

سپهرغرب، گروه سلامت - عطیه صفی‌زاده:
یک‌روان‌شناس علوم‌تربیتی با بیان اینکه در ایام‌کرونا از ایجاد ششادی و هیجانات مثبت نباید غافل شد،گفت: باید توجه داشت تسلیم هیجانات منفی شدن به معنی شکست در برابر آن‌ها و تحمل مشکلات بعدی خواهد بود.

کرونا ویروس واژه‌ای است که شاید در این روزها بیشتر ازهر چیزی دیگری می‌شنویم و در مورد آن اطلاعات داریم، این بیماری از زمانی که شیوع پیدا کرده استست بسیاری از اعمال و رفتارهای روزانه ما را تحت تأثیر قرار داد و این موضوع موجب گردید که بسیاری از افراد آرامش خود را از دست بدهند و با زندگی در سایه استرس سوق پیدا کردند.

استرس ناشی از بیماری و شیوع آن، ترس از حضور در جامعه، لغو مراسم‌های شادی و سوگواری، قرنطینه شدن در خانه، حضور کم‌رنگ در اجتماعات و دورهمی‌های دوستانه و فامیلی، فوت روزانه تعداد قابل‌توجهی انسان بر اثر این بیماری، از دست دادن کار، کاهش درآمد برخی از افراد و غیره باعث شده است که موجی از غم و ناراحتی در جامعه ایجاد شود. در حال حاضر بیشتر جامعه‌شناسان و روان‌شناسان نگران دنیای بعد از کرونا و همراه کرونا هستند که جامعه دچار افسردگی، بی‌حالی، بی‌تفاوتی و یا افزایش تعداد خودکشی افراد شود.

این موضوع و نگرانی باعث شده است تا گروه خبری سپهرغرب با روان‌شناس تربیتی به گفتگو نشسته که نتیجه را در ادامه می‌خوانیم:

مجبئی پهلوساری با بیان اینکه در شرایط بحرانی و وضعیتی که زندگی معمولی مردم دستخوش تغییر می‌گردد هیجانات منفی به سرا جامعه خواهد آمد، مطرح کرد: اگر این تغییرات، تنش زیادی نیز تولید کنند افراد برای سازگاری دچار مشکل خواهند شد. وی با اشاره به آنکه پاندمی کرونا از زمان شروع با توجه به تهدید سلامتی و جان مردم و نیز با تأثیر گسترده بر کسبو کار آن‌ها به‌سرعت اضطراب گسترده‌ای را ایجاد نموده است، عنوان کرد: در کنار آن مشکلات خلقی و پرخاشگری و به‌تبع آن‌ها مسائل خانوادگی و شغلی ایجاد گردید که با نگاهی هرچند سطحی نیز به‌سادگی می‌توان دریافت کرونا جامعه را درگیر مشکلات روان‌شناختی کرده و آن را مستعد اختلالات جدی نموده است.

وی با بیان اینکه هیجان غم یکی از هیجانات طبیعی و لازم برای انسان است، اظهار کرد: در دوران پاندمی کرونا این هیجان شدت یافت و برخی را از بعد فردی و اجتماعی نگران کرده است. این روان‌شناس علوم‌تربیتی خاطرنشان کرد: ازجمله عوامل فردی می‌توان به درگیری خود فرد یا عزیزان وی به خود بیماری یا مسائل متأثر از آن اشاره کرد.

پهلوساری با اشاره به عوامل اجتماعی و افزایش

غم و اندوه متأثر از کرونا، بیان کرد: درگذشت افراد تأثیرگذار و محبوب و نیز افت کارکردهای اجتماعی یکی از عواملی است که در دوران پاندمی کرونا به‌وضوح در جامعه دیده می‌شود.

وی ادامه داد: باید توجه داشت غم فارغ از آن به هر دلیلی ایجاد شده ناپایستی رها گردد بلکه با فن‌های کارآمد می‌توان آن را کنترل نمود.

این روان‌شناس علوم‌تربیتی با اشاره به فعالیت‌های ورزشی، هنری، تفریحی و گذران وقت با خانواده و دوستان توصیه کرد: باید ضمن درنظر داشتن شرایط جدید، فعالیت‌های گذشته را انجام داد.

اخبار را از منابع معتبر دریافت کنید

پهلوساری با اشاره به اخباری که همه روزه در فضاهای مختلف بازگو می‌شود، تصریح کرد: خبر، خون جاری در رگ‌های هر جامعه‌ای است و جامعه بدون نشر آزادانه خبر در واقع یک جامعه بیمار و ناکارآمد خواهد بود بنابراین لزوم انتشار اخبار را نباید فراموش کرد؛ اما با این حالا توصیه می‌شود افراد صرفاً اخبار ضروری را از منابع معتبر دریافت کنند.

