

تفاوت افسردگی با خلق تنگ چیست؟

عضو هیات علمی دانشکده روانشناسی با بیان اینکه علل افسردگی معمولاً ناشناخته است، گفت: افسردگی به عوامل متعدد روان‌شناختی، زیستی و مغزی وابسته است و افرادی که دچار خلق تنگ شده‌اند، اگر سابقه اختلالات روحی ندارند و صرفاً از بحران‌های پاندمی رنج می‌برند، به درمان‌های تخصصی نیاز ندارند.



اختلال سازگاری، خلقی و یا اضطراب مواجه هستند که این موارد خیلی به درمان‌های تخصصی نیاز ندارد. و برای ادامه داد: چنانچه مجموعه‌ای از ناکامی‌ها به نشانه‌ها و علائم افسردگی مبدل شود، نیازمند مداخلات پزشکی است. این روانشناس یادآور شد: بیشترین نکته‌های که عموم مردم در دوران پاندمی کرونا با آن روبرو هستند، اختلال سازگاری یا خلق افسرده است؛ به این معنی که نسبت به یک تغییر سخت در زندگی واکنش به یک مسئله و بحران از خود نشان می‌دهند. وی تغییر دیدگاه و استفاده از پتانسیل‌هایی نظیر بهره‌مندی از فضای مجازی برای ارتباط با اطرافیان را یکی از راه‌های کاهش بار مشکلات خلقی دانست و ادامه داد: افراد می‌توانند مسائلی را وارد زندگی خود کنند که

روان‌مانی را ادامه دهند. عضو هیات علمی دانشگاه، ترس از ابتلا به بیماری و یا اضطراب از سلامت را یکی از بحران‌های روانی پاندمی‌ها دانست و توضیح داد: حوزه بهداشت و کشور می‌تواند ضمن اطلاع‌رسانی به موقع در راستای آگاهی‌بخشی و افزایش سطح سواد سلامت جامعه اثر گذار باشد. وی نسبت به ارائه پیام‌های متضاد از سوی مسئولان بهداشتی و درمانی به مردم هشدار داد و گفت: باید وحدت رویه‌ای در نحوه اطلاع‌رسانی از سوی دولت‌ها وجود داشته باشد تا بتوان توصیه‌های مختصر، مفید و معجز به مردم ارائه کرد. سیستم بهداشتی باید صراحت بیشتری در ارائه مطالب علمی را در دستور کار خود قرار دهد. بختیاری درباره افسردگی در دوران کرونا نیز توضیح داد: مشکلاتی که در پی قرنطینه‌های کرونایی و اعمال محدودیت‌ها ایجاد می‌شود اصطلاحاً مشکلات سازگاری می‌گویند؛ چراکه واکنشی است که در پی ایجاد مشکل و یا مسئله‌ای ایجاد می‌شود. این روانشناس با بیان اینکه علل افسردگی معمولاً ناشناخته است، تأکید کرد: افسردگی به عوامل متعدد روانشناختی، زیستی و مغزی وابسته است. به طور کلی به نظر می‌رسد افرادی که در حال حاضر دچار خلق تنگ و غمگین هستند اگر سابقه اختلالات روانی نداشته باشند و دوره‌هایی از بیماری را تجربه نکرده‌اند و فقط بعد از پاندمی و بحران‌های آن رنج می‌برند یا تیر

بیش از گذشته به حمایت‌های عاطفی نیاز دارند؛ بنابراین باید والدین وقت بیشتری برای بازی، تعامل و گفت‌وگو با کودکان اختصاص دهند. وی تأکید کرد: بزرگترها باید این واقعیت را که ممکن است کودکان به دلیل شرایط قرنطینه و ترس و استرس از بیماری، عصبی و نگران باشند را درک کنند و با کودکان همدلی داشته باشند. این روانشناس پیروی و حفظ یک برنامه منظم روزانه را یکی دیگر از راهکارهای ایجاد احساس آرامش و امنیت خاطر در کودکان ذکر کرد و افزود: در شرایطی که کودکان از زندگی عادی و روزمره خود به دور هستند سعی کنید شرایط با همدلی و حمایت سعی کنید تحمل شرایط را عادی تر کنید. عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به آشنایی و انجمن بازی‌های خانوادگی، گفت: به طور کلی نوجوانان در محدودیت‌ها و ترس از عین حال دسترسی به وقتهای اجتماعی می‌آید چندانی خوبی به نظر نمی‌رسد؛ بنابراین سعی کنید ضمن تعامل بیشتر شرایط را مدیریت کنید.

