

توصیه‌های کاربردی متخصصان سلامت

چه کنیم وقتی حال خوبی نداریم؟

بر اساس رویکردهای رفتاری در روانشناسی، افسردگی نتیجه یک چرخه مشکل‌ساز بین کاهش فعالیت و خلق و خوی ضعیف است. این چرخه زمانی شروع می‌شود که فرد شروع به انجام کارهای کمتری می‌کند، به این معنی که بیشتر گوشه‌گیر و منزوی می‌شود. این به نوبه خود منجر به فرصت‌های کمتری برای تجربیات مثبت یا حواس‌پرتی می‌شود و بدخلقی فرد را تشدید می‌کند. این باعث می‌شود که فرد انگیزه کمتری برای انجام فعالیت‌های پرتلاش و جالب داشته باشد و این چرخه ادامه می‌یابد.

به گزارش خبرآنلاین، وقتی احساس ناراحتی یا ضعف می‌کنید، وسوسه اینکه کار و زندگی و روابط خود را تا حدی تعطیل کنید دائم در ذهن شما متبادر می‌شود. ممکن است فعالیت‌های اجتماعی خود را محدود کنید و به جای آن گزینه ماندن در رختخواب و تماشای تلویزیون را انتخاب کنید. درک اینکه چرا این اتفاق می‌افتد آسان است: وقتی احساس افسردگی یا بی‌حوصلگی می‌کنید، حتی کارهای ساده هم تلاش و انرژی زیادی را از شما می‌طلبند. ضمناً خود این موضوع که فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید، دیگر برای شما لذت‌بخش نیست می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد.

بر اساس رویکردهای رفتاری در روانشناسی، افسردگی نتیجه یک چرخه مشکل‌ساز بین کاهش فعالیت و خلق و خوی ضعیف است. این چرخه زمانی شروع می‌شود که فرد شروع به انجام کارهای کمتری می‌کند، به این معنی که بیشتر گوشه‌گیر و منزوی می‌شود. این به نوبه خود منجر به فرصت‌های کمتری برای تجربیات مثبت یا حواس‌پرتی می‌شود و بدخلقی فرد را تشدید می‌کند. این باعث می‌شود که فرد انگیزه کمتری برای انجام فعالیت‌های پرتلاش و جالب داشته باشد و این چرخه ادامه می‌یابد.

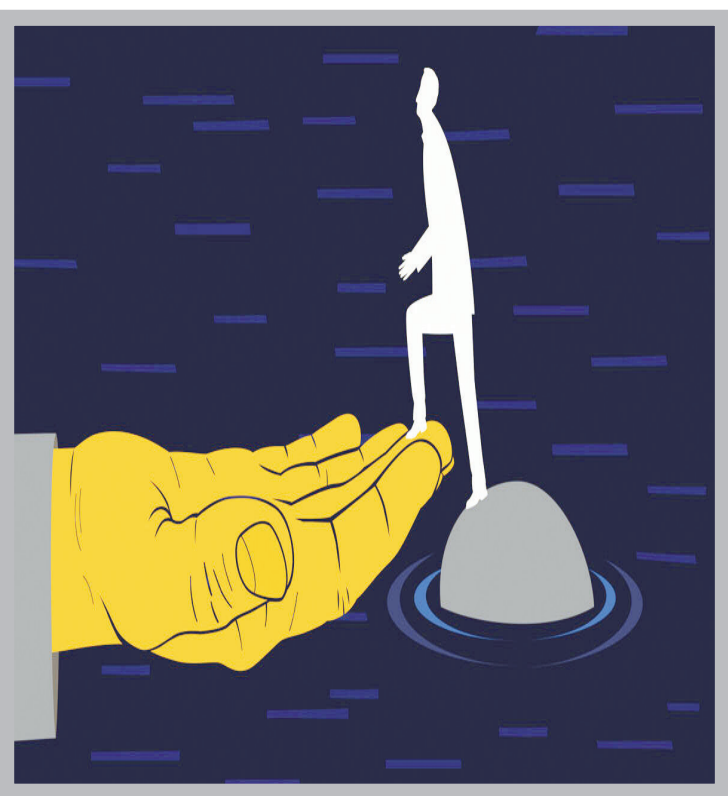
فعال سازی رفتاری به چه معناست؟
اما مسئله اینجاست که این چرخه منفی از هیچ به وجود نمی‌آید بلکه اغلب به دلایل روشنی شروع می‌شود. مک میلان، استاد روانشناسی بالینی در دانشکده پزشکی هال یورک می‌گوید: خلق و خوی پایینی که در افسردگی مشاهده می‌شود، اغلب با یک تغییر زمینه‌ای بزرگ در زندگی همراه است. مثلاً یک دوره سخت در محل کار، طلاق، یا یک بیماری همه‌گیر مانند کرونا می‌توانند

مثال‌هایی برای تغییر زمینه باشند. تغییر زمینه به این معناست که فعالیت‌هایی که فرد از آنها در گذشته لذت می‌برد است دشوار یا غیرممکن می‌شود. به عنوان مثال فردی پس از طلاق ممکن است رفتن به مکان‌هایی که قبلاً با شریک زندگی خود به آنجا می‌رفته است را ناراحت‌کننده بدانند. شود. به جای آن، رفتارهای آسان اما بی‌فایده مانند ماندن در خانه را انتخاب کنند که در ابتدا حس خوبی را در فرد ایجاد می‌کند.

