

نسیم امید

نشریه دانشجویی نسیم امید شماره چهارم بهار ۱۴۰۳ دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

• اختلال دوقطبی

• زندگی خود را دوباره بیافرینید

• بازگشت از جهنم

• برادرم خسرو



نسخه الکترونیکی



صاحب امتیاز نشریہ: ہمتیاران ادارہ مشاورہ

مدیر مسؤل: ساحل گرجی زادہ

سر دبیر: نگار عبدلی

تحریر: احمد رضا فرجی، امیر رضا صادقی پور،

مرضیہ بہشتی نژاد، نگار عبدلی، نیلوفر حسینی نژاد

طراح: زہرا رنجبر

1 سخن مدیر مسؤل

2 سخن سر دبیر

3 اختلال دو قطبی

5 زندگی خود را دوبارہ بیافرینید

7 بازگشت از جہنم

8 برادر م خسرو





ساحل گرجی زاده

پزشکی 99

پشت آن کوه بلند سبز زاریست بر از یاد خدا و در آن باغ کسی می خواند که خدا هست

دگر غصه چرا؟ خدا را شاکر هستیم که همچنان شاهد تداوم زمان و نفس هایمان بر این صحنه خاکی بوده و گرد و غبار سال جدید بر لباس هایمان نشسته و هوای بهاری متمایل به زمستان از دست رفته را استنشاق کردیم. این بار امید خود را به شکل چرخه ابرهای بهاری درآورده، گهگاهی آسمان دلمان را تیره و تار کرده و سدی شده در برابر تهاجم سپاه نور به صفحه خاک خورده زمین و در ثانیه ای بعد، بغض اش را با قطرات بارانی بی امان آرام کرده و خود غبار را از روی صفحه پاک می کند. آدمی دقیق تر که میبیند و عمیق تر که می اندیشد، زندگی را شبیه به هوای بهاری در میابد؛ ناشی، نا آرام و نا اهلی! البته که اهلی بودن در این روزگار سراسر از طغیان و عصیان هم جایی ندارد. آدمی درست به همین فکر می کند که برای ایستادگی در برابر سیل اتفاقات روزگار، باید دستانمان را با ریسمان هایی گره زد که هیچگاه، هیچ جایگاهی در لغت نامه هایمان نداشته و البته که زندگی جمع جبری تکرار درس های گذشته و اتفاقات فراتر از ذهن نیامده است. در لحظات پیش رو برای همگی چاله های چالش برانگیز و شب های تار اما پر ستاره را ارزو می کنم باشد که زندگی کنیم و رشد یافتن را معنا کنیم.

سخن مدیر مسئول



نگار عبدلی

بهداشت محیط 1400

و خدایی که در این نزدیکی است لای این شب بوها بای آن کاج بلند

اواخر اردیبهشت چند خطی مزاحم اوقات خوش بهارتان می شوم. شما را به خدا لعن و نفرین نکنید! نمی دانم چه شد و از کجا؟! بین مردم باب شد که راستی راستی مرغ همسایه، غاز است! و همه مشکلات دنیا فقط مال یک نفر است یا چه شد که یادمان رفت جان و روان با هم، ما را انسان کرد؟! شاید نکته همین جاست! که فراموش کردیم ما انسان ها، روح و جسممان آنقدر به هم وابسته است که اگر کمیت یکیشان لنگ بزند آن یکی هم کم رمقی برایش نمی ماند؛ آنقدر که به مرور متلاشی می شود این، اشرف مخلوقات خدا! از بد روزگار هم نمی توانیم بفهمیم که آدم های اطرافمان کدام بعد از وجودشان کی و کجا شروع می کند به تحلیل رفتن. اما کفایت کمی با مطالعه اطلاعاتمان را به روز کنیم تا کمتر به جان خودمان و بقیه غر بزیم؛ چراکه بیماری های روحی در لحظه شروع، به چشم نمی آیند و مانند دومینو می توانند در اطرافیان هم، ایجاد مشکل کنند هر بی قراری و رفتاری، الزاما نشانه از بدی آدمی نیست! شاید جایی درونش درد می کند جایی که قابل دیدن نیست جایی به نام روح....

یک تغییر کوچک، می تواند جهانی را تغییر دهد.

و در پایان به علت بازه امتحانات ممکنه این نشر با تاخیر به دست شما برسد

سخن سر دبیر



اصل مطلب

اختلال دو قطبی

احمد رضا فرجی پزشکی بهمن 1401

امیررضا صادقی پور بهداشت مدارس 1402

اختلال دو قطبی بیماری نام آشنای امروز، که عده ای هنوز به درستی با آن آشنا نیستند. این بیماری گاهی با یک درمان به موقع کنترل می شود اما در عین حال در صورت درمان نشدن می تواند خطر ساز باشد برای آگاهی بیشتر همراه ما باشید...

اختلال دو قطبی نوعی اختلال روانی است که با نوسانات شدید در حالت های روحی مشخص می شود. بیابید به زبانی ساده این اختلال را بررسی کنیم که در نوع خودش بسیار جالب است، پس تا آخر این مقاله با ما باشید چرا که مطمئن هستیم مثل ما، شما هم با خواندن این مقاله بسیار شگفت زده می شوید. این اختلال به دو نوع اصلی تقسیم می شود:

اختلال دو قطبی نوع ۱:

در این نوع، فرد دوره های شیدایی (مانیا) شدیدی را تجربه می کند که ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد. این دوره ها معمولاً حداقل یک هفته طول می کشند. همچنین، فرد ممکن است دوره های افسردگی عمده را نیز تجربه کند.

اختلال دو قطبی نوع ۲:

در این نوع، فرد دوره های افسردگی عمده و دوره های شیدایی خفیف تر به نام هیپومانیا را تجربه می کند. هیپومانیا نسبت به مانیا شدت کمتری دارد و معمولاً نیاز به بستری شدن ندارد، اما همچنان می تواند زندگی روزمره فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

علائم شیدایی (مانیا):

افزایش شدید انرژی و فعالیت، نیاز کم به خواب، افکار سریع و پرش از یک موضوع به موضوع دیگر، بیش فعالی و رفتارهای مخاطره آمیز مانند خرج کردن بیش از حد، رانندگی خطرناک یا تصمیم گیری های ناگهانی و بی ملاحظه، اعتماد به نفس بیش از حد و احساس خود بزرگ بینی

علائم افسردگی:

احساس غمگینی یا ناامیدی طولانی مدت، از دست دادن علاقه به فعالیت های معمولی، تغییرات در اشتها و وزن، اختلال در خواب (بی خوابی یا خواب بیش از حد)، خستگی و کمبود انرژی، احساس بی ارزشی یا گناه، افکار مرگ یا خودکشی

علل و عوامل خطر:

ژنتیک: اختلال دو قطبی معمولاً در خانواده ها مشاهده می شود و عوامل ژنتیکی نقش مهمی در بروز آن دارند.

ساختار و عملکرد مغز: تغییرات در ساختار و عملکرد مغز می تواند در بروز این اختلال نقش داشته باشد.

محیط: عوامل محیطی مانند استرس زیاد، تجربه های آسیب زا یا تغییرات بزرگ در زندگی می توانند باعث شروع یا تشدید علائم شوند.

درمان:

داروها: معمولاً شامل داروهای تثبیت کننده خلق،

ضد افسردگی ها و آنتی سایکوتیک ها

روان درمانی: شامل تکنیک هایی مانند درمان شناختی - رفتاری (CBT) برای کمک به مدیریت علائم و ایجاد مهارت های مقابله ای.

تغییرات در سبک زندگی: شامل ایجاد روال های منظم

خواب، تغذیه سالم و اجتناب از مصرف مواد مخدر و الکل. اختلال دو قطبی یک بیماری مزمن است که نیاز به مدیریت و مراقبت بلندمدت دارد. با درمان مناسب، بسیاری از افراد مبتلا به این اختلال می توانند زندگی سالم و پربراری داشته باشند.



یار کاغذی

کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید

مرضیه بهشتی نژاد علوم آزمایشگاه هی ۹۹

این زندگی مهد عجایب است! گاهی تا اوج امید و تمنا بالا می‌رویم و گاه در قعر غم و یأس غرق می‌شوی، گاه شادیم و خندان، گاه اندوه عالم را به دوش می‌کشیم.

اما آیا شده در ورای دویدن‌ها و رسیدن‌ها جز هیچ نبینید؟ گویی که هیچ میزان از تحسین و تمجید کام تلخ شما را شیرین نمی‌کند؟!

شده در نزدیک‌ترین روابطتان در قعر تنهایی فرو روید و به جای محبت و صمیمیت گرفتار سرمای وجود فردی شوید که شما را نمی‌بیند و نمی‌خواهد؟!

آیا شده که مدام در انتظار خبری دردناک باشید؟ گویی که در شما نهادینه شده؛ این زندگی مأوا غم و ترس است؟!

اگر این احساسات مدام و مدام در شما تکرار می‌شود شما گرفتار تله‌های زندگی شده‌اید؛ تله‌هایی که محیط و وراثت برای ما می‌سازند.

اگر ما در گذران عمر خود دوران کودکی خوبی را سپری نکرده باشیم؛ مثلاً رها شده باشیم، مورد انتقاد واقع شده باشیم، مورد حمایت و مراقبت بیش از اندازه قرار گرفته باشیم، مورد تجاوز واقع شده باشیم، طرد و یا محروم شده باشیم؛ این‌ها باعث ایجاد یک سری تله زندگی در ما می‌شوند.

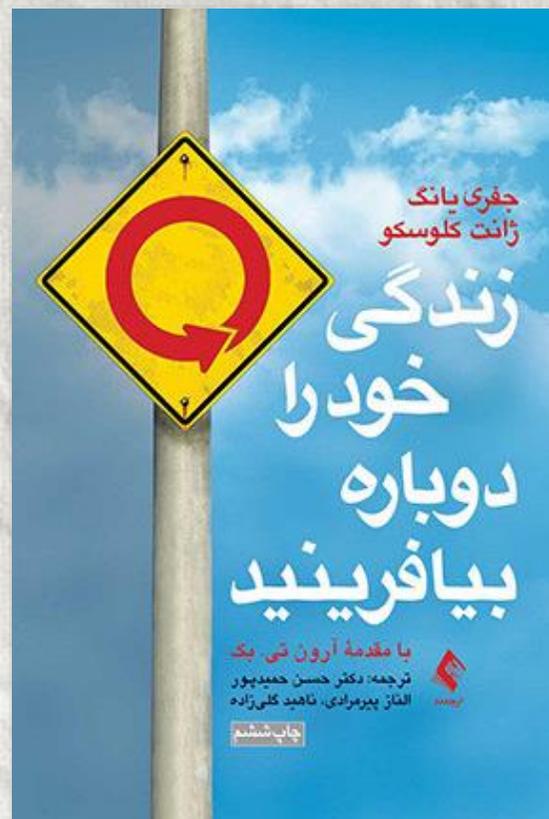
یک تله زندگی الگویی است که ریشه در کودکی دارد و سایه تیره و تار آن در تمام طول زندگی خود را به رخ ما می‌کشد.

تله‌ها ذهن ما را در چهارچوب خود محبوس می‌کنند و به ما می‌گویند چطور احساس کنیم، فکر کنیم و عمل کنیم!

آن‌ها موجب بروز احساسات دردناکی چون خشم، ناراحتی و اضطراب می‌شوند. وقتی که ما در دام تله اسیر هستیم حتی زمانی که ظاهراً همه چیز داریم و اوضاع به کام است، اغلب طعم شیرین زندگی را نمی‌چشیم و به خود باور نداریم.

تله‌ها الگوهایی هستند که مدام تکرار می‌شوند، گویی که یک حس یا یک سیر اتفاق قرار است تا ابدیت

تکرار شود و ما در یک چرخه نامتناهی اسیر هستیم. در این چرخه اتفاقات و آدم‌ها، تداعی‌گر گذشته ما هستند و این سیرآشنا، آزارگر سلامتی و روان ما است و روابطمان را به تباهی می‌کشاند. اما عجیب اینکه با حزنی که در ما خلق می‌کند، ما می‌خواهیم که این درد مدام را به دوش بکشیم. این درد؛ دردی است آشنا که تغییر آن کار سختی است. برای درک بهتر به داستان مردی به نام "جد" در کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید می‌پردازیم؛ جد مردی بسیار موفق است که ارتباطش با هیچ زنی جدی و عمیق نمی‌شود! او همیشه عذر و بهانه‌ای برای فرار از صمیمیت و برقراری ارتباط پیدا می‌کند و به ایراد گرفتن از افراد می‌پردازد. در واقع جد،



گرفتار سرمای تله فقدان عاطفه شده است؛ تله‌ای که به خاطر دوران کودکی او شکل گرفته است. جد در کودکی هرگز پدرش را ندید و مادرش نیز سرد و بی‌عاطفه بود. او با کمبود محبت بزرگ شد و اکنون نیز در حال ساخت همان محیط عاری از احساس و عاطفه است.

حال باید بدانیم تله‌ها، با اثر بر احساسات می‌توانند شناخت و رفتار ما را تحت تاثیر قرار دهند. اگر ما، در گذران عمر با عینک طرحواره به زندگی بنگریم می‌توانیم گام در مسیرهای اشتباه بگذاریم و سبز زندگی را

خزان کنیم. پس بهتر است با کمک یک روانشناس به شناخت بیشتر خود بپردازیم و زخم‌های قدیمی را بهبود ببخشیم چرا که ما همگی لایق آرامش، عشق و امنیت هستیم. امید است که در آگاهی راهی باشد برای رهایی.

به شوق نور در ظلمت قدم بردار به این غم‌های جان آزار دل مسپار



احیاگر

بازگشت از جهنم

نگار عبدلی بهداشت محیط 1400

روانشناس آمریکایی در سال ۱۹۴۳ در تولسا به دنیا آمد و در سال ۱۳۵۰ شمسی با مدرک دکتری در رشته روانشناسی شخصیت اجتماعی و تجربی، از دانشگاه لویولاشیکاگو فارغ التحصیل شد. وی با بیان اینکه "من در جهنم بودم.... و عهد کردم وقتی بیرون آمدم، برمی‌گردم و دیگران را از اینجا بیرون می‌کشم" به تحقیق راجب اختلال شخصیت مرزی (BPD) پرداخت. این جمله نشان می‌دهد. که این شخص در گذشته خود واقعیت این بیماری را با همه سختی‌هایش لمس کرده است. برای کمک به بیماری با این اختلال چه کسی بهتر از فردی که بعد از دوسال درگیری شدید با این بیماری او را شکست داده و به آغوش زندگی برگشته و عهد کرده که افراد را از این بیماری نجات بدهد؟! به این علت از این روانشناس یاد کردیم زیرا که روش رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) که ابداع این روانشناس است، باعث تقویت توانمندی افراد برای برخورد درست با ناراحتی میشود، بدون اینکه افراد کنترل خود را از دست بدهند یا دست به رفتارهای مخرب بزنند و در نتیجه می‌تواند از ایجاد بیماری دوقطبی که کاموربید اختلال شخصیت مرزی است جلوگیری کند. مارشا لینهان به عنوان یکی از دو شخصیت تاثیرگذار "مبتکران بالینی" در سلامت روان شناخته میشود و در حال حاضر استاد روانشناسی و استاد درمانی دانشگاه واشنگتن می‌باشند.



برادرم خسرو

نیلوفر حسینی نژاد علوم آزمایشگاهی 1402

بیماری روانی گاهی یک شخصیت را از شما نمی‌گیرد؛ بلکه دو شخصیت متفاوت را برای شما به نمایش می‌گذارد. «برادرم خسرو» می‌تواند دیدگاه تامل‌گری برای تماشاگران به ارمغان بیاورد. خسرو، بیماری با اختلال دوقطبی که مجبور به زندگی با خانواده برادرش می‌شود و این شرایط را برای او سخت تر می‌کند؛ چرا که باطن بیماری او درک نمی‌شود. آنچه که فیلم به ما نشان می‌دهد این است که مهم‌ترین نکته: «سلامت فکری» آدم‌ها است و این هیچ ربطی به ثبات ظاهری و شخصیتی و موقعیت‌های کاری ندارد. بیمار اصلی کسی است که دچار خود شیفتگی است و آنقدر چارچوب زندگی محدودی دارد که هیچ چیز را خارج از این چارچوب درک نمی‌کند. فیلم دیدن آسان‌ترین روش برای فهم بهتر بیماری‌ها و اختلال‌های روانی است، ببینیم تا درک‌کننده‌تری باشیم.





زندگی در شرایط سخت

در خوابگاه چه می گذرد
علت این کار چی می تونه باشه؟



جواب های بامزتون رو از طریق راه های
ارتباطی برای ما بفرستید.

سرگذشت نسیم امید

نشر شماره 3:

<https://www.myums.ir/?p=666>

نشر شماره 2:

<https://www.myums.ir/?p=621>

نشر شماره 1:

<https://www.myums.ir/?p=621>



آنچه خواهید دید

خاطره های با نمک خود را با ما به
اشتراک بذارید.

بهترین هاش و نشر های بعدی بدون
معلوم شدن هویتتون می داریم.

راه های ارتباطی با ما:

لینک پیج اینستاگرام: [Psychology_yums](https://www.instagram.com/psychology_yums)

نگار عبدلی: 09023963378

امیر رضا صادقی پور: 09900012868