



گرچه ترس در همه موجودات فاکتوری حیاتی برای بقاست اما در انسان در صورت شناخت تفاوت بین ترس‌های سالم و ترس‌های بیمارگونه و نیز آشنایی با روش‌های متفاوت درمان آن، فرد دیگر از هر چیزی نمی‌ترسد. به گزارش ایسنا، یک روانپزشک و متخصص ترس تفاوت علمی بین ترس‌های منطقی و غیرمنطقی و بهترین روش‌های درمان ترس‌های پیش‌روی افراد را توضیح می‌دهد.

همه انسان‌ها و حتی حیوانات نیز در موقعیت‌های ترسناک از جمله تماشای یک فیلم ترسناک، فرار گرفتن در تاریکی یا جنگلی مه‌آلود، علام ترس مشابهی مانند افزایش ضربان قلب، افزایش دقت شنوایی، تعریق کل بدن و احساس منقبض شدن در پاها را از خود بروز می‌دهند.

به گفته دکتر "کاترین براونلو" این بدان دلیل است که همه این تغییرات و بسیاری دیگر از چنین تغییراتی بخشی از توالی آمادگی فیزیکی بدن برای رفتن به "حالت جنگ یا گریز" است. پاسخ جنگ یا گریز مکانیسمی است که در تمامی گونه‌ها وجود دارد تا در شرایط حیاتی، مغز زمانی که از چیزی می‌ترسد بلافاصله واکنش نشان دهد.

چه در انسان‌ها و چه در حیوانات در مواجهه با چیزی که می‌تواند تهدید تلقی شود، یک سیستم عصبی باعث توقف آنها و توجه و تمرکز ناگهانی آن‌ها می‌شود. آن چه که در واکنش ترس به شدت حس می‌شود، ویژگی تکاملی است که برای بقا حیاتی است و بدن ما را برای دفاع از خود در برابر حمله و فرار از موقعیتی آسیب‌زا آماده به کار می‌کند.

طبق گفته‌های دکتر براونلو، این واقعیت که این واکنش خارج از کنترل ما است، حفاظت کننده است. این ویژگی از افراد محافظت می‌کند و توجه آنها را به خطرهای جلب می‌نماید. این امر در واقع بخش خودکار افکار خودآگاه افراد است. افکار خودآگاه همان چیزی است که ترس‌های انسانی را از ترس‌های حیوانی متمایز می‌سازد.

ترکیب افکار خودآگاه و ترس اولیه برای افراد مفید است. چرا که همه به هوشیار شدن نسبت به خودرواهای در حال نزدیک شدن یا ترس از آینده برای آماده شدن نسبت به آن نیاز دارند.

اما برخی اوقات خودآگاهی باعث بلااستفاده شدن ترس می‌شود. گاهی اوقات ترس افراد بی اساس است. به طور مثال می‌توان به ترس از انفجاری تاریک یا احساس ناراحتی و ترس در موقعیت‌های اجتماعی مختلف اشاره کرد.

دکتر براونلو در این ارتباط می‌گوید: بین ترس سالم و ترس بیمارگونه با عملکردهای متفاوت باید خط کشی شود. در صورتی که فرد از موقعیت‌های محیطی مانند ارتفاع یا تونل‌ها با ترسد و این ترس مانع انجام برخی کارها در او شود، ترس مشکل‌آفرین است.

ترس و اضطراب در انسان به او کمک می‌کند تا برای آینده آماده شود و با بصیرت عمل کند. اما تغییراتی در مغز می‌تواند این احساسات را به موقعیت‌های غیر قابل تبدیل کند. جالب است بدانید مدارهایی در مغز وجود دارد که باعث می‌شود مغز، ترس و اضطراب را به عنوان بخش طبیعی از وجود خود تجربه کند. اما مغز از لوب پیشانی برای تعدیل این تجربیات و کاهش حجم سیگنال اضطراب استفاده می‌کند که این امر طبیعی و سالم است.

اما برای افراد مبتلا به اختلالات اضطراب، فوبیها یا تروماهای قبلی، گاهی اوقات کنترل حجم سیگنال‌ها از دست می‌رود. در این وضعیت فعل و انفعالات بین لوب پیشانی و مدارهای اضطراب پایه مختل می‌شود و به همین دلیل لوب پیشانی کمتر قادر به توقف این مدارها می‌شود.

این مدارها درست مانند یک چرخ بدون هیچ ترمزی حرکت می‌کنند. در برخی افراد این ترمزها خیلی زود یا در آمده و در برخی دیگر حرکت این مدارها حساسیت کمتری دارند.

