

دانشتني‌ها

رموز موفقيت

ادکتر الهام فروزننده | روانشناس |
تصميماتي که بر پايه احساسات زودگذر گرفته مي‌شوند و فوعل و منطق در آنها ناپيده گرفته مي‌شود، راه به جايي نمي‌برد. افراد موفق، قاطع و مطمئن اقدام مي‌کنند. متاسفانه افراد کمی در زندگي به ايده‌هاي ذهني خود دست پيدا مي‌کنند و در واقع فردي مي‌شوند که آرزوي بودنش را داشته‌اند و علت آن هم اين است که آنها هيچ گاه عمل نمي‌کنند.

کسب علم و افزايش اطلاعات به معنای رشد نيست، رشد زماني اتفاق مي‌افتد که علم و دانش تبديل به عمل مي‌شود. بسياري از افراد تصور مي‌کنند که در حال زندگي هستند، اما واقعيت اين است که به معنای واقعي «زندگي» نمي‌کنند، بلکه فقط وقت خود را مي‌گذرانند. اکثر افراد براي رسيدن به آرزوهای خود هيچ اقدامي نمي‌کنند و منتظر هستند تا اقبال آنها را به موفقيت برساند. اين که ضريب هوشي فردي بالاتر از ديگران باشد، در موفقيت تأثيري ندارد، مگر اين که با استفاده از علم خود، عمل کند. بين دانستن زيادي است. هوش و انجام دادن آن کار تفاوت زيادي است. موفقيت علم هر دو بدون عمل بي‌استفاده هستند. موفقيت در گرو گرفتن تصميماتي درست و به موقع است. افراد بايد بتوانند متناسب با اهداف و آرزوهای خود تصميمات قاطع و صحيح بگيرند و به آن عمل کنند.

گاه افراد، کارهايي را فقط از روی احساس ناراحتي يا هيجان انجام مي‌دهند. اينگونه کارها



و تصميمات اغلب نادرست هستند که با نتايج تاسف‌انگيزي همراه هستند. هر چند که احساسات در بسياري از وجوه زندگي دخيل هستند، اما تصميماتي که از روی احساس گرفته مي‌شوند اغلب نتايج خوبي در بي ندارند. چنين تصميماتي بر پايه احساسات زودگذر گرفته مي‌شوند و فوعل و منطق در آنها ناپيده گرفته مي‌شود. اجازة ندهيد احساسات، هوش و منطق شما را تحت‌الشعاع قرار دهد. پيش از گرفتن تصميمات مهم و سرنوشت‌ساز، تامل کرده و خوب در باره آن فکر کنيد.

