۹۹

«نشریه پیام آشنا دانشجو»

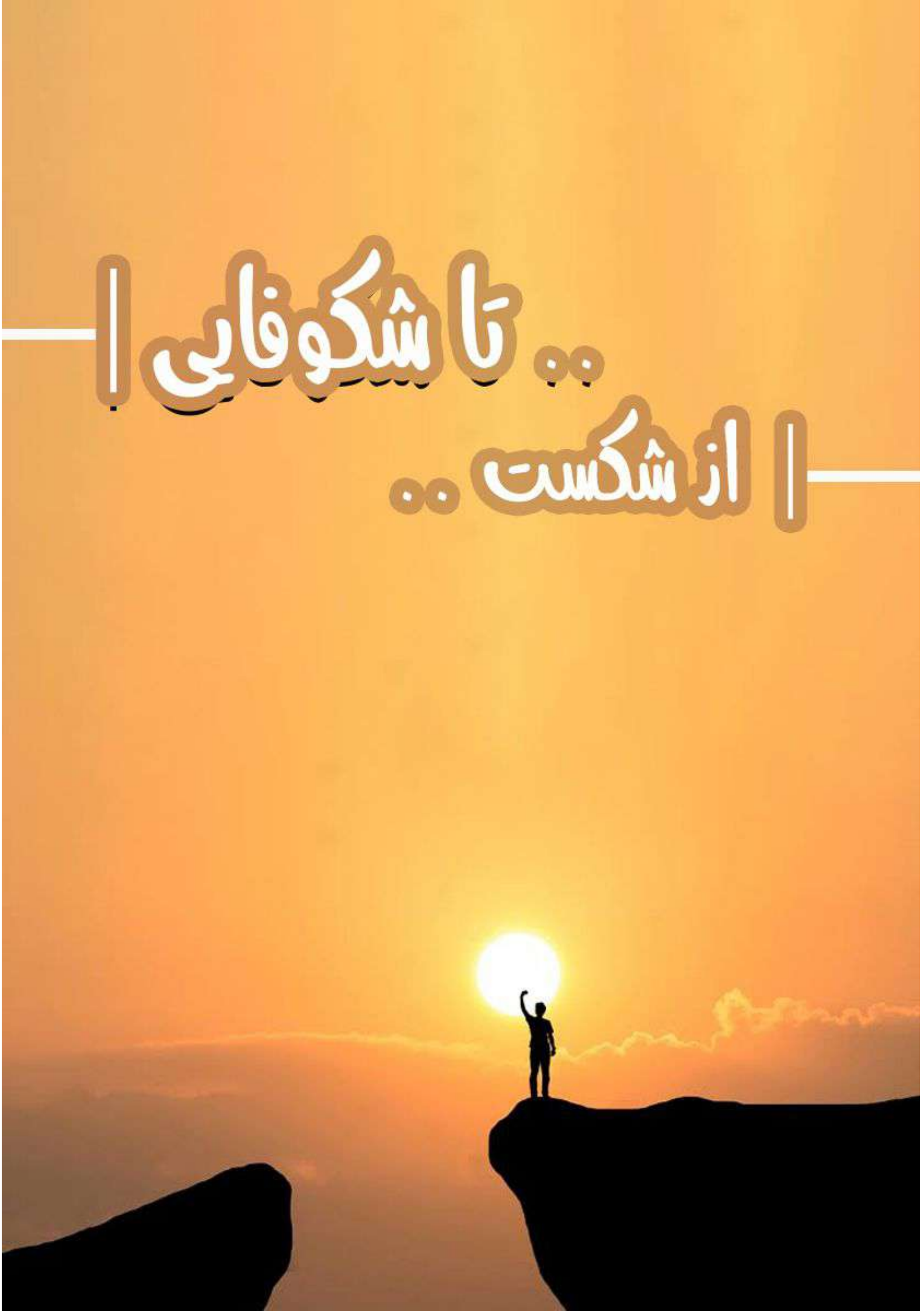
(شماره ۹۹/ سال چهاردهم /بهمن ماه ۱۴۰۴)

فهرست

مطالب

۱	از شکست تا شکوفایی	۳-۷
۲	درماندگی آموخته‌شده؛ وقتی فرد باور می‌کند «تلاش بی‌فایده است»	۸-۱۴
۳	سرطان چیست و راهای تشخیص، درمان و پیشگیری از ابتلا به آن چگونه است؟	۱۵-۱۷
۵	قاصدک	۱۸-۱۹

از شکست .. تا شکوفایی



برخورداری افراد از توانایی انعطاف پذیری و سازگاری در ابعاد روانی، عاطفی و رفتاری در هنگام روبرو شدن با شرایط نامطلوب زندگی را تاب آوری می‌گویند. به عبارتی، فردی که دارای تاب آوری است، از راهبردهای مقابله‌ای خوبی برای مقابله با شرایط دشوار و دادن پاسخ انعطاف پذیر به استرس‌های مکرر زندگی استفاده می‌کند. درواقع، تاب آوری یک روش مقابله با استرس می‌باشد که به حذف استرس کمکی نمی‌کند اما هدف، سازگاری با استرس به صورت سالم است.

