

یادداشت

نشانه های افسردگی شدید

فرید فدایی روانپزشک



در افسردگی شدید فرد باید حداقل ۵ نشانه از ۹ نشانه را داشته باشد، خلق افسرده، لذت نبردن از امور لذت بخش زندگی، کاهش تمرکز، احساس بی ارزشی، اشتغال فکری در مورد مرگ، گناه افراطی، اختلال در خواب، اختلال در اشتها و فرقی نداشتن از نشانه های افسردگی شدید است. نشانه های افسردگی باید حداقل دو هفته به طول انجامد. فرد افسرده با معاشرت و مسافرت، احساس خوشحالی نمی کند. خیلی وقت ها فرد افسرده، افسردگی خود را فرافکنی می کند به عنوان نمونه فکر می کند همه چیز غم انگیز است. دیگران هم غصه دار هستند. حتی طبیعت، درمان افسردگی بر حسب نوع افسردگی مشخص می شود. در همه انواع افسردگی، دارودرمانی و مشاوره مؤثر است. در افسردگی شدید، دارودرمانی خط اول درمان است. اگر افسردگی آنقدر شدید باشد که فرد فکر خودکشی یا اقدام به خودکشی داشته باشد، استفاده از تشنج برقی هم توصیه می شود. افراد افسرده با دیگران احساس همدردی می کنند. فرد افسرده، احساس می کند که نمی تواند در شرایط - مشکلات خانواده - تغییر ایجاد کند و دچار نوعی درماندگی شده می شود. در خصوص افسردگی نقاب دار، یعنی فرد زیر نقاب خوشحالی، احساس رضایت و شادی، افسردگی خود را درمان می کند؛ البته این به صورت ناخودآگاه پیش می آید. ۸۰ درصد از موارد خودکشی، ناشی از یک اختلال روانی است و ۲۰ درصد از موارد خودکشی که منجر به مرگ می شود، ناشی از بیماری افسردگی است. افسردگی یک اعلام خطر است. این فرد ممکن است در معرض خودکشی هم باشد. افرادی که قصد خودکشی دارند، بارها به روش مستقیم و غیرمستقیم مطرح می کنند.

ویژه

پروتئین های خونی که اثر منفی دارند

محققان ۲ پروتئین را شناسایی کردند که اثرات منفی بر روند بیماری دارند. اولین پروتئین آپولیپوپروتئین (LPA) در کبد ساخته می شود و در لخته شدن خون نقش دارد. میزان بالای LPA می تواند خطر تصلب شریان را افزایش دهد که بیماری قلبی و، پیامد آن است. دومین پروتئین، مولکول چسبنده سلول عروقی (VCAM1) است که در سطوح سلول های اندوتلیال یافت می شود. این پروتئین اتساع و انقباض عروق را کنترل می کند و در لخته شدن خون و... عمل می کند. محققان می گویند داروهایی که برای درمان بیماری ها از طریق کاهش سطوح LPA و VCAM1 استفاده می شوند، می توانند فوایدی در بهبود کیفیت و طول عمر داشته باشند.

تاثیر امگا ۳ کاهش نرخ مرگ ناشی از فیبروزی

به گفته محققان، رژیم غذایی مملو از اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در آجیل و ماهی های چرب ممکن است به کند کردن پیشرفت فیبروزی کمک کند. محققان سلامت ۲۰۰ بیمار مبتلا به بیماری بینایی ریه - دسته ای از بیماری های تنفسی که شامل فیبروزی ریه است - را در یابی کردند. دکتر «جان کیم»، متخصص ریه گفت: «سطوح اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتر پیش بینی کننده نتایج بالینی بهتر در



