

هولناک ترین بیماری روانی در کمین حشیشی ها



اعتیاد به دومین ماده مخدر پر مصرف در

کشور که تمایل برخی نوجوانان وجوانان

به آن بر اثر باور های غلط بیشتر شده،

چطور آرزوهای شان را بر باد می دهد؟

مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

محوری

اعتیاد به مواد مخدر نه تنها زندگی شخصی افراد را نابود می کند، بلکه ارزش ها و هنجار های جامعه و حتی جان انسان های دیگر را در معرض خطر قرار می دهد. در این بین حشیش به عنوان یکی از گسترده ترین مواد قاچاق در جهان که برخی به اشتباه آن را یک ماده بی ضرر می شناسند، در صد قابل توجهی از لغزش ها را به خود اختصاص داده است. «حمید صرامی»، مشاور دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر در همین باره گفته: «بر اساس طرح های شیوع شناسی که در کشور انجام می دهیم، اولین الگوی مصرف عمومی کشور تریاک و دومین الگوی مصرفی حشیش است. متأسفانه تمایل به مصرف حشیش به واسطه چهره فریبنده ای که بر اثر نگرش ها و باور های غلط در نوجوانان وجوانان شکل داده شده بیشتر شده است»(منبع خبر: فارس) در ادامه با چهره واقعی این ماده مخدر آشنا خواهید شد.

حشیش چیست؟

یکی از رایج ترین مواد غیر قانونی در جهان، حشیش نام دارد که از گیاه شاهدانه به دست می آید. گیاه شاهدانه، گیاهی است که اجزای آن خاصیت روان گردان دارند. تأثیر حشیش، ناشی از ماده تتراهدرو کانابینول است که یک توهم زای طبیعی به شمار می رود. رنگ و شکل حشیش اغلب قهوه ای روشن تا قهوه ای تیره است اما ممکن است میزانی از رنگ های سبز و سیاه هم در آن وجود داشته باشد.

چرا حشیش به شدت اعتیادآور است؟

تأثیر مصرف حشیش بعد از چند دقیقه ظاهر می شود و پس از حدود ۲۰ دقیقه به اوج می رسد و ۲ تا ۴ ساعت دوام می آورد. مصرف حشیش علاوه بر وابستگی جسمانی، از نظر روانی هم فرد

شوهرم، خوش تیپ بودن خانم های دیگر را به رخم می کشد!

من و شوهرم، سال ۹۴ ازدواج کردیم. زندگی خوبی داشتیم و عاشقانه یکدیگر را دوست داشتیم. سال ۱۴۰۰ که اولین بچه مان به دنیا آمد، مشکلات و دغدغه های من ناگهان خیلی زیاد شد. دیگر مثل گذشته، نمی توانم به خودم و زندگی مان برسیم. حالا شوهرم سردمزاج شده و حتی چندبار خوش تیپ و با کلاس بودن و ... خانم های دیگر را به رخم کشیده است. می گوید زندگی را بهتر راه ببر اما من خسته ام. چه کنم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، معمولاً تولد فرزند از شیرین ترین خاطرات زندگی هر زوجی است که به ایجاد شور و هیجان خاصی در زندگی مشترک می انجامد و مانع یکخواختی و سوسوت و کوربودن زندگی می شود. البته در مواردی که افراد آمادگی لازم را برای مدیریت و پذیرفتن مسئولیت جدید خود یعنی والد شدن ندارند، به سربدی رابطه زناشویی و دوری زوج

آگهی مزایده فروش املاک شهرداری سفیدسنگ مرحله اول

شهرداری سفیدسنگ در نظر دارد برابر ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداری ها و به استناد مجوز شماره ۹ مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۰۴ شورای اسلامی شهر سفیدسنگ تعداد یک قطعه زمین با اعیان و کاربری **مسکونی** را از طریق مزایده عمومی با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(setadiran.ir) بصورت الکترونیکی و همچنین دریافت اسناد بصورت حضوری به فروش برساند. لذا متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده و اطلاع از شرایط آن در ساعات اداری به واحد امور مالی شهرداری مراجعه نمایند.