راهبردهای مقابله‌ای به فعالیت‌های شخص و تلاش‌های معطوف شده به مدیریت کردن مشکلات و هیجانات و متاثر کردن پیامدهای فیزیکی و روانشناختی اشاره می‌کند که اغلب به دو دسته طبقه بندی می شوند: راهبردهای مشکل مدار و راهبردهای هیجان مدار. راهبردهای مشکل مدار، شامل فعالیت‌های رفتاری چون عمل کردن و برنامه‌ریزی می‌شوند، در حالیکه راهبردهای هیجان‌مدار شامل ابراز هیجان و تغییر انتظارات می‌باشند. زمانی که فرد با یک موقعیت استرس زا مقابله و مشکل را بررسی و فعالانه تلاش می‌کند تا آن را حل کند، در حال استفاده از مقابله مشکل مدار است. راهبردهای مقابله‌ای مشکل مدار شامل تعریف کردن مشکل، خلق راه حل‌های متناوب، سنجش جایگزین‌ها و از بین آن‌ها انتخاب کردن، یادگیری مهارت‌های جدید و تغییر اهداف متناسب با مطالبات است. حال اگر فرد، صرفاً بر مدیریت هیجانات همراه شده با استرس تمرکز کند، از مقابل هیجان مدار استفاده می‌کند. راهبردهای هیجان مدار تلاش می‌کنند استرس را با استفاده از پاسخ‌هایی مانند خیالات، پرت کردن حواس و توجه خود، جستجوی حمایت هیجانی و تنظیم هیجانات شخص کاهش دهند.

چرا برخی دانشجویان قادرند خود را با مشکل سازگار کنند و برخی دیگر نه؟ تاب آوری به عوامل خطر (استرس ها) و عوامل محافظتی (حمایت ها) بستگی دارد. هرچه عوامل محافظتی فرد بیشتر باشد، تاثیر عوامل خطر کمتر است و در نتیجه تاب آوری بیشتر می‌باشد.
کسی که از عدم تاب آوری تحصیلی برخوردار است، در واقع نوعی احساس ناتوانی یا بی‌کفایتی در مقابله با شرایط دشوار و استرس زای پی در پی تحصیلی را تجربه می‌کند که به خاطر عدم وجود (واقعی یا ادراک شده) عوامل محافظتی شخصی یا محیطی ــ اجتماعی بر فرد مستولی می‌شود و پاسخ های انعطاف ناپذیر و ناسازگارانه با این شرایط را در فرد تقویت می‌کند.
این نوع پاسخ‌ها به نوبه خود انرژی و نیاز برای یادگیری، توانایی کار کردن موثر و کسب موفقیت تحصیلی را کاهش می‌دهد. به عبارتی فرد نوعی احساس فلاکت را پس از تجربه رویدادها یا موقعیت های ناخوشایند مکرر و متعدد تحصیلی تجربه می‌کند که شرایط زندگی تحصیلی فرد را دائم به چالش می‌کشد و فرد قدرت مقابله یا سازگاری مثبت با آن را ندارد، لذا موجب خود آسیب رسانی و عدم درگیری در فعالیت‌های تحصیلی می‌شود.

نشانه های بارز رفتاری افراد بدون مهارت تاب آوری تحصیلی:

- در برابر موقعیت‌های چالش برانگیز تحصیلی نمی‌تواند هیجانات و احساسات خود را مدیریت کند.
- شبکه ارتباطی او با دوستان و همکلاسی‌ها محدود است و نمی‌تواند در مورد مشکلات تحصیلی خود با کسی مشورت کند.
- مسئولیت پیامدهای شکست تحصیلی خود را نمی‌پذیرد و عوامل بیرونی مانند اساتید، شرایط امتحانی و... را مقصر می‌داند.
- در برخورد با مشکلات تحصیلی نمی‌تواند از تکنیک‌های حل مسئله استفاده کند.
- خود را فردی قربانی و ناتوان ارزیابی می‌کند و در بحران‌های تحصیلی همواره احساس می‌کند که نمی تواند بر شرایط مسلط باشد.
- خود را فردی ارزشمند نمی‌شناسد و برای توانایی‌ها و نقاط قوتش اهمیتی قائل نمی‌شود.
- در مقابل شرایط ناخوشایند تحصیلی انعطاف پذیر نیست و نمی‌تواند راه حل‌های مختلف برای یک موقعیت را کشف کند.
- امید به آینده تحصیلی خود ندارد و باور دارد که افراد نمی‌توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند.
- در زندگی تحصیلی برای خود هدفی تعیین نکرده است و معنای مهمی برای زیستن خود نیافته است، درنتیجه هنگام روبرو شدن با سختی‌ها و شکست های تحصیلی از هم می‌باشد.

راهکارهای عملی جهت ایجاد و افزایش تاب آوری تحصیلی:

ایجاد کردن عوامل محافظتی، یکی از راهکارهای افزایش تاب آوری در افراد می‌باشد که شامل عوامل محافظتی شخصی و عوامل محافظتی اجتماعی است. عوامل محافظتی شخصی شامل رضایتمندی کلی فرد از زندگی و ایجاد کردن دید مثبت نسبت به تحصیل، زندگی و کار، ایجاد کردن تفکر انعطاف پذیر در مواجهه با شکست خود، استفاده از خودگویی مثبت، سبک زندگی سالم و مدیریت باورهای ناکارآمد می‌باشد.

شکست یک تجربه همه گیر است. وقتی شما بتوانید دیدگاه مثبت برای خودتان ایجاد کنید یعنی شما بدانید که می‌توانید مشکلات را حل کنید یا حتی اگر خودتان نتوانید، توانایی کمک طلبی از دیگران دارید تا راه حلی را پیدا کنید. شکست را باید به عنوان یک کاتالیزور برای رشد بپذیرید. دیدگاه خود را تغییر دهید و شکست را به عنوان پله‌ای برای موفقیت در نظر بگیرید.

مغز انسان دارای مداری است که به افزایش سطح دوپامین پس از شکست اختصاص یافته است و ما را تشویق می‌کند که مجدداً تلاش کنیم. برای خودتان این دیدگاه را ایجاد کنید که شکست، درس‌های ارزشمند و فرصتی برای پیشرفت فردی می‌باشد.