تسکین دهنده های طبیعی برای کاهش درد عضلات

انقباض شدید و غیرارادی یک عضله، اسپاسم عضلانی است که می تواند به دلایل مختلفی از جمله خستگی، بلند کردن اجسام سنگین، برخی بیماری ها مانند MS یا دیستروفی عضلانی بروز پیدا کند. اسپاسم عضلانی می تواند در کوتاه یا طولانی مدت عضلات فرد را درگیر کند که یکی از روش های درمان آن، ماساژ درمانی است و در برخی موارد نیز به بیمار توصیه می شود که استراحت مطلق و طولانی مدت داشته باشد. اگرچه استراحت، کشش های ملایم و ماساژ عضله می تواند درد ناشی از اسپاسم عضلانی راتا حدی کاهش دهد. با این حال تسکین دهنده های طبیعی عضلات نیز وجود دارد که شاید کمتر شناخته شده باشند:

چای بابونه

بابونه یک گیاه باستانی است که برای درمان انواع بیماری ها از جمله اسپاسم عضله استفاده می شود. بابونه شامل ۳۶ نوع فلاوونوئید است که خاصیت ضد التهابی دارند. ششامی توانید اسانس بابونه را هنگام درد عضلانی، روی مایه چای قرار دهید و از درد اسپاسم رها شوید. چای بابونه همچنین می تواند منجر به تسکین عضلات شکم شود.

فلفل

کپسایسین، ماده ای که در فلفل یافت می شود و آرام بخش طبیعی مایه چای است که به خصوص در کسانی است که از آرتریت روماتوئید رنج می برند.

استراحت کافی

شاید بهترین و طبیعی ترین راه برای از بین رفتن درد عضلات، استراحت باشد. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی می خوابید و مایعات به قدر کافی می نوشید. استفاده از کمپرس های سرد و گرم نیز می تواند به تسکین فوری عضلات کمک کند.

ویتامین D

افراد مبتلا به درد عضلانی و اسپاسم های منظم، اغلب از کمبود ویتامین D رنج می برند. می توانید آن را از راه خوردن تخم مرغ، ماهی، شیر غنی شده و قارچ به بدن تان وارد کنید. نور خورشید راه طبیعی دیگر برای دریافت مقادیر کافی ویتامین D است.

منیزیم

منیزیم برای تغذیه حیاتی است زیرا عملکرد عضلانی و عصبی را بهبود می بخشد. کمبود منیزیم اگرچه نادر است اما علائم اولیه آن شامل درد عضلانی است. این ماده معدنی در مواد غذایی از جمله موز، بادام، حبوبات و برنج قهوه ای یافت می شود.

نکته

عادت به نوشیدن آبمیوه با معده خالی مضر است

بیشتر ما شاید به این فکر نکنیم که صبح پیش از هر چیزی آبمیوه بنوشیم، اما آیا واقعا درست است که صبح قبل از اینکه لقمه ای در دهان بگذاریم یا بعد از ظهر به عنوان میان وعده آبمیوه بنوشیم؟ کارشناسان می گویند: عادت به نوشیدن آبمیوه با معده خالی مضر است. اگر با معده خالی آبمیوه بنوشید قند خونتان ناگهان بالا می رود و تداوم این شرایط می تواند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کند و ریسک ابتلا به دیابت را افزایش دهد. درست است که آبمیوه ای که درست تهیه شده اگر در حد اعتدال مصرف شود فواید خودش را دارد؛ اما این هم مهم است که در چه زمانی از روز آن را مصرف کنید. آبمیوه طبیعی و پالپ دار، سرشار از ارزش غذایی است و آنتی اکسیدان دارد که ضد التهاب است. آبمیوه می تواند پیوسته رابطرف کند و عفونت ادراری را از بین ببرد. ضمنا خوبی آبمیوه این است که می توانید چند میوه را با هم ترکیب کنید (حتی با سبزیجات) و ارزش غذایی آن را بالا ببرید. برای بیشتر افراد، مصرف آبمیوه طبیعی، راهی ساده و مفید برای دریافت مواد مغذی در طی روزهای پر مشغله است اما اینکه چه زمانی و چگونه آبمیوه بنوشید هم مهم است. نوشیدن آبمیوه در صبح یا اوایل بعد از ظهر ایده خوبی است، زیرا زمانی است که می توانید از نوشیدن آبمیوه انرژی بگیرید. نوشیدن آبمیوه با معده خالی درست نیست و شما می توانید بعد از خوردن صبحانه، آبمیوه بنوشید. این را به خاطر داشته باشید که مصرف میوه و سبزی به صورت آبمیوه یا آب سبزی معمولاً فواید مصرف آنها به صورت کامل را ندارد. ضمناً ممکن است قند و کالری زیادی مصرف کنید و فیبر ارزشمند میوه و سبزی را از دست بدهید.

