

یادداشت

علائم افسردگی در نوجوانان



علی حسینیان
متخصص اعصاب و روان

افسردگی یک سری نشانه‌ها دارد که طبق سازمان جهانی روان پزشکی بیمار، مراجع و فرد باید آن نشانه‌ها را بر کند تا به طور دقیق بگوییم فرد افسرده است یا خیر. افراد افسرده به راحتی می‌توانند به ظاهر خودشان به بهترین شکل ممکن برسند و حتی به تمام کارهای روزمره خودشان، تفریح و مهمانی بروند. حتی زندگی مرفه و خوبی داشته باشند. خیلی از افسردگی‌ها درونی است که با دارو، درمان می‌شود و بعضی از افسردگی‌ها به خاطر شرایط جامعه بیرونی هستند که احتیاج مبرم به روان درمانی دارند. علائم نشان دهنده افسردگی در نوجوانان تغییرات احساسی است. مثل غم و اندوه که شامل گریه بدون دلیل مشخص، سرخوردگی یا احساساتی مثل خشم حتی در مورد مسائل کوچک، احساس ناامیدی یا خالی بودن خلق و خوی تحریک پذیر، از دست دادن علاقه یا لذت در فعالیت‌های معمول، از دست دادن علاقه. درگیری با خانواده و دوستان، اعتماد به نفس پایین، احساس بی‌ارزشی یا گناه، فکر دائم به شکست‌های گذشته یا سرزنش مبالغه آمیز یا انتقاد از خود، حساسیت شدید به طرد شدن، شکست و نیاز به اطمینان بیش از حد، مشکل در تفکر، تمرکز، تصمیم‌گیری و به خاطر سپردن مسائل، احساس مدام که زندگی آینده تیره و تار است، افکار منفی. تغییرات رفتاری هم در افسردگی نوجوانان دیده می‌شود و به شدت خطرناک است. اگر نوجوانی این علائم را داشت و یا تغییراتی در او احساس کردید می‌تواند زنگ خطر باشد. تغییرات رفتاری مثل خستگی و از دست دادن انرژی، بی‌خوابی یا خواب زیاد، تغییر در اشتها، کاهش اشتها، کاهش وزن یا افزایش میل به غذا و افزایش وزن، استفاده از مواد مخدر و... بی‌قراری به عنوان مثال تکان دادن مکرر دست‌ها یا پاها، ناتوانی در نشستن آرام، کند شدن تفکر، صحبت کردن با حرکات بدن، شکایت مکرر از سردرد و دردهای بدن بدون دلیل که ممکن است شامل ملاقات مکرر با مشاورین مدرسه باشد. انزوای اجتماعی، عملکرد ضعیف در مدرسه یا غیبت مکرر از مدرسه، توجه کمتر به بهداشت شخصی یا ظاهر، انفجارهای خشم، رفتارهای مخرب و خطرناک یا سایر رفتارهای آسیب‌زننده، خودآزاری به طور مثال بریدن یا سوراخ کردن یا خال‌کوبی بیش از حد.

علل «گردن درد» صبحگاهی



اینفوگرافیک: آرمان ملی

بیدار شدن با گردن درد، یک مشکل بسیار شایع است که معمولا جای نگرانی ندارد. چون بیشتر موارد گردن درد یا گرفتگی عضله‌های گردن به دلایلی مثل بد خوابیدن، نامناسب بودن بالش، نامناسب بودن تشک و اینگونه موارد است و ایجاد تغییراتی در ابزارها و وضعیت خواب می‌تواند این درد را چند روزه برطرف کند. البته گاهی درد گردن ربطی به شرایط خواب افراد ندارد و نشانه وجود یک بیماری مثل آرتروز، دیسک گردن و... است و در این صورت حتما باید به پزشک مراجعه کرد.

