

محققان توصیه می کنند؛

افکار مثبت داشته باشید تا افسرده نشوید

یک مطالعه جدید نشان می دهد که تمرکز بر نکات مثبت و نه منفی در زندگی روزمره، ممکن است به کاهش احتمال ابتلا به افسردگی کمک کند.



فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- «لیرا یون»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه مرلند، گفت: «آنچه که ما شروع به درک کردیم این نیست

که افراد مبتلا به افسردگی چگونه اطلاعات منفی را پردازش می کنند، بلکه موضوع جالبی در مورد نحوه پردازش اطلاعات مثبت وجود دارد که ممکن است واقعا در حفظ خلق منفی یا خلق افسرده آنها مهم باشد.»

۲۰۰۰ نفر با سابقه اختلال افسردگی حاد و بیش از ۲۲۰۰ نفر بدون این عارضه بود.

ایسن مطالعات به پاسخ شرکت کنندگان به اطلاعات منفی، مثبت و خنثی، مانند عکس های افراد یا کلماتی که شاد، غمگین یا فاقد این معانی بودند، پرداختند.

شرکت کنندگانی که از نظر روانی سالم بودند، بدون در نظر گرفتن مثبت، منفی یا خنثی بودن، به اطلاعات هیجانی و غیر عاطفی سریع تر پاسخ می دادند. آنها همچنین در مدت زمانی که برای پردازش اطلاعات مثبت در مقابل منفی صرف کردند، تفاوت معناداری داشتند.

کسانی که اختلال افسردگی حاد داشتند زمان بیشتری را صرف اطلاعات منفی کردند. به گفته یون، «همه ما وقتی اتفاق استرس زا می افتد ناراحت می شویم. این یک واکنش طبیعی است. اما برخی از افراد می توانند در زمان انجام یک کار دیگر، نظیر صحبت کردن با بچه هایشان یا انجام کارهای خانه، به کارشان ادامه دهند و آن موضوع را کنار بگذارند.»

اما برخی افراد دیگر قادر به انجام این کار نیستند. یون توضیح داد: «فکر در مورد بچی که قبلا داشتند یا نظری که شنیده بودند، مدام به ذهنشان بازمی گردد، در نتیجه کاری را که در حال حاضر باید انجام دهند، متوقف کرده و کنار می گذارند.»

یون گفت: «آنچه که مطالعه به ما نشان می دهد این است که افرادی

گروه بهداشت و سلامت-

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: زمانی که کوله پشتی سنگین باشد حجم باری بر شانه و کمر کودک تحمیل می شود که هنوز بدن وی آمادگی کافی برای تحمل آن را ندارد، کمترین و اولین عارضه این کار دردهای کمر و پشت کودک است.

دکتر محمد تقی حلی سناز با اشاره به اینکه با نزدیک شدن به سال تحصیلی جدید کوله پشتی یکی از ضروری ترین وسایلی است که والدین برای فرزندان خود تهیه می کنند، توضیح داد: مهم ترین نکته این است که کیف مدرسه یا چته کودک همخوانی داشته باشد.

وی افزود: کودکانی که به لحاظ جنه کوچکتر هستند، اگر از کوله پشتی مناسب نکنند، با مشکلات مواجه خواهند شد. در واقع استفاده از کوله پشتی نامناسب عارضه هایی برای کودک به همراه دارد که می تواند باعث آسیب به بدن کودک شود.

وی ادامه داد: کوله پشتی باید به شکلی انتخاب شود که از قوسی که در کمر وجود دارد پایین تر نیاید و زمانی که به طور چشمی نگاه می کنید از حد معمول پایین تر نباشد.

حلی سناز با اشاره به این که کیف یا کوله پشتی سنگین فشار زیادی به کمر وارد می کند، ادامه داد: کوله پشتی استاندارد مشخصه هایی دارد که باید هنگام خرید مورد توجه باشد، به طور مثال بندهایی که کوله

گروه بهداشت و سلامت- تا

زمانی که در سنین جوانی به سر می بریم پوست مان در وضعیت شادابی به سر می برد، اما به محض گذر از سنی خاص سلامت پوست هم تحت تاثیر قرار گرفته و ممکن است آسیب هایی به آن وارد شود؛ بنابراین لازم است با کنار گذاشتن برخی عادات غلط، در خصوص حفظ سلامت پوست کوشا باشیم.

تغذیه ناسالم به پوست رحم نمی کند؛ صورت ما به خصوص از مشکلات مربوط به انتخاب نادرست مواد غذایی آسیب زیادی می بیند. در واقع یک سری عادات غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم تر باید هرچه سریع تر کنار گذاشته شوند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ۵ عادت غلط که سلامت پوست را از بین می برد شامل موارد زیر است:

۵ عادت اشتباهی که سلامت پوست را به خطر می اندازد

علاقه به غذاهای سرخ شده: چربی به طور مستقیم با مشکلات قندخون در ارتباط است؛ چون باعث افزایش میزان چربی خون می شود.

