

◀ **فريده پناه**

گروه بهداشت و سلامت– امروزه با توسعه زندگی شهری و ارتقای سطح زندگی، با اختلالات رفتاری چون اضطراب، افسردگی، تنظیم روابط فردی و اجتماعی، دوست یابی، گوشه گیری و صدها مشکل رفتاری دیگر عجين شده است؛ گاهی به خودتای می آید و احساس می کند که با وجود داشتن دوست های واقعی و مجازی نیاز دارد که مشکلات خود را با کسی با گو کند و آنگاه است که به سراغ کسانی که این روزها به «تراپیست» معروف شده اند، می گردد ولی نمی داند که این تراپیست ها دقیقاً قرار است چه کار کنند؛ روانشناس هستند یا روانپزشک و حوزه کاری آنها چیست. به روایت ساده تر، روانپزشک و روانشناس هر دو متخصص در علوم مرتبط با حوزه روان هستند که شاید اشتراکاتی در کارشان داشته باشند اماحیطه فعالیت آنها از یکدیگر جداست؛ روانشناس درمانگر عادات و رفتارهای ما هستند اما روانپزشک با دارو و درمان شیمیایی اختلالات مغز سر و کار دارد.

متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی درباره این که چه زمانی باید به روانپزشک و یا روانشناس مراجعه کرد گفت: اگر در سه حوزه تفکر، هیجان و رفتار دچار

مشکل شده‌اید به روانشناس بالینی و یا روانپزشک مراجعه کنید، این متخصصان تشخیص می دهند که به چه طیفی از درمان نیاز دارید.

دکتر جمال شمس در تعریف روان، اظهار کرد: مغز انسان عملکرد منحصر به فردی دارد که رفتار، هیجان و تفکر را شکل می دهد. وی با بیان اینکه بخش مهم عملکرد مغز به تفکرات و هیجانات مربوط است افزود: تنظیم هیجانات، واکنش و رفتار به این معنی که چگونه با دیگران ارتباط برقرار و با رفتار کنیم و یا در هر موقعیتی چه واکنشی از خودمان نشان دهیم، مربوط به حوزه روان است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: مغز برای حرکت، تکلم و واکنش، کار انجام می دهد ضمن اینکه گلوکز نیز مصرف می کند و به انرژی نیاز دارد. شمس ی تاکید بر اینک عمکلرد روان و مغز نیز مثل سایر بخش های بدن است اضافه کرد: بیماری های روان هیچ تفاوتی با سایر بیمار بهائمل بیماری معده، قلبی و رویی ندارد، بنابراین نیازمند درمان است.

وی با اشاره به اینکه مواد شیمیایی در عملکرد مغز انسان موثر است، گفت: گیرندها و تحریکات الکتریکی می تواند فعالیت های مغز را به هم بریزد و یا آن را دچار اختلال کند، در نتیجه

روانپزشک یا روانشناس؛

«تراپیست» چه کمکی به ما می کند!

■ **روانپزشک و روانشناس دو متخصص در علوم مرتبط با حوزه روان هستند که شاید اشتراکاتی در کارشان داشته باشند اما حیطه فعالیت آنها از یکدیگر جداست؛ روانشناس درمانگر عادات و رفتارهای ما هستند اما روانپزشک با دارو و درمان شیمیایی اختلالات مغز سر و کار دارد.**



مشاوره یکی از رشته‌های روانشناسی بالینی است، افراد در زندگی روزمره و در شرایط مختلف و یا پیدا کردن بهترین راهکار برای حل مشکلات نیاز به کمک و مشاورت دارند، این موضوع هیچ ارتباطی به بیماری روانپزشکی ندارد، اینها مواردی است که افراد روزمره با آن مواجه هستند و آشنایی مهارت مواجهه با آن ضرورت دارد.

گروه بهداشت و سلامت–

مطالعه ای در سال ۲۰۱۳ شامل کودکان مبتلا به میگرن نیز نشان داد که به کمک موسیقی درمانی، تعداد دفعات بروز حملات سردرد حدود ۲۰ درصد کاهش می یابد. با این حال…

بسیاری از افراد مبتلا به میگرن حین یا قبل از حملات سردرد خود، دچار حساسیت به صدا می شوند. در چنین وضعیتی اکثر بیماران ترجیح می دهند که با اجتناب از قرارگیری در معرض سر و صدا، به کاهش درد میگرن خود کمک کنند. با این حال، چنین امری ممکن است برای همه صادق نباشد. از آنجایی که امروزه مردم به دنبال امتحان راه های جدید برای پیشگیری از سردردهای میگرنی و درمان آن هستند، علاقه فزاینده ای به استفاده از صدا درمانی شکل گرفته است. در ادامه به بررسی شواهد حمایت کننده از موسیقی درمانی و ضربان های دو گوشی برای رسیدگی

