

لاغری مفراط عارضه شایع سالمندی



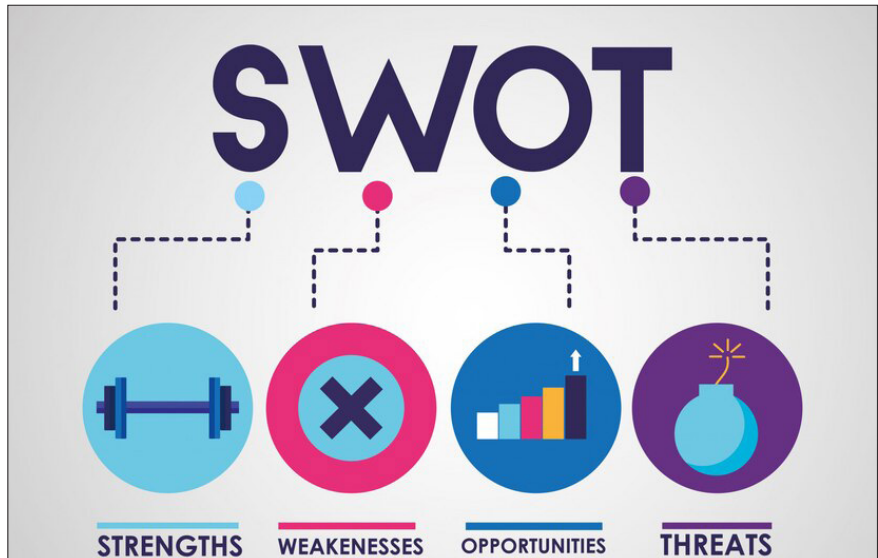
لاغری در سالمندان به‌طور ناگهانی بنا بر علل مختلفی رخ می‌دهد. اگر سالمندی که در کنار شما زندگی می‌کند به‌طور ناگهانی پنج درصد از وزن خود و یا بیشتر از آن را در یک دوره شش‌ماهه از دست بدهد، باید به دنبال علت بروز این وضعیت باشید. کاهش وزن در سالمندان به دنبال انزوای اجتماعی و احساس تنهایی در فرد رخ می‌دهد. در این شرایط سالمند تمایلی به بخت‌ویز ندارد و در نهایت، کاهش وزن را تجربه می‌کند. کاهش وزن را می‌توان از علائم اصلی افسردگی و یا دیگر بیماری‌های روانی هم دانست. مصرف مواد مخدر و الکل نیز باعث کاهش وزن در افراد سالمند می‌شود. از دیگر دلایل این مسئله می‌توان به بیماری‌هایی همچون تیروئید، دیابت، بیماری‌های قلبی، پارکینسون و بیماری‌های دست‌گاه‌گوارش اشاره کرد. همچنین بیماری‌هایی مانند آلزایمر و سایر اشکال زوال عقل که بر شناخت تأثیر می‌گذارند منجر به کاهش وزن برنامه‌ریزی‌نشده می‌شوند. عادات غذایی بیماران دچار آلزایمر به دلیل علائم مختلف بیماری، به‌طور قابل توجهی تغییر می‌کند. افسردگی باعث می‌شود افراد احساس خستگی کنند، بنابراین نمی‌توانند به درستی از خود مراقبت کنند. نظارت بر عوامل مرتبط با افسردگی مانند سوگواری، از دست دادن استقلال و تجربه درد مزمن که ممکن است به‌عنوان شاخص افسردگی در نظر گرفته شود، بسیار مهم است. شاید بیماری‌های زمینه‌ای مانند یک اختلال خلقی باعث کاهش وزن سریع و بدتر شدن مشکلات شوند. همان‌گونه که اضافه‌وزن در سالمندان باعث نگرانی است، لاغری در سن بالا نیز نگران‌کننده است. برخی افراد به غلط تصور می‌کنند که لاغری با افزایش سن امری طبیعی است اما این عارضه حاکی از بروز یک بیماری و یا سوءتغذیه در سالمندان است. برای مثال مصرف برخی داروها سالمندان را درگیر لاغری مفراط می‌کند. همچنین