

تازه‌ها

«افسردگی خندان» چیست؟

در اطراف ما اشخاصی زندگی می‌کنند که به رغم موفق بودن و درخشیدن در کار و زندگی شخصی، در درون احساس شادی ندارند و در واقع این افراد از نوعی افسردگی موسوم به «افسردگی خندان» رنج می‌برند. «افسردگی خندان» نیز شکل رنج‌آوری از اختلال افسردگی است که به راحتی می‌توان آن را مخفی نگه داشت و گاهی اوقات بیماران حتی از غم و افسردگی خود آگاهی ندارند. افسردگی خندان با نشان دادن شادی در ظاهر و مخفی نگهداشتن درد و ناراحتی در درون شناخته می‌شود. در واقع تضاد آشکاری بین آنچه فرد در ظاهر به نظر می‌رسد و احساس واقعی که در درون دارد وجود دارد. در مطالعه انجام شده روی ۲۰۰۰ زن در آمریکا مشخص شد ۸۹ درصد از آنان که دچار افسردگی و اضطراب بوده‌اند مشکلات خود را از دوستان، خانواده و همکاران مخفی نگه داشته‌اند. نمونه‌ای از ابتلا به افسردگی خندان فرد متأهل، کوشا و تحصیل کرده‌ای است که می‌تواند در اغلب شرایط همچون مراسم ازدواج دوستش بسیار خوشحال و خندان ظاهر شود در حالی که در درونش احساس خلاق و ناامنی دارد. این افراد در زندگی عملکرد خوبی داشته و به همین دلیل کمتر درخواست کمک می‌کنند و حتی زمانی که شاد هستند و همه امور موفق میل آنهاست احساس افسردگی دارند. به گفته کارشناسان این وضعیت خطرناک است زیرا این افراد عملکرد خوبی در جنبه‌های مختلف زندگی خود از جمله شغل، تحصیل و زندگی مشترک دارند و نمی‌توان افسردگی را در آنان به سادگی تشخیص داد. یک علامت شایع در میان مبتلایان به افسردگی خندان این است که آنان باور دارند به اندازه کافی خوب نیستند. آنان اغلب تصویر خوبی از خود نداشته و دچار خلاق، مشکلات احساسی و رفتار خود انتقادی هستند و انتظارات بالایی نیز از خود دارند. بیماران مبتلا به افسردگی خندان به سختی می‌پذیرند که باید به متخصص مراجعه کنند اما کارشناسان تاکید دارند زمانیکه این بیماران به فکر مرگ یا خودکشی می‌افتند، این یک زنگ خطر است و حتماً باید به پزشک مراجعه کنند.

MedicalDaily



تا در یابد که مغز چگونه روی بدن تاثیر می‌گذارد. او می‌گوید که تمام انواع مختلف دعاها باعث یک واکنش آرام‌سازی می‌شوند که استرس را فرومی‌نشانند، بدن را آرام می‌کند و باعث التیام می‌شود.

او می‌گوید که دعا شامل تکرار صداها یا کلماتی است که همین تکرار اثرات شفابخشی دارد. دکتر بنسون بیان می‌دارد: «مدیتیشن دعای بودایی‌ها است. ذکر یا تسبیح دعای کاتولیک‌ها است. داون (Daven) یا همان نماز دعای یهودیان است. دعای مرکزیت (Centering prayer) دعای پروتستان‌ها است. به‌طور کلی، هر مذهبی شیوه خاص دعا کردن را دارد.» با استناد به اسکن‌های مغزی MRI دکتر بنسون می‌گوید که وقتی یک شخص مدیتیشن یا مراقبه می‌کند، تغییرات فیزیکی در مغز رخ می‌دهد. با در نظر گرفتن این اسکن‌های مغزی و تحقیق اخیر که محققان دانشگاه پنسیلوانیا انجام داده‌اند می‌توان تصویری از فعالیت مغزی پیچیده در حین مراقبه به دست آورد. وقتی که یک شخص تمرکز عمیق‌تر و عمیق‌تر می‌شود، فعالیت فشرده در مدارهای لوب آهیانه‌ای مغز شروع می‌شود. وظیفه این مدارها کنترل جهت‌یابی فرد در مکان و ایجاد تشخیص‌های میان خود و جهان است. دکتر بنسون بیان می‌دارد که پس از این امر سکوت یا آرامشی تمام مغز را در بر می‌گیرد.

