



ریشه‌های روانی یک اختلال معماگونه

در روز جهانی آگاهی از اختلال عصبی عملکردی، از علایم، علل ابتلا و راه‌های پیشگیری از آن گفتیم که هیچ‌گونه درمانی برای آن وجود ندارد

زهرافولادی | روان‌شناس

محوری

اختلال عصبی عملکردی یک وضعیت پیچیده است که در آن فرد علایمی مشابه با اختلالات عصبی مشاهده می‌کند، مانند اختلالات حرکتی، مشکلات تعادل و تشنج‌های غیر صرعی؛ اما در بررسی‌های پزشکی هیچ آسیب ساختاری یا اختلالی در سیستم عصبی او یافت نمی‌شود. این اختلال که ابهامات معماگونه بسیاری درباره آن وجود دارد، معمولاً به‌دلیل تعاملات پیچیده میان عوامل روانی، بیولوژیکی و عاطفی به‌وجود می‌آید و می‌تواند در بی استرس‌های شدید، فشارهای روانی یا تجربیات آسیب‌زا، نظیر تروما و بحران‌های زندگی، ظاهر شود. ۱۳ آوریل در راستای کمک به مبتلایان این اختلال برای درک بیماری خود به نام روز جهانی آگاهی از اختلال عصبی عملکردی نام گذاری شده است. اما از آن چه می‌دانید؟

🌱 از چالش‌های فیزیکی و روانی تا احساس تنهایی

بر خلاف بیماری‌های عصبی دیگر که علایم آن‌ها ناشی از آسیب‌های فیزیکی به مغز یا اعصاب است، در اختلال عصبی عملکردی، مغز و سیستم عصبی به درستی عمل نمی‌کنند اما هیچ آسیب ساختاری برای آن‌ها وجود ندارد. مغز، به‌طور نادرست، سیگنال‌های عصبی را پردازش می‌کند و باعث بروز مشکلات در عملکرد بدن می‌شود. این اختلال نه تنها از نظر فیزیکی برای فرد مشکل‌ساز است بلکه اغلب به‌دلیل نبود علایم قابل مشاهده یا آزمایش‌های پزشکی مشخص، درک عمومی از آن دشوار است. این وضعیت نه تنها بر سلامت جسمی تأثیر می‌گذارد بلکه می‌تواند منجر به مشکلات روانی و اجتماعی شود زیرا فرد با چالش‌های فیزیکی و روانی دست‌وپنجه نرم می‌کند و ممکن است در مواجهه با بی‌توجهی‌های بیرونی، احساس انزوا و تنهایی کند.

🌱 برخی از رایج‌ترین علایم

فلج یا ضعف عضلانی یکی از شایع‌ترین علایم، ضعف یا فلج

موقت یک یا چند اندام است که ممکن است بدون هیچ علت فیزیکی خاصی بروز کند. فرد ممکن است نتواند دست یا پای خود را حرکت دهد، در حالی که در آزمایش‌ها هیچ مشکل عصبی پیدا نمی‌شود.

اختلالات حرکتی افراد مبتلا به اختلال عصبی عملکردی ممکن است دچار مشکلاتی مانند حرکات غیرطبیعی یا غیرارادی بدن شوند. این می‌تواند شامل تکان‌های غیرارادی، لرزش دست‌ها یا مشکلات در کنترل حرکت باشد که معمولاً با هیچ بیماری عصبی شناسایی‌شده‌ای مرتبط نیست.

مشکلات تعادل بسیاری از افراد مبتلا به این اختلال با مشکلات تعادلی مواجه می‌شوند، به‌طوری که ممکن است هنگام ایستادن یا راه رفتن دچار سرگیجه یا نداشتن تعادل شوند.

تشنج غیر صرعی فرد ممکن است دچار حملات تشنجی شود که شبیه تشنج‌های صرعی است، اما در واقع هیچ

فعالیت غیرطبیعی در مغز وجود ندارد. این تشنج‌ها معمولاً به دلایل روانی یا استرس مرتبط هستند و در بسیاری از موارد به شکل مکرر تکرار می‌شوند.

مشکلات شناختی و توجه فرد ممکن است دچار مشکلاتی در تمرکز، حافظه یا توانایی تفکر شود. این علایم بیشتر در شرایطی که فرد تحت استرس یا فشار روانی قرار می‌گیرد، بروز پیدا می‌کند.