دکتر براونلو این گونه توضیح می‌دهد که آستانه‌های ترس در افراد بسیار متفاوت است. برخی به سختی می‌ترسند و برخی نسبت به ترس و اضطراب بسیار حساسند. بخشی از این موضوع به بلوغ افراد بر می‌گردد. زیرا مغز افراد با گذشت زمان یاد می‌گیرد که بین تهدیدهای واقعی و اختلالات جدید در محیط تفاوت قائل شود. با اندوختن تجربه‌های بیشتر، مغز زمینه و پیشینه بیشتری برای پایه گذاشتن این تمایزها خواهد داشت.

بخش بالغ مغز تشخیص می‌دهد که فرد در حال تماشای یک فیلم است و بنابراین آمادگی بیشتری برای تعدیل و خنثی کردن احساس ترس دارد. به همین علت به جای احساس وحشت، احساس هیجان و نوعی نشاط دارد.

اما همیشه هم تشخیص میزان واقعی بودن این تهدید بسیار واضح نیست.

دکتر براونلو می‌گوید: زمانی که از خانه‌ای خالی از سکنه چیزی بیرون می‌برد یا یک خودرو به سرعت در خیابان می‌راند همان مکانیسم‌های مغز فعال می‌شود. مغز در همیشه نمی‌تواند تفاوت بین ترس واقعی و هیجان سرگرمی را درک کند. در موقعیت‌های مهم، مغز برخی افراد به حساسیت کمتری نسبت به ترس می‌رسد. به گفته روانشناسان این بخشی از خلق و خوی افراد است. برخی افراد از لحاظ خلق و خو به گونه‌ای هستند که جویای هیجان‌اند. آنها به اندازه‌ای که مغزشان دنبال هیجان است، نسبت به تجربه ترس حساسیت ندارند. این امر در آنها انگیزه بیشتری برای تجربه لحظات هیجان‌انگیز، ضربان قلب بالا و سفت شدن عضلات ایجاد می‌کند. این بُعد از خلق و خو همان چیزی است که باعث علاقه برخی به چتربازی و پرش بانجی می‌شود.

**غلبه بر ترس با شیوه درمانی "حساسیت زدایی منظم"**

از طرفی هم خلق و خو همانند تروما می‌تواند افراد را نسبت به ترس حساس‌تر کند اما در برخی موارد نیز برای آن درمان وجود دارد. اگر ترس برای فرد ناتوان کننده است یا چیزی است که فرد می‌خواهد واقعاً بر آن غلبه کند، بهترین راهکار شیوه درمانی "حساسیت زدایی منظم" است.

به گفته دکتر براونلو، کلید این نوع درمان، تدریجی بودن آن است و نباید در همان ابتدای فرد در معرض سطح بالایی از عامل ترسناک قرار بگیرد.

برای درمان یک تروما یا فوبیا حساسیت زدایی منظم بسیار مفید است و این درمان به فرد اجازه می‌دهد تا رابطه خود را با تجربه‌ای از ترس خود در گذشته دوباره تعریف و بازبینی کند. آن چه که فرد در این نوع از درمان انجام می‌دهد در واقع تقویت شبکه‌هایی است که به فرد اعلام می‌کند در امان است و مشکلی وجود ندارد.

به طور مثال یک درمان حساسیت زدایی منظم با روندی آهسته ممکن است به فردی که عنکبوت‌هراسی دارد کمک کند به ترس خود از عنکبوت‌ها غلبه کند. فرد دچار عنکبوت‌هراسی درمان خود را ابتدا با پنج دقیقه نگاه کردن به یک عنکبوت آغاز می‌کند و سپس استراحت می‌کند. فرد می‌تواند جلسات درمانی خود را با تکرار پنج دقیقه نگاه کردن به یک عنکبوت پلاستیکی ادامه دهد. زمانی که احساس راحتی کرد سعی به لمس کردن آن کند و در صورت لزوم در این کار وقفه بیندازد. این مهم است که فرد احساس کند می‌تواند این اتفاق را کنترل کرده و در هر زمانی که خواست آن را متوقف کند. این همان چیزی است که یک تجربه‌آزار روحی را به تجربه‌ای درمانی تبدیل می‌کند و در نهایت فرد در صورتی که بخواهد می‌تواند به سرعت یک عنکبوت واقعی برود.

