پدیده‌ای است که عوامل بیولوژیک، عوامل روانشناختی و اجتماعی در آن دخیل است و این سه عامل در کرونا وجود داشت عوامل بیولوژیک و بیماری کرونا، استرس‌ها و فشارهای دوران کرونا از قوت افراد و نداشتن مراسم سوگ، مشکلات اقتصادی، معیشتی و روابط بین‌فردی و سایر موارد، منجر به مشکلات متعدد در حوزه سلامت روان شد.

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد نرخ شیوع اختلالات روانی در دوران کرونا نسبت به قبل از کرونا ۱۰ درصد افزایش یافته و بر اساس یافته های عینی و پژوهش های ملی و بین‌المللی مشکلات و اختلالاتی مانند تنهایی، افسردگی، اضطراب، نگرانی، خشم، پرخاشگری، استرس، ترس، وسواس، نا یمنی روانی در دوران همه گیری کرونا روند رشد داشته است.

این امر موجب شده سازمان بهداشت جهانی از کشورها بخواهد که برای سلامت روان سرمایه گذاری کند و در ایران تحقیقات و پژوهش هانیز ارتباط بین بحران کرونا و اختلالات روانی و آسیب های اجتماعی -روانی را ثابت کردند.

بر اساس گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شیوع اختلالات روانپزشکی بین ۳۳.۴ و ۳۳.۶ درصد بود. در اواخر سال ۱۳۹۹ هم مطالعه کشوری دیگری انجام شد که شیوع اختلالات روانپزشکی به ۲۹.۷ درصد رسید. در این مطالعه ۲۹.۷ درصد در جمعیت عمومی استخراج شد، اما در همان مطالعه ارزیابی شد و متوجه شدند که ۱۴.۹ درصد از کسانی که در مطالعه شرکت کرده بودند، به کرونا هم مبتلا شده بودند.

همچنین در مطالعه مشخص شد که چهار درصد افرادی که در مطالعه شرکت کرده‌اند، افرادی هستند که یک عضو نزدیک خانواده خودشان را به‌علت کرونا از دست داده‌اند و در این افراد میزان اختلالات روانشناختی ۴۰.۸ درصد بود. این نتایج نشان داد که ما با بحرانی به نام کرونا مواجهیم که یک مشکل جهانی است. در همه جای دنیا کرونا منجر به افزایش مشکلات در حوزه سلامت روان شده است. البته فقط مربوط به کرونا نیست و در زمان سارس و مرس هم این موضوع پیش آمده بود.

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این زمینه گفت: به دنبال بروز همه گیری جهانی کووید-۱۹ و ضرورت اجرای طرح هایی از قبیل قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی در کشورهای درگیر و در نتیجه آن تمامی جوامع شاهد تغییراتی در رفتارهای بین فردی و اجتماعی و احیانا بروز آسیب هایی در این حوزه شده اند.

احمد حاجبی افزود: اکثر مطالعاتی هم که در دنیا انجام گرفته نشان دهنده افزایش مشکلات روانشناختی به خصوص افسردگی و اضطراب پس از همه گیری ها هستند. این موضوع دلایل مختلفی از جمله فشارهای اقتصادی، مشکلات معیشتی، محدودیت های اجتماعی، تعطیلی بسیاری از مراکز عمومی، فرهنگی و تفریحی، و مراکز آموزشی از جمله مهدهای کودک، مدارس و دانشگاه ها دارد. در حوزه سلامت، با تدابیری مثل افزایش دسترسی مردم به خدمات و همچنین افزایش کیفیت این خدمات در کشور، می توان تا حد زیادی از عوارض ناشی از این مشکلات کاست.

وی تصریح کرد: نظام خدمات بهداشتی اولیه سعی کرده با تقویت سیستم غربالگری در حوزه سلامت روان در جهت تشخیص و درمان بموقع افرادی که مبتلا به اختلالات روانشناختی هستند، اقدام کند.

به گفته‌وی، در حال حاضر در نظام سلامت، علاوه بر غربالگری مشکلات سلامت روان و ارائه خدمات پزشکی و روانشناختی به افراد و گروه های هدف در مراکز خدمات جامع سلامت در نظام مراقبت های بهداشتی اولیه، خدمات روانشناختی تلفنی از طریق سامانه ۴۰۳۰ ارائه می شود و از طرفی خدمات مشاوره در سوگ و همچنین خدمات سلامت روان برای بهبودیافتگان کووید-۱۹ در مراکز خدمات جامع سلامت در دسترس است و مردم می توانند برای دریافت خدمات سلامت روان با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرند و مستقیما به کارشناسان سلامت روان وصل شده و خدمات روانشناختی تلفنی دریافت نموده و یا برای دریافت خدمات حضوری به مراکز خدمات جامع سلامت در نظام مراقبت های بهداشتی اولیه مراجعه کنند. این مقام مسئول در وزارت بهداشت تصریح کرد: سامانه خودارزیابی روانشناختی نیز از طریق پایگاه اینترنتی salamat.gov.ir قابل دسترسی است. افراد می توانند از طریق این سامانه به سوالات خودارزیابی روانشناختی پاسخ داده و بازخورد دریافت نمایند و به محتواهای آموزشی خودمراقبتی در حوزه سلامت روان دسترسی داشته باشند.