این مسئله نیز در نهایت به مسدود شدن منافذ پوست منجر می شود. علاوه بر این باید بدانید که چربی خون مانع از انتقال خوب مواد مغذی و آکسیژن به بافت های بدن می شود و همین روند باعث افت درخشندگی و سلامت پوست می شود. در واقع پوستی که به خوبی تغذیه نشده و از آکسیژن سیراب نباشد، پوست سالم، زیبا و درخشانی نخواهد بود.

نوشتن زید قهوه: قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید است. به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود. چون کافئین موجود در این نوشیدنی پرمطابا باعث آزاد شدن آدرنالین می شود. باید بدانید که آدرنالین زیاد

در بدن عاملی برای ایجاد علائم استرس می شود و این نیز برای سلامت پوست مضر است. علاوه بر این کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می شود.

در نتیجه پوست از مرحله سم زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می شود. به این ترتیب نیز درخشندگی و تمیزی از بین رفته و پوست کدر می شود.

غافل شدن از ویتامین ها: بعد از ۳۵ سالگی ممکن است پوست شما به کرم های درمانی پاسخ ندهد. این در حالی است که ویتامین A به بهبود خطوط صورت، تغییرات بافتی و آسیب های ناشی از نور خورشید کمک می کند.

ویتامین های E و C نیز از التهاب جلوگیری می کنند. ویتامین C همچنین باعث بهبود بافت و روشنی پوست می شود.

مصرف بیش از حد شکر:

بیشترین وزنی که کودک توانایی حمل آن را دارد، هفت درصد وزن خود او است، مثلا یک کودک ۲۰ کیلویی بیشتر از یک تا دو کیلو وزن را نمی تواند تحمل کند.

او با بیان این که استفاده یک بند از کوله پشتی، به وارد شدن فشار به یک طرف بدن منجر می شود، افزود: پنج تا هفت سانتی متر باشد و بهتر است بندی در کمر داشته باشد تا روی کمر کودک قفل شود تا حین راه رفتن مدام به کمر کودک ضربه وارد نکند.

توانبخشی با اشاره به این که وزن کتاب و وسایلی که در کوله پشتی قرار می دهد اهمیت دارد، ادامه داد: بسیاری از مدارس این مسئله را به کودک تحمیل می کنند که وسایل زیادی را همراه خود حمل کند،

که در گذشته افسردگی داشته، اما در حال حاضر افسرده نیستند، در رهایی از اطلاعات منفی نامربوط نسبت به بیشتری دارند. یون گفت: «این افکار منفی به جای اینکه فضایی را برای انجام کارهایی که در حال حاضر لازم است باقی بگذارند، بر شرایط غالب می شوند که به نوبه خود ممکن است احساسات منفی بیشتری ایجاد کند، و اگر دوباره مسئله استرس زا دیگری اتفاق بیفتد، ممکن است آنها را آسیب پذیرتر کند و سپس یک دوره دیگر افسردگی را تجربه کنند.»

از جمله مؤثرترین درمان های افسردگی، تراپی و دارو درمانی است که گاهی اوقات به صورت ترکیبی انجام می شود. دکتر «جورج

شرکت کنندگان به اطلاعات منفی، مثبت و خنثی، مانند عکس های افراد یا کلماتی که شاد، غمگین یا فاقد این معانی بودند، پرداختند.

شرکت کنندگانی که از نظر روانی سالم بودند، بدون در نظر گرفتن مثبت، منفی یا خنثی بودن، به اطلاعات هیجانی و غیر عاطفی سریع تر پاسخ می دادند. آنها همچنین در مدت زمانی که برای پردازش اطلاعات مثبت در مقابل منفی صرف کردند، تفاوت معناداری داشتند.

کسانی که اختلال افسردگی حاد داشتند زمان بیشتری را صرف اطلاعات منفی کردند. به گفته یون، «همه ما وقتی اتفاق استرس زا می افتد ناراحت می شویم. این یک واکنش طبیعی است. اما

ایس افکار منفی به جای اینکه فضایی را برای انجام کارهایی که در حال حاضر لازم است باقی بگذارند، بر شرایط غالب می شوند که به نوبه خود ممکن است احساسات منفی بیشتری ایجاد کند.»

یون گفت: «آنچه که ما شروع به درک کردیم این نیست که افراد مبتلا به افسردگی چگونه اطلاعات منفی را پردازش می کنند، بلکه موضوع جالبی در مورد نحوه پردازش اطلاعات مثبت وجود دارد که ممکن است واقعا در حفظ خلق منفی یا خلق افسرده آنها مهم باشد.»