**روزنامه**

**سیاسی، اجتماعی، اقتصادی**  
**ورزشی، فرهنگی**  
**صبح ایران**

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات‌الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۹۲۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷ تلفن: ۸۸۹۲۱۳۲۷

پست الکترونیک: etihademelat@gmail.com / Etehademelat.ir



Etehademelat



اذان صبح ۵:۲۸  
طلوع آفتاب ۶:۵۷  
اذان ظهر ۱۱:۵۴  
غروب آفتاب ۱۶:۴۱  
اذان مغرب ۱۷:۱۱

رای خانم محمدیان تا فردا نیاید، باید برود

# واکنش معاون وزیر ورزش به موضع جدید مدیران بازنشسته فوتبال



معاونت پشتیبانی و منابع مالی وزارت ورزش و جوانان در پاسخ به سوالی درباره موضع جدید فدراسیون فوتبال مبنی بر ادامه فعالیت هیات ریسه بازنشسته پس از اعلان نظر رسمی وزارت ورزش "تاکید کرد که همه بازنشسته‌هایی که مشمول قانون‌اند باید تا ۱۵ آذر تعیین تکلیف شوند.

به گزارش ایسنا، زاله فرامرزیان در حاشیه بازدید از اردوهای تیم‌های ملی جانبازان و معلولان در جمع خبرنگاران و در پاسخ به سوالی درباره سرنوشت اعضای بازنشسته هیات ریسه فدراسیون فوتبال و اعلام این فدراسیون مبنی بر ادامه فعالیت هیات ریسه پس از پاسخ رسمی وزارت ورزش اظهار کرد: طبق قانون منع به کارگیری بازنشستگان تمام افرادی که بازنشسته هستند تا ۱۵ آذر باید پست خود را ترک کنند. این قانون شامل همه افراد می‌شود.

وی همچنین در خصوص وضعیت بازنشسته‌های برخی از فدراسیون‌ها از جمله ضیایی و فرجی و همچنین هیات ریسه فدراسیون فوتبال، اظهار کرد: طبق قانون تمام کسانی که بازنشسته هستند باید بر اساس تاریخ اعلام شده فدراسیون‌های خود را ترک کنند و ما بر اساس تکلیف اقدام خواهیم کرد. در صورتی که برخی از بازنشسته‌ها بر اساس قانون عمل نکنند در صدور احکام و پرداختی‌ها ما نیز بر اساس تکلیف خود اقدام می‌کنیم. البته باید این را بگویم که برخی از دوستان از استثنائاتی در خصوص موضوع بازنشستگی برخوردار بودند که از آن استفاده نکرده بودند که بعد از ابلاغ قانون منع به کارگیری بازنشستگان در این باره از ما تقاضا کردند که ما منتظر سپری شدن مراحل قانونی تقاضاهای آنها هستیم که آیا شامل قانون بازنشستگی می‌شوند یا خیر؟

معاون وزیر هم چنین در خصوص وضعیت بازنشستگی فریبا محمدیان نیز گفت: چون که ایشان پیش از موعد و با ۲۰ سال کار خود را بازنشسته کرده، تخلفاتی در بازنشسته کردن ایشان صورت گرفته که در این خصوص شکایتی تنظیم کرده که نتیجتاً اگر فردا چهارشنبه نتیجه این شکایت به دست ما برسد مشکلی برای ادامه فعالیت او در وزارت ورزش نخواهد بود.

فرامرزیان افزود: البته باید بگویم در طی مدت حضور خانم محمدیان در وزارت ورزش ما شاهد آثار خوبی از فعالیت‌های ارزشمند او بوده‌ایم و امیدواریم بتوانیم دوباره ایشان را در وزارت ورزش داشته باشیم. البته به اعتقاد محمدیان چون تنها از یک سوم طول خدمت خود در طی ۲۰ سال بهره‌مند شده، در حق وی اجحاف شده و باید رویکرد عادلانه‌ای در این باره اتفاق بیفتد.

او در پاسخ به این پرسش که در صورتی که خانم محمدیان بازنشسته باشد آیا امکان حضورش به عنوان نایب رییس بانوان در کمیته ملی پارالمپیک وجود دارد یا خیر؟ گفت: براساس اساسنامه کمیته ملی پارالمپیک نایب ریسی شغل محسوب نمی‌شود و حضور وی در این پست بلاغاً است.

فرامرزیان همچنین در خصوص شیوه خصوصی سازی دو باشگاه استقلال و پرسپولیس خاطر نشان کرد: تقاضای خصوصی سازی این دو باشگاه از طرف وزارت ورزش و جوانان به هیات وزیران و سازمان خصوصی اعلام شده که هنوز مصوبه‌ای برای خصوصی سازی این دو باشگاه ابلاغ نشده است. به محض این که مراحل خصوصی سازی این دو باشگاه انجام شود و به تصویب

برسد مطابق قانون سازمان خصوصی سازی درباره میزان رقم واگذاری و نحوه واگذاری این دو باشگاه تصمیمات لازم اتخاذ خواهد شد.

