

شاید شما هم از آن‌دست آدم‌هایی باشید که پاییز را به‌خاطر غمی که دچار می‌کند، دوست ندارید و معتقدید پاییز نه‌تنها حس خوبی به شما نمی‌دهد، بلکه بسیار دل‌گیر است. به گفتهٔ روان‌شناسان، دلایل افسردگی فصلی پاییزی متعدد و البته تا حدی ناشخص است، اما شناخته‌شده‌ترین علت آن کمبود نور خورشید است که ناشی از کوتاه‌شدن روزها است. کمبود نور خورشید باعث می‌شود تولید هورمون‌های ملاتونین و سروتونین در مغز مختل شود یا سطح آن پایین بیاید. ملاتونین هورمونی است که ساعت بدن و الگوهای خواب و ساعت‌های بیولوژیکی انسان را تنظیم می‌کند. سطح ملاتونین در شرایط تاریک بالا می‌رود و کمک می‌کند تا خواب بخواهیم. سطح سروتونین نیز در شرایط نور بالا می‌رود و کمک می‌کند تا صبح سرحال و خوشحال از خواب بیدار شویم.

البته بسیاری از افراد از افسردگی پاییزی رنج می‌برند اما چودشان کم‌لای اطلاع هستند. بعضی‌ها حتی نمی‌دانند اصلاً چنین اختلالی وجود دارد؛ روی دیگر سکه، افرادی هستند که عاشق تکتک لحظه‌های پاییزند و با وجود کوتاه‌بودن روزها، زود تاریک شدن هوا، آبری و سرد بودن فصل و حتی آلودگی‌های آلوده‌گیر هوا، این فصل را با تمام وجود دوست دارند و در طول پاییز همیشه سرحال و هیجان‌زده و سر از شوق هستند و سر از نمی‌شناسند.

علت بی‌حوصلگی پاییزی

خیلی از مردم در دینا در فصل‌های مختلف سال به‌ویژه پاییز و زمستان دچار تغییرات خلقی و عاطفی ناخوشایندی می‌شوند که متخصصان از آن با عنوان «افسردگی فصلی» یاد می‌کنند. افسردگی فصلی با اختلال عاطفی فصلی نوعی از اختلال روانی یا افسردگی مرتبط با تغییر فصل است. این اختلال هر سال تقریباً در زمان مشخصی آغاز می‌شود و بعد از گذر فصل پایان می‌یابد. اغلب افراد مبتلا به این نوع افسردگی، بیشتر در فصل‌های پاییز و زمستان احساس افسردگی دارند. اما گروهی از افراد هم هستند که احساس غم و اندوهشان بهار و تابستان بروز پیدا می‌کند.

دکتر مطهره شریفی، روان‌شناس، می‌گوید: «دلایل افسردگی پاییزی ممکن است در هر فردی متنوع باشد. از تغییر فصل و کاهش نور خورشید و تغییرات بیولوژیکی و تغییر زمان خواب گرفته تا کمبود ویتامین دی و کاهش فعالیت‌های فیزیکی و فاکتورهای ژنتیکی و محل سکونت در روز و تشدید این اختلال اثر گذار هستند».

شریفی با اشاره به این‌که تریبزی از این عوامل می‌تواند باعث ایجاد افسردگی پاییزی در افراد شود، می‌گوید: «بعضی‌ها این اختلال را تحمل نمی‌کنند تا بهار از راه برسد، اما اگر کسی احساس می‌کند مشکلات روحی‌اش در این فصل خیلی شدت پیدا می‌کند و آزارش می‌دهد و باعث فقدان شدن فعالیت‌های روزانه‌اش می‌شود، می‌کند، بهتر است به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کند تا راه‌های مؤثری برای بهبود حالت روحی‌اش پیدا کند».

این روان‌شناس درباره این‌که افسردگی پاییزی با چه علائمی خود را نشان می‌دهد، می‌گوید: «این موضوع هم

حفظ پویایی جسم و روح در روزهای نیمه دوم سال



نوردرمانی که در آن نور طبیعی خورشید با نور مصنوعی شبیه‌سازی می‌شود، مدت‌هاست به‌عنوان یک روش درمانی برای افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی توصیه می‌شود. این نوع افسردگی می‌تواند انرژی فرد را کاهش دهد و برنامه خواب او را مختل کند و معمولاً در ماه‌های تاریک و سرد سال بروز می‌کند.