توضیحات:

- زمان دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۲ تا ساعت ۱۲ مورخه ۱۴۰۱/۰۷/۰۹ می باشد.
- آخرین مهلت قبول پیشنهادات قیمت تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۷/۰۹ می باشد.
- تاریخ برگزاری کمیسیون مزایده، بازگشایی و قرائت پیشنهادات قیمت، راس ساعت ۱۰ صبح مورخه ۱۴۰۱/۰۷/۱۰ در محل ساختمان شهرداری سفیدسنگ خواهد بود.
- شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادات قیمت به منزله قبول شرایط مندرج در اسناد مزایده می باشد.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است و در صورت رد پیشنهادات، سپرده قابل استرداد می باشد.
- تمامی هزینه های درج آگهی در تمامی مراحل و کارشناسی و تمامی هزینه های دفتر خانه و انتقال و نیز انواع و کالتنامه ها به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- در صورت انصراف هر یک از نفرات اول تا سوم سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط گردیده و قابل استرداد نخواهد بود و در انصورت مزایده تجدید خواهد شد.
- به پیشنهاداتی که فاقد سپرده و ارزیزی و فاقد امضاء، محدوش و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- قیمت ملک دارای دو بخش عرصه و اعیان (تا مرهف سفل کاری شده) می باشد.
- ۱۰) ملاک در اعلام برنده بالاترین قیمت پیشنهادی برای عرصه می باشد.
- ۱۱) ثمن مورد معامله بصورت ۳۰ درصد نقد با مهلت ۱۰ روز پس از اعلام به برنده مزایده و الباقی در مدت دو ماه قابل پرداخت می باشد.
- ۱۲) اطلاعات بیشتر در اسناد مزایده درج گردیده است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۴۴۴۴۴۸۵ داخلی ۳ واحد امور مالی شهرداری سفیدسنگ تماس حاصل نمایید.

مجید محمدی- شهردار سفیدسنگ

۱۴۰۱/۰۷/۰۸

بود. از جمله عوارض کوتاه مدت مصرف حشیش، حس کند شدن زمان، اختلال در یادگیری و حافظه، مشکل در تفکر و حل مسئله، از دست دادن هماهنگی حرکتی، افزایش اشتها، افزایش ضربان قلب و فشار خون و خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی، افسردگی و اضطراب، بی انگیزگی و ... است. از عوارض دراز مدت هم می توان به اختلال رشد مغزی، بی نظمی در هورمون های مردانه، بروز مشکلاتی در قاعدگی زنان و خطر ابتلا به اسکیزوفرنی که حادترین و ناتوان کننده ترین نوع بیماری های روانی محسوب می شود به ویژه نوع پارانویا(بدگمانی و سوءظن) اشاره کرد.

ارتباط مصرف حشیش و بروز علایم روان پریشی

طبق تحقیقات مختلف مصرف حشیش ظرفیت آسیب های روانی، جسمانی و خانوادگی را دارد و علاوه بر بدگمانی و رفتار های پارانویاگونه، ظرفیت حل مسئله را در در مصرف کننده کاهش می دهد، بنابراین فرد بدون به کار بردن راهبردهای حل مسئله دست به اقدام تکانه ای و پر خاشگوشی می زند. یافته های پژوهشی نشان می دهد که دلالت ترا هیدرو کانابینول، ماده روان گردان اصلی حشیش به عنوان یک آگونیست دیوآمین در بر جستگی های دیوآمینرژیک رشته های مغز جلویی عمل می کند و از آن جا که بیش فعالی دیوآمینرژیک عموماً همراه با علایم روان پریشی دانسته شده است، حشیش را به عنوان یک عامل خطر زادر بروز روان پریشی مطرح می کنند.

