

آیا می‌دانید اضطراب چه تأثیری بر زندگی انسان دارد؟



عبارت «بیماری روانی» به گستره‌ای از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که اختلالات رفتاری و مربوط به روان و ذهن افراد را در بر می‌گیرند. بیماری‌های روانی الگوهایی از نشانه‌های رفتاری و روانشناختی هستند که بخش‌های مختلفی از زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به عبارت دیگر بیماری‌های روانی با توجه به مشکلاتی که فرد با ذهن، افکار و حالات روحی و اخلاقی خود تجربه می‌کند تعریف می‌شوند. این بیماری‌ها در درجات مختلف باعث ایجاد زحمت و درماندگی برای شخصی که علل این اختلالات به طور کامل و دقیق شناسایی و درک نشده‌اند اما نشانه‌ها و علائم بیماری‌های روانی از لحاظ علمی معتبر و شناخته شده هستند. درمان این اختلالات ترکیبی از روان‌درمانی و دارودرمانی است. معیارهای تشخیصی این بیماری‌ها ترکیبی از چک‌لیست‌های مربوط به نشانه‌هایی است که اصولاً روی رفتارها و افکار فرد متمرکز شده‌اند. اگر چه بیماری‌های روانی را در دسته‌بندی‌های مختلف قرار می‌دهند اما ممکن است یک بیماری در زیر چندین دسته از این تقسیم‌بندی‌ها قرار گیرد. در ادامه این مطلب قصد داریم شما را با شایع‌ترین و شناخته‌شده‌ترین اختلالات و بیماری‌های روانی در قالب چندین بخش آشنا کنیم.

اختلالات اضطرابی (Anxiety) آن دسته از بیماری‌های روانی هستند که با ترس دائم و بیش از حد، نگرانی، دلشوره و احساسات ناخوشایند رفتاری شناخته می‌شوند. ترس یک واکنش احساسی طبیعی بدن به تهدید است، چه آن تهدید واقعی بوده و چه تنها احساس تهدید باشد. اضطراب در واقع پیش‌بینی تهدیدی است که شاید در آینده رخ دهد. انواع اختلالات اضطرابی عبارتند از:

اختلال اضطراب فراگیر (Generalized anxiety disorder): این نوع اختلال اضطراب با نگرانی بیش از حد در مورد تمامی اتفاقات و وقایع روزمره همراه است. در حالی که برخی استرس‌ها و نگرانی‌ها زودگذر و بخشی متداولی از زندگی هستند، اختلال اضطراب فراگیر چنان شدید است که سلامت و عملکرد فرد را دچار اختلال می‌کند. در این نوع از اضطراب و برخلاف دیگر انواع اختلالات اضطرابی شاهد حملات پَنیک (panic) نبوده و همه از آن با عنوان «نگرانی بیش از حد» یاد می‌کنند. این نگرانی‌ها ممکن است کاهش یافته و در مورد یک موضوع خاص از بین بروند و به همین دلیل درست تشخیص داده نشده و درمان نمی‌شوند.

برون‌هراسی (Agoraphobia): برون‌هراسی را با ترس فراگیر از فضاهای عمومی می‌شناسند. در واقع برون‌هراسی به عنوان ترس از حملات و موقعیت‌هایی است که فرار از آن‌ها برای فرد چالش‌برانگیز و سخت خواهد بود. این ترس اغلب به رفتارهای خودداری‌کننده منتهی می‌شود که در آن‌ها فرد شروع به دور ماندن از بسیاری از مکان‌ها و موقعیت‌ها می‌کند که به نظر آن‌ها ممکن است حمله وحشتی در آن‌ها رخ دهد. برون‌هراسی می‌تواند به شدت شخصیت و زندگی کاری یک فرد را تحت تأثیر قرار دهد. برای مثال این ترس‌ها و رفتارهای پرهیزی می‌تواند فرد را از سفرهای کاری یا سفر برای دیدار با اعضای خانواده و دوستان باز دارد. حتی کارهای کوچک مانند رفتن به فروشگاه نزدیک محل زندگی نیز می‌تواند به یک وظیفه بسیار دشوار برای فرد تبدیل شود. این نوع از فوبیا با دیگر انواع فوبیا مانند ترس از جاهای تنگ و تاریک متفاوت است. در واقع فردی که به دلیل برون‌هراسی از سوار شدن به هواپیما امتناع می‌کند به دلیل حملات وحشتی که در هواپیما برایش رخ می‌دهد از این کار اجتناب می‌کند و نه ترس از فضای تنگ هواپیما.

