

بی‌اعتمادی و بدبینی، مهم‌ترین نشانه اختلال شخصیت پارانوئید

گروه بهداشت و سلامت - یک روانشناس بالینی گفت: اختلال پارانوئید نوعی اختلال شخصیتی است، ویژگی بیمار مبتلا به این اختلال، بدگمانی، شکاک و بی‌اعتمادی به اطرافیان است. فرد مبتلا به پارانوئید به آدم‌ها مظنون می‌شود، بدبین است، به کسی اعتماد نمی‌کند و مدام به این فکر می‌کند که دیگران قصد آسیب رساندن به او را دارند. این افراد رفتار و برخورد دیگران را با قصد و غرض قبلی می‌دانند، به پرخاشگری دارند، خشم غیر قابل کنترل دارند و اشکال مختلفی بروز پیدا می‌کنند. این بیماری نوعی مشکل در اختلال شخصیت است و فرد مبتلا رفتاری بروز می‌کند که به‌راحتی قابل تشخیص است طبیعتاً این افراد بدون هیچ پایه و اساسی گمان می‌کنند دیگران قصد آزار و فریب دادن آن‌ها را دارند. وی افزود: فرد مبتلا به پارانوئید مدام در ذهن خود به دوستان، نزدیکان و آشنایان گمان‌باز دارد و به آن‌ها اعتماد نمی‌کند، به‌طوری‌که این افکار پویج و بیهوده به یک مشغولیت ذهنی برای او تبدیل می‌شود. فرد در این شرایط دوست ندارد به دیگران اعتماد کند چون می‌ترسد فردی اطلاعاتی از او داشته باشد و علیه او به شکل کاملاً غرض‌ورزانه استفاده کند. این کارشناس سلامت روان اظهار کرد: اگر فردی بدون هیچ قصد و نیت بدی صحبت کند و باافلاصه این رفتار را یک تهدید جدی برای خود تلقی می‌کند. این گروه از بیماران همه مسائل را حتی از نزدیک‌ترین دوستان یا اقوامشان به دل می‌گیرند و رفتار و واکنشی کاملاً پرخاشگرانه نسبت به طرف مقابل نشان می‌دهند. وی با بیان اینکه بیمار پارانوئیدی به دلیل اختلال شخصیتی که دارد بدون هیچ دلیلی به همسر، فرزندان یا نامزد خود شک می‌کند تصریح کرد: متأسفانه فرد مبتلا هیچ‌کدام از رفتارهای دست‌خود نیست. چون فرد به بیماری روانی مبتلاست؛ بنابراین این کاملاً بدیهی است که در یک فرد سخت و حتی در بعضی مواقع غیر ممکن است. این روانشناس بالینی گفت: برای درمان این بیماران نباید دست‌روزی داشت و باید سرعاً اقدام کرد. اولین قدم درمان، دارو و روان‌درمانی است. که درمانگر در تمام خورد‌هایی که با این‌گونه بیماران دارد باید کاملاً صریح و روراست باشد.