حاجبی خاطرنشان کرد: خدمات توانمندسازی جمعیت عمومی با هدف پیشگیری اولیه، مانند آموزش مهارت های زندگی و مهارت های فرزندپروری نیز کماکان در مراکز خدمات جامع سلامت ارائه می شود. برنامه تشخیص و مراقبت اختلالات روانپزشکی یکی از مهمترین خدماتی است که در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه ادغام شد.

وی اظهار کرد: علاوه بر این خدمات، برنامه پیشگیری از خودکشی و حمایت های روانی اجتماعی به دنبال حوادث غیرمترقبه و بلایا نیز در نظام بهداشتی کشور ادغام یافته و جاری بوده. این مداخلات در فهرست خدمات نظام پایه حوزه سلامت روان است.

گزارش روز

بازنشستگی باید در یک فرآیند رخ بدهد نه یکباره!

یک متخصص سالمندشناسی موضوع افزایش امید زندگی و لزوم افزایش سن بازنشستگی را مورد بررسی قرار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، همین چندوقت قبل بود که گزارش حاصل از ارزیابی شاخص دیدبان سالمندی توسط سازمان بازنشستگی منتشر شد. در این ارزیابی از بین ۹۷ کشور که مورد بررسی قرار گرفتند ایران رتبه ۶۴ را به خود اختصاص داد؛ به عبارتی ۶۴ کشور در جهان از ایران وضعیت بهتری دارند از سوی دیگر در زمینه شاخص قابلیت و توانمندی سالمندان، ایران در جایگاه ۸۸ بوده و در وضعیت نامطلوبی قرار دارد. شاخص قابلیت و توانمندی سالمندان ترکیبی از اشتغال و توانمندی و میزان تحصیلات سالمندان است. بر اساس این گزارش تنها ۳۴ درصد از سالمندان در ایران شاغل هستند که پایین بودن سن اشتغال باعث ایجاد اشتغال کاذب برای سالمندان شده است.

