

#### # سلامت روان

## مغز با تک تک نفس های ما ارتباطی شگفت انگیز دارد!

دانشمندان در پژوهشی جدید در یافته‌اند که مغز انسان، بر خلاف باورهای پیشین، تنفس را تنها به‌صورت یک ریتم تکراری و یکنواخت پردازش نمی‌کند، بلکه میان ویژگی‌های حرکتی و زمانی هر بار نفس کشیدن با فعالیت بخش های فکری، هیجانی و حافظه ارتباطی بسیار نزدیک و مستقیم وجود دارد.

به گزارش ایسنا، نفس کشیدن یکی از خودکارترین، اساسی‌ترین و ضروری‌ترین ریتم‌های فیزیولوژیک بدن است. با این وجود، یکی از پرسش‌های اساسی در حوزه علوم شناختی و بررسی رفتار انسان همواره این بوده است که این عمل به‌ظاهر ناخودآگاه چگونه با فرایندهای پیچیده پردازش تفکر، ادراک و احساسات تعامل می‌کند. در گذشته بیشتر مطالعات بر سنجش‌های ساده‌ای مانند شمارش تعداد نفس‌ها در دقیقه متمرکز بودند، اما الگوهای واقعی تنفس بسیار متنوع و متغیر هستند. افراد ممکن است برای چند ثانیه نفس خود را حبس کنند، یک دم بسیار عمیق فرو دهند یا یازدهمی آرام و کوتاه داشته باشند. شناخت دقیق چگونگی دریافت این تغییرات ظریف توسط مغز، ضرورت اصلی انجام این تحقیق را شکل می‌دهد.

علاوه بر این، ضرورت مطالعه روی تنفس از پیشینه‌های کاربردی آن سرچشمه می‌گیرد. از گذشته مشخص شده بود که زمان‌بندی نفس کشیدن روی کارکردهای مغزی اثر گذار است. به‌طوری که افراد هنگام دریافت اطلاعات در مرحله دم، عملکرد اندکی بهتر در به‌یادسپاری نشان می‌دهند. همچنین استفاده از تکنیک‌های کنترل تنفس یکی از روش‌های مؤثر برای ایجاد آرامش و مهل علائم در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه به شمار می‌رود. بنابراین، دستیابی به یک چارچوب دقیق و علمی برای درک ارتباط متقابل میان هر سیکل تنفسی و سیگنال‌های الکتریکی مغز، ضرورتی دوجندان برای پژوهشگران داشته است.



در همین راستا، گروهی از پژوهشگران دیارتمان علوم شناختی دانشگاه علوم اجتماعی دانشگاه کالیفرنیا سن‌دیگو با همراهی دانشگاه آیووا آمریکا، پژوهشی را برای بررسی جزئیات این پیوند عمیق میان ویژگی‌های اختصاصی هر تنفس و امواج الکتریکی مغز به انجام رساندند.

در خصوص روش کار، محققان هر بار تنفس را به‌شکل یک الگوی موج‌گونه مدل‌سازی کردند که اوج و فرودهای آن متناظر با تغییرات جریان هوا در طول دم و بازدم بود. سپس آن‌ها به تحلیل داده‌های مغزی ثبت‌شده به شیوه تهاجمی، یعنی الکتروگذار مستقیم داخل جمجمه، در ۱۶ بیمار پرداختند که برای نظارت‌های بالینی صرع مقاوم به درمان بستری بودند. در ادامه، نوسانات امواج الکتریکی مغز را به‌شکل هم‌زمان با شاخص‌های تنفسی هر فرد، از جمله جریان هوای بینی و حرکات قفسه سینه و شکم، مورد سنجش و مقایسه دقیق قرار دادند تا هر تغییر ظریف در حجم و زمان‌بندی نفس‌ها را ارزیابی کنند.

