گالری متر

روان شکافی

روزهای پس از کنکور

دکتر مهرنوش دارینی
روان‌شناس

یکی از امتحاناتی که سرنوشت تحصیلی، شغلی و آینده دانش‌آموزان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد، کنکور است. دانش‌آموزانی که تلاش بسیار و زمان زیادی را صرف کرده‌اند تا امتحان کنکور خود را سپری کنند، امیدوار هستند پس از امتحان به آرامش برسند و خیال‌شان آسوده شود. یکی از موضوعاتی که پس از کنکور بروز می‌کند، بی‌تفاوتی و خستگی روانی دانش‌آموزان است و با این‌که تصمیم دارند مدتی را استراحت کنند اما احساس سردرگمی دارند و گاها تحت فشار مجدد خانواده‌ها قرار می‌گیرندتا فعالیت هدفمند دیگری را شروع کنند که این موضوع باعث ایجاد ناراحتی و دلخوری بین دانش‌آموز و والدین می‌شود.

عده‌ای از دانش‌آموزان اهمیتی به کنکور نمی‌دهند و نتیجه این امتحان نیز برای آنها شاخص مهمی در انتخاب‌ها و مسیر آینده نیست. بنابراین آنها با بی‌قراری و نگرانی ناشی از کنکور سروکار ندارند. اما آن دسته از دانش‌آموزان که آینده و مسیر زندگی خود را در گرو نتیجه کنکور می‌دانند، همچنان پس از کنکور، درگیر ناآرامی هستند و خانواده‌ها نیز ممکن است به این نگرانی دامن بزنند.

جملات تهدیدی والدین و خط و نشان کشیدن برای نتیجه کنکور یا سرزنش برای برخی روزهایی که دانش‌آموز به هر دلیلی به‌درستی به مطالعه نپرداخته است نیز باعث ایجاد استرس، بی‌قراری و خشم در دانش‌آموز می‌شود و باید توجه داشت که لازم است دانش‌آموز صرف‌نظر از هر تلاشی که داشته، مدتی به فعالیت‌های لذتبخش بپردازد و از طرف والدین خود مورد حمایت روانی قرار بگیرد. بهتر است والدین حتی فرزند خود را برای تلاش مجدد تشویق کنند و به لحاظ روانی به او نزدیک شوند تا دچار افسردگی، استرس یا اضطراب پس از کنکور نشود.

در نظر داشته باشید که رفتار والدین عامل موثری در روحیه دانش‌آموز است و لازم است تا روی کلمات و جملاتی که در مورد فرزند خود به‌کار می‌برید، دقت کنید.

گزارش

در آغاز موج جدید همه‌گیری کووید-۱۹، «جام جم» اهمیت تزریق دز چهارم واکسن را بررسی کرده است

واکسن بزنیم نگران هم نباشیم

مهتاب خسروشاهی
گروه دانش و سلامت

پیک هفتم و زمان تزریق دز چهارم واکسن به‌طور همزمان از راه رسیده‌اند! به همین دلیل بحث گروه‌های مخالف و موافق درخصوص تزریق دز چهارم بالا گرفته است. عده‌ای روی همان عقیده اشتباه خود ایستاده‌اند که اصلا تزریق واکسن درست نیست. گروهی دیگر عقیده دارند به دز چهارم نیازی نیست و گروهی دیگر نگران تاریخ انقضا و سلامت واکسن‌ها و امکان انتخاب نوع واکسن هستند. این گروه با سه سوال نگرانی خود را مطرح می‌کنند؛ نخست این‌که اصلا این واکسن در مقابل سویه جدید اثرگذار است؟ دوم این‌که نوع واکسن اهمیت دارد؟ و سوم این‌که می‌توان به تاریخ مصرف واکسن‌ها اعتماد کرد؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها با دکتر امیر صدری، پزشک و مدیر روابط‌عمومی نظام پزشکی تهران گفت‌وگو کرده‌ایم.

