

ذهن در آماده‌باش؛ روایت اضطراب همیشگی

در روز‌هایی که اخبار تهدید، جنگ و سناریوهای هولناک لحظه‌لحظه در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها باز نشر می‌شوند، بسیاری از مردم خود را ناخواسته در چرخه‌ای از اضطراب، ترس و پیش‌بینی‌های فاجعه‌بار می‌یابند؛ چرخه‌ای که نه‌تنها آرامش روان را سلب می‌کند، بلکه بر حافظه، سلامت جسم و روابط خانوادگی نیز سایه می‌اندازد. اما چرا مغز انسان تا این اندازه به اخبار تهدید حساس است؟ چه سازوکاری در مغز باعث می‌شود برخی افراد وسواس‌گونه اخبار جنگ را دنبال کنند و برخی دیگر از آن فرار کنند؟ و چگونه می‌توان از این فشار روانی رها شد؟

سعیده کبیری، روان‌شناس و مشاور خانواده، به تشریح نقش «مغز بقا»، هورمون کورتیزول و راهکارهای علمی برای مدیریت اضطراب ناشی از اخبار تهدید می‌پردازد.

وقتی اخبار تهدید مغز بقا را فعال می‌کند

از منظر روان‌شناسی، مواجهه مداوم با اخبار تهدید و سناریوهای جنگی —اینکه تقریباً هر از چند گاهی از اخبار می‌شنویم که مثلاً «تراب‌امی روز حمله می‌کند، فردا حمله می‌کند» — تأثیرات جدی بر مغز و روان دارد. سعیده کبیری، روان‌شناس و مشاور خانواده، درباره تأثیر مواجهه مستمر با این اخبار تهدید و سناریوهای جنگی بر مغز و روان انسان می‌گوید: «اما یک مغز بقا داریم و نظام بقا و زنده‌ماندن انسان، ما مورثی است که مدای مغز را متعال بر عهده مغز و ذهن گذاشته است. بخشی در مغز به نام آمیگدال وجود دارد که جایگاه ترس، خشم و تولید افکار منفی است؛ با این هدف که بقای انسان تضمین شود. به همین دلیل، در هر شرایطی مغز متناسب با موقعیت، شروع به تولید افکار منفی می‌کند».

کبیری ادامه می‌دهد: «در شرایط جنگی یا در موقعیت‌های ترس و اضطراب، مغز شروع به تصویرسازی می‌کند؛ اینکه ممکن است چه اتفاق بدی رخ دهد تا فرد دچار شوک ناگهانی نشود و بتواند برای بقای خود آماده باشد. به همین دلیل پیشاپیش سناریوهای منفی را در ذهن بازسازی می‌کند. برای مثال، فردی که عزیزش در اتاق عمل است، در ذهن خود تصویر مرگ او را مرور می‌کند تا اگر چنین اتفاقی رخ داد، شوک شدیدتری تجربه نکند. در حالی که همه این‌ها صرفاً

افکار ذهنی است و در بسیاری از موارد هیچ اتفاقی نمی‌افتد و فرد بیمار سالم از اتاق عمل خارج می‌شود، اما فرد ساعت‌های طولانی درگیر افکار منفی و اضطراب بوده است.»

این روان‌شناس با اشاره به نقش هورمون کورتیزول می‌افزاید: «وقتی آمیگدال فعال می‌شود و مغز بقا شروع به تولید افکار و هیجانات منفی می‌کند، سطح کورتیزول در خون به‌شدت بالا می‌رود. بالا رفتن کورتیزول به خودی خود نیست؛ چون اگر در حالت جنگ یا خطر باشیم، مغزم مرا آماده می‌کند تا حمایت کنم، فرار کنم، فریاد بزنم یا کمک بخواهم. اگر کورتیزول پایین باشد، ممکن است در حالت فریز شدن قرار بگیرم و هیچ کاری نتوانم انجام دهم و بقیام به خطر بیفتد.» کبیری ادامه می‌دهد: «اما بالا رفتن سطح کورتیزول یک ضرر بزرگ دارد؛ حافظه به‌شدت باز داری می‌شود. اگر نگاه کنید، افراد در تصادف یا اتفاقات بزرگ می‌گویند صحنه‌ها را یادشان نمی‌آید یا از یک جایی به بعد به خاطر نمی‌آورند چه اتفاقی افتاده است. این به دلیل بالا رفتن شدید کورتیزول است. حال تصور کنید فردی که به‌طور مستمر در معرض اخبار شدید و تهدیدآمیز قرار می‌گیرد، مداوم با هر خبر سطح کورتیزولش بالا می‌رود، در حالی که این رویدادها هنوز واقعی نشده‌اند. مغز شروع به تصویرسازی سناریوهای منفی می‌کند، در حالی که در واقع نه زلزله‌ای رخ داده و نه جنگی اتفاق افتاده و خطری در لحظه فرد را تهدید نمی‌کند».