چند راهکار ساده برای تقویت حافظه

بیمایوزید
هرگونه حواس پرتی مانند موسیقی یا علائم هشدار دهنده تلفن خود را حذف کنید. منبع صدایی را که می‌شنوید بیایید، سپس با دقت گوش کنید و سعی کنید آنچه را که گفته می‌شود، پیش بینی کنید تا کاملاً درگیر شوید و بعد آنچه را که گفته شد بازبینی کرده و بر روی آن تأمل کنید.

روز نهم: واژه امر را به یاد داشته باشید
کلید واژه امر (انگیزه، مشاهده و روش‌ها) حافظه شما را تقویت می‌کند. مثلاً اگر با اشخاص جدیدی آشنا شدید، انگیزه شما برای یادآوری نام آن‌ها چیست و در مورد آن‌ها چه نظری دارید؟ یا به یاد داشته باشید منظور از حافظه خوب، توجه است نه حفظ کردن. روش‌های حافظه را مانند یادآوری نام افراد از طریق ارتباط با دادن آن‌ها یا چیزی، تمرین کنید. اسامی را به افراد غریبه‌ای که می‌بینید اختصاص دهید و تعداد زیادی از آن‌ها را به خاطر سپرده و آزمایش کنید.

روز دهم: خواندن را جدی تر
خواندن یک تمرین عالی برای ذهن شماست. با خواندن تنها یک کتاب می‌توانید چندین دهه تجربه کسب کنید. زمانی را به خواندن روزانه اختصاص دهید. حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه باشد. کتابی را که می‌خواهید بخوانید انتخاب کنید. یک تایمر را به مدت ۱۰ دقیقه تنظیم کنید و همه حواس پرتی‌ها را کنار بگذارید و هر روز برنامه ریزی کنید. آن را در تقویم خود به عنوان قرار ملاقات با خود مشخص کنید.

زندگی آن‌ها خواهد شد. اکنون هدف خود را پیدا کرده‌اید.
روز ششم: یک عادت سالم را شروع کنید
یک عادت سالم ایجاد کنید که شما را به سمت موفقیت سوق دهد. این می‌تواند چیزی شبیه به ورزش روزانه یا ترک میان وعده باشد، و آن را به مراحل کوچک و ساده تقسیم کنید. به یاد داشته باشید، اگر در مورد خواسته‌تان مساجحت به خرج دهید می‌توانید به آن برسید و اگر سازگار باشید می‌توانید آن را حفظ کنید.

روز هفتم: مغز خود را تغذیه کنید
داشته‌تان یک رژیم غذایی سالم، مغز شما را تغذیه می‌کند. از خود پرسید که آیا غذایی که میل می‌کنید، به شما انرژی می‌دهد، یا انرژی‌تان را از بین می‌برد، سپس دستورالعمل‌هایی را برای استفاده از غذاهای تقویت‌کننده مغز مانند آووکادو، زغال اخته، کلم بروکلی، شکلات تلخ، تخم مرغ، سریش، سالمون و گردو به کار بگیرید.

روز هشتم: چگونه گوش کردن را
می‌توانم این را بهتر انجام دهم؟"
روز چهارم: به رویاهای خود بیشتر فکر کنید
اندیشیدن به رویاهایمان یکی از راه‌های موثر آموزش مغز و تقویت حافظه است. تکرار جملاتی از قبیل اینکه "من ادامه خواهم داد" بسیار تأثیر گذار است. در مرحله بعدی، با جملات دیگری مانند "من می‌توانم با اطمینان یاد بگیرم" یا "من یک کار عالی خواهم کرد" به آموختن ادامه دهید. آن را ببینید، آن را احساس کنید، به آن ایمان داشته باشید و سپس برای آن کار کنید.