یافته‌های این پژوهش آشکار کرد که مغز انسان تفاوت‌ها و نوسانات بسیار ریز را از یک نفس به نفس بعدی ردیابی می‌کند. یک دم طولانی‌تر، یک بازدم آرام‌تر یا تغییر در شدت جریان هوا، همگی بازتاب‌های متناظری در الگوهای امواج عصبی ایجاد می‌کنند و این اثر گذاری به‌ویژه در بخش‌هایی از مغز که در گیر فرآیندهای شناختی، هیجانات و حافظه هستند رخ می‌دهد. این نتیجه ثابت می‌کند که پیوند عصبی و تنفسی به‌مراتب دقیق‌تر، غنی‌تر و پیچیده‌تر از معیارهای سنتی مانند تعداد تنفس است. در نتیجه‌گیری این مطالعه، پژوهشگران نشان دادند که تنفس صرفاً یک عدد یا ریتم یکنواخت نیست، بلکه هر بار دم و بازدم حامل حجم قابل‌توجهی از اطلاعات است که مغز آن‌ها را با دقتی شگفت‌انگیز دنبال می‌کند. کشف این رابطه بسیار نتگناگنگ میان شکل امواج تنفسی و شکل امواج مغزی، یک چارچوب علمی تازه را در اختیار جامعه علمی قرار می‌دهد و نگرش پیشین درباره ریتم‌های تنفسی را بازتعریف می‌کند. این نتایج اهمیت ویژه‌ای در زمینه پزشکی و درک پدیده‌های ناشناخته مرگ ناگهانی دارند؛ به‌عنوان مثال می‌توانند به دانشمندان کمک کنند پدیده‌هایی نظیر مکرر ناگهانی و غیرمنتظره در صرع و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را بهتر بفهمند و در آینده بررسی کنند که آیا تغییرات در شکل تنفس و برهم‌خوردن این ارتباط عصبی می‌تواند به‌منزله یک علامت هشداردهنده پیش از توقف کامل تنفس باشد یا خیر.

البته محققان تأکید دارند این مطالعه هنوز روشی برای پیش‌بینی این اختلالات ارائه نداده و تنها چارچوبی برای مطالعات آینده است. از سویی دیگر، با توجه به اینکه داده‌های این کار از ثبت‌های تهاجمی در بیماران مبتلا به صرع به دست آمده، لازم است این یافته‌ها با روش‌های غیرتهاجمی و در جمعیت‌های گسترده‌تر نیز ارزیابی شوند.

این نتایج جالب‌توجه پژوهشی در نشریه علمی «Journal of Neuroscience» (نورنال علوم اعصاب) به انتشار رسیده‌اند که نشریه تخصصی حوزه عصب‌پژوهی محسوب می‌شود.

#### # تغذیه

## ارتباط غذاهای فوق‌فرآوری‌شده با خطر سرطان پروستات



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که غذاهای فوق‌فرآوری‌شده ممکن است با خطر بالاتر سرطان پروستات مرتبط باشند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند مردانی که بیشترین غذاهای فوق‌فرآوری‌شده را مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمتر از این مواد غذایی می‌خورند، ۲۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات بودند.

دکتر «چارلز هنکنز»، محقق ارشد و پروفیسور پزشکی در دانشگاه آتلانتیک فلوریدا، گفت: در میان مردان بالغ، کسانی که مقادیر بالاتری از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده مصرف می‌کنند، به‌طور قابل‌توجهی خطر ابتلا به سرطان پروستات در آن‌ها افزایش می‌یابد. هنکنز در بیانیه‌ای گفت: این یافته‌ها نشان می‌دهد که غذاهای فوق‌فرآوری‌شده اثرات نامطلوبی بر سلامتی دارند و بر نیاز به مطالعات مشاهده‌ای در مقیاس بزرگ و آزمایش‌های تصادفی‌سازی‌شده برای آزمایش کافی این فرضیه تأکید می‌کنند.

غذاهای فوق‌فرآوری‌شده معمولاً حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آن‌ها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و ماندگارتر کنند، از جمله رنگ‌ها، امولسیفایرها، طعم‌دهنده‌ها و تثبیت‌کننده‌ها. به گفته محققان، همچنین ارزش غذایی آن‌ها کاهش یافته است. به‌عنوان مثال می‌توان به محصولات پخته‌شده و تنقلات بسته‌بندی‌شده، غلات شیرین، محصولات آماده برای خوردن و گوشت‌های فرآوری‌شده، مانند هات‌داگ اشاره کرد.