سخنی باوالدین به بهانه افزایش تمایل برخی نوجوانان به حشیش

به گفته مشاور دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر، بر اثر باور های غلط، تمایل نوجوانان و جوانان به حشیش بیشتر است. پرواضح است که پیشگیری به مراتب هزینه های مادی، جامعه شناختی و روان شناختی کمتری نسبت به در مان دارد. بنابر این در این باره به همه آحاد جامعه به ویژه والدین و مربیان توصیه می شود که با آگاه کردن و شناساندن عوارض و پیامدهای ناگوار مواد اعتیادآور مختلف به ویژه حشیش به کودکان و نوجوانان خود، از آن ها مواظبت کنند. با توجه به ویژگی های دوره نوجوانی (مانند هیجان طلبی، استقلال طلبی، تأثیر بیشتر گروه همسالان و ...) این گروه سنی از جمله گروه های در معرض خطر ارزیابی می شوند. باتوجه به مطالب مطرح شده به والدین پیشنهاد می شود که ضمن نظارت همدلانه، از ایجاد پرورش مهارت های زندگی در نوجوانان خود غافل نشوند. یکی از مهم ترین مهارت های زندگی که می تواند نوجوان را در برابر فشار گروه همسالان ایمن نگه دارد، کسب مهارت انه گفتن است. این مهارت به فرزند شما کمک می کند که در برابر خواسته های نابه جای گروه همسالان با در نظر گرفتن پیامدهای احتمالی رفتار برخطر بایستد و با انه گفتن به این گونه پیشنهادها، بهداشت روانی خود را به مخاطره نیندازد. در ضمن مداخلات روان شناختی و گروه درمانی هم بسیار سودمند خواهد بود چون ترک این ماده، اصلاً راحت نیست و شبیه شکنجه شدن است.

توجه و رسیدگی به نیاز های همسر خود غافل می ماند. ۲- خستگی زیاد در زن و ذهن نا آرام و به دلیل کارهایی که دارد، موجب طرد همسر می شود. ۳- آزدگی زن از همکاری نکردن و درک شرایط موجود از جانب همسر، باعث فاصله گرفتن از او می شود. ۴- بی توجهی و رسیدگی نکردن به ظاهر و نوع پوشش هم از عوامل زمینه ساز در این حوزه است. با این حال و در شرایط فعلی، سعی کنید با اصلاح موارد فوق به بهبود رابطه خودو همسرتان بپردازید.
● با همسر تان در این باره صحبت کنید
در یک فضای آرام و زمان مناسب از طریق گفت و گو به بیان احساس خود بپردازید. بهتر است بیان کنید که شما نیاز به توجه همسر تان را در کمی کنید و دوست دارید به این نیاز رسیدگی کنید اما نیاز مند مشارکت و همکاری بیشتری از جانب ایشان هستی تا موضوع را بهتر مدیریت کنید و روابط خود را به سطح رضایت مندی قبلی در زندگی مشترک برسانید.

دچار کمبود وقت می شوند از مهارت مدیریت

زمان استفاده نمی کنند. مدیریت زمان به شما کمک می کند اولویت های کاری روزانه خود را بشناسید، به این ترتیب که هر شب بر نامه کاری روز بعد را فهرست کنید تا فردا بدون سردرگمی و اتلاف وقت به کار های خود برسید. بهتر است دقت کنید چه مواردی در طول روز باعث عقب افتادن کار های شما می شود مانند: زیاد خوابیدن، دیر بیدار شدن، تماشای تلویزیون، سرگرمی با گوشی یا بی برنامه گی؛ آن ها را اصلاح کنید.

علت سرد مزاجی همسر خود را بیابید

معمولاً بعد از تولد فرزند، خانم ها به چند دلیل رایج، زمینه ساز سرد مزاجی همسر خود می شوند: ۱- منبع خرسندی زن، مراقبت و توجه به نیاز های کودک است که موجب ارضای نیاز عاطفی در زن می شود بنابر این از

کشف ۳ عامل روان شناسانه «خسته» از خواب بیدار شدن

از دنیای روان شناسی
برخی از افراد با آن که به توصیه محققان در شب استراحت کافی دارند، صبح خسته بیدار می شوند و احساس خواب آلودگی و بی قراری دارند. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۱، این اختلاف اغلب به دلیل افزایش حالت اینرسی خواب است؛ احساس خستگی و خواب آلودگی و اختلال شناختی بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب با عنوان «اینرسی خواب» بیان می شود. اینرسی خواب به طور کلی ۱۵ تا ۶۰ دقیقه طول می کشد اما ممکن است تا چند ساعت پس از بیدار شدن هم ادامه داشته باشد.

