

یادداشت

راهکارهایی برای کاهش استرس

شریف براتی
روانشناس

در وهله نخست، مهم‌ترین کاری که می‌توان برای حفظ آرامش اعضای خانواده انجام داد، این است که خودمان خونسردی خود را حفظ کنیم. در این شرایط، اضطراب معمولاً عاملی سرایت‌پذیر است؛ یعنی هرچه ما مضطرب‌تر باشیم، این اضطراب با هیجانات دیگری مانند ترس، راحت‌تر به اطرافیان مان منتقل می‌شود. وقتی خودمان آرام‌تر باشیم، این آرامش را بهتر می‌توانیم به دیگران، به خانواده و به دوستان مان منتقل کنیم، بنابراین باید سعی کنیم هیجانات مان را کنترل و فضای روانی مناسبی ایجاد کنیم. نکته بعدی، این است که تا جایی که ممکن است در کنار خانواده باشیم. برخی خانواده‌ها ممکن است به دلایلی تصمیم بگیرند بچه‌ها را به جایی دیگر بفرستند یا خودشان جدا از اعضای خانواده زندگی کنند؛ مثلاً زن و فرزند را به شهرستان بفرستند و خودشان در تهران بمانند، اما واقعیت این است که هرچه اعضای خانواده در چنین شرایطی بیشتر کنار هم باشند، چتر حمایتی مؤثرتری برای یکدیگر ایجاد می‌کنند. کودکان، به‌ویژه در بحران، به والدین به‌عنوان منابع اصلی امنیت و مراقبت نیاز دارند. اگر از آنها جدا شوند، دچار اضطراب شدیدتری می‌شوند و باید این وضعیت را برای خودمان تبیین کنیم و همین تبیین را به دیگران هم منتقل کنیم.

ناامیدی و بروز واکنش‌های منفی مثل دادزدن، دعواکردن، پرخاشگری یا حتی خشونت‌فیزیکی، واکنش‌هایی هستند که در بحران‌ها زیاد دیده می‌شوند اما باید مراقب باشیم که دچار این رفتارهای مقابله‌ای منفی نشویم. استرس، بخشی از زندگی روزمره ماست و بحران‌ها هم یکی از انواع آن هستند. یک نکته بسیار مهم این است که ما نباید فکر کنیم تنها کسی هستیم که این اتفاقات برایش رخ داده است.

این نوع نگاه را «توهم در مرکزبودن» یا «خطای در مرکزبودن» می‌نامند. گاهی افراد فکر می‌کنند تنها قربانی ماجرا هستند، در صورتی که واقعیت این است که این بحران بر همه اثر گذاشته است. پذیرش این واقعیت که همه مردم با مشکلی مشترک روبه‌رو هستند، حس همدلی و حمایت اجتماعی را تقویت می‌کند. این همان چیزی است که روان‌شناسان اجتماعی آن را «احساس هم‌سرنوشتی» می‌نامند.

این احساس، موجب افزایش کمک‌های متقابل و تاب‌آوری جمعی می‌شود. ما همه سوار یک قاطریم؛ بحران برای همه است، نه فقط برای من یا شما. این نگاه، می‌تواند به ما کمک کند تا راحت‌تر از پس این شرایط بر بیاییم و آرامش را بازسازی کنیم.