علل ایجاد اختلال پارانوئید چیست؟

رضایی‌پور با اشاره به عوامل متعدد بیماری، عوامل روان‌شناختی را از جمله دلایل بیماری دانست و اظهار کرد: برخی بیماری‌های خاص مثل آلزایمر و پارکینسون، تومورهای مغز می‌تواند روی مغز تأثیر بگذارد و صرع از جمله بیماری‌هایی است که از علل ایجاد پارانوئید است. وی افزود: قرار گرفتن در معرض انواع سموم و آفت‌کش‌ها، سابقه خانوادگی، استعداد ژنتیکی، بیماری‌های روانی، مورد سوءاستفاده قرار گرفتن در کودکی و بزرگسالی، انزوا، اجتماعی‌طولانی، استرس، ضربه یا تغییر عمده در زندگی مثل از دست دادن شغل یا عزیزان، قربانی شدن در بحران، سوء مصرف یا ترک مواد افیونی، تجربه آسیب یا مشکلات در دوران کودکی، بی‌خوابی‌های مزمن، قطع مصرف یا تغییر دارو از دیگر عوامل ابتلا به اختلال شخصیتی پارانوئید است. این روانشناس بالینی با اشاره به نوع رفتار با این بیماران خاطر نشان کرد: حداقل کاری که می‌شود با بیمار پارانوئیدی داشت تا آسیب این بیماری هم برای خودش و هم برای اطرافیان کمتر شود، این است که بدبینی چطور با آن‌ها و رفتارشان برخورد کنیم. طبیعتاً زندگی با این افراد سخت و در مواردی غیر قابل تحمل است در این شرایط اولاً از انزوا آن‌ها جلوگیری کنیم. یک‌اثراتی که این بیماری روی افراد دارد منزوی شدن آن‌هاست که به دلایل تصورات و باورهایی که نسبت به دیگران دارد متأسفانه باعث تنها ماندن آن‌ها شده است. باید این افراد را تشویق کرد که در جمع خانواده باشند و فعالیت‌های اجتماعی داشته باشند. وی گفت: شاید این افراد در ارتباط گرفتن با افراد بزرگسال مقاومت داشته باشند، سعی کنیم مسئولیت بچه‌ها را به آن‌ها بسپاریم که طبیعتاً می‌تواند از اضطرابش کم کند. تنهایی می‌تواند عاملی برای شروع یک افسردگی حاد باشد. رضایی‌پور در پایان بیان کرد: اگر فردی همسر یا فرزندش دچار اختلال شخصیتی پارانوئید است در گروه‌های حمایتی که وضعیت آن‌ها مثل خود فرد است شرکت کرده و همچنین از مشاوران و درمانگران این بیماری راهکار مناسب دریافت کند که

استفاده سیستم مغز و اعصاب‌شان از گلوکز به ناچار آنها را با اسیدهای چرب تغذیه می‌کنند. وی تأکید کرد: این رژیم برای این افراد خاصیت درمانی داشته و جهت تأمین کامل نیازهای بدن‌شان استفاده می‌شود. بدین صورت که چون مغز نمی‌تواند گلوکز را متابولیزه کند، اجازه بدن فشار آورده و پس از قطع کردن به سرعت وزن بازمی‌گردد.

این استاد دانشگاه همچنین درباره مصرف دارو و تزریقات آمپول‌های لاغری هم‌زمان با رژیم‌های غذایی گفت: تشخیص بیمار به مصرف دارو نیاز دارد و مصرف دارو صرفاً به جهت لاغری بدون دست‌ورزشک اشتباه است. برخی غذاهای خشک به شکل قرص یا پودر برای کاهش اشتها، پر کردن معده یا کاهش حس گرسنگی استفاده می‌شوند که دارو محسوب نمی‌شوند. افرادی که از دارو و آمپول برای بالا بردن سوخت‌وساز بدن بدون نیاز یا داشتن مشکلی استفاده می‌کنند، اشتباه است؛ چراکه باعث آسیب به بدن و مغز، کبد و کلیه می‌شوند. وی درباره مصرف ترکیباتی که تیروئید را پرکار می‌کنند، افزود: این ترکیبات فرد را لاغر کرده ولی در عین حال سلامتی فرد را به شدت می‌تواند تحت‌تأثیر قرار دهد. افراد به شدت هیجانی، لرزان و با متابولیسم بالا خواهند شد.

درستی در ادامه به عمل‌های جراحی جهت لاغری اشاره کرد و گفت: جراحی یا تیغ‌فیل‌دین یا لیزر که قابل دید نیست تا جایی که فرد نیاز جدی به جراحی ندارد، کار اشتباهی است. وی افزود: کاهش چربی با لیزر یا استفاده از دستگاه "اولترا سوند" که با تولید امواج شدید سلول‌های چربی لیز شده و چربی خود را از دست

اصل لاغری ماندگار

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و مدیر گروه تغذیه جامعه، ادعای رژیم‌های ناقص جهت کاهش وزن زیاد در مدت زمان کوتاه را رد کرد و در عین حال پنج اصل را راز لاغری ماندگار و بدون آسیب به خود، دانست.

