

## هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست

پژوهش دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد هیچ کس هرگز به اندازه‌های پیر نمی‌شود که نتواند چیز جدیدی را یاد بگیرد. به گفته محققان، یادگیری یک فرآیند بی‌پایان است و قدرت یادگیری هیچ کس حتی در زمان پیری نیز هرگز متوقف نمی‌شود. وقتی افراد پا به سن می‌گذارند، مغزشان به مانند قبل کار نمی‌کند و یادآوری مسائل مختلف خیلی سخت‌تر می‌شود. به این دلیل مردم تصور می‌کنند یادگیری در سنین بالا مختل می‌شود و مهارت‌شان را بعد از گذر از سن مشخصی از دست خواهند داد. پژوهش جدید دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد قدرت یادگیری هیچ وقت متوقف نمی‌شود.

پروفسور راجل وو، استاد روانشناسی دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: عادت‌های تمرینی و روش‌هایی وجود دارد که افراد می‌توانند برای یادگیری بهتر در سنین بالا انجام دهند. عاداتی وجود دارند که می‌توانند باعث پیردزدی یا عدم گسترش آن شوند. یک شخص در طول عمر خود از کودکی شروع به یادگیری گسترده می‌کند و زمانی که بالغ می‌شود، به سراغ فراگیری یک رشته یا کار خاص می‌رود؛ اما اگر در دوران بلوغ نیز سعی کند مثل یک کودک مسائل را تحلیل کند و یاد بگیرد، شانس این که در سنین بالا از سلامت ذهنی خوبی برخوردار باشد زیاد خواهد بود و دچار پیردزدی نخواهد شد.

وی افزود: هنوز برای امتحان این نظریه کمی زود است؛ اما تاکید می‌کنم که این نتایج بر پایه ۵۰ سال تحقیقات به دست آمده است. پیامی که پروفسور وو قصد دارد برساند این است که افراد در هر سنی می‌توانند چیزهای جدید یاد بگیرند و قدرت یادگیری هیچ‌گاه متوقف نخواهد شد. مهارت‌ها حتی در سنین بالا می‌توانند فراگرفته شوند؛ فقط زمان بیشتری صرف خواهد شد. ■

۲۰۱۷ MNT



## لاغری و آرزایمر

مطالعه انجام گرفته روی نزدیک به ۱۰۰ هزار نفر این باور را تغییر داده که لاغر بودن تا حدودی احتمال ابتلای فرد به بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد. در واقع متخصصان دانمارکی دریافته‌اند افرادی که در مراحل اولیه ابتلا به بیماری آلزایمر هستند، اشتهای کمی دارند و وزن خود را از دست می‌دهند؛ بنابراین این بیماری موجب لاغر شدن می‌شود، اما تاثیر عکس آن صحیح نیست. دکتر روت فریک، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: اگر چه مطالعات پیشین نشان دهنده رابطه بین بیماری آلزایمر و لاغری است یافته‌های جدید حاکی از آن است که رابطه علت معلولی در این خصوص وجود ندارد. به گفته متخصصان، ارتباط بین شاخص توده بدنی فرد و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قطعیت وجود نداشته و به همین دلیل برای رفع این مشکل نمونه DNA و خون ۱۰۰ هزار نفر بررسی شد. از این میان بیماری آلزایمر در ۶۴۵ نفر از آنان تشخیص داده شد. همچنین DNA این افراد به لحاظ نشانه‌های پنج نوع ژن مرتبط با شاخص توده بدنی مورد ارزیابی قرار گرفت. این تحقیقات نشان می‌دهد نوع ژن مرتبط با پایین بودن شاخص توده بدنی با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط نیست. ■

۲۰۱۷ MedicalXpress



## راه برای مدیریت «اختلال استرس انتخابات»

# آمریکایی‌ها هم همین گرفتاری را دارند



وقتی که بدترین حالت سناریو را مورد بررسی قرار می‌دهید معمولاً با یکی از دو نتیجه زیر مواجه می‌شوید: یا به یک وضعیت مبهم خنده‌داری می‌رسید که باعث خنده شما می‌شود یا درمی‌یابید که منابع بیرونی و درونی مورد نیاز برای تحمل وضعیت پیش آمده را دارید. هر یک از این دو موارد می‌توانند تسکینی را برای شما فراهم آورند.

۵ «دعای آرامش» (Serenity Prayer) را به کار بگیرید. دعای کلاسیک معروف به «دعای آرامش» را یک الهیات‌شناس معروف به نام رینولد نیپور نوشته است. این دعا شامل عباراتی است که خواندن آن در موقعیت‌های استرس‌زای می‌تواند باعث آرامش شود. این دعا شامل این عبارات است: «خدایا این آرامش را به من عطا کن که چیزهای را بپذیرم که نمی‌توانم تغییر دهم؛ و خدایا این شهامت را به من عطا کن که چیزهایی را تغییر دهم که می‌توانم تغییر دهم؛ و خدایا این شعور و خرد را به من عطا کن که تفاوت‌ها را تشخیص دهم.»

دکتر دیوید ریکو که یک روان‌پزشک است در کتاب خود (۵ چیزی که نمی‌توانیم تغییر دهیم) به توضیح پنج چیز اجتناب‌ناپذیر می‌پردازد که ما نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم. این پنج چیز شامل موارد زیر است:

- ◆ هر چیزی تغییر می‌کند و به پایان می‌رسد.
- ◆ چیزها همواره طبق برنامه پیش نمی‌روند.
- ◆ زندگی همواره عادلانه نیست.
- ◆ درد بخشی از زندگی است.
- ◆ مردم همواره با وفا و دوست‌داشتنی نیستند.
- ◆ پایان یا آغاز یک دولت جدید، حتی اگر کاندید را دوست داشته باشیم، موجب استرس است. ما تقریباً هیچ کنترل‌ری روی این موضوع نداریم که چه کسی انتخاب می‌شود. انتخابات‌ها خصمانه، نامنظم و ناعادلانه هستند. انتخابات‌ها در دنا هستند و کاندیدها به هیچ وجه کامل و بی نقص نیستند. اما در مورد انتخابات چیزهایی است که می‌توان آن‌ها را تغییر داد. این چیزها شامل موارد زیر است:
- ◆ انجام کارهای داوطلبانه و کمک مالی به کاندید مورد حمایت خودمان
- ◆ محدود کردن گفت‌وگوهای سنی مربوط به انتخابات
- ◆ درک این مهم که اشتیاق ما به یقین و کنترل باعث تشویش و دلپهره می‌شود و سعی در کاستن این اشتیاق تا حد ممکن
- ◆ تمرین دلسوزی برای خود در خلال استرس
- ◆ مهم‌تر از هر چیز دیگر این را باید به یاد داشته باشید که اگر انتخابات شمارا دیوانه می‌کند، این را باید به یاد داشته باشید. علاوه بر این، تمام وقت خود را صرف تماشا یا برنامه‌های انتخاباتی نکنید و بدترین حالت سناریو را در نظر بگیرید و صدها بار «دعای آرامش» را بخوانید. ■

مطمئنی صدافت رستمی  
۲۰۱۷ Everydayhealth

۳ نقطه نظری مشترک را در نظر بگیرید. آقای روبین کاستاندا، یک گزارشگر سلامتی و تندرستی است که اخیراً در خبرگزاری US NEWS & World مقاله‌ای را در مورد راه‌های مدیریت اضطراب ناشی از انتخابات ریاست جمهوری به چاپ رساند. از میان راه‌هایی که آقای کاستاندا بیان داشته است یکی از آن‌ها حکم الماس را دارد و می‌گوید: «در مورد نقطه نظرها و زمینه‌های مشترکی فکر کنید که شما با افراد دارای اعتقادات سیاسی متفاوت دارید.» یعنی در مورد تمام چیزهای غیر سیاسی‌ای فکر کنید که شما همسر، دوستان، خواهر، برادر و والدینتان دوست دارید. کاندیدها هم می‌توانند از این روش استفاده کنند. آن‌ها می‌توانند یک یا دو نقطه نظر مشترک میان خود و حریف سیاسی خود را بیابند. سعی کنید که این نقطه‌نظرهای مشترک را بیابید. یافتن نقطه‌نظرهای مشترک آسان‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید و همین امر باعث می‌شود که از تلخی شمانسبیت به کاندیدهای دارای اعتقادات سیاسی متفاوت کاسته شود.