در همین زمان مدارهای لوب پیشانی و لوب گیجگاهی که زمان را دنبال می‌کنند و باعث خودآگاهی می‌شوند جدا یا آزاد می‌شوند. و سیستم لیمبیک (Limbic system) که مسئول بروز هیجان و احساس است نیز فعال می‌شود. دکتر بنسون می‌گوید که علاوه بر این، سیستم لیمبیک آرام‌سازی را منظم می‌سازد و در نهایت سیستم عصبی خودگردان، ضربان قلب، فشارخون، متابولیسم و... را کنترل می‌کند. نتیجه تمام این رخدادها این می‌شود که بدن آرام‌تر می‌شود و فعالیت فیزیولوژیکی بدن منظم‌تر می‌گردد.

مصطفی صداقت رستمی

WebMD

ادامه دارد...

آیا دعا قدرت شفابخشی دارد؟ (۱)

معجزه دعای خیر



از سال ۱۹۹۶ آقای دکتر کروکوف تحقیق در زمینه دعا و معنویت را شروع کرده است و از دعا و معنویت برای مراقبت از بیماران خود استفاده می‌کند. او می‌گوید که تحقیقات اولیه او کوچک بودند و غالباً نقص‌هایی داشتند. بعضی از تحقیقات‌های او حالت گزارش‌های داستانی داشتند و در آن‌ها به معجزه‌های صورت گرفته در درمان بیماران مبتلا به سرطان، سندروم‌های درد و بیماری قلبی اشاره می‌شد. دکتر کروکوف می‌گوید: «امروزه با بررسی‌های نظام‌مند یا همان تحقیقات بالینی در این زمینه مواجه هستیم و جوامع حرفه‌ای مختلفی من جمله کنگره و موسسه‌های سلامت از انجام این تحقیق‌ها حمایت می‌کنند.» او ادامه می‌دهد: «تمام این تحقیق‌ها و تمام این گزارش‌ها به این اشاره می‌کنند که دعا یا مداخله‌های معنوی با مزیت سلامتی چشمگیر بالقوه در ارتباط است.» یکی از دانشمندان دانشگاه هاروارد به نام دکتر هربرت بنسون به مدت ۳۰ سال است که در حال انجام تحقیقاتی در زمینه دعا است. او تمرکز ویژه خود را روی مدیتیشن (شکل بودایی دعا) قرار داده است

استرس ناشی از انجام چنین جراحی پیچیده‌ای شده است؟ یا آیا اعتقادات مذهبی یا دعاهای شخصی خود فرد روی سلامتی و رفاه او تاثیر دارند؟ آیا آن‌طور که نتایج تحقیقات عصب‌شناختی اخیر ظاهر نشان می‌دهند واقعاً پیوندی میان انسان‌ها و خداوند وجود دارد؟ این‌ها سوالاتی هستند که دکتر کروکوف و دیگران با انجام تحقیقات خود تلاش می‌کنند تا به آن‌ها پاسخ دهند.

خداوند در سرخط این مسائل قرار دارد

دکتر دیوید لارسون، رئیس موسسه ملی تحقیقات مراقبت از سلامتی (National Institute for Healthcare Research) می‌گوید: «در ۱۰ سال اخیر تحقیقات مربوط به قدرت دعا در شفابخشی تقریباً دو برابر شده است.» همین موسسه تا چهار سال قبل هیچ علاقه‌ای به انجام تحقیق‌هایی در این زمینه نداشت، اما اکنون بودجه لازم را برای انجام تحقیقی در این زمینه فراهم آورده است. دکتر کروکوف می‌گوید: «افزایش تعداد مقالات مربوط به تاثیر دعا در شفابخشی نشان می‌دهد که نگرش به تاثیر دعا در شفابخشی در حال تغییر است.»