وی تأکید کرد: باید در این ایام افکار ناکارآمد را کنترل کرده و فن‌های مدیریت افکار منفی را فراگیرند و در هر موقعیتی که احساس کردند به‌تنهایی از پس هیجانات منفی برنمی‌آیند از حمایت عزیزان یا خدمات تخصصی بهره جویند.

پاندمی کرونا موجب افزایش وسواس‌های فکری و عملی شده است

وی با بیان اینکه وسواس‌های فکری و عملی از مسائل نسبتاً شایع در جامعه‌است و پاندمی کرونا در تشدید آن نقش بسزایی ایفا کرده است، مطرح کرد: ابتدا باید در نظر گرفت پایه وسواس، اضطراب است و با مدیریت اضطراب، وسواس نیز کاهش خواهد یافت؛ بنابراین خانواده‌ها بایستی از تنش‌های موجود در منزل کاسته و آرامش بیشتری ایجاد نمایند و از آنکه با نگرانی‌های بی‌مورد خود تبدیل به الگوی برای وسواس در نظر کودکان گردند، پیشگیری کنند. این روان‌شناس تربیتی با بیان اینکه وسواس در صورت بروز، نیازمند درمان تخصصی است، تصریح کرد: توصیه می‌گردد اگر فردی خود یا نزدیکانش درگیر وسواس شده‌اند از خدمات روانشناسی برای درمان آن استفاده کنند.

برای جلوگیری از افسردگی کارهای لذت‌بخش گذشته را در ستر جدید انجام دهید پهلوساری با بیان اینکه افسردگی نیز از مسائلی است که افراد زیادی را خصوصاً در دوران شیوع بیماری کرونا درگیر خود کرده است، مطرح کرد: برای پیشگیری از افسردگی توصیه می‌گردد افراد برنامه‌هایی که برای آن‌ها لذت‌بخش است را متوقف نکنند بلکه در بسترهای جدید نسبت به انجام تغییراتی در روند اجرای آن‌ها اقدام کرده و آن‌ها در برنامه روزانه خود بگنجانند.

راه‌هایی برای حفظ سلامت عاطفی

سپهرغرب، گروه سلامت: برخی فرهنگ‌ها از**لحاظ سلامت عاطفی** تقایمی دارند. ما در هزارتوی افکار، رسانه‌ها، فرهنگ، آدم‌ها، سروصداها، کلمات، مانیتورها و سردرگمی‌ها زندگی می‌کنیم. در طول زندگی تجربیات مختلفی کسب می‌کنیم که قرار است از آن‌ها درس بگیریم.

همه ما با مشکلات و مسائل خاص خودمان به این دنیا آمده‌ایم. بعضی از مسائلی که در زندگی با آن مواجه می‌شویم، ذهنی و عاطفی هستند و می‌توانند زندگی را به کام ما تلخ کنند. امروزه آدم‌های بیشتری دچار مشکلات عاطفی شده و به‌دنبال چاره و درمان آن هستند، اما باید بدانیم که هرکسی در این دنیا ترس، سردرگمی یا گمشده‌ای دارد اما هیچ‌کس در مورد آن حرفی نمی‌زند.

در یک کلام، ما از لحاظ عاطفی تقایمی داریم، اما چگونه می‌توانیم آن‌ها را برطرف کنیم؟

نخستین مرحله در به دست آوردن سلامت

عاطفی پیش دیگران پذیرفتنی نیست که بگوییم انسان‌های کاملی نیستیم یا حاملان خوب نیست یا اینکه پیش دوستانمان درباره ترس‌ها یا احساس شرمندگی و کسالت حرف بزنیم. حقیقت این است که نخستین گام در حل مسائل عاطفی، پذیرش آن‌هاست. ابتدا باید آن‌ها را بپذیرید و سپس به حل مشکلات بپردازید. اگر فکر می‌کنید قوی‌ترین افراد کسانی‌اند که هیچ مشکلی ندارند، باید بدانید که سخت در اشتباه هستید. کسانی قوی‌ترین هستند که زندگی‌شان با سختی‌ها همراه است. خب حالا چه کار باید بکنید؟ مشکلاتتان را در نظر بگیرید و متعهد باشیدی که روی آن‌ها کار می‌کنید. سپس به پیش بروید...

