



رانندگی
روی اعصاب
(۱۸)



نشانه‌ها
خودجرحی
چیست؟ (۱۹)



سرکه سیب به افراد
چاق و سردمزاج
توصیه نمی‌شود (۲۱)



مسمومیت با الکل
از تشخیص تا درمان
(۲۲)

نگهداشت چندان



دکتر رضا داستغیب
روان‌پزشک

الکل با جسم و روان من و تو چه می‌کند؟

برخلاف تصور بسیاری از مردم در گوشه‌وکنار جهان که فکر می‌کنند الکل چندان اعتیادآور نیست و عوارض مهلکی ایجاد نمی‌کند، واقعیت این است که الکل یکی از اعتیادآورترین مواد است و باعث ایجاد وابستگی شدید می‌شود و اثر آن مانند مواد مخدر بر جسم و روان مشاهده خواهد شد. الکل باعث تشدید یا شروع انواع اختلالات روانی می‌شود. اختلالات خلقی، اضطرابی، خواب و اختلال عملکرد جنسی در مصرف‌کنندگان الکل شایع است. مصرف الکل حتی در مواقعی موجب اختلال در تشخیص واقعیت و تفکر و بروز روان‌پریشی نیز می‌شود. از بین همه عوارض گفته‌شده، یکی از مهم‌ترین آنها اشکال در کارکردهای شناختی مغز مانند مختل شدن حافظه و تمرکز است که می‌تواند عامل جدی برای بروز اختلالات فراموشی و انواع دمانس باشد. الکل روی مغز تأثیر مستقیم می‌گذارد و باعث مهار کسستگی می‌شود. اگر مصرف الکل از حد خارج شود، فرد کنترل رفتارهای اجتماعی و ارتباطی خود را از دست می‌دهد. همه انسان‌ها در حالت عادی ممکن است افکاری با محتوای نامقبول به ذهنشان برسد، ولی یک فرد طبیعی روی رفتار خود کنترل دارد و هر آنچه را که به ذهنش برسد، انجام نمی‌دهد. در حالی که با مصرف الکل فرد افکار غیراخلاقی و غیرعادی خود را به اجرا در می‌آورد زیرا قسمت‌های مهمی مغز که وظیفه کنترل را برعهده دارد با مصرف الکل از کنترل خارج می‌شود. مهارها برداشته می‌شود و رفتارهایی نشان می‌دهد که درخور او نیست. چنین رفتارهایی ممکن است بعد از مصرف الکل یا حتی بعد از بین رفتن تأثیر الکل در بدن دیده شوند.

ادامه در صفحه ۲۳

بیشتر بخوانید

مسمومیت الکل از تشخیص تا درمان و الکل شوخی ندارد را در صفحه ۲۲ و ۲۳ بخوانید

پرستشی از دکتر حامد محمدی کنگرانی روان‌پزشک

استرس با رابطه همسران چه می‌کند؟

یکی از دلایل مهمی که افراد از دواج می‌کنند، برقراری رابطه زناشویی سالم و منظم است؛ غریزه‌ای که خدادادی است و نمی‌توان آن را نادیده گرفت، اما گاهی مواقع رابطه زناشویی چندان مطلوب و خوشایند نیست، آن هم به دلایل مختلفی از جمله استرس و خستگی یکی از همسران. در این باره با دکتر حامد محمدی کنگرانی، عضو کمیته رسانه انجمن روان‌پزشکان ایران، گفت‌وگو کردیم. با ما همراه شوید... (صفحه ۲۰)

این فرآورده حاوی زینک گلوکونات و ویتامین C می‌باشد این ترکیبات از آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی هستند که باعث افزایش سطح ایمنی بدن می‌شوند

چه تمام به روی نیاز بیشتری داشته‌اند؟

- خستگی باردار و شیرده
- افراد سیگاری
- بیماران که مشکلات کبدی و کلیوی دارند
- افرادی که آکنه‌های شدید و با عفونت‌های پوستی دارند
- ورزش‌کنندگان که می‌خواهند روی بدن
- شش‌سیستم ایمنی بدن (سرماخوردگی‌های تکرارپذیر)
- پوکی استخوان، ریختن دندان‌ها و بیماری‌های تیرئوئید
- برطرف شدن جوش‌های سرور جوانی

تلفن مشاوره: ۰۲۱-۵۳۷۹۷۹ - ۰۲۱-۵۳۳۳۳۵
www.sandrous.us

Multivitamin
Mineral

SuppleX

Multivitamin And Minerals

شربت مولتی ویتامین + مینرال ساپلکس
حاوی ویتامین‌های E, D, A, B, C ویتامین‌های گروه B, C و املاح معدنی مس، زینک، سلنیوم و آهن

- اشتها آور
- کمک به رشد قوی کودکان
- تقویت سیستم ایمنی بدن

شرکت فرم‌شهردارو - تلفن مشاوره: ۰۲۱-۵۳۳۳۳۵ - ۰۲۱-۳۶۵۰۹۰
www.supplex.us