

لزوم مدیریت کاهش انگیزه‌ها بر اثر کرونا



مبليان بدون علامت کرونا فقط ۱۰ روز قرنطینه پمانند

یک فوق تخصص بیماری‌های عفونی گفت: نیازی نیست که کروناوی که بدون علامت هستند، بعد از گذشت زمان قرنطینه دوباره تست دهند. زیرا تست گاهی در برخی مبتلایان مدت زیاد ممکن است طی مبتلا شدن به کروناوی انجام شود.

وی درباره بروز ناشنوایی به عنوان یک از علائم کرونا، توضیح داد: از آنجاکه کرونا اعصاب جمجمه‌ای را گرفتار می‌کند، می‌تواند چنین عوارضی داشته باشد. بر همین اساس می‌تواند اعصاب شنوایی، بینایی، چشایی و بولیابی را گفتار کند. / اسنسنا

کترین موحرز افزود: مبتلایان به کرونایی که علامت دار هستند حداقل دو اساه هفته بعد از شروع علائم می توانند از قرنطینه خارج شوند. پیش از این وصیه می شد که افراد مبتلا حتماً هشت هفته ماسک بزنند، اما اکنون که ماسک حیا، شده طبیعتاً باید ماسک بزنند.

ترشح کوتیریزول در خون مانع عملکرد قوی این سیستم می‌شود. بنابراین بیماری کووید-۱۹ می‌تواند افرادی را که دچار اختلالات اضطرابی شدید هستند درگیر کند. از سوی دیگر شیوع کرونا اضطراب همه افراد را افزایش داده که این عامل نیز می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم هم شروع‌کننده اختلال پانیک و هم تشیدی‌کننده آن باشد.

چه کسانی مستعد حمله‌های اضطرابی هستند؟

افرادی که فقدانی را تجربه کرده اند یا در کودکی، یادگیری‌های غلط داشته‌اند یا مشکلات ناقل های عصبی را داشته باشند. به علاوه تحریه موقعیت‌های اضطرابی جدید مثل شیوع کرونا یعنی در تشدید و بروز حملات پانیک موثر است. البته افراد در سنین ۲۰ تا ۴۵ سالگی خیلی مبتدا این حملات هستند. اگر فردی این اختلال را به شکل ضعیف داشته باشد در شرایط شیوع کرونایی تواند حتی در

حتی ممکن است فرد بعدهایا در مواردی به صورت شرطی شدن چنین حسی را دوباره تجربه کند. ازسوی دیگر، فقدان یک عزیز مثل جدا شدن از الودین یا نبود کسی که تعلق خاطر به او وجود داشته باشد، منجر به بروز حالت بحران، شوک، ناباوری و حمله پانیک می‌شود. به این ترتیب اختلال پانیک در افراد شکل می‌گیرد.

ازین اختلال چه عوارضی روی زندگی فردی و اجتماعی افراد می‌گذارد؟

وقتی فردی این اختلال را به صورت مکرر تجربه کرده باشد، به طور دائم نگران است که این حملات وحشت‌زدگی تکرار بشود و نتواند در این موقعیت ها کنترل خود را به دست بگیرد. همین احساس، مانعی برای فعالیت‌های روزانه فرد است. وقتی فرد در یک موقعیت ناآشنا و جدید قرار می‌گیرد ممکن است این احساس خیلی شدیدتر باشد و حتی او ممکن است این احساس را شناسایی نماید.

سینیں بال بریز بسید شو.

آیدارمان قطعی و موثری برای حملات پانیک وجود دارد؟

در صورتی که فرد این اختلال را درمان کند قطعاً می‌تواند آن را کنترل کند. طبق پژوهش‌ها مشخص شده است حدود ۴۰٪ درصد افراد درمان می‌شوند و حدود ۲۰٪ درصد هم به درمان پاسخ خوبی نمی‌دهند. اما درمان دارویی توانم با درمان‌های شناختی می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

درمان‌های شناختی، رفتاری بسیار موثر و قطعی هستند که طی ده تا ۱۵ جلسه با تاثیرات خوبی همراه است. «مواجهه درمانی» نیز بسیار موثر است. (حساسیت‌زادایی) نیاز از طریق حرکات چشم و بازپردازش مجدد درمان پانیک بسیار مؤثر است.

برای درمان این اختلال آیا الزومی به درمان دارویی نیز وجود دارد؟

اختلال پانیک در صورتی که بسیار شدید باشد یا اگر بحث نقص در انفعال‌دهنده‌های عصبی مطرح باشد به درمان دارویی نیاز دارد. البته در کتاب مصرف دارو، روش‌های آرام‌سازی به فرد آموخته داده می‌شود. البته اثربخشی این روش‌ها به پیگیری فرد و باور او به اثربخشی درمان‌ها در رفع این اختلال نیاز دارد.