۴ به بدترین حالت سناریو برپال دهید. دکتر هولاند به افراد توصیه می‌کند که این را در نظر بگیرید. در احتمال وقوع بدترین حالت سناریو باید تری نتیجه‌ممکن چقدر است. دکتر هولاند در مقاله واشنگتن پست می‌گوید: یکی از چیزهایی که باید انجام دهید این است که برای چند دقیقه، بازه نتایج احتمالی و احتمال وقوع آن‌ها را در نظر بگیرید. سپس پیشامدهای خاص و احتمال آن‌ها را مشخص کنید. به عبارت دیگر، یک فرد باید همواره این را نیز در نظر داشته باشد که ممکن است بدترین نتیجه ممکن در انتخابات رخ دهد. در نتیجه باید خود را از قبل آماده سازد.

آتلانتیک گفته است که در جلسات مربوط به روان‌دمانی که پنج ماه قبل از انتخابات برگزار شده بودند دوسوم تا سه‌چهارم از بیماران احساسات خود را در مورد انتخابات بیان داشتند. در همین مقاله روزنامه آتلانتیک دکتر روبرت لهی، مدیر موسسه آمریکایی درمان شناختی گفته است که در فصل انتخابات قرار ملاقات‌های روان‌دمانگرها افزایش یافته است. اگر این را بدانید که تجربه استرس در شرایط مربوط به انتخابات یک چیز کاملاً عادی است بهتر می‌توانید استرس خود را تسکین دهید. به عبارت دیگر، اگر یک فرد بداند که استرس بخشی از انتخابات است و با پایان یافتن انتخابات استرس او نیز پایان می‌یابد، راحت‌تر می‌تواند استرس خود را تسکین دهد.

۲ خودتان را کمتر در معرض گفت‌وگوهای انتخاباتی و پوشش‌های خبری رسانه‌ای قرار دهید. اگر گفت‌وگویی سیاسی باعث ایجاد اضطراب فراوان در شما می‌شود، می‌توانید با استفاده از شیوه‌هایی از گفت‌وگویی سیاسی خودداری کنید. این شیوه‌ها شامل موارد زیر است:

- ◆ تا پیش از پایان یافتن انتخابات سرراغ شبکه‌های اجتماعی همچون تلگرام، اینستاگرام، فیس بوک و توئیتر نروید یا در پایان هر روز تنها ۱۰ دقیقه از وقت خود را صرف این شبکه‌های اجتماعی کنید.
- ◆ تنها نیم ساعت از وقت روزانه خود را صرف خواندن خبرها کنید.
- ◆ از دوستان یا آشنایان خود بخواهید که از گفت‌وگو در مورد انتخابات خودداری کنند.
- ◆ عضو شدن در گروه‌های مجازی انتخاباتی خودداری کنید.

## ۷ نشانه پنهان که خبر از «افسردگی» می‌دهد



۴ کاهش ارتباطات اجتماعی  
اجتناب از تماس با دوستان، عدم شرکت در فعالیت‌های اجتماعی یک نشانه مهم در پیدایش افسردگی است. البته ممکن است شما با دیگران ارتباط داشته باشید اما این رابطه برایتان آزاردهنده باشد.

۵ اختلال در خواب  
به گفته روانشناسان، اگر به تازگی در خواب رفتن و بیدار شدن دچار اختلال شده‌اید ممکن است افسردگی در مراحل اولیه خود باشد. توصیه می‌شود به روانپزشک مراجعه کنید.

