



تاریخ	۳۱
خرداد	۱۳۹۶
چهارشنبه	

با قانون زندگی کنیم

نظارت بر اجرای صحیح حکم اقامت اجباری توسط دادگاه صادر کننده رای از طریق مرجع مجری حکم به عمل می آید

ماده ۶ قانون مجازات اسلامی

صفحه	۵
شماره	۱۹۸۵
سال	بیست و سوم

اندیشه



عوامل محافظت کننده و عوامل خطرزای خودکشی

محمد طاهری (کارشناس مسئول امورپیشگیری)

هادی شفیع سیف آبادی (روانشناس اورژانس اجتماعی) اداره بهداشتی کازرون

قسمت اول



جنس، عامل خطرزای بسیار مهمتری است. بنابراین باید برآیند عوامل خطرزا را در مردان است ولی عوامل خطر منحصر به فردی زنان را در معرض خودکشی قرار می دهد: عوامل اجتماعی مانند همسر آزاری (فیزیکی، جنسی، عاطفی) یا افسردگی و سایر عوامل را می توان به ۵ دسته اصلی تقسیم کرد.

۱. عوامل جمعیت شناختی

الف) سن: در اکثر کشورهای دنیا، با افزایش سن میزان خودکشی نیز افزایش می یابد. اما در حقیقت، خودکشی یک الگوی سنی دارد: در سنین ۲۴-۱۵ سالگی و در سالمندی.

ب) جنس:

خودکشی در مردان بیش از زنان است چرا که مردان کمتر از زنان تمایل دارند که از نظر عاطفی یا روانی از افراد یا از سیستم های حمایتی کمک بگیرند. همچنین رفتارهای تکانه ای در مردان بیش از زنان مشاهده می شود. با

خودکشی را می توان به عنوان اقدام آگاهانه در جهت از بین بردن خود، با اهدافی همچون تحت تأثیر قرار دادن دیگران، رهایی از فشار روانی و مشکلات تعریف کرد که ممکن است به مرگ یا بهبودی منجر شود. خودکشی یکی از ده علت اول مرگ و میر در دنیا محسوب و به عنوان یک مشکل بزرگ در اکثر کشورها تلقی شده و هزینه های سنگینی را به جوامع تحمیل می کند.

برآورد می شود هر بار اقدام به خودکشی، خطر خودکشی موفق را ۳۲٪ افزایش می دهد، در نتیجه دانستن عوامل مرتبط با چنین اقدامی و شناسایی عوامل محافظت کننده برای پیشگیری از اقدامات بعدی با اهمیت قلمداد می شود.

عوامل محافظت کننده و عوامل خطرزای خودکشی

در حقیقت نمی توان پیش بینی کرد که دقیقاً چه کسی خودکشی می کند. تنها شاید بتوان با بررسی عوامل خطرزا و محافظت کننده، احتمال خودکشی را تخمین زد. بنابراین، متخصصانی که هدف پیشگیری از خودکشی را در سر دارند، با شناسایی افراد و گروههایی که در معرض عوامل خطرزای بیشتر و عوامل محافظت قرار دارند، مداخلات خود را هدفمندتر می نمایند. بدین ترتیب بررسی این عوامل، ضروری و مهم به نظر می رسد. در ارزیابی عوامل خطرزا و محافظت کننده باید دقت کرد که ارزش خطرزا یا محافظ بودن این عوامل یکسان نیست. مثلاً داشتن نقشه برای خودکشی نسبت به عاملی نظیر

از کجا بفهمم در بدنم کمبود امگا ۳ دارم؟

در ساختار دیواره سلول ها پیدا می شود. هرچه کمبود امگا ۳ بیشتر باشد، خشکی پوست نیز شدیدتر خواهد بود. امگا ۳ همچنین به پوست کمک می کند مواد مغذی سالم را جذب کند و مواد اضافی که مضر هستند را خارج کند، در نتیجه پوستی با ظاهری سالم و درخشان خواهید داشت.

۲- موی بی جان

همان امگا ۳ که در سلول های پوستان پیدا می شود، در فولیکول های مو نیز وجود دارد. وجود امگا ۳ در فولیکول مو آن را تبدیل به ماده مغذی بسیار مهمی برای درخشندگی مو کرده است. چربی های امگا ۳ مو را تقذیه می کنند، ضخامت مو را حمایت می کنند و همچنین التهاب پوست کف سر را کاهش می دهند (التهاب پوست کف سر باعث ریزش مو می شود).

۳- ناخن های شکننده

ناخن های نرم، پوسته پوسته شده و شکننده همگی نشانه های خارجی هستند که می گویند چیزی در بدنتان درست کار نمی کند. این مشکل می تواند کمبود امگا ۳ باشد. بسیاری از تحقیقات نشان داده اند که امگا ۳ موجود در منابع حیوانی مانند روغن ماهی بسیار ساده تر از منابع گیاهی جذب بدن می شوند. بنابراین وارد کردن ماهی های چرب به برنامه غذایی می تواند یکی از بهترین راهکارها باشد.

۴- بی خوابی

یک تحقیق در دانشگاه آکسفورد نشان داد،



چربی های امگا ۳ برای سلامت و تندرستی ما ضروری هستند. اما تحقیقات اخیر نشان داده بسیاری از افراد، مخصوصاً خانم ها دچار کمبود امگا ۳ هستند و همین باعث می شود برخی علائم تحریک کننده مانند بدخوابی و خشکی پوست در آنها بروز کند، علاوه بر این خطر ابتلا به بیماری های قلبی نیز در این افراد افزایش می یابد.

