

قرار و مدار

روز ضد عفونی کردن ظرف‌ها



از دنیای روان شناسی

آیا هوش مصنوعی روان شناسی را متحول خواهد کرد؟

پژوهشگران «دانشگاه کلرداو بولدر» ادعا کرده‌اند که با کمک یک اپلیکیشن تلفن همراه، می‌توانند وضعیت سلامت روانی بیمار را بهتر از انسان پیگیری کنند. «پیتر فولتز»، از محققان این پژوهش می‌گوید: «هدف ما این نیست که با هر روشی، جایگزینی را برای پزشکان ارائه دهیم اما باور داریم که ابزار ابداعی جدیدمان، امکان بررسی بهتر بیماران را فراهم می‌کند. باید ببینیم که انسان‌ها کامل نیستند؛ در نتیجه ممکن است گاهی حواس آن‌ها پرت شود و برداشت اشتباهی از نشانه‌ها و سرخ‌های هشدار دهنده داشته باشند. متأسفانه، هیچ شکلی از آمایش خون وجود ندارد که بتواند میزان سلامت روحی را مشخص کند.» به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، این گروه پژوهشی یک فناوری مبتنی بر یادگیری ماشینی ابداع کرده‌اند که می‌تواند تغییرات روزانه در گفتار را تشخیص دهد و بر اساس آن‌ها، میزان سلامت روحی فرد را مشخص کند. برای مثال، اگر جملاتی که فرد به کار می‌برد، از یک الگوی منطقی پیروی نکند، می‌تواند نشانه‌ای از وجود اسکیزوفرنی باشد. تغییر در لحن و سرعت صحبت گاهی نشان دهنده افسردگی است و کاهش حافظه نیز می‌تواند ناشی از مشکلات شناختی و روحی باشد. فولتز و همکارانش، به کمک یک اپلیکیشن تلفن همراه، مجموعه‌ای از سوالات را با زمان پاسخ بین پنج تا ۱۰ دقیقه به بیماران ارائه می‌دهند. در این سوالات از بیماران درباره وضعیت روحی آن‌ها سوال و از آن‌ها خواسته می‌شود یک داستان کوتاه تعریف کنند، به یک داستان گوش دهند و سپس، مجموعه‌ای از آمایش‌های حرکتی را به آن‌ها ارائه می‌دهند که با لمس کردن انجام می‌شوند. پژوهشگران، یک سیستم هوش مصنوعی نیز ابداع کرده‌اند که نمونه‌های گفتاری را ارزیابی می‌کند تا میزان سلامت روانی آن‌ها مشخص شود. این گروه پژوهشی در بررسی اخیر خود، از پزشکان خواستند به نمونه‌های گفتاری ۲۲۵ داوطلب که نیمی از آن‌ها به مشکلات روانی مبتلا بودند، گوش دهند و آن‌ها را ارزیابی کنند. سپس، نتایج به دست آمده را با نتایج بررسی سیستم مبتنی بر یادگیری ماشینی مقایسه کردند. فولتز گفت: «ما در این بررسی در یافتیم که مدل‌های مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند با دقت پزشکان عمل کنند.» فولتز و همکارانش امیدوار هستند که روزی سیستم هوش مصنوعی آن‌ها، به یک روان‌پزشک تمام عیار تبدیل شود و به ارزیابی بیماران در خانه بپردازد. این پژوهش، در مجله "Schizophrenia Bulletin" به چاپ رسید.

ما و شما

راه‌آر تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم که قدیم مسجد‌هایک پاتوق فرهنگی، اجتماعی بودو معمولاً امام‌جماعت همیشه توی مسجد بود. مردم هم برای مشورت و هم در دلد می‌رفتن پیش شون و چقدر هم گره‌گشا بودن. الان مساجد یک ربع قبل از نماز باز میشن، یک ساعت بعدش هم بسته. * مخاطب‌های زندگی سلام، شاید براتون جالب باشه که اولین توصیه در ستون بانوان صفحه سلامت درباره «پیشنهادهایی برای پاک‌سازی منزل از خوراکی‌های پر کالری؟ چیه؟ فکر کنین؟ بله، این که نخریم شون!» من یکی از اهالی نزدیک مسجد امام حسین (ع) در خیابان امام رضا (ع) هستم. برای سلامتی امام‌جماعت این مسجد که با حوصله برای بچه‌های ما کلاس فرهنگی و تفریحی بر گزار می‌کند، دعا و طلب خیر می‌کنم. * این دختری که در صفحه نوجوان با او گفت و گو کرده‌اید و سریع‌تر از ماشین حسابه، آخرش می‌شه حسابدار!

