



بلای افسردگی ۲برابری زنان

رئیس انجمن علمی روان پزیشان ایران گفته که میزان ابتلا به افسردگی زنان نسبت به مردان حدود ۲ برابر است؛ چند توصیه پیشگیرانه به خانم‌ها داریم

زهرافولادی |روان شناس

محوری

مطالعات و تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد شیوع افسردگی در زنان بسیار بیشتر از مردان است. به تازگی رئیس انجمن روان پزیشان یا اشاره به اختلالات «افسردگی» و «اضطرابی» توضیح داده: «به‌طور معمول، فراوانی اختلالات افسردگی و اضطرابی در میان زنان نسبت به مردان بیشتر است؛ میزان ابتلا به افسردگی زنان نسبت به مردان حدود دو برابر است» (منبع خبر: ایسنا). در ادامه از چرایی این دو برابر ی خواهیم گفت و چند توصیه به خانم‌ها برای پیشگیری از ابتلا به این اختلال خواهیم داشت.

● چرایی ۲برابری افسردگی در زنان نسبت به مردان

دلیل بیشتر بودن شیوع افسردگی در زنان به عوامل مختلفی مرتبط است. یکی از این علل، عوامل زیستی و هورمونی است. مواردی همچون بعضی از رخدادها و تحولات مرتبط با بارداری، استفاده از داروهای ضدبارداری، دوره قاعدگی و یائسگی از جمله عوامل تاثیر گذار بر افسردگی است. تغییرات هورمونی هم یکی از مهم ترین علل افسردگی در زنان است چرا که از نظر بیولوژی، هورمون‌های زنانگی دلیل احساسی تر بودن زنان از مردان بوده و به همین علت است که زنان زودتر از مردان تحت تاثیر شرایط مختلف قرار می گیرند. در برخی موارد رفتار خانم‌ها غیر قابل پیش بینی بوده و علت آن هم تغییرات هورمونی است که زنان در مراحل مختلف عمرشان با آن روبه‌رو می شوند و همین شرایط روحی آن‌ها

را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به عنوان نمونه در دوره بارداری میزان هورمون‌های استروژن و پروژسترون و همچنین ترشح غدد تیروئید به شدت کاهش یافته و این هورمون‌ها نقش حساس و مستقیمی در ارتباط با افسردگی دارند.

● عوامل اجتماعی و روان شناختی هم موثرند

از دیگر دلایل دخیل در بالا بودن آمار افسردگی زنان می‌توان به عوامل اجتماعی اشاره کرد. محققان عوامل تنش‌زایی نظیر ازدواج ناموفق، روابط ناخوشایند و خشونت‌آمیز، غیبت همسر، انزوائی اجتماعی، پایبند شدن در خانه به دلیل داشتن فرزند کم سن و سال، سوءاستفاده جنسی و مشکلات مالی و فقر را در این زمینه اثر گذار می‌دانند. همچنین خصوصیاتی مانند منفعل بودن، وابستگی، عزت‌نفس پایین و دو ماندگی آموخته شده در زنان بسیار مشاهده می‌شود و اغلب با

افسردگی توأم و مرتبط است. به اعتقاد روان شناسان، یک ویژگی متعارف زنان تمایل به نشخوار فکری در باره احساسات و دلایل آن‌هاست. از طرفی مردان اغلب راه فراری به نام عمل کردن یا کنش را در پیش می‌گیرند، چه این کنش به احساسات آن‌ها مرتبط باشد، چه نباشد، بنابراین زنان بیشتر دچار افسردگی می‌شوند.

● چند توصیه برای پیشگیری از افسردگی در زنان

۱- برقراری روابط میان فردی یکی از عوامل موثر در شیوع افسردگی در زنان انزوا و تنهایی است. از این رو گوشه‌گیری و تنهایی سبب می‌شود فرد به جای تعامل با دیگران به فکر و خیال‌های بیهوده خود دامن بزند و دچار افکار منفی و بدبینانه و همچنین نشخوار فکری شود، بنابراین توصیه می‌شود روابط دوستانه خود را گسترش دهید.

