



تاریخ	۳
مرداد	۱۴۰۳
چهارشنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: استرس

### گوناگون

صفحه	۶
شماره	۳۹۷۱
سال	سی ام

### اضطراب، افسردگی و بی‌خوابی مغز شما را نابود می‌کند



فوق تخصص مغز و اعصاب درباره مهمترین روش‌های جوان‌نگهداشتن مغز توضیح داد.  
به گزارش صد آنلاین، مغز انسان مانند یک رایانه قدرتمند است که خاطراتمان را ذخیره می‌کند و این که ما در مقام یک انسان چگونه فکر می‌کنیم و واکنش نشان می‌دهیم را کنترل می‌کند. مغز انسان در طول زمان تکامل یافته و برخی از قسمت‌های پیچیده آن ویژگی‌های خارق‌العاده‌ای دارند که دانشمندان هنوز سعی در درک آنها دارند. مغز مرکز سیستم عصبی انسان است که افکار، حرکات، خاطرات و تصمیم‌گیری‌های ما را کنترل می‌کند. با تکامل، مغز انسان پیچیده و پیچیده‌تر شده، بسیاری از ویژگی‌های جالب آن را هنوز دانشمندان به خوبی درک نکرده‌اند.

مغز انسان حاوی میلیاردها سلول عصبی است که اطلاعات را به سراسر بدن ارسال می‌کنند و با اطلاعات را از سراسر بدن دریافت می‌کنند. مغز انسان بیش از سه برابر مغز پستانداران دیگری است که اندازه بدن مشابهی با انسان دارند.

فرزاد اشرفی، متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه عملکرد مغز نیاز به مراقبت دارد، گفت: ۱۲ راهکار برای جوان ماندن مغز و پیشگیری از زوال عقل وجود دارد که اولین مورد افزایش فعالیت مغزی با حل جدول، پازل و سودوکو است. افزایش فعالیت مغز باعث ایجاد ارتباط بین سلول‌های مغزی، افزایش تعداد سلول‌های مغزی و در نهایت بهبود عملکرد مغز می‌شود.

**بهبود عملکرد مغز با ورزش**  
وی ادامه داد: دومین راهکار ورزش کردن و انجام فعالیت‌های بدنی است که منجر به افزایش خون‌رسانی به مغز می‌شود. در هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش متناوب که می‌توان در ۵ وعده ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم کرد، مؤثر است. از طرفی ورزش کردن منجر به کاهش چربی خون، قند خون، کاهش و کنترل وزن، بهبود عملکرد قلب و کاهش استرس خواهد شد. کاهش روند زوال عقل با پیروی از رژیم مدیترانه‌ای به گفته اشرفی رژیم مدیترانه‌ای از رژیم‌های مؤثر در بهبود عملکرد مغز محسوب می‌شود و تبعیت از این رژیم به عنوان سومین راهکار منجر به کاهش روند زوال عقل خواهد شد. عضو هیئت علمی دانشگاه در ادامه عنوان کرد: بنابراین رژیم غذایی، استفاده از چربی‌های غیراشباع همچون روغن زیتون، استفاده از مغزها، ماهی و سبزیجات تازه می‌تواند به بهبود عملکرد مغز کمک کند.

**کنترل فشار، قند و چربی خون؛ سه راهکار مؤثر برای سلامت مغز**  
متخصص مغز و اعصاب کاهش فشار خون، قند خون و چربی خون را به عنوان سه راهکار دیگر پیشگیری از زوال عقل اعلام کرد و افزود: کاهش فشارخون در افراد مسن و کنترل این عامل در تمام سنین، خطر



و هنوز آن را کامل نکرده اید یا زمانی که در حال دعوا با کسی هستید که دوستش دارید دچار استرس می‌شوید. این نوع پاسخ بدن شما کوتاه مدت است و بعد از از بین رفتن منبع استرس زا به حالت عادی خود بر می‌گردید.  
اما زمان‌هایی هست که به مدت طولانی درگیر مسائلی هستید که برایتان آزاردهنده هستند. مثلا ترس از فقر، از دست دادن رابطه با کسی که دوستش دارید، رفتارهای تبعیض آمیزی که در محل کار یا منزل با آن‌ها رو به رو می‌شوید، ترس از بیماری خطرناک خودتان یا نزدیکانتان و... اینها شرایط اضطرابی هستند.  
تمامی این موارد طولانی مدت هستند. ممکن است حتی بعد از حل شدن منبع استرس زا از بین نروند و فرصت لذت بردن از زندگی را از شما بگیرند. بنابراین اضطراب نسبت به استرس خطرات بیشتری دارد.  
**علائم استرس و اضطراب چیست؟**  
اضطراب و استرس از مغز شما نشأت می‌گیرد. از آن جایی که مغزتان کنترل کننده ی سایر قسمت‌های بدن شماست، علائمی که به دنبال استرس تجربه می‌کنیم جنبه‌های بسیاری دارد. ، این علائم می‌توانند جسمی؛ روانی و یا رفتاری باشد.  
**علائم احساسی اضطراب و استرس:**  
خیلی ساده آشفته، ناامید و بد خلق می‌شویم.  
به اصطلاح برخی درهم شکسته می‌شویم چون کنترل اوضاع از دستمان خارج شده است و می‌خواهیم دوباره اوضاع را کنترل کنیم.  
نمی‌توانیم به سادگی آرام شویم (relax)  
احساس بد نسبت به خودمان داریم، احساس تنهایی، بی‌ارزشی و افسردگی  
از اطرافیانمان دور می‌شویم  
**علائم فیزیکی اضطراب و استرس اکثرا این موارد هستند:**  
کم انرژی هستیم  
سردرد  
ناراحتی گوارشی مثل اسهال، یبوست و حالت تهوع  
درد و تش عضلانی  
درد قفسه سینه و ضربان قلب بالا