تغییرات در گفتار یا بلع در برخی موارد، فرد ممکن است مشکلاتی در صحبت کردن یا بلعیدن غذا پیدا کند، به‌طوری که صحبت کردن برای او دشوار می‌شود یا ممکن است احساس کند که بلعیدن غذا یا مایعات به راحتی انجام نمی‌شود.

🌱 عوامل مؤثر در ابتلا به این اختلال

آشنایی با علل اصلی و مؤثر در ابتلا به اختلال عصبی عملکردی به فرد کمک می‌کند که با مدیریت و پیشگیری یک سری امور، در پیشگیری قدم بزرگی بردارد.

۱ استرس و فشار روانی

استرس و فشارهای روانی زمانی که فرد به‌طور مداوم با آن‌ها روبرو می‌شود، می‌توانند تأثیرات منفی شدیدی بر سیستم عصبی و عملکرد آن بگذارند. در چنین شرایطی، مغز برای مقابله با این فشارها تغییرات فیزیولوژیکی ایجاد می‌کند که ممکن است موجب اختلال در فرایندهای عصبی شود. این تغییرات ممکن است به‌طور مستقیم بر نحوه پردازش اطلاعات توسط مغز و انتقال سیگنال‌ها تأثیر بگذارند و در نتیجه باعث بروز علایمی چون ضعف عضلانی، مشکلات حرکتی یا حتی فلج موقت شوند. در نهایت، این فشارهای روانی نه تنها باعث ایجاد اختلالات جسمی می‌شوند، بلکه ممکن است به شکل عمیق‌تری بر روان فرد تأثیر بگذارند و علایم اختلال عصبی عملکردی را تشدید کنند.

۲ عوامل محیطی

عوامل محیطی مؤثر در اختلالات عصبی شامل موارد مختلفی است که می‌تواند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر سلامت مغز و سیستم عصبی تأثیر بگذارد. آلاینده‌های هوا مانند دود خودروها و کارخانه‌ها، مصرف مواد مخدر و مواجهه با تابش‌های رادیواکتیو یا نور آبی از صفحه نمایش‌ها هم می‌تواند موجب اختلالات عصبی شود. در کنار این‌ها، کمبود نور طبیعی، آلودگی صوتی و فضای زندگی شلوغ می‌توانند مشکلات عصبی و روانی ایجاد کنند.

۳ پیروی فرایند آن

در طول فرایند پیروی، مغز کاهش حجم می‌یابد و برخی از اتصالات عصبی ضعیف‌تر می‌شوند. این تغییرات می‌توانند منجر به مشکلاتی در حافظه، توجه و توانایی‌های شناختی شوند. یکی از مهم‌ترین تغییرات در پیروی، کاهش سطح برخی از انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین است که می‌تواند بر حرکت و هماهنگی بدنی تأثیر بگذارد.

اتاق مشاوره

پسرم ته بی خیالی است

مادری هستم که پسری جوان دارم. او ۱۹ ساله است. در سنش را نیمه کاره رها کرد. نه سر کار می‌رود و نه برنامه‌ای برای آینده‌اش دارد. ته بی‌خیالی است. شب‌ها تا دیر وقت با دوست‌هایش است. چه کنم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

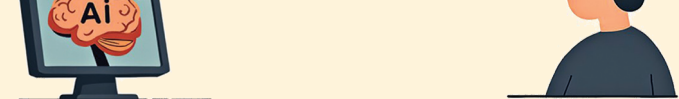
مخاطب گرامی، انتظار می‌رود

وقتی فردی ادامه تحصیل را رها می‌کند، به دنبال شغل و کسب و کاری باشد تا بتواند عقب‌ماندگی درسی را جبران کند اما به نظر فرزند شما انگیزه‌ای برای پیشرفت و هدف مشخصی در زندگی ندارد. با توجه به رها کردن تحصیل و نداشتن شغلی ثابت تاکنون توسط فرزندتان، علت اصلی چه می‌تواند باشد؟ سعی می‌کنیم در پاسخ به این سوال به بررسی علل احتمالی آن بپردازیم.