توصیه ها

خیلی هانی داند که قهوه ای که می نوشند چقدر کافئین وجود دارد یا اینکه حتی چای هم می تواند به گوارش آسیب وارد کند. وقتی با معده خالی چای یا قهوه می نوشید، اسید معده تان افزایش می یابد و می تواند به تمام سیستم گوارش شما آسیب بزند و باعث ریفلاکس و سوزش سر دل شود. در نتیجه مخاط داخلی معده تان تحریک شده و عوارضی ایجاد می شود. برای پیشگیری از این اتفاق بهتر است با معده خالی چای یا قهوه بنوشید. خیلی از افراد عادت دارند نه فقط آب مرکبات، بلکه آبمیوه های قندی را با معده خالی می نوشند و این کار می تواند میزان فروکتوز را در بدن بالا ببرد و به کبد و لوزالمعده فشار زیادی وارد نماید.

درمان بیش فعالی در ۱۰ دقیقه!

اختلال بیش فعالی یا نقص توجه با فعالیت بیش از حد، رفتار تحریک آمیز و بی توجهی مشخص می شود. میزان ۱۰ دقیقه مراقبه ذهن آگاهی ۱۰ دقیقه ورزش به کودکان به این اختلال کمک خواهد کرد. این مطالعه شامل ۱۶ کودک بود. دکتر باربارا فانسنی، محقق ارشد اظهار کرد: برای فعال کردن ذهن فکری کودکان، باید بدن و آگاهی ذهنی آنان فعال شود تا محیطی مساعد برای یادگیری ایجاد شود. این تحقیق نشان

می دهد هم تمرین های تنفسی و هم یوگا می تواند به کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی کمک کند. کودکان مبتلا به بیش فعالی پس از انجام تمرینات دریافتند که شرکت در فعالیت های پیچیده با توجه بیشتر، آسان تر است. تمرینات آموزش داده شده به کودکان بر تنش و آرامش متمرکز بود؛ کودکان سه بار در هفته طی دو یا سه ماه آموزش دیدند و مزایای آموزش پس از گذشت ۶ ماه مشهود بود.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 in a 9x9 layout.

Another Sudoku grid with numbers 1-9 in a 9x9 layout.

جدول کلمات متقاطع

۱- از شعب مسیحیت - از وسایل بازی کودکان در پارک ها ۲- مانند ووشیه - دوزخ - شاعر عرب سده چهارم ۳- پولی که بر سر عروس و داماد می ریزند - دادخواهی - نشان افتخار ۴- حرص شدید - فریاد بلند - کارگاه بافندگی - حق تاحق سازمان ملل متحد ۵- عریان - یگای پول کانادا - از وسایل نقاشان ۶- بربرکت - یخ بسته - شامو من ۷- داستان کوتاه - مکانی در کاخ شاهان - قعر جهنم ۸- سیاره خودمان - لوس و از خود راضی - تکبر و خود بینی ۹- کشور پر جمعیت - پایتخت کلمبیا - اسب بازکش ۱۰ - مساوی - از لوازم درمانی پزشکی - فرمان کشتی ۱۱ - چرخ چاه - زبانه آتش - ابکی ۱۲ - پیروزی و ورزشی - گره سر خانم ها - تأثیر ذهنی - کرباس رنگی ۱۳ - مهربانی و دلسوزی - اسیری مو - از سبک های جاز ۱۴ - هر گلسرخ صد برگ - دلیر - از ارقام اورانوس ۱۵ - از آثار عبید زاکانی - فیلمی از تهمینه میلانی

حل جدول ۱۷۴۱

A 15x15 crossword puzzle grid with numbers 1-15.

شماره ۱۷۴۲

A 15x15 crossword puzzle grid with numbers 1-15.