* صحبت‌های پسر مرحوم «ریاحی» درباره سرای سالمندان، کاش بیشتر شنیده می‌شد. مطلب صفحه خانواده هم در این باره خوب بود اما به نظر من، نباید این قدر دید منفی درباره این کار وجود داشته باشد.

۵ نشانه برای قطع جلسات مشاوره

یک سری موقعیت‌ها نشان می‌دهد جلسات مشاوره یا روان در مانی شما درست پیش نمی‌رود و بهتر است به فکر قطع جلسات باشید



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



هرچند این روزها نظام روان‌شناسی تلاش دارد بر کار مشاوران و روان‌شناسان نظارت کند اما واقعیت این است که این نظارت نمی‌تواند از همه خطاهایی که در این بخش می‌تواند روی دهد، جلوگیری کند. برخی رفتارهای روان‌شناس و مشاور می‌تواند زنگ خطری باشد که انتخاب شما درباره آن شخص چندان در دست نیست. رابطه مراجعه کننده با روان‌شناس در جلسات مشاوره، رابطه‌ای خاص و استثنایی است. در ظاهر هر چند این رابطه ششیه برخی روابط دیگر ما در زندگی است اما در واقع به واسطه آموزش‌هایی که روان‌شناس از سر گذرانده و اصولی که در این مسیر در نظر داشته و رعایت می‌کند، این رابطه تفاوت‌های زیادی با روابط دیگر دارد. از سویی به دلیل ویژگی‌های خاصی که در این رابطه وجود دارد، این رابطه سازنده‌اگر از چارچوب‌های اصولی خود خارج شود، می‌تواند به رابطه‌ای آسیب‌زا تبدیل شود. اما مراجعه کننده از کجای می‌تواند متوجه وجود مشکل در این فرایند شود؟ پنج موقعیتی که بهتر است در صورت مواجهه با آن طی جلسات مشاوره، برای ادامه جلسات تامل کنید و حتی از ادامه کار منصرف شوید، در ادامه آمده است. در مواردی چون رفتارهای نامتعارف مشاور، علاوه بر قطع جلسات، پیشنهاد می‌شود رفتار مشاور به نظام روان‌شناسی نیز گزارش داده شود.

۱ فراموش کردن اطلاعات به شکلی

تکرار شونده

اگر اطلاعاتی که مطمئن هستید پیش از این به روان‌شناس گفته بودید را فراموش کرده‌ا و از شما می‌خواهد دوباره آن‌ها را تکرار کنید، کمی برای ادامه دادن جلسات تردید کنید. توجه داشته باشید که فراموشی تاحدی طبیعی است اما روان‌شناسان موظف هستند به شکل کارآمدی یادداشت برداری کنند. اگر روان‌شناسی نمی‌تواند موارد کلیدی را به یاد بیارود نشانه آن است که به درستی کارش را انجام نداده است.

۲ نگاه دایم به ساعت و رفتار غیر حرفه‌ای

رفتارهای غیر حرفه‌ای در طول جلسات مشاوره، از موضوعاتی است که لازم است جدی گرفته شود. نگاه دایم به ساعت، پاسخ دادن به تلفن در طول جلسه مشاوره، ورود

منشی به جلسه مشاوره، نوشیدن چای یا خوردن خوراکی از رفتارهای غیر حرفه‌ای است که در بهترین حالت نشان دهنده تازه کار بودن یک مشاور است. اگر شاهد چنین رفتارهایی بودید، بهتر است درباره ادامه جلسات مشاوره، کمی محتاطانه تصمیم بگیرید.

۳ جلساتی که دیر شروع و زود تمام می‌شود

این سبک کم‌فروشی متأسفانه بین بسیاری از حرفه‌های در مانی دیده می‌شود اما شاید حساسیت بیشتری باید روی این مسئله در روان در مانی و مشاوره داشت زیرا کیفیت خدمات در روان در مانی وابستگی زیادی به صرف زمان متناسب با موضوعات مطرح شده دارد و نمی‌توان انتظار کیفیت بالا در زمان کم داشت. پس اگر مشاور شما چنین رویه‌ای دارد، شاید بهتر باشد ابتدا با او به شکلی مستقیم در این باره صحبت و در صورت لزوم درباره ادامه دادن جلسات تجدید نظر کنید.