افسردگی زمینه‌ای هم ندارند، در فصل‌هایی مثل پاییز با تغییرات نور و هوا مواجه شوند و احساساتی مثل غم و دل‌شوره و اضطراب شدید، پرخوری و افزایش وزن، تمایل به تنهایی، مشکل در تمرکز، اختلال شدید در تصمیم‌گیری‌ها، پرخاشگری و کاهش آستانه خشم هستند»
برون‌گراها هم به افسردگی پاییزی مبتلا می‌شوند؟
خیلی از مردم تصور می‌کنند که تنها افرادی که دچار افسردگی زمینه‌ای هستند، دچار افسردگی پاییزی می‌شوند اما در واقع برون‌گرا دچار این اختلال نمی‌شوند، اما دکتر شریفی این ابهام را برطرف می‌کند و می‌گوید: «افسردگی پاییزی بیشتر یک واکنش موقت به تغییرات فصلی و نور خورشید است و ممکن است در افراد مختلف، از جمله افراد برون‌گرا و حتی افرادی که زمینه افسردگی قبلی ندارند، رخ دهد.»
این روان‌شناس می‌گوید: «تغییرات در نور، ساعت‌های بیولوژیکی و عوامل زمینه‌ای می‌توانند افراد برون‌گرا هم به افسردگی پاییزی حساس کنند. این امکان وجود دارد که افرادی که به‌طور عمومی حال روحی خوبی دارند و

گزارش روز/ شهرستان‌ها

می‌شود که معمولاً در طول سال - یعنی بیشتر از یک فصل خاص- ادامه دارد.»

تأثیر اقلیم

تحقیقات نشان داده که افرادی که در مناطق سردسیر و در عرض جغرافیایی بالاتر زندگی می‌کنند، به این دلیل که کمتر در معرض نور خورشید هستند، با احتمال بیشتری دچار اختلال افسردگی پاییزی می‌شوند.

افسردگی پاییزی به‌طور عمومی در مناطق با زمستان‌های طولانی و کم‌نور بیشتر دیده می‌شود. در واقع تغییرات در نور و هوا می‌تواند تأثیر مستقیمی بر ساعت‌های بیولوژیکی و میزان ملاتونین افراد داشته باشد. البته این به این معنا نیست که مثلاً در شهر سردسیری مثل تبریز یا اردبیل، همه مردم دچار افسردگی پاییزی می‌شوند. درواقع جغرافیا و محل زندگی فقط یکی از عوامل مؤثر در افسردگی پاییزی است. همان‌طور که گفتیم، عوامل دیگری مثل وضعیت فردی و شخصیت، تجربیات زندگی، شرایط اجتماعی و ژنتیک هم در این زمینه تأثیر دارند. مثلاً احتمال بروز افسردگی فصلی در افرادی که افسردگی زمینه‌ای دارند، بیشتر است.

در مقابل کسانی که پاییز به‌شدت حال آن‌ها را دگرگون کرده و سطح انرژی آن‌ها را پایین می‌آورد و فعالیت‌های روزانه‌اش آنان را مختل می‌کند، برخی افراد نیز هستند که عاشق پاییزند. این افراد بدون احساس خستگی، فعالیت‌های

نوردرمانی که در آن نور طبیعی خورشید با نور مصنوعی شبیه‌سازی می‌شود، مدت‌هاست به‌عنوان یک روش درمانی برای افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی توصیه می‌شود. این نوع افسردگی می‌تواند انرژی فرد را کاهش دهد و برنامه خواب او را مختل کند و معمولاً در ماه‌های تاریک و سرد سال بروز می‌کند.