مراقبت

سهل انکاري والدين مهم‌ترين علت سوختگي کودکان

ا

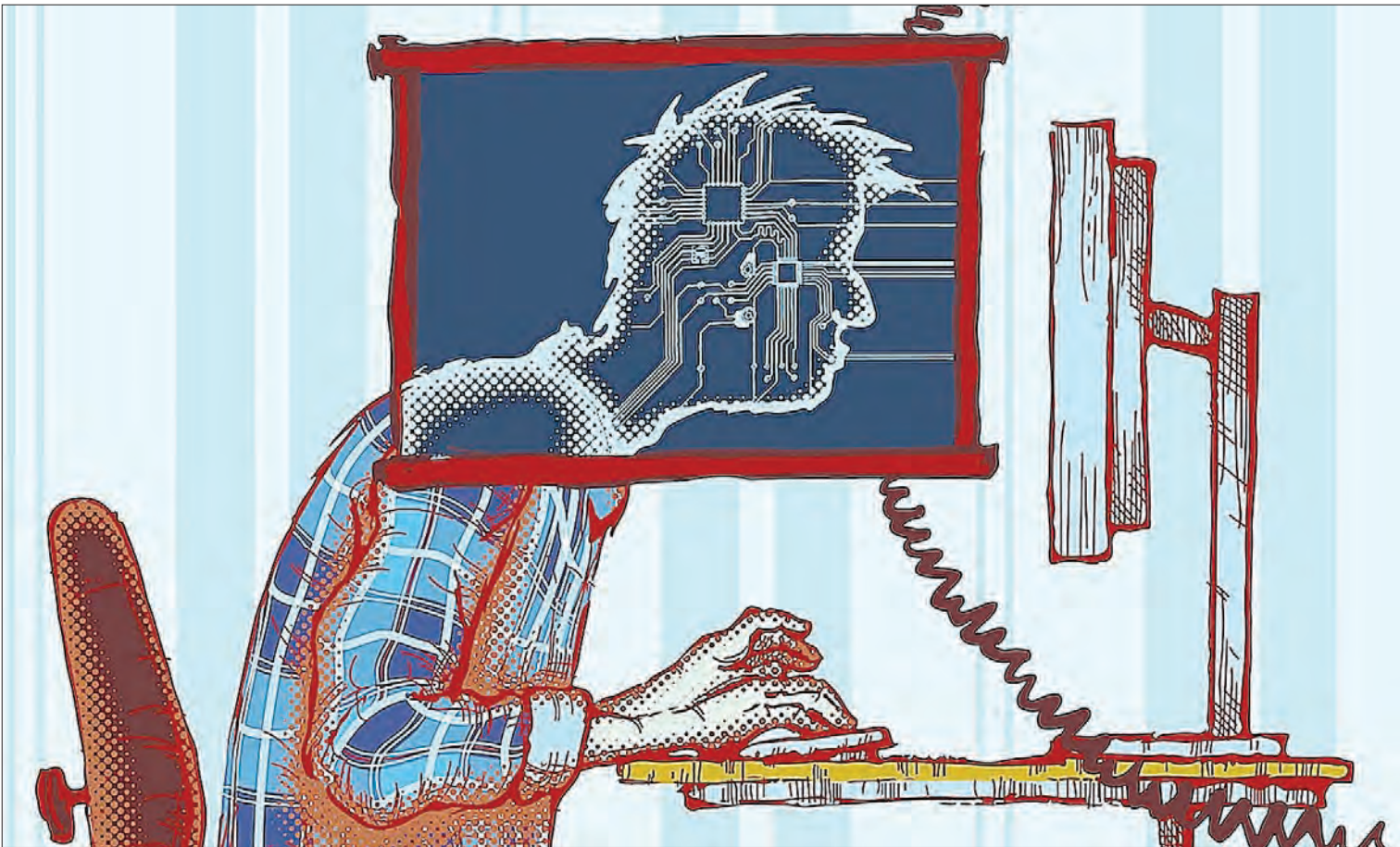
رئيس مرکز تحقيقات سوختگي |
سهل‌انگاري والدين، مهم‌ترين علت سوختگي‌هاي متعددي در کودکان به‌شمار مي‌رود. ۹۰ درصد موارد سوختگي در کودکان با آموزش و رعايت مسائل ايمني قابل پيشگيري است. والدين و مراقبان کودک از ورود کودکان به آشپزخانه‌ها جلوگيري کنند. زير بسياري از کودکان با مابعات داغ مي‌سوزند. روش‌هاي مراقبت از کودکان در خانه‌ها بايد تغيير کند به‌طور مثال بسياري از مادران در حال که فرزند را در آغوش گرفته‌اند به آشپزخانه رفته و مشغول آشپزي مي‌شوند که مي‌تواند موجب سوختگي کودکان شود. گاهي نيز کودکان بر اثر انتقال مابعات داغ از سوي والدين و افتادن آن از دستشان، دچار سوختگي شده‌اند. گاهي نيز غذا و مابعات داغ روی ميز گذاشته مي‌شود و کودکان خردسال با کشيدن «وميزي» از روی ميز موجب افتادن ظروف داغ شده و سوختگي کودکان مي‌شود. در آغوش گرفتن کودکان در آشپزخانه رها کرده و کودکان نيز به‌خاطر بازي و کنجکاو، ظرف غذای روزی را به روی خود مي‌گردانند.

هشدار

عفونت‌هاي ويروسي و خطر بروز ديابت در کودکان

متخصصان اطفال هشدار دادند کودکانی که به «انتروويروس» ها مبتلا می‌شوند ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به ديابت نوع یک هستند. ديابت نوع یک از تعامل پيچيده بين عوامل ژنتيکي، سيستم ايمني و عوامل زيست محيطي ناشی می‌شود.

«سای گونگلی» از دانشگاه پزشکی چین در تايوان گفت: اگرچه علايم ژنتيکي در اين زمينه تاکنون توضيح داده شده‌اند اما شواهد همچنين بر نقش عفونت‌هاي حاصل از انتروويروس‌ها از جمله ويروس فلج اطفال در بروز ديابت نوع یک در کودکان تأکيد دارند. در اين بررسي پزشکان به منظور شناسايی ارتباط بين عفونت انتروويروس و ديابت نوع یک به مطالعه روی تعدادی فرد ۱۸ سال و کمتر که در سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۸ ميلادي به عفونت انتروويروس مبتلا شده بودند و نيز گروهی از افراد سالم و احتمال ابتلای آنان به ديابت نوع یک پرداختند.