**مشکلات قلبی عروقی:**  
ترشح مزمن هورمون استرس ضربان قلب را بالا می‌برد. تپش قلب ایجاد می‌کند و با تحریک ترشح بتاتروفین از شکسته شدن چربی‌ها جلوگیری می‌کند. چربی خون را بالا می‌برد و با این کار شما مستعد ابتلا به بیماری آترواسکلروزیس و حمله قلبی می‌شوید.  
**چاقی و مشکلات تغذیه‌ای:**  
استرس طولانی مدت اشتها را بیشتر می‌کند و باعث چاقی می‌شود. همچنین سطح بالای کورتیزول خون (هورمون استرس) در تجمع شکمی چربی نقش دارد و در نتیجه ریسک بروز مشکلات قلبی و دیابت را بیشتر می‌کند. از طرف دیگر در بعضی افراد کاهش اشتهای ناشی از استرس با از دست دادن شدید وزن همراه است.

**مشکلات پوست و مو:**  
استرس طولانی مدت کاری می‌کند که شما زودتر پیر شوید. مثلا ایجاد چین و چروک در پوست صورت، گودی زیر چشم، خارش و کهیر پوست، ریزش مو و آکنه و صورت رنگ پریده تنها قسمتی از تاثیر استرس بر زیبایی شماست.  
**مشکلات گوارشی:**  
هورمون استرس با کاهش ترشح اسید معده و کند کردن سرعت تخلیه آن و همچنین تحریک کولون برای تخلیه شدن، شما را برای شرایط ستیز و گریز آماده می‌کند. بعضی اوقات این هورمون‌ها با اعمال اثر بر لوله گوارش باعث ایجاد درد و اسهال می‌شوند یا این که می‌توانند نفخ، آروغ، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو، گاستریت و... ایجاد کنند.

**تفاوت استرس و اضطراب با ترس چیست؟**  
گاهی اوقات بدن به حس ترس عادت می‌کند؛ اگر یکی از عوامل ایجاد ترس قبلی را (حتی قبل از این که چیزی اتفاق بیفتد) حس کند، دوباره می‌ترسد پس خود را با هورمون‌هایی مثل کورتیزول آماده نگه می‌دارد. در این مورد برخلاف ترس (مثلا از صدمه دیدن هنگام دیدن یک حیوان وحشی)، چون عامل ترس واضح و مشخص نیست؛ بدن فرد عامل اصلی ایجاد نگرانی را پیدا نمی‌کند و همین استرس و اضطراب ایجاد می‌کند.

بدن شخص باید (علی‌رغم واضح نبودن محرک) با این شرایط تهدید آمیز مقابله کند، بنابراین آماده می‌شود. به طور مثال قلب با قدرت می‌زند بدن شروع به عرق کردن می‌کند و فرد نسبت به محرک‌ها سریع‌تر پاسخ می‌دهد. فرد احساس خستگی می‌کند احساس اضطراب و استرس طولانی مدت کندی را ندارد در کنار همه اینها ذهن فرد مشغول این است که بدانند چه دلیلی برای این اضطراب هست و چطور باید آن را رفع کند.