به گفته محققان، مطالعات قبلی غذاهای فوق‌فرآوری‌شده را با خطر اضافه‌وزن، دیابت، التهاب، بیماری قلبی و مرگ زودرس مرتبط دانسته‌اند. برای مطالعه جدید، محققان داده‌ای بیش از هفده هزار مرد ۱۸ ساله و بالاتر را که در یک نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه بین سال‌های ۲۰۰۳ و ۲۰۲۲ شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

محققان از ردیابی ۲۲ ساعته رژیم برای اولین بار تخمین تعداد کالری روزانه از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده استفاده کردند. سپس، آن‌ها مردان را تحت نظر گرفتند تا ببینند آیا آن‌ها به سرطان پروستات مبتلا شده‌اند یا خیر.

این مطالعه نشان داد مردانی که بیشترین مواد غذایی فوق‌فرآوری‌شده را مصرف می‌کنند، ۲۴ تا ۳۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات هستند.

پایان تب اولیه فناوری‌های نوین و آغاز مرحله عادی‌سازی، نشانه‌ای مثبت از بلوغ ابزارها و اتکای دوباره به قضاوت، درایت و شهود انسانی است.

به گزارش خبرگزاری فارس، با وجود اینکه انتظار می‌رود همه افراد همچنان استفاده زیادی از هوش مصنوعی داشته باشند، به نظر می‌رسد وقت آن رسیده باشد که دیگر مثل گذشته دربارشان صحبت نشود.

نه به این خاطر که خستگی از هوش مصنوعی ایجاد شده است (هرچند شاید برخی افراد واقعاً خسته شده باشند که کاملاً طبیعی است)، بلکه به این دلیل که زمان عادی‌سازی تجربه استفاده از هوش مصنوعی فرا رسیده است. عادی‌سازی اتفاق بدی نیست؛ معمولاً وقتی انسان به ابزاری با خیال راحت تکیه می‌کند، همین روند طی می‌شود.

افراد دیگر زندگی خود را حول محور آن ابزار نمی‌سازند؛ بلکه آن ابزار صرفاً به بخشی از زندگی تبدیل می‌شود. یک کاربر دیگر برای بررسی یک موضوع، مکث نمی‌کند تا درباره استفاده از هوش مصنوعی فکر کند؛ فقط آن را در مرورگر باز می‌کند، یا از طریق افزونه‌ها و ابزارهای که روزمره با آن‌ها کار می‌کند به آن دسترسی دارد.

**هدفمند شدن الگوی مصرف**
**جایگزین برش‌های کلی می‌شود**
نکته مثبت اینجاست که افراد کم‌کم استفاده هدفمندتری از هوش مصنوعی خواهند داشت، نه بیشتر.

به جای اینکه یک سؤال کلی و باز پرسیده شود و ۲۰۰۰ دریافت گردد که از هیچ‌کدام استفاده نخواهد شد (و چند آن‌ها هم اصلاً درست فهمیده نمی‌شود)، می‌توان از آن برای بهبود ۱۰۰ درصد پایانی ایده‌های شخصی استفاده کرد. در روزهای نخست یادگیری دستوردهی، این مدل سؤال پرسیدن جذاب بوده اما به مرور خسته‌کننده می‌شود.

کاربران محتوای آبکی و بی‌کیفیت

#### # فناوری و اتومور

## چرا وقت آن رسیده که هیجان هوش مصنوعی تمام شود؟



تولیدشده توسط هوش مصنوعی را نمی‌خواهند، بلکه پاسخ‌های دست‌چین‌شده‌ای را می‌خواهند که بر اساس آموزش‌ها و چارچوب‌های فکری خودشان ساخته شده باشد.

