

آیا داروهای ضد افسردگی باعث چاقی می شوند؟

پژوهشگران دریافتند افرادی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند در مقایسه با افرادی که چنین داروهایی مصرف نمی کنند افزایش وزن بیشتری دارند. وبگاه سای تک دیلی در گزارشی آورده است: «پژوهشگران مؤسسه تحقیقاتی بیمارستان دل مار در اسپانیا اطلاعات مربوط به ۳۱۲۷ نفر را که ۱۷۰۰ نفر آنان زن بودند، طی شش سال بررسی کردند. برخی از آن ها از قبل از شروع پژوهش داروهای ضد افسردگی استفاده می کردند، برخی در حین پژوهش مصرف چنین داروهایی را شروع کردند و عده ای هم مصرف این داروها را قطع کردند.»

بود. این خطر برای کسانی که به طور مداوم از این داروها استفاده می کنند بیشتر است.» پژوهشگران در این مطالعه رابطه دوسویه شناخته شده میان افسردگی و چاقی و همچنین سایر عوامل مرتبط مانند نداشتن رژیم غذایی سالم و ورزش نکردن را در نظر گرفتند؛ اما ارتباط میان مصرف داروهای ضد افسردگی و افزایش وزن، مستقل از سن، جنس، وضعیت اجتماعی اقتصادی، سبک زندگی و وجود (یا نبود) علایم افسردگی، باقی ماند.

● نحوه انجام این پژوهش و نتایج آن یافته های این پژوهش نشان داد افرادی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند تقریباً ۲ درصد بیشتر از افرادی که این داروها را مصرف نمی کنند اضافه وزن دارند و این افزایش وزن به زمان شروع یا توقف مصرف دارو ارتباطی ندارد. دکتر کامیل لاسال، یکی از اعضای این گروه پژوهشی گفت: «احتمال افزایش وزن و چاقی همه افرادی که از داروهای ضد افسردگی استفاده می کنند، بیشتر

داده تصویری



موفقیت

تنوع؛ کلید شادی در زندگی

چیزهای کوچک تری مثل پروژه هایی در طول روز کاری انجام می دهید یا نحوه گذراندن وقت در آخر هفته ها باشد. اگر می خواهید تنوع بیشتری در زندگی تان ایجاد کنید، می توانید آن را به شیوه های مختلفی وارد زندگی تان کنید. مثلاً می توانید در طول روز کاری روی چند پروژه مهم یا چند کار مختلف تمرکز کنید. یا ممکن است با افراد مختلفی برای نوشیدن قهوه یا چایی ملاقات کنید. یا مثلاً یک آخر هفته، شاید بخواهید روز خود را به شستن لباس ها، پیاده روی در طبیعت و سپس شام با دوستان بگذرانید.

اگر به دنبال شادی هستید، شاید راه حل ساده تری از آنچه تصور می کنید، وجود داشته باشد: تنوع. در سست شنیدید! تحقیقات جدید نشان می دهد که تنوع در زندگی می تواند در چهای به سوی شادی باز کند و به شما کمک کند تانه تنها در زندگی شخصی، بلکه در کار و روابط خود هم احساس رضایت بیشتری داشته باشید. به نظر می رسد که این کلید شادی، چیزی نیست که معمولاً به آن توجه کنیم. به گزارش «ا رهنما تو» تنوع داشتن در زندگی لزوماً به معنای ایجاد تغییرات بزرگ مانند تغییر شغل نیست. تنوع می تواند شامل

ما و شما

راه ارتباطی با دکت سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۹۵۷۶

شوند که موفقیت آمیز باشد.
* از این آقای بدن ساز نپرسیدین که در این هفته پایانی سال، چه جوری می شه ۱۰ کیلو وزن کم کرد؟
* محسن لرستانی، قدیم تو عروسی در اطراف مشهد می خوند. یکم چو خیلی پیشرفت کرد که معروف شد. البته صد اش هم خوبه.
* زندگی سلام. میلاد نور، در نیمه ماه نور، بر عاشقان نور مبارکباد.

