

گذرگاه
کهنسالی

گفتار درمانی در سالمندان

گفتار درمانی یک روش حرفه‌ای و تخصصی است که به افراد کمک می‌کند مشکلات و اختلالات گفتاری و زبانی خود را شناسایی کنند و بهبود دهند. این فرآیند توسط گفتاردرمانگران انجام می‌شود. این متخصصان، ارتباطات گفتاری افراد را ارزیابی کرده و بر اساس نیازهای فرد برنامه‌های تمرینی تدوین می‌کنند تا به بهبود گفتار، تلفظ، فهم مطلب و مهارت‌های زبانی افراد کمک کنند. احتمال دارد سالمندان با گذشت زمان با انواع مختلف مشکلات گفتاری مواجه شوند؛ زیرا از یک دوره عمری عبور می‌کنند که با خود مشکلات و اختلالات گفتاری خاصی به همراه دارد. این مشکلات می‌تواند شامل ناتوانی در تلفظ کلمات، کاهش سرعت گفتار، افت فهم و درک مطلب و اختلالات آواشناسی و... باشد. عارضه دیس‌آرتری یک مشکل گفتارفلجی است که باعث بروز مشکلات در تولید صداها و کنترل عضلات مرتبط با گفتار می‌شود. علت اصلی دیس‌آرتری در سالمندان، معمولاً به عواملی مثل بیماری‌های عصبی (از جمله پارکینسون و آلزایمر)، سکته مغزی، آسیب به مغز و سیستم عصبی، یا بیماری‌های مزمن مربوط است. این مشکل می‌تواند به تلفظ نادرست کلمات، تغییر در سرعت و ریتم گفتار و مشکلات در کنترل حرکات گفتاری منجر شود. درمان دیس‌آرتری مشاوره گفتار درمانی با گفتاردرمانگران متخصص، تمرینات تلفظ و تقویت عضلات صدازنی و در برخی موارد داروها را دربر می‌گیرد. همچنین یک مشکل گفتاری - شناختی در افراد سالمند و مسن است که باعث بروز گفتار ناهماهنگ و ناکامل و دشواری در تولید صداها، کنترل حرکات زبان و لب‌ها و تنظیم ریتم و نحوه تلفظ کلمات می‌شود. علل آپراکسی می‌توانند متنوع باشد اما معمولاً به پیری طبیعی ارتباط دارد. با پیروی، عضلات تولید صدا و سیستم عصبی ممکن است تغییر کنند. در کل، آپراکسی یک مشکل گفتاری مهم در سالمندان است که نیاز به تشخیص و درمان صحیح دارد. ارائه مراقبت‌های مناسب و اجرای تمرینات متناسب به بهبود وضعیت گفتاری کمک می‌کند و از اثرات منفی آن جلوگیری به عمل می‌آورد. اختلالات گفتار در سالمندان به شکل‌ها و شدت‌های مختلفی ظاهر می‌شود. برخی از علائم رایج اختلال یادشده شامل این موارد هستند: کاهش توانایی تلفظ، ناهماهنگی در گفتار، کاهش حجم و سرعت گفتار، مشکل در فهم مطالب، سوءتفاهمات و مشکلات در ارتباطات روزمره، کاهش حرکات زبانی و لب‌ها، کاهش حافظه کوتاه‌مدت و تکرار مکالمات، مشکلات در بلع و مشکلات تغذیه‌ای، کاهش مهارت‌های ارتباطی، ضعف یا انقباض ناگهانی عضلات صورت و گردن، ریختن آب دهان، لکنت زبان و نداشتن بیان مناسب. سالمندان زمانی که دارای مشکلات جدی در گفتار هستند به طوری که توانایی ارتباط با دیگران را مختل می‌کند، به گفتاردرمانگر نیاز دارند. اگر سالمندان در درک و فهم مطلب مشکل دارند و به تمرین در این زمینه نیازمند هستند، گفتاردرمانگر می‌تواند به آن‌ها کمک کند. اختلالات گفتاری در سالمندان باعث کاهش کیفیت زندگی ایشان می‌شود و به تدریج بر توانایی ارتباطی و اجتماعی آن‌ها اثرات منفی می‌گذارد. تشخیص مشکلات و اختلالات گفتاری در افراد پیر، می‌بایست توسط گفتاردرمانگران صورت بگیرد تا روش‌های درمانی مناسبی برای آن‌ها در پی گرفته شود. این متخصصان با استفاده از تست‌های تخصصی و تصویربرداری مانند فلورئوروسکوپ (تصویربرداری در زمان بلعیدن) به تشخیص دقیق مشکل افراد می‌پردازند. درمان مشکلات و اختلالات گفتاری سالمندان شامل تمرینات تقویتی عضلات مرتبط با بلعیدن، تولید صدا و گفتار، تمرینات ذهنی و... و در برخی موارد، انتخاب جراحی جهت رفع مسائل فیزیکی است. اهمیت تشخیص و درمان به‌موقع این مشکلات، به بهبود وضعیت گفتار و ارتباطات سالمندان کمک کرده و از خطرات سلامتی و روحی و عاطفی در آنان جلوگیری می‌کند.