ایجاد کردن خودگویی مثبت نیز از دیگر عوامل محافظتی شخصی می‌باشد. به صدایی که در درون افراد با آن‌ها گفتگو می‌کند، خودگویی گفته می‌شود که شامل همان باورها و افکار شما می‌باشد که به صورت ندایی درونی با شما در حال مکالمه است.

فردی که دارای خودگویی منفی است، در واقع الگوی فکری منفی را دارد که به طور خودکار و مداوم افکار منفی یا انتقادی در مورد خود، توانایی ها یا وضعیت خود است.

این نوع تفکر می‌تواند بسیار زیان آور باشد، زیرا به مرور زمان می‌تواند اعتماد به نفس را کاهش داده و اضطراب و احساس ناامیدی را افزایش دهد و در نهایت کیفیت زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. برای مثال فردی را در نظر بگیرید که فردا آزمون ریاضی دارد و به صورت مداوم با خود تکرار می‌کند که من در امتحانات محاسباتی خوب عمل نخواهم کرد و شکست می‌خورم.

تکلیف برای تبدیل خودگویی منفی به پرورش خودگویی مثبت: یک دفترچه ثبت رویدادهای استرس‌زا بردارید و خودگویی‌هایی که همزمان با این رویدادهای استرس زا استفاده می‌کنید را یادداشت کنید. مثلا من امروز که امتحان داشتم چه احساساتی را تجربه کردم و خودگویی‌هایم چه چیزهایی بودند؟

پس از شناسایی خودگویی‌های منفی به تبدیل کردن آنها به خودگویی‌های مثبت بپردازید. مانند:«من امتحان دارم و این برای من خیلی مهم است. اگر شکست بخورم روزگارم سیاه می شود». تبدیل به خودگویی مثبت:« من تمام تلاشم را انجام می‌دهم تا موفق شوم، شکست به معنای پایان همه چیز نیست».

عوامل محافظتی اجتماعی از دیگر عوامل محافظتی جهت ارتقاء تاب آوری است که شامل حمایت خانواده‌ها، حمایت مدرسه و دانشگاه، محیط کلاسی، داشتن شبکه‌های اجتماعی حمایتی رسمی یا غیر رسمی می شوند. حمایت اجتماعی، سیستم عقیدتی مهمی برای ادراک اعتماد به نفس، حمایت در دسترس و قابل اعتماد از جانب همسالان و دیگران است، به ویژه طی دوران نوجوانی و جوانی، چنین سیستم‌های حمایتی نه تنها تقلیل دهنده استرس، بلکه به عنوان منابع منحصر به فرد تصدیق فرد هستند. افرادی که معتقدند به یک شبکه اجتماعی از ارتباط و تعهد دوجانبه تعلق دارند، حمایت اجتماعی را تجربه می‌کنند. گاهی تصور می‌شود که حمایت اجتماعی با توجه به مشترک بودن با نیازهای اساسی بشر، مستقل از سطوح استرس، اثر مستقیمی بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی دارد و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی، وقایع استرس‌زای زندگی را کاهش و عملکرد مقابله ای را افزایش می‌دهد.

.
.
.
.

فاطمه سلیمانی، مشاور تحصیلی
منبع: برداشتی از کارگاه آموزشی _ تخصصی مشاوره تحصیلی

درماندگی آموخته‌شده؛ وقتی فرد باور می‌کند... «تلاش بی‌فایده است»

مقدمه:

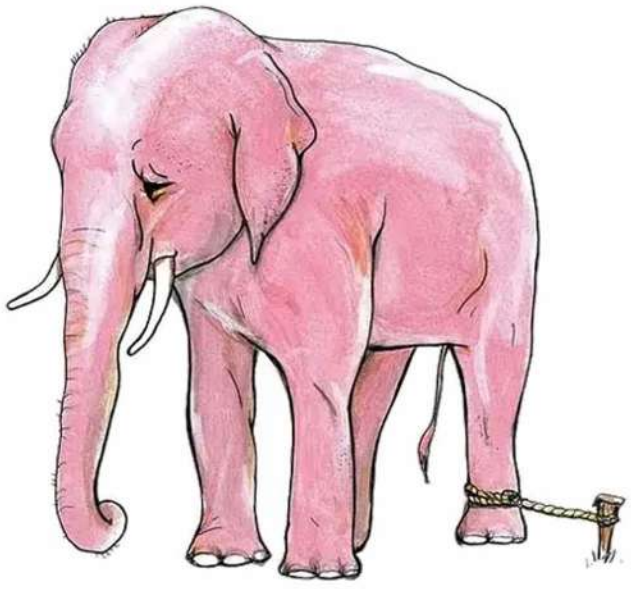
در سال های اخیر بسیاری از جوامع با بحران های پی در پی اجتماعی و اقتصادی رو به رو بوده اند؛ از بی ثباتی اقتصادی و کاهش قدرت خرید تا عدم اطمینان نسبت به آینده شغلی و احساس کاهش تأثیرگذاری فردی. در چنین شرایطی جوانان بخصوص دانشجویان بیشتر تحت تأثیر قرار گرفته و برنامه ریزی ها و هدف گذاری های آنها دستخوش تغییر و نگرانی می شود. احساس خستگی، بی انگیزگی و ناتوانی از تغییر شرایط به‌تدریج به حالتی عادی ممکن است تبدیل شود. این وضعیت اغلب با جملاتی مانند «هر کاری بکنم فایده‌ای ندارد» یا «اوضاع از کنترل من خارج است» توصیف می شود. روان‌شناسی این تجربه را با مفهومی کلیدی توضیح می‌دهد: درماندگی آموخته‌شده. درماندگی آموخته‌شده فقط یک حس گذرا یا واکنش هیجانی موقت نیست، بلکه الگویی پایدار از فکر، احساس و رفتار است که می‌تواند عملکرد تحصیلی، سلامت روان، روابط اجتماعی و تصمیم‌های مهم زندگی را به‌طور جدی تحت تأثیر قرار دهد. در این مقاله با بررسی مفهوم درماندگی آموخته شده و تبعات آن، به بیان راهکارهایی برای جلوگیری یا کاهش اثرات آن می پردازیم.