دستگاه گوارشی‌شان می‌تواند سلولز گیاهان را تجزیه و به مواد جدید تبدیل کند. انسان‌ها باید همه چیز را به اندازه کفایت مصرف کنند و نمی‌توانند صرفاً گیاه‌خوار یا گوشت‌خوار باشند. درستی در سبزه‌ها علم‌ی‌بودن رژیم‌های گیاه‌خواری گفت: ادعای کتاب‌ها و علم تغذیه بر این است که این افراد دچار کمبودهایی می‌شوند که ما مجبوریم با مکمل‌ها آن را جبران کنیم، ولی این به معنی حل شدن تمام

بسیاری از ظرایف و قدرت‌های طبیعت را باید در طول زمان‌های آینده بشناسیم و چون هنوز به آن‌ها نرسیده‌ایم، لذا به هیچ عنوان نباید اینچنین مکمل‌ها را جایگزین کنیم. درستی به این موجود در غذاهای گوشتی اشاره کرد و گفت: آهن بسیار فراوان و نوع خیلی خوب و قابل‌جذبی در غذاهای گوشتی وجود دارد، ولی در غذاهای گیاهی بسیار کمتر و با جذب پایین‌تر است. بدین جهت کسی که

از مواد مغذی را نداشتند و ولی خیلی از موارد هنوز به‌طور کامل در غذاها شناخته نشده‌اند و هنوز علم قادر نیست این مواد را تولید کرده و در اختیار ما قرار دهد. وی به مثالی از مصرف میوه‌های دارای ویتامین C در توضیح نشان اشاره کرد گفت: افرادی با مصرف میوه‌هایی مانند پرتقال و لیمو شیرین در فصل زمستان کمتر دچار بیماری‌های تنفسی شده و هنگام بیماری نیز زودتر بهبود پیدا می‌کنند. این متخصص ضمن اشاره به مصرف ویتامین C در دوران شیوع کرونا افزود: اوایل کرونا مصرف ویتامین C به صورت روزانه رایج شده بود اما مطالعات بعدی نشان داد مصرف مصرف این ویتامین بدون انجام دیگر پروتکل‌ها مشکل بیماری‌های تنفسی و کرونا را حل نخواهد کرد.

درستی با اشاره به دیگر مطالعات در این زمینه توضیح داد: طبق مطالعات انجام شده در میوه‌های زمستانی علاوه ویتامین C مقدار زیادی مواد مغذی وجود دارد که ما هنوز نمی‌شناسیم و صرف مصرف قرص‌های ویتامین و C کافی نیست. وی مصرف صرف مکمل‌ها به عنوان جایگزینی برای غذاها را ۱۰۰ درصد اشتباه دانست و گفت: طبقاً تحقیقات افرادی برخی مواد موجود در غذاهای طبیعی را از دست داده و مواد تولید شده توسط انسان به روش شیمیایی از آزمایشگاه‌ها را مصرف می‌کنند.

این متخصص تغذیه در این باره افزود: ما مدعی هستیم که تلاش به کپی‌ساز کردن لابر‌اتورها کرده‌ایم ولی اینکه این کپی‌ساز معادل و برابر با اصل است به این معنا نیست که علم جایگزین کل طبیعت شده است. هنوز

کاهش چربی با لیزر یا استفاده از دستگاه "اولترا سوند" که با تولید امواج شدید سلول‌های چربی لیز شده و چربی خود را از دست می‌دهد باعث آسیب به بدن است؛ چراکه دور تا دور غشاهای آکسونی که مانند سیم‌کشی بین سلول‌های عصبی پیام‌ها را منتقل می‌کنند روکشی از جنس چربی‌ساز دارد؛ با این کار چربی‌های آن بخش از بین رفته و باعث آسیب به اعصاب می‌شوند. در آینده نیز بعضاً افراد فلج شده یا منجر به بیماری ام‌اس می‌شوند.