عامل درونی همه مشکلات عاطفی تنها یک‌چیز مشخص‌کننده سلامت عاطفی شماست. فکر می‌کنید چه چیزی؟ افکار شما! هر کتابی درباره سلامت ذهن که می‌گوید به افکارتان توجه کنید یا مراقب افکارتان نباشید، به شما دروغ می‌گوید، پس ابتدا سوالات زیر را از خود بپرسید:

افکارتان چگونه هستند؟ چه چیزهایی (نداهای درونی ذهن) به خودتان می‌گویید؟

وقتی در حال انجام کاری هستید چه چیزی به ذهنتان خطور می‌کند؟

ریشه حل مسائل عاطفی، در واکنش‌های شما و نسبت به زندگی قرار دارد. چراکه زندگی فراز و نشیب‌هایی دارد و نهودی برخوردو ما با این فراز و نشیب‌هاست که اهمیت دارد.

نحوه برخورد با فراز و نشیب‌های زندگی، درواقع شیوه مدیریت شما در زندگی است

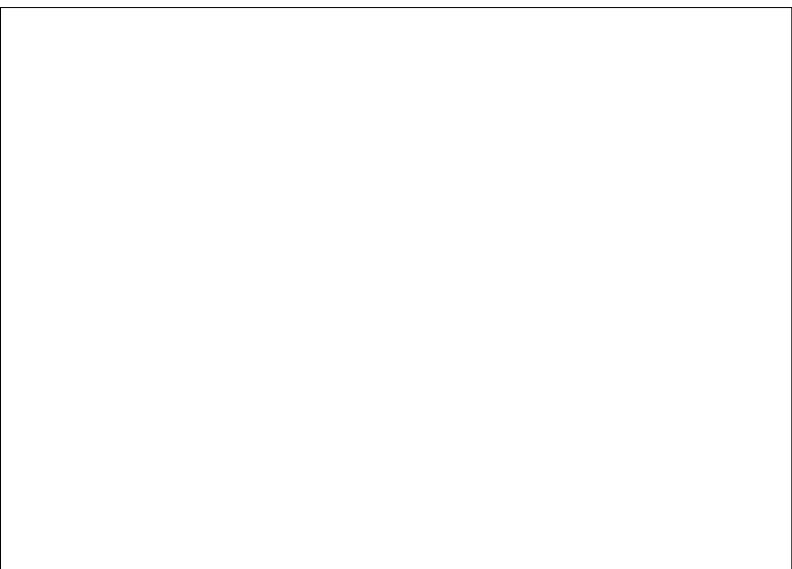
تمام واکنش‌های شما در زندگی چه فوری باشد و چه از پیش طراحی‌شده، از این نقطه آغاز می‌شود. پس به آن‌ها خوب نگاه کنید، آن‌ها را بررسی و درک



در بررسی سپهر مشخص شد:

مثبت‌اندیشی و شاد بودن شاه‌کلید عبور از بحران کرونا

بیش از ۹۰ درصد از نگرانی‌ها اصلاً اتفاق نمی‌افتد



وی ادامه داد: برای پیشگیری از افسردگی تنظیم روابط خانوادگی اولویت بالایی دارند بنابراین تمام سعی افراد باید در کاهش تنش‌های خانوادگی و همدلی بیشتر با اعضای خانواده استوار باشد. این روان‌شناس علوم تربیتی با بیان اینکه از تولید شادی و هیجانات مثبت نباید غافل شد،گفت: باید توجه داشت تسلیم هیجانات منفی شدن به معنی شکست در برابر آن‌ها و تحمل مشکلات بعدی خواهد بود.

پهلوساری با بیان اینکه یکی از عواملی که در این روزها باعث شده جمع کثیری از افراد در جامعه ناراحت و غمگین باشند کاهش درآمد است، عنوان کرد: در صورت افت درآمد، افراد باید هزینه‌های خود را بازتعریف کرده و مجدداً ساماندهی نمایند و اگر کارکردهای فردی و اجتماعی کاهش یافته است، باید برای آن‌ها جایگزین در نظر گرفت.

وی افزود: توصیه می‌شود اگر فرد احساس کند نمی‌تواند به‌تنهایی از پس افسردگی و پیشرفت آن

بیش از ۹۰ درصد نگرانی‌ها اصلاً اتفاق نمی‌افتد

این روان‌شناس علوم تربیتی با بیان آنکه اضطراب به معنی پیش‌بینی اتفاقات ناگوار در آینده است، تصریح کرد: با زندگی کردن در زمان حال می‌توان آن را تا حدودی آن را کنترل کرد.

