

تاریخ	۱۶
بهمن	۱۴۰۴
پنجشنبه	
روزنامه	طلسلوع
ضرب‌المثل‌های جهان	آگهی
اضطراب رفیق دائمی	شماره
حسادت است	۴۴۱۴
استرالیایی	سی ام سال
چرا گذشته تکرار می شود؟	صفحه
چرا گذشته تکرار می شود؟	۶

آیا تا به حال متوجه الگوهای تکرارشونده در روابط، احساسات یا تصمیم‌های خود شده‌اید، بدون آنکه دلیل روشنی برای آن‌ها بیابید؟ انگار زندگی شبیه تکرار یک صحنه آشنا است؛ وارد رابطه‌ای می‌شویم که در گذشته هم شبیه آن را تجربه کرده‌ایم، احساساتی را از سر می‌گذرانیم که بارها آزارمان داده‌اند و تصمیم‌هایی می‌گیریم که پایشان برایمان غریبه نیست. انگار چیزی در درون ما، بی‌آنکه آگاه باشیم، ما را به سمت همان مسیرهای قدیمی هل می‌دهد.

تله‌های زندگی همین نیروهای نادیدنی‌اند؛ الگوهایی که در کودکی شکل گرفته‌اند و امروز، آرام و پیوسته، رفتار و انتخاب‌های ما را هدایت می‌کنند.

اما سوال مهم‌تر این است: چرا این تله‌ها در بزرگسالی ادامه می‌یابند؟

چون ذهن ما ناخودآگاه، همان مسیرهای آشنا را جستجو می‌کند؛ موقعیت‌هایی را انتخاب می‌کنیم که تله‌ها را تأیید کنند، رفتارهایی انجام می‌دهیم که نتیجه آشنا اما گاهی دردناک دارند و حتی تله‌ها حس «آشنایی» ایجاد می‌کنند؛ چیزی که برای روان ما امن و قابل پیش‌بینی است، حتی اگر برای زندگی و روابطمان مخرب باشد.

پاسخ این رفتارها را می‌توان در نیازهای هیجانی بنیادین کودکی جستجو کرد؛ نیازهایی که اگر به شکل سالم برآورده نشود، بذر تله‌های زندگی را می‌کارند و ما را در بزرگسالی، به‌طور ناهشیار، هدایت می‌کنند. «جفری یانگ» این نیازها را در پنج حوزه اصلی معرفی کرده است:

۱-نیاز به دلبستگی ایمن و پذیرش: نیاز به عشق، امنیت و حمایت؛ احساس اینکه در دنیایی که تغییر می‌کند، کسی حامی ما است.

۲-نیاز به خودمختاری، شایستگی و هویت: نیاز به استقلال و باور به توانمندی خود و اینکه بدانیم هویت‌مان ارزشمند است.

۳-نیاز به آزادی در بیان هیجان‌ها و نیازها؛ نیاز به شنیده شدن و معتبر



بودن احساسات، بدون ترس از طرد یا تحقیر.

۴-نیاز به خودانگیزختگی و بازی؛ نیاز به خلاقیت، بازی و لذت کودکانه که روح را زنده نگه می‌دارد.

۵-نیاز به حدود واقع‌بینانه و خودکنترلی؛ نیاز به قوانین منصفانه، مسئولیت‌پذیری و توانایی مدیریت زندگی، بدون افراط یا بی‌نظمی.

هر یک از این نیازها، اگر در کودکی ارضا نشوند، می‌توانند بذر یک یا چند تله زندگی را در ذهن و قلب ما بکارند؛ همان ردپاهای نادیدنی که امروز، آرام و بی‌صدا، مسیر رفتارها و تصمیم‌های ما را شکل می‌دهند.

اگر علاقه‌مند هستید سازوکار این تله‌ها که حوزه‌های اصلی‌شان، سبک‌های مقابله‌ای و نحوه فعال شدنشان در روابط را عمیق‌تر بشناسید، در کارگاه های آموزشی مرتبط در مرکز مشاوره کارکنان دانشگاه می‌توانید با این مباحث بیشتر آشنا شوید.

«مریم السادات عباس پور»، روانشناس مرکز مشاوره کارکنان دانشگاه علوم پزشکی شیراز

چربی اشباع؛ دشمن قلب یا همراه سلامت؟

بروز بیماری‌ها را کاهش دهد.

با این حال، چربی اشباع اگر به صورت متعادل مصرف شود، می‌تواند فواید مهمی برای بدن داشته باشد؛ این نوع چربی در تولید برخی هورمون‌ها نقش دارد، انرژی لازم بدن را تامین می‌کند و به جذب ویتامین های محلول در چربی مانند A، D، E و K کمک می‌کند؛ نکته مهم آن است که این فواید تنها زمانی حاصل می‌شوند که مصرف چربی اشباع محدود باشد و منابع آن سالم و طبیعی انتخاب شوند.

