

پندر روز

کابوس‌ها درباره سلامت ما چه می‌گویند؟



شایع ترین کابوس شما چیست؟ آیا خواب مرگ خود را می‌بینید یا رنج دیدن یکی از عزیزانتان و این که هیچ کاری از دست شما بر نمی‌آید؟ شاید هم با سردرگمی و ضربان قلب بالا از خواب بیدار می‌شوید و از این که کابوستان به پایان رسیده خوشحال می‌شوید. به گزارش ایسنا، کابوس‌ها به عنوان توالی‌های رویا طبقه بندی می‌شوند که به نظر واقعی می‌آیند و اغلب فرد را بیدار می‌کنند و تجربه‌هایی پیچیده هستند. اگرچه ترس، احساس غالب در طول کابوس دیدن است اما یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ میلادی نشان داد که احساساتی چون غم، خشم، سردرگمی، انزجار، سرخوردگی یا گناه نیز در کابوس‌ها رایج است. این مطالعه با بررسی ۳۵۱ کابوس بزرگسالان آشکار کرده که بیشترین موضوع گزارش شده در کابوس‌ها، پرخشگری فیزیکی به دنبال تعقیب و گریز و در حضور یک نیروی شریرانه بوده است. اما اگر کابوس‌ها به طور مکرر به سراغتان می‌آیند، این می‌تواند نشانه‌ای از نوعی مشکل و اختلال در سلامتی شما باشد. برآورد شده است که ۲ تا ۸ درصد از بزرگسالان به دلیل تاثیر کابوس‌ها بر الگوی خوابشان، قادر به استراحت کردن نیستند.

کابوس‌ها به طور خاص می‌توانند شاخصی از مشکلات سلامت روان مانند اضطراب، اختلال، استرس پس از سانحه و افسردگی باشند. همچنین می‌شوند فرد با فریاد، حرکت به اطراف و بیرون پریدن از تخت خواب به رویاهای پرخشگرانه واکنش نشان می‌دهد و می‌تواند حاکی از بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون باشد. اما برخی نظریه‌ها ثابت می‌کنند که کابوس‌ها می‌توانند راهی برای مغز باشند تا با خاطرات ناخوشایند مقابله کرده و آنها را پردازش کنند. به گفته یک استاد دانشگاه آنچه که اکنون در مورد رویاها و کابوس‌ها در دسترس است فراتر از آن چه که فروید و دیگر روانکاوان توضیح داده‌اند نیست. فروید برای تفسیر رویاهای خود که نشان می‌دهد رویاها نمایشی از خواسته‌های ما هستند که به طرز عجیب و غریب پخش می‌شوند، مشهور است. یک نظریه این است که رویاها، تمرینات حل مسئله هستند. تحت این چارچوب به طور کلی کابوس دیدن بخشی از روند تلاش برای مقابله با مسائل عاطفی است. در طول کابوس، عواطف و مشکلاتی که در طول روز با آنها روبرو می‌شویم به کارکنترها و سناریوهایی تبدیل می‌شوند که به ما کمک می‌کنند آنها را برای سلامت روانی خود بهتر درک و مدیریت کنیم.

به طور کلی کابوس‌ها در صورتی که فردی دچار مشکلات طولانی مدت خواب مانند بی خوابی یا درد شده باشند، رخ می‌دهند.

کابوس‌ها درباره سلامت ما چه می‌گویند؟

یک مرعی عصبی خواب می‌گوید: افراد به طور میانگین دست کم هفته ای یک کابوس می‌بینند. اما این که آن را به یاد می‌آورند یا نه داستان دیگری است. در صورتی که فردی به طور مکرر کابوس ببیند دیگر طبیعی نیست و باید درمان شود. همچنین به گفته یک استاد بهداشت روانی، کابوس‌ها یک نشانه درونی از اختلال استرس پس از آسیب روانی (PTSD) بوده و احتمالا به دلیل آن است که دشواری رویادهای آسیب‌زا به ناتوانی افراد در پردازش آنها بستگی دارد. پس آنچه که اتفاق می‌افتد این است که ذهن افراد ناخودآگاه تلاش می‌کند تا با آنها بازی کرده و معنی آنها را بیابد.

این در بخش ناخودآگاه مغز اتفاق می‌افتد که در هنگام خواب به جلوی ذهن می‌آید و شامل مواردی از رویادهای آسیب‌زاست که ممکن است به شکل کابوس ظاهر شوند.