۲ احساس بی‌قراری، عصبانیت یا تحریک پذیری  
افرادی که دچار افسردگی هستند بر سر کوچک‌ترین موضوعی سعی دارند به دیگران ضربه بزنند و علاوه بر آن یک حس بی‌قراری و عصبانیت دائمی در وجودشان آزارشان می‌دهند.

۳ انگیزه نداشتن، بی‌علاقه بودن نسبت به همه چیز  
اگر قبلاً درگیر عشق و انگیزه فراوانی بودید و ناگهان یک حس بی‌انگیزگی در تان متولد شده است شما رگه‌هایی از افسردگی دارید و همچنین اگر در گذشته نسبت به خیلی چیزها حس علاقه داشتید و دیگر آن دل‌بستگی و عشق را از دست داده‌اید و بی تفاوت شده‌اید نگران سلامت روانتان باشید.

افسردگی، بیماری است که پیچیدگی‌های فراوانی دارد و ممکن است هر فردی یکبار هم شده این بیماری را در سطح خفیف یا شدید تجربه کند. به گفته سازمان بهداشت جهانی در بریتانیا از هر ۴ نفر یک نفر درگیر مشکلات روانی شدید و از هر ۱۰ نفر ۱۷ نفر دچار بیماری‌های خفیف روانی هستند و برخی از آن‌ها به خودکشی نیز فکر می‌کنند و اگر آمار این بیماری کنترل نشود تا سال ۲۰۳۰ افسردگی به سطح بالای جهانی می‌رسد. یکی از بزرگترین مشکلاتی که افراد مرتکب آن می‌شوند این است که می‌پندارند فقط غم و اندوه نشانه افسردگی است در حالی که غم یک احساس طبیعی در انسان است. افسردگی یک حالت غم و اندوه و ناامیدی بصورت ثابت در فرد ایجاد می‌کند. خیلی از بیمارانی که افسردگی‌های خفیف داشتند در مراحل ابتدایی متوجه آن نشدند و نتوانستند آن را کنترل کنند به همین سبب بیماری گسترده شد و این ناشی از بی‌آگاهی فرد در رابطه با افسردگی است. در اینجا ۷ علامت شایع این بیماری را معرفی کرده‌ایم:

۱ پایداری غم و اندوه  
هنگامی که غم و اندوه بیش از دو هفته طول بکشد و حتی شدت غم کاهش پیدا نکند این می‌تواند یکی از مهم‌ترین و آشکارترین نشانه‌ها وجود افسردگی باشد، همچنین اگر غم بوجود آمده بی‌دلیل بروز کرده باشد جای نگرانی دارد و حتماً باید به یک روانشناس مراجعه کنید.

## تشخیص علت گریه کودک با الکترودهای مغزی

تشخیص علت واقعی گریه کودک بسیار سخت و دشوار است؛ اما با استفاده از الکترودها و سیگنال‌های مغزی، شناسایی علت گریه کودک آسان و راحت می‌شود. کودکان قادر به تکلم نیستند و در زمان درد، گریه می‌کنند؛ اما چه زمانی گریه کودک به علت درد است و چه موقعی برای درآغوش گرفتن یا گرسنگی گریه می‌کند؟ به همین منظور، ریبیک اسلاتر از دانشگاه آکسفورد، روش پیشرفته جدید خود را با استفاده از الکترودها و الکترودهای مغزی مرتب‌بازدرد بر روی ۱۸ نوزاد در زمان انجام آزمایش‌های معمول سلامتی همچون آزمایش خون، انجام داده است. وی و همکارانش الگوها و سیگنال‌های مغزی کودک در زمان درد را با حرکات صورت مقایسه کردند و دریافتند حرکات صورت با درد هماهنگ است. با این روش پزشکان قادرند در زمان معاینه نوزاد، از درد وی آگاه شده و دردهای مزمن را شناسایی کنند و در نتیجه درمان نوزاد با آگاهی از وضعیت دقیق وی صورت پذیرد. ■

۲۰۱۷ WebMD