* من باور دارم که هر فردی در هر گوشه از عالم، یک کار خیر و نیکو کارانه انجام بدهد، در همین دنیا ثمره اش را خواهد دید. * با جناق هایی که سفره افطاری در زیست خاوری می اندازند یک استثنای هستند! خخخ! مگر با جناق ها در چنین کار هایی شریک

شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهامی عام)
آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده
شماره ثبت ۴۶۳۷۹۶ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۲۴۵۴۳

الف- زمان و محل برگزاری مجمع عمومی:
از کلیه سهامداران، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحب سهم و همچنین نماینده یا نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده این شرکت که در ساعت ۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۲ در محل مشهد بلوار فکوری فکوری ۱۷، پلاک ۱۷ شرکت تامین آتیه با دستور جلسه به شرح زیر برگزار می گردد حضور بهم رسانند.

ب- دستور جلسه:
۱- ارائه گزارش عملکرد به سهامداران
۲- تصمیری گیری پیرامون سایر مسائلی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده می باشد.
ج) نحوه دریافت برگ حضور در جلسه:
در اجرای ماده ۹۹ اصلاحیه قانون تجارت و برابر ماده ۲۱ اساسنامه، سهامداران محترم یا وکیل یا قائم مقام قانونی شخص حقیقی صاحب سهم یا نماینده یا نمایندگان شخص حقوقی صاحب سهم، می توانند به شرط ارائه اصل ورقه سهام، کارت ملی و کالت یا نمایندگی جهت دریافت برگ حضور در جلسه در تاریخ ۱۳۹۷/۰۱/۱۴ از ساعت ۸ لغایت ۱۴ به آدرس دفتر مرکزی واقع در مشهد انتهای بلوار لاتیت، فکوری ۱۷، پلاک ۱۷ واحد ۸ و همچنین در روز مجمع از ساعت ۸ تا قبل از برگزاری مجمع به آدرس محل برگزاری به شرح فوق مراجعه فرمایند.

ضمناً امکان مشاهده همزمان مجمع از طریق کانال ارتباطی آپارات به آدرس tamin_atieh_group برای سهامداران محترم فراهم می باشد.

هیئت مدیره شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهامی عام)

تشویق به جست و جوی کمک حرفه ای کند.

۳ **ترویج فرهنگ مراجعه به متخصص** با معرفی روان در مانگران معتبر و تأکید بر اهمیت مراجعه به متخصصان در مواجهه با مشکلات روان شناختی، می توان فرهنگ مراجعه به متخصص را در جامعه ترویج داد.

۴ **افزایش سواد روان شناختی** با محاط مطر ح شده توسط متخصصان می تواند به افزایش سواد روان شناختی جامعه کمک کند و افراد را در مدیریت بهتر احساسات و رفتار های خود یاری دهد.

۵ **کاهش آسیب های توصیه های نادرست** سلبریتی ها و افراد غیر متخصص گاهی توصیه های غیر علمی و حتی مضر ارائه می دهند که می تواند آسیبزا باشد. دعوت از متخصصان باعث می شود اطلاعات صحیح جایگزین این توصیه های نادرست شود و سلامت روانی جامعه بهبود یابد.

۶ **ایجاد الگوهای معتبر و علمی** حضور چهره های دانشگاهی و متخصصان در برنامه های پر نامه های پر مخاطب، می تواند الگوی جدیدی در جامعه ایجاد کند که در آن علم و دانش جایگزین شایعات و اطلاعات سطحی شود.

۷ **تأثیر مثبت بر سیاست گذاری های رسانه ای** موفقیت این برنامه ها می تواند شبکه های تلویزیونی و رسانه های دیگر را ترغیب کند که در آینده نیز بیشتر به متخصصان و افراد آگاه در حوزه های مختلف میدان دهند، به جای آن که تنها به دنبال جذب مخاطب از طریق چهره های پر طر قدرا باشند.