درماندگی آموخته شده

مفهوم «درماندگی آموخته شده» نخستین بار توسط روانشناس آمریکایی مارتین سلیگمن مطرح شد. براساس این نظریه، وقتی فرد بارها در موقعیت هایی قرار می گیرد که تلاش او به نتیجه مطلوب یا برنامه ریزی شده نمی رسد، به تدریج یاد میگیرد که کنترلی بر پیامدها ندارد. در نتیجه، حتی در موقعیت هایی که امکان تغییر دارد نیز دست به اقدام نمی زند.

این حالت با سه باور اصلی همراه است:

- باور به نداشتن کنترل: هرکاری بکنم فرقی نداره اثری نداره
- باور به پایداری مشکلات: اوضاع همیشه همینطوریه
- باور به فراگیر بودن شکست: الان و اینجا نشد، بعدا و جای دیگه هم همینه



در اثر درماندگی آموخته شده نگرش شناختی بدبینانه تولید می شود؛ که در این صورت افراد باور می کنند پیامدها، عموماً از اعمالشان مستقل اند. افراد می آموزند که حتی در شرایطی که می توانند اوضاع را کنترل نموده و یا از شرایط نامطلوب اجتناب کنند، همچنان خود را به آن وضعیت عادت داده و تسلیم می شوند. در واقع، فرد انتظار دارد که کارهایش به شکست بی انجامد و لذا نمیتواند هیچ کاری برای جلوگیری از وقوع آن انجام دهد. طبق نظریه درماندگی آموخته شده سلیگمن، زمانی که فرد در موقعیت ناکامی های متعدد اجتماعی، قرار بگیرد و احساس ناتوانی کنترل بر شرایط محیط را تجربه نماید و بی تأثیر بودن فعالیت و پاسخ خود را احساس کند، دچار نوعی تزلزل و بی ثباتی خواهد شد و در موقعیت های بعدی نیز با وجود امکان موفقیت، پیشاپیش شکست را می پذیرد. در نتیجه درماندگی آموخته شده، میتواند تزلزل و بی ثباتی انگیزشی را به دنبال داشته باشد.

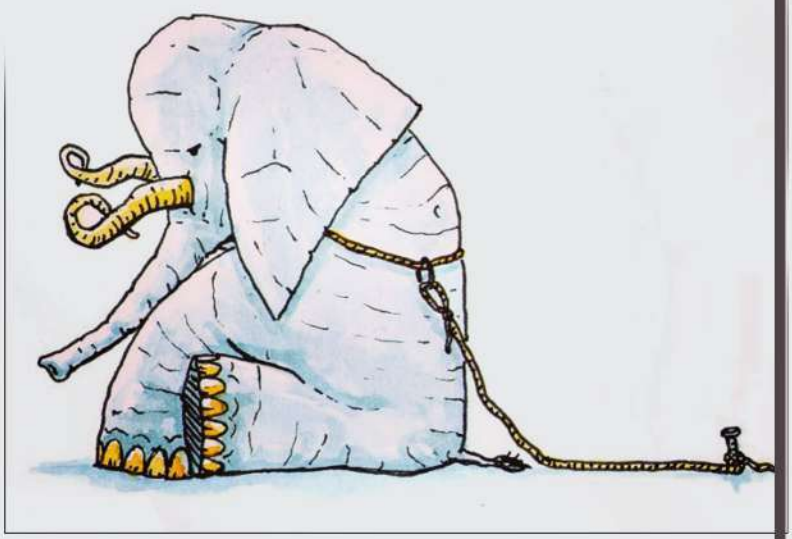
نکته مهم آن است که درماندگی یک ناتوانی واقعی نیست، بلکه باوری درونی‌شده درباره ناتوانی است؛ باوری که حتی وقتی شرایط تغییر می‌کند، همچنان باقی می‌ماند.

درماندگی چگونه شکل می‌گیرد؟

درماندگی معمولاً نتیجه یک شکست یا تجربه منفی واحد نیست، بلکه حاصل تکرار تجربه‌های ناکام‌کننده است. این تجربه‌ها می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- تلاش‌های تحصیلی یا شغلی که به نتیجه مطلوب نمی‌رسند.
- تصمیم‌هایی که بارها با پیامدهای غیرقابل‌پیش‌بینی همراه می‌شوند.
- زندگی در شرایطی که عوامل بیرونی دائماً نتیجه تلاش فرد را خنثی می‌کنند.
- تجربه نادیده‌گرفته‌شدن یا بی‌اثر بودن

به‌تدریج، ذهن برای کاهش فشار روانی، به یک نتیجه‌گیری کلی می‌رسد: «اگر قرار نیست چیزی تغییر کند، تلاش کردن فقط فرساینده است» این نتیجه‌گیری، هسته اصلی درماندگی آموخته‌شده است.



