روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز اذان صبح: ۴:۰۵ طلوع آفتاب: ۵:۲۲ اذان ظهر: ۱۱:۱۴ غروب آفتاب: ۱۷:۰۷ اذان مغرب: ۱۷:۲۳
فردا اذان صبح: ۴:۰۵ طلوع آفتاب: ۵:۲۳ اذان ظهر: ۱۱:۱۴ غروب آفتاب: ۱۸:۰۵ اذان مغرب: ۱۸:۲۲

آب و هوای زاهدان
امروز ۳۱ ۱۳
فردا ۳۵ ۹

روزنامه سیستان و بلوچستان:رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن‌های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفترمرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۰۵۱۱-۹۱۷۳۵
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

شنبه ۱۴ مهر ۱۳۹۷. ۲۶ محرم ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۳۱

دلایل افسردگی

ذوالفقاری

«وسواس زیادی در کارهایم داشتم، همیشه می خواستم همه چیز مرتب باشد و برق بزند، مدام در حال شست و شو بودم و به نظافت خود و خانواده اهمیت زیادی می دادم. طی دوران تحصیل در درس هایم هم از بهترین های مدرسه بودم اما مدام به من وسواسی می گفتند و خانواده خیلی نگرانم بودند، تا این که پدرم را که بزرگ ترین پشتوانه زندگی و مشوقم بود از دست دادم. بعد از آن دیگر هیچ چیزی برایم اهمیت نداشت حتی تا ساعت ها، ظرف ها نشسته می ماند، درسم را ادامه ندادم و بیشتر ترجیح می دادم، بخوابم تا این که کاری انجام دهم یا در جمعی باشم. به اصرار خانواده، ازدواج کردم و صاحب یک فرزند پسر شدم اما توانایی این را ندارم که از او مراقبت کنم، نمی دانم چگونه قد کشیده است حوصله بیرون رفتن از خانه را ندارم و نمی دانم در جامعه چه می گذرد، حتی علاقه ای برای پذیرایی از مهمان ندارم، خواب و دوری کردن از دیگران برایم از هر چیز دیگر مهم تر است.» این موارد را خانمی ۲۸ ساله می گوید که به تشخیص پزشکان، دچار بیماری افسردگی شده است، بیماری که می تواند در کمین خیلی از افراد جامعه باشد.

افسردگی، جزو شایع ترین مشکلات بهداشت و روان

یک کارشناس ارشد روان شناسی شخصیت در این باره می گوید: افسردگی، از شایع ترین مشکلات بهداشت و روان است، بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۲ میلادی، افسردگی از نظر تحمیل هزینه های اقتصادی و اجتماعی، رتبه چهارم را در میان بیماری ها داشته باشد. «رضا وردانی» ادامه می دهد: افسردگی با علایمی چون احساس غمگینی، شکست، ناراحتی، کلافگی، هیجان، استرس و بی علاقگی به همه چیز و گاهی به همه کس مشخص می شود. افسردگی مجموعه ای از حالات مختلف روحی و روانی است که از احساس خفیف ملال تا سکوت و دوری از فعالیت های روز مره بروز می کند. وی ادامه می دهد: برای بیماری افسردگی، هیچ دلیل قطعی و روشنی نمی توان متصور بود. حدود نیمی از مبتلایان یا از بیماری خود بی خبر هستند، یا بیماریشان غیر از آن تشخیص داده شده است. افسردگی عبارت است از احساس غم یا نا امیدی به مدت دو هفته و اغلب روزها، افسردگی یک بیماری اختصاصی نیست بلکه در همه سنین و همه نژادها، هم در زنان و هم در مردان ظاهر می شود.

