



رودر رو با اختلال «شکاف در ذهن»

در روز جهانی آگاهی از اسکیزوفرنی از این اختلال گفتیم که یکی از پیچیده ترین و شدید ترین معنای داشتن چند شخصیت نیست، بلکه به معنی گسیختگی و از هم گسیختگی در تفکر، احساس و ادراک واقعیت است. ۲۴ می روز جهانی آگاهی از اسکیزوفرنی نام گذاری شده است. به همین بهانه و در ادامه، از این اختلال خواهیم گفت.



زهرا فولادی | روان شناس

محوری

اسکیزوفرنی یکی از پیچیده ترین و شدید ترین اختلالات روانی در حوزه روان پریشی (سایکوز) است که عملکرد طبیعی مغز را در زمینه ادراک، تفکر، احساس و رفتار مختل می کند. این اختلال مزمن، معمولاً در اواخر نوجوانی یا اوایل بزرگسالی آغاز می شود و در صورتی که درمان نشود، می تواند به شدت بر کیفیت زندگی فرد تأثیر بگذارد. واژه «اسکیزوفرنی» از ریشه یونانی گرفته شده و به معنای «شکاف در ذهن» است؛ اما باید توجه داشت که این «شکاف» به معنای «چندشخصیتی بودن» نیست. بر خلاف تصور رایج، اسکیزوفرنی به معنای داشتن چند شخصیت نیست، بلکه به معنی گسیختگی و از هم گسیختگی در تفکر، احساس و ادراک واقعیت است. ۲۴ می روز جهانی آگاهی از اسکیزوفرنی نام گذاری شده است. به همین بهانه و در ادامه، از این اختلال خواهیم گفت.

منشأ تر کیبی اسکیزوفرنی

از نظر علمی، اسکیزوفرنی نوعی اختلال نوروروان شناختی در نظر گرفته می شود؛ یعنی منشأ آن ترکیبی از عوامل ژنتیکی، زیستی و محیطی است که در عملکرد ساختارها و مسیرهای شیمیایی مغز اختلال ایجاد می کنند، به ویژه در سیستم دوپامین. برای تشخیص اسکیزوفرنی، وجود حداقل دو علامت از بین توهم، هذیان، گفتار آشفته، رفتار بسیار آشفته یا منجمد و علایم منفی به مدت حداقل یک ماه و تداوم اختلال در عملکرد برای حداقل شش ماه ضروری است. در مجموع، اسکیزوفرنی یک اختلال جدی اما قابل مدیریت است.

علایم اختلال اسکیزوفرنی

۱ هذیان هذیان از جمله نشانه های بارز اختلال اسکیزوفرنی محسوب می شود و معمولاً نخستین علامتی است که اطرافیان تشخیص می دهند. هذیان ها، باورهایی نادرست و ثابت اند که به رغم وجود شواهد قوی مخالف، فرد به آن ها اعتقاد راسخ دارد. این باور ها معمولاً در منطقی و واقعیت فاصله گرفته و با ساختار تفکر معمول ناسازگارند. به عنوان نمونه، ممکن است

تقویت مغز سالمندان تنها با ۵ دقیقه ورزش روزانه

ارتباط ورزش با تقویت مغز و کاهش خطر ابتلا به زوال عقل و سایر بیماری های شناختی مدت هاست که تایید شده است. با این حال نتایج یک مطالعه جدید تاکید می کند افراد مسن تنها با چند دقیقه فعالیت بدنی در روز هم می توانند سلامت مغزشان را به طور قابل توجهی بهبود دهند. به گزارش «ایندپندنت»، پژوهشگران دانشگاه استرالیای جنوبی و مرکز تحقیقاتی «ادونت هلت» در آمریکا در یافتند که حتی پنج دقیقه ورزش روزانه متوسط تا شدید، می تواند با عملکرد شناختی بهتر ارتباط داشته باشد.

از افزایش تمرکز تا تقویت حافظه

این مطالعه که اوایل آوریل در نشریه بریتانیایی «سن و پیری» منتشر شد، داده های صد هانفر در سن ۶۵ تا ۸۰ سال را بررسی کرد و محققان دریافتند حرکات پرن انرژی و نفسگیر که باعث نفس نفس زدن می شود، مانند دویدن یا شنا کردن یک طول استخر، با عملکرد بهتر مغز از جمله پیردازش اطلاعات، تمرکز، توانایی انجام چند کار هم زمان و حافظه کوتاه مدت مرتبط است. آن ها متوجه شدند که حتی چند دقیقه ورزش متوسط مانند پیاده روی تند هم می تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد.