۸ **افزایش اعتماد عمومی به رسانه ها** مردم زمانی که اطلاعات علمی و دقیق از رسانه های عمومی دریافت کنند، به آن ها اعتماد بیشتری پیدا خواهند کرد و این امر باعث می شود رسانه ها نقش مؤثر تری در ارتقای سطح آگاهی جامعه ایفا کنند. ۹ **تمایز بین روان شناسی علمی و شبه علم** حضور متخصصان بر جسته ای مانند دکتر آذر خش مکر می و دکتر نیما قربانی در برنامه های تلویزیونی، باعث می شود مردم با معیار های روان شناسی علمی آشنا شوند و بتوانند آن را از روان شناسی زرد که اغلب بر پایه ادعاهای غیر مستند و غیر علمی است، تشخیص دهند. روان شناسی زرد معمولاً شامل توصیه های سطحی، غیر مستند و گاهی آسیب زاست که بر اساس شواهد علمی پشتیبانی نمی شوند.

۱۰ **کاهش تأثیر خرافات و باور های غیر علمی در حوزه روان شناسی** یکی از مشکلات جوامع در حال توسعه، گسترش باور های نادرست در باره سلامت روان است. بسیاری از این باور ها ریشه در سنت ها و خرافات دارند و مانع از مراجعه افراد به متخصصان می شوند. برنامه های علمی، با ارائه اطلاعات دقیق و مستند، به چالش کشیدن این باور ها کمک و افراد را به پذیرش روش های در مانی مبتنی بر شواهد ترغیب می کنند.

۱۱ **افزایش تفکر نقاد در جامعه** افراد وقتی در معرض گفت و گوهای علمی و دقیق در رسانه ها قرار می گیرند، مهارت تفکر انتقادی آن ها تقویت می شود و یاد می گیرند که به هر توصیه ای، بدون بررسی علمی، اعتماد نکنند. این امر باعث کاهش پذیرش توصیه های نادرست از سوی افراد غیر متخصص و به اصطلاح «اینفلوئنسر های روان شناسی زرد» می شود.

۱۲ **افزایش اعتماد عمومی به روان شناسی** دعوت از چهره های دانشگاهی معتبر در برنامه های تلویزیونی و پاد کست های پر مخاطب، باعث می شود که مردم به جای دریافت اطلاعات از منابع غیر موثق، به متخصصان علمی اعتماد کنند. این امر در بلند مدت باعث افزایش اعتبار روان شناسی علمی در جامعه خواهد شد.



لطف بزرگ «اکنون» و «بازیا» به روان در مانگران

حضور روان در مانگران علمی به جای سلبریتی ها مانند دکتر «نیما قربانی» در برنامه «اکنون» و دکتر آذر خش مکر در «بازیا» نشان دهنده تغییری مثبت در رویکرد رسانه ها در باره مسائل حوزه روان شناسی چیست؛ چرا این امر هم است؟



زهرا منتقی شکیب | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

اخیراً پاد کست های ایرانی با دعوت از روان در مانگران علمی و معتبر به جای سلبریتی ها، گامی مؤثر در ارتقای سطح آگاهی عمومی در حوزه روان شناسی برداشته اند. دو نمونه برجسته از این رویکرد، برنامه «بازیا» با حضور «دکتر آذر خش مکر» و برنامه «اکنون» با میزبانی «دکتر نیما قربانی» بودند. این تغییر در انتخاب مهمانان، نشان دهنده تمایل رسانه ها به ارائه محتوای علمی و کاربردی به مخاطبان است. اما چرا این مسئله مهم است؟

حضور داشت. دکتر قربانی با تخصص در حوزه روان شناسی، به بررسی روان انسان و موضوعات مرتبط با آن پرداخت. گفت و گوی او با سروش صحت، فرصتی برای مخاطبان فراهم کرد تا با ما فهم پیچیده روان شناسی به زبانی ساده و قابل درک آشنا شوند. دعوت از روان در مانگران علمی و معتبر به جای سلبریتی ها در برنامه های پر مخاطب، نشان دهنده تغییری مثبت در رویکرد رسانه هاست. این تغییر می تواند تأثیرات متعددی داشته باشد که عبارتند از:

۱ **ارتقای سطح آگاهی عمومی** با ارائه اطلاعات علمی و کاربردی در حوزه روان شناسی، مخاطبان می توانند درک بهتری از مسائل روان شناختی پیدا کنند و در نتیجه، بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه کنند.