وحید راشدی- متخصص سالمندشناسی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، بیان کرد وقتی از سالمند حرف می‌زنیم نمی‌توانیم فقط بر مبنای عدد و رقم حرف بزنیم. مفهومی داریم تحت عنوان سالمند سالم یا سالمند فعال. خیلی از سالمندان جدا از سن تقویمی به لحاظ زیستی و روانی در جامعه فعال هستند و خیلی از افراد هم قبل از رسیدن به سن ۶۰ سالگی توان کارکردن را ندارند و ازکارافتاده می‌شوند. بنابراین بحث اشتغال سالمندان عددی نیست که خیلی با سن و سال افراد رابطه داشته باشد و برای بازنشستگی یک فرد باید ارزیابی عملکردی از توانمندی‌های او داشته باشیم تا ببینیم فرد می‌تواند کارش را انجام بدهد یا خیر» راشدی در ادامه با اشاره به بحثی که سال گذشته برای افزایش سن بازنشستگی مطرح شده بود، گفت: قبل از اینکه بودجه ۱۴۰۱ مصوب شود بحث افزایش سن بازنشستگی شروع شد که سروصدای زیادی ایجاد کرد. قرار بود دو سال سن بازنشستگی افزایش پیدا کند که موضوع مهمی بود و در حل حاضر به طور رسمی در کشور ما ۶۰ سال برای مردان و ۵۵ سال برای خانم‌ها سن بازنشستگی در نظر گرفته شده است. حالا تعریف بازنشستگی چیست؟ ماده دو تأمین اجتماعی می‌گوید بازنشستگی عبارت است از عدم اشتغال بیمه‌شده به سبب رسیدن به سن بازنشستگی که ۶۰ سال برای مردان و ۵۵ سال برای زنان است و این افراد بعد از بازنشستگی و عدم اشتغال باید مستمری بازنشستگی دریافت کنند. از طرف دیگر در همه جای دنیا وقتی شاخص «امید زندگی» بالا می‌رود قاعدتاً این است که سن بازنشستگی هم افزایش پیدا کند. در حال حاضر امید زندگی در کشور ما حدود ۷۶ سال است و دو سال پایین‌تر از این عدد یعنی حدود ۷۵.۷۴ سال برای مردان و دو سال بالاتر از این عدد یعنی حدود ۷۷.۷۶ سال برای زنان سن امید زندگی است. در حالی که در گذشته اینطور نبود. ۱۱۰ سال قبل سن امید زندگی در ایران بسیار پایین بوده و در آن زمان قاعدتاً فرد در ۶۰ سالگی توان کارکردن را شاید نداشته اما بهبود سیستم بهداشتی و اجتماعی در طی این سال‌ها باعث شده مردم بیشتر زنده بمانند و قاعدتاً بیشتر کار می‌کنند. اولاً باید دادِ فرض کنید اگر سن بازنشستگی ثابت باشد مثلاً ۶۰ سال باشد و امید زندگی ۷۰ سال باشد. این یعنی وقتی فرد ۶۰ سالش تمام شد ۱۰ سال باید مستمری دریافت کند و متوسط حقوقش را بگیرد. الان امید زندگی ۷۶ سال است یعنی فرد به جای ۱۰ سال باید ۱۶ سال مستمری دریافت کند و این عملاً فشار مضاعفی بر صندوق‌های بازنشستگی وارد می‌کند. این متخصص سالمندشناسی با بیان اینکه طی سال‌های آینده امید زندگی در ایران بالاتر می‌رود و از آن طرف نرخ سالمندی‌مان به ۲۰ تا ۲۵ درصد می‌رسد، افزود: این مسائل متأسفانه فشار سنگینی بر صندوق‌های بازنشستگی وارد می‌کند و اگر سیاستگذاری منفعلی صورت نگیرد این صندوق‌ها حتی ممکن است ورشکست شوند. در همه جای دنیا وقتی امید زندگی بالا می‌رود متوسط سن بازنشستگی هم دو تا سه سال بالاتر می‌رود. البته انعطاف‌هایی هم به این طرح هست مثل اینکه تکلیف اشتغال جوان‌ترها و فضای رقابتی بازار کار چه می‌شود. بنابراین باید اول فضای بازار کار، نرخ بیکاری و وضعیت صندوق‌های بازنشستگی را در نظر داشته باشیم بعد می‌توانیم بگوییم می‌توان سن بازنشستگی را یکی دو سال افزایش داد.

در هر کشوری شاخص‌های توسعه‌یافتگی بالا می‌رود سن بازنشستگی نیز افزایش می‌یابد

راشدی تأکید کرد: اگر نگاهی به دیگر کشورهای دنیا بیندازیم می‌بینیم در هر کشوری که شاخص‌های توسعه اجتماعی اقتصادی بالاتر است سن بازنشستگی هم بالاتر است. در ابتدا با سن بازنشستگی مردان ۶۷ سال و سن بازنشستگی زنان هم ۶۷ سال است ولی در کشوری مثل اندونزی سن بازنشستگی ۵۷ سال است. این تفاوت ناشی از توسعه‌یافتگی است. به طوری که گفتم هر جا که وضعیت شاخص‌های توسعه اقتصادی اجتماعی بالاتر است امید زندگی هم بالاتر است و سن بازنشستگی هم افزایش پیدا می‌کند.

او در پاسخ به این سؤال که چرا سالمندی که بازنشسته شده دوباره وارد چرخه اشتغال شده است و آیا این با بازنشستگی زودهنگام ارتباط دارد، گفت: بالاتر است امید زندگی هم بالاتر است و سن بازنشستگی هم افزایش پیدا می‌کند.

او در پاسخ به این سؤال که چرا سالمندی که بازنشسته شده دوباره وارد چرخه اشتغال شده است و آیا این با بازنشستگی زودهنگام ارتباط دارد، گفت: بحث بازنشستگی زودهنگام نیست. احتمالاً مقرری و مستمری سالمند کافی نیست که دوباره جذب بازار کار شده است. در خارج از کشور سالمند به خاطر نیاز مالی وارد بازار کار نمی‌شود اما از تجربه‌اش استفاده می‌کنند و دوره بازنشستگی آنها دوره بازنشستگی انعطاف‌پذیر است. یعنی فرد را کامل از محیط کار جدا نمی‌کنند. به چند دلیل یکی اینکه فرد کوه تجربه است و بیرون کردن فردی با سال‌ها سابقه کار باعث متضررشدن سازمان و دولت می‌شود. بنابراین هفته‌ای چند ساعت فرد را می‌آورند تا تیروهای جوان را آموزش بدهد و از طرف دیگر فرا بدند گنار را به راحتی پشت سر بگذارد. فردی که ۳۰ سال مدام هر روز در محل کارش حاضر می‌شده باید آرام‌آرام او را از محیط کار جدا کرد و این به نفع خود سالمندان هم هست و به انتقال دانش و تجربه برای اشتغال جوانان و به تأمین سلامت روانی سالمند هم کمک می‌کند تا کم‌کم از محیط کارش جدا شود.