البته تمامی کابوس‌ها نشانه مشکل سلامت روان نیستند. افراد باید علاوه بر کابوس‌ها به سایر علائم نیز توجه کنند که در کنار هم حاکی از یک مشکل خاص سلامت روان هستند.

همچنین در مطالعات رابطه دیگر مشکلات مربوط به سلامت روان مانند اختلال دو قطبی و اسکیزوفرنی با کابوس‌ها مکرر یافت شده است.

نظارت بر مرحله حرکت تند چشم در خواب (REM)

چهار مرحله در خواب وجود دارد که سه مرحله اول با حرکت آهسته چشم‌ها شناخته شده و مرحله نهمی به حرکت تند چشم یا REM می‌رسد. رویاها در مرحله REM که عضلات اسکلتی تقریباً فلج می‌شوند، اتفاق می‌افتند. بررسی طولانی مدت روی افراد مبتلا به اختلال رفتاری خواب REM بیشترین بیماری‌های پیشرفته مانند پارکینسون، زوال عقل یا اجسام لویی (نوع از زوال عقل) یا آرتروفی سیستم چندگانه را نشان داد.

یک مطالعه دیگر نشان داد ۸۰ درصد از بیماران مبتلا به اختلالات رفتاری خواب به این بیماری‌ها مبتلا شده‌اند. این مطالعه نشان می‌دهد که افراد مبتلا به این اختلال در نقاطی از مغز که مرحله REM خواب را کنترل می‌کند دچار انحراف شده‌اند. این اختلال به طور بالقوه ناشی از مکانیسم‌های مشابهی است که زمینه بیماری‌های عصبی هستند.

مرحله REM خواب به شدت به سلامت عاطفی نیز گره خورده است. آن چنان که با توجه به سرعت رخ دادن این مرحله می‌تواند در مورد این که فرد طی چند هفته اخیر دچار افسردگی شده یا خیر، نظر بدهد.

یک چرخه خواب معمولی ۱۰۰ دقیقه است و مرحله REM بین دقیقه‌های ۹۰ تا ۱۰۰ رخ می‌دهد. در صورتی که این مرحله زودتر و در دقیقه‌های ۴۰ تا ۵۰ یا ۶۰ آغاز شود نشان دهنده این است که فرد احتمالاً طی چند هفته اخیر دچار افسردگی شده است.

محققان این گونه باور دارند که اگر مرحله REM زودتر از موعد در مغز آغاز شود، مغز فرصت کافی برای ساماندهی خاطرات و تشخیص این که کدام یک مورد نیازند، ندارد و بنابراین همه این‌ها باعث آشفتگی می‌شود.

اما به گفته محققان خواب، شیوه زندگی نیز نقش مهمی در آنچه که شما در رویا می‌بیند، دارد.

پیامدهای تغییر در سبک زندگی

در صورتی که شما شروع به دیدن مکرر کابوس‌ها کنید اولین چیزی که پزشکتان از شما می‌پرسد در این مورد است که آیا شیوه زندگی شما تغییر کرده است؟ مواردی همچون داروهای جدید، تغییرات در رژیم غذایی، استرس یا تروما می‌توانند موجب بروز رویاهای ناخوشایند شوند. هر تغییری در بدن شما مانند قطع برخی غذاهای خاص نیز احتمال تغییر در الگوی خواب را به دنبال دارد. کابوس‌ها هم چنین در افراد مبتلا به دردهای مزمن رایج است. احتمالاً به این دلیل که بیشتر در طول خواب بیدار می‌شوند و بنابراین کابوس‌های بیشتری را به خاطر دارند. همچنین مشکلات تنفسی مانند آپنه خواب (وقفه تنفسی حین خواب) یا آسم با کابوس‌ها مرتبط هستند. به گزارش سی‌ان‌ان، متخصصان می‌گویند اساساً هر تغییری در شما که بدن و مغزتان به آن عادت نکرده به هنگام خواب در قالب رویاها و کابوس‌ها پدیدار می‌شوند.

پیروزی پرگل ایران برابر یمن بازتاب زیادی در رسانه‌های عربی داشت و همه آنها قدرت تیم کارلوس کی‌روش را ستودند.

به گزارش ایسنا، تیم ملی فوتبال ایران در نخستین دیدار خود در جام ملت‌های آسیا ۲۰۱۹ توانست با پنج گل یمن را در هم کوبد. پیروزی قاطع ایران برابر یمن بازتاب زیادی در رسانه‌های عربی داشت.