درمانی، تعداد دفعات بروز حملات سردرد حدود ۲۰ درصد کاهش می یابد. با این حال، این کاهش ۲۰ درصدی تنها کمی بیش از نتایج گروه دارونمای مطالعه بود. گفتنی است که تا به امروز از این گونه اظهارات برجود ندارد. تا به امروز مطالعات مختلفی در این زمینه انجام شده است که در ادامه نگاهی به شماری از مهم ترین آنها خواهیم داشت. نتایج کامل این پژوهش ها از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا و کتابخانه دیجیتال آنلاین ساینس دایرکت قابل دسترسی هستند. در یک مطالعه مربوط به سال ۲۰۲۱ روی ۲۰ بزرگسال مبتلا به میگرن ایپزودیک، حدود نیمی از شرکت کنندگان پس از ۳ ماه شرکت در جلسات روزانه گوش دادن به موسیقی، ۵۰ درصد حملات میگرنی کمتری را گزارش کردند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۳ شامل کودکان مبتلا به میگرن نیز نشان داد که به کمک موسیقی

درمانی، تعداد دفعات بروز حملات سردرد حدود ۲۰ درصد کاهش می یابد. با این حال، این کاهش ۲۰ درصدی تنها کمی بیش از نتایج گروه دارونمای مطالعه بود. گفتنی است که تا به امروز از این گونه اظهارات برجود ندارد. تا به امروز مطالعات مختلفی در این زمینه انجام شده است. البته این دسته از مطالعات نیز یک مزیت معنی دار نشان می دهند که چیزی نیست جز کمک به تسکین میگرن، اعتقاد بر این است که استرس برای ۷۰ درصد افراد مبتلا به میگرن نوعی محرک قوی محسوب می شود.

انواع موسیقی برای تسکین میگرن
در یکی از مطالعات مذکور که شامل بزرگسالان مبتلا به میگرن بود، برنامه درمانی منحصر به فرد با استفاده از موسیقی پیشنهاد شد. در این برنامه سبک های مختلفی استفاده شد، از جمله:
–موسیقی کلاسیک
–جاز (جز)
–موسیقی ملل
بر اساس این یافته ها، موسیقی سازی (instrumental music) می تواند به ارتقای آرامش و قرار گیری مغز در وضعیتی بهینه کمک کند. برای این امر قطعاًنی را با تهیه کمتر؛ بین ۴۰ تا ۸۰ بیت در دقیقه و صدای ساز محدودتر در نظر بگیرید. در این میان موسیقی درمانگرهای دارای مجوز می توانند به طراحی یک برنامه شنیداری مناسب و شخصی سازی شده کمک کنند.

ضربان دو گوشی چیست و چگونه به رفح درد میگرن کمک می کند؟
ضربان دو گوشی در واقع یک توهم شنوایی است و زمانی رخ می دهد که مغز همزمان دو صدا یا فرکانس های کمی متفاوت را پردازش می کند. مغز در این حالت سعی دارد با ایجاد صدای

بهداشت و سلامت

دوشنبه ۴ دی ۱۴۰۲، ۱۱ جمادی الثانی ۱۴۴۵، ۲۵ دسامبر ۲۰۲۳، شماره ۴۳۷۲، صفحه ۹

وی با اشاره به اینکه روانشناسان بالینی با کمک تکنیک های به خصوصی عملکرد مغز را به سمت عملکرد طبیعی پیش می برند ادامه داد: این متخصصان نیز به واسطه مواد شیمیایی در مغز و ناقل های عصبی اینکار را انجام می دهند، یعنی روانشناس بالینی که روان درمانی شناختی رفتاری انجام می دهد با تکنیک ها و تغییراتی که در وضعیت شناختی فرد ایجاد می کند در واقع اثر بیولوژیک و یازیستی برای فرد ایجاد می کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی در ادامه با بیان اینکه روانشناسی بالینی به چندین رشته و تخصص تقسیم می شود گفت: مشاوره یکی از رشته های روانشناسی بالینی است، افراد در زندگی روزمره و در شرایط مختلف و یا پیدا کردن بهترین راهکار برای حل مشکلات نیاز به کمک و مشاورت دارند. این موضوع هیچ ارتباطی به بیماری روانپزشکی ندارد، اینها مواردی است که افراد روزمره با آن مواجه هستند و آشنایی مهارت مواجه با آن ضرورت دارد.