را صورت دهید. جهت کاشتن پدر وقت‌شناسی اعضای تیم را دور هم جمع کنید و درباره اهمیت وقت‌شناسی و فواید آن شفاف حرف بزنید. به آن‌ها گوشزد کنید که وقت‌شناسی نشانه احترام به دیگران است. همچنین این رفتار درست باعث مدیریت بهتر زمان و افزایش بهره‌وری می‌شود. پس از تعیین دقیق انتظارات، باید با عمل به آن‌ها محرک ایجاد کنید. تمام جلسات را سروقت آغاز کنید و منتظر کسی نمانید. این رفتار شما دیگران را تحریک می‌کند تا در جلسات آینده سروقت حاضر شوند. از سوی دیگر با استفاده از نرم‌افزارهای ارتباطی، نوعی صدای یادآور خاص برای یادآوری زمان شروع جلسات در نظر بگیرید. شنیدن صدای خاص به اعضای تیم یادآوری می‌کند که خود را آماده کنند تا دیر به جلسه نرسند. همچنین می‌توانید برنامه جلسه را مثلاً نیم‌ساعت قبل از آغاز جلسه برای همه بفرستید. این هم نوعی محرک خواهد بود. پس از مدتی که به این شیوه جلسات را برگزار کردید، به احتمال زیاد شاهد عادت کردن به موقع اعضای شرکت در جلسات خواهید بود. با تبدیل شدن این کار به عادت دیگر نیازی به تکرار محرک‌ها نخواهید داشت. چه بسا اعضای تیم بدون محرک‌ها نیز به‌موقع در جلسات حاضر شوند. هر بار که جلسه‌ای برگزار می‌کنید، از اعضای که سروقت حاضر شده‌اند تشکر کنید. می‌توانید جلوی جمع آن‌ها را تشویق کنید، با ارسال یادداشتی شخصی از کارکنان تقدیر به عمل آورید یا حتی در ساختار پرداخت حقوق خود، امتیاز کار تیمی و تعهد بیشتری به آن‌ها دهید. گرچه تنبیه کردن دیگران به‌خصوص در دفعات اول تأثیر منفی دارد، نمی‌توان از این گزینه کاملاً صرف‌نظر کرد. گاهی اوقات پاداش‌ها به‌عنوان محرک تقویت‌کننده روی برخی اعضای تیم تأثیر ندارند. در این حالت می‌توانید خصوصی با آن‌ها صحبت و تهدید به برخورد کنید. ترس از تنبیه ممکن است مانند عامل تضعیف‌کننده رفتار نامطلوب عمل کند. هرچند شاید فرد در جایی دیگر و هنگامی که این تهدید وجود نداشته باشد، دوباره به رفتار نامطلوب خود بازگردد.