افت کورتیزول و بی‌حالی پس از اضطراب

او درباره پیامدهای افت کورتیزول نیز می‌گوید: «سطح کورتیزول معمولاً در واکنش به استرس افزایش می‌یابد و سپس برای بازگشت به‌سودن به وضعیت تعادل کاهش پیدا می‌کند. اما گاهی این کاهش از سطح پایه نیز پایین‌تر می‌رود. در چنین شرایطی فرد دچار بی‌حالی و فرسودگی شدید می‌شود. بسیاری از ما این تجربه را داشته‌ایم که پس از یک روز بسیار هیجان‌انگیز، پرخطر یا مملو از فشار روانی، در روز بعد احساس ضعف و بی‌انرژی می‌کنیم و می‌گوییم توان انجام کار نداریم. این حالت معمولاً ناشی از افت کورتیزول به زیر سطح پایه است.»

وقتی خود را به‌طور افسرانی در معرض اخبار قرار دهیم، جز

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت- در عصر بمباران اطلاعاتی، ذهن انسان کمتر از هر زمان دیگری فرصت آرام‌گرفتن دارد. تکرار مداوم اخبار اضطراب‌آور، مغز را در وضعیتی از آماده‌باش دائمی نکه می‌دارد؛ وضعیتی که نه‌تنها تمرکز و حافظه را مختل می‌کند، بلکه سلامت روان و روابط انسانی را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. اما این سازوکار چگونه در مغز فعال می‌شود و چه راهی برای خروج از این چرخه اضطراب وجود دارد؟

آسیب‌های روانی، اختلال در سیستم عصبی و تضعیف روابط خانوادگی، پیامد مثبتی به همراه ندارد این روان‌شناس تأکید می‌کند: «وقتی فرد مداوم در معرض اخبار حوادث و تهدید قرار می‌گیرد، سطح کورتیزول به‌شدت بالا می‌رود و دوباره افت می‌کند تا به تعادل برسد. این چرخه می‌تواند آسیب‌هایی برای قلب، فشارخون و حافظه ایجاد کند. بسیاری از افراد شکایت می‌کنند که حافظه‌شان کم شده و چیزها را یادشان نمی‌آید و فکر می‌کنند آلزایمر گرفته‌اند، در حالی که این اثر بالا رفتن سطح کورتیزول در خون است.»

کبیری می‌گوید: «می‌توان با به‌کارگیری برخی راهکارها، شدت این وضعیت را کنترل کرد؛ از جمله محدود کردن مصرف اخبار. اگر رخدادهایی قرار باشد اتفاق بیفتد، به هر حال از طرق مختلف به ما خواهد رسید. اینکه به‌صورت آگاهانه و از سر احساس خطر یا بقا، خود را به‌طور افراطی در معرض اخبار قرار دهیم، جز آسیب‌های روانی، اختلال در سیستم عصبی و تضعیف روابط خانوادگی، پیامد مثبتی به همراه ندارد.»

چرا برخی افراد وسواس‌گونه اخبار تهدید و جنگ را دنبال می‌کنند؟

کبیری با اشاره به سبک‌های مقابله‌ای انسان در مواجهه با تهدید توضیح می‌دهد: «نخستین نکته در رابطه با سبک‌های مقابله‌ای این است که باید بدانیم ما سه سبک مقابله‌ای داریم: جنگ، فرار و فریز شدن. این سبک‌ها آگاهانه نیستند و افراد به‌طور ناخودآگاه وارد یکی از این الگوها می‌شوند.»

او درباره سبک مقابله‌ای «جنگ» می‌گوید: «در این حالت، فرد از

آنها با استفاده از این داده‌ها، سطح فعالیت بدنی در بین افراد مبتلا به دیابت و همچنین هر گونه عوارض مرتبط با دیابت که در آنها ایجاد شده بود را پیگیری کردند. این تیم، عدم فعالیت بدنی را به عنوان عدم انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید در هفته تعریف کرد. طبق گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC)، نمونه‌هایی از ورزش با شدت متوسط شامل پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری آهسته، یو‌گای فعال یا کارهای تعمیر حیاط یا خانه است. ورزش‌های شدید شامل دویدن، شنا در فواصل کوتاه، فعالیت‌های هوازی، دوچرخه‌سواری سریع، طناب زدن و کارهای سنگین حیاط مانند یاب زدن باغچه می‌شود. نتایج نشان داد که عدم فعالیت بدنی در بین افراد مبتلا به دیابت موارد زیر را شامل می‌شود:

یکشنبه ۲۶ بهمن ۱۴۰۴، ۲۶ شعبان ۱۴۴۷، ۱۵ فوریه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۸۷، صفحه ۹



شرایط بحرانی است، طبیعی است که مغز مدام سناریوهای ترسناک تولید کند. اما اگر هر شش با این فکر بخواهیم که جنگ می‌شود یا می‌میریم، در حالی که هیچ اتفاقی نیفتاده، در واقع داریم به بدن خود آسیب می‌زنیم.»