روز پنجم: هدف خود را مشخص کنید
هدف‌تان چیست؟ چه چیزی را می‌خواهید با جهان به اشتراک بگذارید؟ این همان چیزی است که باید به شما انگیزه دهد. به یاد داشته باشید که چه کسی روی شما حساب می‌کند تا در فکر خود بی‌دیند و روز بیاشید. این می‌تواند خانواده، دوستان یا همکاران شما باشد؛ به این فکر کنید که چگونه آموزش مغز شما باعث بهبود

کند پس از پایان هر جلسه یادگیری، یک تحلیل سریع نسبت به آنچه آموخته‌اید داشته باشید.
روز دوم: مورچه‌های ذهن خود را بشکند
صداهایی در ذهن شما وجود دارد که مدام به شما می‌گویند نمی‌توانید کاری را که روی آن تمرکز کرده‌اید، انجام دهید؛ روی آن افکار منفی خودکار متمرکز شده و دوباره با آن‌ها صحبت کنید؛ اینکه شما قادر به انجام کاری موفق نبودید به این معنا نیست که دوباره شکست خواهید خورد.
روز سوم: سوالات خود را مطرح کنید
در مورد قدرت سوالات غالب تأمل کنید. آن موارد منفی که شما هر روز به صورت ناخودآگاه از خودتان می‌پرسید. سوالات را مشخص کنید و به این فکر کنید که چگونه می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید؛ مثلاً به جای اینکه می‌پرسید: "چرا هرگز نمی‌توانم این کار را انجام دهم؟" یا "چگونه این اطلاعات استفاده کنم؟" یا "چگونه

که از پیش در ذهن دارید، تثبیت کنید. نباید در یادگیری حالت منفعل داشته باشید، تلاش کنید در زمینه یادگیری فعال باشید؛ برای این منظور می‌توانید با یکی از دوستان خود یادگیری را تمرین و تکرار کنید. قبل از شروع یک جلسه یادگیری، لحظاتی را به یادآوری آنچه آخرین بار آموخته‌اید، بپردازید. افکار مثبت ذهن شما می‌تواند در روند یادگیری تأثیر گذار باشد، بنابراین سعی کنید حالت بدن خود را تغییر داده و با یک نفس عمیق تصمیم به یک یادگیری آگاهانه بگیرید تا ششاد و کنجگوار باشید. تدریس یکی دیگر از روش‌های خوب یادگیری است، اگر می‌خواهید آنچه آموخته‌اید در ذهن و حافظه‌تان تثبیت شود، تدریس کنید. اگر برای خود زمان شروع و در تقویت ثبت نکنید، شانس خوبی برای موفقیت در زمینه یادگیری و تقویت حافظه نخواهید داشت؛ از این رو تلاش کنید در طول روز حتی به مدت ۱۰ دقیقه زمان برای یادگیری اختصاص دهید. نقد و تحلیل آنچه آموخته‌اید نیز بسیار موثر است، سعی روزهای گرم دوازدهم سرگیزه می‌شوید؟ در این مطلب، شما یاد خواهید گرفت که همیشه، با هنگام بلند شدن از صندلی در ساحل سرگیزه می‌گیرید؟ یا اگر در یک روز گرم بیاده روی یا ورزش می‌کنید مریض می‌شوید؟ مطمئن شوید تنها شما نیستید که دچار این حالت می‌شوید. در ادامه، نقش یک متخصص درباره علت سرگیزه در روزهای گرم را خواهید خواند.

علت سرگیزه در روزهای گرم تابستان، روش پیشگیری و درمان آن چیست؟

فشار خون پایین
قبل از هر چیز، خوب است بدانید سرگیزه‌ای که در یک روز گرم تابستانی احساس می‌کنید می‌تواند ناشی از پایین آمدن فشار خونتان باشد. برای تنظیم دمای بدن در یک روز گرم، رگ‌های خونی شما گشاد می‌شوند. جریان خون توسط مغز شما کنترل می‌شود تا پوست و بدن شما خنک شود. این تغییر جریان خون می‌تواند در شما احساس سرگیجه و سرگیجه کند.
عرق کردن
دومین علت سرگیجه در تابستان، کاهش دمای بدن و ظهور عرق است. شما در روزهای گرم زیاد عرق می‌کنید، بنابراین بیشتر از حد معمول رطوبت بدن خود را از دست می‌دهید. اگر به اندازه کافی مایعات ننوشید تا رطوبت از دست رفته بدن را جبران کنید، ممکن است سرگیجه ناشی از این کمبود را تجربه کنید.
افتاب زدگی
احساس سرگیجه در یک روز گرم همیشه به ضرر نیست. آیا شما علاوه بر سرگیجه، از سردرد، کاهش اشتها، تعریق بیش از حد، انقباض عضلاتی، تنفس سریع، عطش زیاد و دمای بالای بدن نیز رنج می‌برید؟ اینها علائم بارز گرمازدگی هستند. در این حالت، هرچه سریع‌تر سایه

