

# اختلال استرس در کمین بهبود یافتگان کرونا

متخصص روانشناسی با اشاره به تاثیرات روانی احتمالی کرونا گفت: احتمال بروز اختلال استرس پس از ضربه روانی در بهبودیافتگان کووید ۱۹ می تواند یکی از مهمترین عوارض روحی این بیماری باشد؛ عارضه‌ای که پس از گذشت یک دوره زمانی تجارب تلخ گذشته را برای فرد بازنمایی می کند.



**گروه بهداشت و سلامت-** حسین ابراهیمی مقدم در خصوص عوارض روحی و روانی کرونا (پس از بهبود) اظهار داشت: ابتلا به این بیماری به دلیل «وحشت از مرگ» و نگرانی نسبت به آینده از جمله ترس از عوارض ماندگار عارضه‌های تنفسی، می تواند سبب اضطراب شدید شود. وی افزود: برخی از موقعیت‌های زمانی و مکانی نیز می تواند این ترس و وحشت را (پس از بهبود بیماری) تداعی کند به عنوان مثال، مشاهده یک قاب عکس در اتاق قرنطینه در دوران بیماری می تواند پس از گذار از دوران نقاهت نیز یادآور خاطرات تلخ

روزهای بیماری باشد. ابراهیمی مقدم ادامه داد: تداوم این ترس و وحشت به تدریج می تواند ابتلا به یکی از اختلالات اضطرابی را به دنبال داشته باشد و با کاهش امید و انگیزه و گاه اختلال در خواب خلق و خوی افسرده را برای بهبود یافته کرونا رقم بزند. وی اضافه کرد: خواب در حقیقت شش‌روز روانی بدن است و اختلال در این نیاز انرژی و انگیزه را تحت تاثیر قرار داده و می تواند در درازمدت سبب افسردگی شود. این متخصص روانشناسی یادآور شد: اختلال استرس پس از ضربه روانی نیز می تواند یکی از اختلالات بهبودیافتگان کرونا باشد. در این ضایعه تجارب گذشته پس از گذشت یک دوره زمانی برای شخص بازنمایی شده و روان او را تحت تاثیر قرار می دهد. عضو انجمن ازدواج و خانواده کشور در ادامه تنش در پیوندهای خانوادگی را نیز یکی از تبعات روانی کرونا عنوان کرد و افزود: بیماران کووید-۱۹ در دوران قرنطینه احساس تنهایی می کنند، نیازمند حمایت‌های روانی، عاطفی و اجتماعی بوده و در صورت برآورده نشدن این توقعات،

با عواطف و احساسات منفی روبه‌رو می شوند. ابراهیمی مقدم گفت: براین اساس، تفکراتی همچون «اعضای خانواده من رادوست ندارند، تمام نزدیکانم رها کرده اند و دوستان و خویشاوندان در موقعیت بحران آدم را تنها می گذارند» باعث بروز عواطف منفی نسبت به اطرافیان و گاه اعضای خانواده خواهد شد. این مساله می تواند پیوندهای عاطفی را دچار تزلزل کند. وی تاکید کرد: گاه باور بیمار به تاثیر امکانات بهداشتی و درمانی مراکز خصوصی در بهبود حفظ و حمایت‌های عاطفی و روانی وضعیت بیماری و هزینه کرد سنگین

اما برخی از بیماران که در ارتباطات اجتماعی، توانمندی بدنی، هنر، ورزش و... احساس مفید بودن داشته و به دلیل این احساس در زندگی امیدوار هستند، با بیماری مقابله می کنند. ابراهیمی مقدم افزود: بنابراین در این روزها باید با ترسیم یک هدف احساس «ارزشمندی و امیدواری» را تقویت کرد. علاوه بر رعایت شش‌ساید ضوابط بهداشتی همچون استفاده از ماسک و فاصله‌گذاری فیزیکی، به صورت روزانه ورزش کرد. ارتباطات اجتماعی را از طریق تماس‌های تصویری و... حفظ و حمایت‌های عاطفی و روانی

این استاد دانشگاه ادامه داد: در این دوران به منظور کنترل و مدیریت آسیب‌های روانی کرونا، اعتقادات مذهبی و باورهای معنوی هم باید تقویت شود. این تفکرات، علاوه بر تقویت روان انسان به منظور مدیریت تبعات روانی بحران کرونا، هیجانات منفی ناشی از ناکامی‌ها و شکست‌ها را نیز کاهش می دهد. ابراهیمی مقدم تاکید کرد: در صورت ضرورت نیز می توان از مشاوران و روانشناسان بهره گرفت و با بروز برخی از آسیب‌های روحی در دوران گذار از نقاهت کرونا (درمانگر کووید-۱۹)، از نظرات کارشناسان روانشناختی استفاده و از بروز اختلالات و آسیب‌های جدی‌تر جلوگیری کرد. نتایج برخی از مطالعات جدید پزشکی نشان می دهد، از هر سه بیمار مبتلا به کرونا یک نفر تا ۵ تا ۶ ماه پس از بهبودی به یک اختلال عصبی یا روحی مبتلا می شود. اختلالات خلقی و اضطراب به گفته محققان از شایع‌ترین اختلالات روحی مبتلایان کووید-۱۹ است. ویروس کرونا عامل بیماری کووید-۱۹ از اواخر سال ۲۰۱۹ در