در نهایت اینکه اگر به‌عنوان یک مدیر قصد اجرای برنامه شرطی‌سازی عامل برای کارمندان را دارید، یک موضوع مهم را فراموش نکنید و آن برنامه زمان‌بندی تقویت است. زمان‌بندی تقویت اثر بخشی زیادی دارد. صاحبان کسب‌وکار می‌بایست برای شکل دادن به رفتار مشتریان و کسب نتایج موردنظر، رفتارهای آن‌ها را تقویت کنند. چنین کاری در عمل می‌تواند دشوار و پرهزینه اما بسیار مؤثر باشد.

لنگرگاه

غار سهولان یکی از شگفت‌انگیزترین و زیباترین غارهای ایران محسوب می‌شود که در ارتفاع ۱۷۵۱ متری از سطح دریا قرار گرفته است. غار سهولان در استان آذربایجان غربی واقع شده است. این استان از مکان‌های بسیار دیدنی از نظر جاذبه‌های طبیعی و حتی جاذبه‌های تاریخی است. غار سهولان از دیدنی‌ترین غارهایی است که هر ساله گردشگران و بازدیدکنندگان بسیاری برای گردش به این مکان زیبا می‌روند و از جاذبه‌های شگفت‌انگیز آن بازدید می‌کنند. در داخل این غار دریاچه‌ای ایجاد شده و برای رفاه حال بازدیدکنندگان، قایق‌هایی در نظر گرفته شده که افراد می‌توانند از طریق این قایق‌ها بخش‌های مختلف غار را ببینند. تنها موجودات زنده این غار کبوترهای وحشی و خفاش‌ها هستند. به دلیل تاریکی و کمبود نور هیچ جلبکی در آب غار رشد نمی‌کند و هیچ موجودی به جز موجودات میکروسکوپی در آب آن زندگی نمی‌کند. رسوبات آهکی به اشکال مختلف در داخل غار تشکیل شده‌اند و چشم‌انداز و جلوه بسیار زیبایی را به غار بخشیده‌اند. غار سهولان بعد از غار علیصدر دومین غار آبی ایران است. این غار که به اواخر دوره کرتاسه مربوط می‌شود و بر اساس فعالیت‌های زمین‌شناسی مربوط به حدود ۷۰ میلیون سال پیش است، در طول هزاره دوم و اول قبل از میلاد محل سکونت و پناهگاهی برای انسان‌ها بوده است. غار سهولان برای اولین بار حدود ۱۰۰ سال پیش توسط ژاک دو مورگان مورد مطالعه و شناسایی قرار گرفت و پس از آن توسط گروه‌های انگلیسی در طول سال‌های جنگ جهانی دوم و سپس توسط متخصصان غارشناسی ایران بررسی شد. این مکان از سال ۱۳۷۹ مورد حفاظت قرار گرفته است. در ۴۳ کیلومتری جنوب شرقی شهر مهاباد تا بوکان و از طریق جاده‌ای سرسبز که دشت‌های وسیع و باغ‌های میوه بسیار زیبایی دارد، به یکی از زیباترین و دیدنی‌ترین غارهای ایران و جهان خواهید رسید. سهولان یکی از بزرگ‌ترین غارهای ایران است و در روستایی به همین نام واقع شده است. سهولان در زبان کردی به معنای یخبندان است. در این غار کبوترهای زیادی زندگی می‌کنند و جالب است بدانید که نام کوهی که غار در آن واقع شده نیز کبوتر است. غار سهولان در ارتفاع ۲۲۲۲ متری از سطح دریا واقع شده و به دو قسمت خشک و آبدار تقسیم شده است. قسمت آبدار آن از ارتفاع ۱۷۵۱ متری از ساحل آزاد قرار دارد و برای رسیدن به آن باید از ورودی اصلی غار ۲۰ متر پایین‌تر بریید. بدین منظور این منظور پله‌هایی تعبیه شده است. ارتفاع سقف غار تا سطح دریاچه نیز ۵۰ متر طول دارد و عمق آب در برخی قسمت‌های آن به ۳۰ متر نیز می‌رسد. مساحت کل غار حدود دو هکتار است و امروزه در حدود ۲۵۰ متر از مسیر آبی و ۳۰۰ متر از زمین خشک آن کشف و بهره‌برداری شده است.

