

# نوموفوبیا؛ اختلال روانی نوظهور در بین کاربران ایرانی

اگر صدای اعلان تلفن همراه شما باعث می شود سریع موبایلتان را چک کنید تا ببینید چه کسی به شما پیام داده یا پست اینستاگرامتان را لایک کرده است، اگر قبل از خواب و بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب اولین کاری که انجام می دهید، چک کردن تلفن همراهتان است، اگر نگران تمام شدن باتری گوشی خود می شوید، احتمالا شما دچار اختلال نوموفوبیا شده اید.

تأثیر گذار بوده است. گاهی میزان استفاده از موبایل تاحدی افراط گونه می شود که فرد را دچار نوعی اختلال نوموفوبیا نام نوموفوبیا می کند. این روان پزشک در توضیح این اختلال می گوید: «نوموفوبیا که

تأثیر گذار بوده است. گاهی میزان استفاده از موبایل تاحدی افراط گونه می شود که فرد را دچار نوعی اختلال نوموفوبیا نام نوموفوبیا می کند. این روان پزشک در توضیح این اختلال می گوید: «نوموفوبیا که

**بعضی از افراد دارای اختلال نوموفوبیا موبایل را وسیله ای روانی برای ایجاد احساس آرامش در خود می دانند و به همین خاطر مدام در حال چک کردن تلفن همراهشان هستند تا ببینند آیا از طرف افراد مدنظرشان مورد پذیرش هستند یا خیر؛ بنابراین باید گفت که برخی علائم دیگر از جمله مدام چک کردن تلفن همراه، بردن تلفن همراه داخل حمام و دستشویی، احساس در ماندگی بدون داشتن گوشی و چک کردن بیمار گونه نسبت به اینکه مطمئن شوید تلفن همراهتان در کیف یا جیبتان است یا خیر، می تواند نشانه اختلال نوموفوبیا در افراد باشد.**

نمی تواند انجام دهند. از این رو، فرد تحت فشار و استرس روحی و روانی زیادی قرار می گیرد و همین مسئله باعث می شود تا به مرور زمان دچار افسردگی و اضطراب شدید شود.

تأثیرات منفی جسمی که نوموفوبیا بر روی نوجوانان و جوانان می تواند داشته باشد، افزایش وزن و چاقی های مرضی است و استیجی به موبایل که باعث تغییر سبک زندگی شده، فرد را به یکجانشینی عادت می دهد و همین امر باعث چاقی خواهد شد. همچنین استفاده بیش از حد از تلفن همراه با بیماری های متعددی مانند سرطان و بیماری های سیستم عصبی مرکزی مرتبط است. موارد «افراد مبتلا به این اختلال با هر پیغام یا تماسی کاملا تمرکشان را از دست

تلفن همراه وابستگی پیدا کنند. بنابراین، نوجوانان بیشتر مستعد ابتلا به نوموفوبیا هستند و از این جهت خانواده ها باید توجه لازم در خصوص پیشگیری و درمان این اختلال در نوجوانان را داشته باشند. علاوه بر این، افراد بین ۲۵ تا ۳۴ سال و افراد بالای ۵۵ سال نیز جزو گروه های سنی هستند که بیش از سایر گروه های سنی دچار اختلال نوموفوبیا خواهند شد.»

تأثیر اختلال نوموفوبیا در سلامت جسم و روان

این روان درمانگر یکی از مهم ترین تأثیرات منفی اختلال نوموفوبیا در سلامت روان را عدم تمرکز در انجام کارها دانست و افزود: «افراد مبتلا به این اختلال با هر پیغام یا تماسی کاملا تمرکشان را از دست

در اصطلاح فارسی از آن با عنوان بی گوشی هراسی یاد می شود، علامت اصلی اش این است که فرد از تلفن همراهش دور باشد و وقتی تلفن همراهش کنارش نیست اضطراب بیمارگونه یا فوبیا می گیرد. فوبیا نوعی اضطراب یا ترس بیش از حد از شیء یا وضعیت خاصی است. نوموفوبیا یکی از انواع فوبیاهای مهم است که فرد ترس و اضطراب پاتولوژیکی دارد از اینکه از تلفن همراهش جدا شود، موبایلش در دسترس نباشد، اینترنت موبایلش قطع شود یا حتی باتری موبایلش تمام شود.»