افسردگی زمینه‌ای هم ندارند، در فصل‌هایی مثل پاییز با تغییرات نور و هوا مواجه شوند و احساساتی مثل غم و دل‌شوره و اضطراب شدید، پرخوری و افزایش وزن، تمایل به تنهایی، مشکل در تمرکز، اختلال شدید در تصمیم‌گیری‌ها، پرخاشگری و کاهش آستانه خشم هستند»
برون‌گراها هم به افسردگی پاییزی مبتلا می‌شوند؟
خیلی از مردم تصور می‌کنند که تنها افرادی که دچار افسردگی زمینه‌ای هستند، دچار افسردگی پاییزی می‌شوند اما در واقع برون‌گرا دچار این اختلال نمی‌شوند، اما دکتر شریفی این ابهام را برطرف می‌کند و می‌گوید: «افسردگی پاییزی بیشتر یک واکنش موقت به تغییرات فصلی و نور خورشید است و ممکن است در افراد مختلف، از جمله افراد برون‌گرا و حتی افرادی که زمینه افسردگی قبلی ندارند، رخ دهد.»
این روان‌شناس می‌گوید: «تغییرات در نور، ساعت‌های بیولوژیکی و عوامل زمینه‌ای می‌توانند افراد برون‌گرا هم به افسردگی پاییزی حساس کنند. این امکان وجود دارد که افرادی که به‌طور عمومی حال روحی خوبی دارند و

روانه‌ش خود را اتمام می‌دهند و بالاترین انرژی را دارند و همیشه می‌خندند و خوشحال‌اند. درست است که مثلاً تغییر در ترشح ملاتونین و تغییر ساعت خواب در فصل پاییز ممکن است در بدن همه افراد رخ بدهد، اما این تغییرات در همه افراد به یک‌شکل و یکسان نیست. بدن خیلی از افراد به‌راحتی با فصل جدید تطبیق پیدا می‌کند و آلودگی خواب آن‌ها مثلاً با تغییر فصل، دستخوش تغییر نمی‌شود.

تجربه افراد در فصل پاییز به عوامل فردی و تجربیات آن‌ها هم بستگی دارد و لزوماً به تغییرات بیولوژیک که در این فصل رخ می‌دهد، محدود نمی‌شود. به‌عنوان مثال، خیلی از افراد ذاتاً نگاه مثبتی به فصل پاییز دارد، به‌طور ذهنی برای آن آماده هستند و مدام منتظر یک خبر خوش هستند. انگار هوای پاییز به آن‌ها نوید خبرهای خوش می‌دهد، این نگاه مثبتی به این فصل دارند. این نوع نگاه می‌تواند منجر به تجربه شادی و سرخوشی در این فصل شود. البته این افراد قطعاً به افسردگی زمینه‌ای دچار نیستند و ممکن است اختلال روانی خاصی نداشته باشند.

روانه‌ش خود را اتمام می‌دهند و بالاترین انرژی را دارند و همیشه می‌خندند و خوشحال‌اند. درست است که مثلاً تغییر در ترشح ملاتونین و تغییر ساعت خواب در فصل پاییز ممکن است در بدن همه افراد رخ بدهد، اما این تغییرات در همه افراد به یک‌شکل و یکسان نیست. بدن خیلی از افراد به‌راحتی با فصل جدید تطبیق پیدا می‌کند و آلودگی خواب آن‌ها مثلاً با تغییر فصل، دستخوش تغییر نمی‌شود.

تجربه افراد در فصل پاییز به عوامل فردی و تجربیات آن‌ها هم بستگی دارد و لزوماً به تغییرات بیولوژیک که در این فصل رخ می‌دهد، محدود نمی‌شود. به‌عنوان مثال، خیلی از افراد ذاتاً نگاه مثبتی به فصل پاییز دارد، به‌طور ذهنی برای آن آماده هستند و مدام منتظر یک خبر خوش هستند. انگار هوای پاییز به آن‌ها نوید خبرهای خوش می‌دهد، این نگاه مثبتی به این فصل دارند. این نوع نگاه می‌تواند منجر به تجربه شادی و سرخوشی در این فصل شود. البته این افراد قطعاً به افسردگی زمینه‌ای دچار نیستند و ممکن است اختلال روانی خاصی نداشته باشند.

برای همین پاییز با وجود در برداشتن تمام عوامل و دلایل افسردگی، برای آن‌ها خوشایند است.
نور درمانی، امید یهود برای نیمی از بیماران نوردرمانی
که در آن نور طبیعی خورشید با نور مصنوعی شبیه‌سازی می‌شود، مدت‌هاست به‌عنوان یک روش درمانی برای افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی توصیه می‌شود. این نوع افسردگی می‌تواند انرژی فرد را کاهش دهد و برنامه خواب او را مختل کند و معمولاً در ماه‌های تاریک و سرد سال بروز می‌کند.

