

اختلال اضطراب اجتماعی؛ وقتی از قضاوت شدن می ترسیم!

همه ما وقتی قرار است برای اولین بار در جمع بزرگی صحبت کنیم یا اینکه در حضور افرادی که قضاوتشان برای ما اهمیت دارد سخنرانی کنیم، دچار دلهره و اضطراب می شویم، احتمالاً پیشانی و کف دستمان خیس عرق می شود، ضربان قلبمان افزایش پیدا می کند و... و این مسئله کاملاً طبیعی است، اما اگر این اضطراب به حدی باشد که مانع بسیاری از فعالیت های خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی مان شود، آن وقت باید به این مسئله فکر کنیم که آیا به راستی این حالت طبیعی است؟

دانش آموز یا دانشجویی که از ترس قضاوت استاد یا همکلاسی هایش، هرگز در کلاس صحبت نمی کند، معلمی که هنگام رفتن به کلاس به خاطر اضطراب شدید نمی تواند در کلاس حضور پیدا کند، افرادی که به خاطر اضطراب شدید نمی توانند در جامعه حضور یابند و از هرگونه تعاملی اجتناب می کنند، آیا می توانند این حالت را ناشی از یک کمروبی ساده تلقی کنند؟

علائم اصلی اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی، ترس معنادار و دائمی از یک یا چند موقعیت اجتماعی است که باعث تعاملات اجتماعی می شود (مثل معاونه با افراد دیگر) یا تحت نظر قرار گرفتن را ممکن می کنند (مانند در معرض دید قرار گرفتن هنگام غذا خوردن در رستوران) و فرد از اینکه به خاطر نشان دادن اضطرابش رفتاری را بروز دهد که باعث قضاوت منفی دیگران شود، می ترسد.

افراد هنگام تعاملات اجتماعی از این موقعیت ها اجتناب کنند یا هنگام مواجهه با این موقعیت ها دچار ترس و اضطراب شدیدی شوند. نکته ای که باید به آن توجه کنید این است که ترس یا اضطراب نباید به دلیل وجود یک امر ترسناک واقعی در آن موقعیت یا به دلیل بافت فرهنگی باشد و در صورت وجود شرایط پزشکی دیگری مثل بدشکلی ها یا چاقی مفرط یا پدری نداشتن یا سوختگی یا جراحت که ممکن است هر فردی را کمی نگران قضاوت دیگران کند، این ترس و اضطراب یا اجتناب بسیار افراطی باشد. این علائم باید همیشگی باشند و یا حداقل به مدت ۶ ماه طول کشیده و به طور مشخصی باعث اختلال در تعاملات اجتماعی و عملکرد فرد شده باشند.

این افراد هنگام تعاملات اجتماعی از این می ترسند که کاری انجام دهند یا علائم اضطرابی شان را به گونه ای بروز دهند که باعث قضاوت منفی دیگران شوند. یعنی نگران این هستند که اشتباهی کنند و شرمندگی شوند یا مورد تمسخر واقع شده و طرد شوند و مورد اهانت قرار گیرند و این ترس و اضطراب به صورت قابل توجهی بیشتر از آن چیزی است که از موقعیت اجتماعی مذکور و زمینه فرهنگی-اجتماعی فرد انتظار می رود.

گرچه برخی بر این عقیده اند که خجالتی بودن ممکن است با اضطراب اجتماعی همراه باشد، اما داده های اخیر کمیته ملی هم ابتلائی ها نشان می دهد که فقط ۱۲ درصد از نوجوانان خجالتی معیارهای اضطراب اجتماعی را دارند از طرفی حدوداً ۷۰ درصد از نوجوانان مبتلا به اشتباه، خود را به صورت خجالتی می شناسند. به علاوه، افرادی که مبتلا به اضطراب اجتماعی هستند به احتمال زیاد بیشتر از افرادی که فقط خجالتی هستند در معرض دیگر بیماری های روانی قرار دارند، بنابراین ممکن است کمروبی قسمتی از زنجیره باشد، اما افرادی که معیارهای تشخیصی دارند بالاترین حد این زنجیره را تجربه می کنند. این افراد از مراددها و تعامل های خود بازخورد مثبتی نمی گیرند و در میان همسالان شان به افراد مضطربی که معمولاً پذیرفته نیستند، شدت دارند و قربانی بودن در تجربه می کنند، مهارت های اجتماعی ناچیزی دارند و از ارتباط غیرکلامی کمتر استفاده می کنند، چون در فهمیدن نشانه های غیرکلامی نیز به همان اندازه مشکل دارند.