استفاده از هوش مصنوعی برای تقویت نقاط قوت، حسسی عجیب و ساختار شکنانه نخواهد داشت؛ و این اصلاً چیز بدی نیست. **نیابت از قضاوت انسان**

**نشانه پیشرفت الگوریتم‌ها است**
دلیل اینکه این «خسته‌کننده شدن»

می‌تواند نشانه‌ای از پیشرفت باشد این است: حالا هوش مصنوعی از تشخیص و قضاوت انسان پیروی می‌کند و گزینه‌هایش به ایده‌هایی در چارچوب تجربه و تخصص واقعی کاربر محدود می‌شود. کسانی که اوایل همه‌گیر شدن اینترنت را به یاد می‌آورند، شاید خاطرات‌شان باشد که همه می‌خواستند فقط در وب «وب‌گردی» کنند.

اما حالا افراد دیگر توانایی‌های کلی این ابزار را زیر سؤال نمی‌برند، بلکه آن را طوری شکل می‌دهند که به کارشان بیاید و خروجی مفیدی بدهد. در محیط‌های کاری، حالت ایده‌آل این است که هر عضو تیم به سهم خودش در حال طی کردن مسیر رشد باشد.

**طی شدن مسیر مشابه**
**تمام فناوری‌های قبلی تاریخ**
این اتفاق خیلی هم عجیب و غریب

خواهند افتاد. همان‌طور که در گذشته، کسانی که یاد گرفتند از ایمیل درست و به اندازه استفاده کنند تا ارتباط موثرتری داشته باشند بیشتر خوانده می‌شدند؛ یا کسانی که به اندازه‌ای به نرم‌افزارهای مدل‌سازی تکیه کردند که متقاعدکننده باشد اما گیج‌کننده نشود، آمار و ارقامشان بیشتر مورد اعتماد قرار می‌گرفت.

مسئله همیشه «بیشترین استفاده» نیست، بلکه استفاده با دقت و ظرافتی است که نوآوری واقعی را نشان می‌دهد.

**لرزم حفظ قضاوت انسانی**
**در برابر داده‌های خام**

هوش مصنوعی داده‌های بیشتری به انسان می‌دهد، اما هنوز حکمت و درایت او را بیشتر نکرده است.

یادگیری استفاده از هوش مصنوعی برای جزئی‌تر کردن درک عمومی یا تحلیل تصمیم‌های سخت، می‌تواند به‌سبب بهبود ورودی‌های تفکر و قضاوت انسان کمک کند. برای بیش از یک سال تنها راه ارتباطی شد. هیچ‌کدام از این‌ها بد نیستند؛ فقط از حالت افراطی خارج نشده و به یک ابزار کاربردی و محدود تبدیل شدند.

با این حال، اگرچه عادی‌سازی کاملاً رایج و تقریباً اجتناب‌ناپذیر است، اما سرعتی که افراد با آن استفاده از این ابزارها را مدیریت می‌کنند، یک انتخاب است.

**تمرکز بر ظرافت کاربردی ابزارها**
تا به حال، بیشتر افراد حداقل یک بار توان

یک پاسخ اشتباه هوش مصنوعی را داده‌اند یا از پاسخ‌های بی‌کیفیتی که دیگران گرفته‌اند کلافه شده‌اند. اما قصد کنار گذاشتن هوش مصنوعی وجود ندارد و در واقع استفاده از آن بیشتر هم خواهد شد.

در این میان، کسانی که از هوش مصنوعی برای تقویت قضاوت و درک درست خود استفاده می‌کنند، احتمالاً از بقیه جلوتر

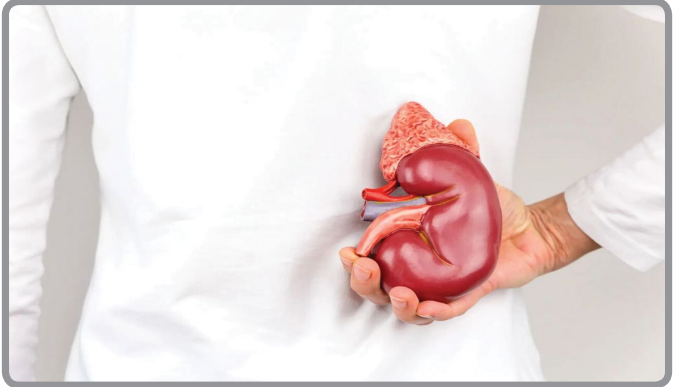
#### # سلامت

## عادت‌هایی که کلیه‌ها را نابود می‌کنند

شور نداشته باشند. سدیم بیش از حد باعث احتباس مایعات (تپه‌های آب اضافی در بدن) و افزایش فشارخون می‌شود. فشارخون بالا به‌طور مداوم می‌تواند به رگ‌های خونی و ساختارهای تصفیه‌کننده داخل کلیه‌ها آسیب بزند.