شهر ووهان چین مشاهده و در مدت کوتاهی در همه جهان منتشر شد؛ به طوری که سازمان بهداشت جهانی در اسفند ۹۸ (فوریه ۲۰۲۰) بروز پاندمی (همه‌گیر جهانی) این بیماری را تایید کرد. بر اساس آمار رسمی کشور وایروس کرونا تاکنون حدود ۱۵۵ میلیون نفر را در دنیا به طور قطعی مبتلا کرده و بیش از سه میلیون و ۲۴۰ هزار نفر نیز بر اثر بیماری کووید-۱۹ جان خود را از دست داده‌اند. ویروس کرونا با دست‌آلوده با عطسه، سرفه و حتی قطرات تنفسی از طریق دهان، بینی و چشم به افراد منتقل می شود. تنگی نفس، خستگی و بدن درد، اختلال در بویایی و چشایی و مشکلات گوارشی از جمله علائم بیماری کووید-۱۹ است. بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به ویروس نیز دچار بیماری خفیف می شوند. جهش ویروس کرونا در انگلستان، برزیل، هندوستان و آفریقا که موجب افزایش سرایت، بیماری‌زایی و مرگ و میر آن شده، نگرانی‌های جدیدی را در جهان به وجود آورده است. از ابتدای شیوع کرونا در ایران (اسفند ۹۸) تا کنون حدود ۷۳ هزار و ۵۶۸ نفر از هموطنان جان خود را از دست داده‌اند.

## رژیم غذایی مدیترانه‌ای ریسک زوال عقل را کاهش می دهد

عصبی مغزی در بُن آلمان، در این باره می گوید: «این نتایج به مجموعه شواهدی اشاره دارد که عادات غذایی را با سلامت مغز و عملکرد شناختی در سنین بالا مرتبط می کند.» وی گفت: «رژیم غذایی مشابه مدیترانه‌ای می تواند مانع از نابودی مغز شود و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد.» برای این مطالعه، محققان اطلاعات پیش از ۵۰۰ نفر را جمع آوری می شوند. بررسی کردند. «توماسو بالارینی»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز بیماری‌های

کردند که بیش از ۳۰۰ نفر از آنها در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر بودند. شرکت کنندگان رژیم‌های غذایی خود را گزارش کرده و از آزمون‌های مربوط به زبان، حافظه و عملکرد اجرایی را انجام دادند. آنها همچنین تحت اسکن مغزی قرار گرفتند و بیش از ۲۰۰ نمونه مایع نخاعی برای جستجوی نشانگرهای زیستی کردند. در مجموع مشخص شد پیروی از یک رژیم غذایی شبیه به رژیم مدیترانه‌ای با حفظ حجم مغز در مناطق آسیب پذیر به بیماری آلزایمر، میزان کمتر آمیلوئید و تاو و عملکرد بهتر در تست‌های حافظه مرتبط بود. محققان تاکید می کنند رژیم غذایی تنها فاکتور سبک زندگی در کاهش ریسک بیماری آلزایمر نیست. ورزش هم بسیار مهم هستند.



## نتایج برخی از مطالعات جدید پزشکی نشان می دهد، از هر سه بیمار مبتلا به کرونا تا ۵ تا ۶ ماه پس از بهبودی به یک اختلال عصبی یا روحی مبتلا می شود.

اقتصادی نیز به همراه ضعف در ایمان و اعتقادات معنوی می تواند یک عمر سادگیستی شخص را زیر سوال ببرد و این مساله هم از منظر روحی و روانی بیمار را تخریب می کند. این روانشناس تصریح کرد: اقتصادی نیز به همراه ضعف در ایمان و اعتقادات معنوی می تواند یک عمر سادگیستی شخص را زیر سوال ببرد و این مساله هم از منظر روحی و روانی بیمار را تخریب می کند. این روانشناس تصریح کرد:

امیلوئید و تاو از آنها گرفته شد. محققان دریافتند هر چقدر نمره افراد از مقیاس در نظر گرفته شده برای رژیم غذایی مدیترانه‌ای پایین تر بود، سن مغز یک سال بیشتر بود. محققان دریافتند افرادی که نمی کردند دارای میزان بالاتری از نشانه‌های آمیلوئید و تاو بودند. همچنین این افراد، در آزمون‌های حافظه، امتیاز کمتری دریافت کردند. در مجموع مشخص شد پیروی از یک رژیم غذایی شبیه به رژیم مدیترانه‌ای با حفظ حجم مغز در مناطق آسیب پذیر به بیماری آلزایمر، میزان کمتر آمیلوئید و تاو و عملکرد بهتر در تست‌های حافظه مرتبط بود. محققان تاکید می کنند رژیم غذایی تنها فاکتور سبک زندگی در کاهش ریسک بیماری آلزایمر نیست. ورزش هم بسیار مهم هستند.