تحقیقات همچنین نشان می دهد که افراد خجالتی پس از ایجاد ارتباط موفق، احساس منفی شان کم می شود، ولی افرادی که اضطراب اجتماعی دارند احساس منفی شان حتی پس از یک رابطه اجتماعی نرمال باز هم باقی می ماند. در واقع ثابت شده که افراد مبتلا وارد یک روند نشخوار فکری می شوند که دائماً احساسات و شناخت های منفی را مرور کرده و زنده نگه می دارند. هم روان درمانی و هم دارودرمانی در درمان این اختلال مفید واقع می شوند. اکثر روان پزشکان بر این عقیده اند که استفاده از دارو و روان درمانی در کنار هم از هر یک به تنهایی موثرتر است. به چالش کشیدن این افکار منفی چه به کمک درمان گر و چه به صورت شخصی، راهی موثر برای عقب راندن این بیماری و کاهش اثرات آن است.

در روان درمانی اولین قدم، شناسایی افکاری است که در لایه های زیرین ترس های فرد وجود دارد. به طور مثال اگر فرد نگران سخنرانی در جمع افراد مهمی است، شاید یکی از افکاری که پشت این نگرانی مخفی شده این است که: «من سخنرانی را خراب خواهم کرد و همه با خود فکر خواهند کرد که من بی لیاقت هستم» یا اینکه «الان خیس عرق می شوم و همه می فهمند که چقدر ترسیده ام و آبرویم می رود.»

وقتی افکار منفی مشخص شدند، قدم بعدی تحلیل و به مبارزه طلبیدن آنهاست. وقتی که فرد این قدرت را پیدا می کند که افکار منفی خود را به چالش بکشد، دید واقع بینانه تری نسبت به موقعیت های اجتماعی پیدا می کند و با آرمایش بیشتری به تعامل می پردازد. بهتر است که فرد از قدم های کوچک شروع کند و کم کم این قدم های کوچک را به گام های بزرگ تبدیل کند یعنی اول موقعیت اجتماعی ای را انتخاب کند که از آن هراس کمتری دارد و رفته رفته روی به شرایط سخت تر بیاورد. منبع: روزیاتو



طرح: محمد طحانی

مرداب

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

فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹

سازمان شهرستان ها: ۴۴۲۷۱۷۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز

چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

دوشنبه / ۲۴ تیر ۱۳۹۸ / شماره ۴۳۱۵
۱۲ ذی القعدة ۱۴۴۰ - ۱۵ جولای ۲۰۱۹

اذان صبح ۴:۱۷
طلوع آفتاب ۶:۰۰
اذان ظهر ۱۳:۱۰
غروب آفتاب ۲۰:۴۱
اذان مغرب ۲۰:۲۱

ساکن واحد ۵: همه عمر آدم در انتظار افتادن به اتفاق و به وجود آمدن به تغییر می گذره یهو به خودت میای، می بینی ۴۰ سالته و هنوز منتظری زندگی شروع بشه انگار که زندگی چیزی جدا از صبح بیدار شدن، شب خوابیدن، هر روز سر کار رفتن، گاهی خوش گذشتن، گاهی سفر رفتن و گاهی شنیدن اینته که دلم برات تنگ شده، خیلی

اشکان مدیری: تو فیلمای ایرانی هم اینطوریه ک برای اینکه بیلبارد باز باشی یا باید چند فقره قتل لو رفته داشته باشی یا نقشه چند فقره قتل رو ریخته باشی.

