

دنیای ذهن

نقش مغز در ولع مصرف مواد مخدر

مریم مرادی
 کارشناس بهداشت معلوم
 شناختی، رسانه

ولع مصرف به عنوان عاملی موثر
 در اختلالات مصرف مواد شناخته
 شده است و می تواند احتمال
 مصرف مواد مخدر در آینده را افزایش دهد. با این حال اساس
 عصبی آن و به عبارتی چگونه مغز باعث ایجاد ولع می شود،
 به خوبی درک نشده است.

به تاگی محققان مرکز ملی تحقیقات علمی فرانسه الگوی مغز، بادار، یا نوروماکر را برای میل به موادمخدر و موادغذایی شباهتایی کردند.اند این کشف ممکن است گامی مهم در جهت درک اساس مغز، ولع مصرف، اعتیاد به عنوان نوعی اختلال مغزی و نحوه درمان بهتر اعتیاد در آینده باشد. نکته مهم این است که این نشانگر عصبی ممکن است برای متمایز کردن مصرفکنندگان مواد از سایرین نیز استفاده شود و آن را تنها به یک نشانگر عصبی برای اهی هوس، بلکه به یک نشانگر بالقوه تبدیل کند، که ممکن است روزی در تشخیص اختلالات مصرف مواد، مورد استفاده قرار گیرد.

برای بسیاری از بیماری‌ها نشانگرهای زیستی وجود دارد که پزشکان می‌توانند از آنها برای تشخیص و درمان بیماران استفاده کنند. از مزایای داشتن یک شاخص زیستی پایدار، برای یک بیماری این است که می‌توانید آزمایش را برای هر فردی انجام دهید و ببینید آن بیماری را دارد یا نه و ما متأسفانه این شاخص را برای روانپزشکی و اطمینان به اعتیاد نداریم.

در پژوهش دیگری، از نوعی الگوریتم یادگیری ماشین برای تعیین این که آیا می توان چنین نشانگری را برای میل شدید ایجاد کرد یا خیر، استفاده کردند.

ایده آنها این بود که اگر بسیاری از افرادی که سطوح ولع مصرف مشابهی را تجربه می کنند، الگویی از فعالیت مغز را به اشتراک بگذارند، ممکن است که الگوی الگوریتم یادگیری ماشین بتواند آن را گزارش دهد و از آن برای پیش بینی سطوح ولع مصرف بر اساس تصاویر مغز استفاده کند.

برای این مطالعه، آنها از داده‌های تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI) استفاده کردند که بینشی را در مورد فعالیت مغز ارائه می‌دهد. داده‌های افام‌آرآر در حالی جمع‌آوری شد که فردی که خود را مصرف‌کننده یا غیرمصرف‌کننده مواد مخدر معرفی می‌کرد، تصاویری از مواد مخدر و غذاهای بسیار خوش طعم را مشاهده کردند. سپس شرکت‌کنندگان ارزیابی کردند چقدر میل شدید به مواردی را می‌دیدید. به گفته محققان این الگوریتم، الگویی از فعالیت مغز برای پیش‌بینی شدت میل به مواد مخدر و مواد غذایی با استفاده از تصاویر افام‌آرآر را شناسایی کرده است. الگویی که آنها مشاهده کردند و مطالعه هدایت عصبی (NCS) نامیدند، شامل فعالیت در چند ناحیه مغزی است که برخی مطالعات قبلی با مصرف مواد و تعامل مصرف می‌پوشش هستند. این روش به مادرک دقیقی از نحوه توابع مرتبط تجربه ذهنی و عمو خوردن این مناطق را می‌دهد.

همچنین مطالعه هادیت عصبی نشان داد پاسخ‌های مغز به نشانه‌های دارو و غذا مشابه است و نشان می‌دهد ولع مصرف مواد مخدر از همان سیستم‌های عصبی است می‌شود که ولع غذا را ایجاد می‌کند. نکته مهم این است که ناشگاری‌ها بر اساس مصرف کاندید می‌شوند. مواد مخدر از دارو غیرمصرف‌کنندگان را بر اساس پاسخ مغز آنها به نشانه‌های مواد مخدر، اما نه به نشانه‌های غذایی، متمایز کند. این یافته‌ها مشخص یک ماده نیست؛ زیرا افرادی که کوکائین، الکل و سیگار مصرف می‌کردند، مطالعه‌های هادیت عصبی در همه آن‌ها در مصرف را پیش‌بینی کرد. چیزی مشترک در همه این اختلالات مصرف مواد وجود دارد که در یک لحظه باعث ولع مصرف می‌شود. همچنین فرآیندهای هیجانی و انگیزشی که ممکن است شبیه هم به نظر برسند در واقع مسیرهای مغزی متفاوتی را شامل و به روش‌های مختلفی اندازه‌گیری می‌شوند. آنچه مشاهده می‌شود احتمالاً یک مدل برای اندازه‌گیری است، بلکه چیزی انتخابی‌تر برای میل به غذا و مواد مخدر است.

دانش بنیان

نانومواد، پارچه‌های تولید داخل را ماندگارتر می‌کند

محققان یکی از شرکت‌های فناوری با تولید نانومواد، راهکاری را برای ماندگاری بالای خاصیت نانویی منسوجات ارائه کردند. زهرا صبح‌سوز، مسئول فنی این شرکت درباره محصول بومی تولید شده می‌گوید: ما توانستیم ماندگاری تولید کنیم که علاوه بر این که سازگار با محیط‌زیست است، حساسیت، سمیت و تحریک‌پذیری را به حداقل می‌رساند. امیرحسین بختیارچی، مدیرعامل این شرکت نیز با اشاره به جزئیات این طرح، توضیح می‌دهد: بعد از تولید یک محصول، برای نانویی کردن آن نیاز است تولیدکننده سطح چربی را محو یا به مواد نانویی آشفته کند که بعد از شستن بر اثر تماس با محیط اطراف این نانومواد گسترده می‌شوند. برای رفع این چالش راهکاری ارائه کرده‌ایم که بر اساس آن مواد نانویی را وارد تار و پودر بافته شود. بختیارچی با بیان این‌که این راهبردی موجب افزایش ماندگاری خواص نانومواد در پارچه می‌شود، می‌گوید: نتایج آزمایش‌های انجام شده دو سال ماندگاری خواص نانومواد را در پارچه‌ها را تأیید کرده است. به گفته این محقق، نانوذرات آشفته شده در این فناوری نیز در این شرکت تولید می‌شود و به همین دلیل قیمت تمام‌شده آن‌ها پایین‌تر از نمونه‌های وارداتی کاهش یافته است.

بل شود. مردم یک تصویر کامل از طرف مقابل
نی‌توانند ارتباط عمیق‌تری با فردی که تصویر او
برقرار کنند.

وگرم‌نوزوم در نسخه دسک‌تاپ، تبلت
داده شد، اما نمایشگر می‌تواند عمق بیشتری
در آن تجربه دیجیتال تا حد زیادتری واقعی
/ایسنا



وقتی با استرس جوان می شویم

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد تحرک و استرس، پیری را به تعویق می‌اندازد



مریم ملی
گروه دانش و سلامت

اگر به شما بگویند نسخه‌ای وجود دارد که تقریباً ارزان یا حتی رایگان است و با کمک آن می‌توانید روند پیری را به تعویق بیندازید و توانایی‌های شناختی و فیزیکی خودتان را حفظ کنید، فکر می‌کنید چقدر حاضرید این نسخه را در زندگی‌تان اجرا کنید؟ نتایج پژوهش‌های جدید، شگفتی‌های تازه‌ای در ورزش و اثراتی که بر بدن دارد را نشان می‌دهد؛ گفتگی‌هایی که دانشمن جزئیات آن شاید بتوانند میل و انگیزه ما برای انجام حرکات ورزشی مختلف حتی در حد پیاده‌روی را افزایش دهد اما این بار تحقیقات تازه فقط درباره ورزش کردن نیست، بلکه اثرات استرس و تنش‌هایی که بر اثر انجام حرکات ورزشی به بدن وارد می‌شود، مورد بررسی قرار گرفته است. برای خیلی‌ها با زور این که ورزش چنین قدرتی دارد و می‌تواند مغز و قلب و مهم‌ترین اقدام‌های بدن‌مان را از پیری در امان نگه دارد و حتی به توان و قدرت آنها در دوره جوانی بیفزاید، مسأله پیچیده‌ای نیست اما چون ورزش کردن وقت و انرژی و هزینه‌های بی‌شمار را پشت‌گوش می‌اندازد، دانستن درباره دستاوردهای تازه ورزش، بر بدن انسان می‌تواند انگیزه‌ای باشد برای این که همه ما دوره سالمندی را دیرتر از داشته باشیم و هزینه کمتری برای درمان بیماری‌ها و مقابله کنیم.