مهم‌ترین اقدامات هنگام بروز حمله پانیک چه هستند؟

اگر روان‌شناس بتواند روش‌های آرام‌سازی را پیاده کند، خود شخص در موقع ضروری می‌تواند از این روش‌های عضلانی و تنفسی بهره بگیرد. البته تغییر در باورهای ناکارآمد افراد نیاز ارسوی روان‌شناس به شخص آموخت شود.

را از تاریخ‌ها و فعالیت‌های اجتماعی مثل وزرگردان و شرکت در مراسم مختلف خانوادگی بر حذر دارد. همچنین این مسأله برای افراد به دلیل نگرانی از تکرار مدام بسیار تاثیون کننده است.

به این ترتیب، شرایط فردی و اجتماعی فردی که می‌تواند به لحاظ اجتماعی مفید باشد با قرار نگرفتن در این موقعیت هاتضییف می‌شود.

چه شباهت‌هایی بین این نوع حمله و کرونا وجود دارد؟

از آنجاکه کووید-۱۹ مدت طولانی است که همه جوانب زندگی افراد را تحت تاثیر قرار داده است، افرادی که دچار این اختلال باشند خیلی بیشتر از افراد عادی از موقعیت‌های ناآشنا و جدید تأثیر می‌گیرند. چون فرد با اضافه شدن ترس از این ویروس و مشکلات ناشی از آن اضطراب بیشتری را تجربه می‌کند که ممکن است به تشدید و تکرار اختلال پانیک منجر شود. حتی این نوع اختلال اضطرابی فرد را قادر می‌کند از حضور در موقعیت‌های اجتماعی و ناآشنا ممانعت کند.

مسأله دیگری که در دوران کرونا به وجود آمده فقدان عزیزان و دوستان ما است که بعد از دست دادن آنان امکان شرکت در مراسم سوگواری مقدور نمی‌شود. این مسأله هم اضطراب را بیشتر می‌کند. حتی منجر به اضطراب بیمارگونه، افسردگی و تشدید اختلال پانیک در فرد می‌شود.

آیا کرونا زوماً تو اند منجر به این حمله‌ها شود یا این که باید زمینه‌های بش از قبیل وجود داشته باشد؟

زمانی که فرد در مواجهه با اضطراب‌های مکرر قرار می‌گیرد، مقاومت سیستم ایمنی بدن به شدت افت می‌کند و

A close-up photograph of two hands clasped together. The hands belong to a person wearing a bright blue long-sleeved shirt. The background is dark and out of focus.

A portrait photograph of Dr. Neda Saghafi, a woman with dark hair wearing a black hijab, smiling at the camera.

زکایی:
از دست دادن
عذیزان در دوران
شیوع کرونا و
فرابه نشدن
شرایط معمول
سوگواری به
سطراب بیمارگونه
و افسردگی و
تشدید اختلال
انیک در فرد منجر
م، شود