🌱 سبک فرزند پروری تان سهیل گیرانه بوده است

به نظر می‌رسد سبک فرزند پروری تان سهیل گیرانه بوده است. والدین در ارتباط با فرزندان از سه سبک فرزند پروری پیروی می‌کنند: سخت‌گیرانه، سهیل‌گیرانه و قاطعانه. والدین در سبک سهیل‌گیرانه، فرزند را به حال خود رها می‌کنند و قانون یا مقررات خاصی برای او در نظر نمی‌گیرند و در صورت وجود قانون هم، امکان گریز یا قانون‌شکنی از طرف فرزند زیاد است و هیچ‌گونه پیامد منفی در انتظار او نیست. در واقع والدین فقط نگران فرزند هستند و نقش حمایتی دارند و به فرزند مسئولیت یا کار خاصی نمی‌دهند، از او انتظاری ندارند و کنترلی هم بر رفتار او اعمال نمی‌کنند که به نظر می‌آید فرزند پروری شما بیشتر شبیه این سبک است. از آن‌جا که فرزند شما نه در حوزه تحصیل و نه در حوزه کار، هیچ مسئولیتی ندارد و از طرفی سربش هم خانه نمی‌آید، پس در خانه هم، احساس مسئولیت و وظیفه‌ای در قبال خانواده ندارد و چون قوانین محکمی در قبال بی‌مسئولیتی ایشان وجود ندارد، سعی در اصلاح رفتارش نمی‌کند.

از هوش مصنوعی بپرس



به‌شکل و سوا س گونه‌ای قیمت دلار و سکه را چک می‌کنم

هر روز به‌شکل و سوا س گونه‌ای قیمت دلار، طلا و سکه رو چک می‌کنم. طوری که برای خودم خسته کننده شده. چه کار کنم این رفتار رو ترک کنم؟

تکرار رفتار و سوا س گونه‌ای چک کردن قیمت دلار، طلا و سکه می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد. این رفتار ممکن است از شرایط اقتصادی، اضطراب و نگرانی نسبت به آینده، یادگیری‌های اجتماعی و گاهی حس نیاز به کنترل بر تغییرات ناشناخته ناشی شود. در عین حال، وقتی چنین رفتارهایی به‌شکلی افراطی و روزمره در بیابند، تأثیرات منفی برای فرد به همراه دارند، مثل افزایش فشار روانی، کاهش تمرکز بر مسائل مهم‌تر و احساس خستگی روحی. خوشبختانه روش‌هایی وجود دارد که به کمک آن‌ها می‌توانید این رفتار را به تدریج کاهش دهید و راهکارهای جایگزین و سالم‌تری در زندگی خود ایجاد کنید.

دلایل ایجاد این رفتار شاید برایتان جالب باشد که پیش از ترک این رفتار دلیل آن را به درستی شناسایی کنید. آیا برای کسب اطلاعات بیشتر این رفتار را انجام می‌دهید؟ آیا از نگاه کردن مداوم قیمت‌ها حس اطمینان پیدا می‌کنید که کنترل بیشتری روی وضعیت مالی و زندگی‌تان دارید؟ شاید این کار فقط تلاشی برای کاهش اضطراب یا آماده شدن برای تغییرات بزرگ باشد. شناخت دقیق این انگیزه‌ها کمک می‌کند با آگاهی بیشتری راهکارهای مناسبی انتخاب کنید.

🌱 راهکارهایی برای مدیریت و ترک رفتار

بررسی اثرات رفتار بر زندگی ابتدا به خودتان فکر کنید که این رفتار چه تأثیری بر زندگی‌تان داشته است. آیا زمان زیادی از روزتان صرف این کار می‌شود؟ آیا باعث افزایش اضطراب کوتاه‌مدت یا حتی کاهش توجه به سایر جنبه‌های زندگی (مثل کار، روابط یا سلامت روحی و جسمی) شده است؟ درک این تأثیرات منفی اولین قدم برای ترک رفتار است.

ایجاد محدودیت‌های زمانی و محیطی یکی از آسان‌ترین راه‌حل‌ها این است که دسترسی خود را به منابع اطلاعاتی مثل اپلیکیشن‌ها، سایت‌ها یا حتی کانال‌های خبری محدود کنید. می‌توانید اپلیکیشن‌های مرتبط را به‌طور موقت حذف و هشدارها (نوتیفیکیشن‌ها) را خاموش کنید تا تحریک یا وسوسه نشوید مدام قیمت‌ها را چک کنید.