۲ **کاهش انگ زن** بحث در باره موضوعات مرتبط با سلامت روان در رسانه های عمومی می تواند به کاهش بر چسب زنی و استیگما مرتبط با مشکلات روان شناختی کمک کند و افراد را

تربیت فرزند

خود کفایی کودک با سبک والد گری پاندا

سبک والد گری پاندا این روزها در جهان و در دنیای تربیت فرزند محبوب شده و بر خود کفایی کودکان تأکید دارد. به گزارش فرارو، اصطلاح والد گری پاندا را استر ووجیکی در کتاب چگونه انسان های موفق پرورش دهیم رواج داد. عنوانی بلند پروازانه برای کتابی که البته شواهد موفقیت آن غیر قابل انکار است؛ او مادر سوزان ووجیکی، مدیر عامل پیشین یوتیوب و آن ووجیکی، بنیان گذار شرکت ژنتیک ۲۳ اند می است. اما چرا پاندا؟ ووجیکی در کتابش می نویسد: «پانداها به خوابیدن و خوردن معروف اند. آنها را به اشتباه تبیل می مانند، اما این تصویری است که در ذهن مردم شکل گرفته. سبک والد گری من تبیل یایی دقت نیست، بلکه بر استقلال تأکید دارد. والدین باید به فرزند ان خود پیام دهند که مستقل و خود کفا باشند.»

مشابه والد گری آسان گیر؟

با شنیدن نام این سبک، ممکن است تصور کنید که والد گری پاندا مشابه والد گری آسان گیر است؛ سبکی که به گفته کارشناسان، برای کودکان مضر است. اما والد گری پاندا برخلاف این تصور، نیازمند مشارکت فعال والدین است. پتال مودست، کارشناس تربیت کودک، می گوید: «به جای کنترل تمام جنبه های زندگی کودک، والدین پاندا چار چوب حمایتی فراهم می کنند که به کودکان اجازه دهد تصمیم بگیرند، ریسک کنند و از تجربه هایشان درس بگیرند. این سبک، تعادل بین راهنمایی و آزادی را حفظ می کند و به کودک کمک می کند تا اعتماد به نفس و تاب آوری بیشتری داشته باشند.» ووجیکی برای یادآوری اصول این سبک، از سرواژه هایی استفاده می کند که شامل پنج اصل کلیدی است: اعتماد، احترام، استقلال، همکاری و مهربانی.

مهم ترین مزایای این سبک

مودست می گوید: «تمرکز این سبک بر آموزش تفکر مستقل به کودکان است، نه صرفاً اطاعت از قوانین سخت گیرانه. والدین پاندا ارزش های مشخصی تعیین می کنند، اما به فرزند ان خود اجازه می دهند تا پیامدهای طبیعی تصمیماتشان را تجربه کنند. اگر کودک انتخاب اشتباهی کند، والد پاندا به جای مداخله یا سرزنش، ممکن است بپرسد: فکر می کنی چه اتفاقی افتاد؟ یا دفعه بعد چطور می خواهی این اتفاق را مدیریت کنی؟» یکی از مهم ترین مزایای این سبک، پرورش استقلال کودکان است. مودست اضافه می کند: «با فرصت دادن به کودکان برای مواجهه با چالش ها به تنهایی، در حالی که می دانند والدینی حمایتگر در کنارشان دارند، آنها مهارت های تصمیم گیری و تاب آوری را یاد می گیرند. این روش همچنین رابطه والد و کودک را تقویت می کند، زیرا ارتباط بین آن ها بر پایه اعتماد و احترام متقابل بنا شده است، نه کنترل. کودکانی که با این شیوه بزرگ می شوند، اغلب هوش هیجانی، خلاقیت و توانایی دفاع از خود را بهتر از دیگران توسعه می دهند.»