بی‌خوابی  
ابتلا مکرر به سرماخوردگی و عفونت‌ها  
کاهش میل و توان جنسی  
عصبی بودن، لرزش در کل بدن؛ لرزش دست، وز وز گوش، دست‌ها یا پاهای سرد و عرق کرده  
خشکی دهان و سختی در بلع  
سفتی فک و دندان‌قروچه  
**علائم عاطفی و شناختی اضطراب و استرس:**  
نگرانی دائمی  
پرش افکار  
فراموشی و بی‌نظمی  
عدم توانایی تمرکز  
قضاوت کردن نادرست  
بد بین بودن یا همیشه نیمه‌ی خالی لیوان را نگاه کردن  
**علائم رفتاری استرس و اضطراب:**  
تغییر در رژیم غذایی چه پر خوری و چه کم خوری  
عقب انداختن کارها و یا عدم مسئولیت پذیری  
مصرف زیاد الکل، مواد و یا سیگار  
نشان دادن رفتارهای عصبی مثل جویدن ناخن، تکان دادن زیاد دست‌ها یا پاها و قدم زدن چندین باره یک مسیر  
نتیجه اضطراب و استرس طولانی مدت چیست؟  
استرس و اضطراب در جای مناسب بسیار عکس‌العمل حیاتی‌ایست اما اگر کنترل نشده و طولانی مدت شود شما را با مشکلات زیادی رو به

### آگهی مفقودی

برگ کمپانی خودرو جک ۱۵ مدل ۱۳۹۴ رنگ سفید به شماره پلاک ۱۳۸ ایران ۴۳۴ ی ۹۱ به شماره موتور HFC۴GB۲۳CE۳۴۵۳۶۱ و شماره شاسی NAKNGV۲۱۹EB۱۱۴۷۳۷ به نام محمد جواد جعفری به شماره ملی ۲۲۹۹۹۸۶۴۵۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۴۴۱۵۲

### آگهی مناقصه عمومی

۱۴۰۳-۳۷۶

نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۳/۱۴ طلع

شهرداری منطقه پنج در نظر دارد عملیات اجرایی سامانه ۱۳۷ را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۷۶/۲۰۰۳۰۹۶۶۸۸۰۰۰ اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید با مراجعه به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمنا در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۳۳۹۹۷۱۷۰ داخلی ۲۵۷ آماده پاسخ‌گویی می‌باشد.

-مبلغ برآورد: ۴۷/۵۱۹/۶۲۷/۲۸۸ ریال  
-مدت قرارداد: ۱۲ ماه  
-شرایط شرکت کنندگان: ارائه رتبه بندی و صلاحیت دارای اعتبار از سازمان برنامه و بودجه کشور حداقل پایه ۵ در رشته ابنیه و ساختمان یا راه و ترابری و ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی  
-محل انجام کار: سطح منطقه ۵  
-مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۲۰۳۸۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ کد مرجع ۱۰۰۶۵۳ بانک شهر بنام شهرداری شیراز  
-برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.  
-در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می‌گردد.  
-آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد: متقاضیان می‌توانند حداکثر تا ساعت ۱۳ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۱ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.  
-آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۳ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ می‌باشد. شرکت کنندگان می‌بایست تا قبل از برگزاری کمیسیون سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس بلوار رحمت، روبروی بوستان سعدی، دبیرخانه شهرداری منطقه پنج تحویل نمایند.  
-تاریخ و محل بازگشایی پاکات: روز سه شنبه ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ در محل چهارراه خلدربین شهرداری منطقه یک شیراز، طبقه سوم، سالن جلسات کمیسیون معاملات شهرداری شیراز می‌باشد.  
-مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می‌باشد.  
-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.  
-تعدیل: احاد بها براساس بخشنامه شماره ۱۰۱/۱۷۳۰۷۳ تاریخ ۸۲/۹/۱۵ سازمان برنامه و بودجه پرداخت خواهد شد.  
-بدهی: است هزینه آگهی به‌عده برنده مناقصه خواهد بود.  
-شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می‌باشد در اینصورت سپرده‌ها مسترد می‌گردد.  
-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری می‌باشد.  
-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.  
-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت <https://shafaf.shiraz.ir> قابل مشاهده می‌باشد.  
-برنده مناقصه موظف به ثبت نام در سایت [vendor.shiraz.ir](http://vendor.shiraz.ir) می‌باشند.  
-اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۶ ۱۷۵۴۳۲۱ ۴۴۰۹۹

**اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز**

### کجا زندگی می‌کنی؟

فرماندهی انتظامی استان فارس  
معاونت فرهنگی و اجتماعی

اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی  
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰

**گذشته**  
احساس گناه  
شرم و پشیمونی

**آینده**  
پذیرش  
اتفاقات

**حالا**  
لذت بردن از لحظه  
صلح درونی  
قدرتانی  
نظم و ترتیب  
فکر کردن به اینکه "اگر فلان اتفاق بیفته چی؟"

**مورد اتفاقات آینده**  
بیش از حد فکر کردن در مورد آینده

**احساس غم و ناراحتی**  
مورود شکافی کردن اتفاقات گذشته

**مروور کردن رویدادها و مکالمات گذشته**  
بیش از حد بررسی کردن اتفاقات

**فکر کردن به بدترین اتفاق ممکن**

**مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس**  
**آدرس: شیرازپل حر- روبروی گلستری ۱۱زند**  
۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