محققان ۴۴ مطالعه گذشته را تجزیه و تحلیل کردند تا بهتر بفهمند افرادی که دارای سابقه افسردگی حاد هستند چه مدت زمانی را صرف پردازش اطلاعات منفی و مثبت می کنند. این متاآنالیز شامل بیش از ۲۰۰۰ نفر با سابقه اختلال افسردگی حاد و بیش از ۲۲۰۰ نفر بدون این عارضه بود.

ایس مطالعات به پاسخ

آلوارادو»، روانپزشک، می گوید که درمان شناختی رفتاری (CBT) یکی از رویکردهای پرکاربرد است و یکی از پایه های اصلی آن درمان بازسازی شناختی است.

بسیاری از درمان ها آموزش مهارت هایی است که افراد می توانند خارج از جلسه از آن استفاده کنند و می تواند به ایجاد تغییرات در محل کار، روابط یا شیوه زندگی برای بهبود

برخی از افراد می توانند در زمان انجام یک کار دیگر، نظیر صحبت کردن با بچه هایشان یا انجام کارهای خانه، به کارشان ادامه دهند و آن موضوع را کنار بگذارند.»

اما برخی افراد دیگر قادر به انجام این کار نیستند. یون توضیح داد: «فکر در مورد بچی که قبلا داشتند یا نظراتی که شنیده بودند، مدام به ذهنشان بازمی گردد، در نتیجه کاری را که در حال

عوارض انتخاب کوله پشتی غیراستاندارد برای کودکان



و پشت کودک است.

قوز کردن دوامین عارضه استفاده نامناسب از کوله پشتی است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و ادامه داد: دردهای کمری در افرادی که زمینه های ژنتیکی دارند، با استفاده از کوله پشتی نامناسب تشدید می شود.

بنابراعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی در پایان با تاکید بر این که انتخاب کوله پشتی یکی از مهمترین انتخاب ها در خرید است که باید با تمرکز بیشتر انجام شود، گفت: ایجاد احساس خستگی در مدرسه و پس از بازگشت به منزل از دیگر مشکلات استفاده از کوله پشتی نامناسب و وزن بالا است.

بیشترین وزنی که کودک توانایی حمل آن را دارد، هفت درصد وزن خود او است، مثلا یک کودک ۲۰ کیلویی بیشتر از یک تا دو کیلو وزن را نمی تواند تحمل کند.

او با بیان این که استفاده یک بند از کوله پشتی، به وارد شدن فشار به یک طرف بدن منجر می شود، افزود: پنج تا هفت سانتی متر باشد و بهتر است بندی در کمر داشته باشد تا روی کمر کودک قفل شود تا حین راه رفتن مدام به کمر کودک ضربه وارد نکند.

توانبخشی با اشاره به این که وزن کتاب و وسایلی که در کوله پشتی قرار می دهد اهمیت دارد، ادامه داد: بسیاری از مدارس این مسئله را به کودک تحمیل می کنند که وسایل زیادی را همراه خود حمل کند،

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال
 ۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال
 ۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال
 یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمایید.

است: آفت های مکرر دهانی، تب و درد شکم پیدا می کنند.

وی بیان کرد: مبتلایان به کولیت اولسروز و بیماری کرون گاهی با علائم غیر روده ای مانند غلایم مفصلی التهاب مفصل (آرتریست) به پزشک مراجعه می کنند و روماتولوژیست برای بیمار تشخیص روماتیسم روده ای می دهد. گاهی هم افراد با کمر درد مراجعه می کنند)

دریانی در آخر توصیه کرد: سلامتی دستگاه گوارش از اساسی ترین و اصلی ترین مسائل زندگی است، سبک غذا خوردن، زمان گذاشتن برای صرف غذا و نخوردن مصاد قندی بخصوص در افراد چاق، از مهمترین نکات حفظ سلامت دستگاه گوارشی به شمار می رود.



بنابراین اهمیت خوردن صبحانه کامل، نه تنها به دریافت انرژی مورد نیاز ساعات اولیه روز کمک می کند، بلکه باعث برطرف شدن بیوست در فرد نیز می شود.

استاد دانشگاه تهران در پاسخ به این سوال که آیا بیماری التهابی روده با بیماری کرون تفاوت دارد،

گروه بهداشت و سلامت-

فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد گفت: افرادی که دچار بیوست هستند حتما باید صبحانه خود را کامل میل کنند.

ناصر ابراهیمی دریانی، فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد و استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص بیماری های التهابی روده گفت: با توجه به وجود سه وعده غذایی در تغذیه روزانه، صبحانه مهم ترین نقش را در سلامتی افراد ایفا می کند بخصوص در افرادی که دچار بیوست هستند. حتما باید صبحانه خود را کامل بخورند.

وی افزود: وقتی غذا وارد معده می شود، به صورت غیر ارادی حرکات روده ها (پرستالتیسم) آغاز می شود که به دفع افراد کمک می کند؛