اثرات درماندگی آموخته‌شده در سطح فردی

درماندگی فقط یک باور ذهنی نیست؛ بلکه سه بعد اصلی زندگی روانی فرد را درگیر می‌کند:

۱. اثرات شناختی (فکری)

در سطح شناختی، درماندگی باعث شکل‌گیری الگوهای فکری خاصی می‌شود:

- تعمیم افراطی شکست‌ها «هرکاری بکنم بازم خراب میشه و فایده نداره»
- پیش‌بینی منفی آینده «ماه بعدم همینه اوضاع»
- نادیده گرفتن موفقیت‌های کوچک «یه ترم رو قبول شدم یا یه مقاله دادم مگه چیکار کردم؟ چه فایده ای داره؟»
- تفسیر منفی از تلاش دیگران یا توصیه‌های حمایتی « اینا هم نفسشون از جای گرم میاد. اینا هم الکی خوشحالن»

۲. اثرات هیجانی (احساسی)

درماندگی آموخته‌شده با طیفی از تجربه‌های هیجانی همراه است، از جمله:

- احساس ناامیدی مزمن
- کاهش انگیزه و علاقه
- اضطراب پنهان یا آشکار
- احساس پوچی و بی‌معنایی
- گاهی بی‌حسی هیجانی (کرختی عاطفی)

نکته مهم این است که این هیجان‌ها الزاماً شدید یا انفجاری نیستند؛ بلکه اغلب به‌صورت فرسایش آرام روانی ظاهر می‌شوند.

۳. اثرات رفتاری

در سطح رفتاری، درماندگی به شکل‌های زیر بروز می‌کند:

- تعویق تصمیم‌های مهم
- اجتناب از شروع کارهای جدید
- نیمه‌کاره رها کردن فعالیت‌ها
- کاهش مشارکت اجتماعی
- انفعال در برابر مشکلات

به‌مرور، این رفتارها خود به شواهدی برای تقویت باور «من نمی‌توانم» تبدیل می‌شوند و چرخه درماندگی را بازتولید می‌کنند.

چرا درماندگی در شرایط بحران های اجتماعی تشدید می‌شود؟

درماندگی یک پدیده صرفاً فردی نیست و به‌شدت تحت تأثیر بافت اجتماعی_اقتصادی قرار دارد. در شرایط بحران، رابطه میان تلاش فردی و نتیجه ملموس، تضعیف می‌شود. در چنین بستری، حتی افراد توانمند نیز ممکن است به این نتیجه برسند که توانایی‌هایشان بی‌اثر است.

برای دانشجویان، این وضعیت می‌تواند به شکل‌های زیر تجربه شود:

- بی‌معنا شدن تلاش تحصیلی
- تردید نسبت به آینده شغلی
- احساس عقب‌ماندگی نسبت به همسالان
- دشواری در برنامه‌ریزی بلندمدت

در این شرایط، درماندگی نه نشانه ضعف فردی، بلکه واکنشی قابل‌فهم به فشارهای مزمن است.

پیامدهای درماندگی آموخته‌شده برای زندگی فردی

اگر درماندگی به‌موقع شناسایی و اصلاح نشود، می‌تواند پیامدهای بلندمدتی داشته باشد:

- افزایش خطر افسردگی و اضطراب
- افت عملکرد تحصیلی
- کاهش خلاقیت و ابتکار
- فرسودگی روانی در سنین پایین
- شکل‌گیری سبک زندگی حداقلی و صرفاً بقامحور

در این حالت، فرد نه به‌دلیل نداشتن توان، بلکه به‌دلیل نداشتن باور به اثرگذاری، از ظرفیت‌های خود استفاده نمی‌کند.

راهکارهای پیشگیری و کاهش درماندگی آموخته‌شده

۱-بازسازی حس کنترل در مقیاس‌های کوچک

درماندگی زمانی تضعیف می‌شود که فرد دوباره تجربه «اثرگذاری» داشته باشد؛ حتی در حوزه‌های کوچک. انجام فعالیت‌هایی که شروع و پایان مشخص دارند، یادگیری مهارت‌های کاربردی و ایجاد نظم شخصی، به مغز یادآوری می‌کند که تلاش هنوز می‌تواند معنا داشته باشد. مانند یادگیری مهارت های جدید کوتاه مدت، انجام پروژه های کوتاه مدت، اتمام کارهای عقب مانده.

۲-تمرکز بر حوزه نفوذ به‌جای حوزه نگرانی

تمایز قائل شدن بین آنچه در کنترل فرد است و آنچه خارج از کنترل اوست، فشار روانی را کاهش می دهد و انرژی ذهنی را به سمت اقدام‌های واقع‌بینانه هدایت می‌کند. تمرکز بر هدف های کوچک، کوتاه مدت و زود بازده

۳-اصلاح گفت‌وگوی درونی

به چالش کشیدن جملات مطلق و جایگزینی آن‌ها با روایت‌های واقع‌بینانه‌تر، یکی از مؤثرترین راه‌های کاهش درماندگی است. هدف، خوش‌بینی افراطی نیست، بلکه دوری از فاجعه‌سازی ذهنی است. جملات مطلق و فاجعه آمیز مانند: هیچ چیزی درست نمیشه همیشه همینه؛ ذهن را در چرخه درماندگی نگه میدارند.

۴-ارتباط اجتماعی امن و تجربه همدلی

درماندگی در انزوا رشد می‌کند. امکان صحبت آزادانه درباره نگرانی ها، خشم ها و ترس ها بدون قضاوت، نقش مهمی در کاهش فشار روانی دارد. ارتباط با دیگران، شنیده‌شدن و دیدن تجربه‌های مشابه، از شدت احساس ناتوانی می‌کاهد و حس تعلق را تقویت می‌کند.

۵-تقویت عاملیت جمعی

درماندگی زمانی کاهش می یابد که افراد احساس کنند «با هم» می توانند تغییری کوچک ایجاد کنند. فعالیت های دانشجویی، کارهای داوطلبانه محلی، آموزشی و عمرانی، پروژه های فرهنگی یا محیط زیستی نمونه هایی است که باور ناتوانی کامل را تضعیف میکند.