۲- ایجاد سبک زندگی سالم تغییر روش و سبک زندگی به سمت و سوی سالم زیستن سبب می‌شود افراد از خطر ابتلا به افسردگی در امان بمانند. از این رو خواب کافی و به اندازه، رژیم غذایی مغذی و سالم، ورزش و تحرک بدنی و همچنین قطع ارتباط با افراد منزوی و بالعکس ایجاد ارتباط موثر و شاد، حذف محرکات تشدید کننده افسردگی اعم از قرار گرفتن در حال و هوای غمگین و متشنج یا یادآوری خاطرات ناموفق و ناامید کننده، مثبت اندیشی و ساختار و هدفمندی در زندگی اقداماتی هستند که از بروز افسردگی جلوگیری می‌کنند یا آن را کاهش می‌دهد.

۳- پرداختن به علاقه‌مندی‌ها دنبال کردن علایق و سرگرمی‌ها و کارهایی که از نظر خودمان بارز اش است، سبب می‌شود در حیطه مورد علاقه موفق شویم و احتمال افسردگی کاهش یابد. همچنین قدرت تاب‌آوری در برابر سختی‌ها و موانع بالای می‌رود و افراد به‌طور خود کار کنش و تکاپویی فعال برای دنبال کردن ادامه مسیر پیدا می‌کنند، بنابراین توصیه می‌شود زنان علاوه بر وقت گذاشتن برای سر و سامان دادن وضعیت خانواده، موقعیت‌هایی از زندگی را به خود اختصاص دهند و در آن زمان‌ها اهداف و علاقه‌های شخصی خود را زنده و پایدار نگه دارند.

۴- نینفادتن در دام قلیان، سیگار و مواد مخدرا مصرف مواد مخدر و سیگار سبب تشدید افسردگی می‌شود. از طرفی فرد مصرف کننده احتیاج روز افزونی نسبت به مصرف مواد پیدا می‌کند و اعتیاد سبب ناامیدی نسبت به آینده، بی‌هدفی و سر درگمی، پایین آمدن اعتماد به نفس، تنش‌ها و علائم روانی می‌شود. از این رو اعتیاد سبب ایجاد افسردگی و بسیاری از اختلالات دیگر به خصوص در زنان می‌شود.

اتاق مشاوره

مادر م می گوید عروسمر ا فقط باید خودم انتخاب کنم

پسری ۳۶ ساله هستم. شغل خوبی دارم و چند ماه پیش، یک واحد آپارتمان نقلی هم خریدم. در فکر ازدواج ام اما مادر م فقط به خواستگاری سنتی اعتقاد دارا م من باین نوع از دواج مخالفم. مادر هم می گوید اگر خودم عروسمر ا انتخاب نکنم، در هیچ کدام از مراسم هایت شرکت نمی کنم. راهنمایی کنید.



بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

مشاوره ازدواج

در واقع یکی از اصلی ترین تناقض هایی که برای جوانان و خانواده هایشان مطرح می شود، تقابل بین ازدواج سنتی و مدرن است. در ابتدا از است بگویم که هیچ نشانه روشنی از موفقیت و بهتر بودن ازدواج به سبک سنتی نسبت به ازدواج مدرن وجود ندارد و البته بر عکس این موضوع هم صدق می کند. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

● در فرهنگ مانقش خانواده ها برای ازدواج مهم است

از دواج سنتی مطابق هنجار های فرهنگی جامعه است که همه مسائل از طریق خانواده می گذرد و در مقابل، در ازدواج مدرن نقش خانواده کمرنگ تر است و ازدواج بر پایه صرفا احساسات شکل می گیرد. باید بدینرم که در فرهنگ مانقش خانواده ها در تصمیم گیری برای ازدواج پر رنگ است چرا که پدر و مادر شان و منزل توپزه ای دارند و رعایت احترام و رعایت آن هایی ا ش رطه ای اساسی برای ازدواج است. در واقع ازدواج، تنها پیوند دو نفر نیست، بلکه پیوند دو خانواده است.