پهلوساری با بیان آنکه افراد مضطرب باید توجه نمایند بیش از ۹۰ درصد نگرانی‌های آن‌ها هرگز اتفاق نمی‌افتد،عنوان کرد: بیش از ۹ درصد از آن‌ها هم اگر اتفاق افتادن بسیار محدودتر از آن چیزی خواهند بود که فرد برآورد کرده و یک درصد باقی‌مانده هم حتی اگر به آن بدی اتفاق بیافتند هرگز آن‌قدر که در ابتدا

سلامت

sepehrgharb.news@gmail.com

به‌طورکلی همه افراد در معرض مشکلات مذکور قرار دارند،گفت: در این دوران افرادی که مهارت‌های روان‌شناختی خود را توسعه نداده توانمندی لازم را کسب نکرده‌اند آسیب بیشتری را تجربه خواهند کرد علاوه بر این، افراد درگیر مسائل شغلی، خانواده‌های متشنج یا غیر حمایتگر، افسردار دارای اختلالات روان‌شناختی و در معرض آسیب نیز متأسفانه بیشتر در معرض آسیب خواهند بود.

شادی بیشتر در انتظار جامعه بعد از

پهلوساری با بیان اینکه جامعه‌چون موجودی زنده، همواره خود را با مسائل جاری سازگار نموده و توان پشت سر نهادن مشکلات را دارا است،افزود: پس از بیماری کرونا جامعه به‌سرعت به سطح پیشین شادکامی و رضایت خود بازگشت نموده و با اتفاقات روزمره دست‌وپنجه نرم خواهد کرد.

وی خاطرنشان کرد: البته جامعه پس از کرونا در نگرش‌ها، جهان‌بینی و عادت‌های رفتاری قطعاً تفاوت‌های معناداری با سابقه پیشین خود خواهد داشت.

هرگونه تهدید به خودکشی را جدی بگیرد

وی با اشاره به خودکشی‌های اخیر در ایران، مطرح کرد: خودکشی در جوامع مختلف دارای دلایل خاص خود است و در ایران بیشتر، افسردگی، اعتیاد، مشکلات خانوادگی و معیشتی از عوامل این پدیده می‌باشند.

این روان‌شناس تربیتی با بیان آنکه پاندمی کرونا با اثرگذاری بر این عوامل در افزایش خودکشی نقش داشته است، مطرح کرد: برای پیشگیری از آن باید ضمن حساسیت بر درمان به‌موقع مشکلات روان‌شناختی، باید هرگونه تهدید فرد برای خودکشی را جدی گرفته و هر برنامه یا بیان میل به خودکشی را به‌ممنزله شروع آن تلقی کرد.

پهلوساری گفت: باید توجه داشت خودکشی یک مورد اورژانسی و مداخله در آن صرفاً در صلاحیت روان‌پزشک و سپس روانشناس بالینی است.

وی با بیان اینکه والدین در این روزها به‌دلیل کرونا باید درگیر آموزش دانش‌آموزان در منزل شده و تنش زیادی را در این خصوص تحمل می‌کنند، گفت: در خصوص مقوله آموزش از والدین تقاضا می‌گردد از روش‌های تنبیهی چه کلامی و چه غیرکلامی به‌طورکلی پرهیز کنند.

این روان‌شناس تربیتی با بیان اینکه باید حق اشتباه را برای دانش‌آموز در نظر گرفته و انتظار یادگیری فوری نداشته باشند، عنوان کرد:توصیه می‌شود آن‌ها را مقایسه و قضاوت نکنند، برای یادگیری و انجام تکالیف فرصت دهند و در نظر داشته باشند هیچ معلمی برای دانش‌آموز بیش از چند دقیقه در روز نمی‌تواند وقت بگذارد ولی

در یک مطالعه عنوان شد

تأثیر عصاره سیاه‌دانه بر کاهش وزن و کنترل دیابت



کنترل‌دار دو سو کور تصادفی انجام شد، بیماران و پژوهشگران از نوع درمان افراد (عصاره سیاه‌دانه یا دارونما) اطلاع نداشتند و توزیع مکمل و دارونما توسط فردی غیر از پژوهشگر انجام شد. بررسی غلظت هورمون لپتین و هورمون میتلا در خون این بیماران، نشان داد که مصرف عصاره روغنی سیاه‌دانه به میزان دو عدد کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی به مدت هشت هفته، سبب کاهش غلظت هورمون لپتین در خون می‌شود ولی هیچ تأثیری در غلظت آدیپونکتین خون بیماران مبتلا به دیابت نوع دو ندارد. همچنین در این تحقیق وزن بدن افرادی که عصاره روغنی سیاه‌دانه مصرف کرده بودند، در مقایسه با افراد گروه کنترل، به‌طور معناداری کاهش یافته بود.