**۳. غذاهای قوی‌فرآوری‌شده؛ خطری پنهان**

تفاوت زیادی بین مصرف گامبه‌گاه غذاهای بسته‌بندی‌شده و تبدیل آن‌ها به بخش اصلی رژیم غذایی روزانه وجود دارد. این غذاها معمولاً



بیشتری کنند. دکتر آلفرد تأکید کرد: ممکن‌ها دارو هستند و باید با آگاهی و زیر نظر پزشک مصرف شوند، نه اینکه مانند یک عادت روزمره بی‌رویه به آن‌ها تکیه کنیم.

**۲. نمک پنهان؛ قاتل خاموش**
بسیاری از مردم نمک را فقط با نمک‌دان روی سفره مرتبط می‌دانند، اما مقدار زیاد سدیم در غذاهایی مانند ترش‌ها، سس‌ها،

نودل‌های فوری، تنقلات بسته‌بندی‌شده، غذاهای فرآوری‌شده و غذاهای رستورانی پنهان است. این غذاها ممکن است حتی طعم زیادی سرشار از سدیم، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، کالری و چربی‌های نامناسب هستند. به‌مرور زمان، رژیم غذایی مبتنی بر این محصولات می‌تواند به افزایش وزن، مقاومت به انسولین (کاهش توانایی بدن در کنترل قندخون) و فشارخون بالا منجر شود که همگی خطر کلیوی را افزایش می‌دهند.

جایگزین کاهش نمک در ترش‌ها، سس‌ها، سسزینجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات کامل و سایر غذاهای کمتر فرآوری‌شده، می‌تواند رژیم غذایی را بهبود بخشد.

**۴. آپرسانی به بدن؛ نه کم، نه زیاد**
توصیه آب بیشتری نوشیدن یک توصیه رایج سلامتی است. اما سلامت کلیه‌ها بر اساس این اصل نیست که هر چه بیشتر، بهتر است.

کبابی شدید می‌تواند به کلیه‌ها فشار وارد کند، به‌ویژه در هوای گرم، ورزش سنگین یا بیماری‌زا. از سوی دیگر، نوشیدن چند لیتر آب در روز بدون دلیل پزشکی، نه‌تنها ضرورتی ندارد، بلکه ثابت نشده است که به سلامت کلیه‌ها کمک می‌کند. بهترین روش، تعادل در مصرف مایعات است.

**۵. سیگار؛ خطری برای کلیه‌ها**
سیگار معمولاً در ارتباط با سرطان ریه، مشکلات تنفسی و بیماری‌های قلبی مطرح می‌شود، اما کلیه‌ها نیز به‌دلیل وابستگی به شبکه سالم رگ‌های خونی، آسیب‌پذیر هستند. سیگار می‌تواند سلامت عروق را تخریب و بیماری کلیوی موجود را بدتر کند.

**۶. بی‌توجهی به معاینه دوره‌ای**
بسیاری از افراد فقط زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که احساس ناراحتی می‌کنند. اما بیماری کلیوی می‌تواند بدون علائم واضح، به‌ویژه در مراحل اولیه، پیشرفت کند. دیابت و فشارخون بالا از شاخ‌چین‌های علل بیماری مزمن کلیوی هستند. به همین دلیل، بررسی منظم فشارخون، قندخون و عملکرد کلیه، به‌ویژه برای افراد در معرض خطر، ضروری است.

**همه‌چیز به تعادل است**
سلامت کلیه‌ها در گرو تعادل در عادات روزانه است؛ نه مصرف بی‌رویه مسکن، نه افراط در نمک، نه سیگار و نه غفلت از معاینات دوره‌ای با آگاهی و اصلاح این عادت‌ها، می‌توان از کلیه‌ها محافظت کرد و سلامت آن‌ها را حفظ نمود.