۴ پیشنهاد دیدار خارج از مرکز مشاوره
رابطه بین مشاور و مراجعه کننده، از جهاتی رابطه‌ای متفاوت از روابطی است که ما تا به امروز در زندگی خود داشته‌ایم. در این رابطه مراجعه کننده از نظر عاطفی در وضعیت آسیب‌پذیری است و به همین دلیل اصول اخلاق حرفه‌ای خاصی در این زمینه تدوین شده تا از حقوق وی محافظت شود. یکی از این اصول، منع شدید داشتن رابطه با مراجعه کننده، خارج از جلسات مشاوره و روان در مانی است.

اگر مشاور شما و لو با دلایلی به ظاهر موجه از شما می‌خواهد خارج از جلسات به عنوان یک دوست

۵ رفتارها یا پیشنهادهای غیر متعارف
توجه داشته باشید که مشاوره تنها مبتنی بر گفت و گوست و قرار نیست افراد تماس بدنی با همدیگر داشته باشند. بر این مبنا نیز جز دست دادن رسمی، مشاوران از تماس بدنی با مراجعه کننده نهی شده‌اند. در کنار تماس بدنی، حتی پیشنهاد سبک کردن لباس‌ها به مراجعه کننده نیز از جمله مواردی است که بیان آن از سوی مشاور، جای تامل بسیار دارد. توجه داشته باشید این موارد از جمله موضوعاتی است که باید به شدت جدی گرفته شده و علاوه بر ختم جلسات مشاوره، موضوع به مر اکثر نظارتی گزارش داده شود.

علایم هشدار دهنده «افسردگی پس از زایمان»

حدود ۱۰ درصد زنان به افسردگی پس از زایمان دچار می‌شوند اما با علایم آن آشنا نیستند



بانوان

یاسمین مشرف | مترجم

بسیاری از زنان بعد از تولد فرزندشان، شرایطی مانند خستگی، بی‌خوابی و ناامیدی از یافتن فرصت برای انجام کارهای مورد علاقه‌شان را تجربه می‌کنند. در حدود ۱۰ درصد زنان، این احساسات به افسردگی پس از زایمان منجر می‌شود، گاهی بدون این که خود فرد متوجه باشد. اگر به تازگی صاحب فرزند شده‌اید و شاهد علایم زیر در خودتان هستید، با پزشک‌تان مشورت و از پیشرفت بیماری جلوگیری کنید.

بهبود نیافتن علایم اولیه

اختلالات خلقی معمولاً در دو هفته اول پس از زایمان ایجاد می‌شوند و پس از آن باید بهبود یابند. اما اگر این اختلالات بیشتر از دو هفته ادامه پیدا کنند باید با پزشک درباره آن‌ها مشورت کنید.

مشکل در تصمیم‌گیری

نا توانی در تصمیم‌گیری درباره مسائل مانند بیرون آمدن از تخت‌خواب، دوش گرفتن، عوض کردن پوشک بچه یا پیاده‌روی می‌تواند از علایم اولیه افسردگی پس از زایمان باشد.

نگرانی از این که مادر خوبی نیستید

این نوع نگرانی بیشتر در بین مادرانی که نوزادان آن‌ها مریض یا نارس هستند، یا با نیازهای ویژه متولد شده‌اند شایع است. اما اگر نوزاد شما این شرایط را ندارد، شک داشتن مداوم درباره خودتان به عنوان یک مادر می‌تواند معنای دیگری داشته باشد.

تغییر عادات خواب

به‌طور مسلم الگوی خواب شما بعد از تولد نوزاد تغییر می‌کند اما اگر حتی وقتی فرزندتان خواب است، شما نمی‌توانید بخوابید یا بر عکس، تمام‌مدت خواب هستید، مشکل‌تان چیزی غیر از تغییر الگوی خواب است و باید با پزشک درباره آن صحبت کنید.

احساس گناه غم‌وغصه

هر از گاهی داشتن احساس ناراحتی، طبیعی است. اما اگر شما به‌طور مکرر گریه می‌کنید، یا اغلب اوقات از این که مادر شده‌اید ناراحت هستید یا مدام خودتان را به عنوان یک مادر سرزنش می‌کنید باید این علایم را نشانه‌های اولیه افسردگی پس از زایمان بدانید.