دانشتنی‌ها

کدام مواد شیمیایی عامل ابتلا به پارکینسون است؟

نتایج پژوهش جدید ما را به درک اینکه چگونه سلامت روده و قرارگرفتن در برابر برخی مواد شیمیایی ممکن است با بیماری پارکینسون، شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین شرایط تخریب‌کننده عصبی در جهان مرتبط باشد، نزدیک‌تر می‌کند. نتایج پژوهش بزرگ بین‌المللی دانشمندان موسسه «کوادرام» بریتانیا و موسسه اروپایی زیست‌شناسی مولکولی (EMBL) با استفاده از داده‌های تقریباً ۴۵۰۰ بیمار در ۲۲ پژوهش، تغییرات ثابت و قابل‌توجهی را در میکروبیوم روده افراد مبتلا به پارکینسون کشف کرد و دقیق‌ترین پژوهشی است که نشان می‌دهد، چگونه باکتری‌های روده در بیماران پارکینسونی در مقایسه با افراد سالم متفاوت است. پژوهشگران از یادگیری ماشینی – نوعی هوش مصنوعی – برای اسکن انبوهی از داده‌ها و کشف الگوهای مرتبط با میکروب‌های خاص و فعالیت‌های آن‌ها با این بیماری استفاده کردند. بیماری پارکینسون با علائم حرکتی مانند لرزش، سفتی و کندی شناخته شده است اما مشکلات روده‌ای که اغلب چندین دهه زودتر شروع می‌شوند مانند یبوست، التهاب، و افزایش نشستی روده به‌طور گسترده‌ای کمتر شناخته شده‌اند. این مشکلات گوارشی اولیه، دانشمندان را بر آن داشته تا میکروبیوم روده، جامعه وسیعی از باکتری‌هایی که در دستگاه گوارش ما زندگی می‌کنند را به عنوان کلیدی برای کشف اسرار این بیماری کشف کنند. نتایج تحقیقات پیشین نشان داده است که افراد مبتلا به پارکینسون نسبت به افراد سالم، باکتری‌های روده متفاوتی دارند اما به دلیل روش‌های مختلف و جمعیت‌های متفاوت، مقایسه این نتایج دشوار بود. پژوهش کنونی با دغام و تجزیه و تحلیل داده‌ها از سراسر جهان به غلبه بر این موانع کمک کرده است. یکی از جذاب‌ترین انکشافات پژوهش جدید، شناسایی الگوی باکتری‌های روده بود که در تجزیه «بیگانه‌بیوتیک‌ها» یا «زیوبیوتیک‌ها»، نقش دارند، مواد شیمیایی مانند آفت‌کش‌ها، حلال‌ها و آلاینده‌ها که به‌طور طبیعی در بدن موجودات زنده یافت نمی‌شوند و از خارج به بدن وارد می‌شوند. مدت‌هاست که دانشمندان به این مواد به عنوان محرک‌های محیطی احتمالی برای پارکینسون مشکوک بوده‌اند و اکنون یافتن آنها در میکروب‌های روده بیماران، به این نظریه کمک می‌کند. استفانو رومانو، محقق ارشد این پژوهش گفت: جالب است که میکروبیوم افراد مبتلا به پارکینسون توانایی افزایش یافته برای بردارشان این مواد شیمیایی محیطی را نشان می‌دهد و مشخص می‌کند که این افراد ممکن است تماس بیشتری با این سموم داشته باشند یا میکروب‌های روده آنها توسط این سموم تغییر کرده باشد گلوکز ژلر، پژوهشگر دیگر این تحقیق اظهار کرد: هنوز نمی‌دانیم که آیا فعالیت میکروبی، این مواد شیمیایی را کم و بیش مضر می‌کند یا خیر، اما نتایج کنونی، مسیری امیدوارکننده برای پژوهش‌های آینده را نمایان کرده است. این پژوهش، فراتر از بردارشن شیمیایی، علائم التهاب و فعالیت باکتریایی که معمولاً با عفونت‌ها مرتبط است را نیز شناسایی کرد که نشان می‌دهد، پوشش روده در بیماران مبتلا به پارکینسون ممکن است نفوذپذیرتر باشد و معمولاً به عنوان نشستی روده شناخته می‌شود. هنگامی که سد روده شکسته شود، سموم باکتریایی و احتمالاً مواد شیمیایی مضر می‌توانند وارد جریان خون شوند و به‌طور بالقوه به مغز برسند و به آسیب عصبی کمک کنند. با این حال، کمی احتیاط لازم است. هنوز مشخص نیست که آیا تغییرات میکروبیوم روده باعث پارکینسون می‌شود یا نتیجه این بیماری است که چنین اتفاقی رخ می‌دهد و یا حتی داروهای مورد استفاده برای درمان آن این مورد را ایجاد می‌کنند. دانشمندان همچنین نمی‌دانند که کدام «بیگانه‌بیوتیک‌ها» ممکن است درگیر باشند، یا اینکه چگونه با میکروب‌های روده برای تأثیر بر سلامت مغز تعامل دارند. سایت ساینس گزارش کرد، با این حال، این پژوهش، گام مهم روبه‌جلو است. مدل‌های یادگیری ماشینی آموزش دیده‌شده بر روی این داده‌های جهانی در شناسایی تغییرات میکروبیوم مرتبط با پارکینسون بسیار بهتر از مدل‌های آموزش دیده بر روی پژوهش‌های کوچک‌تر و منفرد بودند و این مورد به پژوهشگران نقشه قابل اعتمادتری از تغییرات روده مرتبط با پارکینسون در جمعیت‌ها و محیط‌های مختلف می‌دهد. رومانو خاطرنشان کرد: در حال حاضر به‌روزیترین تصویر از تفاوت‌های میکروبیوم روده که در بیماری پارکینسون مشاهده می‌شود هم از نظر باکتری‌ها و هم از نظر کاری که انجام می‌دهند را ایجاد کرده‌ایم. آرجان نریاد از موسسه «کوادرام» تأکید کرد: تنوع میکروبیوم روده تعیین دقیق اینکه کدام میکروب‌ها مهم‌تر هستند را دشوار می‌کند، اما با ترکیب یادگیری ماشینی و مجموعه داده‌های بزرگ، در حال ایجاد زمینه‌ای برای راه‌های جدید تشخیص، نظارت و درمان بالقوه پارکینسون هستیم. به‌طور خلاصه، این پژوهش، دیدگاه‌های جدیدی را در مورد اینکه چگونه سلامت روده و قرارگرفتن در معرض مواد محیطی ممکن است بر بیماری‌های مغزی تأثیر بگذارد را ارائه می‌دهد.