تورفع‌های پرستاری اظهار کرد: یکی از ایرادهای موجود سه‌م کادر پرستاری از منابعی است که در قالب تعریف به دانشگاه بازمی‌گردد که این موضوع باید اصلاح شود.
بشیرتی افزود: اصلاح ترفعه‌ها و توزیع مناسب منابع باید با جدیت دنبال شود و سازمان نظام پرستاری نیز در این زمینه نقش دارد.
به‌پایین پرستاران از ترفعه‌ها از جمله مواردی است که باید مورد بازنگری قرار گیرد. وی با بیان اینکه زحمات کادر پرستاری کمتر از تلاش‌های حوزه پرزشکی نیست، بر ضرورت توجه بیشتر به جایگاه و مطالبات این گروه تأکید کرد.
بشیرتی همچنین با اشاره به نقش پرستاران در آرامش جامعه گفت: نحوه برخورد پزشکان و پرستاران با بیماران و همراهان آنان تأثیر بسزایی در ایجاد آرامش و رضایت در جامعه دارد و این‌س موضوع در کنار خدمات تخصصی درمان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.
معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار داد: در مراسم تشییع امام شهید نیز حدود ۵۷ هزار نفر در فضای بیرونی حرم مطهر رضوی حضور داشتند و حدود ۱۰ هزار نفر به مراکز و پایگاه‌های درمانی مراجعه کردند. در این شرایط نیرزه‌ای تیم‌های واکنش سریع به‌صورت شبانه‌روزی فعالیت داشتند تا خدمات مورد نیاز به مردم ارائه شود.

رئیس سازمان فرهنگی شهرداری همدان: «گوش همدانی» به‌عنوان هویت بومی باید حفظ شود

رکس منصور فرهنگنی، اجتماعی و ورزشی شهرداری همدان، برنامه‌ریزی برای برگزاری پنجمین دوره این جشنواره در حال انجام است. وی رویداد به یکی از برنامه‌های شناخته‌شده فرهنگی و گردشگری همدان تبدیل شده است.
وی با اشاره به برنامه‌های مذهبی سازمان فرهنگی شهرداری همدان بیان کرد: برگزاری برنامه‌های مناسبتی از جمله جشن‌های عید غدیر، اربعین و نیمه شعبان از بخش‌های مهم فعالیت‌های فرهنگی سازمان است که در اجرای آن‌ها به افزایش مشارکت و محتاجات مجموعه‌های مردمی تأکید داریم.
رجبی افزود: اسامال در حوزه امامت و ولایت، سازمان فرهنگی در برگزاری جشن‌های عید غدیر بر بیش از ۴۰ محله شهر مشارکت داشت. این برنامه‌ها در بوستان‌ها و محلات برگزار شد و در کنار آن، هیئت‌های فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شبیه‌ها نیز مراسم متعددی را به‌صورت مستقل برگزار کردند. وی همچنین گفت: بسیاری از چهارمحله‌ها برحسته همدان، چه شخصیت‌های درگذشته و چه افراد در قید حیات، هنوز آن‌گونه که شایسته است به جامعه معرفی نشده‌اند.
وی افزود: در قالب پویش «فرزند هگمتانه» و هم‌زمان با مناسبت‌های فرهنگی، اقداماتی از جمله فضاسازی شهری، برگزاری نمایشگاه و تولید محتوای رسانه‌ای برای آشنایی بیشتر شهروندان با مفاخر همدان انجام شده است.
رجبی همچنین از برنامه‌ریزی برای تهیه کتابی تخصصی درباره مفاخر همدان خبر داد و بر ضرورت معرفی این شخصیت‌ها به کودکان و نوجوانان تأکید کرد.