جایگزینی اسید چرب اشباع با انواع غیر اشباع مثلا جایگزینی روغن های جامد با روغن های مایع یک انتخاب غذایی سالم است و موجب کاهش کلسترول بد خون می‌گردد.

توصیه‌هایی برای کاهش دریافت اسیدهای چرب اشباع

– تاکید بر مصرف میوه ها و سبزیجات، فرآورده های لبنی فاقد چربی یا کم چرب، غلات سبوس دار، مرغ، ماهی و انواع مغزها
– محدود کردن مصرف گوشت قرمز و استفاده از انواع بدون چربی آن در صورت لزوم

– کاهش مصرف بیسکویت، کیک، کلوچه، شیرینی و فست فودها
– استفاده از روغن های مایع مانند: زیتون، کانولا و... برای پخت و پز به جای روغن جامد و کره

– محدود نمودن مصرف انواع سس های سالاد

«اعظم زمانی»؛ کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی مرکز بهداشت شهدای انقلاب شیراز

سازمان بهداشت روانی کشور

خانواده‌ای که تعارض را انکار می‌کند، ناخواسته آن را تشدید می‌کند.

خانواده سالم، خانواده‌ای نیست که اختلاف ندارد؛ بلکه خانواده‌ای است که اختلاف را به‌درستی مدیریت می‌کند.

مشاوره روانشناختی

- مشاوره خانواده
- مشاوره حقوقی
- مددکاری اجتماعی
- خدمات روانسنجی

شیراز – پل حر

روبروی کلانتری ۱۱ زند ۷۰۰۶ ۲۲ ۳۲ – ۰۷۱

مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس

سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰

بر اساس یک پژوهش که در نوع خود اولین بوده و ده‌ها نوع سرطان را در نزدیک به ۲۰۰ کشور بررسی کرده است، تقریباً ۴۰ درصد از موارد جدید ابتلا به سرطان در سراسر جهان به‌طور بالقوه قابل پیشگیری هستند. به گزارش ایسنا، این مطالعه نشان داد که در سال ۲۰۲۲، حدود هفت میلیون مورد تشخیص سرطان با عوامل خطر قابل تغییر مرتبط بوده‌اند. عواملی که می‌توان آن‌ها را تغییر داد، کنترل کرد یا مدیریت نمود تا احتمال ابتلا به بیماری کاهش یابد. در مجموع، مصرف دخانیات بزرگ‌ترین عامل بروز سرطان در جهان بود و پس از آن عفونت‌ها و مصرف الکل قرار داشتند. هانا فینک، هم‌نویسنده این مطالعه و اپیدمیولوژیست سرطان در آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان در لیون فرانسه، می‌گوید این یافته‌ها نشان می‌دهد که اجتناب از چنین عوامل خطری یکی از قدرتمندترین راه‌های است که می‌توانیم از طریق آن بار ابتلا به سرطان در آینده را کاهش دهیم.

به نقل از نیچر، سرطان یکی از علل اصلی بیماری و مرگ و میر در سراسر جهان است و انتظار می‌رود اگر روندهای کنونی ادامه یابد، تعداد موارد آن در دهه‌های آینده افزایش پیدا کند. مطالعات پیشین برآورد کرده‌اند که حدود ۴۴ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان در جهان را می‌توان به علل قابل اجتناب یا قابل کنترل نسبت داد. فینک می‌گوید این برآوردها عمدتاً بر تعداد مرگ‌ها تمرکز داشته‌اند، نه موارد ابتلا، و اغلب تنها یک عامل خطر را بررسی کرده‌اند.

برای پر کردن این خلأ، فینک و همکارانش داده‌های جهانی مربوط به سال ۲۰۲۲ را برای ۳۶ نوع مختلف سرطان در ۱۸۵ کشور بررسی کردند. این مطالعه شامل ۳۰ عامل خطر قابل تغییر بود که به‌عنوان علل سرطان شناخته شده‌اند مانند مصرف دخانیات، نوشیدن الکل و عفونت‌ها.

پژوهشگران این اطلاعات را با داده‌های سال ۲۰۱۲ که میزان مواجهه افراد با هر عامل خطر را نشان می‌داد، ترکیب کردند. سپس فینک و همکارانش سهم موارد سرطانی را که به طور مستقیم به هر عامل خطر مرتبط بودند، برآورد کردند.