احتمالا امروز برای چندمین بار این سوال را از خودتان پرسیده‌اید که باید دز چهارم را بزنم؟ یا اگر دوستی از اهالی درمان داشته باشید، این سوال را از او پرسیده‌اید که تزریق دز چهارم ضروری است؟ برای همه ضروری است؟ دکتر امیر صدری در پاسخ به سوال «جام جم» توضیح می‌دهد: «در علم پزشکی هر تصمیمی باید براساس شواهد و یافته‌ها باشد. در کشورهای پیشرفته برای رسیدن به پاسخ درست، اقداماتی صورت می‌گیرد؛ از جمله این‌که در جمعیت‌هایی که تعداد آنها کم نیست، میزان آنتی‌بادی (و ایمنی) افراد سنجیده شده و نوع واریانت ویروسی که در گردش است نیز بررسی می‌شود. از سوی دیگر میزان ایمنی‌بخشی واکسن‌های در دسترس نیز در مقابل نوع ویروس شایع در جامعه، سنجیده می‌شود. در نهایت براساس همه این داده‌ها و یافته‌ها، تصمیم‌گیری می‌شود اما در کشور ما این امکانات وجود ندارد. در واقع مطالعاتی با این دقت وجود نداشته یا اگر هم باشد، بسیار محدود است.

به‌همین دلیل براساس نتایج به دست آمده از پژوهش‌های دیگر کشورها، عقل و منطق و جمع‌بندی براساس شواهد و مدارک در دسترس، اعضای ستاد کرونا برای انجام هر کاری تصمیم‌گیری می‌کنند.»

اوج‌گیری هفتم کووید-۱۹

دکتر صدری درخصوص موج جدید کرونا تصریح می‌کند: «درجمع‌بندی، به نظر می‌رسد با اوج‌گیری جدید بیماری - پیک هفتم- روبه‌رو هستیم. این اوج‌گیری با نوع جدید ویروس امیکرون با زیر شاخه BA5 در حال گسترش است. امیکرون زیرشاخه BA5، واکسن‌گریزتر از انواع دیگر بوده و میزان ایمنی ۸۰- ۹۰ درصدی که با تزریق واکسن در انواع کلاسیک بیماری حاصل می‌شد، در این سویه جدید، شاید خیلی کمتر دیده می‌شود اما نکته مهم این‌که به‌هرحال تزریق واکسن می‌تواند میزانی از پوشش را در مقابل انواع ویروس کرونا ایجاد کرده و ایمنی نسبی‌ای ایجاد کند.»

دکتر صدری درباره آمار بستری و مرگ ابتلایان به این نوع می‌گوید: «گرچه میزان بستری و آمار مرگ‌ومیر این سویه، نسبت به انواع قبلی پایین‌تر است اما عقلانی به نظر می‌رسد که بعد از شش ماه از تزریق دز قبلی واکسن که میزان آنتی‌بادی کاهش می‌یابد، تزریق واکسن مورد نیاز باشد. در بعضی کشورها تزریق دز چهارم فقط برای کادر درمان، در بعضی دیگر از کشورها برای افراد مسن و کادر درمان و در بعضی دیگر نیز برای همه اقشار توصیه شده است. کشور ما نیز در گروه سوم جای دارد بنابراین تزریق دز چهارم برای همه اقشار جامعه توصیه می‌شود.»

امکان انتخاب وجود دارد؟

شاید یکی از عواملی که افراد را به تزریق واکسن ترغیب می‌کند، امکان «انتخاب» نوع واکسن است.

در دزهای قبلی این امکان وجود داشت؛ آیا در این دوره نیز می‌توانیم نوع واکسن را انتخاب کنیم؟ دکتر صدری دراین باره به جام جم می‌گوید: «جدول تطابق دز چهارم واکسن با دزهای قبلی توسط ستاد ملی کرونا تهیه شده است. این جدول در تمام مراکز تزریق واکسن در دسترس است.

درحال حاضر، تکیه اصلی بر واکسن‌های داخلی برای دز چهارم یا بوستر است و واردات جدیدی در مورد واکسن‌های خارجی انجام نشده است و اگر هم واکسن خارجی در دسترس است، قبلا وارد شده است.»

سوال دیگری که حتما ذهن شما را هم درگیر کرده، این است که واکسن‌های داخلی در مقابل نوع BA5، مقاومت ایجاد می‌کنند؟ دکتر صدری توضیح می‌دهد: «تولیدکنندگان واکسن برکت، واکسن برکت پلاس را برای ایمنی در مقابل نوع امیکرون ارائه کرده‌اند. سازندگان اسپایکوژن نیز با تکیه بر تاثیر خوب آن بر سویه‌های قبلی امیکرون، تزریق آن را برای سویه BA5 مناسب می‌دانند و واکسن پاستوکووک نیز براساس مقالات ارائه‌شده، تاثیرش بر جلوگیری از ابتلا به کرونا با سویه امیکرون را مناسب ارزیابی کرده است.»