معیار متوسط یا شدید بودن یک ورزش به گفته مدیسون ملو، نویسنده اصلی و پژوهشگر دانشگاه استرالیای جنوبی، یافته کلیدی تحقیق این است که افرادی که اصلاً فعالیت بدنی نداشتند یا فعالیتشان بسیار کم بود، وقتی حتی پنج دقیقه فعالیت متوسط یا شدید در روز انجام دادند، در عملکرد مغزی شان تغییرات مثبت قابل توجهی مشاهده شد. لس آنجلس تایمز می نویسد که پژوهشگران برای تفکیک بین ورزش متوسط و شدید از یک معیار ساده استفاده کردند. آدری کالینز، یکی از نویسندگان و پژوهشگر دوره پساکتری در مرکز تحقیقاتی «ادونت هلت» توضیح می دهد اگر فرد پس از فعالیت بدنی هنوز بتواند جمله های کامل بگوید، یعنی فعالیتش در سطح متوسط بوده، اما اگر آن قدر به

نفس نفس بیفتد که نتواند در ست حرف

بزند، فعالیت بدنی شدید بوده است. ملو می گوید که در این مطالعه، بین کم تحرکی یا نداشتن هیچ گونه فعالیت بدنی و عملکرد شناختی ضعیف هم «رابطه قوی» مشاهده شد، اما یکی از یافته های نسبتاً غافلگیرکننده این بود که ورزش و فعالیت بدنی، به رغم ایجاد بهبودهای قابل توجه در برخی جنبه های عملکرد شناختی (مثل پردازش اطلاعات و تمرکز)، بر حافظه بلند مدت و عملکردهای بصری-فضایی (مانند توانایی تخمین فاصله ها یا اندازه ها) تأثیری نداشت.

دسته بندی رفتارهای روزانه

به دسته

این مطالعه از این رونوآورانه بود که رفتارهای مختلف افراد در روز را به سه دسته تقسیم کرد: خواب، فعالیت های کم تحرک و فعالیت های ورزشی و دریافت که اگرچه خواب کافی و با کیفیت برای سلامت مغز در میان سالی و بعد از آن اهمیت دارد، وقتی داوطلبان مجبور شدند دقیقاً بر اصرافورزش کنند حتی، کاهش زمان خواب به منظور اختصاص دادن زمان بیشتر به ورزش، به عملکرد مغزی بهتری منجر شد. ملو گفت: «در این نمونه، مهم نبود زمان از کجایم آید، از خواب فرد زده می شود یا ساعات رفتار کم تحرک یا فعالیت بدنی باشد تا کم، بلکه فقط کافی بود برای فعالیت بدنی متوسط یا شدید زمان صرف شود و این جابود که مزایا برای عملکرد شناختی هم خود را نشان داد».

۳ گفتار آشفته آشفتگی گفتار، انعکاسی از اختلال در فرایندهای فکری و شناختی بیمار است. در این حالت، گفتار فرد فاقد انسجام منطقی است و پرش های ناگهانی از موضوعی به موضوع دیگر مشاهده می شود. بیمار ممکن است جملاتی بی پایان، ناقص و فاقد پیوستگی ساختاری بر زبان آورد یا از واژگان اختراعی و بی معنا استفاده کند. این اختلال در بیان، معمولاً منجر به دشواری در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران می شود و ممکن است فرد در محیط های اجتماعی، تحصیلی یا شغلی با چالش های جدی مواجه سازد.

۴ رفتار آشفته یا کاتاتونیک رفتار آشفته در مبتلایان به اسکیزوفرنی، معمولاً به صورت اعمال نامتناسب، بی هدفی و واکنش های غیر قابل پیش بینی بروز می یابد. از جمله این رفتارها می توان به بی نظمی در لباس پوشیدن، انجام حرکات تکراری بی معنا، یا پاسخ های ناپهتجار به محرک های معمول محیط اشاره کرد. در برخی موارد، این رفتارها شکل خطرناک به خود می گیرد و منجر به آسیب به خود یا دیگران می شود. نوع شدیدتری از این نشانه، با عنوان «کاتاتونیا» شناخته می شود که در آن، بیمار دچار بی حرکتی کامل، سکوت مطلق، یا ماندن در وضعیت های بدنی غیرعادی به مدت طولانی می شود. گاهی هم رفتارهای تقلیدی یا حرکات کلیشه ای و بی معنا مشاهده می شود.