نوشیدن الکل و سیگار کشیدن

در سال ۲۰۲۲، در مجموع ۱۸.۷ میلیون مورد جدید سرطان در سراسر جهان ثبت شد. حدود ۳۸ درصد یا ۷.۱ میلیون مورد از این موارد را می‌توان به علل قابل اجتناب نسبت داد. در سطح جهانی، مصرف دخانیات عامل اصلی بود و حدود ۱۵ درصد از موارد قابل پیشگیری را به خود

یک تحلیل گسترده از پرونده‌های سلامت در آمریکا نشان می‌دهد یک اختلال کمترشناخته شده در رگ‌های خونی مغز می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را به‌طور چشمگیری افزایش دهد. به گزارش ایسنا، پژوهشگرانی که نزدیک به دو میلیون سالمند را بررسی کردند، دریافتند «آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی» (CAA) به طور قابل‌توجهی خطر بروز زوال عقل را افزایش می‌دهد. در عرض پنج سال، افراد مبتلا به این عارضه بسیار بیشتر از افراد بدون آن با تشخیص زوال عقل روبه‌رو شدند. این افزایش خطر حتی در افرادی که سابقه سکنه مغزی نداشتند نیز مشاهده شد. کارشناسان می‌گویند این یافته‌ها اهمیت غربالگری زودهنگام تغییرات حافظه را دوچندان می‌کند.

تجمع پروتئین در رگ‌های مغز و ارتباط آن با زوال عقل

به نقل از ساینس‌دیلی، آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی وضعیتی است که در آن پروتئینی به نام «آمیلوئید» در دیواره رگ‌های خونی مغز تجمع می‌کند و به تدریج آن‌ها را ضعیف می‌کند. یک مطالعه مقدماتی بزرگ نشان داد آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی افرادی که در آن‌ها تشخیص داده شده، حدود چهار برابر بیشتر احتمال دارد ظرف پنج سال به زوال عقل مبتلا شوند حتی اگر هرگز سکنه مغزی نداشته باشند.

آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی چگونه به مغز آسیب می‌زند؟

آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی خطر سکنه هموراژیک (خونریزی مغزی) و همچنین سکنه ایسکمیک (ناشی از لخته) را افزایش می‌دهد. با افزایش سن، مقادیر کمی آمیلوئید ممکن است بدون ایجاد علائم مشخص در رگ‌های مغز تجمع یابد. اما زمانی تشخیص بالینی آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی مطرح می‌شود که این تجمع آن‌قدر گسترده شود که به رگ‌ها آسیب بزند و عملکرد طبیعی مغز را مختل کند. در مراحل پیشرفته‌تر، رسوبات آمیلوئیدی دیواره رگ‌ها را آن‌قدر تضعیف می‌کنند که ترک می‌خورند و خون به بافت مغز نشت می‌کند و سکنه خونریزی‌دهنده رخ می‌دهد. فراتر از خطر سکنه، آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی با افت شناختی نیز مرتبط است و اغلب در افراد مبتلا به آلزایمر دیده می‌شود. این مطالعه بر این تمرکز داشت که پس از تشخیص آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی، زوال عقل با چه بسامدی رخ می‌دهد و نقش سکنه و آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی به‌صورت جداگانه و هم‌زمان در این



اختصاص داد. پس از آن عفونت‌ها (۱۰٪) و مصرف الکل (۳٪) قرار داشتند. سرطان‌های ریه، معده و دهانه رحم نزدیک به نیمی از تمام موارد سرطان قابل پیشگیری را تشکیل می‌دادند.

حدود ۳۰ درصد از ۹.۲ میلیون مورد جدید سرطان در زنان قابل پیشگیری بودند. بیش از ۱۱ درصد از این موارد با عفونت‌ها مرتبط بودند، مانند عفونت ناشی از ویروس پاپیلوما‌ی انسانی که عامل اصلی سرطان دهانه رحم است. بیشتر این موارد در مناطق کم درآمد و با درآمد متوسط، رخ داده‌اند. در مقابل، سیگار کشیدن عامل غالب بروز سرطان در میان زنان در مناطق پردرآمد، از جمله آمریکای شمالی و بیشتر کشورهای اروپایی بود. در سطح جهانی، سیگار کشیدن بزرگ‌ترین عامل خطر برای مردان بود و تقریباً یک‌چهارم از ۴.۳ میلیون مورد سرطان قابل پیشگیری در مردان را شامل می‌شد. این عامل همچنان علت اصلی سرطان در مردان ساکن مناطق کم درآمد و پردرآمد باقی ماند. عفونت‌ها که بیشتر در بخش‌هایی از آفریقا، آسیا و آمریکای جنوبی رخ می‌دهند در رتبه دوم قرار داشتند و پس از آن مصرف الکل.