## خواص ترکیب قهوه و لیمو ترش برای سلامتی

مؤثر است. سایر فواید نوشیدن قهوه با لیمو ۱- رها شدن از چربی‌ها بسیاری از افراد این نوشیدنی را به منظور کمک به رهایی از چربی‌های زائد بدن می نوشند اما در واقع پژوهش‌های علمی که این مساله را ثابت کند، وجود ندارد. در مقابل، یک مطالعه علمی منتشر شده نشان داد که کافئین عملکرد نوعی از بافت را در بدن تحریک می کند و بنابراین متابولیسم بافت چربی را تحریک کرده، که



## دکه مطبوعات

### صبح‌خام

پایه‌های استادان ایرانی هرگز...

**پرواز دبی - بندرعباس از سر گرفته شد**

پس از تعطیلی پروازها به دلیل شیوع ویروس کرونا، پروازهای مستقیم بین بندرعباس و دبی از سر گرفته شد.

### اقتصاد کیش

مقاله‌های اقتصادی و تجاری

**مردوز آغاز ثبت نام داوطلبان انتخابات ریاست جمهوری**

فرصت مناسبی برای داوطلبان جوان و متعهد.

### ایران

خبرهای روزانه و تحلیلی

**دستور حقوقی روحانی**

توضیحات حقوقی در مورد مسائل روحانی.

### انتخاب

اخبار و تحلیل‌های سیاسی

**کارنامه و اکسپانسیون در ۲۴ روز**

بررسی عملکرد و برنامه‌های آینده.

### همیشه‌های

مقاله‌های عمومی و فرهنگی

**تغییر ریل ۳۰ ساله در ۳ ماه**

اخبار مربوط به پروژه‌های عمرانی و زیرساختی.

### انتخاب

اخبار و تحلیل‌های سیاسی

**مقاومت در برابر شورای نگهبان**

تحلیل‌ها و گزارش‌ها در مورد مسائل سیاسی.

## شانه منجمد، عارضه‌ای دردناک اما قابل درمان

هستند و افرادی که قبلاً دچار ضرب دیدگی و آسیب دیدگی شده اند بیشتر در معرض ابتلا به این مشکل هستند. او ادامه داد: به طور کلی مفصل شانه مفصل بسیار مهمی است و تنها مفصلی است که دامنه حرکاتش از تمام مفاصل دیگر بدن بیشتر است. این جراح و متخصص ارتوپدی بیان کرد: وقتی مفصل شانه دچار یخ زدگی مفصل کیسول مفصلی از یک فضای بی بعد مشکل پیدا میکند و حرکات بیمار محدود می‌شود و بیمار بعد از مدتی حتی برای غذا خوردن و بالا آوردن دست و پا انجام دهد از درد شدید می‌شود و مجبور است نیم تنه خود را حرکت دهد و تنش را خم کند تا بتواند از دستش کمک بگیرد. او گفت: بعد از اینکه بیمار شرح حال کاملی از خود به پزشک مفصل داد و بیماری شانه منجمد تشخیص داده شد و معاینه انجام شد، تنها با یک

## خواص بی نظیر سبزی که سرشار از آهن است

التهاب حلق، گلو، سرفه‌های خشک و سوزش ادرار مفید خواهد بود. حاجی حیدری تصریح کرد: قرار دادن اسفناج در وعده‌های غذایی بیماران دستگاه تنفسی و خصوصاً روی به شدت توصیه می‌شود زیرا مصرف این سبزی برطرف کردن درد و خستگی سینه را به همراه خواهد داشت. او افزود: افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، اسفناج بخورند. اسفناج به دلیل دارا بودن فیبر بسیار زیاد نه تنها در درمان بی‌خوابی موثر خواهد بود بلکه به هضم سریع‌تر اسفناج نیز کمک می‌کند. از دیدگاه طب سنتی، اسفناج ارزش غذایی بالایی داشته و هضم سریعی دارد، همچنین ملین بوده و باعث پاکسازی دستگاه گوارش می‌شود. این متخصص طب سنتی با بیان اینکه اسفناج سرشار از



# کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