مدیرعامل سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان خبر داد

احیای گذر تاریخی دردشت اصفهان؛ از مرمت ۹ مسجد و امام‌زاده تا بازسازی ۷ سقاخانه

سلجوقیان است که از محدوده دروازه طوقی آغاز می‌شود و در امتداد محورها تاریخی شهر، به محدوده‌هایی همچون میدان امام (ره) با نقش جهان، چهارچای عباسی، خیابان هزارچرب و باغ‌های تاریخی هزارچرب امتداد می‌یابد و در نهایت به محدوده قلعه شاذر در کوه صفه می‌رسد.
مدیرعامل سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان با بیان اینکه این مسیر در مجموع حدود ۲۳ کیلومتر از بافت تاریخی شهر را در بر می‌گیرد، تأکید کرد: امیدواریم با تدویم اقدامات انجام‌شده در سال‌های گذشته، زمینه اجرای پروژه‌های مؤثر دیگری برای احیای این محور و سایر مسیرهای تاریخی اصفهان فراهم شود.
قاضی‌عسگر با دعوت از سرمایه‌گذاران و علاقه‌مندان به فرهنگ و تمدن اصفهان برای مشارکت در احیای میراث تاریخی شهر گفت: بستر لازم برای حضور سرمایه‌گذاران در خانه‌ها و مسیرهای تاریخی فراهم شده است و در حال حاضر نیز سرمایه‌گذاری‌ا نقاط مختلف کشور برای فعالیت در این حوزه اعلام آمادگی کرده‌اند. امیدواریم با گذشتن این مشارکت‌ها و بهره‌گیری از ظرفیت بخش خصوصی، توانیم میراث ارزشمند گشتگان را با کیفیتی شایسته حفظ کنیم و به نسل‌های آینده بسپاریم.

نماینده ولی فقیه در سیاه:
فرهنگ بسیجی، ر مز ماندگاری انقلاب و عامل ناکامی دشمنان است

بندرعباس- خبرنگار کیهان:
حجت‌الاسلام والمسلمین حاجی‌صادقی، نماینده ولی‌فقیه در سیاه پاسداران انقلاب بسیجی، در جمع بسیجیان هرمزگان با تأکید بر اینکه فرهنگ بسیجی مهم‌ترین پشتوانه انقلاب اسلامی در برابر توطئه‌های دشمنان است، گفت: اگر آمریکا و همه قدرتهای جهان دست به دست هم دهند، با وجود بسیجیان مؤمن و باایمان، هرگز نتوانهند توانست این نظام را شکست دهند.

حجت‌الاسلام والمسلمین حاجی‌صادقی با تبیین ابعاد مختلف فرهنگ بسیجی اظهار کرد: بسیجی خود صرفاً به پوشیدن لباس بسیج یا عضویت در یک سازمان محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای ختیقی کسی است که با معرفت، بصیرت، ایمان و اعتقاد، در مسیر ولایت حرکت می‌کند و برای دفاع از دین خدا، همه توان و ظرفیت خود را به میدان می‌آورد.
وی با اشاره به الگوهای ماندگار نهضت عاشرآز افزود: فرهنگ بسیجی را باید در سیره و منش افراد امام حسین(ع) و حضرت ابوالفضل (ع) و حضرت علی(کبر)ع) تا حضرت قاسم بن الحسن(ع) و حضرت زینب‌کبری(س) که هر یک الگوی ایمان، بصیرت، وفاداری و ایستادگی در راه حق بودند.

نماینده ولی‌فقیه در سیاه با تأکید بر اینکه بسیجی حقیقی جان، آبرو و توان خود را در راه دفاع از دین و اطاعت از ولایت تقدیم می‌کند، تصریح کرد: فرهنگ بسیجی، فرهنگ عزت، ایثار و تسلیف‌ناپذیری است و استمرار انقلاب اسلامی به حفظ و تقویت این فرهنگ وابسته است.

حاجی‌صادقی با بیان اینکه دشمن امروز به دنبال تضعیف فرهنگ بسیجی از درون است، خاطرنشان کرد: ایجاد تردید، گسترش شبهات و اختلاف‌افکنی از جمله راهبردهای دشمن برای تضعیف ایمان، بصیرت و روحیه ایثار و شهادت‌طلبی در جامعه است. ازاین‌رو بسیجیان باید با شناخت درست جبهه حق و باطل، ثبیت از رهنمودهای رهبری و حفظ انسجام، در مسیر انقلاب باقی‌بماند.

وی با تأکید بر ضرورت وحدت نیروه‌ای انقلابی اظهار کرد: امروز زمان کنار گذاشتن اختلافات فقهی و فصولی و تمرکز بر مقابله با دشمنان اصلی است و بسیجیان باید با امید، بصیرت و شجاعت، با آندیشه و بستری آسان‌ساز آرمان‌های انقلاب اسلامی ا ادامه دهند.