نوجوانان بیشتر مستعدین اختلال هستند

«دکتر فرزانه» در رابطه با اینکه چه گروه های سنی بیشتر مستعد ابتلا به

گروه بهداشت و سلامت - استفاده از تلفن همراه در سراسر جهان در حال افزایش است. تحقیق دانشگاه مک گیل کانادا نشان می دهد که یادگیری و وضعیت اعتماد به موبایل در دنیا در شهرنندان سه کشور چین، مالزی و عربستان سعودی دیده می شود اما این وضعیت در ایران نیز چندان مطلوب نیست. چنانچه نتایج پژوهشی اخیر توسط دانشگاه مک گیل نشان می دهد کاربران ایرانی در رتبه ششم استفاده از تلفن همراه قرار دارند.

بر اساس یک نظر سنجی در سال ۲۰۲۱، تقریباً نیمی از پاسخ دهندگان ادا کردند که به طور متوسط پنج تا شش ساعت در روز را از تلفن همراه خود استفاده می کنند. تحقیقات نشان می دهد که ۷۱ درصد از کاربران گوشی های هوشمند شب ها با تلفن همراه خود می خوابند، حدود یک سوم کاربران گوشی های هوشمند هرگز گوشی های خود را خاموش نمی کنند و ۴۰ درصد از کاربران تلفن همراه در طول شب گوشی خود را چک می کنند؛ اینکه این آمار طبیعی است یا نشان از یک اختلال بیمارگونه می دهد بحثی است که دکتر ندا فرزانه روان پزشک و روان درمانگر درباره آن سخن گفته است.

استفاده بیش از اندازه از تلفن همراه نوعی اختلال است

گسترش استفاده از تکنولوژی و گوشی های هوشمند موجب تغییرات عمده در رفتار و عادت های افراد شده است. در سال های اخیر استفاده از تلفن همراه و ضرب نفوذ اینترنت در ایران نمتأثیر تأثیر عمده ای در تغییر سبک زندگی داشته است بلکه منجر به ظهور فوبیاهای و مشکلات روانی جدیدی نیز شده است. دکتر ندا فرزانه در این توضیح می دهد: «اگرچه تلفن همراه بسیاری از کارها از جمله امور بانکی، پرداخت قبوض، تاکسی اینترنتی، سفارش غذا و... را راحت کرده اما همین مسئله در میزان استفاده از موبایل

معرفی کرد. دقت کنید این اختلال یک اختلال اعتیاد گونه بسیار جدی است و به هیچ عنوان خود درمانی راه مناسبی برای درمان این اختلال نخواهد بود بلکه این اختلال باید توسط روان پزشک و روان درمانگر درمان شود. از درمان های دیگر ثابت شده می توان واقعیت درمانی را نام برد که محور آن کمک کردن به فرد مبتلا به این اختلال است تا بتواند درک کند که زندگی او وابسته به تلفن همراه نیست و باید رفتارهایش را



علاوه بر این ها نوموفوبیا در ارتباطات انسانی نیز تأثیر گذار است و می تواند منجر به عدم تعادل جدی جامعه شناختی در جامعه ما شود؛ چنانچه می بینیم که بیشتر مردم ترجیح می دهند به جای صحبت با فرد کناری، خودشان را سرگرم تلفن همراهشان کنند.»

چگونه تشخیص دهیم که دچار اختلال نوموفوبیا هستیم؟

دکتر فرزانه یکی از علل احتمالی زمینه ساز این بیماری را اعتیاد به نفس پایین می داند و می گوید: «افرادی که اعتیاد به نفس پایین یا اختلال زمینه ای روان پزشکی مثل اضطراب اجتماعی دارند به دلیل اضطراب حضور در جمع ترجیح می دهند زمان زیادی را صرف استفاده از تلفن همراه کنند که همین عامل می تواند زمینه ایجاد اختلال به نوموفوبیا در این افراد را فراهم کند.»

راهکارهایی برای پیشگیری از اختلال نوموفوبیا

این روان درمانگر می گوید: «به منظور جلوگیری و درمان انجام این اعتیاد به نفس پایین، ترس از انزوا، عدم ثبات هیجانی و... اشاره کرد؛ البته باید توجه داشت این علائم در همه افراد مبتلا به نوموفوبیا یکسان نیست بلکه با توجه به اختلال زمینه ای روحی و روانی، شدت نوموفوبیا و مدت زمان دوری از تلفن همراه شدت و ضعف علائم در افراد متفاوت است.»