دوید وایتمن، اپیدمیولوژیست پزشکی در مؤسسه پژوهشی QIMR Berghofer در بریزبن استرالیا، می‌گوید این مطالعه «کاری دقیق و باکیفیت» است که نشان می‌دهد باید تلاش‌ها برای کنترل سرطان را دوچندان کرد. او اضافه می‌کند که این مجموعه داده جامع، مقایسه‌های قابل اعتماد بین مناطق مختلف را برای پژوهشگران آسان‌تر می‌کند.

فینک امیدوار است که از این یافته‌ها برای تدوین راهبردهای پیشگیری از سرطان بر اساس مهم‌ترین عوامل خطر در مناطق مختلف، برای مردان و زنان، استفاده شود. او می‌گوید: این یک رویکرد یکسان برای همه نیست.

یک بیماری خاموش مغزی خطر زوال عقل را ۴ برابر می‌کند

خطر چیست.

بررسی داده‌های عظیم

ساموئل اس. بروس، استادیار نورولوژی و نویسنده این مطالعه، می‌گوید: بسیاری از افراد مبتلا به آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی دچار زوال عقل می‌شوند، اما تاکنون برآوردهای بزرگ‌مقیاس و دقیقی درباره این که این روند چقدر شایع و با چه سرعتی پیش می‌رود، در دسترس نبود. پژوهشگران پرونده‌های سلامت بیش از ۱.۹ میلیون فرد ۶۵ سال به بالا را در بازه ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۲ بررسی کردند. آن‌ها تشخیص‌های جدید زوال عقل را رصد کردند و بررسی کردند سکنه‌های ایسکمیک و هموراژیک چگونه بر خطر زوال عقل در افراد مبتلا به آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی اثر می‌گذارد.

شرکت‌کنندگان در دوره‌هایی با وضعیت‌های متفاوت دنبال شدند: بدون آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی یا سکنه، فقط آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی، فقط سکنه، یا هر دو. این رصد زمانی به پژوهشگران اجازه داد مشخص کنند افراد چه مدت در هر وضعیت بوده‌اند و چه زمانی زوال عقل برای نخستین‌بار تشخیص داده شده است.

نتایج نشان داد آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی به‌طور چشمگیری احتمال ابتلا به زوال عقل را در بازه پنج‌ساله افزایش می‌دهد، حتی بیش از اثر سکنه به تنهایی.

نقش مهم رگ‌های خونی کوچک مغز

استیون ام. گرینبرگ، استاد نورولوژی در دانشکده پزشکی هاروارد که در این مطالعه نقشی نداشته، می‌گوید: بیماری‌های رگ‌های خونی کوچک مغز از عوامل اصلی زوال عقل هستند. این موضوع به‌ویژه درباره آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی صادق است که اغلب همراه با آلزایمر دیده می‌شود و ترکیب قدرتمندی ایجاد می‌کند. ما می‌دانیم پس از هر نوع سکنه خطر زوال عقل وجود دارد، اما این نتایج نشان می‌دهد خطر برای بیماران آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی حتی بیشتر است. پژوهشگران تأکید می‌کنند این یافته‌ها ضرورت غربالگری منظم و زودهنگام تغییرات شناختی پس از تشخیص آتزیوپاتی آمیلوئیدی مغزی و مدیریت عوامل خطر برای جلوگیری از افت بیشتر شناختی را نشان می‌دهد.

راهکارهای سریع در کاهش اضطراب و استرس

مواقع استرس دنبال کنيد.

رايحه‌درمانی

رايحه‌درمانی يکي از روش‌های شناخته‌شده برای بهبود خلق‌و‌خو و کاهش اضطراب است. رايحه‌هایی مانند اسطوخودوس و رزماری اثر آرام‌بخش دارند و می‌توانند به تسکين سيستم عصبی کمک کنند.

حفظ ارتباطات اجتماعي

ارتباط با دوستان، خانواده یا همکارانی که به آنان اعتماد دارید، نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که انجام فعالیت‌های اجتماعي می‌تواند آرامش‌بخش باشد و به یافتن راه‌حلي برای مشکلات کمک کند.

دويدن و فعاليت بدني

ورزش ممکن است استرس را به‌طور کامل از بين نبرد، اما شدت احساسات منفی را کاهش می‌دهد. فعال بودن از نظر جسمی به پاک‌سازی ذهن کمک کرده و موجب می‌شود با مشکلات آرام‌تر و موثرتر برخورد کنيد.

تمرين‌های تنفسي

تمرين تنفس عميق، واکنش آرامش بدن را فعال می‌کند. توصيه می‌شود از طريق بينی نفس عميق بکشيد، چهار شماره نگه داريد و سپس به‌آرامی طی چهار شماره از دهان بازدم کنيد. تکرار این تمرين تا رسيدن به آرامش می‌تواند بسيار موثر باشد.