وی اضافه کرد: روانشناسی که در زمینه مشاوره تخصص دارد، فرد سالمی را که نیاز به کمک و مشاورت دارد با بهترین راهکار راهنمایی می کند. متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: روانپزشک مستقیماً با مواد شیمیایی

این به هم ریختگی می تواند خود را به شکل بیماری روان نشان دهد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به اینکه برخی بیماریها و یا اختلالی که در عملکرد مغز ایجاد می شود با دارو درمان می شود و یا محدودی کنترل می شود ادامه داد: مسئله مهم این است که این فعالیت ها تحت تاثیر دنیای پیرامون و عالم بیرون مغز نیز هستند، به این معنی که جدای از اینکه بحث سلول، مواد شیمیایی و ناقل های عصبی مطرح باشد، گیرنده های اثر دارند.

شمس عنوان کرد: اتفاقاتی که

در دنیای بیرون رخ می دهد از طریق مختلف بر مغز ماثیر دارد بنابراین زمانی که فعالیت های مغز ما تحت تاثیر محیط پیرامون است، می توانیم با روش هایی به غیر از دارو درمانی نیز بر مغز اثر بگذاریم.

متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی در پاسخ به این سوال که چه زمانی مراجعه به روانپزشک و یا روانشناس ضرورت دارد؟ گفت: قاعدتاً زمانی که در سه حوزه تفکر، هیجان و رفتار دچار مشکل شده ایم باید به روانشناس بالینی و یا روانپزشک مراجعه کنیم، این وظیفه روانپزشک و روانشناس است که تشخیص دهد که مراجعه کننده به چه طیفی از خدمات نیاز دارد و بیمار را به درستی ارجاع دهد.

سوم که به ضربان دو گوشی معروف است، این تفاوت ها را با هم پیوند دهد.

چنین امری نشان دهنده تفاوت بین دو تون واقعی است. امواج مغزی بسته به آنچه در مغز اتفاق می افتد، در فرکانس های طبیعی خود می بیند. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۶ نشان داده است که تغییر در فرکانس امواج مغزی با حملات سردرد در افراد مبتلا به میگرن مرتبط است. بدین ترتیب ضربان های دو گوشی ممکن است قادر به اصلاح این تغییرات در امواج مغزی باشند و در ادامه به کاهش دفعات حملات میگرنی و تسکین درد یاری رسانند.

فواید ضربان دو گوشی برای درد میگرن چیست؟

مانند موسیقی درمانی، تاثیر ضربان دو گوشی روی میگرن هم به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است. در سال ۲۰۱۹، نتایج یک مطالعه شامل ۲۱ فرد مبتلا به میگرن منتشر شد. شرکت

آگهی تصمیمات شرکت آرشان زربن کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۲۱۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۲۴۹۹۶۸
به استناد صور تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۸،۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. آقای مهرداد حق خواه به شماره ملی ۲۵۱۱۹۰۳۳۷، آقای حسام رضایی به شماره ملی ۲۰۰۸۳۲۷۰۴ و خانم زینب حق خواه به شماره ملی ۲۵۰۰۴۴۶۹۷۲ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲. خانم رویا خواجه زاده به شماره ملی ۲۵۱۱۹۱۰۷۱۳ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمدرضا ربیسی به شماره ملی ۲۳۶۰۱۱۸۳۸۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

۴. آقای مهرداد حق خواه به شماره ملی ۲۵۱۱۹۰۳۳۷ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای حسام رضایی به شماره ملی ۲۰۰۸۳۲۷۰۴ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم زینب حق خواه به شماره ملی ۲۵۰۰۴۴۶۹۷۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۵. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، پروات، عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور– سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت بام آفرینان بردیا کیش (سهام خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۱۱۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۹۰۵۷۸۸
به استناد صور تجلسات مجمع عمومی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای مصطفی نادعلی نژاد با کد ملی ۰۱۸۳۳۳۸، ۲۱۴۰۱ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، خانم شیوا افلاطونی با کد ملی ۲۶۴۹۱۳۱۳۲ به شماره ملی نایب رئیس هیئت مدیره، آقای عباس رهادار با کد ملی ۵۸۶۹۶۹۰۷۷۳ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، پروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- خانم مریم گودرزی با کد ملی ۱۸۲۹۴۹۶۸۵۹ بعنوان بازرس اصلی و آقای رامین انبسی با کد ملی ۲۰۳۴۱۹۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور– سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

و ناقل ها بسر تحریکات الکتریکی اثر می گذارد.