این روان درمانگر ادامه می دهد: «بعضی از افراد دارای اختلال نوموفوبیا موبایل را وسیله ای روانی برای ایجاد احساس آرامش در خود می دانند و به همین خاطر مدام در حال چک کردن تلفن همراهشان هستند تا ببینند آیا از طرف افراد مدنظرشان مورد پذیرش هستند یا خیر؛ بنابراین باید گفت که برخی علائم دیگر از جمله مدام چک کردن تلفن همراه، بردن تلفن همراه داخل حمام و دستشویی، احساس در ماندگی بدون داشتن گوشی و چک کردن بیمار گونه نسبت به اینکه مطمئن شوید تلفن همراهتان در کیف یا جیبتان است یا خیر، می تواند نشانه اختلال نوموفوبیا در افراد باشد.»

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال نوموفوبیا موبایل را وسیله ای روانی برای ایجاد احساس آرامش در خود می دانند و به همین خاطر مدام در حال چک کردن تلفن همراهشان هستند تا ببینند آیا از طرف افراد مدنظرشان مورد پذیرش هستند یا خیر؛ بنابراین باید گفت که برخی علائم دیگر از جمله مدام چک کردن تلفن همراه، بردن تلفن همراه داخل حمام و دستشویی، احساس در ماندگی بدون داشتن گوشی و چک کردن بیمار گونه نسبت به اینکه مطمئن شوید تلفن همراهتان در کیف یا جیبتان است یا خیر، می تواند نشانه اختلال نوموفوبیا در افراد باشد.»

نمی تواند انجام دهند. از این رو، فرد تحت فشار و استرس روحی و روانی زیادی قرار می گیرد و همین مسئله باعث می شود تا به مرور زمان دچار افسردگی و اضطراب شدید شود.

**بعضی از افراد دارای اختلال نوموفوبیا موبایل را وسیله ای روانی برای ایجاد احساس آرامش در خود می دانند و به همین خاطر مدام در حال چک کردن تلفن همراهشان هستند تا ببینند آیا از طرف افراد مدنظرشان مورد پذیرش هستند یا خیر؛ بنابراین باید گفت که برخی علائم دیگر از جمله مدام چک کردن تلفن همراه، بردن تلفن همراه داخل حمام و دستشویی، احساس در ماندگی بدون داشتن گوشی و چک کردن بیمار گونه نسبت به اینکه مطمئن شوید تلفن همراهتان در کیف یا جیبتان است یا خیر، می تواند نشانه اختلال نوموفوبیا در افراد باشد.**

نمی تواند انجام دهند. از این رو، فرد تحت فشار و استرس روحی و روانی زیادی قرار می گیرد و همین مسئله باعث می شود تا به مرور زمان دچار افسردگی و اضطراب شدید شود.

تأثیرات منفی جسمی که نوموفوبیا بر روی نوجوانان و جوانان می تواند داشته باشد، افزایش وزن و چاقی های مرضی است و استیجی به موبایل که باعث تغییر سبک زندگی شده، فرد را به یکجانشینی عادت می دهد و همین امر باعث چاقی خواهد شد. همچنین استفاده بیش از حد از تلفن همراه با بیماری های متعددی مانند سرطان و بیماری های سیستم عصبی مرکزی مرتبط است. موارد «افراد مبتلا به این اختلال با هر پیغام یا تماسی کاملا تمرکشان را از دست

تأثیر اختلال نوموفوبیا در سلامت جسم و روان

این روان درمانگر یکی از مهم ترین تأثیرات منفی اختلال نوموفوبیا در سلامت روان را عدم تمرکز در انجام کارها دانست و افزود: «افراد مبتلا به این اختلال با هر پیغام یا تماسی کاملا تمرکشان را از دست

بیماری های قلبی عروقی پرداخته اند، بنابراین ما می خواستیم به رفع این شکاف کمک کنیم. تجزیه و تحلیل آنها نشان داد افرادی که مقدار متوسط تخم مرغ می خوردند دارای سطوح بالاتر پروتئینی به نام آپولیپروپروتئین A1 در خون خود بودند که یک واحد سازنده از کلسترول خوب HDL است. افراد به خصوص مولکول های HDL بزرگتری در خون خود داشتند که به

