



گوناگون

یکشنبه ۱۸/ آذر ۱۳۹۷ / شماره ۲۹۷
۱ ربیع‌الثانی ۱۴۴۰ - ۹ دسامبر ۲۰۱۸

پنر روز

به کدام یک مبتلا هستید: افسردگی یا افسرده‌حالی؟

«پیام افسرده‌خوبی به فرد این است که برو گوشه‌ای، فرار کن و تنها باش. در حالی که در افسردگی اساسی فرد افکار خودکشی دارد. نحوه خوردن و خوراک و خوابش تغییر می‌کند. معمولاً این افراد از روز بدشان می‌آید و شبها را ترجیح می‌دهند. دائم گریه می‌کنند. در یک جمله در افسردگی حاد فرد حال تکان خوردن ندارد و به این سادگی‌ها هم قابل حل شدن نیست و معمولاً با کمک و مداخله خانواده افراد به روانپزشک مراجعه می‌کنند.»

به گزارش ایسنا، روزنامه ایران نوشت: «حتماً برای شما هم پیش آمده که یک روز از خواب بلند شوید در حالی که دست و دل تان به هیچ کاری نمی‌رود. بی‌حوصله و خسته بوه‌اید. نه دل تان می‌خواسته سر کار بروید یا به کارهای روزمرتان برسید، نه حتی ترجیح دادهایم همه روز را در تختخواب‌تان بگذرانید. اصلاً چه کسی است که این حس‌ها را تجربه نکرده باشد. یک روز، دو روز و شاید چند روز هم طبیعی باشد اما اگر این احساس طولانی شود، آن وقت چیه؟ توان مقابله با این همه انرژی منفی را دارید؟ انرژی منفی که اسمش را گذاشته‌اند افسردگی. سال گذشته را با نام همین بیماری نامگذاری کردند و همه را تشویق کردند که درپاراش حرف بزنند. حالا بگذارید ما هم کمی درباره آن حرف بزنیم. بنشینیم پای درل حد کسانی که این حس را تجربه کرده‌اند و روان‌شناسی که به ما توصیه‌هایی صحیح برای مقابله با آن و نحوه درست رفتار با فرد افسرده را می‌دهند.

سگ سیاه افسردگی و توصیه‌های دوستانه

«ورزش کن!» با دوستانه‌تر بیشتر بیرون برو و همه تلاشت را بکن تنها نمایی! اینها توصیه‌هایی است که به سپیده ۳۳ ساله می‌شد زمانی که سگ سیاه افسردگی به قول خودش دامنش را گرفته بود. سپیده که یک دوره طولانی روان‌رمانی و دارودرمانی را گذرانده و این روزها حال بهتری دارد، برایم می‌گوید «هی دائم خیلی‌ها با این توصیه‌ها قصد کمک دارند اما باور کنید وقتی کسی دچار افسردگی می‌شود، این توصیه‌ها گاهی حالتش را بدتر می‌کند آدم افسرده نمی‌تواند از جایش بلند شود چه برسد که برود باشگاه و استخر. ممکن است مشاور و روانشناس هم همین توصیه‌ها را بکنند اما آنها تکنیک‌های خودشان را دارند. می‌خواهم بگویم افسردگی یک بیماری جدی است که با توصیه این و آن خوب نمی‌شود.»

او از آن روزهایی می‌گوید که تا ساعت ۴ و ۵ بعد از ظهر توی تختش می‌افتاد. معده‌اش از گرسنگی می‌سوخت اما با این همه توان آن را نداشت که بلند شود و چیزی بخورد. ترجیح می‌داد توی تخت بماند. چند باری هم که با زور आफایش به باشگاه و استخر رفت گوشه‌ای را پیدا می‌کرد و اشک می‌ریخت تا این که بالاخره پیش مشاورش رفت به قول خودش بدون دراوردرمانی و روان درمانی هرگز دوباره سرپا نمی‌شد. «هی دانی! منکسل جامعه ما این است که بیشتر آدم‌ها نسبت به مصرف داروهای اعصاب و روان گارد دارند. اصلاً آن را یک جور تابو و خط قرمز می‌دانند اما باور کن اگر دارو مصرف نمی‌کردم و مشاوره نمی‌گرفتم، سر پا نمی‌شدم. دائم به خودکشی فکر می‌کردم. برای همین است که این روزها هر کس حال و روزی مثل خودم دارد به جای توصیه به معاشرت، قدم زدن، ورزش و... تشویقش می‌کنم روزتر یک روانپزشک را ببیند.»

سرزنش نکنید، همدلی کنید

آرمین ۲۵ ساله هم روزهای سختی را پشت سر گذارده: «حس می‌کنم بیشتر افراد تصویری درست از افسردگی ندارند. البته من جزوی بودم که صورتم با حال‌مان نشان نمی‌داد بزرگدام. اما همیشه توی دل حالت غم، شکست و ترس داشتم. تا چهار سال مشاوره و پزشک را قبول نمی‌کردم در این چهار سال سه بار خودکشی کردم. نمی‌گویم الان کامل خوب شده‌ام چون افسردگی‌ام حاد بود. مثلاً همین الان که قرار بود با شما حرف بزنم از یک ساعت قبلش اضطراب گرفتم اما دارو خوردن باعث شده ازخ‌لحه بیرون بیایم و تا حدی نرمال شوم.»

آرمین به خاطر افسردگی شغلش را رها کرد، رشته تحصیلی‌اش در دانشگاه را نیمه تمام گذاشت و زندگی‌اش بشدت تحت‌الشعاع این بیماری قرار گرفت: «قبل از افسردگی فوتبال بازی می‌کردم بعضش تا سر کوه هم نمی‌توانستم بروم. آدم افسرده هیچ بازنده ندارد، به پوچی محض رسیده بودم. من همیشه حرفم با خانواده‌هاست: این که وقتی کسی دچار این حالات می‌شود در کش کنید و با احساس گناه عذاب ندهند. همان کاری که خانواده‌ام با من کردند. اینها دائم سر کوفتم می‌زدند که چرا درس و کارم را رها کرده‌ام. نمی‌فهمیدند که مشکل بزرگ‌ای زمین گیر کرده. بعد از خودکشی و صحبت با پزشک‌ها رفتارشان بهتر شد.» تا ر ۱۳ ساله اما سبک و مدل افسردگی‌اش کمی متفاوت است. می‌گوید سال‌ها گوشه‌گیر و منزوی شده بود. به همه با گفتگ تنهایی‌اش را دوست دارد اما راستش را بخواهید از تنهایی‌اش لذت نمی‌برد. صبح تا غروب توی تخت می‌ماند، از ۱۰ میهمانی که دعوت می‌شد ۵ تایش را رد می‌کرد و احساس ناشادی دائمی داشت: «تفصلاً افسردگی هیچ وقت عملکردم را مختل نکرد. سر کار می‌رفتم، حتی در کارم پیشرفت هم داشتم. توی این سال‌ها هفته‌هایی هم بود که حالم خوب بود اما بیشتر اوقات همان احساس غم، گوشه گیری، دلگیری، و اضطراب را می‌بود. دوستان توصیه می‌کردند ورزش کنم، معاشرت کنم اما من مدام می‌گفتم سبک زندگی خودم را دوست دارم تا این که مشاورم کمک کرد فکرم را عوض کنم. من دارو نخوردم اما با توصیه‌های مشاورم روز به روز بهتر شدم.»

افسرده‌خوبی و ملال روزمره

منیر سیدکریمی، مشاور و استاد دانشگاه درباره افسردگی بیشتر توضیح می‌دهد: «در میحث افسردگی دو بحث متفاوت داریم: یکی افسرده‌خوبی و دیگری افسردگی اساسی یا حاد. در افسرده‌خوبی علت افسردگی مشخص نیست و افسردگی درذره و شاید در مدت زمان طولانی رخ دهد. در این حالت حال فرد، دیگر آن حال سابق نیست. شاید فرد افسرده کار کند، روابط اجتماعی هم داشته باشد اما شاد نیست. این افراد خودشان هم در مشاوره عنوان می‌کنند که احساس شادی و لذت ندارند. مثلاً تفریح‌ها شادشان نمی‌کند. اما افسردگی حاد متفاوت است و معمولاً بعد از یک بحران رخ می‌دهد و فرد یاهش می‌آید که مثلاً دو - سه هفته است حالتش بد شده یا عملکردش افت کرده. این افسردگی نوع حاد است که علائم کاملاً مشخصی دارد.»

این استاد دانشگاه تأکید می‌کند که افسرده‌خوبی در جامعه ما بیشتر رواج دارد: «پیام افسرده‌خوبی به فرد این است که برو گوشه‌ای، فرار کن و تنها باش. در حالی که در افسردگی اساسی فرد افکار خودکشی دارد. نحوه خوردن و خوراک و خوابش تغییر می‌کند. معمولاً این افراد از روز بدشان می‌آید و شب‌ها را ترجیح می‌دهند. دائم گریه می‌کنند. در یک جمله در افسردگی حاد فرد حال تکان خوردن ندارد و به این سادگی‌ها هم قابل حل شدن نیست و معمولاً با کمک و مداخله خانواده افراد به روانپزشک مراجعه می‌کنند. اما احوالات یک آدم افسرده‌خو متفاوت‌تر است. پیام اصلی بیماری‌اش این است: خلوت را انتخاب کن و این پیام دائماً فرد را بیشتر به غار تنهایی دعوت می‌کند؛ غازی که خود بیماری است. آن وقت معمولاً به فرد تکلیفی می‌دهیم که باید انجام دهد و چون در جامعه ما گارد نسبت به مصرف دارو هم بالاست و خیلی از افسرده‌خواه‌ها از مصرف دارو گریزانند با روان‌رمانی و مشاوره سعی در حل مشکل‌شان دارند.»

او توصیه می‌کند: «آدم‌ها افسرده خلق بسیار پایین یا تحریک‌پذیری بالا دارند. آنها ممکن است با دو جمله عصبی شوند. پس بهتر است با توصیه‌های غیر کارشناسی کار را بدتر نکنیم. چون معمولاً با اصلاح نگرش می‌توانیم رفتار را اصلاح کنیم و این کار از یک آدم غیر متخصص برنمی‌آید.»

فرشاد رضایی، روانشناس هم معتقد است همدلی و گوش دادن به یک آدم افسرده و تشویقش برای کمک گرفتن تخصصی بهترین راه کمک به اوست: «همدلی از توصیه‌های غیر تخصصی مفیدتر است. متأسفانه جامعه ما از بیماری‌های اعصاب و روان فاجعه‌سازی می‌کند. در حالی که با کمک گرفتن می‌توانیم از باتلاقی به نام افسردگی که درذره کارگردهای شغلی، تحصیلی و اجتماعی فرد را می‌گیرد نجات پیدا کنیم. این بیماری در صورت درمان نشدن می‌تواند به معلولیت منجر شود.»

به عقیده او خیلی اوقات فرد با یک رابطه درمانی خوب وقوی می‌تواند حال بهتری پیدا کند. برای همین هم سازمان بهداشت جهانی افسردگی را سرماخورنگی روانی نامیده که هر آدم سالمی هم می‌تواند دو بار در سال درگیرش شود: «این سرماخورنگی روانی ممکن است سراغ همه ما بیاید، از آن نترسیم و فاجعه نسازیم و ساده‌سازی‌اش هم نکنیم؛ چراکه با روان درمانی و دارودرمانی قابل حل است، پس به همه می‌گویم بیایید درباره افسردگی باهم حرف بزنیم و از آن تصویر کلیشه‌ای یا عجیبی نسازیم.»

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

ورزشی، فرهنگی

صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۹۲۳۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷ / تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۲۷

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



Etehademelat

پس از صعود به جام جهانی بسکتبال

خط بطلان بر اتهام بی‌غیرتی



که در جلسه با رئیس فدراسیون بودند و در کنار برخی دیگر از بازیکنان، از شرایط گل‌ناشدند برخی همین بازیکنان را متهم به بی‌غیرتی کردند و انگ نداشتن عرق ملی به آنها زدند اما این سه در کنار دیگر نفرات ثابت کردند که در میدان مسابقه بیش از هر کسی عرق ملی دارند و حاضرند ۴۰ دقیقه برای ایران بجنگند. با توجه به افزایش سهمیه جهانی آسیا از سه به هفت، جهانی شدن برای بسکتبال ایران ساده تر از همیشه بود. حضور در این رویداد برای دنیای توپ و تور ایران طبیعی است و اگر غیر این اتفاق می‌افتاد همه تعجب می‌کردند. با این حال همین که تیم ملی با شرایط دشواری که داشت به سهمیه جام جهانی رسیده است جای خوشحالی داشت. اما اتفاقی که بعد از این رویداد افتاد عجیب بود و شیرینی جهانی شدن را کم کرد.

همه منتظر بودند تا جشن صعود به جام جهانی گرفته و همه مشکلات با این اتفاق فراموش شود که مسعود قاسمی سرپرست تیم ملی اعلام کرد تیم ملی نتیجه اعتماد به جوانان را گرفته است. قاسمی به مصاحبه هایش درباره دادن ساندویچ 'مک دونالد' به ملی پوشان آغازگر حواشی تیم ملی بود و بسیاری از بازیکنان را ناراحت کرد و حتی واکنش حدادی را نیز در پی داشت دوباره با این اظهارنظر انتقادهای زیادی به وجود آورد.

این صحبت‌ها از طرف رامین طباطبایی و مهران شاهین طبع نیز شنیده شد اما سؤال اینجاست که از کدام جوان گرابی با اعتماد به جوانان صحبت می‌شود؟ تیمی با میانگین سنی ۲۶ سال جوان به حساب نمی‌آید اگر منظور از جوانگرایی بازی کردن چند دقیقه‌ای نوید رضایی فر است که او قبلاً هم در تیم ملی بوده. اگر منظور وارد شدن چهره های جدید به تیم ملی است که مقصر دیر وارد شدن آنها به عرصه ملی، شاهین طبع سرمربی تیم ملی

است که سال‌ها به عنوان مربی در تیم ملی بوده و در فدراسیون قبلی نیز قدرت داشته اما به جوان‌ها بها نمی‌داد. سؤال دیگر اینجاست که فدراسیون در شرایطی از جوانگرایی صحبت می‌کند که طباطبایی به محض رسیدن به صندلی ریاست فدراسیون بسکتبال با شعار «تیم ملی برای بهترین هاست»، صمد نیکخواه بهرامی را به تیم ملی دعوت کرد. از طرف دیگر شاهین طبع از مهدی کامرانی خواست برای حضور در تیم ملی آماده شود اما به یکباره حذفش کرد که این مساله نیز واکنش شدید کامرانی را در پی داشت که مصاحبه او در روزهای گذشته جامعه بسکتبال را تحت تاثیر قرار داده است.

کامرانی در گفت و گوی خود به شدت از سرمربی تیم ملی انتقاد کرد و گفت: «شاهین طبع هر کس را که انتقاد کند حذف می‌کند.» او در صحبت هایش به حذف ارسلان کاظمی و خداحافظی اوشین ساهاکیان از تیم ملی تحت تاثیر سرمربی تیم ملی نیز اشاره کرده است. با این شرایط مشخص نیست چرا این روزها کادر فنی تیم ملی و رئیس فدراسیون از جوانگرایی صحبت می‌کنند در شرایطی که خود از ستاره‌ها خواستند به تیم ملی بازگردند. این روزها بسیاری از بازیکنان در تیم ملی نیستند. اوشین ساهاکیان خداحافظی کرده، کامرانی دعوت نشده، نیکخواه و حدادی دعوت شدند اما به اردو نیامدند و کاظمی نیز در جمع دعوت شده‌ها حضور نداشت. حالا که به دلیل برخی مسائل ستاره‌ها وارد تیم ملی نمی‌شوند کادر فنی تغییر موضع داده و بحث جوانگرایی را مطرح می‌کند اما از طرف دیگر دبیر فدراسیون می‌گوید با همه پتانسیل و ظرفیت بسکتبال استفاده می‌شود که این صحبت نیز دوباره با واکنش حدادی روبه رو شد.

با وجود تمام شرایط دشوار در این روزهای بسکتبال، تیم ملی با

فتحنی: مشکل مالی خاصی نداریم

فعلاً با هیچ بازیکنی توافق نکرده‌ایم

وینفرد شفر سرمربی استقلال دارد یا خیر گفت: شفر سال آینده نیز با ما قرارداد دارد و ان‌شاه‌الله پس از آن هر تصمیمی که به نفع استقلال باشد را اتخاذ خواهیم کرد. فتحنی در ادامه در پاسخ به این سوال که برای جذب کدام یک از بازیکنان در نیم فصل برنامه ریزی شده است، خاطر نشان کرد: فعلاً با هیچ بازیکنی به توافق نرسیده‌ایم اما با تعدادی از بازیکنان با کیفیت که مورد نظر کادر فنی استقلال هستند وارد مذاکره شده‌ایم و با توجه به نقاط ضعف تیم و بر اساس درخواست سرمربی نسبت به جذب بازیکن در نیم فصل اقدام خواهیم کرد.