بازنشستگی باید در یک فرایند رخ بدهد نه یکباره

این متخصص سالمندشناسی در ادامه درخصوص وضعیت اشتغال سالمندان در کشورهای دیگر گفت: هم‌اطلوز که در دوران کاری برای فرد شرح وظایف تعریف شده است در دوران بازنشستگی هم برای فرد برنامه دارند. انتظار کار بدی از این سالمندان نداریم. در خیلی از کشورهای دنیا هم این افراد کار بدی انجام نمی‌دهند اما به عنوان مشاور و آموزش‌دهنده در دهه‌های بالای سازمانی فعالیت می‌کنند. چرا باید فردی با سال‌ها سابقه را رها کنیم؟ او دقیقاً در اوج پختگی و بلوغ است با بازنشستگی یکباره حس کنار گذاشته‌شدن از جامعه به فرد دست می‌دهد؛ چرا که یک عمر علت کرد خیلی منظم صبح بیدار شود و به سر کار برود. این فعالیت برای خودش هویت دارد و یکدفعه می‌خواهیم از کار برکنارش کنیم و بگوییم بازنشسته شدی. خیلی‌ها از سن پایین کار را شروع کرده‌اند، خیلی‌ها هنوز توان کافی کارکردن را دارند و در این سن به نهایت بلوغ فکری، درکی و اجتماعی رسیده‌اند و می‌توانند مشاور خوبی برای سازمان باشند. در واقع وقتی این افراد انقلاب نیفتد و افراد یکدفعه کنار گذاشته شوند دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند و حس کنار گذاشته‌شدن به آنها دست می‌دهد.

مکث

خوردن ویتامین‌ها و مکمل‌ها برای اکثر افراد بی‌فایده است

میلیون‌ها نفر هر روز ویتامین‌ها و مکمل‌ها را به امید جلوگیری از بیماری قلبی و سرطان مصرف می‌کنند اما یک گزارش جدید نشان می‌دهد که شواهدی برای حمایت از این رویکرد وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، در حالی که تحقیقات وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف مولتی ویتامین روزانه ممکن است کمی خطر سرطان را کاهش دهد، مطالعه جدید نشان می‌دهد که شواهد کافی وجود ندارد که بگوییم مکمل‌ها می‌توانند به پیشگیری از بیماری قلبی و سرطان کمک کنند. با این حال، شواهد کافی وجود دارد که نشان می‌دهد مکمل‌های بتاکاروتن ممکن است در واقع خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهند، به ویژه در میان افرادی که در معرض سرطان هستند و همچنین ممکن است احتمال مرگ بر اثر بیماری قلبی را افزایش دهند. علاوه بر این، ویتامین E هیچ مزیتی برای پیشگیری از سرطان یا بیماری قلبی ندارد. این‌ها نکات اصلی گزارش جدید کارگروه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده است که هیئتی مستقل از کارشناسان ملی که به طور منظم توصیه‌های مبتنی بر شواهد را می‌کنند، در مقابله با افرادی که از قرص‌های ساختگی یا داروها استفاده می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان ۷ درصد کاهش می‌یابد. نکته مهم این است که توصیه‌های جدید برای افرادی که کمبودهای تغذیه‌ای یا نیازهای ویژه دارند، مانند زنان باردار که به اسید فولیک نیاز دارند، اعمال نمی‌شود. محققان توصیه می‌کنند به جای مصرف ویتامین‌ها، بر پیروی از یک رژیم غذایی متعادل که سرشار از میوه‌ها و سبزیجات است، ورزش منظم و انجام تست‌های غربالگری توصیه شده برای کمک به پیشگیری از بیماری قلبی و سرطان تمرکز کنید.

در مورد مسائل بهداشتی پیشگیرانه ارائه می‌کنند. دکتر «هایکل بری»، نایب رئیس کارگروه، هشدار داد: «این یک پیام منفی نیست و نمی‌گوید که در مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی مزایای پیشگیری از سرطان یا بیماری قلبی وجود ندارد. بلکه ما خواستار تحقیقات بیشتر با پیگیری طولانی‌تر هستیم.» این توصیه‌ها بر اساس بررسی ۸۴ مطالعه در مورد مولتی ویتامین‌ها، مکمل‌ها و بیماری‌های قلبی عروقی و خطر سرطان در بیز گسالان سالم است که بین ژانویه ۲۰۱۳ و فوریه ۲۰۲۲ منتشر شده است. تحقیقات نشان داد در بین افرادی که مولتی ویتامین مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که قرص‌های ساختگی یا دارو نما استفاده می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان ۷ درصد کاهش می‌یابد. نکته مهم این است که توصیه‌های جدید برای افرادی که کمبودهای تغذیه‌ای یا نیازهای ویژه دارند، مانند زنان باردار که به اسید فولیک نیاز دارند، اعمال نمی‌شود. محققان توصیه می‌کنند به جای مصرف ویتامین‌ها، بر پیروی از یک رژیم غذایی متعادل که سرشار از میوه‌ها و سبزیجات است، ورزش منظم و انجام تست‌های غربالگری توصیه شده برای کمک به پیشگیری از بیماری قلبی و سرطان تمرکز کنید.

قابل توجه

چطور با شکست روبه‌رو شویم؟

اینکه چه عواملی باعث می‌شوند با شکست مواجه شویم موضوع مهمی است اما از آن مهمتر، روش مواجهه ما با موقعیت شکست است. سازگاری با شکست یک مهارت بسیار ارزشمند است که به ما کمک می‌کند قدم بردارید و اجازه ندهیم شکست تأثیرات روانی منفی بر ما به جا بگذارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، هیچ راه فراری ندارد. درست همان اندازه که ممکن است در راه رسیدن به یک هدف موفق شوید، همان اندازه هم احتمال دارد شکست بخورید. اینکه چه عواملی باعث می‌شوند با شکست مواجه شویم موضوع مهمی است اما از آن مهمتر، روش مواجهه ما با موقعیت شکست است. سازگاری با شکست یک مهارت بسیار ارزشمند است که به ما کمک می‌کند در راه رشد قدم بردارید و اجازه ندهیم شکست، تأثیرات روانی منفی بر ما به جا بگذارد. با همه تلخی‌های ناکامی و شکست وقتی راه فراری از آن وجود ندارد، پس چه بهتر که به چشم رسیدن به انتهای یک بن‌بست به آن نگاه نکنیم و آمادگی کسب تجربه و ادامه مسیر را پیدا کنیم. ویدا ساعی- روانشناس و روان‌درمانگر، به ما می‌گوید که چه راهکارهایی می‌توانند به ما در مواجهه درست با شکست کمک کند با هم توضیحات این روانشناس را می‌خوانیم.

تنها نوبتیستی

وقتی شکست می‌خوریم، نخستین کار این است که فکر کنیم همه آدم‌ها موفق و توانا و خوشبخت هستند و آسمان فقط بالای سر ما سیاه است! این مقدمه شروع واکنش‌های هیجانی است و باعث می‌شود در گرداب احساسات منفی و سرزنش خود غرق شویم. یادتان باشد هیچ فردی را نمی‌توانید پیدا کنید که بدون آزمون و خطا و البته شکست، به هدف نهایی خود رسیده باشد. هر آدم موفقی که ببینید و یا او به گفتوگو بنشینید بی‌تردید شروع به صحبت از شکست‌هایی که به پیروزی منتهی شده می‌کند. موقع خواندن داستان زندگی اشخاصی که به موفقیت‌های بزرگ رسیده‌اند، فکر نکنید که آنها مثل آب خوردن به اهدافشان رسیده‌اند. نگاهی به بیوگرافی انسان‌های موفق پیشین می‌تواند به شما کمک کند تا باور کنید شکست آخر مسیر نیست. فرق افراد موفق با آنها که نتوانسته‌اند به اهداف‌شان برسند در همین است: موفق‌ها به راهشان ادامه داده‌اند و گروه دوم از ادامه مسیر منصرف شده و ایستاده‌اند. شکست، نقطه مشترک هر دو گروه است اما شیوه مواجهه افراد با شکست است که سرنوشت‌شان را تغییر می‌دهد.

تعریف‌ها را عوض کنید

قبل از اینکه خودتان را یک شکست‌خورده تصور کنید، ببینید که آیا اصلاً تعریف درستی از شکست دارید یا نه. گاهی ما موفقیت را یک مفهوم غیر واقعی تصور می‌کنیم و بر مبنای این تعریف، به اشتباه فکر می‌کنیم شکست خوردیم. اگر نگاه معقول داشته باشید باید ببینید نسبت به ابتدای مسیر چقدر پیشرفت داشته‌اید نه اینکه لزوماً و حتماً تا آخرین نقطه مورد نظر پیش رفته باشید. در واقع بهتر است در نگاه خود به سطح موفقیت واقعاً داشته باشید. نگاه سنتی به هر فعالیت و هدفی و عدم انعطاف نسبت به تغییرات احتمالی باعث شکست می‌شود. پس آماده تغییر شوید. هایتن از مفاهیم بیشه‌وروی بلوهای اولیه تعصب نداشته باشید. از شکست خود دلسرد نشوید. شکست آن را بزرگ نکنید. این یک رویداد معمولی است که در تمام معاملات، اهداف، برنامه‌ها و هر مسیر مورد انتظار شما، ممکن است اتفاق بیفتد. گاهی شکست کمک می‌کند ما بفهمیم از ابتدا مسیر را اشتباه آمده‌ایم و قبل از اینکه به انتها برسیم جلوی اشتباهات بزرگ‌تر گرفته می‌گیریم.

متوقف نشوید

اگر قرار باشد همین که شکست خوردیم، خودمان را آخر راه بدانیم، معلوم است که نخستین شکست به آخرین تبدیل می‌شود و دیگر ادامه راه را از دست می‌دهیم یا یک شکست فعالیت به بن‌بست نمی‌رسد. برای ادامه کار باید از شکست بگذرید و با نخستین ناکامی دست از کار نکشید. بپذیرید این شکست نیست که مانع شما برای رسیدن به پیروزی است بلکه این طرز فکر شما درباره شکست است که جلوی شما را می‌گیرد. جلوی شکست مقاومت نکنید. آن را قبول کنید و با آن کنار بیایید تا از این مرحله عبور کرده و به راه حل فکر کنید. مسیر شکست را مرور کنید و اشتباهات را پیدا و همان‌ها را جبران کنید. رسیدن به هر هدفی نیاز به دقت، پرداختن به جوانب کار، درنظر گرفتن خطرات احتمالی و ضرور، پیش‌بینی موانع و... دارد. گاهی لازم است مدت‌ها صبر به خرج دهید تا نتیجه بگیرید. خیلی از افراد، اولیا یا موفق کار ناتمید شده و کنار می‌کشند و انتظار دارند زودتر به نتیجه برسند.

از تکرار شکست نترسید

بعضی افراد بعد از نخستین شکست، چنان از احتمال تکرار این تجربه می‌ترسند که دیگر هیچ کار جدیدی را شروع نمی‌کنند. هیچ پیشنهادی از نمی‌پذیرند و در نقش یک منفعل ترسو فرومی‌روند. اگر از شکست هراس نداشته باشید، احتمال تقبل ریسک‌هایی که واقعاً پیامدهای خوبی را برای شما به همراه خواهند داشت، بالاتر خواهد بود. بعد از هر شکست باید با مهارت‌های رفتاری، عزت نفس و اعتماد به نفس خودتان را بازسازی کنید و دوباره در خودتان قدرت شروع مسیرهای تازه را تقویت کنید. ما قصد نداریم از شکست برای شما یک مفهوم فانتزی بسازیم و آن را بی‌اهمیت جلوه دهیم؛ قرار هم هم شکستی هزینه‌ها و پیامدهایی دارد و روبه‌روشدن با آنها اجباری است. مهم این است که اجازه ندهیم شکست به نابودی قلبی شود و ما را از برداشتن قدم‌های بعدی به کلی دور کند. ممکن است بارها شکست را تجربه کنیم و این نشان دهنده درجازدن و از پا نشستن ما است.

دنبال مقصر نباشید

موقعیت شکست ناخوشایند است و اینجاست که ذهن شروع به منفی‌بافی می‌کند. نخستین واکنش هم تلاش برای پیدا کردن مقصر یا سرزنش کردن خود است. بعضی افراد از اینکه دیگران آنها را به خاطر شکست سرزنش کنند می‌ترسند. به همین دلیل سعی می‌کنند با انداختن تقصیر گردن دیگری، از خود محافظت کنند. بعضی دیگر هم خودشان را مقصر هم شکست‌ها می‌دانند و نه مسئول آن. بنابراین به جای تمرکز روی موضوع، شروع می‌کنند به سرزنش کردن خودشان. مهم است که بتوانید مسئولیت خطاهای خود را به عهده بگیرید تا برای ادامه فعالیت برنامه بهتری بچینید که اشتباهات قبلی تکرار نشود. مسئولیت‌پذیر باشید و به جای گفتن دنبال مقصر روی عوامل و بوجودآورندن شکست تمرکز کنید و دقت در مورد شکست خود فکر می‌کنید، به دنبال توضیحات باشید نه بهانه. دلایلی که باعث شکست شده را شناسایی و مشخص کنید که با بعد چه کار متفاوتی باید انجام دهید. شکست مربوط به عملکرد شما، از هدف یا برنامه‌ای است که چیده‌اید. اغلب کسانی که با شکست احساس ناامیدی می‌کنند، بیشتر شکست را متوجه ابعاد شخصیتی خود می‌دانند و به هوش، توانایی ذهنی و عملکردی خودشان شک می‌کنند، درحالی که ما مسئول شکست هستیم نه مقصر آن.