او برای توضیح این فرآیند از یک مثال تصویری استفاده می‌کند و می‌گوید: «می‌توانیم افکار را مثل زیرنویس تلویزیون ببینیم. ما فیلم اصلی را می‌بینیم و زیرنویس هم در حال پخش است. قرار نیست زیرنویس را قطع کنیم؛ فقط باید بی‌پذیریم که هست، اما قرار نیست آن را بیش از حد باور کنیم.»

زندگی در لحظه حال؛ دومین راهبرد برای آرامش روان

کبیری دومین راهکار را «زندگی در لحظه حال» می‌داند و تأکید می‌کند: «ذهن آگاه‌بودن یعنی تلاش کنیم در همین لحظه زندگی کنیم. وقتی آشپزی می‌کنیم، بازی می‌کنیم، مطالعه می‌کنیم یا کنار خانواده غذا می‌خوریم، تمام توجه‌مان را به همان لحظه بدهیم.»

او با استناد به آموزه‌های دینی می‌گوید: «امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: گذشته باز نمی‌گردد و آینده هنوز نیامده است. زندگی یعنی همین لحظه حال. هنوز جنگی اتفاق نیفتاده و خانواده آسیبی ندیده‌اند، پس باید از همین لحظه لذت ببریم.»

کبیری در پایان تأکید می‌کند: «وقتی فکرهای نگران‌کننده می‌آیند، می‌توان به آن‌ها گفت که بعداً به شما فکر می‌کنم. الان انتخاب من مطالعه است، بازی یا فرزندم است یا لذت بردن از کنار خانواده بودن. اگر بعدها اتفاقی افتاد، آن زمان تصمیم می‌گیریم چه کاری بهتر است انجام دهیم.»

ارتباط بی‌حرکی با عوارض دیابت نوع ۲

کاهش دهد، در حالی که کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.

با این حال، متخصصان هشدار دادند که با توجه به تفاوت در نحوه انجام فعالیت بدنی در نقاط مختلف جهان، یک رویکرد یکسان برای همه مؤثر نخواهد بود. برای مثال، مردم در کشورهای ثروتمند تمایل دارند در اوقات فراغت خود ورزش کنند، در حالی که در کشورهای کم‌درآمدتر مردم فعالیت بدنی خود را به عنوان بخشی از کارشان انجام می‌دهند.

«اناتان فتر» محقق پساکترا در یک بیانیه خبری گفت: سیاست‌ها باید متناسب با واقعیت‌های محلی تنظیم شوند و به صراحت تأثیر این‌های اجتماعی و جنسیتی را مورد توجه قرار دهند.

۱۰.۲ درصد سکنه مغزی ۹.۷ درصد رتینوپاتی دیابتی ۷.۳ درصد نارسایی قلبی تا ۷ درصد بیماری‌های قلبی متخصصان گفتند که زنان و افراد با تحصیلات کمتر به طور مداوم سطح بالاتری از عوارض مرتبط با کمبود ورزش را تجربه می‌کنند.

فتر گفت: این مطالعه، فعالیت بدنی را به عنوان یک جزء اصلی پیشگیری از عوارض دیابت تعریف می‌کند. ترویج فعالیت بدنی در بین افراد مبتلا به دیابت می‌تواند بستری شدن در بیمارستان، توانایی و هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی را

اخبار حوادث



برای سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضایی غریبه در واگذاری پس انداز با هدف دریافت شد، به شهر ندان توصیه کرد: اعتماد با افراد وام خانگی به طور جد خودداری کنند.

کلاهبرداری میلیاردی زن شیاد در پوشش وام خانگی

وی ادامه داد: در تحقیقات اولیه مشخص شد متهم با اخذ مبالغ مختلف در قالب وام خانگی، از ۳۰ نفر متقاضی کلاهبرداری و متواری شده کرده بود.

سرهنگ لطف الله محمدی در تشریح این خبر اظهار کرد: در پی شکایت تعدادی از شهروندان از خانمی ۲۷ ساله به اتهام کلاهبرداری، دستگیری متهم در دستور کار مأموران پاسگاه «گوشک قاضی» این فرماندهی قرار گرفت.