#### # رباتیک

## المپیک ربات‌های انسان‌نما در پکن

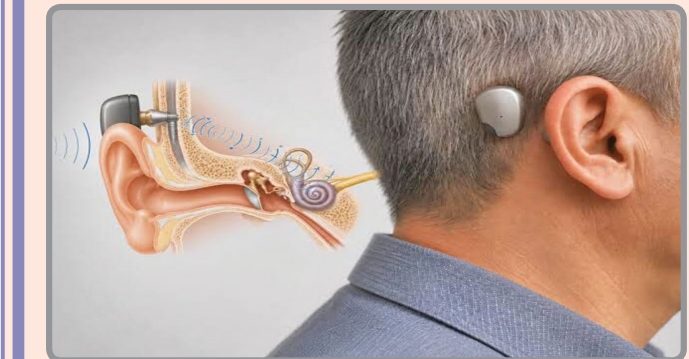
مهر دومین دوره بازی‌های ربات‌های انسان‌نما در پکن برگزار شد و بیش از دو هزار ربات از ۱۶ کشور در رشته‌های مختلف ورزشی و مهارتی با یکدیگر به رقابت پرداختند.



#### # ساخت ایران



## درمان برخی بیماران کم‌شنوا با فناوری پیشرفته هدایت استخوانی



**رئیس هیئت امنای صرفه‌جویی اری در معالجه بیماران از تأمین و ورود سامانه‌های پیشرفته کلنت فعال هدایت استخوانی خبر داد و گفت: این فناوری نوین امکان درمان و توان‌بخشی شنوایی گروهی از کودکان و بزرگسالان را فراهم می‌کند.**

به گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سیدحسین صفوی با اعلام این خبر اظهار داشت: برخی بیماران با وجود برداروری از حاذون شنوایی سالم یا نسبتاً سالم، به‌دلیل مشکلات مادرزادی یا اکتسابی گوش خارجی و میانی، نمی‌توانند صدا را به‌درستی دریافت کنند. سمعک‌های معمولی نیز در تعدادی از این بیماران اثربخشی کافی ندارند یا به‌دلیل شرایط گوش قابل‌استفاده نیستند.

وی افزود: سامانه‌های کلشت فعال هدایت استخوانی می‌توانند برای گروهی از بیماران دارای ناهنجاری مادرزادی لاله یا مجرای گوش، بستن‌بودن مجرای گوش، عفونت‌ها و ترشحات مزمن، آسیب‌های گوش میانی، کم‌شنوایی انتقالی یا مختلط و همچنین برخی مبتلایان به ناشنوایی یک‌طرفه مورد استفاده قرار گیرند.

رئیس هیئت امنای صرفه‌جویی ارزی درباره نحوه عملکرد این فناوری توضیح داد: بخش اصلی سامانه با جراحی در زیر پوست قرار می‌گیرد و پردازشگر خارجی، صداهای محیط را دریافت می‌کند. سپس از تعاشات صوتی از طریق استخوان جمجمه مستقیماً به حاذون گوش منتقل می‌شود. به این ترتیب، مسیر آسیب‌دیده گوش خارجی با میانی دور زده می‌شود و بیمار می‌تواند صدا را بهتر دریافت و درک کند.

صفوی درباره معالجه بیماران ادامه داد: براساس برآوردهای موجود، حدود ۱۰ درصد افراد دارای کم‌شنوایی با انواع انتقالی یا مختلط کم‌شنوایی مواجه‌اند. بااین‌حال، تنها بخشی از آنان کاندیدای این نوع کاشت هستند. انتخاب بیمار باید پس از انجام آزمایش‌های شنوایی، تصویربرداری و ارزیابی مشترک متخصص گوش، حلق و بینی و شنوایی‌شناس انجام شود. وی فراهم‌شدن این درمان در داخل کشور را گامی مهم در تکمیل زنجیره خدمات شنوایی دانست و گفت: تاکنون دسترسی بخشی از بیماران واجد شرایط به این فناوری محدود بود و برخی خانواده‌ها برای دریافت آن ناچار به مراجعه به خارج از کشور بودند. تأمین این سامانه‌ها، علاوهبر کاهش هزینه‌های دشواری‌های سفر، امکان انجام جراحی، تنظیم دستگاه، توان‌بخشی و پیگیری‌های پس از درمان را در داخل کشور فراهم می‌کند.