پاکسازی کلسترول از رگ های خونی کمک می کند و در نتیجه از انسدادهایی که می تواند منجر به حملات قلبی و سکته شود، محافظت می نماید. محققان همچنین ۱۴ متابولیت را شناسایی کردند که با بیماری قلبی مرتبط هستند. آنها دریافتند شرکت کنندگانی که تخم مرغ کمتری می خوردند، در مقایسه با افرادی که تخم مرغ می خوردند، سطوح

## خوردن تخم مرغ موجب تقویت سلامت قلب می شود

شامل تقریباً نیم میلیون بزرگسال در چین، نشان داد افرادی که روزانه تخم مرغ می خوردند (حدود یک تخم مرغ در روز) نسبت به افرادی که کمتر تخم مرغ می خوردند، به طور قابل توجهی کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته هستند. اکنون، برای درک بهتر این رابطه،

## تفاوت ها و شباهت های علائم آبله میمون و بیماری زونا

بسیاری نگران کننده باشد. آبله میمون یک بیماری مشترک بین انسان و دام است؛ به این معنی که توسط میکروب هایی ایجاد می شود روی حیوانات و انسان ها تأثیر می گذارند. ویروس از طریق قطرات بزاق منتقل می شوند که از ناقل به گیرنده مسافت کوتاهی را طی کنند. همچنین از طریق تماس مستقیم با ضایعات پوستی یا گاهی اوقات ملحفه ها یا لباس های آلوده هم می تواند پخش شود. بثورات آبله میمون معمولاً یک تا پنج روز پس از اولین علائم ظاهر می شود. بثورات اغلب از صورت شروع می شود، سپس به سایر قسمت های بدن گسترش می یابد. این بثورات ممکن است در موارد زیر ظاهر شوند:

## فلفل سفید چیست؟ چه فرقی با فلفل سیاه دارد؟

فلفل سیاه از فلفل سفید استفاده تا از لکه های سیاه ناخوشایند کوچک در سس خود جلوگیری کنید. در آشپزی آسیایی و مخصوصاً چینی نیز بسیار بیشتر از فلفل سفید استفاده می شود تا سیاه. از این رو همیشه انتخاب برتر برای غذاهای چینی فلفل سفید است. طعم و ذخیره سازی در حالی که فلفل سیاه تازه آسیاب شده دارای رایحه گلی و تند خاصی است، فلفل سفید ویژگی های ملایم و یکنواخت تری را از خود نشان می دهد. از طرفی ممکن است یافتن آن کمی سخت تر از فلفل سیاه معمولی باشد. این ماده را در جای خشک و تاریک در ظروف در بسته نگهداری کنید. دوام کامل دانه های فلفل بیشتر از پودر است، بنابراین بهتر است از خرید پودر فلفل به مقدار زیاد خودداری شود.

## دکه مطبوعات

مطالعات بیشتری برای تأیید نقش علی متابولیت های لیپید در ارتباط بین مصرف تخم مرغ و خطر ابتلاء به بیماری های قلبی

عروقی مورد نیاز است.

پایین تری از متابولیت های مفید و سطوح بالاتری از متابولیت های مضر در خونشان داشتند. به گفته محققان، مطالعات بیشتری برای تأیید نقش علی متابولیت های لیپید در ارتباط بین مصرف تخم مرغ و خطر ابتلاء به بیماری های قلبی

محققان این کار یک مطالعه انجام داده اند که چگونه مصرف تخم مرغ بر نشانگرهای سلامت قلب و عروق در خون تأثیر می گذارد. «لانگ پان»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه یکن چین، می گوید: «مطالعات کمی به نقش متابولیسم کلسترول پلاسما در ارتباط بین مصرف تخم مرغ و خطر

برخورد قاطع با متخلفان متروپل

حساب های آزاد می شود

پایان مهربانانه تجویز

گزاران برای کم مصرف ها

گزاران برای مصرف ها

کیهان وینس

معمولاً در این زمان که همه در حال ساختن خانه هستند، این کارها را می بینیم.

معمولاً در این زمان که همه در حال ساختن خانه هستند، این کارها را می بینیم.

آقای فرهادی!

طریق سلیقه

جزئیات طرح مجلس برای اجاره خانه

مردود است

مردود است

مردود است

مردود است

مردود است

مردود است

مردود است

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش