

## احساسات مسری‌اند



شادفر

تحقیقات نشان می‌دهد دلیلی عصبی برای تقلید احساسات به نام سیستم عصبی آینه‌ای وجود دارد. به این معنی که نوروون‌های خاصی در مغز، زمانی فعال می‌شوند که ما فرد دیگری را در حال انجام کاری ببینیم. برای نمونه اگر فردی را در حال گریه کردن، خندیدن یا لیخن‌زدن ببینیم، آنچه را انجام می‌دهد، «آینه» وار انجام می‌دهیم و در واقع احساسات آن فرد به ما سرایت می‌کند.

## ● مراحل سرایت عاطفی

اگرچه به نظر می‌رسد سرایت عاطفی پیش از اینکه متوجه شویم اتفاق می‌افتد، کارشناسان برای آن مراحل قابل هستند. جای تعجب نیست که وقتی لیخن می‌زنیم و احساسات دیگران را منعکس می‌کنیم، احساس شادی بیشتری داریم و در مقابل، استرس کمتری تجربه می‌کنیم. پژوهشگران تأثیر سرایت عاطفی گسترده بر گروه‌ها و رفتارهای اجتماعی را به شیوه‌های مثبت بررسی کردند؛ مانند لیخن‌دی که ادامه می‌یابد، ارتباط و هیجانی که در یک کنسرت احساس می‌کنیم، احساس حمایت و اجتماعی که در رویدادهایی مانند یادبودها و مراسم‌های شب‌زنده‌داری پخش می‌شود.

## ● راهبردهایی برای کمک به کنترل سرایت عاطفی

بسیاری از مردم دوست دارند جنبه‌های منفی سرایت عاطفی را مدیریت و از جنبه‌های مثبت آن استفاده کنند. مراحل وجود دارد که می‌توانیم برای مدیریت و کنش‌هایمان انجام دهیم.

- دریابید که چه اعمالی، کلامی و غیرکلامی، شما را وارد به پاسخگویی می‌کند. آیا احساسی را که آن‌ها در شما ایجاد می‌کنند، دوست دارید؟ اگر نه، اکنون می‌دانید که به چه چیزی توجه کنید.
- محیطی ایجاد کنید که بهترین‌ها را در شما به نمایش بگذارد. این شامل بودن در جمع افرادی است که به شما آرامش می‌دهند.
- در زمینه استفاده از روش‌های مقابله‌ای که برای شما مفید است، کار کنید؛ راهبردهای مقابله‌ای مانند تنفس عمیق، تجسم و بازسازی شناختی را در موقعیت‌های ناراحت‌کننده شناسایی و استفاده کنید.
- زندگی پر از لحظات سرایت عاطفی است. نکته کلیدی این است که بدانید چگونه آن‌ها را پیمایش و کاری کنید که برای شما کار کنند.
- لحظه‌ای توقف کنید و آنچه را در حال وقوع است، پردازش کنید. سپس یک نفس عمیق بکشید. حالا که به خودتان فرصت دادید، ببینید از بدنتان به نفع خود استفاده کنید. تنفس عمیق بسیار تنظیم‌کننده است. وقتی این کار را انجام می‌دهید، بدنتان به ذهنتان می‌گوید که همه چیز درست خواهد شد و بدن و ذهن شما شروع به متمرکز شدن در کنار هم می‌کنند.
- همدلی با دیگران را تمرین کنید. کار کردن از سر دل سوزی به شما امکان می‌دهد که در مقابل جذب احساسات دیگران، شفاف و جدا باقی بمانید. همدلی به ما امکان می‌دهد با دیگران ارتباط برقرار کنیم و احساسات آن‌ها را به گونه‌ای به اشتراک بگذاریم که پشتیبانی را فراهم کند.

## ● احساسات مسری منفی، اثری مضر دارند

وقتی احساسات منفی است، سرایت عاطفی می‌تواند سبب فرسودگی شغلی شود و احساس کنید آرامش ندارید. همان‌طور که اثر مسری احساسات دیگران یا محیط اطراف به ما می‌رسد، ممکن است دشوار باشد که در تجربه یادیدگاهمان در لحظه، ثابت بمانیم. وقتی این در مقیاس بزرگ‌تر یا در یک گروه اتفاق می‌افتد، سرایت عاطفی می‌تواند خوشنود را گسترش دهد. همچنین، می‌تواند فضای ترس و وحشت گسترده را ایجاد کند. نکته کلیدی در هر موقعیتی این است که بدانیم چه اقداماتی می‌توانیم برای مدیریت سرایت عاطفی خود انجام دهیم.

## تیک

سلامتی

## این غذاها را ناشتا نخورید



غذاها یا نوشیدنی‌هایی که صبح‌ها می‌خورید، می‌تواند سلامتی شما را بهبود ببخشد یا به آن آسیب بزند. به همین دلیل است که نخستین وعده غذایی یا نوشیدنی در روز نقش مهمی در رژیم غذایی روزانه دارد. برخی مواد خوراکی که ما روزانه مصرف می‌کنیم، مانند گوجه‌فرنگی، موز، قهوه، سرخ‌شدنی‌ها، میوه‌های اسیدی به عنوان نمونه مرکبات و ادویه‌هایی می‌توانند تولید اسید در معده را تحریک کنند که ممکن است به سوء هاضمه و ناراحتی منجر شود. مواد نام‌برده همچنین سبب ریفلاکس اسید هنگام خوردن یا نوشیدن آن‌ها یا معده خالی می‌شوند.

## پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

بیماری  
خاموش  
اما پرهیا هو

## ترس از ابتلا به «اچ‌آی‌وی» بیشتر از آسیب‌های جسمی آن است

ملیحه ابراهیمی، بهترین‌تر است واژه «ایدز» را فراموش و به جایش از «اچ‌آی‌وی» استفاده کنیم. «اچ‌آی‌وی» یک بیماری ویروسی و اگیردار است که قدرت دفاعی بدن را در مقابل بیماری‌ها و عفونت‌ها کم می‌کند. اینکه چرا می‌گوییم «اچ‌آی‌وی» نه ایدز، به این دلیل است که ایدز که به صورت مصطلح بیشتر ما از آن برای اشاره به این بیماری استفاده می‌کنیم، مرحله پایانی این بیماری است که علائم ضعیف دستگاه ایمنی - خودش را نشان می‌دهد و رسیدن به آن دست‌کم ۱۰ سال طول می‌کشد. آن‌هم اگر دارویی استفاده و درمانی نشود. کم نیستند کسانی که به این ویروس مبتلا هستند و از ترس و نگرانی نگاه اطرافیان و جامعه دست به هیچ اقدام درمانی نمی‌زنند. برخی حتی حاضر نیستند درباره بیماری‌شان با نزدیک‌ترین افرادشان صحبت کنند. بدون شک، عده زیادی از این افراد اطلاعی از مراکز مشاوره‌ای بیماری‌های رفتاری ندارند. این در حالی است که این بیماری از سال ۱۳۶۵ و پس از شناسایی نخستین ابتلا به ویروس «اچ‌آی‌وی» در ایران، هنوز هم جزو دغدغه‌های جامعه بهداشتی کشورمان محسوب می‌شود. فرارسیدن روز جهانی «ایدز»، بهانه خوبی است تا یک بار دیگر به ابعاد این بیماری بپردازیم.

## راه‌های انتقال ویروس

برخلاف بیماری‌های واگیردار مثل سرماخوردگی، کرونا و... «اچ‌آی‌وی» باید از طریق خون و ترشحات وارد بدن شود. در صورت مصرف مرتب دارو، تعداد ویروس‌های «اچ‌آی‌وی» در بدن بسیار کم می‌شود و امکان انتقال بیماری به نزدیک صفر می‌رسد. پس، از طریق بوسیدن و معاشرت داشتن با یکدیگر، حمام عمومی، استخر، توالت و... به فرد دیگر منتقل نمی‌شود. این ویروس فقط از سه راه به دیگران منتقل می‌شود که عبارت است از:



## تماس‌های جنسی

یکی دیگر از مایعات بدن که حاوی تعداد زیادی گلبول سفید است، ترشحات جنسی است و این یعنی در صورتی که این ترشحات وارد مخاط تناسلی فرد سالم شود، می‌تواند بیماری را پاشد. نرخ ابتلا در این حالت دو تنیم برابر بیشتر است. بنابراین، لازم است حتی با همسران هم روابط جنسی محافظت شده داشته باشید. در ضمن، وجود عفونت‌های دیگر دستگاه تناسلی، خطر این انتقال را افزایش می‌دهد. راه انتقال جنسی در بسیاری از کشورها از جمله ایران، شایع‌ترین راه انتقال است. بد نیست بدانید که ۷۰ درصد زنان ایرانی مبتلا به «اچ‌آی‌وی» از همسرانشان این بیماری را گرفته‌اند.



## خون و فرآورده‌های خونی

این حالت ممکن است در زمان انتقال خون اتفاق بیفتد. خوشبختانه در کشور ما تا به حال چنین اتفاقی گزارش نشده است. اما بین معنادان تزریقی که از سرنگ آلوده استفاده کرده‌اند، زیاد مشاهده شده است. افرادی هم که از وسایل تیز و برنده برای اعمالی مانند خال‌کوبی، حجامت و ختنه استفاده می‌کنند و این وسایل آغشته به خون آلوده است، به شدت در معرض ابتلا هستند.



## مادر به کودک

بیشترین احتمال انتقال از مادر آلوده به کودک در اوایل زمان بارداری و به ویژه هنگام زایمان و شیردهی است که این هم اصلاً به معنای این نیست که زنان مبتلا به «اچ‌آی‌وی» باید قید مادر شدن را بزنند. این زنان باید قبل و حین بارداری درمان‌های ویژه‌ای را دریافت کنند تا ویروس به کمترین میزان ممکن در بدنشان برسد و قابلیت انتقال نداشته باشد. وضع حملشان نیز باید به صورت سزارین باشد و نوزاد هم بعد از تولد داروهای خاصی را دریافت کند. یادتان باشد اگر مدخله درمانی در این باره صورت نگیرد، احتمال ابتلای نوزاد از مادر به ۴۵ درصد هم خواهد رسید.

## راه‌های انتقال

در ۳ ماه نخست امسال

۵۴٫۹٪

روابط جنسی

۳۲٫۶٪

بقیه راه‌های ابتلا

۱۲٫۵٪

اعتیاد تزریقی

نکته: در سال‌های پیش از اجرای سیاست بالایش ۱۰۰ درصدی خون سالم توسط سازمان انتقال خون، فقط ۲ درصد از این موارد مربوط به خون و فرآورده‌های خونی بوده است.

## آگاهی را افزایش دهیم

چندی پیش یکی از کارشناسان مسئول بیماری‌های عفونی و رفتاری دانشگاه علوم پزشکی مشهد، بی‌اطلاعی مردم از «اچ‌آی‌وی» را مسبب ابتلا به این بیماری خوانده بود. اطلاعات کم و ناقص و همچنین آگاهی نادرست مردم باعث شده است با مبتلایان به این بیماری هم در جامعه درست رفتار نشود. از عمده مشکلات بیماران «اچ‌آی‌وی» که ناشی از نگاه منفی جامعه به آن‌هاست، می‌توان به این موارد اشاره کرد: ترس از رها شدن و برچسب‌هایی که به آن‌ها زده می‌شود. پنهان کردن بیماری از دیگران که باعث شیوع موج پنهانی ابتلا می‌شود.

## دیگران چه نقشی دارند؟

برای کم کردن خطرات این بیماری بهتر است برچسب و بار منفی بیماری را از روی بیماران برداریم تا مبتلایان بتوانند به راحتی برای درمان و آمایش دادن اقدام کنند. به جای طرد کردن آن‌ها از خانواده، حمایتشان کنیم: این عمل مستلزم آگاهی دادن به خانواده‌های بیماران و پذیرش بیمار و ارتباط با آن‌هاست. ارتباط نزدیک مشاور و دکتر معالج با بیمار، اینکه وضعیت این افراد درک شود، سبب می‌شود دوباره به مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری و عفونی مراجعه کنند. رسانه‌ها برای اطلاع‌رسانی صحیح و درست به افراد جامعه، بای کار بیایند. برگزاری دوره‌های آموزشی برای همه افراد از پزشک و پرستار گرفته است تا بچه‌ها، درباره نحوه انتقال بیماری و پیشگیری ساده و درمان، برای اینکه موج وحشت و نگرانی بی‌دلیل جامعه درباره این بیماری از بین برود.

## اچ‌آی‌وی درمان می‌شود؟

ویروس «اچ‌آی‌وی» درمان قطعی ندارد. اما با مراقبت‌های پزشکی مناسب، می‌تواند کنترل شود. داروهای «اچ‌آی‌وی» درمان ضد ویروسی دارند. این داروها میزان ویروس افراد را به تعداد کمی می‌کاهند و این بیماران می‌توانند زندگی طولانی و سالم داشته باشند.

۸۱٪

## مردان بیشتر از زنان

۱۹٪

حدود ۸۱ درصد کل مبتلایان مردان و ۱۹ درصد زنان تشکیل می‌دهند؛ اما الگوی راه انتقال و درصد ابتلای زنان و مردان در سال‌های گذشته تغییر کرده است. به گونه‌ای که از کل موارد شناسایی و گزارش شده در سه ماه نخست امسال، ۲۶ درصد رازنان و ۷۴ درصد مردان تشکیل می‌دهند.

۷۵٪

۷۵ درصد از کل موارد

شناخته شده در زمان تشخیص، در گروه سنی ۲۰ تا ۴۵ سال بوده‌اند.

۴۶۱۴۵ نفر

بر اساس اعلام وزارت

بهداشت، تخمین زده

می‌شود که از ابتدای

شناسایی ایدز در ایران (سال ۱۳۶۵) تاکنون، ۴۶ هزار و ۱۴۵ نفر در کشور به «اچ‌آی‌وی» مبتلا شده باشند که از این تعداد تا پایان خرداد امسال ۲۳ هزار و ۹۰۲ نفر از بین افراد مبتلا به «اچ‌آی‌وی» شناسایی، ثبت و گزارش شده‌اند و زنده هستند.

## راه‌های ابتلا از سال ۱۳۶۵ تا اکنون

علل ابتلا به «اچ‌آی‌وی» در بین کل مواردی که از سال ۱۳۶۵ تاکنون در کشور به ثبت رسیده‌اند، به ترتیب: تزریق با وسایل مشترک در مصرف کنندگان مواد (۵۵٫۷ درصد)، رابطه جنسی (۲۶٫۲ درصد) و انتقال از مادر به کودک (۱۰٫۷ درصد) بوده است. راه انتقال حدود ۱۶٫۴ درصد از این گروه نامشخص مانده است.