مجانر نیست و در علم تغذیه هیچ راهی برای صرفاً گیاه‌خوار بودن و سلامت ۱۰۰ درصد وجود ندارد. مدیر گروه تغذیه جامعه به برنامه خاص افراد در رژیم‌های گیاه‌خواری اشاره کرد و گفت: این افراد به دلیل کم بودن برخی مواد مغذی در گیاهان مجبور به مصرف حجم زیادی از آنها خواهند شد. برنامه‌ریزی غذایی این افراد باید به گونه‌ای باشد که این را کمبودها و آسیب‌ها را به حداقل برسانیم. وی به مصرف جلبک‌های خشک شده به صورت قرص برای این افراد اشاره کرد که می‌توانند بخشی از نیاز این افراد را جبران کنند و نیازهای حیوانی که به وقت نزدیک‌تر هستند هم‌خوان شوند.

وی در ادامه تأکید کرد که هنوز هم تمام این کارها به صورت ۱۰۰ درصد پاسخگو نخواهد بود. احمد رضا درستی درباره رژیم‌های رایج در بین عموم مردم مانند رژیم کتوژنیک یا کانا‌دایی و ... به یک اصل علمی اشاره کرد و گفت: طبق یک اصل علمی غذا و تخم‌مرغ دارند؛ چراکه تخم‌مرغ و لبنیات از غذاهای حیوانی هستند و اغلب نیازهای افراد را برطرف می‌کنند. این متخصص به "همه‌چیز خوار" بودن انسان‌ها اشاره کرد و تأکید داشت نباید خودمان را با حیوانات گیاه‌خوار مقایسه کنیم؛ چراکه آنها در خود

سختی کشیدن در لاغر شده‌اما به عین



خطرناک‌ترین میوه‌های جهان را بشناسید

ممكن است شبيه درخت سیب باشد، اما میوه‌ها و برگ‌ها آن، سمی‌کننده تولید می‌کنند که می‌تواند باعث درد رنج زیادی شود. درخت مانچینیل در فلوریدا، مکزیک و شمال آمریکای جنوبی قرار دارد. این میوه‌های سبز یا زرد مایل به سبز شیشه‌سبب‌های معمولی هستند.

زمانی به این درخت نزدیک‌شدید، لطفاً مراقب اجزای سمی آن باشید. در حالی که هیچ‌گزارشی از مرگ و میر گزارش نشده است، برخی گزارش‌ها نشان می‌دهد که مردم از خوردن میوه این درخت به شدت رنج‌کشیده‌اند. توت‌های نارنجی‌رنگ، این گیاه ممکن است جذاب به نظر برسند، اما بسیار سمی است و تحت هیچ شرایطی نباید خورده شود. گیاه خولان در کانادا، شرق آسیا و در مناطق معتدل و نیمه گرمسیری نیمکره شمالی یافت می‌شود. زمانی که این گیاه خورده شود، می‌تواند باعث اختلال‌التهابی سیستم عصبی محیطی شود؛ بنابراین بهتر است تا حد امکان از این گیاه و انواع توت‌های آن پرهیز کنید.

توت‌های نارنجی‌رنگ، این گیاه ممکن است جذاب به نظر برسند، اما بسیار سمی است و تحت هیچ شرایطی نباید خورده شود. گیاه خولان در کانادا، شرق آسیا و در مناطق معتدل و نیمه گرمسیری نیمکره شمالی یافت می‌شود. زمانی که این گیاه خورده شود، می‌تواند باعث اختلال‌التهابی سیستم عصبی محیطی شود؛ بنابراین بهتر است تا حد امکان از این گیاه و انواع توت‌های آن پرهیز کنید.