نداشتن تحرک کافی باعث می‌شود سالمندان اشتیاهی خود را برای صرف غذا از دست بدهند و در نتیجه کاهش اشتها، لاغری مفراط گریبان‌گیر آن‌ها شود. کم‌آبی بدن نیز می‌تواند منجر به کم‌اشتهایی در سالمندان شود. سالمندان در این سن و سال مایعات کمی می‌نوشند و علت آن به مصرف داروهایی مرتبط می‌شود که در این دوران مصرف می‌کنند. همچون دیگر بیماری‌ها، با شناسایی علت کاهش وزن در سالمندان می‌توانید از بروز عوارض احتمالی آن به‌طور جدی پیشگیری کنید. طی چند سال گذشته و بعد از همه‌گیری کرونا، بسیاری از خانواده‌ها در برگزاری جشن‌ها و فعالیت‌های اجتماعی خود محدودیت‌هایی قائل شدند و همین مسئله باعث شد که انسان‌ها انزوای اجتماعی را تجربه کنند. این مسئله بیشتر از همه سالمندان را تحت‌تأثیر قرار داد. تنهایی و انزوا علاوه بر کاهش اشتها باعث می‌شود که افراد تمایلی به تهیه وعده‌های غذایی هم نداشته باشند. این امر منجر به کاهش وزن در سالمندان خواهد شد. کاهش وزن در سالمندان، آن هم به‌طور ناگهانی بدون این که تغییری در سبک زندگی آن‌ها ایجاد شده باشد، خطری جدی محسوب می‌شود و حاکی از مشکلی اساسی در بدن است. در صورتی که در طول ۱۲ ماه بدون هیچ دلیل خاصی متوجه کاهش وزن در سالمند شدید، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که سالمند با مشکلی این‌چنینی روبه‌رو شد نیاز است مواردی را رعایت کنید؛ دنبال کردن یک برنامه منظم روزانه و صرف غذا در زمانی مشخص، به سالمند به دست آوردن اشتها و جلوگیری از لاغری مفراط کمک خواهد کرد. تهیه وعده‌های غذایی کوچک و پنج بار در روز رساندن مواد مغذی به بدن سالمند را تسهیل می‌کند. اگر سالمند در جویدن غذا با مشکلاتی مواجه شد، از غذاهایی مثل سوپ، مایک شیک و آبمیوه‌های طبیعی استفاده کنید. ارتباط با دوستان و خانواده را بیشتر کنید زیرا باعث تقویت روحیه و افزایش اشتهای سالمندان می‌شود.

این روش تحلیل برای مرور کلی شرایط و سناریوهای کسب‌وکار ابزار بسیار مفیدی است. تحلیل SWOT در مواردی مانند قبل از ایجاد یک تغییر بزرگ یعنی وقتی می‌خواهید اقدام جدیدی در شرکت انجام دهید، زمانی که می‌خواهید فرصت‌های رشد و پیشرفت را شناسایی کنید، هر زمان که بخواهید نمایی کلی از عملکرد کسب‌وکار خود به‌دست آورید و زمانی که به شناسایی عملکرد بیزنس خود از منظرهای مختلف نیاز دارید سودمند واقع می‌شود.

نگاهی به روش‌های تحلیل

تحلیل سوات کلی است، بنابراین می‌توان آن را تقریباً برای هر سناریو، پروژه یا کسب‌وکاری اعمال کرد. یکی از محبوب‌ترین راه‌ها برای تحلیل فوق، استفاده از ماتریس است. این ماتریس تصویری از نقاط قوت، ضعف، فرصت‌ها و تهدیدها را در یک شرکت به نمایش می‌گذارد. ماتریس شامل چهار مربع مجزا است که یک مربع بزرگ‌تر را تشکیل می‌دهند. ماتریس SWOT که یکی از راه‌های تحلیل است، برای جمع‌آوری اطلاعات و مستندسازی سؤالات و فرایند تصمیم‌گیری ابزار فوق‌العاده‌ای محسوب می‌شود و نه تنها بعداً برای ارجاع دادن مفید واقع خواهد شد، بلکه برای تجسم هرگونه الگوی ایجادشده نیز مفید و کاربردی است. استفاده درست از این ماتریس، راهی عالی برای تحلیل آن و ابزار مؤثری در شناسایی نقاط قوت و ضعف سازمان خواهد بود. تحلیل SWOT می‌تواند به روش‌های مختلفی انجام شود. برخی از تیم‌ها دور هم جمع شوند و ایده‌ها را روی وایت‌برد یادداشت کنند، در حالی که برخی دیگر ساختار ماتریس SWOT را ترجیح می‌دهند. به هر حال این شما هستید که تصمیم می‌گیرید تحلیل خود را به چه روشی انجام دهید. خلاصت به‌خرج دادن در فرایند برنامه‌ریزی باعث می‌شود ایده‌های جدید جریان یابند و راه‌حل‌های منحصر به‌فردتری را به ارمغان می‌آورند. تحلیل SWOT تنها برای سازمان‌ها مفید نیست، به‌طوری که با تحلیل SWOT شخصی، می‌توانید زمینه‌های قابل بهبود زندگی فردی‌تان از سبک رهبری گرفته تا مهارت‌های ارتباطی را بررسی کنید. تحلیل سوات در هر سناریویی قابلیت اجرا دارد.

روشی مدرن برای سبقت از رقبا



شما همراه با هرگونه اقدام یا شرایط خارجی سرچشمه می‌گیرند که شما را در موقعیت رقابتی قوی‌تری قرار می‌دهند. این فرصت‌ها می‌توانند هر چیزی باشند، از نقاط ضعفی که مایل به رفع آن‌ها هستید تا زمینه‌هایی که در دو مرحله اول تجزیه و تحلیل، شناسایی نشده‌اند.

چه فرصت‌هایی داریم؟

راه‌های متعددی برای شناسایی فرصت‌ها وجود دارد، بنابراین بررسی این سؤالات قبل از شروع سودمند است: از چه منابعی می‌توانیم برای بهبود نقاط ضعف خود استفاده کنیم؟ آیا در خدمات ما فرصت‌هایی برای ارائه چیزهای جدید وجود دارد؟ اهداف تجاری ما برای سال جاری چیست؟ رقبا چه چیزهایی ارائه می‌دهند؟ تهدیدها در تحلیل یادشده به معنی زمینه‌هایی با پتانسیل ایجاد مشکل هستند. برخلاف نقاط ضعف، تهدیدها منشأ بیرونی دارند و خارج از کنترل شما هستند. تهدیدات در تحلیل سوات شامل هر چیزی از نوعی بیماری همه‌گیر جهانی گرفته تا تغییر در چشم‌انداز رقابتی است. شما همواره به تحلیل SWOT نیاز نخواهید داشت.

هنگامی که نقاط قوت سازمان خود را بررسی می‌کنید، این سؤالات را از خود بپرسید: چه کاری را خوب انجام می‌دهیم؟ یا حتی سؤالی بهتر از آن: چه کاری را بهتر انجام می‌دهیم؟ چه چیزی در مورد سازمان ما منحصر به‌فرد است؟ مخاطب هدف چه چیزهایی را درباره سازمان ما دوست دارد؟ با کدام حیطه‌ها یا ویژگی‌ها می‌توانیم رقابتی خود را شکست دهیم؟

نقاط ضعف در تحلیل SWOT به برخی اقدامات درون سازمانی اشاره دارد که عملکرد ضعیفی دارند. بهتر است نقاط قوت خود را قبل از نقاط ضعف خود تجزیه و تحلیل کنید تا مبنای موفقیت و شکست سازمان را بشناسید. فهم نقاط ضعف درون سازمانی، نقطه شروعی را برای بهبود پروژه‌ها فراهم می‌کند.