دلیل «خسته» از خواب بیدار شدن چیست؟

اینرسی خواب مهارت های شناختی پیچیده تری مانند تفکر، تصمیم گیری، خلاقیت و استفاده از قوانین را مختل می کند و با کمبود خواب بدتر می شود. تجربه اینرسی خواب برای ساعت های می تواند بر کیفیت زندگی شما تأثیر بگذارد. محققان به تا زگی و بر اساس یک پژوهش در دانشگاه کالیفرنیا، سه دلیل را در باره این که چرا خسته از خواب بیدار می شوید و چگونه آن را بر طرف کنید، توضیح داده اند.

۱- **اضطراب یا افسردگی** | به گفته محققان، داشتن اضطراب یا افسردگی می تواند روی کیفیت خواب تأثیر نامناسبی بگذارد. این شرایط همچنین می تواند بر زمان لازم برای به خواب رفتن و همچنین این که(چند بار) در طول شب از خواب بیدار می شوید، تأثیر منفی بگذارد. گاهی اوقات داروهای مورد استفاده برای در مان افسردگی یا اضطراب هم ممکن است عوارض جانبی مانند بی خوابی یا مسدود کردن مراحل عمیق تر خواب داشته باشد.

۲- **خستگی روانی و جسمی بیش از حد** | جنیفر مارتین، استاد دانشکده روان پزشکی دیوید گفن در دانشگاه کالیفرنیا و رئیس آکادمی خواب آمریکا می گوید: «شرایط زیادی وجود دارد که باعث خستگی می شود اما لزوماً باعث نمی شود افراد احساس کنند آماده به خواب رفتن هستند. این ها می تواند شامل شرایط در مزن، شرایط متابولیک یا تیر و تید، کم خونی و بیماری انسدادی مزمن ریه باشد. همچنین خستگی روانی بیش از حد باعث می شود انسان بعد از بیدار شدن، باز هم به استراحت نیاز داشته باشد». علاوه بر این، بنیاد ملی خواب گفته است که بزرگ سالان سالم به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارند، بنابر این ممکن است برای انرژی کافی به بیش از ۸ ساعت خواب نیاز داشته باشید. کریستوفر بارنز، استاد مدیریت در دانشگاه واشنگتن که در باره رابطه بین خواب و کار مطالعه می کند، می گوید: «می توانید سعی کنید یک ساعت زودتر بخوابید یا یک ساعت دیرتر از حد معمول بیدار شوید و ببینید که آیا این تغییر تفاوتی ایجاد می کند یا خیر.»

۳- **خواب ناسازگار** | گاهی اوقات برنامه های ما در روز های هفته با آخر هفته ها متفاوت است. همچنین بر نامه ها بر ای افرادی که مشاغل نوبتی دارند می تواند نوسان داشته باشد. توجه به این نکته مهم است که خواب نا کافی در طول هفته یا خواب زیاد در آخر هفته جبران نمی شود و این روند چرخه خواب سالم را بر هم می زند. این مشکل هم یکی از دلایل «خسته» از خواب بیدار شدن است.

برای نوشتن این مطلب از فارس کمک گرفته شده است

داده تصویری



ما و شما

راه رابطی بازندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶ و تلگرام ۰۲۰۰۹۹۹۰۰

*** با دیدن صفحه اول زندگی سلام که در باره «جلا تو خوشمزه ترین رشته دانشگاهی جهان» بود، ما هم باید رشته آش رشته و**

*** با دیدن صفحه اول زندگی سلام که در باره «جلا تو خوشمزه ترین رشته دانشگاهی جهان» بود، ما هم باید رشته آش رشته و**

*** با دیدن صفحه اول زندگی سلام که در باره «جلا تو خوشمزه ترین رشته دانشگاهی جهان» بود، ما هم باید رشته آش رشته و**

*** با دیدن صفحه اول زندگی سلام که در باره «جلا تو خوشمزه ترین رشته دانشگاهی جهان» بود، ما هم باید رشته آش رشته و**

*** با دیدن صفحه اول زندگی سلام که در باره «جلا تو خوشمزه ترین رشته دانشگاهی جهان» بود، ما هم باید رشته آش رشته و**

*** با دیدن صفحه اول زندگی سلام که در باره «جلا تو خوشمزه ترین رشته دانشگاهی جهان» بود، ما هم باید رشته آش رشته و**



زندگی سلام
سه شنبه
۲۲ شهریور ۱۴۰۱
شماره ۲۲۵۲

خانواده و مشاوره