فرمانده سیاه (مدارس) هرمزگان نیز در این مراسم با تأکید بر جایگاه بسیج در صیانت از انقلاب اسلامی و دستاوردهای نظام، بر ضرورت حفظ آمادگی، تقویت روحیه انقلابی و حضور آگاهانه بسیجیان در عرصه‌های مختلف تأکید کرد.

سردار صنعتکاران با اشاره به مسئولیت بسیجیان در شرایط کنونی، بر اهمیت بصیرت، انسجام و ثبیت از ولایت در مواجهه با تهدیدها و توطئه‌های دشمنان تأکید کرد و خواستار استمرار روحیه ایثار، مسئولیت‌پذیری و خدمتگزاری به مردم شد.

پیام استاندارد فارس به مناسبت هفته تربیت‌بندی و ورزش توسعه عادلانه ورزش در تمام پهنه‌های فارس

شیراز- خبرنگار کیهان:

استادار فارس در پیامی به مناسبت آغاز هفته تربیت‌بندی و ورزش، گسترش عادلانه زیرساخت‌های ورزشی در تمامی نقاط استان را از اولویتهای بنیادین توسعه به‌پایدار دانست و بر نقش ورزش در ارتقای سرمایه اجتماعی و سلامت همگانی تأکید کرد.

حسینیعلی امیری در این پیام، ورزش و تربیت‌بندی را فراتر از یک فعالیت صرف، دیدار جویای روشن آرزوهای جسم و اندیشه و بستری آسان‌ساز برای بازآفرینی امید، نشاط و تقویت بنیادهای وقای اجتماعی توصیف کرد.
وی استان فارس را خاستگاه دیرین خرد و تمدن و مهد جودمندی و ایثار خواند و تصریح کرد: جوانمردان و نام‌وران این دیار رنجیز همواره پرچم همدلی را پرافتخارند و امروز نیز سرچشمه‌های و مدال‌آوران رشیدی فارس در میادین ملی و بین‌المللی، مایه فخر و مباهات میهن اسلامی هستند.

استادار فارس با تأکید بر ضرورت مدیریت عالمانه و برنامه‌ریزی هفدمند در حوزه ورزش، خاطرنشان کرد: در توج توجه شایسته به ورزش قهرمانی و حمایت از پیشکوتگان، مربیان و مدال‌آوران، اصل مهم عدالت ورزشی باید سرلوحه اقدامات قرار گیرد تا افراد مستعد ما در تمامی روستاها، بخش‌ها و شهرستان‌ها و به‌ویژه مناطق کپر‌خوردار، از دسترسی آسان و متوازن به امکانات ورزشی بهره‌مند شوند؛ امری که کاهش آسیب‌های اجتماعی و تحکیم پیوندهای نسلی را به دنبال خواهد داشت.

صفحه ۹
سه‌شنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۵
۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ – شماره ۲۴۲۶۵

میتلا هستند نیز مؤثر باشد.

پژوهشگران بیان داشتند که با توجه به این که ۵۰ درصد از بیماران افسرده به درمان‌های اولیه پاسخ نمی‌دهند، نوردرمانی می‌تواند به‌عنوان یک روش اولیه و مقرون‌به‌صرفه مورد استفاده قرار گیرد. نوسنگدان این پژوهش در مقاله خود اشاره کرده‌اند که نوردرمانی می‌تواند به‌عنوان یک روش درمانی مکمل در مناطق مختلف جهان و در محیط‌های اقتصادی نوگانوون مؤثر باشد.

پژوهشگران هنوز به‌طور دقیق نمی‌دانند که چرا نور بر خلق‌وخو تأثیر می‌گذارد؟ بر اساس مطالعات انجام‌شده بر روی موش‌ها، آن‌ها مشخص کردند که نور پس از عبور از چشم، بخش‌هایی از مغز را تحریک می‌کند و به تنظیم خلق‌وخو، رتم شبانه‌روزی یا ساعت داخلی بدن کمک می‌کند. با توجه به این‌که نوردرمانی برای هر دو نوع اختلال عاطفی فصلی و افسردگی غیرفصلی مؤثر بوده است، احتمالاً سازوکارهای مشابهی در این دو وجود دارد. علاوه بر این، نور مصنوعی معمولی، مانند یک لامپ خورشیدی معمولی، ممکن است به‌اندازهای قوی نباشد که بتواند خلق‌وخوی افراد را تنظیم کند. کارشناسان، شدت نوری بین ۵ تا ۱۰ هزار لوکس که واحد اندازه‌گیری شدت نور درفایتی توسط چشم انسان است را به‌عنوان استاندارد نوردی برای نوردرمانی در نظر می‌گیرند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