آغاز تحقیقات گسترده بخاطر مرگ زن جوان در کلینیک معروف زیبایی

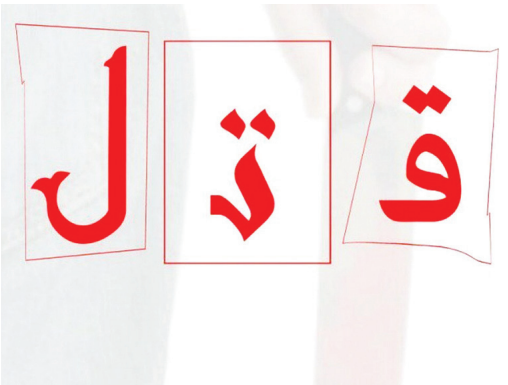


از طرفی دیگر بررسی‌ها نشان داد تبلیغات سلبریتی‌ها و بازیگران اغلب واهی و ساختگی بوده است. حتی در برخی موارد آنها با استفاده از برنامه‌های تغییر چهره و فتوشاپ، عکس‌های جعلی قبل و بعد از عمل منتشر و ادعای کردند کلینیک چهره‌شان را تغییر داده است، در حالی که هیچ عمل واقعی انجام نداده بودند. کلینیک هم برای انجام این تبلیغات هزینه‌های هنگفتی پرداخته بود تا جایی که در یک مورد، یکی از سلبریتی‌های ساکن خارج از کشور برای تبلیغات به دبی دعوت شد و علاوه بر هزینه‌های سفر و اقامت، ۹ میلیارد تومان دریافت کرد. بازوی اصلی فریب، صفحات اینستاگرامی و کانال‌های تلگرامی کلینیک‌های غیرمجاز بودند، چون اطلاعات نادرست و اغراق‌آمیز به مردم می‌دادند تا آنها را برای عمل‌های زیبایی ترغیب کنند. در حال حاضر مشخص شده است این مرکز در سال‌ها فعالیت غیرمجاز در آمد بسیار هنگفتی کسب کرده است. به این ترتیب به دستور بازپرس شعبه دوم دادسرای جرائم پزشکی، رئیس و مدیران کلینیک برای تحقیقات به داسر احضار شدند و تحقیقات برای شناسایی تمام تخلفات، پزشکان و تکنسین‌های غیرمجاز، بیماران آسیب‌دیده و ابعاد مالی این شبکه همچنان ادامه دارد.



تنها بودم. من را به زور به کوچهای بردند که مورد تعرض قرار دهند وقتی چاقو کشید و لباسم را گرفت من هم چاقو کشیدم و او را زدم. متهم گفت: بعد فرید رفت و من هم رفتم. دو روز بعد دستگیر شدم. آن زمان بود که فهمیدم چه شده است. سپس وکیل متهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: موکل من برای دفاع از خودش این کار را کرده است. اما نکته مهم این است که مقتول بعد از اینکه چاقو خورده به خانه دایمی اش رفته و چون مدارک هویتی نداشته اصلاً به درمانگاه نرفته و تا شب در همان حالت مانده‌است. او زمان طلایی درمان را از دست داده است. من درخواست دارم این موضوع بررسی شود. نکته بعدی والدین مقتول هستند آنها هیچ وقت شناسایی نشده‌اند که این موضوع هم باید مورد بررسی قرار بگیرد.

درگیری لفظی چند دقیقه ای با قتل پایان یافت!



عملیات شناسایی و دستگیری را آغاز کردند. این عملیات در زمانی کوتاه و با هماهنگی دقیق انجام شد و متهم ۱۸ ساله در کمتر از ۲۲ ساعت پس از وقوع قتل شناسایی و دستگیر شد. در جریان بازجویی‌های اولیه، متهم انگیزه خود را یک درگیری لفظی و لحظاتی با مقتول عنوان کرد؛ اختلافی که در چند دقیقه، به حادثه‌ای غیرقابل جبران انجامید. پرونده پس از تکمیل تحقیقات اولیه برای ادامه رسیدگی در اختیار مرجع قضایی قرار گرفت. پلیس در پایان با تأکید بر پیامدهای سنگین درگیری‌های ناگهانی اعلام کرد اختلافات لحظاتی و خشم کنترل‌نشده می‌تواند در چند ثانیه سر‌و‌نشت چند خانواده را تغییر دهد و از شهر و ندان خواست در مواجهه با تنش‌ها، از درگیری پرهیز کرده و موضوع را از مسیر قانونی پیگیری کنند.

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