سناطور: ولی اون لحظه ای که با خودت کنار اومدی زندگی خوب میشه

زار ممد: آیا میدانید وقتی با سرعت ۹۰kmh در حال حرکت هستین در صورت باز بودن ۴۰٪ یکی از پنجره ها مصرف سوخت شما بالاتر از حالت بسته بودن شیشه و روشن بودن درچه ا کولر میباشد؟

هیبوریو: کاشکی میشد تو تابستون شبا کار میکردیم و روزا وقت استراحت بود

رضوفسکی: تو خارج اینجوریه که به طرف ایمل میزنی کارت راه میفته، اما تو ایران اول به طرف ایمل میزنی، بعد باید بهش پیام بدی که ایملتو چک کن، بعد اس ام اس بدی که بی امتو چک کن، بعد به تک زنگ به گوشیش بزنی تا یارو گوشیشو چک کنه



کامبیز دیرباز: لطف کلاه ایمنی را فراموش نکنید



محمد سلوکی: تولد نور

جیب گلدیا تور را فراموش کنید!



گاهی اوقات به سختی می توان تصور کرد مرسدس بنز جی کلاس یک خودروی کاربردی خشن بوده و می توانسته تقریباً از هر مانعی عبور کند. البته تا زمانی که با پیکاپ W۴۶۱ نسخه نظامی خودرویی که مشاهده می کنید GD ۲۵۰ ۲۵۰۰ مدل ۱۹۹۳

روبه رو نشوید همچنان جی کلاس را یک شاسی بلند لوکس و قلدر خواهید دانست. خودرویی که مشاهده می کنید GD ۲۵۰ ۲۵۰۰ مدل ۱۹۹۳

است که از بدنه پیکاپ تک کابین بسیار نایاب سود می برد. این خودرو اساساً برای استفاده نظامی تولید شده است. نیروبخش این خودرو پیشترانه ۵ سیلندر OM۶۰۲ دیزلی است که به یک گیربکس ۴ سرعته دستی و با دنده سنگین متصل شده است. فروشنده این خودرو کیت توریوی را نیز به مجموعه پیشترانه اضافه کرده که ظاهراً تفاوت قدرت زیادی را ایجاد کرده است. البته که این خودرو از سیستم چهار چرخ محرک و دیفرانسیل های قفل شونده در دو اکسل سود می برد.

علی رغم اینکه جی کلاس یاد شده خودرویی تقریباً نظامی است اما در شرایط بسیار خوبی نگهداری شده و تمامی پانل های بدنه وضعیت ظاهری مناسبی داشته و خبری از زنگ زدگی و فرسودگی نیست. البته کارکرد این خودرو نیز کاملاً مناسب بوده و برابر با ۳۸۶۶۳ کیلومتر است.

کابین ساده و بی شیله پیله این جی کلاس فرسنگ ها با جی کلاس مدرن امروزی تفاوت داشته اما همین بخش هم جذابیت های خاص خود را دارد. صندلی ها دارای پوشش وینیل کارا بوده و اگر خواهان گوش دادن به موسیقی باشید بهتر است آن را از گوشی هوشمند خود بخش کنید چراکه خبری از سیستم های مدرن نیست. تنها آپشن رفاهی این خودرو کولر زیر داشبورد است.

محفظه بار طولیل جی کلاس نیز از سه جهت باز می شود و یک لاستیک زاپاس نیز بین اتاق و محفظه بار وجود دارد. رنگ های ۱۶ اینچی فولادی با لاستیک های آفرود نیز تکمیل کننده ظاهر اصلی این خودرو هستند. این خودرو با قیمت قابل توجه ۶۲ هزار دلاری به فروش می رسد. قطعاً شما همیشه می توانید یک جیب گلدیا تور صفراکیلومتر را بخیرید ولی شاید در آینده نتوانید چنین جی کلاس خاص و تکی را بیابید.

منبع: پدال (pedal.ir)

ماشین بازی

«اب» تکار

هوای نام تجاری هارمونی را ثبت کرد

سیستم عامل دیگری در راه است

هوای اقدام به ثبت نام تجاری تازه ای برای یک سیستم عامل در اروپا کرده است. «هارمونی» نامی است که هوای برای سیستم عامل جدید خود انتخاب کرده و قرار است از آن در تلفن های هوشمند آینده خود استفاده کند.

هوای به تازگی تلاش کرده نام هارمونی را در دفتر مالکیت معنوی اتحادیه اروپا (EUIPO) به ثبت برساند. گفته می شود هارمونی قابلیت به کارگیری در موبایل ها و کامپیوترها را دارد. درخواست هوای ۱۲ جولای (۲۱ تیر ماه) ثبت شده و هم اکنون در دست بررسی است.