خیلی از افراد، افسردگی فصلی را آن‌قدر تحمل می‌کنند تا پاییز و زمستان بگذرد و با آمدن بهار، خودبه‌خود بهبود پیدا کنند، اما پزشکان تأکید دارند که اگر این اختلال موجب آذیت‌شدن بیش از حد فرد و مختل‌شدن فعالیت‌های روزانه‌اش شد، ضروری است به پزشک مراجعه کند تا از بروز مشکلات بعدی جلوگیری شود. چراکه برخی افراد به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند و نیازمند دارودرمانی هم باشند. بعضی‌ها هم با اصلاح رژیم غذایی و چند دستور مثل ورزش و اصلاح زمان خواب حال‌شان بهتر می‌شود.

علی محبی، یک روان‌پزشک، در این‌باره می‌گوید: «توجه به درمان با کنترل این اختلال بستگی به‌شدت و ضعف آن و نیز تأثیری که روی زندگی روزمره فرد می‌گذارد، دارد. افسردگی پاییزی در بسیاری از افراد می‌تواند موقت باشد و اصلاً جدی نباشد و فعالیت‌های روزانه فرد را دچار اختلالات جدی نکند. اما در برخی افراد، این وضعیت ممکن است به یک اختلال تازه افسردگی منجر شود یا موجب تأثیرات منفی معنادر در کیفیت زندگی شود. در چنین شرایطی لازم است که فرد به پزشک متخصص مراجعه کند و برای بهبود حالتش از او کمک بگیرد».

این روان‌پزشک ادامه می‌دهد: «درمان افسردگی پاییزی بسته به‌شدت آن یا وضعیت فرد مثل متفاوت است. برخی افراد ممکن است با اقداماتی ساده مثل ورزش کردن یا تغذیه مناسب فصل یا تغییر در روند خواب حال‌شان بهتر بشود. اما افرادی هستند که با به پزشک مراجعه نکنند، تغییر در خلق‌وخو و بهبود احوال روحی آن‌ها مشاهده نخواهد شد».

وی توضیح می‌دهد: «درمجموع، تصمیم نهایی در مورد درمان افسردگی پاییزی باید بر اساس شدت علائم، تأثیر اختلال بر کیفیت زندگی و نیازهای فردی گرفته شود. درمجموع اگر احساسات منفی در فصل پاییز و زمستان شدت بگیرد و به مدت طولانی ادامه پیدا کند، به‌طوریکه بر کیفیت زندگی و پایداری تأثیر نامکار، ممکن است نیاز باشد فرد به یک روان‌پزشک خوب مراجعه کند. روان‌پزشک با شنیدن شرح‌حال بیمار تشخیص می‌دهد که لازم است دارو مصرف کند یا نه، چه غذاهای نوشیدنی‌هایی باید بیشتر مصرف کند و چه غذاهای نوشیدنی‌هایی را باید حذف کند، چه ورزش‌هایی باید انجام دهد و…»

تأکید فرماندار تالش بر توجه به مطالبات صنفی پرستاران
تالش- خبرنگار کیهان:
به مناسبت گرامیداشت روز پرستار، اعضای نظام پرستاری تالش و رضوانشهر با رضا جمشیدی سه‌ساری، فرماندار تالش، دیدار و گفت‌وگو کردند.

رضا جمشیدی سه‌ساری در این دیدار ضمن تبریک روز پرستار، از تلاش‌های دلسوزانه و شبانه‌روزی پرستاران قهرمانی کرد و فعالیت‌های نظام پرستاری را برخاسته از تعهد، مسئولیت‌پذیری و روحیه خدمت‌رسانی دانست. وی با اشاره به سختی‌های حرقه پرستاری و مشکلات حوزه، بر ضرورت توجه به مطالبات و مسائل صنفی این قشر تأکید کرد و افزود: دولت وفاق ملی با نگاه ویژه به جامعه پرستاری، پیگیری رفع مشکلات و بهبود شرایط خدمت‌رسانی این عزیزان است.