مدیرعامل استقلال در پاسخ به این سوال که آیا مشکل مالی برای جذب بازیکن جدید وجود دارد یا خیر گفت:مشکل مالی خاصی نداریم و ان‌شاه‌الله مشکلات موجود با همدلی برطرف می‌شود.

وی در پایان درباره هدف مدیریت باشگاه در لیگ قهرمانی باشگاه‌های آسیا و انتظارات هواداران از تیم گفت: تیم در شرایط بسیار خوبی است و چشم‌انداز روشنی دارد. هدفمان ایستادن بر قله آسیا و کسب عنوان قهرمانی است. امیدوارم با حمایت هواداران و تلاش بازیکنان و کادر فنی به این هدف بزرگ برسیم.

پژوهشگران «دانشگاه کوئینزلند» شناسایی کردند

ارتباط میان کمبود ویتامین D و بروز اسکیزوفرنی

به آن سرطان خاموش نیز می‌گویند یک اختلال روانی شایع است که از ویژگی‌های بارز آن فقدان توانایی در اندیشیدن، عاطفه ضعیف، انجام رفتارهای نامعقول و ناتوانی در درک واقعیت است. البته باید اضافه کرد که منظور از ناتوانی در درک واقعیت به معنای توهمات مغزی فرد بیمار می‌باشد. این بیماری در بین همه بیماری‌های عمده روان‌شناختی از همه خیم‌تر و شدیدتر می‌باشد و معمولاً خود را به صورت توهم شنیداری یا توهم‌های جنون آمیز نشان می‌دهد و با اختلال در عملکرد اجتماعی یا شغلی قابل توجهی نیز همراه است.

جان مک گرت(John McGrath) نویسنده ارشد این مطالعه گفت: ما طی این مطالعه دریافته‌یم همانطور که جنین در حال رشد است از منبع ویتامین D بدن مادر استفاده می‌کند پس اگر مادران از میزان ویتامین D بدن خود آگاه باشند می‌توانند از ابتلای نوزادشان به برخی بیماری‌ها از جمله اسکیزوفرنی جلوگیری به عمل آورند. اخیراً مطالعه برخی پژوهشگران نیز ارتباط میان کمبود ویتامین D در دوران بارداری و ایجاد اختلال اوتیسم در کودکان را نشان داده است بنابراین اگر مادران باردار از میزان ویتامین D بدن خود اطلاع داشته باشند می‌توانند کمک بزرگی به سلامت کودک خود بکنند. یافته‌های این مطالعه در مجله Scientific Reports منتشر شد.

پژوهشگران دانشگاه کوئینزلند(University of Queensland) استرالیا در مطالعه اخیرشان ارتباط میان کمبود ویتامین D نوزادان و افزایش خطر ابتلا به بیماری اسکیزوفرنی را کشف کرده‌اند.

به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، مطالعه اخیر پژوهشگران نشان می‌دهد یک ارتباط جالب بین نوزادان متولد شده با کمبود ویتامین D و افزایش خطر ابتلا به بیماری اسکیزوفرنی در آنها وجود دارد. پژوهشگران بر این باورند ویتامین D نقش مهمی در رشد مغز جنین ایفا می‌کند.

پژوهشگران در مطالعات اپیدمیولوژیک اولیه دریافتند افزایش خطر ابتلا به بیماری اسکیزوفرنی در افراد ساکن مناطق شهری و روستایی، ساکنان مناطق مرتفع، گروه‌های قومی تیره پوست و کسانی که در زمستان و بهار متولد شده‌اند، بالاتر است.

گام دوم مطالعات پژوهشگران، بیش از ۲۶۰۰ فرد بزرگسال مبتلا به اسکیزوفرنی مورد آزمایش قرار گرفتند تا میزان ویتامین D آنها را آن نمونه‌های خون گرفته شده مورد بررسی قرار گیرد. پس از بررسی‌ها پژوهشگران دریافتند خطر ابتلا به اسکیزوفرنی در نوزادان متولد شده با کمبود ویتامین D، ۴۴ درصد بیشتر از افراد بزرگسال سالم متولد شده با سطح ویتامین D طبیعی بود. اسکیزوفرنی یا اسکیزوفرنی که اکثر روانپزشکان و روانشناسان