یک غار شگفت‌انگیز



زادبوم

بارش برف - زنجان

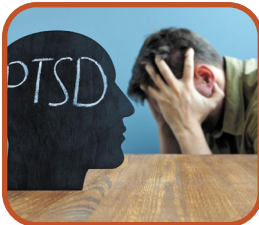


من فهمیده‌ام که...

موفقیت این نیست که هرگز اشتباه نکنیم، بلکه این است که یک اشتباه را دوباره تکرار نکنیم.

رواق

اختلال استرس حاد



استرس حاد (ASD) نوعی واکنش روانی و فیزیکی است که بدن به یک موقعیت تهدیدکننده یا ترسناک نشان می‌دهد. این نوع استرس، کوتاه‌مدت است و معمولاً در ماه اول پس از رویداد آسیب‌زا تجربه می‌شود. واکنش معمولاً سه روز بعد از رویداد آسیب‌زا بروز پیدا می‌کند و تا یک ماه ادامه دارد. اگر بیش از یک ماه طول بکشد نشان‌دهنده اختلال ASD است. به‌طور کلی می‌توان گفت استرس واکنش طبیعی بدن ما به عوامل ترس و هراس است. مقدار طبیعی این واکنش می‌تواند از فرد در برابر خطرات محافظت کند و باعث هوشیار ماندن او شود. با این حال، زمانی که بر اثر یک رویداد آسیب‌زا مانند بلایای طبیعی، خشونت، آزار، دعوای شدید و... دچار اضطراب بسیار زیادی شویم که قابل کنترل نباشد و علائم جسمی ایجاد کند، به آن استرس حاد یا نام اختصاری ASD می‌گویند. روان‌شناسان، مشاهده تروما را عامل اصلی بروز این استرس می‌دانند. در روان‌شناسی به تجربه‌ای که از نظر عاطفی دردناک، آزاددهنده یا شوکه‌کننده باشد و آثار روانی و فیزیکی آن تا مدت‌ها باقی بماند، تروما می‌گویند. تجربه تروما و مشاهده چند رویداد آسیب‌زا مانند جنگ، مرگ، تجاوز، حمله فیزیکی، بلایای طبیعی مانند آتش‌سوزی، گردباد، زلزله یا سیل، تجربه آسیب شدید یا بیماری ناگهانی و... می‌تواند باعث بروز اختلال ASD شود. در این حالت فرد با ترس، وحشت و درماندگی شدید روبه‌رو می‌شود. مشاهده اعمال خشونت هم می‌تواند فرد را تحت تأثیر قرار دهد. به همین دلیل، تمام کودکان یا نوجوانانی که در معرض خشونت یا سانحه قرار گرفته‌اند، حتی اگر از طریق پوشش خبری باشد، باید علائم پریشانی و عاطفی آن‌ها توسط متخصص سلامت روان بررسی شود. اختلال مذکور نوعی اختلال موقتی است که معمولاً در کمتر از یک ماه برطرف می‌شود. با این حال، احتمال دارد در برخی موارد علائم ناشی از آن باقی بماند و به اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD) تبدیل شود. برای جلوگیری از اثرات منفی این اختلال بهتر است زیر نظر یک متخصص سلامت روان از تکنیک‌های مختلف استفاده کنید. تمرینات تنفسی عمیق و آرام‌بخش می‌تواند استرس را در لحظه کاهش دهد. انجام مدیتیشن به مدت ۱۰ دقیقه قبل از خواب یکی از تکنیک‌های بسیار مؤثر آرام‌سازی ذهن است. انجام فعالیت بدنی منظم مانند شنا، یوگا، دویدن و تمرینات استقامتی برای رفع علائم استرس و بهبود خلق‌وخو خوب است. در اغلب موارد، واکنش استرس حاد به‌عنوان اختلال روانی شناخته نمی‌شود و ممکن است افراد مبتلا به این واکنش، نیاز جدی به درمان نداشته باشند. با این حال، اگر واکنش‌های ناشی از استرس بیش از سه روز و کمتر از یک ماه ادامه داشت، احتمالاً با اختلال استرس حاد (ASD) مواجه هستید.

اولین سینمای ایران - ۱۳۰۹



یادنگاره