احساسات خود را بپذیرید

البته که جملات انگیزشی مدام می‌گویند شکست، مقدمه پیروزی است و شبیه یک درس شما را راهنمایی می‌کند اما واقعیت این است که به هر حال شکست احساسات ناخوشایند و ناراحتی به همراه دارد. خودتان را برای داشتن احساسات منفی یا عجیب بعد از شکست سرزنش نکنید. در مواجهه با شکست، خجالت، اضطراب، عصبانیت، غم و اندوه و شرم، احساساتی هستند که معمولاً تجربه می‌شوند. این احساسات ناراحت‌کننده اند و گاهی افراد برای فرار از احساسات آزارِ دهنده عاطفی دست به هر کاری می‌زنند. روش‌های نامالم را که برای دوری از درد یا کاهش آن در زندگی استفاده می‌کنید بشناسید و باور داشته باشید که رواُدرن به این نوع مهارت‌ها یعنی مهارت‌های مقابله‌ای، بیشتر از آنکه به شما کمک کند، وضعیت شما را بدتر می‌کند. درک کنید که چه احساسی دارید و به خودتان اجازه دهید که احساس بدی داشته باشید. یادتان باشد که این احساسات ناشی از موقعیتی است که در آن قرار گرفته‌اید، بنابراین با تغییر موقعیت بسیاری از این احساسات هم از بین خواهند رفت و دیگر وجود نخواهند داشت. پس لازم نیست برای این احساسات موقتی، با سرزنش کردن روحیه خودتان را تخریب کنید.

برگه

عشق گوهریست گران‌بها اگر با عفت توأم باشد

تولستوی

اذان و نرخ

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۴	۰۵:۵۱	۱۳:۰۸	۲۰:۲۶	۲۰:۴۷

خاطره

درد و غم‌های تو و عهد وفایت بر ماست هم به جان تو که هوش و دل و جانم بر تست

سید حسن غزنوی

خاطره

امروز با حافظ

بر وی زاهد و بر دُردکشان خرده مگیر
که ندادند جز این تحفه به ما روز الست
آن چه او ریخت به پیمانه ما نوشیدیم
اگر از خُمر بهشت است وگر باده مست

عواملی که سلامت روده‌ها را تهدید می‌کنند

استرس بیش از اندازه
بی‌تحرکی و نشستن طولانی‌مدت
مصرف بیش از اندازه قند
سریع غذا خوردن
مصرف الکل
دریافت فیبر ناکافی
استفاده غیرضروری از آنتی‌بیوتیک‌ها
پرخوری و بی‌وقت غذا خوردن
کباب کردن گوشت با حرارت بسیار بالا
شیرین‌کننده‌های مصنوعی
سیگارکشیدن
مصرف غذاهای چرب و شور

@TebyanOnline

رسانه چه خبر

۱۶ هزار دوز واکسن کرونا در شبانه‌روز گذشته تزریق شده است

وبدا: در شبانه‌روز گذشته ۱۶ هزار دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. تا کنون ۶۴ میلیون و ۶۲۳ هزار و ۲۳۵ نفر دوز اول، ۵۷ میلیون و ۹۶۸ هزار و ۳۵۶ نفر دوز دوم و ۴۷ میلیون و ۶۷۹ هزار و ۷۲۲ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۰ میلیون و ۲۸۹ هزار و ۳۱۶ دوز رسید.