بالش نامناسب



بالش نه باید خیلی بلند باشد، نه خیلی کوتاه و نه خیلی سفت. بالش مناسب است که گردن را در موقعیتی بالاتر از شانه‌ها قرار ندهد و سر موقع خواب راحت باشد و ستون فقرات و گردن هم در یک راستا قرار گیرند.

زاویه اشتباه در خواب



سر یا گردن ممکن است برای مدت طولانی در هنگام خواب در یک زاویه نامناسب قرار بگیرند که می‌تواند منجر به کشیدگی بیش از حد عضلات شود و گردن را تحت فشار قرار دهد. این مساله باعث می‌شود صبح با گردن درد از خواب بیدار شوید.

مصدومیت‌های قبلی



رفعی آسیب‌های قبلی مثل آسیب‌های ورزشی یا وارد شدن ضربه به گردن بر اثر تصادف رانندگی و... ممکن است عوارض خود را زود بروز ندهند. اثرات فیزیکی این نوع آسیب‌ها ممکن است چند روز بعد از مصدومیت احساس شود.

بی‌تحریکی



بی‌تحرک بودن و ورزش نکردن، یکی از دلایل اصلی گردن دردهای صبحگاهی در افراد است. متی وقتی دچار درد می‌شویم، ورزش‌های کششی گردن است که می‌تواند کمک کند تا درد ما زودتر برطرف شود.

بیدار شدن با گلودرد؛ علل و پیشگیری

آیاتا به حال با احساس گلودرد از خواب بیدار شده‌اید؟ این تجربه ناخوشایند می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد و ممکن است کیفیت خواب و فعالیت‌های روزانه شما را تحت تاثیر قرار دهد.

دلایل:

خشکی هوا

یکی از عوامل اصلی گلودرد در صبح، خوابیدن در محیطی با هوای خشک است. در فصول سرد، استفاده از سیستم‌های گرمایشی می‌تواند رطوبت هوا را کاهش دهد و به خشکی گلو منجر شود. استفاده از مرطوب‌کننده‌های هوای اتاق خواب می‌تواند به حفظ رطوبت کمک کند و از خشکی گلو جلوگیری نماید.

کم‌آبی بدن

عدم نوشیدن آب کافی در طول روز یا مصرف غذاهای شور و... قبل از خواب می‌تواند به کم‌آبی بدن و در نتیجه خشکی گلو منجر شود. هیدراته نگه داشتن بدن با نوشیدن آب کافی می‌تواند در بهبود وضعیت موثر باشد.

رفلاکس معده

رفلاکس معده می‌تواند در طول شب تشدید شود و باعث برگشت اسید به مری گردد که این موضوع منجر به درد و تحریک گلو می‌شود. تغییر در رژیم غذایی و اجتناب از غذاهای تحریک‌کننده می‌تواند به کنترل این وضعیت کمک کند.

خروپف و آپنه خواب

خروپف باعث تنفس از طریق دهان می‌شود که می‌تواند به خشکی گلو و احساس درد در صبح منجر شود. همچنین، آپنه خواب می‌تواند به مشکلات تنفسی و گلودرد منجر گردد. خوابیدن به پهلو می‌تواند به کاهش این مشکلات کمک کند.

عفونت‌ها

عفونت‌های ویروسی و باکتریایی، مانند سرماخوردگی و گلودرد استرپتوکوکی، می‌توانند موجب بروز گلودرد شوند. در این موارد، مراقبت‌های پزشکی و درمان‌های مناسب ضروری است.

آلرژی

مواجهه با آلرژن‌ها می‌تواند باعث التهاب و تحریک گلو شود. رعایت بهداشت فردی و استفاده از تصفیه‌کننده‌های هوای می‌تواند به کاهش علائم آلرژی کمک کند.

آلودگی و دود سیگار

قرار گرفتن در معرض دود سیگار و آلودگی‌های محیطی می‌تواند گلو را تحریک کند. ترک سیگار و بهبود کیفیت هوای اتاق خواب می‌تواند از بروز این مشکلات جلوگیری کند.