آیا این امکان وجود دارد که دعا باعث شفای دیگران شود؟ آیا دعاهای چند فرد می‌تواند به یک شخص دارای عمل جراحی قلب کمک کند، حتی اگر این چند نفر در آن‌سوی جهان باشند؟

چند سال قبل آقای رویال در شرف انجام سومین عمل جراحی قلب خود (آنژیوپلاستی و جایگزینی استنت) بود. در این عمل جراحی پزشک بالون کوچکی را در داخل شریان‌های لخته شده باد می‌کند و سپس ابزار کوچکی معروف به استنت (Stent) را درون شریان‌ها قرار می‌دهد تا آن‌ها را باز نگه دارد. این یک عمل جراحی بسیار خطرناک است، حتی اگر بهترین شرایط عمل جراحی فراهم باشد.

دکتر میشل کروکوف، پزشک آقای رویال و متخصص قلب و عروق در دانشکده پزشکی دانشگاه دوک می‌گوید: «مرگ، سکته مغزی و سکته قلبی از خطرهای احتمالی این عمل جراحی هستند.» آقای رویال می‌گوید: «اگر شخصی از این عمل جراحی جان سالم به در ببرد باید بسیار شکرگزار باشد.» اگرچه آقای رول آل حقایق مربوط به این روش جراحی را نمی‌دانست، اما احتمالاً توانسته است با یک کمک غیر پزشکی این عمل جراحی را به سلامت به سرانجام برساند. مدتی بعد از عمل جراحی آقای رویال دریافت که قبل از عمل جراحی، در طول عمل جراحی و پس از عمل جراحی دعاهایی از سوی راهب‌ها، روحانیون و کشیشان و خاخام‌های سراسر دنیا برای سلامتی او خوانده می‌شده است.

آقای رویال می‌گوید: «من به کلیسا نمی‌روم، اما به خدا اعتقاد دارم و اگر کسی برای من دعا کند، قطعاً از او قدر دانی می‌کنم.» اکنون آقای رویال حال خوبی دارد، هر چند مشکلات قلبی نیز دارد. در حال حاضر تنها چیزی که آقای رویال را کلافه کرده است شروع بیماری دیابت است. آقای رویال بخشی از یک تحقیق آزمایشی بود که در آن محققان اثرات «دعای دور» (Distant prayer) را روی نتایج عمل‌های جراحی پرخطر بررسی می‌کردند. با وجود این، آیا دعا به آقای رویال کمک کرد تا از آنژیوپلاستی جان سالم به در ببرد؟ آیا دعا باعث تسکین

هیپوفار Hypophar®

مواد موثره برگ گیاه زیتون
۶۰ عدد کیسول خوراکی ۲۵۰ میلی‌گرمی

مصرف در درمان:
● پرفشاری خون (کاهنده فشار خون، مدر)

بخش توسط شرکت‌های:
داروپخش، اکسیر، داروگستر نجفگان، طبیعت زنده (سینره)، داروگستر پارسین، گیتی سلامت (آرپا) و داروگستر آرمغان طبیعت سیر

عرضه در داروخانه‌های سراسر کشور
تلفن: ۸۸۹۸۷۰۵۳ و ۸۸۹۸۶۴۸۳

دارای گواهینامه استاندارد ISO 9001:2008
دارای گواهینامه استاندارد به کیفیت
فوسن خوره - جاوید علی‌گیت فلذا
فارو و نهید اشت ایران

دارای گواهینامه استاندارد ISO 9001:2008
دارای گواهینامه استاندارد به کیفیت
فوسن خوره - جاوید علی‌گیت فلذا
فارو و نهید اشت ایران

www.ktp.ir

شرکت داروسازی ایران هورمون
IRAN HORMONE PHARMACEUTICAL Co.

سیناکران: تنها اولین پلی پیچید صنعتی ساخت ایران
در تشخیص عملکرد مخور هیپوفیز - آدرنال

توزیع و بخش در داروخانه‌های سراسر کشور توسط:
داروگستر نجفگان و بخش فردوس

www.iranhormone.com | تلفن: ۰۲۱-۲۴۴۰۵۵۱۷