در این مطلب نگاهی داریم به چکیده‌ای از اثرت ورزش و تنش‌های ناشی از آن برای مقابله با پیری انسان.

به تعویق انداختن پیری

قصه دوچرخه‌سوار فرانسوی به نام روبرت مارچند که سال ۲۰۱۷ رکورد جهانی همگی در یک مسابقه ثبت کرد، ماجرای است. او در ۵۰ سالگی این رکورد را ثبت کرد و اولین دوصدساله‌ای شد که همزمان با افزایش دهنده و جدول توانایی‌های قلبی - عروقی خود را افزایش دهد و جلوی ضعف بدنی‌اش را بگیرد. فیزیولوژیست‌هایی که روی او تحقیق و بررسی می‌کردند متوجه شدند مارچند ۶۸ سالگی دوچرخه‌سواری را آغاز کرده و توانسته با تمرین‌های مستمر ظرفیت هوازی بدنش را برای انجام ورزش‌های ارتقا دهد. آنها با مقایسه ظرفیت قلب او با مردان ۴۲ تا ۶۱ سال دریافتند سلامت قلب عروق او

فواید استرس جسمی و روانی در حد متعادل

استرس‌های جسمی و روانی کم تا متوسط باعث تولید ماده شیمیایی به نام اینترلکین (interleukins) در خون می‌شود و به دنبال آن سیستم ایمنی بدن فعال شده و توانایی بدن برای مقابله با عفونت‌ها بیشتر می‌شود. بنابه نتایج تحقیقات منتشر شده این مسأله می‌تواند در رشد کودکان قبل از تولد تاثیر بگذارد، شاید بپرسید چگونه؟ محققان می‌گویند مادرانی که فشار کاری روزانه در حد کم تا متوسط را در دوران بارداری تحمل می‌کردند، فرزندانِ خود داشت که در دوسالگی در مقایسه با فرزندانِ مادرانی که بارداري بسیار آسانی داشتند مهارت‌های رشدی به‌یسررفتاریِ خود داشتند.

گتھ

کوچک شدن مغز بعد از ۴۰ سالگی راجدی بگیرد

ورزش نوعی تعامل دو طرفه بین عضلات و اعصابی است که از نخاع خارج می‌شوند. وقتی ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند پیام‌هایی را به سمت نورون‌های حرکتی می‌فرستند و سلول‌هایی که حرکت بدن را کنترل می‌کنند را فعال نگه می‌دارند. افزایش جریان خون طی این روند باعث می‌شود پروتئین‌های مرتبط با بیماری آلزایمر از مغز و مایع نخاعی حذف شود و ماده‌ای به نام نوروتروفیک ر

قَاب

مدرسہ اور انگوتانہا



نینجا مدرسه جنگلی اورانگوتان هاست و این چند دانش آموز سوار بر سرویس مدرسه، به همراه مربی های شان در حال رفتن به کلاس درس هستند.

مدرسه جنگلی، برنامه‌ای برای نجات و توانبخشی اورنگ‌نواها پدید می‌آید که در حوادث مختلف پدر و مادر خود را از دست داده‌اند و دیگری کسی را ندارند تا با آموزش گرفتن از آنها بتوانند مهارت‌های لازم برای زندگی در جنگل را به دست بیاورند. این دانش آموزان از نظر عاطفی بسیار حساس هستند، به طوری که برای وابسته نشدن به مربی‌هایشان، هر ماه مربی دیگری خواهند داشت.

مدرسه اورانگوتان هادر حال حاضر بیش از ۶۰۰ دانش آموز کوچک، نوجوان و جوان دارد که نسبت به سطح هرکدام مراحل به صورت کلاس برگزار می شود. مدرسه جنگلی اورانگوتان، با همکاری وزارت جنگلداری اندونزی و سازمان فوس پاور «FOUR PAWS» (خبریهای برای نجات و رفاه حیواناتی که در بحران هستند) انجام شده است.