رئیس هیئت امنای صرفه‌جویی ارزی با اشاره به اهمیت تشخیص و درمان بموقع در کودکان اظهار داشت: تأثیر این درمان تنها به بهتر شدن محدود نمی‌شود؛ دسترسی به‌موقع به خدمات شنوایی می‌تواند بر رشد گفتار و زبان، یادگیری، عملکرد تحصیلی و ارتباطات اجتماعی کودکان اثر مستقیم داشته باشد. در بزرگسالان نیز بهبود شنوایی می‌تواند به افزایش استقلال، حفظ فعالیت‌های شغلی و ارتقای کیفیت زندگی کمک کند.

صفوی تأکید کرد: این فناوری جایگزین کاشت حاذون برای همه بیماران نیست، بلکه حلقه‌ای تکمیلی در درمان افرادی است که از سمعک‌های متعارف بهره کافی نمی‌برند و در عین حال کاندیدای معمول کاشت حاذون نیز نیستند. ورود این فناوری به کشور، گریخته‌های درمانی متخصصان و بیماران را توسعه داده و امکان ارائه درمان متناسب با شرایط هر بیمار را فراهم می‌کند.

#### # سبک زندگی

## آموزش ابراز وجود، کلید غلبه نوجوانان قربانی قلدری بر آسیب‌ها



**محققان در پژوهشی جدید به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که آیا آموزش ابراز وجود می‌تواند نوجوانان قربانی قلدری کمک کند تا با فشارهای روانی، احساسات دشوار و آسیب‌های عاطفی ناشی از این تجربه بهتر کنار بیایند.**

به گزارش اسپرنت فلورن در سال‌های نوجوانی فقط یک درگیری ساده میان همسالان نیست، بلکه از نگاه متخصصان، مسئله‌ای جدی در حوزه سلامت عمومی به شمار می‌رود. شواهد نشان می‌دهند بیش از ۱۰ درصد کودکان و نوجوانان در جهان قربانی قلدری می‌شوند و این تجربه می‌تواند بر زندگی روزمره، روابط اجتماعی و مسیر رشد آنان اثر بگذارد. نوجوانی که قربانی قلدری می‌شود، ممکن است بیشتر از دیگران از مدرسه دوری کند، شبکه دوستی محدودتری داشته باشد، احساس تنهایی بیشتری را تجربه کند و حتی در روابط خانوادگی نیز دچار مشکل شود. این پیامدها فقط کوتاه‌مدتی نیستند و می‌توانند آثار ماندگاری بر وضعیت هیجانی و اجتماعی فرد بگذارند. به همین دلیل، توجه به نیازهای روانی این نوجوانان و یافتن راه‌های کمک‌کننده‌ی موثر، اهمیت زیادی دارد. تجربه قلدری با مشکلات روانی مهمی همراه است. از جمله این مشکلات می‌توان به افزایش علامت افسردگی اشاره کرد؛ به طوری که برخی بررسی‌ها نشان داده‌اند کودکان و نوجوانانی که قربانی قلدری می‌شوند، بیش از دیگر همسالان خود در معرض نشانه‌های افسردگی قرار دارند. در کنار افسردگی، دو مشکل دیگر نیز گریبان این افراد را می‌گیرد: «تحمل پرنشانی» و «خودگسستگی». تحمل پرنشانی به زبان ساده یعنی توانایی فرد برای تحمل احساسات منفی، ناراحتی و فشار روانی بدون آنکه به رفتارهای ناسازگارانه پناه ببرد. خودگسستگی نیز حالتی است که فرد تا حدی از افکار، احساسات یا حس درونی خود فاصله می‌گیرد؛ نوعی قطع ارتباط روانی که ممکن است در واکنش به فشارهای شدید شکل بگیرد. از آنجا که این وضعیت‌ها می‌توانند به مشکلات عمیق‌تر روانی و اجتماعی منجر شوند، بررسی راه‌های کاهش آن‌ها ضروری است.