۶-معنا و ارزش‌ها؛ لایه عمیق مقابله با درماندگی

در شرایطی که بسیاری از اهداف بیرونی دچار اختلال می‌شوند، بازگشت به ارزش‌های شخصی اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. ارزش‌ها برخلاف هدف‌ها وابسته به نتیجه بیرونی نیستند، بلکه به شیوه زیستن مربوط می‌شوند. زندگی بر اساس ارزش‌هایی مانند یادگیری، مسئولیت‌پذیری، کمک به دیگران یا خلاقیت، باعث می‌شود فرد حتی در شرایط محدود نیز احساس کند زندگی‌اش جهت و معنا دارد. این معنا، یکی از قوی‌ترین سپرهای روانی در برابر درماندگی آموخته‌شده است.

جمع‌بندی

درماندگی آموخته‌شده حالتی روان‌شناختی است که در آن فرد به‌تدریج باور می‌کند تلاش او بی‌اثر است. این باور، پیامد تجربه‌های مکرر ناکامی و زندگی در شرایط غیرقابل‌پیش‌بینی است و می‌تواند ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

با این حال، درماندگی یک سرنوشت قطعی نیست. بازسازی حس کنترل، تقویت ارتباط اجتماعی، اصلاح الگوهای فکری و زندگی بر اساس ارزش‌های شخصی می‌توانند به تدریج احساس توانمندی و معنا را به زندگی فرد بازگردانند. در دورانی که بسیاری از عوامل بیرونی از کنترل ما خارج‌اند، شاید مهم‌ترین انتخاب روان‌شناختی این باشد که نگذاریم احساس ناتوانی، به بی‌معنایی زندگی تبدیل شود.

.

.

هانیه قهرمانی- کارشناس ارشد مشاوره

سرطان چیست ...

و راه‌های تشخیص، درمان و پیشگیری از ابتلا به آن چگونه است؟

سرطان گروهی از بیماری‌ها محسوب می‌شود که مشخصه آن رشد غیرطبیعی سلول‌هاست و توانایی حمله یا گسترش به سایر بخش‌های بدن را دارد. نشانه‌ها و علائم احتمالی سرطان شامل وجود توده، خونریزی غیرطبیعی، سرفه طولانی‌مدت، کاهش وزن بی‌دلیل و تغییر در دفع مدفوع می‌شوند. هرچند این علائم می‌توانند نشان‌دهنده سرطان باشند، اما ممکن است ناشی از علل دیگری نیز باشند.

بیش از ۱۰۰ نوع سرطان انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حدود ۳۳٪ از مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان به مصرف دخانیات و الکل، چاقی، کمبود میوه و سبزیجات در رژیم غذایی و کمبود فعالیت بدنی نسبت داده می‌شود. عوامل دیگر نظیر عفونت‌های خاص، قرار گرفتن در معرض پرتو یونیزان و آلاینده‌های محیطی نیز در ابتلا به سرطان مؤثر است. همچنین تقریباً ۵ تا ۱۰ درصد از سرطان‌ها به دلیل نقص‌های ژنتیکی ارثی رخ می‌دهند.

در کشورهای در حال توسعه، ۱۵ درصد از سرطان‌ها به دلیل عفونت‌هایی مانند هلیکوباکتر پیلوری، هپاتیتB، هپاتیتC، ویروس پاپیلوم انسانی، ویروس اپشتین¬بار و ویروس نقص ایمنی اکتسابی (HIV) است.

علائم و نشانه‌ها:

تشخیص سرطان ممکن است دشوار باشد زیرا علائم و نشانه‌های اغلب غیراختصاصی و کلی هستند، به این معنی که ممکن است پدیده‌های عمومی باشند که مستقیماً به یک بیماری خاص اشاره نمی کنند. علائم سیستمیک ممکن است به دلیل پاسخ بدن به سرطان رخ دهند. این علائم شامل خستگی، کاهش وزن ناخواسته، یا تغییرات پوستی باشد. برخی از سرطان‌ها می‌توانند یک حالت التهابی ایجاد کنند که منجر به از آتروفی و ضعف مداوم عضلانی شود . برخی از سرطان‌ها مانند لنفوم هاجکین، لوسمی‌ها و سرطان کبد یا کلیه می‌توانند باعث تب مداوم شوند. برخی از علائم سیستمیک سرطان توسط هورمون‌ها یا سایر مولکول‌های تولید شده توسط تومور ایجاد می‌شوند که به عنوان سندرم پارانئوپلاستیک شناخته می‌شوند.

تشخیص:

از آنجایی که بسیاری از علائم سرطان شروع تدریجی و ماهیت عمومی دارند، غربالگری سرطان(که به آن مراقبت سرطان نیز گفته می‌شود) یک اولویت کلیدی بهداشت عمومی است. غربالگری سرطان شامل بررسی آزمایشگاهی، معاینات فیزیکی، نمونه‌های بافتی یا آزمایش‌های تصویربرداریِ تشخیصی باشد که به‌طور معمول توصیه می‌کنند در فواصل زمانی معینی برای جمعیت‌های خاص انجام شوند. مرحله¬بندی سرطان‌ها بخشی از فرایند تشخیص است که هم درمان و هم پیش آگهی بیماری را به اطلاع می‌رساند.

به‌طور معمول، تغییرات ژنتیکی بسیاری قبل از ایجاد سرطان در سلول نیاز است و این عوامل، تا حدی، با تغییر ژن‌های یک سلول همراه هستند و شرایط را برای ایجاد سرطان فراهم می‌کنند. سرطان اگر دارای توده سلولی باشد، با معاینه پزشکی و در غیر این صورت می‌توان با علائم و نشانه‌های خاص یا آزمایش های غربالگری تشخیص داد که معمولاً با تصویربرداری پزشکی بررسی و با بیوپسی تأیید می‌شود.