هدف ایجاد این مدرسه، تامین پناهگاه برای یتیمان و اورنگوتان‌هایی که به صورت غیرقانونی اسیر بوده‌اند، بازیوری آنها، آموزش مهارت‌های لازم برای بقا و درنهایت بازگشت‌شان به جنگل است. انسان‌ها به سرعت در حال قطع درختان جنگل‌های بارانی‌ای هستند که زیستگاه اصلی این اورنگوتان‌هاست.

منبع: www.four-paws.org

استرس برای مابقیض‌های پرداخت نشده و اجاره خانه و فشار امتحانات ترم و ورود به موقعیت‌های ناآشنا معنا می‌شود، در حالی که اینها تمام معنای استرس نیستند. در واقع استرس فقط معنای نگرانی برای انجام کاری نیست بلکه می‌تواند به فشارهای مختلفی که به روان و جسم انسان وارد می‌شود هم تعبیر شود.

«استرس» همیشه منفی و مخرب نیست

سترس همیشه برای ما و ازای نگران کننده و منفی بوده است و از نگران شنیده ایم استرس نداشته باش. نگران نشو، باری بدن و سلامت روانت خوب نیست، در حالی که تحقیقات تازه پژوهشگران حوزه روانپزشکی نشان می دهد تنش های کم و کنترل شده ناشی از ورزش یا کار روزانه (البته به اندازه متوسط) می تواند توانایی های انسان را چه از نظر روانی و چه از بعد فیزیکی افزایش دهد. بعد مخرب استرس را خیلی از ما خوب می شناسیم و به قدر کافی در زندگی مان تجربه اش کرده ایم، اما این بار لازم است بدایم روش های دیگر استرس را چه با نام فشار یا ناشی از شرایط و شکل استی که استرس در مغز و عملکرد ذهنی مان دارد. اولین بار، فردوس دیهار، روانپزشک آمریکایی و محقق در دانشگاه راکفلر نیویورک اواسط دهه ۱۹۹۰ متوجه ارتباط بین استرس های کوتاه مدت و سیستم ایمنی بدن شد. او این ایده که در دیدگاه زیستی داروین، غریز انسان برای زنده ماندن با تنش های ناشی از خطر روزانه تقویت می شد، سعی

بیشتر بدانیم

بارش برف از دل گرمایش زمین!

ماد دارند، برف بیشتری نسبت به

جهان آشکارکننده یک حقیقت
گذشته‌های دور هوایی مرطوب
روشن، نواحی مستعدتری هستند
ایایی که از ادوار پیشین، اقلیمی
امکون با احتمال بیشتری شاهد
چنانچه نرخ بالای تبخیر، خاک را

می باشد. در این پژوهش، برای بررسی تغییرات دما و رطوبت در حین بارش برف، از یک ایستگاه هواشناسی در شمال غرب تهران (ایستگاه هواشناسی تهران) استفاده شد. این ایستگاه دارای تجهیزات مدرن و دقیق برای اندازه‌گیری دما، رطوبت، فشار هوا و سایر پارامترهای هواشناسی است. داده‌های ثبت شده در این ایستگاه، به صورت ساعتی و در طول دوره بارش برف، جمع‌آوری و تحلیل شد. همچنین، برای بررسی تغییرات دما و رطوبت در سطح زمین، از یک ایستگاه دما و رطوبت در سطح زمین (ایستگاه دما و رطوبت سطح زمین) استفاده شد. این ایستگاه دارای تجهیزات مدرن و دقیق برای اندازه‌گیری دما و رطوبت در سطح زمین است. داده‌های ثبت شده در این ایستگاه، به صورت ساعتی و در طول دوره بارش برف، جمع‌آوری و تحلیل شد. نتایج این پژوهش نشان داد که دما و رطوبت در حین بارش برف، به صورت قابل توجهی تغییر می‌کند. دما در حین بارش برف، به صورت قابل توجهی کاهش می‌یابد و رطوبت به صورت قابل توجهی افزایش می‌یابد. این تغییرات دما و رطوبت، به دلیل بارش برف و تغییرات در شرایط اقلیمی است.

New Yorktimes: منبع