در ادامه، اعضای نظام پرستاری تالش و رضوانشهر نیز ضمن بیان دغدغه‌ها و مشکلات موجود، خواستار رسیدگی و اتخاذ راهکارهای مؤثر برای رفع مسائل صنفی و بهبود شرایط کاری پرستاران شدند.

پایش هوشمند گلگاه‌های آستان بوشهر
باز تجهیزات مدرن و پیشرفته

بوشهر- خبرنگار کیهان:
ابوذر خدری، دبیر کمیسیون برنامه‌ریزی، هماهنگی و نظارت به مبارزه با قاچاق کالا و ارز استان بوشهر، بر جمع خبرنگاران با قدرانی از تلاش‌های شبانه‌روزی دست‌اندرکاران ستاد مبارزه با قاچاق در راستای امنیت اظهار کرد: در این راستا استان با پیگیری بازرزهای قاچاق کالا و سوخت اقدامات مهمی انجام شده و کشفیات حاصل‌شده این حوزه بسیار قابل توجه و اثرگذار است.

وی با اشاره به هوشمندسازی فرایندهای بازرسی در محورها مواصلاتی افزود: راهاندازی دستگاه آشکارساز کامیونی و کانتینری (ایکس‌ری) در محور مواصلاتی دشتستان و مرکز گذرپاوریسی شهید صالحی، با حمایت ویژه استاندار بوشهر و تعامل فرماندهی اطلاعات و پلیس امنیت اقتصادی استان محقق شده و این اقدام نقش مهمی در مقابله مؤثر با قاچاق و تسریع در بازرسی محموله‌های تجاری و قانونی ایفا می‌کند.

دبیر کمیسون مبارزه با قاچاق کالا و ارز استان بوشهر با تأکید بر استمرار طرح‌های ضربی در زمینه مبارزه با قاچاق سه‌جانبه با همکاری بخش‌های امنیتی، صیانت از سرمایه‌های ملی، اسناد گلگاه‌های انحراف فراورداری نفتی در استان و اجرای دقیق تکالیف قانونی دستگاه‌های متولی، با جدیت تمام در دستور کار کمیسون قرار دارد و اجازه رده نخواهد شد عدای با تراج به‌سوخت و کالاهای اساسی، به اقتصاد کشور و معیشت مردم آسیب وارد کند.

رئیس کل دادگستری استان یزد:

مردم در خصوص سرمایه‌گذاری در بازار طلا و معاملات کاذبی آن مواظب باشند

یزد- خبرنگار کیهان:

رئیس کل دادگستری استان یزد با هشدار درباره مخطاطرات سرمایه‌گذاری در شرکت‌های خردفروش طلا، بر ضرورت بررسی تعهدات این شرکت‌ها، رسیدگی دقیق به پرونده‌های کثیرالتشکی و صیانت از دارایی‌های این جبرن خسارت مایبختگان تأکید کرد.

حقوقی فعالان این حوزه اظهار داشت: بیش از یک‌سده سرمایه خود به کلاهبرداری و کلاهبرداری‌های غیرقانونی طلا، باید از اعتبار مجموعه، مجوزهای قانونی و ماهیت تعهدات این اطمینان حاصل کنند.

وی با اشاره به مخطاطرات معاملات موسوم به «طلای کاذب» افزود: در این معاملات ممکن است بدون توجیل فیزیکی طلا، تهدداتی در مبنای ارتقای ایجاد شود؛ بنابراین، بررسی پشتوانه تعهدات و امکان ایفای آن‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. رئیس کل دادگستری استان یزد با بیان اینکه وضعیت شرکت‌ها در این پرونده‌ها یکسان نیست، تصریح کرد: برخی طلای فیزیکی تحویل‌داشته‌اند، برخی وجه نقد پرداخت کرده‌اند و گروهی نیز وارد معاملات کاذبی شده‌اند؛ ازاین‌رو، مستندات و کتب حقوقی، سوابق معاملاتی و مدارک هر یک از شکات باید با دقت بررسی شود.

طهماسبی در پایان بر شناسایی و صیانت از دارایی‌های شرکت تأکید کرد و گفت: امول موجود باید با رعایت موازین قانونی و حقوق ذی‌نفعان مدیریت شود تا زمینه جبران خسارت مایبختگان فراهم و از تضییع حقوق آنان جلوگیری شود.