افراد افسرده و دارای استرس و اختلالات دوقطبي بیشتر در معرض خطر قرار دارند

معتادان به تکنولوژی

بزرگسالان این کشور تلفن‌های هوشمند دارند.

انواع اعتياد به تکنولوژی

اعتیاد به تکنولوژی هنوز در ليست اختلالات و بيماري‌هاي رواني قرار نگرفته و بنا بر اين هنوز طبقه‌بندي رسمي براي آن وجود ندارد اما به اعتقاد «ديويد گرنفيلد»، روانشناس مرکز اعتياد به تکنولوژی در شهر هارتفورد آمريکا، اين اختلال در شکل‌هاي زياد رانشان مي‌دهد:

اعتیاد اینترنتی

اين نوع اعتياد به وابستگي بيش از حد به وسايل متصل به اينترنت مربوط مي‌شود. اين افراد ساعت‌هاي زيادي را براي جست‌وجو در اينترنت، سايت‌هاي خريد و فروش آنلاین، بازي‌هاي آنلاین و... صرف مي‌کنند.

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

اين نوع اعتياد در بين کاربران شبکه‌هاي اجتماعي ديده مي‌شود و حتي اگر فرد هم نخواهد نمي‌تواند از آنها جدا شود. همين موضوع نيز موجب عملکرد ضعيف افراد در محيط‌هاي دانشگاهي و کاری و غيره به دليل صرف وقت زياد در اين فضاهاي مجازي مي‌شود. بنا بر اين اگر شما هم يک يا چند نشانه‌ي زير را درآريد، احتمالاً معتاد به تکنولوژی هستيد.

علائم اعتياد به تکنولوژی

- کمبود وقت به دنبال استفاده زياد از وسايل تکنولوژی

- ناپيده گرفتن اطرافيان

- اثرات منفي بر روابط کاری و زندگي

- تحمل زياد تکنولوژی (براي مثال بازي‌هاي پيپاي)

هر کسي مي‌تواند دچار اعتياد به تکنولوژی شود اما افرادی که دچار مشکلات افسردگي، استرس و اختلالات دوقطبي هستند احتمال وابستگي زياد به اينترنت در آنها بيشتر از ديگران است. حتي در برخی موارد اعتياد به تکنولوژی منجر به اين مشکلات رواني مي‌شود.

آنچه به دنبال اين اعتياد پيش مي‌آيد بر سلامت جسمي افراد نيز تأثير مي‌گذارد. با توجه به يافته‌هاي تحقيقات جديد اعتياد اينترنتي، سطح ترشح دوپامين را در مغز کاهش مي‌دهد. با ترشح اين انتقال‌دهنده عصبي در مغز، احساس لذت را در افراد به وجود مي‌آورد.

علاوه بر اين، دسته افراد دچار مشکلات بينايي ناشي از استفاده زياد از اينترنت و نگاه به مونيتر رايانه مي‌شوند. در واقع ديد تار، سردرد و خستگي چشمي مشکلاتي است که با اين موضوع در ارتباط است. همچنين صرف وقت زياد روی بازي‌هاي آنلاین

موجب کاهش فعاليت‌هاي فزيکي شده و در نتيجه افزايش خطر ابتلا به بيماري‌هاي ديابت، مشکلات قلبي و سرطان را به همراه دارد.

درمان اعتيادهاي تکنولوژی با تغيير عادت‌هاي زندگي به منظور کاهش استفاده از آنها شروع مي‌شود. پس از آن برنامه‌هايي به منظور تغيير رفتار و کاهش ميزان کاربري صورت مي‌گيرد. در اعتيادهاي شديد داروهاي شيميايي نيز تجويز مي‌شود. در واقع داروهايي وجود دارند که رفتارهاي اعتيادآور را از بين مي‌برند. اگر شما هم نگران دچار شدن به اين اختلال هستيد مي‌توانيد تغييرات کوچکی را در زندگي خود به وجود آوريد.

چند توصیه

برای مقابله با اعتياد به تکنولوژی

۱. روزهاي بدون تکنولوژی را در نظر بگيريد. در هر هفته روزهايي را دور از تلفن‌هاي همراه و رايانه بگذرانيد. يا اگر شغل‌تان به اين وسايل وابسته است استفاده از آنها را فقط به کار محدود کنيد و از پر کردن وقت اضافي روز با بازي اينترنتي با مر اجعه به شبکه‌هاي اجتماعي خودداری کنيد.

۲. وقتی به اين وسايل احتياج نداريد از آنها فاصله بگيريد. ورزش کنيد و اوقاتي را با دوستانتان بگذرانيد. ۳. زمان استفاده خود از اين وسايل را اندازه گيري کنيد تا در کنترل ميزان کاربري آنها موفق تر شويد.

تغذیه

روغن‌های بی ضرر

محققان مصرف برخي از روغن‌ها را براي سلامتي مفيد مي‌دانند. افراد زماني که نامي از چربي به ميان مي‌آيد، چاقی و اضافه‌وزن را به ياد مي‌آورند و از مصرف روغن امتناع مي‌کنند. اين درحالي است که مصرف برخي از روغن‌ها براي سلامتي مفيد است. مطالعات جديد محققان آمريکايي نشان داده است، استفاده از برخي روغن‌ها در رژيم غذایی اثرات مفيدی براي سلامتي دارد. اين روغن‌ها براي سلامت قلب، چشم و رشد مغز مفيد و حتي در خلق و خوي افراد موثر هستند.

بعضی از این روغن‌ها به تریب زیر است:
- اسيدهاي چرب امگا ۳ که در رشد مغز، چشم، سلامت قلب و کاهش زوال عقلي و افسردگي موثرند.

- روغن هسته درخت کاج؛ اين روغن که حاوی اسيد Pinolenic است از نوعی درخت کاج کره‌اي خاص به‌دست مي‌آيد و در کاهش اشتها و احساس سيبری موثر است.

- روغن تخم کتان که اين روغن منبع خوبي از اسيدهاي چرب امگا ۳ و همچنين اسيدهاي چرب امگا ۶ و امگا ۹ است و مي‌تواند به سلامت قلب کمک کند و در کاهش التهاب موثر است.

- روغن شاهدانه؛ اين روغن حاوی نسيبتي متعادل از امگا ۶ و امگا ۳، اسيدهاي چرب ضروري و نيز حاوی ویتامين E است.

- روغن ماهی که در سلامتي قلب و عروق و اعصاب موثر است.



- روغن کنولا هم در کاهش قند خون بيماران ديابتي مفيد است.

- روغن نارنگيل که براي سلامتي پوست و دهان و دندان موثر است.

- روغن سوسيه اين روغن گياهي مقدار کمی اسيدهاي چرب اشباع شده دارد و عاری از کلسترول است. با وجود اين تمام چربي‌هاي ضروري را دارد. بنا بر اين احتمال بروز خطرات قلبي را کاهش داده و اعطاف رگ‌هاي خوني را افزايش مي‌دهد. روغن سويا به دليل نداشتن کلسترول به همه افراد به‌ويژه افراد چاق، سالم‌خوره و با فشار خون بالا توصیه مي‌شود. اين روغن به ميزان زيادي اسيد چرب امگا ۳ دارد و منبع خوبي براي ویتامين E به‌شمار مي‌رود.

روان

راه رفتن سبب غلبه بر اضطراب می‌شود

محققان آمريکايي مي‌گويند، راه رفتن مي‌تواند بدون نياز به مصرف داروهاي ضد افسردگي بر استرس و اضطراب غلبه کند. به گزارش هلت، اگر افسرده، ناراحت و نااميد هستيد بهتر است بدون مصرف داروهاي ضد افسردگي راه برويد.



محققان آمريکايي در يک مطالعه جديد متوجه شدند، افرادی که اضطراب داشتند تنها با راه رفتن و بدون مصرف داروهاي ضدافسردگي بر اين وضع خود غلبه کردند.

آنها متذکر شدند، راه رفتن به‌ويژه برای افرادی که دچار مصيبت شده‌اند مانند از دست دادن يک عزيز، بيمار شدن يا جاداشدن از همسر مفيد است.

با اين وجود محققان خاطر نشان کردند، راه رفتن در يک محيط طبيعي بر درخت، بالا رفتن از کوه يا راه رفتن اطراف يک درياچه براي تمدد اعصاب بهتر از راه رفتن در مناطق شهري است.

پروفسور «سارا واربر» از دانشگاه ميشيگان گفت: معمولاً افراد بعد از راه رفتن يا بيرون رفتن از خانه احساس بهتری پيدا مي‌کنند.

اما تاکنون مطالعاتی در اين زمينه وجود نداشته است که نشان دهد اين رفتارها واقعا باعث تقويت بهداشت ذهني و رواني فردي مي‌شود يا نه.

وي افزود: راه رفتن يک نوع ورزش کم‌خطر، کم‌خطر و در دسترس است که اگر با گذر از مناطق طبيعي همراه شود، مي‌تواند راهکار بسيار قوي در غلبه بر استرس باشد.

واربر مي‌گويد: فعاليت‌هاي ساده‌مانند پياده‌روي دسته‌جمعي نه تنها موجب تقويت احساسات مثبت مي‌شود بلکه يک ويکرد غير دارويي براي افسردگي به‌شمار مي‌رود.

نوشابه، پيري می آورد

پيشين، تلومرهای کوتاه با بيماري‌هاي مزمن بيماري‌ها از جمله چاقی می‌شوند، اما بر اساس تحقيقات جديد، مصرف اين قبيل نوشيدني‌هاي شيرين موجب افزايش روند پيري سلول‌ها نيز مي‌شود.

دکتر اليسا اپيل، استاد روانپزشکي دانشگاه کاليفرنيآ در سانفرانسيسکو و سرپرست اين پژوهش اظهار کرد: مصرف منظم نوشابه‌هاي قندي نه تنها بر افزايش بيماري‌ها و متابوليسم کنترل قند بدن تأثير دارند بلکه موجب افزايش روند پيري سلول‌ها نيز مي‌شود.

محققان ۵۳۰۹ شرکت‌کننده ۶۵ تا ۶۵ ساله را به مدت چند هفته مورد بررسي قرار داده و تأثيرات مصرف نوشابه بر آنان را مشاهده کردند. نتايج نشان داد سلول‌هاي زيستي افرادی که نزديک به نيم ليتر نوشابه مصرف مي‌کردند، ۳۶ سال مسن تر شد. اين تأثير بر طول تلومر، معادل یا تأثيرات منفي مصرف دخانيات است.

محققان اين نتايج را در تلومر ها ثابت کردند. بخش‌هاي حفاظتي ديان‌اي، کروموزوم‌هاي درون سلول‌ها را پوشش مي‌دهد. در تحقيقات



مقاله

احتمال تشخیص ام‌اس در بيماران مبتلا به بيماري التهابی چشم

اطلاعات ۳ هزار بيمار تحت‌مداوا در موسسه چشم‌پزشکي Casey در دانشگاه اورگان و ۵۳۱۹ بيمار تحت‌مداوا در دانشگاه هابلدبرگ طی سال‌هاي ۱۹۸۵ تا ۲۰۱۳ مورد بررسي قرار گرفت.

از مجموع اين افراد، ۲۴ بيمار از مرکز اول و ۸۹ بيمار از مرکز دوم دارای معيارهاي لازم براي ورود به مرحله بعدي مطالعه بودند.

بر اساس جمعيت مبتلایان به ام‌اس در آمريکا و اروپا، محققان دريافتند که ام‌اس به ترتيب از شيوه ۱۸ و ۲۱ برابري در ميان شهروندان آمريکايي و اروپايي مبتلا به يووييت بر خوردار است.

اين مطالعه همچنين نشان داد، در ۲۸ بيمار (۲۹ درصد) ام‌اس پيش از يووييت، در ۱۵ بيمار (۱۵ درصد) هر دو بيماري به‌طور هم‌زمان و در ۵۴ بيمار (۵۶ درصد) يووييت پيش از ام‌اس تشخيص داده شد.

نتايج اين مطالعه در يکصد و هجدهمين نشست سالانه آکادمي چشم‌پزشکي آمريکا (AAO۲۰۱۴) ارايه شد.

نتايج مطالعه مشترک صورت گرفته توسط محققان آمريکايي و آلماني روی بيماران مبتلا به ام‌اس و يووييت (التهاب مشيمي) نشان مي‌دهد، در يک بازه ۵ ساله حدود ۲۰ درصد از مبتلایان به هر کدام از دو بيماري در خطر ابتلا به بيماري ديگر قرار دارند.

در مطالعات قبلي، ارتباط بين بيماري‌هاي چشم و بيماري ام‌اس مشخص شده بود؛ اما محققان براي نخستين بار شرح دقيقی از ارتباط بيماري التهابی چشم يووييت با بيماري ام‌اس را ارايه کردند.

يووييت (التهاب مشيمي) موجب سوزش و التهاب لايه مياني چشم شده و در صورت عدم درمان، به از دست دادن دايم بينايي منجر مي‌شود.

پزشکان معتقدند که يووييت مي‌تواند نشانه‌اي از بروز بيماري ام‌اس باشد و بين يک تا ۱۰ درصد مبتلایان به ام‌اس به‌طور هم‌زمان به يووييت نيز مبتلا هستند.

براي درک بهتر ارتباط اين دو بيماري،