به گفته دیوید ریچاردز، پروفیسور تحقیقات خدمات سلامت روان در دانشگاه اکستر، این کناره‌گیری ناشی از تمایل افراد برای اجتناب از احساسات منفی است که هنگام تلاش برای انجام این فعالیت‌ها تجربه می‌کنند. همچنین مک میلان این نکته را اضافه می‌کند که این رفتار در یک مدت کوتاه جواب می‌دهد، زیرا باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید. مشکل در آن چیزی است که این عدم فعالیت در درازمدت ایجاد می‌کند.

با توجه به رویکردهای رفتاری، کلید رهایی از افسردگی، شکستن این چرخه کم‌تحرکی و بدخلقی است. این هدف اصلی درمان رفتاری است که روانشناس آمریکایی پیتر لوینسون و همکارانش در دهه ۱۹۶۰ شروع به تشکیل و توسعه آن دادند. امروزه این رویکرد به عنوان فعال‌سازی رفتاری شناخته می‌شود و شواهد زیادی در مورد اثربخشی آن وجود دارد. در این روش درمانی افرادی که افسردگی را تجربه می‌کنند به تدریج تشویق می‌شوند تا در همان فعالیت‌هایی که انجام ندادند شرکت کنند. ایده این است که چرخه بی‌تحرکی و خلق کم با یک چرخه سودمندتر جایگزین می‌شود که در آن فعالیت‌های مولد و معنی‌دار باعث می‌شود افراد احساس بهتری داشته باشند، که به نوبه خود انگیزه برای فعالیت‌های بیشتر را افزایش می‌دهد.

آیا رفتاردرمانی تنها راه‌حل موجود است؟
ذکر این نکته ضروری است که رفتاردرمانی یکی از قدیمی‌ترین و پرطرفدارترین رویکردهای روان‌درمانی است اما تنها رویکرد نیست و بسیاری از متخصصان سلامت روان نگاه متفاوتی به علت و درمان افسردگی دارند. در ضمن افرادی که شدت افسردگی در آنها بالاست ممکن است



با توجه به رویکردهای رفتاری، کلید رهایی از افسردگی، شکستن چرخه کم‌تحرکی و بدخلقی است. این هدف اصلی درمان رفتاری است که روانشناس آمریکایی پیتر لوینسون و همکارانش در دهه ۱۹۶۰ شروع به تشکیل و توسعه آن دادند

ممکن است امکان و انگیزه شروع تلاش برای شکستن این چرخه را نداشته باشند یا اگر بیش از حد خود را مجبور به این کار کنند، از این جهت که خلق پایینی دارند ممکن است روابط نامناسبی را ایجاد کنند و با دیگران دچار تعارض شوند می‌کنند به تدریج تشویق می‌شوند تا در همان فعالیت‌هایی که انجام ندادند شرکت کنند. ایده این است که چرخه بی‌تحرکی و خلق کم با یک چرخه سودمندتر جایگزین می‌شود که در آن فعالیت‌های مولد و معنی‌دار باعث می‌شود افراد احساس بهتری داشته باشند، که به نوبه خود انگیزه برای فعالیت‌های بیشتر را افزایش می‌دهد.

چه کارهایی می‌توان انجام داد؟
اما برای افرادی که سطح افسردگی آنها چندان شدید نیست یک سری تکنیک‌های رفتاری وجود دارد که می‌توانند مفید باشند:

در صورت امکان برای چند روز با یک هفته، یادداشتی از نحوه گذراندن وقت خود داشته باشید. برای هر فعالیت، احساس خود را از ۰ (کمترین حالت) تا ۱۰ (شادترین حالت) ثبت کنید. برای هفته خود برنامه‌ریزی کنید:

یک متخصص طب ایرانی، نسبت به بحران در سلامت دانش آموزان کشور هشدار داد. به گزارش خبرنگار مهر، مرتضی مجاهدی، در برنامه تلویزیونی شبکه پنج سیما، گفت: به دلیل تغییر ذائقه و ارزش‌ها، شاهد بحران در سلامت دانش آموزان هستیم.