وی می‌افزاید: «اما برای انتخاب بین این سه نوع، براساس جدول ارائه‌شده و تطابق آن با دز سوم باید اقدام کرد.»

امیدواریم که نظارت شود

نگرانی دیگری که این روزها مطرح می‌شود موضوع تاریخ انقضای واکسن‌ها است. دکتر صدری توضیح می‌دهد: «امیدوارم که نهادهای نظارتی مانند سازمان غذا و دارو و تولیدکنندگان داخلی، به‌قدری حرفه‌ای و شفاف عمل کنند که هیچ واکسن تاریخ گذشته‌ای وارد بازار مصرف نشود.»

وی می‌افزاید: «این حق هر کسی است که وقتی برای واکسیناسیون مراجعه می‌کند، ویال واکسن به او نشان داده‌شده و از تاریخ تولید و انقضای واکسن مطلع شود. درضمن این موضوع که واکسنی با تاریخ انقضای مشخص تولید و عرضه شود و سپس نهاد نظارتی اعلام کند که تاریخ انقضا براساس مدارک سازنده افزایش یافته است، اگر نگوییم بی‌نظیر، حداقل کم‌نظیر است.»

خبر سلامت

خطرات کمبود آهن در کودکان

آهن برای رشد طبیعی مغز نوزادان و کودکان ماده‌ای ضروری است. نوزادانی که آهن کافی دریافت نمی‌کنند، دچار کمبود یا فقر آهن شده و درنتیجه ممکن است فعالیت بدنی کمتر و نیز رشد کندتری داشته باشند. در این کودکان امکان بروز علائمی نظیر روند رشد و افزایش وزن آهسته، پوست رنگ‌پریده، بی‌اشتهایی، تحریک‌پذیری (تندخویی و بداخلاقی) وجود دارد. کمبود آهن می‌تواند بر عملکرد کودکان بزرگ‌تر در مدرسه نیز تأثیر بگذارد و همچنین ممکن است تمرکز را برای کودک سخت کرده، باعث شود کودک احساس خستگی و ضعف داشته باشد. کم‌خونی فقرآهن در دوران نوزادی و شیرخواری، می‌تواند منجر به تاخیر در تکامل ذهنی-روانی، انزواوتوانایی کمتر برای توجه در کودک شود. از سن شش تا ۹ ماهگی، ممکن است شیرخواران در صورت مصرف نکردن مکمل آهن، دچار کمبود آهن شوند.

حل سودوکو ۴۱۵۴

۱	۲	۴	۵	۹	۳	۸	۷	۶
۸	۶	۳	۲	۴	۷	۵	۹	۱
۷	۵	۹	۸	۱	۶	۲	۳	۴
۵	۷	۸	۴	۳	۲	۶	۱	۹
۶	۴	۱	۷	۸	۹	۳	۲	۵
۳	۹	۲	۶	۵	۱	۷	۴	۸
۲	۱	۶	۹	۷	۵	۴	۸	۳
۴	۳	۷	۱	۶	۸	۹	۵	۲
۹	۸	۵	۳	۲	۴	۱	۶	۷

۲	۸	۵	۶	۳	۱	۹	۷	۴
۶	۳	۹	۷	۴	۸	۲	۵	۱
۴	۷	۱	۹	۵	۲	۸	۶	۳
۹	۴	۲	۵	۷	۳	۱	۸	۶
۸	۵	۳	۴	۱	۶	۷	۹	۲
۷	۱	۶	۸	۲	۹	۳	۴	۵
۵	۲	۷	۱	۸	۴	۶	۳	۹
۱	۶	۴	۳	۹	۷	۵	۲	۸
۳	۹	۸	۲	۶	۵	۴	۱	۷