معاونت پشتیبانی و توسعه منابع مالی وزارت ورزش و جوانان درباره حضور خود در فدراسیون جانبازان و معلولان و بازدید اردوهای تیم ملی این فدراسیون، خاطر نشان کرد: فرصت بسیار ارزشمندی بود که بازدید از مجموعه‌های مختلف فدراسیون جانبازان و معلولان داشته باشیم. خیلی علاقمند بودم قبل از جاکارتا این بازی صورت بگیرد که محقق نشد. با توجه به عملکرد موفق که ورزشکاران جانباز و معلول در بازی‌های پارآسیایی جاکارتا داشتند و توانستند پیش از انتظار در این رویداد مهم به موفقیت دست پیدا کنند وظیفه خود دانستم که با حضور در محل فدراسیون از زحمات آنها قدرانی و تشکر کنم.

وی ادامه داد: رویکرد این فدراسیون علاوه بر قهرمانی ایجاد فضای با نشاط و سلامت برای معلولان است. ما سعی می‌کنیم حمایت خود را از این افراد داشته باشیم.

فرامرزیان در پاسخ به این پرسش که آیا تصمیمی برای افزایش اعتبارات این فدراسیون بعد از موفقیت در جاکارتا دارید یا خیر؟ اظهار کرد: متناسب با نتایج که فدراسیون‌ها در بازی‌های آسیایی و پارآسیایی کسب کرده‌اند هر فدراسیونی که ادعا کرده بود پیش از نتایج پیش‌بینی شده به موفقیت دست پیدا خواهد کرد ما نیز پاداشی را برای آنها پیش‌بینی کرده بودیم. فدراسیون جانبازان و معلولان نیز جزو همین فدراسیون‌ها بود که توانست به جایگاه بهتر از چهارمی دست پیدا کند. پیش‌بینی ما برای

این فدراسیون چهارم آسیا بود که توانست به جایگاه سوم در بازی‌های پارآسیایی برسد. ما نیز بر اساس تفاهمنامه‌ای که در این خصوص داشتیم اعتبارات این فدراسیون را افزایش خواهیم داد. البته بیشترین توجه ما تامین اعتبارات برای هیات‌ها است و سعی داریم هیات‌های جانبازان و معلولان اعتبارات خوبی را تزیق کنیم، زیرا معتقد هستیم مبلغی که پرداخت می‌شود شاید به دست هیات‌ها نرسد.

وی گفت: هر چند سال گذشته از نظر اقتصادی شرایط خوبی نداشتیم، اما امسال شرایط بهتر از گذشته بود و من معتقدم در سال آینده با برنامه‌ریزی صورت گرفته اعتبارات بهتری در اختیار خواهیم داشت.

وی خاطر نشان کرد: یکی از مسائل اصلی جانبازان و معلولان دسترسی مناسب به امکانات ورزشی با رویکرد توسعه ورزش همگانی است. بنابراین تلاش می‌کنیم زیرساخت‌های لازم را برای ایجاد نشاط و شادابی در جانبازان برای جامعه فراهم کنیم. به همواره نگاه حمایتی از آنها داشته باشیم.

فرامرزیان در پاسخ به این سوال که مراسم تجلیل از قهرمانان و مدال آوران آیا امسال برگزار خواهد شد یا خیر، اظهار کرد: ابتدای سال مراسم تجلیل از مدال آوران سال ۹۶ - ۹۵ برگزار شد. برای سال ۹۷ نیز منتظر برنامه‌های رییس جمهور هستیم تا بتوانیم با حضور وی مراسم تجلیل را برگزار کنیم. اگر در پایان سال این فرصت مهیا نشود، در ابتدای سال آینده با حضور رییس جمهور این مراسم برگزار خواهد شد.

معاونت پشتیبانی و توسعه منابع مالی وزارت ورزش و جوانان در پاسخ به این پرسش که مشکلات اصلی تیراندازان معلول و

مذاکره فدراسیون دوچرخه سواری با گزیننه‌ها باز هم در بن بست؟

**تیم دوچرخه سواری جاده همچنان بدون سرمربی**

فدراسیون دوچرخه سواری چند روز پیش مذاکره‌ای با یک گزیننه دیگر برای هدایت تیم ملی جاده داشت اما به نظر نمی‌رسد توافقی در کار باشد.