وی با اشاره به آمار وزارت آموزش و پرورش مبنی بر اینکه بیش از ۳۰ درصد دانش آموزان کشور دچار چاقی و اضافه وزن هستند، افزود:

یک متخصص طب ایرانی تأکید کرد
بحران در سلامت دانش آموزان



متأسفانه مواردی از ابتلاء به کبد چرب در بین دانش‌آموزان را شاهد هستیم. مجاهدی تأکید کرد: در استان‌هایی که زندگی طبیعی‌تری دارند، دانش‌آموزان وزن بهتری دارند. در حالی که در استان‌های تهران، گیلان و مازندران، شاهد بدترین اضافه وزن در بین دانش‌آموزان هستیم. این متخصص طب ایرانی با انتقاد از سبک زندگی که در پیش گرفته ایم، گفت: به والدین هشدار می‌دهم، اگر به تغذیه و ورزش بچه‌ها توجه نکنند، در حق بچه‌های خود ظلم کرده‌اند.

خبر خوب

رئیس سازمان فضایی خبر داد
پرتاب منظومه ماهواره شهید سلیمانی تا ۲ سال آینده



رئیس سازمان فضایی ایران گفت: قرارداد ساخت اولین منظومه ماهواره‌ای ایرانی با هدف ارائه خدمات اینترنت اشیا باریک باند، بین سازمان فضایی و یک کنسرسیوم داخلی امضا شد.

حسن سالاریه در گفت‌وگو با خبرنگار مهر در خصوص آخرین وضعیت منظومه ماهواره شهید سلیمانی گفت: سازمان فضایی ایران در راستای ارائه خدمات فضایی در حوزه ارتباطات به خصوص اینترنت اشیا، مشخصات فنی اولین منظومه ماهواره‌ای مخابراتی باند باریک را که به نام شهید والا مقام حاج قاسم سلیمانی نامگذاری شده است را تعیین و سپس با هدف تقویت بخش خصوصی و استفاده از ظرفیت شرکت‌های دانش‌بنیان حوزه فضایی، مناقصه واگذاری این پروژه را برگزار کرد.

وی افزود: با انجام فرآیند مناقصه اول مناقصه این پروژه مهم، ابتدا شرکت‌ها و کنسرسیوم‌های مناقضی واجد شرایط، شناسایی و سپس با انجام مرحله دوم مناقصه برنده مناقصه که کنسرسیومی متشکل از شرکت‌های خصوصی و دولتی است، انتخاب شد.

سالاریه ادامه داد: قرارداد منظومه ماهواره شهید سلیمانی با هدف جمع‌آوری داده از ایستگاه سطح زمین منعقد، امضا و ابلاغ شده است و در حال حاضر با تعیین مجری و همچنین انجام اقدامات مربوطه قرارداد طراحی، ساخت، پرتاب، آزمون و تحویل در مدار منظومه مخابراتی اینترنت اشیا (IoT) میان سازمان فضایی ایران و کنسرسیوم داخلی منعقد و فرایند طراحی و ساخت توسط مجری پروژه آغاز شده است.

وی به زمان پرتاب این منظومه اشاره کرد و افزود: این منظومه به مرور تکمیل می‌شود و به دلیل وجود ماهواره‌های زیاد و پرتاب‌های متعدد، بازه زمانی پرتاب این پروژه حدود دو سال است به این منظور که اولین پروژه منظومه ماهواره‌ای مخابراتی تا دو سال آینده در مدار زمین قرار می‌گیرد.

سالاریه در ادامه به خدمات منظومه ماهواره شهید سلیمانی و افزایش قابلیت‌های ماهواره اشاره کرد و گفت: خدمات این منظومه، فعلاً خدمات اینترنت اشیا باریک باند است یعنی بیشتر جمع‌آوری داده از سنسورهای سطح زمین و انتقال آن به یک ایستگاه مرجع که ایستگاه مرکزی است و در فازهای بعدی قرار است که انشالله تعداد و قابلیت‌های منظومه ماهواره شهید سلیمانی افزایش پیدا کند.

وی ادامه داد: در حال حاضر این منظومه پهنای باند مشخصی دارد که انشالله در نمونه‌های جدیدتر ماهواره‌ها در ادامه کار، ساخته خواهند شد، پهنای باند افزایش پیدا می‌کند یعنی ماهواره‌ها به محموله‌های جدیدتر و پیشرفته‌تری مجهز می‌شوند.

سالاریه در ادامه با اشاره به فاصله در ارتفاع قرار گرفتن این منظومه از زمین گفت: تمام منظومه‌های ماهواره‌ای باریک باند ما در ارتفاع لئو یا ارتفاع پایین قرار می‌گیرند.

وی در پایان گفت: منظومه مخابراتی شهید سلیمانی در واقع اولین منظومه ماهواره‌ای ایران و جهان اسلام است که با تکیه بر توان داخلی ساخته شده و خدمات بسیار خوبی را به دستگاه‌های دولتی، بخش خصوصی و مردم ارائه خواهد کرد.

اینفوگراف

۱۰ ماده غذایی برای کنترل قندخون در دیابتی‌ها

داستان محور

جنگ نرم / مسعود شجاعی طباطبایی