صحبت طولانی

صحبت کردن طولانی یا بلند می‌تواند فشار زیادی به تارهای صوتی وارد کند و منجر به التهاب و درد در گلو شود. استراحت به‌خصوص در حین و بعد از آن می‌تواند به بهبود این وضعیت کمک کند.

راهکارها

هیدراته ماندن: در طول روز آب کافی بنوشید و در صورت نیاز یک لیوان آب کنار تخت خواب قرار دهید. تنظیم رطوبت: از مرطوب‌کننده‌های هوا استفاده کنید تا رطوبت اتاق خواب را افزایش دهید. توجه به رژیم غذایی: از مصرف غذاهای تحریک‌کننده قبل از خواب خودداری کنید و وعده‌های غذایی سبک‌تری داشته باشید.

پرهیز از آلرژن‌ها: از سیگار و آلودگی‌های محیطی دوری کنید و کیفیت هوای اتاق خود را بهبود بخشید. استراحت به‌خصوص: در صورت نیاز به استراحت از صدا، زمان استراحت کافی را برای حنجره‌تان در نظر بگیرید.

زمان مراجعه به پزشک؟

اگر گلودرد شما بیشتر از یک هفته ادامه یابد یا با علائم شدیدتری همراه بود، حتماً به پزشک مراجعه کنید. شناسایی علت دقیق و درمان به موقع می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و زندگی روزمره‌تان کمک کند. با رعایت نکات بالا و توجه به سلامتی خود، می‌توانید از بیدار شدن با گلودرد جلوگیری کنید و صبح‌های شاداب‌تری را تجربه کنید.

شایع‌ترین بیماری‌های چشمی در ایران

فلوشیپ قرنیه و گلوکوم، در ارتباط با شایع‌ترین بیماری‌های چشمی در ایران، توضیحاتی داد. نوبت نیلفروشان، گفت: بیماری‌های چشمی که در ایران بیش‌ترین شیوع را دارند شامل: آب مروارید، آب سیاه و تغییرات چشمی ناشی از کهولت سن و دیابت است که برخی از این بیماری‌ها درمان قطعی دارد و برخی نیز به علت خطرناکی که به همراه دارند منجر به نابینایی یا کم بینایی بیمارانی می‌شود. عضو هیات علمی دانشگاه

محله‌ای که کودک در آن زندگی می‌کند دریایی کند. این تیم دریافتند که با افزایش میزان آلودگی هوا، احتمال ابتلای کودک به آلرژی به بادام زمینی نیز افزایش می‌یابد. لویز افروز، «عوامل متعددی پشت‌همه‌گیری آلرژی هستند و اگر سطوح بالاتر آلودگی هوا بر شیوع و تداوم آن تاثیر می‌گذارد، پس این یک کشف مهم است. ما می‌خواهیم راهی بیابیم، کودکانی که با انواع آلرژی‌ها زندگی می‌کنند. از این آلرژی‌ها پیشگیری کنند.

آلرژی به بادام زمینی چگونه تشدید می‌شود؟

محققان گزارشی می‌دهند نوزادانی که در زمان رشد در هوای آلوده تنفس می‌کنند، میزان بیشتری آلرژی به بادام زمینی دارند. دکتر «دیگو لویز»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «آلرژن‌های هوا یک اثر تحریک‌کننده و التهابی دارند که واکنش‌های آلرژیک سیستم ایمنی را تشدید کند و باعث ایجاد آلرژی‌های غذایی شود.» تحقیقات جدید شامل ۵۳۰ کودک بود. تیم تحقیق توانست داده‌های محلی آلودگی هوا را در هر