۳	۸	۵	۱	۶	۴	۷	۲	۹
۷	۱	۶	۸	۹	۲	۵	۳	۴
۹	۴	۲	۵	۳	۷	۱	۴	۸
۴	۶	۳	۲	۸	۹	۱	۵	۷
۱	۹	۸	۴	۷	۵	۲	۶	۳
۲	۵	۷	۶	۱	۳	۴	۸	۹
۶	۷	۴	۹	۲	۸	۳	۱	۵
۵	۲	۱	۳	۴	۶	۹	۷	۸
۸	۳	۹	۷	۵	۱	۶	۴	۲

سودوکو ۴۱۵۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

		۹	۷					۴
				۴				
۷				۲				
۵					۶			
	۴	۱		۹		۳	۵	
			۳					۸
۱					۳	۵		
							۵	
								۴
							۳	
								۷
								۱
۹					۷	۵		
				۱				
				۶				۱
			۳					۶
					۵	۸		
							۹	
							۷	
							۴	
							۲	
							۶	
							۹	
							۸	

۲					۸	۱		
				۴				
				۵			۴	
			۶				۱	
	۴	۵		۳		۶	۹	
۳					۴			
۹				۸				
				۶				
		۳	۹				۸	

قدرت ذهن

سلامت روان مردان

سید محسن کلانتر
روان‌شناس بالینی مرکز بهداشت شمال تهران

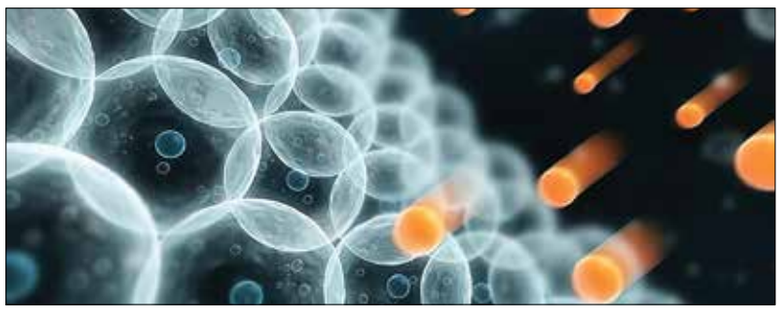
جملاتی مثل «مرد که گریه نمی‌کند!» یا «مرد که درباره مشکلاتش صحبت نمی‌کند» را بارها شنیده‌ایم. همه ما فارغ از جنسیت دچار مشکلات مختلف اعم از اضطراب، افسردگی، بیمارهای جسمی و... می‌شویم اما برخلاف برخی تصورات، مردان زمان کمتری را برای امور درمانی و سلامت روان خود اختصاص می‌دهند و مشکلات متعددی را به علت مسائل فرهنگی و فشارهای اجتماعی به دوش می‌کشند. گاهی اوقات به دلیل کلیشه‌های جنسیتی انتظارات نابجا باعث آسیب به آنها می‌شود. غالبا صحبت کردن مردان درباره احساسات (به فرض عبور از فشارها و کلیشه‌های جنسیتی) با واکنش صحیحی از اطرافیان مواجه نمی‌شود، در نتیجه اضطراب و افسردگی فزاینده‌ای را فراهم می‌آورد.

این در حالی است که بسیاری از مردان تمایلی به صحبت در مورد مسائل عاطفی و هیجانی خود ندارند، زیرا ممکن است این کار را نشانه ضعف بدانند. این موضوع با محصولات فرهنگی و هنری، رسانه‌ها و نوع محتوایی که سریال‌ها و فیلم‌های مختلف القا می‌کنند، تشدید می‌شود. حال آن‌که بروز ندادن احساسات و هیجانات، اضطراب فزاینده‌ای را فراهم می‌کند که ممکن است به پرخاشگری بیشتر در مردان منجر و تبعات این پرخاشگری گریبانگیر آنان شود.

آمارهای مختلف نشان می‌دهد مردان کمتر از زنان عمر می‌کنند و مردان چند برابر زنان بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند. همچنین سوء مصرف مواد و مرگ بر اثر آن در مردان بیشتر از زنان است. لذا مهم است علاوه بر توجه به آسیب‌های روانی و جسمی که دچار آن می‌شویم، پیشگیری‌های لازم را در این خصوص انجام دهیم. صحبت از احساسات و احساس صمیمیت منجر به کاهش اضطراب و سلامت روان بهتر می‌شود. مردان نیز مانند زنان نیاز به همدلی و شنیده شدن دارند. در کنار همدلی و صحبت درباره احساسات، استراحت کافی، ورزش منظم و تغذیه مناسب نیز می‌تواند به بهبود وضعیت روان کمک کند.