«هارمونی» در کنار «آرک» (Ark) دومین سیستم عامل ساخته شده توسط هوای بوده و قرار است در بازار جهانی عرضه شود. سیستم عامل آرک که گمان می رود به «هونگ منگ» (HongMeng) تغییر نام دهد، طبق گزارشات حداقل از سال ۲۰۱۵ در دست توسعه بوده است.

در چند ماه گذشته جنگ اقتصادی آمریکا و چین بالا گرفته و در پی آن آمریکا استفاده از تکنولوژی های ساخت این کشور را برای شرکت های چینی از جمله هوای ممنوع کرد. سیستم عامل های ویندوز و اندروید نیز شامل این ممنوعیت گسترده شده و هوای را وادار به ساخت سیستم عامل اختصاصی خود کرده اند.

شایعات حاکی از آن هستند که تلفن های هوشمندی که قرار است پاییز امسال عرضه شوند به هونگ منگ مجهز خواهند شد. هم اکنون نیز این سیستم عامل مراحل آزمایشی را در بیش از یک میلیون دیوایس پشت سر می گذارد.

هوای مصمم است به جنگ گوگل برود. «رن ژنگفی» مدیرعامل هوای به تازگی مدعی شده بود که سیستم عامل «هونگ منگ» تا ۶۰ درصد از اندروید سریع تر بوده و می توان از آن علاوه بر تلفن های هوشمند در روترها و دیستانتورها هم استفاده کرد.

آیا هونگ منگ می تواند جایگزین مطمئنی برای اندروید باشد؟ هوای چه فکری برای مارکت اختصاصی خود در سر دارد؟ آیا کاربران حاضرند اندروید و گوگل را کنار گذاشته و از سیستم عامل هوای استفاده کنند؟ این ها سؤالاتی هستند که زمان به آنها پاسخ خواهد داد.

منبع: دیجیاتو

پدر امنیت رایانه ها درگذشت



محمد سلوکی: تولد نور

می شناسند که می گوید تعداد خطاهای برنامه ای که یک برنامه نویس در یک بازه زمانی می نویسد، ثابت و مستقل از زبان برنامه نویسی است. وی چند سال پس از اختراع پسورد رایانه به این نتیجه رسید که رمزهای رایانه ای هم مشکلات مخصوص خود را دارند و اینترت، ورود به سیستم رایانه ای را به نوعی به یک کابوس تبدیل می کند.

به هر حال صنعت رایانه ها در دنیای امروز به سمت و سویی می رود که از پسوردها فاصله می گیرد تا امنیت رایانه را افزایش دهد و از ربودن حساب های کاربری جلوگیری کند. ولی قطعاً کار فرناندو کورباتو به ایجاد اصولی در رایانش مدرن کمک کرد. کورباتو موفق شد طی زندگی ارزشمند خود جوایزی همچون جایزه معتبر «تورینگ» را هم دریافت کند.

پدر پسورد رایانه در نهایت در سن ۹۳ سالگی و در اثر ابتلاء به بیماری دیابت درگذشت.

بخش امنیت رایانه ها یکی از بنیانگذاران خود را از دست داد. به گزارش ایسنا و به نقل از انگجت، فرناندو کورباتو دانشمندی که در زمینه علوم رایانه فعالیت می کرد و برای اولین بار پسورد رایانه را اختراع کرد، در سن ۹۳ سالگی درگذشت. وی در سال ۱۹۲۶ میلادی در کالیفرنیا آمریکا به دنیا آمد و تحصیلات خود را در دانشگاه های بزرگ و مطرح مؤسسه فناوری کالیفرنیا و مؤسسه فناوری ماساچوست گذراند.

این محقق بزرگ کانسپت پسورد رایانه را زمانی اختراع کرد که «سیستم اشتراک زمانی سازگار» خود را سازماندهی می کرد. این سیستم این امکان را فراهم می کند که چند نفر به طور همزمان از یک رایانه استفاده کنند که برای اولین بار در سال ۱۹۶۱ میلادی معرفی شد. اختراع وی باعث شد که به ایجاد امنیت دیجیتالی کمک شود و علاوه بر آن پاسخ های رایانه ای از چند ساعت به ثانیه تقلیل یابد. اصولاً برنامه نویسان، کورباتو را به خاطر «قانون کورباتو»