به گزارش ایسنا، فدراسیون دوچرخه سواری پس از اینکه نتایج ضعیفی در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ گرفت، کادرفنی تیم ملی خود را برکنار کرد. با وجود اینکه سه ماه از پایان بازی‌های آسیایی گذشته اما هنوز تیم ملی جاده ایران بدون سرمربی است و تا زمانی هم که سرمربی مشخص نباشد، برنامه‌های تیم هم بلا تکلیف خواهد بود.

فدراسیون ابتدا قادر میزبانی را به عنوان گزینه معرفی کرد اما میزبانی اعلام کرد نمی‌تواند هدایت تیم ملی جاده را بپذیرد. پس از میزبانی، مجید ناصری به عنوان گزینه جدی دیگر مطرح شد و حتی در این میان مدیر تیم‌های ملی چند روز پیش صحبت‌هایی با او انجام داد اما به نظر می‌رسد فدراسیون با این مربی هم به توافق نرسد و باید به دنبال گزینه دیگری باشد.

مجید ناصری در گفتگو با ایسنا در باره ی شرایطی که برای پذیرش سمت سرمربیگری تیم ملی دوچرخه سواری جاده ایران دارد، بیان کرد: زیرساخت‌ها باید درست شود. سالها پیش به این امید که زیرساخت‌ها درست شود و برنامه‌ها طولانی مدت باشد، آمدم اما این طور نشد و سیاست فدراسیون هنوز هم تئوریک بوده و هنوز هم دومانده به یک رویکرد کادرفنی انتخاب و اردوی تیم ملی تشکیل می‌شود. متأسفانه در دوره‌های گذشته به وعده‌ها وفا نشد بنابراین

**موجودات فرازمینی احتمالا تاکنون به زمین آمده‌اند!**

به عقیده کولومبانو، ممکن است موجودات بیگانه از فناوری انسانی هم فراتر رفته و حتی سفرهای میان ستاره‌ای را تجربه کرده باشند. وی در ادامه افزود: ما باید برطرف‌فناورترین فرضیه‌های خود را دوباره بررسی کنیم. چگونه ممکن است بتوان فرضیه‌های فوق‌را در مورد سفر بین ستاره‌ای تغییر داد؟ طول عمر معمولی ما برای اکتشاف، از حد مشخصی بیشتر نخواهد بود و شاید جستجوگر بیگانه، یک موجود بسیار کوچک فوق‌العاده هوشمند باشد. با توجه به اینکه پیشرفت فناوری در تمدن ما، تنها حدود ۱۰ هزار سال پیش آغاز شده و تنها در ۵۰۰ سال گذشته شاهد افزایش روش‌شناسی علمی بوده‌ایم، می‌توان حدس زد که ممکن است یک مشکل واقعی در پیش‌بینی تکامل فناوری حتی در هزار سال آینده وجود داشته باشد چه برسد به ۶ میلیون برابر این رقم. کولومبانو، فیزیکدانان را به بررسی "فیزیک احتمالی" فراخواند که بر پایه جامع‌ترین نظریات است اما به گسترش فرصت‌هایی برای ماهیت فضا-زمان و انرژی تمایل دارد و بررسی پدیده "شیء ناشناس پرنده" یا "یوفو" (UFO) را از رزمند می‌داند.

از دانشمندان ناسا با ادعای آمدن موجودات بیگانه به زمین، می‌گوید که ما مکان‌های مناسب را برای یافتن آنها بررسی نکرده‌ایم. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی‌میل، یکی از دانشمندان ناسا ادعا کرده که موجودات بیگانه احتمالا تاکنون به زمین آمده‌اند و آنقدر پیشرفته و فراتر از فناوری بشری هستند که ما در مکان‌های اشتباهی به دنبال‌شان می‌گردیم. "سیلوانو کولومبانو" (Silvano Colombano) که در بخش سیستم‌های هوشمند ناسا کار می‌کند، باور دارد از آنجا که موجودات فرازمینی، تفاوت زیادی با زندگی مبتنی بر کربن انسان‌ها دارند، ممکن است ما امکان دیدن آنها را از دست داده باشیم. وی معتقد است که تفکر کنونی درباره زندگی فرازمینی، بسیار محدود است. در مقاله کولومبانو آمده است: من می‌خواهم به این حقیقت اشاره کنم که شاید موجوداتی که ممکن است ما پیدا کنیم و یا آنها ما را پیدا کنند (اگر تاکنون پیدا نکرده باشند)، به هیچ وجه مانند ما از گالسیسم‌های مبتنی بر کربن نباشند.



دانشمند ناسا مدعی شد