بیماری کرونامی تواند افرادی را که دچار اختلالات ضروری شدید هستند، درگیر کند

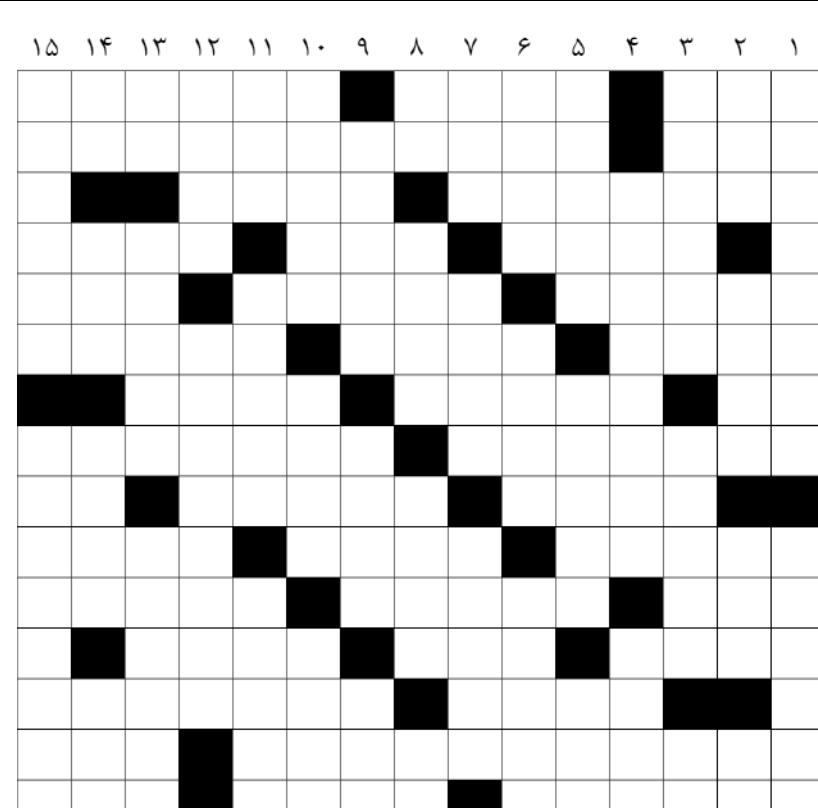
وھشت زدگی در کانال کرونا

با این که خبرهای مربوط به شیوع کووید-۱۹ جنبه عمومی یافته است و محدود به تاحیه یا افراد خاص نیست، چرا برخی دچار حمله پانیک می‌شوند؛ آیا این اختلال جنبه فیزیولوژیک دارد یا نوعی اختلال اکتسابی محسوب می‌شود؟

اختلال پانیک یا وحشت زدگی دلایل مختلفی دارد. پانیک می‌تواند مربوط به دوران کودکی فرد باشد که به صورت شرطی شدن از والدین آموخته می‌شود. از سوی دیگر، اگر در ناقل های عصبی (اپی‌نفرین یا سروتونین) که سیستم های عصبی هیجانی ما را کنترل می‌کند، اختلالی پیش بیاید موجب شکل گیری حملات اضطرابی می‌شود.

مثلاً ممکن است زمانی فرد شرایط اضطرابی و کمبود اکسیژن را در آسانسور تجربه کرده باشد؛ تجربه ای که با کوپش های قلب، تعریق زیاد لرزیدن و احساس خستگی همراه است. همچنین در این حالت ممکن است شخص، احساس کرخی اعصابی بدن و ترس از مردم را تجربه کند.

حدودیک ماه پیش بود که عضو هیات علمی پژوهشگاه این سینا از شیوع اختلالات اضطرابی در دوران شیوع کرونا به رسانه ها گفت و اعلام کرد باگذشت چندماه از شیوع کووید-۱۹، حملات پانیک (وحشت زدگی) در شهروندان افزایش چشمگیری داشته است. حملات پانیک در افراد با علائمی مانند تپش قلب و تنگی نفس و حالت شبیه خفگی همراه است و بسیاری را به دلیل شایه این علائم باکووید-۱۹ به وحشت و اضطراب بیشتری نیز دچار می‌کند که بخوبی تواند با آسیب های روانی و فیزیکی بیشتری برای فرد همراه باشد. برای اطلاع بیشتر در مورد حملات پانیک با نفیسه زکایی، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی افت و گردیدم تا زویی های این نوع حملات عصبی و چگونگی پیشگیری از آن بیشتر بدانیم.



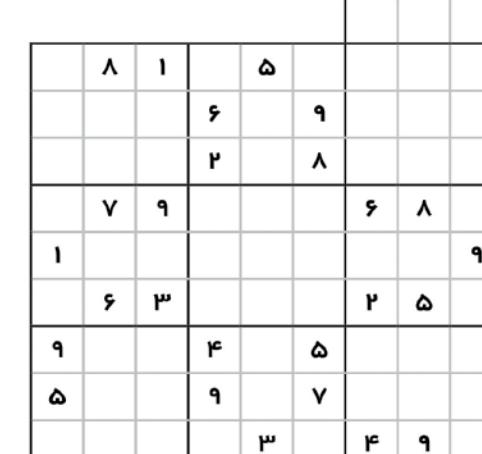
طراح: بیژن گوارانی

حل جدول ویژه شماره ۵۷۰۸																	
۱	ج	د	م	س	۱	خ	ر	ی	ک	۱	ا	ک	۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۲	و	ف	۱	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۱	۱	۱	۱	۲	۳	۴	۵
۳	خ	م	ط	ب	خ	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۴	۳	۲	۱
۴	ب	و	ی	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵	۶	۷	۸
۵	ت	م	ط	ب	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۶	۵	۴	۳
۶	ف	ت	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۷	۸	۹	۱۰
۷	ر	و	ت	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	م	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۹	و	ی	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۰	س	م	ن	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۱	ی	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۲	ض	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۳	ی	م	ر	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۴	س	ب	ز	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۵	د	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳





National Standards



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.