لذت نبردن از چیزهای مورد علاقه

اگر دیگر به کمندی مورد علاقه‌تان نمی‌خندید، ابر از علاقه همسرتان به شما خوشحال‌تان نمی‌کند، از غذاهای محبوب‌تان لذت نمی‌برید یا اصلاً به آن‌ها لب نمی‌زنید، بهتر است با پزشک درباره این تغییر عادات و خلق و خوص صحبت کنید.

وجود مشکلات بزرگ دیگر

اگر با شریک زندگی‌تان دچار مشکل هستید، یا خانواده به شما در مراقبت از کودک‌تان کمک نمی‌کنند یا فردی که دوستش داشته‌اید مدتی قبل در گذشته است، چنین وقایع استرس‌زایی می‌توانند ناراحتی طبیعی شما در دو هفته اول بعد از زایمان را بدتر کنند و باعث بروز افسردگی پس از زایمان شوند.

احساس اضطراب

بیشتر مادرانی که برای اولین بار صاحب فرزند می‌شوند، به‌طور معمول نگرانی‌هایی را درباره سلامتی کودک و حتی سلامتی دیگر اعضای خانواده‌شان تجربه می‌کنند. اما اگر اضطراب شما بیش از اندازه بود و هیچ‌گونه دلیلی است باید آن را جدی بگیرید.

تغییرات اشتها

اگر بیش از اندازه غذای خورید یا بر عکس، اشتهاهایی برای غذا خوردن ندارید باید این شرایط را از علایم اولیه افسردگی پس از زایمان بدانید. یک مادر شیرده باید روزانه ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری اضافی مصرف کند تا شیر کافی داشته باشد. اما اگر احساس می‌کنید تغییرات اشتها شما خارج از کنترل است باید با پزشک درباره آن مشورت کنید.

منابع: webmd.com و trueremedies.com

همکارانم تلاشی برای زودتر انجام شدن کارهانی‌کنند!

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پایک: ۰۹۹۹۰۳۰۰
شماره‌های اضناعی: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶



در یک شرکت خصوصی کار می‌کنم. در قسمت مالی هستیم و اگر همکارانم به پیشنهادهایم گوش دهند، سرعت انجام کارها خیلی بیشتر می‌شود اما هر فردی، حرف خودش را می‌زند. غرور خاصی هم دارند و مدام می‌گویند تو سابقه‌ات کم است، حالا چرا خودت را به آب و آتش می‌زنی تا کارها زودتر انجام شود، تمام بشود که ما بیکار می‌شویم و... نمی‌دانم چه کنم؟ حس خوبی به شغل ندارم اما به پولش احتیاج دارم.



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی



مخاطب گرامی، به نظر می‌رسد از وجدان کاری مطلوبی برخوردار هستید و از کم کاری و سرسری انجام دادن امور محول شده توسط همکاران‌تان رنج می‌برید. ضمن ستودن چنین روحیه‌ای در شما، چند توصیه برای حل مسائلی که مطرح کرده‌اید، دارم.

اولویت‌تان را برقراری ارتباط موثر باشد

در باره این که سابقه کاری‌تان کمتر از بقیه است و انتظار دارید که بقیه همکاران با سابقه‌تان خیلی زود حرف‌های شما را بپذیرند، باید بدانید هر چند پیشنهادهای شما سنده باشد، تا موفق به برقراری ارتباط موثر با همکاران‌تان نشوید، قطعاً آن‌ها یک احساس بیگانگی نسبت به شما خواهند داشت. هر زمانی که ما وارد محیط کاری جدید می‌شویم، باید اولویت اول مان برقراری ارتباط موثر با همکاران باشد.

آمرانه و دستوری صحبت می‌کنید؟

تازمانی که در یک مجموعه پذیرفته نشویم و ما را خودی احساس نکنند، نمی‌توانیم طرح‌ها و ایده‌های خود را به دیگران بقبولانیم، به‌ویژه اگر

پیشنهادها ی‌تان را به مدیرتان ارائه دهید

چنان چه طرح، برنامه و ایده‌ای برای افزایش عملکرد امور کاری خود دارید، به جای ارائه به همکاران بهتر است این گونه نوآوری‌ها را به مدیران خود ارائه دهید و اگر مورد تأیید آن‌ها قرار گرفت، خود مدیران از زیر مجموعه‌شان می‌خواهند که طرح شما را اجرا کنند.