درمان:

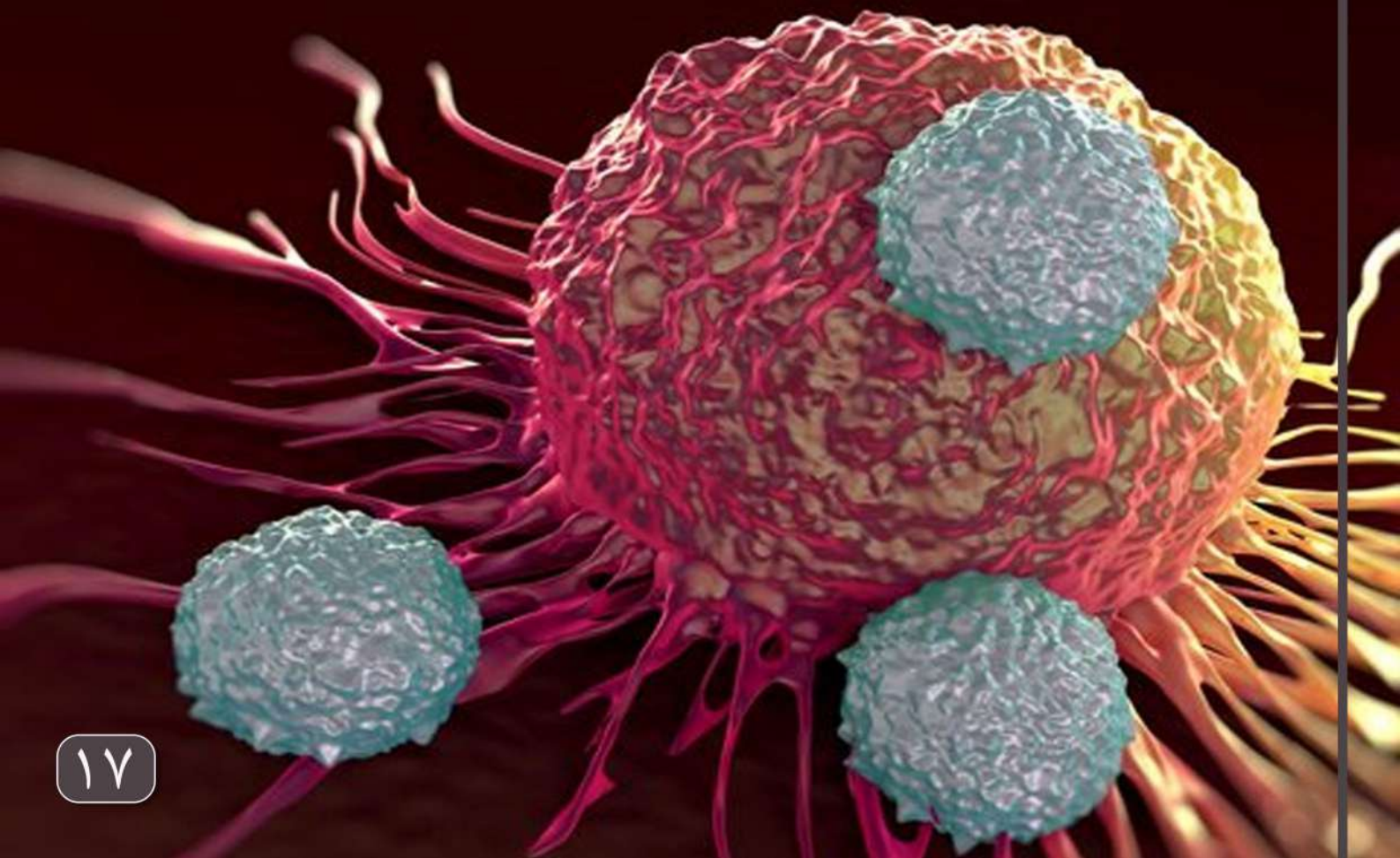
رویکردهای درمانی و مدیریتی می‌تواند شامل جراحی بافت‌برداری، شیمی درمانی، پرتودرمانی و ژن درمانی باشد. درمان سرطان تنها به مدیریت علائم فیزیکی بیماری محدود نمی‌شود، بلکه تأثیرات عاطفی آن را نیز در بر می‌گیرد. یک شبکه حمایتی قوی برای رفاه عاطفی و روانی بیماران سرطانی بسیار مهم است. مشارکت خانواده و دوستان می‌تواند به بیماران کمک کند تا حس عادی بودن را بازیابند و شانس موفقیت بالینی خود را افزایش دهند. ارتباط مؤثر میان اعضای خانواده و ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی نیز ضروری است تا نیازهای بیمار به خوبی درک شده و برآورده شود.

خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را می‌توان با سیگار نکشیدن، حفظ وزن مناسب، محدود کردن مصرف الکل، خوردن مقدار زیادی سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل، واکسیناسیون علیه برخی بیماری‌های عفونی، محدود کردن مصرف گوشت فرآوری شده و گوشت قرمز و قرار نگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید کاهش داد.