خوراکی‌هایی مفید برای «ورزشکاران»

اگر ورزشکار هستید بدون شک مربی‌تان موارد تغذیه‌ای را به شما گوشزد می‌کند. به عنوان مثال: مرغ و بوقلمون حاوی پروتئین ضروری برای ساخت فیبرهای عضلانی، حاوی ویتامین B و هم‌چنین برای سوخت و ساز است، در ادامه با بهترین خوراکی‌ها برای ورزشکاران آشنا می‌شوید.

موز سرشار از کربوهیدرات و حاوی میزان زیادی پتاسیم است که برای احیای سلول‌ها و بازگردانی انرژی‌تان لازم و ضروری است. زمانی که ورزش می‌کنید انرژی بیشتری از دست می‌دهید و در نتیجه لازم است که به فکر بازپایی انرژی باشید. موز بهترین میوه برای احیای دوباره انرژی از دست‌رفته شما خواهد بود. متخصصان توصیه می‌کنند که قبل از شروع جلسات ورزشی یک عدد موز میل کنید.

میوه‌های ریز

انواع توت‌ها، انگورفرنگی و غیره. تمام این میوه‌های کوچک سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که با رادیکال‌های آزاد تولیدشده در حین ورزش مقابله می‌کنند. توجه داشته باشید که این میوه‌ها با وجود آنتی‌اکسیدان بالا حاوی میزان کالری کمی هستند.

لبنیات

پروتئین‌های محصولات لبنی باعث احیای سلول‌های عضلانی می‌شوند. بعد از پایان هر جلسه ورزشی، یک پیاله ماست یا پنیر سفید برای شما فوق‌العاده خواهد بود. بهتر است از محصولات لبنی نیمه چرب استفاده کنید. به‌خاطر اینکه محصولات لبنی کامل (چرب) حاوی کالری زیادی هستند.

کشف دانشمندان درباره مشکل فشارخون بالا

دانشمندان داروی جدیدی ساختند که با دو بار تزریق در سال، فشارخون بالا را مدیریت و از رویدادهای قلبی عروقی پیشگیری می‌کند. ۶۶۳ نفر در این مطالعه بین‌المللی شرکت کردند. این افراد به فشارخون بالا مبتلا بودند به نحوی که بیماری‌شان با درمان‌های معمول به خوبی مدیریت نمی‌شد. در این آزمایش، به بیماران علاوه بر داروهای معمول، داروی جدیدی به نام زیلبسیران zilebesiran نیز تزریق می‌شد. بیمارانی که به آن‌ها زیلبسیران تزریق می‌شد، در مدت زمان کوتاهی، فشارخون آنها به‌طور قابل‌توجهی کاهش یافت. این دارو، می‌تواند به میلیون‌ها بیمار کمک کند.

جدول کلمات متقاطع

افقی
عمودی

حل جدول

جدول سودوکو

جدول سودوکو