جایگزین‌های مناسب پیدا کنید هر زمان که وسوسه چک کردن قیمت‌ها به سراغتان آمد، به جای آن فعالیت‌های دیگری انجام دهید که ذهن شما را آرام و مشغول کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل ورزش، پیاده‌روی، بازی‌های ساده فکری، مطالعه کتاب‌های مورد علاقه، تماشای فیلم و سریال یا حتی انجام کارهای هنری مثل نقاشی یا باغبانی باشند.

غلبه بر حس کنترل و سوا س گاهی افراد به دلیل این که خیال می‌کنند با بررسی دایم اطلاعات مالی می‌توانند کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند، این رفتارها را انجام می‌دهند. اما باید به این نکته توجه کنید که بسیاری از تغییرات اقتصادی و مالی خارج از کنترل شما هستند. پذیرش این واقعیت کمک می‌کند تمرکز خود را از روی این مسائل بردارید و دو قوتان را صرف چیزهایی کنید که بیشتر تحت کنترل شما هستند.

مشاوره و تخصصی اگر تلاش کردید به تنهایی این رفتار را کنترل کنید ولی نشد، مراجعه به یک روان‌شناس یا مشاور می‌تواند کمک‌کننده باشد. گاهی ریشه این وسوا س ها ممکن است زخم‌های عمیق‌تر روانی یا الگوهای فکری ناسالم باشد که به کمک تخصصی نیاز دارند.

نکته‌ها

۵ ویژگی که بدون آن‌ها هرگز مدیر خوبی نخواهید شد

- درک کنید که نتایج فوری همیشه بهترین نتایج نیستند
- روی مهارت گوش دادن فعال تمرکز کنید
- تصمیم‌گیری مشارکتی را در اولویت قرار دهید
- در برابر اشتباهات و کنش هیجانی نشان ندهید
- تمرین ذهن‌آگاهی و مدیریت استرس

از دنیای روان‌شناسی

از دست دادن نیمی از دوستان هر ۷ سال یک بار

«جرالد مولن هورست»، جامعه‌شناس در تحقیقی بررسی کرده چگونه زمینه‌ای که در آن با مردم ملاقات می‌کنیم، بر شبکه اجتماعی افراد پیرامون ما تأثیر می‌گذارد. یکی از نتایج این جامعه‌شناس این است که ما تقریباً هر ۷ سال یک بار نیمی از افراد حاضر در حلقه نزدیکان خود را از دست می‌دهیم. به گزارش نشریه ساینس دیلی، اگر رابطه دوستانه شما بیشتر از ۷ سال طول بکشد، می‌توان این احتمال را مطرح کرد که آن دوستی پایدار خواهد بود.

🌱 پژوهشی روی بیش از هزار نفر

این ایده که شما خانواده‌تان را انتخاب نکرده‌اید اما دوستان‌تان را انتخاب می‌کنید، زیاد شنیده‌ایم. سال‌های متصادم، جامعه‌شناسان این موضوع را بررسی کردند که شبکه‌های فردی تا چه حد نتیجه تر جیحات شما هستند و تا چه اندازه تحت تأثیر زمینه‌ای قرار دارند که در آن با افراد ملاقات می‌کنید. جرالد مولن هورست برای پاسخ به این سؤال روی هزار و ۷ نفر از ۱۸ تا ۶۵ سال تحقیق کرد. سپس

ما و شما

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹۹۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۶۴

راه ارتباطی با منگی سلام

تصویر یک نفر در وسط زندگی سلام چاپ شده که در حال پیاده‌روی است. یک لحظه فکر کردم ایلان ماسکه. خیلی شبیه‌اش بود.

در صفحه سلامت، مطلب درباره سلامت دندان زیاد خواندم و بعضی‌هایش را

- زندگی سلام
- بک‌شنبه
- ۲۴ فروردین ۱۴۰۴
- ۱۴ آذر ۱۴۴۶
- ۱۳ آوریل ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۶۱

خانواده و مشاوره

هم رعایت کردم، اما بیشتر دندان‌هایم خراب است. شاید دلیش این است که جنس‌شان خوب نیست.

این مادر و دخترهایی که حرف‌های غیرمنطقی می‌زنند، دنبال بلاگری و دیده شدن هستند. حرف‌هایشان را نباید جدی گرفت. پیاده‌روی اگر تنهایی باشه، ادامه‌دار نمی‌شه. آدم زود خسته می‌شه از ش. اگر گروهی باشه، هم بیشتر خوش می‌گذره و هم سخت نیست.