تغییرات اقلیمی و مشکلات تنفسی

یورونیوز: تغییرات آب و هوایی از بزرگترین تهدیدها برای سلامت انسان شناخته می‌شود تا جایی که آن را حتی خطرناک‌تر از برخی ویروس‌ها می‌دانند. آن گازی است که به طور طبیعی در اتمسفر بالایی زمین یافت می‌شود و سپر محافظتی در برابر اشعه ماورا بنفش خورشید ایجاد می‌کند. تولید آن در سطح زمین که برای سلامتی ما خطرناک است، زمانی اتفاق می‌افتد که آلاینده‌های ساطع شده از خودروها یا کارخانه‌های شیمیایی در نور خورشید واکنش نشان دهند. افزایش آن سطح زمین و ذرات معلق، منجر به کاهش عملکرد ریه می‌شود به خصوص اگر افراد از دوران کودکی در معرض آلودگی هوا قرار داشته باشند. بیشترین نگرانی‌های ناشی از آلودگی هوا، آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه و عفونت‌های مجاری تنفسی هستند. در روزهای گرم غیرمعمول که به دلیل تغییرات اقلیمی در سال‌های آینده بیشتر شاهد آن خواهیم بود، سطح آن زمین می‌تواند به سطوح نامالم برسد و خطر تنفس هوای حاوی آن افزایش می‌یابد. یک زن در کالدا اولین بیمار در جهان شد که تشخیص داده شد از «تغییرات آب و هوایی» رنج می‌برد، زیرا در اثر موج گرما دچار مشکلات تنفسی شد.

زنان در برابر سندرم کووید طولانی مدت آسیب پذیرترند

هلث دی نیوز: براساس یک بررسی گسترده جدید، زنان بسیار بیشتر از مردان در معرض ابتلا به کووید طولانی مدت هستند این بررسی شامل ۱.۳ میلیون بیمار بود و نشان داد که زنان ۲۲ درصد بیشتر در معرض علائم پایدار پس از عفونت کووید هستند برای زنان، علائم مادگار پس از عفونت کووید شامل خستگی، مشکلات گوش، حلق و بینی؛ و همچنین اختلالات خلقی مانند افسردگی؛ و علائم تنفسی و اختلالات عصبی، پوستی، گوارشی و روماتیسمی بود. در مقابل، مردان مبتلا به کووید طولانی مدت بیشتر در معرض اختلالات غدد درون ریز از جمله دیابت و مشکلات کلیوی بودند. «نرلی سیلوستر»، سرپرست تیم تحقیق و مدیر شرکت جانسون اند جانسون در نیوجرزی، خاطرنشان کرد: «هفوت در نحوه عملکرد سیستم ایمنی مردان و زنان می‌تواند عامل مهمی باشد.» وی افزود: «زنان پاسخ‌های ایمنی تاتی و سازگاری سریع‌تر و قوی‌تری دارند که می‌تواند آنها را از عفونت اولیه و شدت محافظت کند. با این حال، همین تفاوت می‌تواند زنان را در برابر بیماری‌های طولانی مدت مرتبط با خودایمنی آسیب‌پذیرتر کند.» محققان می‌گویند: «تفاوت‌های جنسیتی در بروز عوارض در طول شیوع‌های قبلی کرونا ویروس گزارش شده است. بنابراین، تفاوت در نتایج بین زنان و مردان آلوده به کرونا ویروس را می‌توان پیش‌بینی کرد.» محققان خاطرنشان کردند که زنان در شغالی مانند پرستاری و آموزش ممکن است در معرض خطر بیشتر کرونا ویروس باشند. همچنین ممکن است تفاوت‌های جنسیتی در دسترسی به مراقبت بهداشتی وجود داشته باشد که می‌تواند بر درمان تأثیر بگذارد و منجر به عوارض بیشتری شود.

داروی «رایاماینسین» پلاک‌های مرتبط با آلزایمر را افزایش می‌دهد

ساینس دیلی: محققان دریافتند که تجویز داروی رایاماینسین در موش‌ها با افزایش پلاک‌های بتا آمیلوئید که نشانه بارز بیماری آلزایمر است، مرتبط است. رایاماینسین برای درمان بیماران بیوند عضو و سرطانی تأیید شده است. با این حال، محققان دانشگاه تگزاس مشاهده کردند که پس از درمان رایاماینسین، پروتئینی به نام Trem۲ (گیرنده محرک بیان شده در سلول‌های میلوئید ۲) به طور چشمگیری کاهش می‌یابد. Trem۲ که در میکروگلیا وجود دارد، سلول‌های ایمنی در مغز و نخاع هستند. «منصور بهات» نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «Trem۲ گیرنده‌ای است که روی سطح میکروگلیا قرار دارد و این سلول‌ها را قادر می‌سازد تا آمیلوئید را ببلعد و تجزیه کنند. از دست دادن Trem۲ در میکروگلیا عملکرد حیاتی تخریب آمیلوئید را مختل می‌کند که به نوبه خود باعث ایجاد پلاک‌های β-آمیلوئید می‌شود.» نکته مهم این است که این مطالعه روش جدیدی را برای افزایش Trem۲ در میکروگلیا به همراه دارد. محققان زنی به نام