در بسیاری از موارد، این کمبود را می توان با تغییراتی ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی از بین برد. در ادامه نشانه هایی را می آوریم که در صورت مشاهده آنها متوجه کمبود امگا ۳ در خود می شویم:

۱- خشکی پوست

یکی از رازهای داشتن پوستی سالم و هیدراته، چربی های امگا ۳ هستند که به صورت طبیعی

آیا محبت می تواند پر خاشگری کودکان را کاهش دهد؟



ترکیب هماهنگ این دو صورت می گیرد از این رو والدین باید با رعایت مرز رفتاری با فرزندانشان بتوانند شخصیت کاملی را در فرزندشان نهادینه کنند.

بوسیدن و محبت به کودک تأثیر زیادی در شکل گیری شخصیت و ابعاد روحی او دارد که از جمله مزیت های آن کاهش پر خاشگری و تخلیه انرژی های اضافی و منفی است. مجتبی کاشانی روانشناس اظهار کرد: بوسیدن و محبت به کودک تأثیر زیادی در شکل گیری شخصیت و ابعاد روحی او دارد که از جمله مزیت های آن کاهش پر خاشگری (aggression) و تخلیه انرژی های اضافی و منفی است.

وی اضافه کرد: از دیگر اثرات مثبت محبت و بوسیدن کودک، تقویت و استحکام روابط عاطفی میان والدین و فرزند است و

خط خطی کنید و شاد باشید!

نزدیک مادون قرمز رصد شده؛ این روش جریان خون را در قسمت های مختلف مغز ترسیم می کند.

محققان دریافته اند هر سه نوع فعالیت هنری به افزایش جریان خون در قسمت قدامی قشر مخ منجر شدند، اما در زمان استراحت جریان خون به حالت عادی برگشت.

این قسمت از مغ بخشی از مسیر پاداش دهی مغز را تشکیل می دهد و در تنظیم احساسات نقش دارد.

به گفته محققان، افزایش جریان خون در قسمت قدامی قشر مخ در زمان فعالیت هنری نشان می دهد این فعالیت ها احتمالاً احساسات شادی



و پاداش را برمی انگیزد. آنها دریافته اند که خط خطی کردن بیشترین میزان افزایش جریان خون را در قسمت قدامی قشر مخ دربر دارد و بعد از آن نقاشی آزاد و در نهایت رنگ آمیزی. با وجود این، تأثیر متفاوت هر یک از این فعالیت ها از نظر آماری قابل توجه نیست.

به گفته محققان، یافته های این تحقیق نشان می دهد که اگر می خواهید حال روحی تان بهتر شود، یک خط خطی سریع تأثیر اعجاب انگیز دارد.

آنها افزودند: این نوع نقاشی، کاری است که همه ما تجربه اش را داریم و می توان از آن به فعالیتی بدون نیاز به مهارت و قضاوت، خوشایند و آزاد تعبیر کرد.

یافته های یک مطالعه جدید نشان می دهد فعالیت هنری مسیر پاداش دهی در مغز را برای تولید احساسات شادی بخش تحریک می کند؛ اما حتی خط خطی کردن کاغذ و نقاشی بدون مهارت هم در این زمینه مؤثر است. علاوه بر یافته های مطالعه جدید محققان دانشگاه در کسل فیلادلفیا در آمریکا، مطالعات گذشته هم نشان داده بود که کارهای هنری منافع فراوانی برای سلامت روان دارد. یکی از این مطالعات تأکید داشت ۴۵ دقیقه نقاشی یا سایر فعالیت های هنری می تواند به کاهش شدیدی استرس (Stress) کمک کند. چنین یافته هایی باعث شد که بسیاری از افراد به نقاشی رو آورند و این امر به رونق کتاب های نقاشی و رنگ آمیزی در سال ۲۰۰۵ انجامید.

چپ دستها از نظر شیوه بیان و گفتار چه فرقی با راست دستها دارند؟

محققان حدس می زدند شاید علت این موضوع، بیشتر بودن جمعیت افراد راست دست نسبت به افراد چپ دست باشد؛ البته این ارزیابی در مورد افرادی که از هر دو دست استفاده می کنند نیز صادق است. محققان برای انجام این پژوهش، ۴۳ فرد راست دست و چپ دست را مورد بررسی قرار دادند و دریافته اند سرعت عملکرد افراد راست دست و چپ دست با یکدیگر متفاوت است. با اینکه هنوز علت اصلی این موارد مشخص نیست، اما محققان معتقدند راست دست یا

راست دست یا چپ دست بودن روی شیوه بیان و روانی گفتار تأثیر گذار است. عوامل مختلفی همچون سن و فرهنگ روی صراحت لهجه و شیوایی بیان و گفتار تأثیر گذار هستند، اما یافته های اخیر محققان نشان می دهد که راست دست و چپ دست بودن نیز بر گفتار آنها تأثیر دارد. بر اساس گزارش میدیکال دیلی، پژوهشگران دانشگاه بیرمنگام انگلستان دریافته اند که افراد راست دست در ادای حروف خیلی سریع تر از افراد چپ دست هستند.