۵ علایم منفی علایم منفی در اسکیزوفرنی، گرچه کمتر از سایر نشانه ها جلب توجه می کنند اما اثرات عمیق و پایداری بر کیفیت زندگی فرد دارند. این علایم شامل کاهش هیجانات، بی علاقمندی به فعالیت های روزمره، فقر گفتار، کناره گیری اجتماعی و ناتوانی در بیان احساسات هستند. چهره بیمار اغلب فاقد حالات هیجانی است، لحن کلام یکنواخت است و انگیزه ای برای آغاز یا پیگیری فعالیت ها مشاهده نمی شود. این علایم ممکن است با افسردگی اشتباه گرفته شوند اما در بستر اسکیزوفرنی، ریشه در اختلالات زیربنایی شناختی و عصبی دارند. فرد مبتلا به علایم منفی، در تعاملات اجتماعی سرد و منفعل ظاهر می شود و معمولاً از ارتباط با دیگران اجتناب می ورزد. همین مسئله به تدریج منجر به انزوا، افت عملکرد تحصیلی یا شغلی و وابستگی به اطرافیان می شود.

درمان اختلال اسکیزوفرنی

درمان اختلال اسکیزوفرنی فرایندی چندبعدی و تخصصی است که به هیچ وجه بدون نظارت دقیق و پیوسته روان پزشک و روان شناس بالینی امکان پذیر نیست. این اختلال، به دلیل ماهیت پیچیده خود، نیازمند رویکردی ترکیبی از دارودرمانی، روان درمانی، آموزش خانواده و خدمات حمایتی اجتماعی است.

اتاق مشاوره

پسر مورد علاقه ام روی دور پیچاندن است

تقریباً ۳ ماه پیش با پسری آشنا شدم که گفت به من علاقه مند است و قصد ازدواج با من دارد. من هم برای آشنایی بیشتر، قبول کردم. اما الان احساس می کنم روی دور پیچاندن افتاده است چون هیچ کاری نمی کند. چه کنم؟



زهرا حسینی | مشاور

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، متأسفانه بسیاری از افرادی که وارد رابطه های قبل از ازدواج می شوند، با توجه به جذابیت های این رابطه و وابستگی عاطفی که بین دو جنس مخالف رخ می دهد، در ارزیابی منطقی و واقعی این گونه روابط، بسیار ضعیف و ناآگاهانه رفتار می کنند و غالباً با پیامدهای منفی و گاه جبران پذیربی مواجه می شوند.

میزان علاقه چقدر باشد؟

علاقه مندی بین دختر و پسر، جزو اصول اساسی و مهم ازدواج است و برای شکل گیری یک زندگی سالم و موفق، ضروری و لازم است؛ اما میزان این علاقه باید چقدر باشد؟ درباره میزان علاقه، گفته می شود که باید یک حداقل مهر و محبت، در ابتدای آشنایی باشد و نمی توان انتظار داشت که در همه افراد میزان علاقه یکسان و یک اندازه باشد. شدت علاقه بهتر است در ابتدای دوره آشنایی بالا نباشد؛ زیرا مانع به دست آوردن شناخت درست و تصمیم گیری آگاهانه خواهد شد؛ البته نبود هیچ علاقه ای در ابتدای آشنایی در ست نیست و مشاوران ازدواج پیشنهاد می دهند جلسات آشنایی بیشتری طی روند خواستگاری انجام گیرد و اگر با وجود این باز هم هیچ علاقه ای در کار نبود، توقف خواستگاری و پاسخ منفی به ازدواج ر توصیه می کنند.

آشنایی باید تحت نظارت خانواده باشد

البته برای این که افراد در دوره آشنایی و

تربیت فرزند

ترفندهای پیشگیری از چالش کلامی

والدین و نوجوانان

اگر این چالش ها حل نشود

نقطه عطف دوران زندگی هر شخص، دوران نوجوانی اوست؛ این دوران تغییرات بنیادین و اساسی را به همراه دارد که شامل رشد جسمانی و جنسی، تکامل شناختی، شکل گیری هویت، استقلال و مسئولیت پذیری و... می شود. اما مسائل زیادی به سبب تغییرات متعدد در دوران نوجوانی رخ می دهد که اگر والدین از این مسائل آگاهی کافی نداشته باشند، ممکن است باعث ایجاد چالش بین والدین و نوجوانان شود. به گزارش ایسنا، همچنین اگر این چالش ها بزرگ شود و به آن ها رسیدگی نشود باعث ایجاد آسیب های روانی خواهد شد که گاهی جبران پذیرند.

۴ توصیه برای کاهش تنش بین والدین و نوجوانان

۱- دستوری حرف نزنید| دستوری حرف زدن آن هم با صدای بلند باعث واکنش

نکته ها

۶ اشتباه رایج در اوایل ورود به جوانی

۱- بی هدفی

۲- ماندن در رابطه ناسالم

۳- مقاومت در برابر تغییر

۴- گشتن زن در شبکه های اجتماعی

۵- مقایسه دایمی خودتان با دیگران

۶- نادیده گرفتن شور و سرگرمی

روان شناسی

کشف مدل دوسویه شادی انسان ها

۲۰ برسی بیش از ۴۰ هزار داوطلب

محققان با استفاده از داده های بیش از ۴۰ هزار داوطلب، ارتباط بین زندگی دامنه رضایت را در سطح جمعیت و به صورت فردی اندازه گیری کردند. داوطلبان از کشورهای استرالیا، آلمان، سوئیس، هلند و بریتانیا بودند که همگی تا ۳۳ سال به شکل دوره ای به نظرسنجی ها درباره رضایت از زندگی پاسخ داده بودند. «یک» می گوید: «آنچه آشکار می شود این است که ما گروه های تقریباً مساوی را می بینیم که هر الگورا نشان می دهند. برخی از پایین به بالا هستند، برخی از بالا به پایین؛ در برخی، حوزه ها بر شادی آن ها تأثیر نمی گذارد، برخی هم دوطرفه و برخی نامشخص هستند». این مطالعه نشان داد که تقریباً نیمی از افراد اساساً ارتباط یک طرفه بین دامنه رضایت و رضایت از زندگی را نشان دادند و حدود یک چهارم آن ها عمدتاً ارتباط دوطرفه را نشان دادند. محققان می گویند شادی ممکن است با رویکردی شخصی تر و تاکید کمتر بر مدل های گسترده تر آسان تر باشد، اگرچه هنوز به تحقیقات بیشتری برای تعیین این که واقعاً چگونه می تواند باشد، نیاز است.

«اموری یک» پژوهشگر روان شناسی در دانشگاه کالیفرنیا دیویس و نویسنده ارشد یک مطالعه جدید می گوید: «ما باید منابع شادی را برای ایجاد مداخلات موثر درک کنیم». به نقل از اس ای، «یک» می گوید: «همه ما افرادی را در زندگی خود می شناسیم که رویدادهای آسیبزا را تجربه می کنند، اما به نظر می رسد خوشحالی هستند». بسیاری از مردم شادی را گزارش می کنند که در ظاهر با شرایطی که آن ها تجربه می کنند، همخوانی ندارد. برخی در شرایط رضایت یا شادی را به دست می آورند، در حالی که برخی دیگر به خلاف مزایای ظاهری در تلاش برای رسیدن به آن هستند. مدل شادی «بالا به پایین» بیشتر بر این زاویه تمرکز دارد و تأکید کمتری بر عوامل خارجی دارد تا این که مردم چگونه در آن ها فکر و احساس می کنند. بسیاری از محققان با شواهد قانع کننده برای اثر دو مدل، اکنون دیدگاه سوم و دوسویه شادی را ترجیح می دهند که تعامل پیچیده بین اثرات «پایین به بالا» و از «بالا به پایین» را در نظر می گیرد. «یک» و همکارانش در این مطالعه جدید، این احتمال را بررسی کردند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۹۹۹۹ و تلگرام ۹۹۵۲۳۹۴۵۷۶

بگیرند و بیشتر به جوانان اعتماد کنند.
* در باره عضله سازی در صفحه سلامت، بیشتر مطلب چاپ کنید.
* از علی صادقی بعبد این کارا. درسته که باز بگر طنزه والان هم ماجرا یک شوخیه. احتمالاً هدف شون هم جذب فالوئر بوده.

آنجی دعوت از استارتا کلان شرکت تعاونی مسکن کارکنان بنیلا مسکن انقلاب اسلامی مشهد به شماره ثبت ۲۸۹۶ وششسه ملی ۱۸۶۶۳۱۰۸۶۶۳۱۰۲۰۸

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت تعاونی مسکن کارکنان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی مشهد به شماره ثبت ۲۸۹۶ شناسه ملی ۱۰۲۰۸۰۱۸۶۶۳۱ که آگهی انحلال آن در صفحه ۲۲۵ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۳۲۱۳ مورخ ۱۳۰۲/۰۹/۱۳ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر شش ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای سید مهدی میرکاظمی به شماره همراه ۰۹۱۵۳۱۵۸۰۸۶ مستقر در طبقه اول ساختمان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان رضوی دفتر حاج آقای رضایی به آدرس خراسان رضوی - مشهد - بلوار وکیل آباد نشن شهید قانع به کد پستی ۹۱۸۸۹۱۳۱۱۱ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیر تصفیه شرکت تعاونی مسکن کارکنان بنیلا مسکن انقلاب اسلامی مشهد آقای سید مهدی میرکاظمی

۱۱۹۳۱۶



- زندگی سلام
- شنبه
- ۴ خرداد ۱۴۰۴
- ۲۶ دی القنده ۱۴۴۶
- ۳۳ می ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۹۵

خانواده و مشاوره