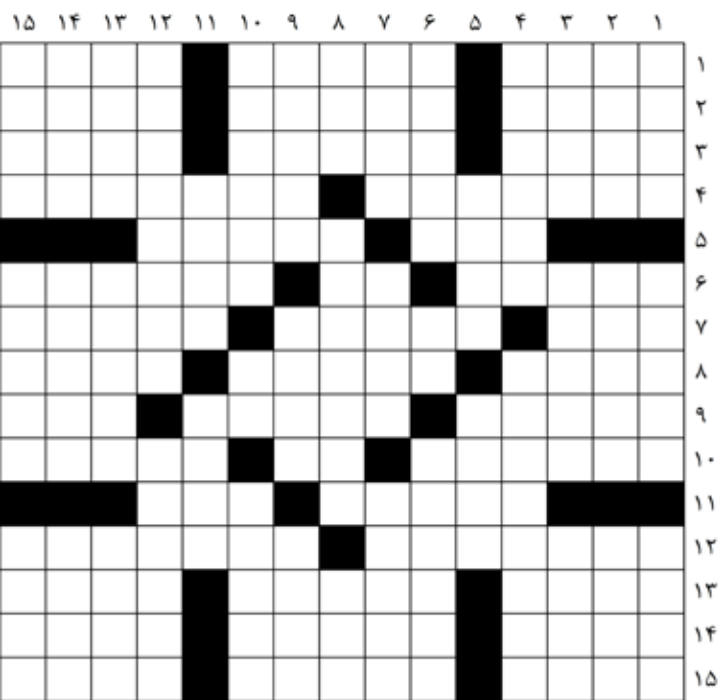
محققان گزارشی می‌دهند نوزادانی که در زمان رشد در هوای آلوده تنفس می‌کنند، میزان بیشتری آلرژی به بادام زمینی دارند. دکتر «دیگو لویز»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «آلرژن‌های هوا یک اثر تحریک‌کننده و التهابی دارند که واکنش‌های آلرژیک سیستم ایمنی را تشدید کند و باعث ایجاد آلرژی‌های غذایی شود.» تحقیقات جدید شامل ۵۳۰ کودک بود. تیم تحقیق توانست داده‌های محلی آلودگی هوا را در هر

شماره ۱۹۶۲

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- جامه - مخلوط کردن - گرد آمدن و جمع شدن ۲ - روم - در کنار دیگری - نخستین ۳ - رنج دیده - هم وزن - مرد سنگ انداز ۴ - از عوارض چشم - فضاییامی معروف ۵ - خوش طبع - گیرنده امواج رادیویی ۶ - اندوهگین - به دنیا آوردن - به هم پیوستن ۷ - آدم آهنی - پایتخت پرو - آبجوش صنعتی ۸ - چهارچوب عکس - یک دفعه و یک بار - درمانگاه ۹ - بازگرداندن - لقب پادشاهان روس بود - رستنی و نبات ۱۰ - شهری در فرانسه - روز نیست - مغازه داد و ستد پول ۱۱ - مخترع ماشین بیخ‌سازی - خورشیدگرفتگی ۱۲ - از وسایل خانه - راحتی یافتن ۱۳ - وقت تلف کردن - بخش اساسی سازنده ماده - قبل از نایاب ۱۴ - کله‌پز - از کشورهای اروپایی به پایتختی وین - متعارف و معمول ۱۵ - از اعیان هندی‌ها - شاهزاده مغولی - رنگ سبز تند



افقی

- وسيله‌ای در آشپزخانه - قسمت عمیق دریا و مانند آن - فائق ۲ - از هفت سین نوروزی - جنگجو - مارکی بر خودروهایی سنگین ۳ - ضروری و لازم - بی‌موقع و بی‌مورد - ذرت بوداده شده ۴ - امکانات مالی یا اعتباری - از زبان‌های رایج دنیا ۵ - منقارپرنده - پادشاه زنبورها ۶ - آماده کردن - انترچربی - اجداد ۷ - سنگساز کردن - شکست خوردن در جنگ - کشوری آفریقایی ۸ - بی‌رونق - بخشیدن گناه - کمک ۹ - شهری در کنگو - مریی شاهزادگان - تظاهر به نیکی ۱۰ - از گیاهان دارویی - خشکی - از لوازم درمانی پزشکی ۱۱ - لوح سنگی - بوق و شیپور ۱۲ - استانی در ایتالیا - بیچارگی - درماندگی ۱۳ - از ورزش‌های رزمی - از علوم خفیه - آهسته و آرام ۱۴ - دریاچه‌ای در سوئد - مهریابی‌ها - دردناک ۱۵ - پیامبر مسیح - چاقی - مردی که به زیارت خانه خدازفته باشد