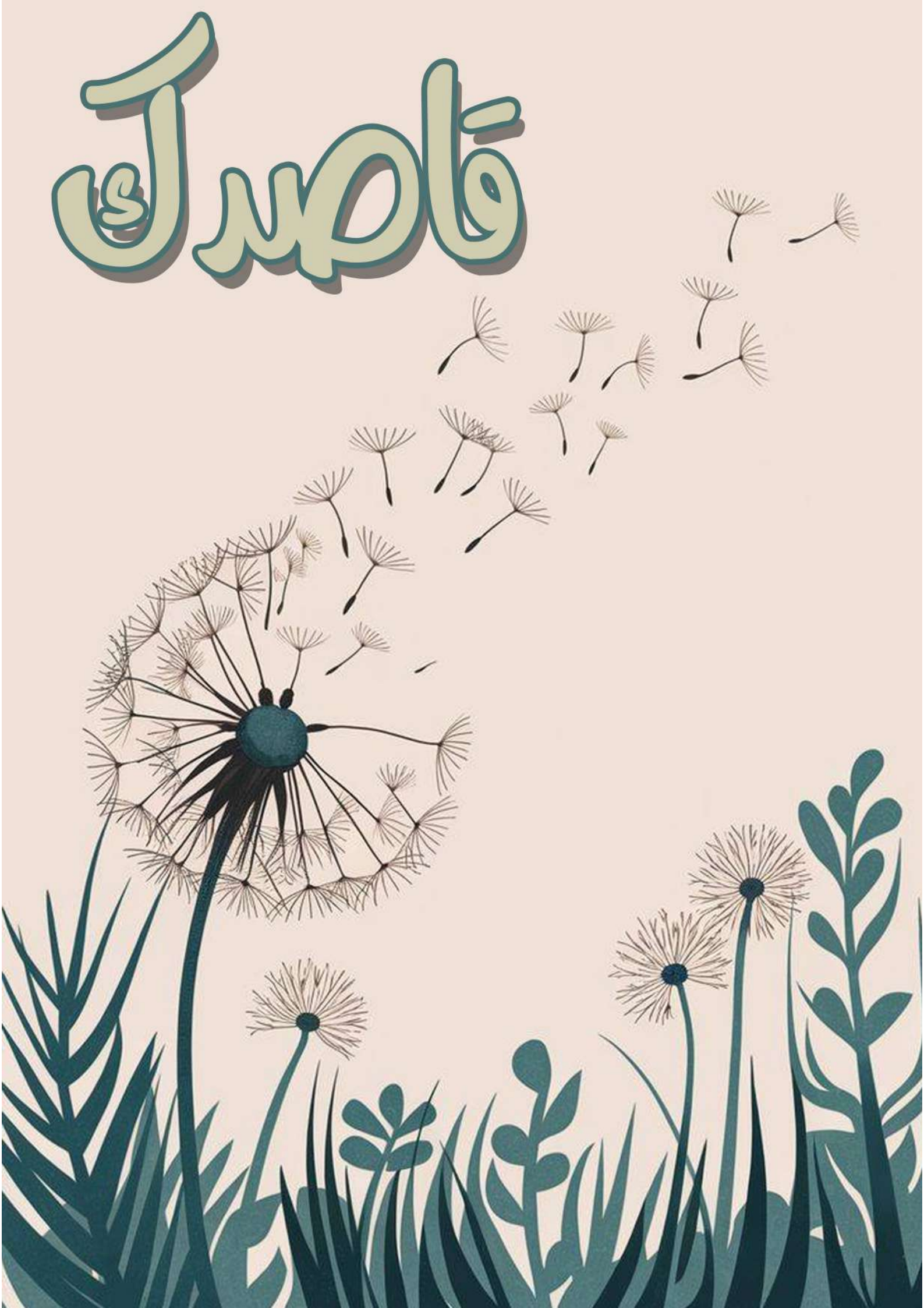
.

.

گردآوری: فائزه مولایی - کارشناس اداره بهداشت و درمان



قاصدک



سوال:

چرا دوستم ٤ ساعت درس می‌خونه و نمره عالی می گیره اما من بعد از ۸ ساعت درس خوندن بازم نتیجه دلخواهم حاصل نمی‌شه؟

پاسخ:

اکثر دانشجویان گمان می‌کنند که مسئله اصلی کم درس خواندن است، در حالی که مسئله اصلی نحوه درس خواندن می‌باشد. برای توجیه این مسئله ۲ تکنیک زیر در نظر گرفته می شود:

۱) یادگیری فعال: تو فقط ممکنه خطوط کتاب رو به صورت چشمی دنبال کنی اما دوستت از خلاصه برداری، یادداشت نویسی نکات مهم کنار مطالب، حل کردن مسائل مختلف در مورد مطلب مورد نظر و توضیح دادن مجدد مطالب برای خود و دیگران استفاده می‌کند که به این تکنیک‌ها یادگیری فعال حین مطالعه گفته می‌شود.

۲) مدیریت انرژی: بخشی از برنامه‌ریزی مطالعه دوست شما بر اساس ساعت و بخش مهم دیگر بر اساس سطح انرژی اوست. مهم است که میزان سطح انرژی خود را در طول شبانه روز بدانیم و در برنامه ریزی خود، سخت‌ترین مباحث را در زمان بالاترین سطح انرژی خود قرار دهیم.

فاطمه سلیمانی-مشاور تحصیلی

پیام آشنا دانشجو

شماره ۹۹/ سال چهاردهم / بهمن‌ماه ۱۴۰۴

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علم و صنعت ایران

مدیر مسئول و سردبیر: -نیلوفر امیرزاهدی

گرافیست و صفحه آرا: -شیوا رفیعی گشتاسب

هیئت تحریریه: -فائزه مولایی
-هانیه قهرمانی
-فاطمه سلیمانی

نارمک،خیابان هنگام،دانشگاه علم و صنعت ایران ،ضلع شرقی تریای دختران (یاس).

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علم و صنعت ایران
Moshavereh.iust.ac.ir

تلفن مرکز مشاوره و سبک زندگی: ۷۷۲۴۰۳۹۲-۳ – داخلی ۲۴۱۵
تلفن پذیرش: ۷۷۲۴۰۴۶۴ – داخلی ۲۴۱۱

ایمیل مرکز مشاوره وسبک زندگی دانشگاه علم و صنعت ایران
Moshavereh@iust.ac.ir

آنچه دغدغه شماست می تواند عنوان مطلب شماره های بعدی نشریه باشد
پس نیازتان را به شماره ۳۰۰۰۴۷۷۱۱۸ پیامک کنید