روزنامه‌العاجل عربستان با تیتیر یمن در نخستین حضور خود با پنج گل در هم کوبیده شد نوشت: تیم ملی فوتبال ایران کار راحتی برابر یمن داشت و توانست با پنج گل به پیروزی برسد. ستاره ایران در این دیدار مهدی طارمی بود که توانست دو گل به ثمر برساند. یمن در نیمه نخست این دیدار سه گل دریافت کرد تا کار آنها بسیار سخت شود. در نیمه دوم تیم ملی فوتبال ایران با کارهای دفاعی و ضد حملات روی آورد و توانست دو گل دیگر به ثمر برساند و در نهایت پیروزی پر گلی را به دست آورد.

روزنامه‌الرای قطر با تیتیر نخستین حضور یمن تلخ شد نوشت: تیم ملی فوتبال یمن در نخستین حضور خود در جام ملت‌های آسیا ۲۰۱۹ شکست سنگینی را متحمل شد و با پنج گل برابر شاگردان کارلوس کی‌روش بازی را واگذار کرد تا نخستین حضور آنها در آسیا با خاطره‌ای تلخ به پایان رسد.

الاتحاد امارات نیز تیتیر زد: بهترین پیروزی برای ایران این روزنامه اماراتی نوشت: یمن در دیدار برابر ایران بازی را بهتر و با جرات آغاز کرد و نخستین خطر جدی را هم روی دروازه حریف قدرتمند خوبی ایجاد کردند. بعد از خطر جدی که یمن در دقیقه هفت ایجاد کرد ایران توپ و میدان را در اختیار گرفت و توانست فرصت‌های زیادی را روی دروازه حریف ایجاد کند تا در نهایت بهترین پیروزی را به نام خود به ثبت برساند.

همچنین‌الخبر مصر نوشت: ایران یمن را پنج تایی کرد؛ خط و نشان برای مدعیان

این روزنامه مصری در ادامه آورده است: تیم ملی فوتبال ایران با پیروزی قاطعی که برابر یمن به دست آورد برای مدعیان

اصلی قهرمان خط و نشان کشید. یمن بازی را بهتر آغاز کرد و نخستین خطر جدی را هم خلق کرد اما این شاگردان کارلوس کی‌روش بودند که توپ و میدان را در اختیار گرفتند و در بیشتر زمان‌های بازی تیم برتر میدان بودند و در نهایت هم با شایستگی این پیروزی را به دست آوردند.

تیم ملی ایران توانست بهترین نتیجه را تا الان به دست

بیاورد. تیم کی‌روش از اصلی ترین شانس‌های قهرمانی در جام ملت‌های آسیا محسوب می‌شود. نباید فراموش کنیم که تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه هم توانست نتایج بسیار خوبی را کسب کند و می‌خواهد به درخشش خود ادامه دهد.

اخبار الیمن: ایران، تیم ملی یمن را پنج تایی کرد

دژاگه قهرمان پنهان تیم ملی

۵ نکته از پیروزی ۵ گل ایران برابر یمن

و همین طور علیرضا جهانبخش، همه نگاه‌ها به سردار آزمون و مهدی طارمی بود تا جای خالی بازیکنان مصدوم را پر کنند. طارمی در موقعی که تیم ملی به او نیاز داشت توانست خوش بدرخشد و عملکرد خوبی از خود به نمایش بگذارد.

او در این بازی دو گل به ثمر رساند و روی یکی دیگر از گل‌ها نیز تاثیرگذار بود. هماهنگی خیلی خوبی بین طارمی و آزمون در تیم ملی فوتبال ایران وجود دارد.

۳. کارت قرمز گمشده؟

دیدار ایران و یمن فیزیکی دنبال شد، البته سخت‌ترین خطای بازی را سید مجید حسینی انجام داد، شاید بتوان گفت او شانس آورد که از داور کارت قرمز دریافت نکرد. مدافع ۲۲ ساله تیم ترازون اسپورت در نیمه نخست تکل دو بازیکن بازنکس حریف که می‌تواند با کارت قرمز پنهان ایران

۴. دژاگه قهرمان پنهان ایران

در حالی که تمام نگاه‌ها در تیم ملی فوتبال ایران به مهدی طارمی و سردار آزمون است، انگنک دژاگه را باید قهرمان پنهان ایران بدانیم. او به خوبی بازی را کنترل کرد و در خط هافبک عملکرد خوبی داشت و توانست یک نمایش خوبی را از خود نشان دهد.