به گفته پژوهشگران این مطالعه؛ هرچند یافته‌های این مطالعه نشان داد مصرف عصاره روغنی سیاه‌دانه سبب بهبود غلظت لپتین سرم می‌شود، ولی برای بررسی اثر سیاه‌دانه بر غلظت آدیپونکتین سرم نیاز به حجم نمونه و مدت‌زمان بیشتری است.

نتایج این مطالعه به‌صورت مقاله علمی پژوهشی با عنوان «اثر عصاره روغنی سیاه‌دانه روی لپتین و آدیپونکتین سرم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲: کارآزمایی بالینی کنترل‌دار و دو سو کور» در فصل‌نامه علمی پژوهشی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، منتشر شده است.

با توجه به نقشی که هورمون‌های لپتین و آدیپونکتین در بروز دیابت دارند، پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با انجام مطالعه‌ای اثر عصاره روغنی سیاه‌دانه را بر روی غلظت هورمون‌های لپتین و آدیپونکتین افراد مبتلا به دیابت نوع دو بررسی کردند.

سمیه حسین‌پور نیازی و سعید هادی؛ پژوهشگران مرکز تحقیقات تغذیه در بیماری‌های غدد درون‌ریز و پروین میرمیران؛ پژوهشگر گروه تغذیه و رژیم‌درمانی انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این مطالعه مشارکت داشتند.

در این مطالعه ۵۰ بیمار دیابتی که از مهر تا اسفند ۱۳۹۳ در انجمن دیابت ایران مراجعه کرده بودند، موردبررسی قرار گرفتند.

این بیماران به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه از افراد کپسول‌های حاوی عصاره روغنی سیاه‌دانه و گروه دیگر دارونما (کپسول‌های حاوی پارافین) دریافت کردند. از بیماران خواسته شد که روزانه دو عدد کپسول را در دو نوبت ۳۰ دقیقه قبل از نهار و قبل از شام، به مدت هشت هفته، مصرف کنند. پس از هشت هفته از افراد خواسته شد نفرای خون‌گیری به مرکز مراجعه کنند. هفت نفر از افراد به دلیل تغییر دارو و یا مراجعه نکردن، از مطالعه حذف شدند و در نهایت ۴۳ نفر مطالعه را به پایان رساندند.

ازآنجاکه این مطالعه به‌صورت کارآزمایی بالینی

سپهرغرب، گروه سلامت: بررسی نتایج یک مطالعه حاکی از آن است که عصاره روغنی سیاه‌دانه می‌تواند با کاهش غلظت هورمون لپتینس و کاهش وزن بیماران مبتلا به دیابت نوع دو، به کنترل این بیماری کمک کند.

یکی از داروهای گیاهی که تأثیر آن در کنترل بیماری‌های مزمن مانند دیابت موردتوجه قرار داده که سیاه‌دانه آثار مطلوبی در کنترل استرس گرفته، گیاه سیاه‌دانه است. مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که سیاه‌دانه آثار مطلوبی در کنترل استرس اکسیداتیو و کاهش مقاومت به انسولین دارد و باعث بهبود ترشح انسولین در موش‌های مبتلا به دیابت می‌شود. با این حال مکانیسم تأثیر سیاه‌دانه در کنترل دیابت، مشخص نیست.

«لپتین» یا هورمون سیری؛ یکی از مهم‌ترین هورمون‌هایی است که از بافت چربی ترشح می‌شود. افزایش این هورمون، سبب کم‌کردن حساسیت بدن نسبت به انسولین، باعث کاهش ترشح انسولین می‌شود و به بروز دیابت نوع دو منجر می‌شود.

هورمون «آدیپونکتین» نیز از دیگر هورمون‌هایی است که از سلول‌های چربی ترشح می‌شود و برخلاف هورمون لپتین، با مقاومت نسبت به انسولین و بروز دیابت، رابطه معکوس دارد. عوامل محیطی مانند فعالیت بدنی، داروها و سایر درمان‌های ترکیبی سبب تغییر در غلظت این هورمون‌ها می‌شود و می‌تواند در کنترل دیابت مؤثر باشد.