اتاق مشاوره

بین خانواده و دختر مورد علاقه ام

سر دوراهی ماندم

پسری ۲۷ ساله هستم. خانواده ام با دختری که من برای ازدواج انتخاب کردم، خیلی زیاد مخالف هستند چون او ۳۵ ساله است. من هم باید یک کدام را انتخاب کنم و بین دوراهی ماندم. این دختر هم از وقتی متوجه مخالفت خانواده ام شد، دیگر جواب را نمی دهد. چه کنم؟



دکتر حسین شرافتی | روان شناس



دکتر حسین شرافتی | روان شناس



هیجان و احساس تصمیم گیرنده است با عقل و منطق؟ تصمیمی اصولی تر بگیرد. این نکته را هم مدنظر قرار دهید که وقتی زن در زندگی مشترک سن بیشتری دارد، ناخود آگاه قدرت و کنترل بیشتری را بر مرد اعمال می کند. معمولاً زانی که به لحاظ سنی از همسر ان شان بزرگ تر هستند به طور مداوم آن ها را کنترل می کنند که پس از مدتی این کنترل کردن برای همسر شان، خوشایند نخواهد بود و ارتباط آن ها را با مشکل مواجه می کند.

● **خودتان را بر سر این دوراهی قرار ندهید** در پیامک تان گفته اید که بر سر دوراهی انتخاب بین خانواده و دختر مورد علاقه تان قرار گرفته اید. با توجه به موارد مطرح شده و همچنین مخالفت شدید خانواده تان و این که در آینده بدون پشتیبانی و کمک آنان، روز های سختی در انتظار تان خواهد بود و به طور قطع با مشکلات زیادی مواجه خواهید شد، از شما می خواهم که خودتان را بر سر این دوراهی قرار ندهید. در یک فرصت مناسب با خانواده تان در باره تصمیم تان صحبت کنید و صحبت های آن ها را هم بشنوید. مشورت با خانواده و یک مشاور پیش از ازدواج برای این که تمامی جوانب تصمیم نهایی تان سنجیده شود، ضروری است، آن گاه تصمیم درست و آگاهانه بگیرید.

مخاطب گرامی، همه دخترها و پسرها باید در انتخاب همسر همدان را در نظر بگیرند و هدف شان فقط رسیدن به شخص مورد علاقه به هر قیمتی نباشد بلکه انتخاب همسری هم راه همدل را در اولویت قرار دهند. با توجه به نکات مطرح شده در پیامک تان به شما چند توصیه می کنم.

عشق تان هیجانی نیست؟

دو نفر که عاشق یکدیگر هستند، هر کدام دیگری را ایده آل می داند. مانند دونوازنده که هر کدام از دید دیگری بسیار دلنشین و زیبا می نوازند، اما بعد از ازدواج، این دونفر باید با هم یک آهنگ و یک موسیقی را ارائه کنند. این هماهنگی و همراه بودن جز با داشتن درک متقابل، تفاهم، نزدیکی سلیقه ها و علاقه به دست نمی آید. قبل از هر تصمیمی، شما باید از خودتان پرسید آیا این اختلاف سنی هشت ساله باعث تفاوت در نگرش ها، علاقه ها و ... در زندگی آینده تان خواهد شد؟ افزایش دانش در خصوص آگاهی از اولویت های یکدیگر، علاقه ها و دیدگاه های دو طرف به شما کمک خواهد کرد تا انتخاب بهتری داشته باشید. آیا قلبی ایشان را دوست دارید یا عقلی، آیا در این ماجرا