بیشتر بدانیم

رادیکال‌های آزاد را بیشتر بشناسید



یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

ما معمولا رادیکال‌های آزاد را به عنوان عامل نهایی درد و رنج انسان و آنتی‌اکسیدان‌ها را کلید جاودانگی مجازی می‌شناسیم. هرچند چنین ادعاهایی اغراق‌آمیز هستند اما واقعیت این است که رادیکال‌های آزاد با تخریب مولکول‌ها و دی‌ان‌ای در بدن ما مضرات زیادی به بار می‌آورند و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند بسیاری از این آسیب‌ها را معکوس کنند اما رادیکال‌های آزاد دقیقا چه هستند و از کجا می‌آیند؟ رادیکال‌های آزاد مولکول‌ها، اتم‌ها یا یون‌هایی هستند که یک الکترون جفت‌نشده دارند و درنتیجه بسیار واکنش‌پذیر و ناپایدار هستند. آنها ساختار بنیادی مولکول‌ها یا دی‌ان‌ای را با سرقت الکترون‌هایشان در فرآیندی به نام اکسیداسیون تغییر می‌دهند. باگذشت زمان، آسیب اکسیداسیون به پیری و برخی از بیماری‌ها منجر می‌شود.

رادیکال‌های آزاد از کجا می‌آیند؟

انواع مختلفی از رادیکال‌های آزاد وجود دارد اما رادیکال‌هایی که کارشناسان سلامت بیشتر به آن توجه دارند، رادیکال‌های حاوی گونه‌های فعال اکسیژن (ROS) هستند. در طول متابولیسم سلولی، اکسیژن برای تبدیل غذا به انرژی استفاده می‌شود و رادیکال‌های آزاد در نتیجه این فرآیند تولید می‌شوند. جلوگیری از تشکیل رادیکال‌های آزادی که به این شکل تولید می‌شوند، عملا غیرممکن است اما عوامل دیگری مانند التهاب، بیماری، استرس، پیری، آلودگی، الکل، فلزات سمی، تشعشعات، دود سیگار، موادشیمیایی صنعتی و برخی داروها نیز در تولید این مولکول‌ها نقش دارند. در سطوح نسبتا پایین، رادیکال‌های آزاد خطر چندانی برای سلامت ایجاد نمی‌کنند. با این حال، سطوح بالای رادیکال‌های آزاد در بدن، به استرس اکسیداتیو منجر می‌شود و مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. استرس اکسیداتیو آسیب ناشی از نبود تعادل بین ذخیره آنتی‌اکسیدان‌های بدن و رادیکال‌های آزاد است. طبق نظریه پیری ناشی از رادیکال‌های آزاد (FRTA)، پیری به دلیل آسیب تجمعی رادیکال‌های آزاد به دی‌ان‌ای و سلول‌های مارخ می‌دهد. طبق این نظریه، آسیب تجمعی به بافت همبند و اجزای سلولی ما به کاهش ظرفیت فیزیکی، چین و چروک، ضعف سیستم ایمنی و حتی مرگ منجر می‌شود. همچنین گفته می‌شود استرس اکسیداتیو آرتریت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، پارکینسون، دیستروفی عضلانی و حتی آلزایمر را هم به دنبال دارد.

آنتی‌اکسیدان‌ها چگونه با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند؟

رادیکال‌های آزاد به دنبال جفت کردن الکترون آزاد خود هستند و آنتی‌اکسیدان‌ها با فراهم کردن این الکترون برای آنها اثرات مضرشان را خنثی می‌کنند و درعین حال خودشان همچنان پایدار باقی می‌مانند. برای به دست آوردن بهترین نتایج ممکن، باید سعی کنید تا حد امکان انواع مختلف آنتی‌اکسیدان را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید. محبوب‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها عبارتند از آنتوسیانین‌ها، پلی‌فنول‌ها، کورکومینوئیدها، بتاکاروتن، لیکوپن، ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم. می‌توانید انواع مختلفی از آنتی‌اکسیدان‌ها را در وعده‌های غذایی روزانه بگنجانید یا برای تامین آنها از مکمل‌های طبیعی استفاده کنید.

منبع: ba-bamail.com