اختلال اضطراب اجتماعی (Social Anxiety Disorder): این نوع اختلال اضطرابی یک اختلال معمول است که در سنین و فرهنگ‌های مختلف شکل می‌گیرد. افراد مبتلا به این اختلال از این بیم دارند که دیگران آن‌ها را تحت نظر داشته یا قضاوت شوند یا اینکه در نتیجه کار یا رفتاری خود را تحقیر و ناامید کنند. اضطراب و عدم آرامش در این نوع اختلال چنان شدید می‌شود که عملکرد روزانه فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر چه این اختلال می‌تواند فلج‌کننده باشد اما با درمان مناسب امکان بازگشت به حالت عادی وجود دارد. اختلال اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی است و حدود ۱۳ درصد از کل جمعیت جهان نشانه‌های آن را در برهه‌ای از زندگی خود تجربه می‌کنند. افراد مبتلا به این اختلال در تعامل با افراد غریبه، تماس چشمی با افراد و شروع صحبت با دیگران مشکل دارند. اگر چه علت اصلی این اختلال مشخص نیست اما نشانه‌های آن از کودکی و نوجوانی بروز کرده و عوامل ژنتیکی و محیطی در آن نقش دارند.

منبع: روزیاتو



طرح: محمد طحانی

اجاره نشین

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹

سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۷۶۱۷۶

توزیع: شرکت نشرگستر امروز

چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

پنجشنبه / ۱۳۹۸ تیر / شماره ۴۳۰۱
۲۳ شوال ۱۴۴۰ - ۲۷ ژوئن ۲۰۱۹

اذان صبح ۴:۰۴

طلوع آفتاب ۵:۵۰

اذان ظهر ۱۳:۰۷

غروب آفتاب ۲۰:۲۵

اذان مغرب ۲۰:۴۵

کوتلاس: من اولین بار حس پروازو با پرواز تجربه کردم، وقتی سرختم به ۱۰۰ رسید و کامیون از بغلم رد شد.

امیرخاک: از ترامپ خواهشمندم کلیه لوازم آرایشی، حتی سرخاب سفیدآب، وسمه سرمه رو تو اقلام تحریمی قرار بده تا جمعیت زشتها زیاد بشه، منم احساس تنهایی نکنم

خشی: اگه این جهنم بهترین ۳ ماهه ساله که وایسا دنیا من میخوام پیاده شم

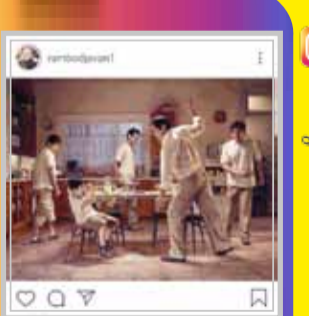
کریزی ایت: پیتزا پنج تومنی که میخرید کارتوشو بخورید سالم‌تره

عقاید یک دلک: انگلیسم ناو فرستاده خلیج فارس! حالا ما ک نتونسیم بریم خارج ولی مته اینکه خارج داره میاد ایران

اشکان هستم: موج گرمای بی‌سابقه ۴۰ درجه توی اروپا باعث تعطیلی مدارس شده و از مردم خواستن توی خونه بموندن!!! این سوسول بازیا چیه بابا، مردم تو اهواز تو گرمای ۶۰ درجه دارن چایی داغ میخورن و لذت میبرن

ponochet: قیمت بلیت‌های هواپیما یه جوریه آدم حس میکنه داره بلیت سفینه میخوره

داروگ: انقدر لباس ریختم تو لباسشویی، که بنده خدا یه تعدادیشو درآورده داره با دست میشوهر!