وی افزود: روانپزشکان در واقع پزشکان عمومی هستند که دوره چهار ساله تخصص در این حوزه را دریافت کرده اند. به گفته دکتر شمس روانپزشکان با این موضوع آشنا هستند که بیمارها را تشخیص و با استفاده از مواد شیمیایی یا همان دارو،ها، فعالیت مغز را به سمت طبیعی شدن پیش ببرد. متخصص روانپزشکی دانشگاه با بیان اینکه در برخی مواد بیمار نیاز به درمان توانان با کمک روانشناس بالینی

روانپزشک دارد اضافه کرد: و از این با عنوان "تراپیست" که این روزها متداول شده و مردم در بسیاری از موارد از آن استفاده می کنند، طیف وسیعی و درمان هارادری می گیرد در حالی که برای راهنمایی و مدیریت شرایطی که بخوایم به شکل تخصصی موضوع را مطرح کنیم مشاوره برای شرایطی است که فرد بیماری و اختلال خاصی ندارد و برای راهنمایی و مدیریت شرایطی که نیاز به دانش و تخصص دارد به پزشک مراجعه می کند، ولی فردی که دچار بیماری و یا اختلال در عملکرد روان است (مثل افسردگی، خرم، اضطراب …) و به روان درمانگر مراجعه می کند. وی با تاکید بر اینکه روان درمانی، سبک های مختلفی دارد اضافه کرد: این نوع درمان رویکردهای مختلفی مثل روان تحلیلی و درمان های شناختی رفتاری دارد.

آیا موسیقی های خاص و ضربان های دو گوشی می توانند میگرن را تسکین دهند؟



هوشیاری و آرامش مرتبط هستند.

از جمله فرکانس های امواج مغزی طبیعی می توان به موارد زیر اشاره کرد:
اسواج مغزی گامبا– ۳۰ تا ۱۰۰ هرتز، بتا– ۱۲ تا ۳۸ هرتز، آلفا– ۱۲ تا ۸ هرتز، تا ۴ تا ۸ هرتز و لتا– ۱ تا ۴ هرتز.
مطالعات شامل تاثیر ضربان های دو گوشی بر میگرن و درد مزمن، معمولاً از فرکانس های تا یا آلفا در محدوده ۴ تا ۱۲ هرتز استفاده می کنند.

بهتر هستند؟

از آنجایی که مطالعات محدودی در مورد ضربان دو گوشی و میگرن وجود دارد، تشخیص اینکه کدام فرکانس بهترین است، مقداری دشوار می شود. برخی منابع استفاده از فرکانسی را پیشنهاد می کنند که با امواج طبیعی مغز همسو باشد. انواع مختلفی از امواج مغزی در فرکانس های مختلف فعالیت دارند و حالت های متفاوت مانند

آگهی تصمیمات شرکت ایده پردازان خلاق کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۲۰۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۹۷۷۸۸۵
به استناد صور تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۲۷/۱۳ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای محمد رضا سلطانی فر به کد ملی ۰۰۱۸۲۹۶۰۳۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، و آقای امید فاتحی به کد ملی ۰۰۵۶۶۰۱۱۹۱۰۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای امیر حسن نوفلی به کد ملی ۰۰۱۸۰۷۰۲۰۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای حسین صیاد با کد ملی ۰۰۱۷۹۰۰۰۶۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، پروات و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای علیرضا امینی کاشانی با کد ملی ۰۰۱۷۵۹۳۴۶۸ بعنوان بازرس اصلی و آقای شهاب سیوزاری با کد ملی ۰۰۱۸۲۷۲۴۸۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور– سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت برشین رنت کار کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۳۳۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۹۷۲۵
به استناد صور تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. آقای احمد اسلامی به شماره ملی ۶۵۵۹۹۲۸۴۸۹، خانم زهرا مولانی اشکوری به شماره ملی ۶۵۵۰۰۳۱۹۷۴ و آقای احمد رضا حیدری به شماره ملی ۶۵۵۰۰۷۱۸۷۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲. آقای محمد شیبری کوفتی به شماره ملی ۶۵۵۰۰۶۵۸۵۲ بعنوان بازرس اصلی و آقای فرزاد اکبری به شماره ملی ۶۵۵۹۳۳۲۳۳ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

۴. به استناد صور تجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای احمد اسلامی به شماره ملی ۶۵۵۹۹۲۸۴۸۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم زهرا مولانی اشکوری به شماره ملی ۶۵۵۰۰۳۱۹۷۴ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای احمد رضا حیدری به شماره ملی ۶۵۵۰۰۷۱۸۷۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۵. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، پروات، عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای آقای احمد اسلامی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور– سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش