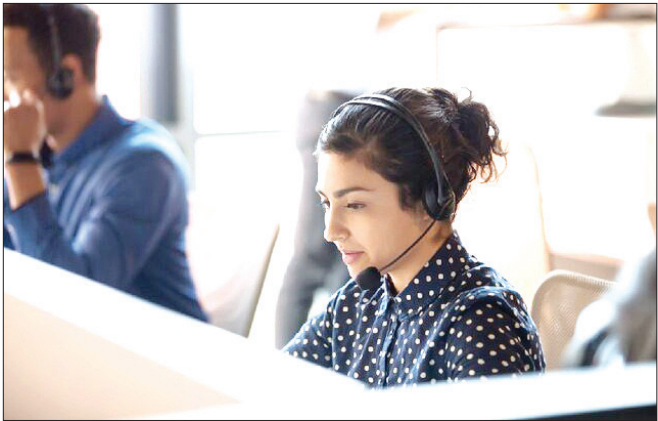


فناوری

هوش مصنوعی، لهجه اپراتورهای تلفنی را عوض می کند



استارت آپ «ساناس» از هوش مصنوعی برای تغییر در لحظه لهجه اپراتورهای تلفنی استفاده می کند. تقاضا برای فناوری های تشخیص صدا و گفتار بسیار زیاد شده و رویه افزایش است. تحلیل های شرکت تحقیقات بازار «MarketsandMarkets» نشان داده اند که این بخش تا سال ۲۰۲۷ می تواند به ارزش بیش از ۲۸۰ میلیارد دلار برسد.

فروشنده گانی که فناوری های تشخیص صدا و گفتار را ارائه می دهند، کم نیستند؛ اما برخی از تازه کارها موفق شده اند گزینه های بهتری را ایجاد کنند. «ساناس» (Sanas) نمونه خوبی است. این استارت آپ که در سال ۲۰۲۰ تأسیس شد، نرم افزاری را توسعه می دهد که از هوش مصنوعی برای تغییر در لحظه لهجه استفاده می کند.

«شرات کشاوا نارایانا» (Sharath Keshava Narayana) رئیس و یکی از بنیان گذاران ساناس گفت: «مادر ساناس معتقدیم که اگرچه فناوری در حال تغییر صنعت است اما نباید جایگزین ارتباط انسانی شود، بلکه باید آن را تقویت کند. با افزایش میزان تعامل با مشتری در سطح جهانی، نیاز به ارتباط انسان به انسان حیاتی است.

«ماکسیم سربریاکوف» (Maxim Serebryakov) ساناس را همراه با «شاون ژانگ» (Shawn Zhang) و «آندرس سودری» (Andrés Soderi) در زمان دانشجویی راه اندازی کرد. این سه نفر کار خود را با الهام از تجربه خسته کننده یکی از دانشجویان دیگر درباره کار کردن در یک مرکز تماس تلفنی آغاز کردند.

در سال ۲۰۲۱ نارایانا که پیشتر استارت آپ مرکز تماس Observe.ai را تأسیس کرده بود، به ساناس پیوست و این شرکت اولین بخش از بودجه خود را تأمین کرد. فناوری ساناس، گفتار را تحلیل می کند و گفتار تبدیل شده را که با یک لهجه مشخص مطابقت دارد، به عنوان خروجی ارائه می دهد. این شرکت ادعا کرده است که می تواند احساسات و هویت سخنران اصلی را حفظ کند و میزان صدا های مزاحم را به حداقل برساند.

نارایانا گفت: وجه تمایز ساناس، فناوری های هوش مصنوعی ثبت شده این شرکت هستند که الگوهای آوایی را تشخیص می دهند و بلافاصله آنها را تنظیم می کنند و در عین حال، هویت منحصر به فرد گوینده را دست نخورده نگه می دارند. مدل های هوش مصنوعی ساناس با بیش از ۵۰ میلیون گفتار و با استفاده از مجموعه داده های جمع آوری شده از شرکای فناوری ما و صداپیشگان داخلی آموزش دیده اند.

هوش مصنوعی مساله ۱۰ ساله دانشمندان را ۲ روزه حل کرد!

هوش مصنوعی یک مساله مربوط به مقاومت آنتی بیوتیکی را در عرض دو روز حل کرد. این در حالی بود که حل چنین مساله ای برای میکروبیولوژیست ها سال ها زمان برده بود. مشکل پیچیده ای که یک دهه طول کشید تا میکروبیولوژیست ها به عمق آن برسند، تنها در دو روز توسط یک ابزار جدید هوش مصنوعی (AI) حل شد. پروفیسور حوزه آر پنادس (José R Penadés) و گروهش در کالج امپریال لندن، سال ها صاف بررسی و اثبات اینکه چرا برخی از میکروب ها در برابر آنتی بیوتیک ها مصون هستند، پرداخته بودند. او به ابزار هوش مصنوعی موسوم به «همکار دانشمند» (co-scientist) که ابزاری ساخته شده توسط گوگل است، یک پیام کوتاه داد و او را در مورد مشکل اصلی که در حال بررسی بود، پرسید و در عرض ۴۸ ساعت این هوش مصنوعی به نتیجه ای مشابه پروفیسور دست یافت.

بدانیم

افسرده ها ۳۰ درصد زودتر به بیماری های مزمن مبتلای می شوند



یافته های یک پژوهش نشان می دهد که مبتلایان به افسردگی، در دوره میانسانی و سالمندی حدود ۳۰ درصد زودتر از دیگران به بیماری های مزمن از جمله آرتروز، بیماری های قلبی، فشارخون بالا و رفلاکس معده مبتلا می شوند. پژوهشگران با بررسی وضعیت بیش از ۱۷۰ هزار بزرگسال ۴۰ تا ۷۱ ساله دریافتند، افرادی که سابقه ابتلا به افسردگی داشتند در مقایسه با افراد فاقد سابقه ابتلا به این اختلال روانی، با سرعت بسیار بیشتری به بیماری های مزمن مانند آرتروز، فشارخون بالا و رفلاکس معده مبتلا شدند. این یافته ها نشان دهنده نیاز فوری به یک نظام سلامت است که به جای درمان جداگانه بیماری های روانی و جسمی، آن ها را با هم درمان کند.

بر اساس نتایج این پژوهش، که به تازگی در پلاس مدیسن (PLOS Medicine) منتشر شد، افراد دارای سابقه ابتلا به افسردگی در مقایسه با افراد فاقد سابقه ابتلا به افسردگی حدود ۳۰ درصد زودتر به بیماری های مزمن جسمی مبتلای می شوند. کلی فلیت وود (Kelly Fleetwood)، سرپرست گروه پژوهشی از دانشگاه ادینبرو در اسکاتلند، معتقد است افسردگی باید به عنوان بیماری «کل بدن» شناخته شود. وی بر ضرورت مراقبت یکپارچه، که هم به سلامت روان و هم به سلامت جسم توجه می کند، تأکید کرد.

بر اساس یافته های این پژوهش، سابقه ابتلا به افسردگی یک نشانگر خطر برای ابتلا به بیماری های جسمی مزمن در میانسانی و سالمندی است. به گفته اعضای این گروه پژوهشی، افرادی که افسردگی را تجربه کرده اند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های جسمی مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت هستند؛ با این حال، نظام های سلامت موجود به جای درمان بیماری های متعدد یک فرد، برای درمان جداگانه هر یک از بیماری ها طراحی شده اند. ما به مراقبت های بهداشتی یکپارچه به منظور حمایت از افرادی که هم به افسردگی و هم به بیماری های مزمن مبتلا هستند، نیازمندیم.

درمانی که نیاز به دقت بالای پزشکی است، خطرات جدی به همراه داشته باشد. همچنین، افسردگی و اضطراب در دستیاران پزشکی می تواند بر روابط میان تیم های درمانی تأثیر منفی بگذارد. در چنین شرایطی، این افراد ممکن است نتوانند به درستی با همکاران خود ارتباط برقرار کنند و همکاری مؤثری در تیم درمانی داشته باشند. او برای مقابله با این مشکلات روانی، درمان هایی پیشنهاد می دهد که می تواند اضطراب و افسردگی را کاهش دهد: «در قدم اول، باید شفاف سازی کنیم که درمان های روان شناختی باید همزمان با درمان های دارویی صورت گیرد. در بسیاری از موارد، افسردگی و اضطراب در دستیاران پزشکی به صورت ترکیبی از مشکلات روحی و فیزیولوژیکی بروز می کند که نیاز به مداخلات دارویی دارد. داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب می توانند به کاهش علائم این اختلالات کمک کنند. در کنار درمان های دارویی، درمان های روان درمانی نیز بسیار مهم است. مشاوره های فردی و گروهی، به ویژه در قالب درمان شناختی- رفتاری، می توانند به این افراد کمک کنند تا شیوه های مقابله با استرس و مدیریت اضطراب را یاد بگیرند. از سوی دیگر، انجام تکنیک های مدیتیشن و ذهن آگاهی می تواند به آرامش ذهنی و کاهش اضطراب کمک کند. برگزاری کارگاه ها و سمینارهای آموزشی برای دستیاران پزشکی نیز می تواند مفید باشد. این کارگاه ها باید در زمینه هایی چون تکنیک های تنفس، مدیریت زمان، و کاهش استرس های شغلی برگزار شوند تا دستیاران بتوانند به طور فعال از آن ها استفاده کنند.»



گروهی فردی باید در دسترس این افراد قرار گیرد. در برخی بیمارستان ها شاهد مراقبت از بیماران، گاهی دچار احساس بی کفایتی می شوند. از آنجا که دستیاران پزشکی به طور مداوم با تصمیمات پزشکی حساس روبه رو هستند و می دانند که یک اشتباه ممکن است جان یک بیمار را تهدید کند، این فشار روانی می تواند موجب بروز اضطراب های شدید شود. نکته دیگری که باید به آن توجه کنیم، نبود فضای مناسب برای مشاوره و حمایت های روان شناختی است. اکثر دستیاران پزشکی، به ویژه در دوره های ابتدایی، از اینکه به روان شناس مراجعه کنند، هراس دارند. این ترس بیشتر ناشی از نگرانی آن ها از قضاوت و تأثیر این موضوع بر اعتبار حرفه ای شان است. بنابراین یکی از نیازهای فوری در این حوزه، فراهم آوردن فضایی حمایتی برای دستیاران پزشکی است که بتوانند مشکلات روانی خود را با امنیت خاطر مطرح کنند.»

تأثیرات افسردگی بر عملکرد دستیاران

«امیرحسین جلالی»، روانپزشک و عضو انجمن روانشناسی ایران، به تأثیراتی که اضطراب و افسردگی بر عملکرد دستیاران پزشکی خواهد داشت اشاره می کند و به «شهرود» می گوید: «اضطراب و افسردگی در دستیاران پزشکی می تواند تأثیرات منفی جدی بر عملکرد آن ها داشته باشد. در ابتدا باید بگویم که افسردگی می تواند باعث کاهش انرژی و انگیزه شود، به طوری که فرد احساس بی کفایتی می کند و قادر به انجام وظایف خود نیست. این عدم توانایی در انجام کارها می تواند بر دقت و صحت تشخیص ها تأثیر منفی بگذارد. مهارت های روانی مانند مدیریت زمان، کنترل اضطراب، و تکنیک های مراقبت از خودیابند. دومین راهکار این است که بیمارستان ها و مراکز درمانی باید خدمات روان شناختی برای دستیاران پزشکی فراهم کنند. به طور خاص، مشاوره های

افسردگی است. علاوه بر آن، این افراد به دلیل مسئولیت های سنگین خود در مراقبت از بیماران، گاهی دچار احساس بی کفایتی می شوند. این ترس بیشتر ناشی از نگرانی آن ها از قضاوت و تأثیر این موضوع بر اعتبار حرفه ای شان است. بنابراین یکی از نیازهای فوری در این حوزه، فراهم آوردن فضایی حمایتی برای دستیاران پزشکی است که بتوانند مشکلات روانی خود را با امنیت خاطر مطرح کنند.»

«شهرود» در گفت و گو با کارشناسان، ابعاد مختلف سلامت روانی دستیاران پزشکی را بررسی می کند. هدف این است که نه تنها مشکلات روانی موجود شناسایی شوند، بلکه راه های عملی برای بهبود وضعیت روانی دستیاران پزشکی ارائه گردد تا آنها بتوانند در کنار بیماران، به سلامتی خود نیز توجه کنند و در مسیر پیشرفت حرفه ای خود، از حمایت های لازم برخوردار شوند. اکنون این سوال مطرح است که اصلی ترین دلایل افسردگی و اضطراب در دستیاران پزشکی چیست؟

راهکارهایی برای کاهش اضطراب

علی زاده راهکارهایی برای کاهش افسردگی و اضطراب دستیاران پزشکی پیشنهاد می دهد: «اولین قدم این است که در سیستم آموزشی پزشکی و در دوره های تخصصی، به دستیاران پزشکی آموزش های ویژه ای در زمینه مدیریت استرس و مقابله با فشارهای شغلی داده شود. این آموزش ها می توانند شامل مهارت های روانی مانند مدیریت زمان، کنترل اضطراب، و تکنیک های مراقبت از خودیابند. دومین راهکار این است که بیمارستان ها و مراکز درمانی باید خدمات روان شناختی برای دستیاران پزشکی فراهم کنند. به طور خاص، مشاوره های

«شهرود» بررسی می کند؛ چرا حمایت های روان شناختی از دستیاران پزشکی ضروری است؟

چالشی پنهان در دل شغلی پر استرس

«مریم رضاخواه» بر اساس مطالعه ای که روی ۳۵۰ دستیار پزشکی در تهران انجام شد، حدود ۶۵ درصد از دستیاران دچار افسردگی هستند که ۲۵ درصد از آن ها افسردگی شدید دارند. همچنین، ۶۰ درصد از آن ها اضطراب دارند و یک سوم آن ها افکار خودکشی دارند که ۱۰ درصد از این افکار خودکشی خطرناک است. جزئیات این تحقیق علمی را «شهرام یزدانی» رئیس مرکز ملی تحقیقات راهبردی آموزش علوم پزشکی اعلام کرده است و گفته این آمار نشان دهنده وضعیت نگران کننده سلامت روان در جامعه پزشکی کشور است. به ویژه، میزان افکار خودکشی در پزشکان ۲۰۷ برابر میانگین افکار خودکشی در سایر مشاغل است.

دستیاران پزشکی، این قهرمانان ناشناخته دنیای سلامت، هر روزه با چالش های فراوانی در عرصه پزشکی روبه رو می شوند. آنها نه تنها باید از پس پیچیدگی های علمی و پزشکی برآیند، بلکه با سنگین مسئولیت جان انسان ها رانیز پر دوش دارند. این فشر زحمتکش، که در مسیر تبدیل شدن به پزشکانش حرفه ای و متعهد قرار دارند، اغلب در معرض فشارهای روحی و روانی شدید هستند. ساعات طولانی کاری، تعاملات انسانی پیچیده، و تصمیم گیری های حساس در شرایط بحرانی، همه می توانند بار سنگینی بر روان این افراد بگذراند. اگرچه دستیاران پزشکی به طور معمول در کانون توجه و تحسین قرار نمی گیرند، اما آنچه کمتر به آن پرداخته می شود، تأثیرات این فشارهای کاری بر سلامت روانی آنهاست. اضطراب، افسردگی و فرسودگی شغلی از جمله مسائلی است که این گروه را تهدید می کند و در صورتی که به موقع به آن رسیدگی نشود، می تواند بر کیفیت زندگی شخصی و حتی کار حرفه ای آنها تأثیر منفی بگذارد.

اما در دنیای امروز، توجه به سلامت روان دستیاران پزشکی نه تنها یک ضرورت است، بلکه یک مسئولیت انسانی و حرفه ای به حساب می آید. بسیاری از بیمارستان ها و دانشگاه ها در حال برداشتن گام های مؤثری برای بهبود این وضعیت هستند. «شهرود» در گفت و گو با کارشناسان، ابعاد مختلف سلامت روانی دستیاران پزشکی را بررسی می کند. هدف این است که نه تنها مشکلات روانی موجود شناسایی شوند، بلکه راه های عملی برای بهبود وضعیت روانی دستیاران پزشکی ارائه گردد تا آنها بتوانند در کنار بیماران، به سلامتی خود نیز توجه کنند و در مسیر پیشرفت حرفه ای خود، از حمایت های لازم برخوردار شوند. اکنون این سوال مطرح است که اصلی ترین دلایل افسردگی و اضطراب در دستیاران پزشکی چیست؟

اهمیت سلامت روان دستیاران پزشکی

به نظر می رسد که نیاز به تغییراتی در محیط های کاری احساس می شود. فکر می کنید بیمارستان ها یا سیستم آموزشی پزشکی باید چه اقداماتی انجام دهند تا از سلامت روانی دستیاران پزشکی حمایت کنند؟ به نظر من، اولین قدم، آگاهی رسانی به مدیران و مسئولان بیمارستان ها است که باید بیشتر به سلامت روانی دستیاران اهمیت بدهند. حتی در دوره های آموزشی باید به این مسائل پرداخته شود و دستیاران را با تکنیک های مقابله با استرس و افسردگی آشنا کنند. ایجاد فضاهای حمایتی، مشاوره روان شناسی و داشتن زمان های استراحت مناسب می تواند به طور چشمگیری کمک کند.

به عنوان یک دستیار پزشکی، آیا پیامی برای همکارانتان دارید؟ نیاید از درخواست کمک در صورت نیاز خجالت بکشند. سلامت روانی به اندازه سلامت جسمی مهم است. هیچ کدام از ما نمی خواهیم که دچار مشکلات جدی شویم، پس باید یاد بگیریم که به خودمان و دیگران اهمیت بدهیم و در صورت نیاز، کمک بگیریم.

چطور می توانید با این فشارها کنار بیایید؟ آیا راهی برای مقابله با این مشکلات دارید؟

در ابتدا وقتی وارد این حرفه شدم، اصلاً تصور نمی کردم که تا این حد با استرس و فشار مواجه شوم. اما با گذشت زمان، سعی کردم چند راهکار برای مقابله پیدا کنم. یکی از مهم ترین موارد، صحبت با همکاران و استفاده از حمایت های اجتماعی است. اگرچه دستیاران معمولاً زمان کمی برای استراحت دارند، اما گاهی اوقات توانسته ایم با هم وقت بگذاریم و از هم حمایت کنیم. البته، داشتن یک مشاور روانشناس یا فردی که بشود به او اعتماد کرد هم خیلی کمک می کند.

بیش از ۶۵ درصد از دستیاران پزشکی در تهران با مشکلات افسردگی مواجه هستند. آیا شما هم این احساس را دارید؟ متأسفانه این یک واقعیت است که به شدت