رامبد جوان: خشونت وقتی شروع می‌شه، رشد می‌کنه و می‌تونه هیچ‌وقت متوقف نشه



بهمن دان: باز کن پنجره را صبح دمید

آژودی Q7 مدل ۲۰۲۰ معرفی شد

ماشین بازی



زبان طراحی این خودرو ساز، آژودی Q7 مدل ۲۰۲۰ از سپر و ظاهر جلو و عقب جدید بهره می‌برد. در داخل کابین، این تغییرات کمی بیشتر برجسته می‌شود و زیر کاپوت آن نیز گزینه‌های متنوع سیستم محرکه هیبریدی وجود دارد. در خارج خودرو، جلوپنجره آژودی Q7 گسترده‌تر شده و سپر جلو برای پذیرفتن ورودی‌های بزرگتر، دوباره قالب‌گیری و طراحی شده است. چراغ‌های جلو

شاسی‌بلند آژودی Q7 مدل ۲۰۲۰ با تغییراتی در جلو و عقب به همراه تغییرات بیشتر در داخل کابین و بهره‌گیری از پیشرفته‌های دیزلی نیم‌هیبریدی معرفی شد.

پس از انتشار تصاویر جاسوسی، هم‌اکنون پرده‌ها از روی آژودی Q7 فیس‌لیفت کنار رفته و مشخص شده است که جزئیات موجود در تصاویر زرد بسیار دقیق و صحیح بودند. با ترکیب کردن آخرین

پرانرژی‌ترین نور جهان شناسایی شد

تازه‌های علمی

سپتامبر ۲۰۰۸ میلادی (۲۰ شهریور ۱۳۸۷ هجری شمسی) پس از ۲۰ سال آماده‌سازی، آغاز به کار کرد. فوتون‌های با انرژی بالا پرتوی گاما می‌منتشر شده از سحابی خرچنگ با استفاده از آزمایشی به نام «ای اس گاما تبت» (Tibet AS-gamma) شناسایی شدند. طی این آزمایش پژوهشگران از نزدیک به ۶۰۰ شناساگر برای تشخیص بارش ذرات ایجاد شده هنگام برخورد فوتون‌های پرانرژی با جو زمین استفاده کردند.

هر فوتونی که آنها شناسایی کرده بودند، دارای انرژی بیش از ۱۰۰ تریلیون ولت الکترون بود. برای مثال، فوتون‌های مرئی دارای انرژی حدود چند ولت الکترون هستند، در حالی که برخورددهنده هادرونی بزرگ که قدرتمندترین شتاب‌دهنده ماده ساخت انسان است تنها می‌تواند ذرات را به انرژی حدود ۶.۵ تریلیون ولت الکترون برساند. این انفجار شرایطی را ایجاد کرد که می‌تواند فوتون‌های بسیار با انرژی تولید کند. انرژی ذرات باردار مانند الکترون‌ها به وسیله موج شوک و نیروهای مغناطیسی تولید شده توسط انفجار ابرنواختری افزایش می‌یابد. هنگامی که

فیزیکدانان اخیراً پرانرژی‌ترین نوری را که تاکنون ثبت شده شناسایی کرده‌اند. آنها بر این باورند این نور از «سحابی خرچنگ» (Crab Nebula) ساطع می‌شود. سحابی خرچنگ ۶۵۰۰ سال نور از زمین فاصله داشته و برخی ستاره‌شناسان بر این باورند که در سال ۱۰۵۴ میلادی یک ابرنواختر در کهکشان ما منفجر شده است و از باقی‌مانده آن ابرنواختر، سحابی خرچنگ تشکیل شده است. پژوهشگران «دانشگاه تبت» (Tibet University) چین در مطالعه اخیر از شناساگرهای عظیم استفاده کرده‌اند تا ذراتی را که در جو زمین قرار دارند و توسط اشعه‌های گاما در برخورد با جو زمین ایجاد می‌شوند شناسایی کنند. این فوتون‌ها انرژی در حدود ۱۰۰ تا ۴۵۰ تریلیون الکترون ولت دارند که این انرژی فوتون‌ها حدود ۶۹ برابر بیشتر از ذرات دارای بالاترین نیرو در «برخورددهنده هادرونی بزرگ» (Large Hadron Collider) هستند. برخورددهنده هادرونی بزرگ با به طور مختصر ال‌اچ‌سی (LHC) یک شتاب‌دهنده ذره‌ای و برخورددهنده مستقر در سازمان تحقیقاتی سرن در نزدیکی ژنو سوئیس است. این پروژه در ۱۰