درختچه‌ای ممکن است برای غذای حیات وحش مفید باشد، اما برای انسان بسیار سمی در نظر گرفته می‌شود. این میوه قرمز روشن توسط پستانداران کوچک که می‌شود، شما گونه پرند خورده می‌شود. شما عمدتاً این گیاه را در مناطق تالاب مشاهده خواهید کرد، اما می‌توان آن را در علفزارها نیز یافت. اگر سعی کنید یکی از این توت‌ها را

گر مسیری پیدا کنید. متأسفانه موارد زیادی از مسمومیت کودکان با این میوه در مناطق مختلف هند گزارش شده است. این مورد به دلیل دانه‌های فوق‌العاده خطرناک موجود در این توت‌ها است. خوردن میوه‌های جاتروفا می‌تواند باعث استفراغ، اسهال و آسیب کلیه شود. آن‌ها با سم ریسین پر شده‌اند. علاوه بر استفراغ و اسهال، افسردگی و ویرایشی‌گردش خون نیز گزارش شده است؛ بنابراین اگرچه این توت ممکن است جذاب به نظر برسد، اما خطرناک است و باید به‌طور جدی از آن اجتناب کرد.

بشک‌سیاه که در ایالت‌های مختلف آمریکا مانند مین و فلوریدا رشد می‌کنند، در بین پرندگان محبوب هستند. از طرف دیگر انسان‌ها باید مراقب این میوه‌ها باشند. پوک‌بری در خوشه‌های انگور مانند روی گیاهان چند ساله بلند یافت می‌شوند. این گیاه صاف است که می‌تواند تا هشت فوت رشد کند، اما اگر سعی کنید این میوه شیشه‌انگور را بخورید، دچار مشکلات جدی سلامتی خواهید شد. خوردن چندین توت می‌تواند باعث درد، حالت تهوع، استفراغ و اسهال خونی شود. دانه‌ها بسیار سمی هستند و می‌توانند بر سیستم عصبی تأثیر بگذارند. برخی از بزرگسالان ریشه آن‌ها را خورده‌اند و آن‌ها را با گیاهان دارویی اشتباه گرفته‌اند.

این میوه‌های جذاب و متنوع ممکن است خوشمزه به نظر برسند، اما وجه اشتراک آن‌ها عناصر سمی آنهاست. پس هنگام سفر به خارج از کشورتان از این میوه‌های وحشی دوری کنید.

این میوه‌ها و برگ‌ها آن، سمی‌کننده تولید می‌کنند که می‌تواند باعث درد رنج زیادی شود. درخت مانچینیل در فلوریدا، مکزیک و شمال آمریکای جنوبی قرار دارد. این میوه‌های سبز یا زرد مایل به سبز شیشه‌سبب‌های معمولی هستند.

دکه مطبوعات

منطقه آزاد
مناطق آزاد باید کانون جذب سرمایه‌گذاری و توسعه صادرات باشند
حضور ۱۰۰ شرکت در نمایشگاه بین‌المللی صنایع دریایی و دریانوردی کیش

اقتصاد کیش
نگرانیم برادر محمد، نگرانیم!
مهم‌ترین مشکلات مناطق آزاد
مهم‌ترین راهکارها و راهکارها

همیشه‌های
بازار اجاره در انتظار ضابطه
قدرت‌تعمیری صنعتی ایران
تعمیرات با تجهیزات

ایران
افزایش ارزش پول ملی کاهش تورم
گام‌های اصلاحات اقتصادی دولت
نرخ تورم کاهش یافته

منتخب
اقدام ویژه برای شکستن کمرد دلار
چه گذشت؟
قتل شهباز به دست آریین

انتخابات
انتخابات نمایندگان مجلس از شدت تورم
افزایش حقوق کارگران دولتی

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