گروه تغذیه و سلامت - سلامت
روزهای گرم دوازدهم سرگیزه می‌شوید؟ در این مطلب، شما یاد خواهید گرفت که همیشه، با هنگام بلند شدن از صندلی در ساحل سرگیزه می‌گیرید؟ یا اگر در یک روز گرم بیاده روی یا ورزش می‌کنید مریض می‌شوید؟ مطمئن شوید تنها شما نیستید که دچار این حالت می‌شوید. در ادامه، نقش یک متخصص درباره علت سرگیزه در روزهای گرم را خواهید خواند.



حذف وعده‌های اصلی مانع سوخت و ساز بدن خواهد شد

ویتامین‌ها به عنوان مکمل مصرف می‌شوند و قرار است که تکمیل کننده رژیم غذایی افراد باشند؛ اینکه جایگزین مواد غذایی اصلی شوند.
مولتی ویتامین‌ها نمی‌توانند جایگزین مناسبی برای وعده‌های اصلی غذایی باشند
جوزدانی ادامه داد: برای مثال، اگر افرادی ۱۰ یا ۲۰ درصد در دریافت ریز مغذی‌ها مانند آهن، روی، مسکول و کلسیم ... یا مشکل مواجه شدند، می‌توانند از طریق مکمل‌ها یا مولتی ویتامین کمبود خود را رفع کنند؛ بنابراین تجویز این مکمل‌ها برای رفع کمبود است. او گفت: افراد به هیچ عنوان از طریق ریز مغذی‌ها نمی‌توانند درشت مغذی‌های بدن خود را تأمین کنند؛ چرا که همه به حد مجازی از پروتئین، اسیدهای چرب، مفید، سبزیجات و میوه جات احتیاج دارند و باید دانست که تنها دریافت مکمل باعث جایگزینی فیبر، پروتئین، کربوهیدرات و ... نخواهد شد؛ بنابراین حذف وعده‌های غذایی و استفاده از مکمل‌های غذایی کار بسیار اشتباهی خواهد بود که عواقب جبران‌ناپذیری خواهد داشت. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: حذف وعده‌های اصلی غذا مانند صبحانه، ناهار و شام در

گروه تغذیه و سلامت - سلامت
گفت: حذف وعده‌های غذایی باعث مشکلات گوناگون از قبیل افزایش وزن و کاهش سوخت و ساز بدن خواهد شد. ترنس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره رژیم غذایی با حذف صبحانه و شام اظهار کرد: افرادی که قصد گرفتن رژیم غذایی با حذف صبحانه و شام و جایگزینی مولتی ویتامین‌ها به جای آن‌ها را دارند باید بدانند که این روش بسیار نادرست است. او افزود: با مصرف صبحانه موثر متابولیسم بدن روشن می‌شود و توصیه بنده این است که حتماً تا یک ساعت بعد از بیدار شدن به مصرف صبحانه مغذی و کامل اقدام شود تا دچار نقص سیستم ایمنی بدن نشود. جوزدانی تصریح کرد: برای داشتن یک متابولیسم قوی و درست کردن سوخت و ساز بدن به هیچ عنوان نباید از مصرف صبحانه تغذیه شد.
این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه حذف وعده‌های اصلی غذایی باعث از دست رفتن بخش عمده‌ای از مواد غذایی می‌شود، تأکید کرد: همه مواد غذایی در مولتی ویتامین‌ها نیستند؛ چرا که مولتی

دکه مطبوعات

اقتصادش

صبح‌ساز

معادن کوهشاه می‌توانند حرکت توسعه آن منطقه باشند

روشن درمان سرگیجه ناشی از گرما

جذابیت پایدار مسکن برای سرمایه‌دارها

آفتاب

سایه بر جام بر دولت ترامپ

نمایش فنیهای آمریکا

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