حل جدول ۱۹۶۱



جدول سودوکو

			۸		۶	۴
			۴			
۷				۸	۳	
		۵				
				۲	۴	۷
			۲	۷		
				۸	۶	۱
		۲				
۱			۷	۹	۴	۳
		۴	۹	۵	۸	۶
				۳		
		۳	۶	۷	۲	۱

۷	۶	۸	۱	۸	۳	۴
۸	۸	۱	۴	۷	۶	۸
۳	۶	۸	۷	۸	۷	۸
۶	۱	۳	۷	۸	۸	۶
۸	۷	۶	۸	۸	۳	۸
۸	۸	۸	۶	۳	۸	۷
۱	۸	۷	۸	۶	۸	۳
۶	۸	۱	۳	۸	۷	۸
۸	۳	۸	۱	۷	۶	۸
۸	۳	۸	۱	۷	۶	۸
۸	۳	۸	۱	۷	۶	۸
۸	۳	۸	۱	۷	۶	۸

نکته

خواص شگفت‌انگیز «چای نبات»

فواید چای نبات تنها به درمان سوء هاضمه و دل درد خلاصه نمی‌شود. ایرانی‌ها وقتی دچار سوء هاضمه یا دل درد می‌شوند، در اولین گام به خوردن چای نبات روی می‌آورند. این معجون معجزه‌گر از قدیم به دلیل خواص دارویی فراوان و تسکین سریع و مؤثر گرفتگی عضلات شناخته شده است.

بهبود قند خون

ضعف وی‌بی‌سی، رنگ پریدگی، حالت تهوع، سرگیجه، سردی دست و پا و حتی تاری دید از علائم افت فشار و قند خون هستند. برای برطرف کردن این حالات، معمولاً آب قند اولین گزینه است؛ اما از آنجا که آب قند طبع سرد و شیرینی گزنده‌ای دارد، ممکن است به مزاج بیمار نرسد. برای تنظیم فشار و جریان افت قند، استفاده از نبات ساده یا حتی زعفرانی مناسب‌تر است؛ زیرا نبات، نسبت به قند و شکر، طبع گرم‌تری دارد و می‌تواند سردی و لرزش بدن را تسکین دهد.

افزایش انرژی

گلوکز موجود در نبات به عنوان منبع اصلی انرژی برای تمام سلول‌های بدن و مغز عمل می‌کند. برای همین استفاده از نوشیدنی‌های حاوی نبات باعث افزایش انرژی و رفع خستگی می‌شود و به شما آرامش می‌بخشد.

ضد ویروس

نبات به سبب خاصیت ضد ویروسی خود می‌تواند سرماخوردگی و عفونت‌های ویروسی را درمان کند. هم‌چنین به بهبود علائم سرماخوردگی از جمله گلودرد و سرفه‌های خلط‌دار کمک می‌کند. مکیدن نبات در دهان باعث نرم شدن گلو، کاهش و رفع سرفه‌های شدید می‌شود.

تقویت حافظه

ترکیبات موجود در نبات می‌تواند به تقویت حافظه کمک کند. از همین رو استفاده منظم نبات در نوشیدنی‌ها و خوراکی‌ها می‌تواند تمرکز و عملکرد شناختی را ارتقا دهد و حافظه را تقویت کند.