● بامشاخره مشکل حل نمی شود

با وضوح و منطقی و محترمانه به نگرانی های خانواده در باره ازدواج به شیوه خودتان پاسخ دهید. قبول کنید که ازدواج فرهنگ های متضاد باهم سخت است. احترامی که برای افکار خانواده قائل هستید، به طور قطع بیان کنید اما روشن کنید که تصمیم تان دقیقا چیست. به خاطر

موفقیت

مرتب کردن اتاق؛ کلید افزایش تمرکز

مرتب کردن اتاق یکی از وظایف روزمره است که بسیاری از ما آن را به تعویق می اندازیم. گوشزد کردن مرتب کردن اتاق، چه برای کودکان و چه برای بزرگ سالان، می تواند به عنوان یک ابزار موثر برای ایجاد عادت های مثبت و نظم در زندگی عمل کند. به گزارش «باشگاه خبرنگاران جوان»، داشتن یک اتاق مرتب نه تنها به زیبایی فضا کمک می کند، بلکه تاثیرات زیادی بر سلامت روان و بهره‌وری دارد.

● تبعات فضاهای شلوغ و نامرتب

فضاهای شلوغ و نامرتب می تواند منجر به احساس اضطراب و خستگی شود. وقتی اتاق نامرتب است، ذهن به طور ناخودآگاه تحت تاثیر هر ج و مرج قرار می گیرد و تمرکز و آرامش کاهش می یابد. از سوی دیگر، مرتب بودن اتاق باعث ایجاد احساس آرامش و نظم در زندگی می شود و به بهبود کیفیت خواب و کاهش استرس کمک می کند.

● پرورش نظم و مسئولیت پذیری

گوشزد کردن مرتب کردن اتاق به افراد کمک می کند که مسئولیت پذیری و نظم را در زندگی خود پرورش دهند. این موضوع به ویژه در باره کودکان اهمیت دارد، زیرا به آن‌ها

نکته‌ها

۷ توصیه به زوج‌های بالای ۴۰ سال برای عاشق ماندن

- ۱- پذیرای تغییرات باشید
- ۲- اهداف مشترک داشته باشید
- ۳- قدر دانی خود را ابراز کنید
- ۴- دستاوردهای تان را جشن بگیرید
- ۵- نوستالژی‌های تان را مرور کنید
- ۶- ارتباط را در اولویت قرار دهید
- ۷- برای یکدیگر وقت بگذارید

روان شناسی

راهکارهای حفظ خلق و خود در روزهای کم‌نور پاییز

روان شناس بالینی توصیه می‌کند برای جبران کمبود نور طبیعی، صبح‌ها نور بیشتری جذب کنید. اگر دسترسی به نور طبیعی محدود است، استفاده از لامپ‌های مخصوص کم‌نور خورشیدر آشیه‌سازی می‌کنند هم می‌تواند مفید باشد. **ورزش منظم**: ورزش می‌تواند سطح سروتونین را افزایش دهد و خلق و خور را تقویت کند. اگر چه ورزش در هوای آزاد همیشه ممکن نیست، فعالیت‌های داخل سالن یا تمرین در فضای باز و طبیعت می‌تواند به بهبود روحیه کمک کند.

توجه به علائم هشدار دهنده برای برخی افراد، تغییرات خلق و خو و حتی انزوا ممکن است نشانه‌ای از افسردگی فصلی باشد. «استیل» هشدار می‌دهد که اگر از فعالیت‌های لذت بخش مانند موسیقی یا وقت گذرانی با دوستان مثل قبل لذت نمی‌برید، این می‌تواند نشانه‌ای از نیاز به کمک حرفه‌ای باشد. همچنین اگر با کوتا هتر شدن روزها دچار احساس افسردگی می‌شوید، می‌توانید از گزینه‌های درمانی مانند روان‌درمانی یا داروهای ضد افسردگی بهره‌برید. برای انتخاب بهترین روش درمانی حتما با پزشک مشورت کنید.