نشانه ها و علایم

به گفته وی، افسردگی دارای نشانه های فراوانی است که با شناسایی آن می توان شرایط لازم برای درمان را تسهیل کرد. این نشانه ها شامل خلق و خوی افسرده است که در طول روز بروز می کند، در این شرایط به طور معمول هنگام صبح به بدترین حالت خود می رسد و با گذر زمان در طول روز بهتر می شود. اختلالات خواب که در زمان بیدار شدن های زود هنگام از خواب ایجاد می شود و فرد نمی تواند دوباره به خواب برود از دیگر علایم افسردگی است. این امر به طور معمول به دنبال افکار منفی که در ذهن افراد نقش بسته است، بروز می کند. وی تصریح می کند: کندی در تفکر، محبت کردن و حرکت، احساس اضطراب، تشویش و گریه گردن های بی مورد، نداشتن انرژی کافی برای انجام فعالیت های روزانه و احساس خستگی شدید، ناتوانی در لذت بردن از اتفاق های مختلف، ناتوانی در تمرکز و بروز مشکل در تصمیم گیری، فراموشی و به خاطر نیاوردن موارد مختلف و افکار منفی درباره آینده و احساس تقصیر داشتن، می تواند تصویر روشنی از بروز افسردگی در میان افراد باشد. به هر حال این موضوع، خیلی مهم است که همواره به خاطر داشته باشیم این نشانه ها به طور کامل در هر فردی ظاهر نمی شود. افسردگی هر چقدر هم که حاد باشد ،قابل درمان است.

وردانی: نشانه های افسردگی به طور کامل در هر فردی ظاهر نمی شود. افسردگی هرچقدر هم که حاد باشد، قابل درمان است

دلایل افسردگی

عضو انجمن روان شناسی ایران، اظهار می کند: برای بیماری افسردگی هیچ دلیل روشنی نمی توان متصور بود، بعضی از دلایل افسردگی شامل عوامل زیست شناختی مانند بیماری های جسمی، اختلالات هورمونی، اختلالات ارثی؛ مصرف بعضی داروها، عوامل اجتماعی و روانی مانند بروز وقایع ناراحت کننده در زندگی فرد؛ افزایش یا کاهش وزن ناگهانی و کمبود مواد مغذی و ویتامین ها مانند اسید چرب امگا ۳ که کمبود آن در رژیم غذایی، فرد را مستعد افسردگی می کند یا اسید فولیک که میزان آن در افراد افسرده پایین است و کمبود آهن، ویتامین C و B۱۲ به عنوان عوامل موثر در افسردگی مطرح است. وی می گوید: دلایل روان شناختی افسردگی، گوناگون است، استرس می تواند آغازگر افسردگی باشد، هم استرس های ناخواشایند و هم خوشایند. ازدواج و آشتی بعد از جدایی و کسب موفقیت چشمگیر با آن که بسیار خوشایند است، استرس زاست. روان شناسان بر این باور هستند که در نبود حمایت اجتماعی یا دوستان، گرایش به افسردگی تشدید می شود. بعضی از پژوهشگران هم معتقدند برخی افراد همواره نسبت به خود و دیگران بدبین هستند، جهان به نظر آن ها، بی رحم و بی پشتیبان است، خود بی ارزش هستند و آینده از نگاهشان، ناامید کننده است. به اعتقاد وی، این افراد به دلیل داشتن دید منفی به زندگی، مستعد ابتلا به افسردگی هستند. سن نیز به عنوان یک دلیل مطرح است. به عنوان مثال سالمندان مستعد افسردگی هستند، دلایل افسردگی آن ها بسیار است، تعدادی از بیماری های وابسته به سالمندی و مصرف دارو مانند داروهای ضد فشار خون یا تسکین درد مفاصل، می تواند سبب تغییر خلق و خو شود. به گفته وی، بسیاری از استرس های بزرگ که به افسردگی می انجامد، در سالمندی رخ می دهد مانند بیماری های مزمن، ناتوانی های جسمی و از دست دادن همسر. دختران در سنین بلوغ نسبت به افسردگی آسیب پذیرتر هستند. بعضی از بررسی ها نشان داده است، در حالی که پسران از تغییر وضعیت بدنی خود در سن بلوغ خرسند هستند، دختران از تغییرهای جدید که در بدن آن ها رخ می دهد، دچار اضطراب و افسردگی می شوند.

عوامل تشدید کننده بیماری

وردانی، بیان می کند: عصبانیت یا احساس خشم نسبت به دیگری که فرو خورده شده باشد، داشتن شخصیتی وسواسی، منظم و جدی، کمال گرا یا وابستگی شدید، سابقه خانوادگی افسردگی، شکست در کار، ازدواج یا روابط با دیگران، مرگ یا فقدان یکی از عزیزان، از دست دادن شغل، خانه یا سرمایه، تغییر شغل یا نقل مکان، وجود یک بیماری یا معلولیت، انجام برخی عمل های جراحی، گذر از یک مرحله زندگی به مرحله دیگر مانند یائسگی و بازنشستگی، استفاده از بعضی داروها و ابتلا به بعضی بیماری ها مانند دیابت، سرطان و اختلالات هومونی از عوامل تشدید کننده افسردگی است. وی ادامه می دهد: در صورتی که علایم خفیف باشد، باید در شیوه زندگی تغییر ایجاد شود، به عنوان مثال با دوستان و خانواده صحبت و به طور منظم ورزش کنید، یک رژیم غذایی متعادل و کم چرب داشته باشید، کارهای عادی زندگی خود را ادامه دهید، فیلم های خنده دار و شاد ببینید، در صورت امکان به تفریح بروید، احساسات خود را در دفتر خاطرات روزانه بنویسید. در افسردگی متوسط یا شدید لازم است درمان انجام شود. دو نوع درمان متداول برای افسردگی وجود دارد؛ روان درمانی و دارو درمانی، طول درمان به نوع آن و شدت افسردگی بستگی دارد، در آزمایش های بالینی ۶۰-۵۰ درصد بیماران، طی ۶-۴ هفته و گاهی ۴-۲ هفته به درمان پاسخ می‌دهند، درمان کامل ۶-۴ ماه انجام می شود. به گفته وی، روان درمانی برعکس دارو درمانی به ۸-۶ هفته زمان نیاز دارد ولی برای بهبود کامل تا ۱۲ هفته طول می کشد، اگر روان درمانی در این مدت سود بخش نبود، دارو درمانی باید آغاز شود. به گفته وی، درباره افسردگی شدید نمی‌توان فقط روان درمانی انجام داد بلکه باید دارو درمانی همراه با روان درمانی باشد. در صورتی که بیمار قصد خودکشی دارد، نمی تواند غذا بخورد، نشانه‌هایی از روان پریشی دارد یا به بیماری مانند دیابت مبتلاست، باید بستری شود. وی اظهار می کند: برای غلبه بر افسردگی باید برای خود، اهداف قابل دسترسی، تعیین کنید، در حد توان مسئولیت بر عهده بگیرید، کارها و اهداف بزرگ را به قسمت های کوچک تقسیم کنید، مدیریت زمان و اولویت بندی را فراموش نکنید، مدتی از وقت خود را با دیگران و یک دوست صمیمی سپری کنید و سعی کنید فردی را در زندگی بیابید که بتوانید به او اعتماد و درد دل کنید، به سرگرمی هایی که علاقه دارید بپردازید، ورزش کنید و فعالیت های بدنی منظم داشته باشید. تا برطرف شدن آثار افسردگی، تصمیم های مهم و حیاتی خود را به تعویق اندازید و به خاطر داشته باشید که بهبود خلق افسرده زمان بر و تدریجی است و نباید انتظار معجزه داشت. این کارشناس ادامه می دهد: از افراد غیر حامی و منتقد اجتناب کنید، به دوستان و خانواده اجازه دهید در روند بهبود به شما کمک کنند، افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید، به خاطر داشته باشید که زندگی به طور ذاتی مبهم و نامشخص است و در بسیاری از شرایط فقط یک پاسخ واحد، مشکل گشا خواهد بود، زندگی مملو از احتمالات است و شما باید بیاموزید، چگونه میان اموری که مسئول آن هستید یا نیستید تفاوت قایل شوید.

> **کارشناس ارشد روان شناسی شخصیت: دلایل روان شناختی افسردگی، گوناگون است، استرس می تواند آغازگر افسردگی باشد، هم استرس های ناخواشایند و هم خوشایند. ازدواج و آشتی بعد از جدایی و کسب موفقیت چشمگیر با آن که بسیار خوشایند است، استرس زا است. روان شناسان بر این باور هستند که در نبود حمایت اجتماعی یا دوستان، گرایش به افسردگی، تشدید می شود**

آشپزی

بورک برنج و مرغ

مواد لازم:

برنج یک و نیم پیمانه، سینه مرغ نصف یک عدد، نعناع تازه (ساطوری شده) نصف پیمانه، جعفری (ساطوری شده) یک پیمانه، نمک و فلفل به میزان لازم، سفیده تخم مرغ یک عدد، خمیر یوفکای مثلثی، پودر سوخاری و روغن مایع به میزان لازم، تخم مرغ ۲ عدد.

طرز تهیه:

برنج را از قبل به صورت کته تهیه کنید. مرغ را به همراه یک عدد پیاز (درشت خردشده)، مقداری نمک و کمی آب روی حرارت بگذارید تا به جوش آید سپس حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا مرغ بپزد و مقدار کمی آب در آن باقی بماند. بعد از پختن، مرغ را آبکش کنید، آب آن را کنار بگذارید و مرغ را ریش ریش کنید. داخل کاسه ای برنج کته، مرغ ریش شده، نعناع، جعفری، نمک، فلفل و سفیده تخم مرغ را با هم مخلوط کنید. هر برش خمیر را روی میز پهن کنید، یک قاشق غذاخوری پر از مواد داخل هر برش قرار دهید و آن را رول کنید. سپس به لبه آن، آب بزنید و بچسبانید. تخم مرغ را با چنگال در حد مخلوط شدن زرده و سفیده هم بزنید و رول های آماده را ابتدا درون تخم مرغ مخلوط کرده و بعد در پودر سوخاری بغلتانید و در روغن به طور شناور سرخ و با سس دلخواه سرو کنید.

مدیر عامل جمعیت هلال احمر:

۲۴/۶ هزار بسته غذایی در نقاط محروم توزیع شد

۲۴ هزار و ۶۴۹ سبد غذایی از مرداد ماه در نقاط محروم استان توزیع شد و این اقدام ادامه دارد. مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان به خبرنگار ما گفت: طرح «نذر آب» با هدف کاهش آلام مردم استان، در سه قسمت دسترسی به آب آشامیدنی سالم، کمک به معیشت مردم و ارائه خدمات درمانی به مردم متاثر از خشک سالی از ۱۴ مرداد ماه آغاز شد. «رسول راشکی» افزود: در قالب این طرح ۵۰ هزار بسته مواد غذایی برای خانواده هایی که در اثر خشک سالی دچار مشکلات معیشتی شده اند، در نظر گرفته شد که ۲۴ هزار و ۶۴۹ سبد غذایی توزیع شده است و این برنامه ادامه دارد. وی تصریح کرد: هزار و ۲۶۰ تانکر آب با گنجایش هزار تا پنج هزار لیتری در ۵۰۲ روستای فاقد شبکه آب رسانی نیز توزیع شده است.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی
به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

خدمات شهری
سسیستان و بلوچستان

تامین و نگهداری
آسانسورو تعمیرات
۰۹۱۵۲۲۸۵۳۶۸

روکش درب وچرم
کلاسیک
۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷

خرید وفروش انواع لوازم
خانگی دست دوم
۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱

تعمیرات تخصصی
لباسشویی اتومات
ظرفشویی و..۰۹۳۷۰۲۶۳۰۰۱

فروشگاه لوازم خانگی
یاس۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱

آموزش زبان انگلیسی از
مبتدی تا حرفه ای
۰۹۳۳۹۶۹۸۳۹۷

صدابرداری زنده و استدیویی،
صدابرداری همایش ها و
جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹

نصب انواع مدلهای پرده:پارچه
ای، کتیبه، زبرا،...
بازکردن پرده وشستشو ونصب
مجدد
تعمیرات پرده، جابجایی و
بروزرسانی پرده های قدیمی
پذیرفته میشود
۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰

تولید درب وپنجره
دوجداره و توری
۰۹۱۵۷۴۶۹۳۲۱

دکوراسیون داخلی و
بازسازی منازل
۰۹۹۰۱۴۹۰۰۲۰

طرحهای نور مخفی
داربدون راویز وجوشکاری
و بدون کناف طرحهای ال
ای دی دور لامپی
تابلودیواری
۰۹۳۳۳۸۲۶۵۲۹

خیاطی باران
دوخت و دوز انواع و اقسام لباس
زنانه، بچه گانه، مجلسی، اداری و...
۰۹۳۰۱۴۷۷۳۳۶

خریدارپراید ۱۳۲ یا ۱۱۱ قیمت
مناسب۰۹۲۱۶۸۹۲۹۴۱

لوله کشی و جوشکاری
۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵

خشکشویی شهریار
آدرس: زاهدان،بزرگمهر ۳۷
۰۹۲۱۵۹۲۱۹۷۹

حجاب سرای گوهر عفاف
عرضه کننده مانتو عربی، چادر،
مقنعه و ...
۰۹۱۵۸۴۲۸۴۲۲

جوشکاری سیار در هر
زمینه ۰۹۰۵۰۴۶۱۰۸۸

نقاشی ساختمان آسمان
آبی
۰۹۰۲۳۴۶۰۱۱۱

خدمات بتن زاهدان
حمل و پمپاژ بتن آماده، اجاره
تراک میکسر، اجاره پمپ بتن و...
۰۹۱۵۱۴۲۴۰۶۹

دکوراسیون داخلی راشل
ساخت انواع مصنوعات چوبی
و ام دی اف ۰۹۳۹۵۷۱۱۲۳۸

نصب انواع کاغذ دیواری
۰۹۰۳۵۳۵۰۰۹۳

نصب تعمیرات تضمینی
اسپیلت تعمیرات تخصصی
۰۹۹۱۵۲۶۰۳۶۸

ساخت انواع نیمکت و
سطل زباله
۰۹۱۳۰۹۷۷۵۷۱

کارواش پدیده
زیرشویی، صندوق، روشویی،
توشویی، موتورشویی، نظافت
صندلی و سقف
آدرس: ایرانشهر امام خمینی ۱۷
نرسیده به چهار راه مولوی

کابینت pvcکناف اجرای
طرحهای
وکیوم-دیوارپوش-pvc
سقف کاذب وآسمان مجازی
۰۹۱۵۹۳۹۵۶۷۱

فروش و اجاره ی انواع اسپیس
های نمایشگاهی و تبلیغاتی ،
نورپردازی و موسیقی
۰۹۱۵۱۹۰۸۹۰۲

نصب کاغذدیواری
۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰

تهیه غذا خانسرا
کلیه سفارشات پذیرفته
میشود
خیابان بزرگمهر، نبش
بزرگمهر ۱۲
۰۹۱۵۱۴۲۱۰۸۴

لوله بازکنی همشهری
۰۹۳۳۵۰۱۰۳۴۶

لوله کشی اب فاضلاب،
سرویس ابگرمکن،
نصب پمپ. نصب و
سرویس کولر
۰۹۰۱۶۵۸۵۴۱۰

حمل و نقل کالا و سیمان
از شهرستان خاش
۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰

خدمات فنی
سرماگستر -تعمیر
کلیه یخچالهای خارجی
وایرانی ۰۹۱۵۹۴۱۰۷۶۶

رنگ آمیزی ساختمان
در زابل۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲

مقوی سازی الماس معین
شهرک صنعتی زاهدان
۰۵۴-۲۲۵۹۲۴۱۷

چاپ عکس روی شمع
ساخت انواع شمع های تزیینی،
تولد و... ۰۹۱۵۶۷۷۹۵۵۶

داروهای گیاهی کویر
ارائه دهنده انواع داروهای گیاهی
زیباشهر،نبش خیابان البرز ۱۸ ،
روبروی بانک مهر ایران

بتن آماده اجرای سقف
و اسکلت بتن
۰۹۱۵۶۴۲۵۳۰۳

بازار
املاک
استخدام
خودرو
مستعمل
موبایل
بیمه

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۶-۳۳۲۱۷۸۶۵