آمنه رشیدی، محقق روان‌شناسی بالینی در گروه روان‌شناسی واحد شیراز دانشگاه آزاد اسلامی، با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شیراز، در همین زمینه پژوهشی انجام داده است. این مطالعه به طور مشخص بر این موضوع تمرکز داشته که آیا آموزش مهارت ابراز وجود می‌تواند در نوجوانان قربانی قلدری، نشانه‌های افسردگی را کمتر کند؛ تحمل آن‌ها را در برابر فشارهای روانی افزایش دهد و از شدت خودگسستگی بکاهد. ابراز وجود در اینجا به معنای پرخشانی نیست، بلکه به توانایی بیان روشن، محترمانه و مستقیم احساسات، خواسته‌ها، نیازها و مرزهای شخصی اشاره دارد؛ مهارتی که می‌تواند در روابط اجتماعی سالم و دفاع از حقوق فردی نقش مهمی داشته باشد. در این پژوهش، ۵۰ پسر قربانی قلدری تشکیل می‌دادند که به مراکز روان‌شناسی شیراز مراجعه کرده بودند، مشارکت خود داشتند. این افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای سنجش وضعیت افراد از چند پرسشنامه استاندارد استفاده شد؛ از جمله ابزاری‌های برای ارزیابی قربانی قلدری، افسردگی، تحمل پرنشانی و خودگسستگی. در پایان نیز داده‌ها با یک روش آماری تخصصی تحلیل شد تا مشخص شود تغییرات مشاهده‌شده تا چه اندازه معنادار بوده است.

یافته‌های پژوهش نشان دادند نوجوانانی که آموزش ابراز وجود را دریافت کردند، در مقایسه با گروهی که این آموزش را نگرفتند، وضعیت متفاوت و بهتری در سه شاخص اصلی مورد بررسی نشان دادند. نتایج به طور مشخص حاکی از آن بود که آموزش ابراز وجود با کاهش علائم افسردگی، افزایش تحمل پرنشانی و کاهش خودگسستگی همراه بوده است. پژوهشگران بر این اساس نتیجه گرفتند که چنین آموزشی می‌تواند به بهبود سلامت روان نوجوانان قربانی قلدری کمک کند. به عبارت دیگر، وقتی نوجوان یاد می‌گیرد احساسات و نیازهای خود را روشن‌تر و محترمانه‌تر بیان کند، احتمال دارد کمتر دچار درماندگی، افعال و فاصله گرفتن از خود شود و در برابر فشارهای روانی نیز مقاومت عمل کند. اهمیت این یافته‌ها در «تشریه روشی روان‌شناسی» وابسته به انجمن روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان منتشر شده‌اند، در آن است که آموزش ابراز وجود، برخلاف برخی مداخلات پیچیده، بر یک مهارت قابل یادگیری تکیه دارد. به گفته محققان، تقویت این مهارت می‌تواند به نوجوان کمک کند چالش‌های بین‌فردی را بهتر مدیریت کند؛ مرزهای خود به نفس و عزت نفس او نیز ممکن است بهتر شود. از سوی دیگر، این آموزش می‌تواند در کاهش خودگسستگی نیز نقش داشته باشد. زیرا فرد را تشویق می‌کند دوباره با احساسات، خواسته‌ها و هویت شخصی خود ارتباط بگیرد. بنا بر نظر مجریان این تحقیق، تمرین‌هایی مانند ایفای نقش و حل مسئله می‌توانند به شرکت‌کنندگان کمک کنند احساسات واقعی خود را بهتر بشناسند و آن‌ها را بدون ترس یا احساس گناه بیان کنند و استفاده از آموزش ابراز وجود در مدارس و مراکز درمانی می‌تواند به عنوان یک مداخله روانی- آموزشی مفید مورد توجه قرار گیرد.