با فرارسیدن پاییز و کوتاه‌تر شدن روزها، بسیاری از افراد، به‌ویژه کسانی که بیشتر وقتشان را در محیط‌های بسته می‌گذرانند، از قرار گرفتن در معرض نور طبیعی محروم می‌شوند و این کاهش نور بر خلق و خو و حتی سلامت جسمی آنان تاثیر می‌گذارد. به گزارش «ایندپندنت»، از دست دادن فرصت قرار گرفتن در نور صبحگاهی و تغییر الگوی خواب می‌تواند بر هورمون‌های تقویت کننده خلق و خو مانند سروتونین اثر بگذارد و حس افسردگی فصلی و خستگی را تشدید کند. برای مقابله با این آثار، راهکارهایی وجود دارد که هم می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند و هم تاثیر منفی کاهش نور روز را کاهش دهد.

تغییر ندادن الگوی خواب | دکتر «کریستوفر فام» متخصص طب خواب اشاره می‌کند که هر گونه تغییر در الگوی خواب به خصوص در فصل پاییز می‌تواند سلامتی عمومی را تهدید کند و حتی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و تصادف‌های رانندگی را افزایش دهد. او اضافه می‌کند که تغییر الگوی خواب به‌ویژه بر افراد مسن و کودکان آثار منفی بیشتری به جامی‌گذارد.

استفاده از نور صبحگاهی | «بلر استیل»

ما و شما

راه‌از تباطی بازنده گی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۶۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* رسانه‌های یگانه حرف مفت زیاد می‌زنند. این قاتل جان ۱۴ انسان را به فجیع‌ترین شکل ممکن گرفته است. چرا به قصاص او، معترض می‌شوند؟ * جوانه. قدیمی‌ترین پل‌های جهان که در ایران و اصفهان هست. البته پل مسکونی

رانمی‌دونم.

* وقتی یک جایی تخفیف زده، حتما باید با دقت اون جنس رو چک کنی. مثلاً گاهی تاریخ انقضاض رسیده که با تخفیف زیاد به مشتری میدن. توی این دوره وزمانه، حواست نباشه. کلاشه پس معر که است. * من یک فرزند دارم و او را یک لحظه خودم را جای این خانواده‌هایی گذاشتم که فرزندشان در آن حادثه تروریستی شهید شده. خیلی سخت است. خدا به آن‌ها صبر بدهد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم

شرکت تعاونی اعتبار کارکنان اداره کل امور اقتصادی و دارایی خراسان رضوی

به شماره ثبت ۱۲۵۳۳ (محل در حال تصفیه)

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی اعتبار کارکنان اداره کل امور اقتصادی و دارایی خراسان رضوی (محل در حال تصفیه) روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ ساعت ۱۷ در محل نماز خانه اداره کل امور مالیاتی واقع درمشهد خیابان امام خمینی تشکیل می گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور به رسم رسانند.

ضمناً چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می‌تواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود و غیر عضو فقط یک رای واگالتی می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای واگالت یا نمایندگی می بایست به همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت در روزهای سه شنبه و چهارشنبه مورخ ۲۲ و ۱۴۰۳/۰۸/۲۳ از ساعت ۹ لغایت ۱۲ به محل دفتر تعاونی به آدرس اداره کل امور مالیاتی مراجعه و نسبت به ارائه واگالت اقدام نمایند.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیات تصفیه و ناظر
- ۲- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۲
- ۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳
- ۴- طرح و تصویب گزینی در خصوص تمدید مدت تصفیه
- ۵- طرح و تصویب گزینی در خصوص ادامه ماموریت هیات تصفیه و ناظر (اقرار)
- ۶- در صورت عدم تصویب بند ۵ فی المجلس انتخاب هیات تصفیه و ناظر جدید

هیئت تصفیه



- زندگی سلام
- شنبه
- ۱۲ آبان ۱۴۰۳
- ۲۹ ربیع الثانی ۱۴۴۶
- ۲ نوامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۲۲

خانواده و مشاوره