۵. انتظار ۴۰ ساله ایران به پایان می‌رسد



از آخرین قهرمانی ایران در جام ملت‌های آسیا ۴۳ سال می‌گذرد. به نظر می‌رسد حالا باید انتظار داشته باشیم با این نمایش خوب انتظار ۴۳ ساله تیم ملی فوتبال ایران هم برای قهرمانی در جام ملت‌های آسیا به پایان برسد.

چگونگی درمان یک سرطان شایع زنان

شیمی درمانی یکی از راه‌های درمان اینگونه توده‌ها بوده و می‌توان آن را با روش‌های دیگری مثل جراحی و پرتودرمانی توام کرد. وی با اشاره به اینکه در شیمی درمانی از داروهای ضد سرطان برای از بین بردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود، گفت: این داروها باعث تخریب و اختلال در رشد سلول‌های سرطانی می‌شوند.

این کارشناس رادیوتراپی با اشاره به اینکه از سه روش بیمار سرطانی شیمی درمانی می‌شود، افزود: بیشتر داروهای ضد تومور را به یکی از سه طریق به بیمار می‌دهند که شامل خوردن قرص یا کیسول، تزریق عضلانی و یا از راه تزریق وریدی است.

شیمای رحمانی - کارشناس سرطان مدد درمان بستگی به نوع روش‌های سرطان دهانه رحم می‌تواند بر توانایی بارداری تاثیر بگذارد و تاثیر درمان بر باروری بسته به نوع سرطان، مرحله سرطان و درمان آن متفاوت است.

وی افزود: برداشتن کامل رحم دو نتیجه برای زنان دارد: اولین نتیجه قطع خونریزی ماهانه و دوم عدم امکان بارداری بعد از عمل است.

رحمانی یادآور شد: زنان پس از برداشتن رحم، باید مراقبت‌های ویژه را رعایت کنند.



به این بیماری، معمولاً نشانه‌های بروز نمی‌کند. نشانه‌های بعدی این بیماری شامل مواردی همچون خونریزی واژنی، درد لگن و ... است.

شیمای سجدی کارشناس رادیوتراپی با بیان اینکه بعد از شناسایی سرطان، شیمی درمانی آغاز می‌شود، گفت: مقصود از شیمی درمانی، درمان بیماری از طریق به کار بردن داروهای گوناگون است. انتخاب‌نماد که استفاده از داروهای ضد سرطان یا

بررسی دلایل آفت ریاضیات در ایران

تصحیح روش‌های آموزش در خانه‌های ریاضیات

رجالی یکی دیگر از اهداف خانه‌های ریاضیات را آموزش جانبی دانست و گفت: هدف خانه‌های ریاضیات آموزش کلاسیک نیست. خانه‌های ریاضیات، دانش‌آموزان را از کودکی به کمک بازی و ریاضی با مفاهیم ریاضی آشنا می‌کنند. بعد از آن هم در دبیرستان، دانش‌آموزان را با مفاهیم اساسی ریاضی آشنا می‌کنند و به آن‌ها چگونه مطالعه کردن و چگونه تحقیق کردن را می‌آموزند. سپس فرصتی را فراهم می‌کنند تا دانش‌آموزان با کمک هم‌دبیر بتوانند حل مساله داشته باشند. اشکالی ندارد که خانه ریاضیات کلاس حل مساله برگزار کند. کلاس حل مساله بدین معنی که مسائلی را به دانش‌آموز بدهند تا خود دانش‌آموزان درباره آن مسائل فکر کنند و آن‌ها را حل کنند؛ نه این که یک معلم بیاید برای دانش‌آموزان مساله حل کند. این کار جزو وظایف خانه ریاضیات نیست. وی در پایان درباره نظرات شورای خانه‌های ریاضیات بر فعالیت این مراکز گفت: هر خانه ریاضیاتی سه سال مجوز می‌گیرد که به صورت عضو پیوسته یا عضو وابسته فعالیت کند. اگر در طول این سه سال فعالیت خانه ریاضیاتی خارج از ضابطه اهداف خانه‌های ریاضیات باشد، برای دوره بعد به آن مجوز داده نمی‌شود. درست است که ما قدرت اجرایی بسنن خانه‌های ریاضیات را نداریم، اما می‌توانیم در صورت تخلف خانه‌های ریاضیات مجوز ادامه عضویت به آن‌ها ندهیم.