فرصت‌ها در تحلیل SWOT از نقاط قوت و ضعف کنونی

پرتو جفتایی

روزنامه نگار

گزارش

اگر به دنبال راهی برای متمایز کردن سازمانتان در بین رقبایان خود هستید راهکاری تحلیلی وجود دارد که می‌تواند شما را به این تمایز برساند و باعث شود که از رقبای خود سبقت بگیرید. این روش تحلیل SWOT نام دارد؛ تکنیکی که برای شناسایی نقاط قوت، ضعف، فرصت‌ها و تهدیدها، به‌منظور برنامه‌ریزی استراتژیک یا نقشه راه برای کسب‌وکار از آن استفاده می‌شود. تحلیل SWOT ممکن است دشوار به نظر برسد اما در واقع بسیار ساده است. در این مطلب توضیح می‌دهیم این روش تحلیل چیست. همچنین شرح می‌دهیم زمان مناسب برای استفاده از روش تجزیه و تحلیل چه هنگام است؟

روش SWOT چیست؟

تحلیل SWOT تکنیکی است که برای شناسایی نقاط قوت، ضعف، فرصت‌ها و تهدیدهای کسب‌وکار یا حتی یک پروژه خاص استفاده می‌شود. این آنالیز به‌طور گسترده توسط سازمان‌ها، از مشاغل کوچک و غیرانتفاعی گرفته تا شرکت‌های بزرگ، استفاده می‌شود. تحلیل مذکور می‌تواند برای اهداف شخصی نیز به کار برود. این تحلیل در عین‌سادی ابزار قدرتمندی برای شناسایی فرصت‌های رقابتی جهت بهبود است که به شما کمک می‌کند تا تیم خود را بهبود بخشید و در عین حال از روندهای بازار جلوتر باشید. حال که دانستیم روش تحلیل مورد نظر چیست و این تحلیل چه مزایایی دارد، وقت آن است که بررسی کنیم SWOT دقیقاً بر چه مبنایی است. هنگامی که چارچوب SWOT با هم تجزیه و تحلیل شود، می‌تواند تصویر بزرگ‌تری از سطحی که هستید و نحوه رسیدن به مراحل بعدی را برایتان ترسیم کند. بیایید کمی عمیق‌تر به هر یک از اصطلاحات این تحلیل بپردازیم و ببینیم این عوامل چگونه می‌توانند به شناسایی زمینه‌های لازم برای بهبود کمک کنند. نقاط قوت در تحلیل به اقدامات درون سازمانی اشاره دارد که عملکرد خوبی دارند. از طریق بررسی این زمینه‌ها، فهم اینکه چه چیزهایی در حال حاضر مؤثر واقع می‌شوند امکان پذیر خواهد بود. سپس می‌توانید از تکنیک‌های مؤثر

ترجیح کار انفرادی!



محبت، بدون احساسات و غمگینی را طی می‌کنند، احتمال ابتلا به اسکیزوفرنی در آن‌ها بالاست. می‌توان گفت مجموعه‌ای از عوامل مانند وراثت و ژنتیک، سبک‌های فرزندپروری، محیط رشد و زندگی و تعاملات اجتماعی می‌توانند در بروز SPD نقش زیادی داشته باشند. اگر نگران وجود اختلال شخصیت اسکیزوفرنی در خود یا افراد مهم زندگی‌تان هستید، بهتر است در قدم اول به روان‌درمانگر یا روان‌پزشک متخصص مراجعه کنید. پزشک متخصص در زمینه اختلالات روانشناختی به خوبی می‌تواند شما را برای تشخیص بیماری یاری کند. بنابراین از مشورت با افرادی که هیچ تخصصی درباره بیماری‌های مرتبط با روان ندارند، به‌طور جدی پرهیز کنید. مراجعه به درمانگر و پیگیری درمان اختلال شخصیت اسکیزوفرنی به‌عنوان یکی از چالش‌برانگیزترین انواع درمان‌های اختلال شخصیت معرفی می‌شود؛ چرا که روند ارتباط‌گیری شخصیت اسکیزوفرنی با روان‌درمانگر به سختی اتفاق می‌افتد و فرد نسبت به درمان مقاومت بسیار زیادی نشان می‌دهد. برای درمان این اختلال معمولاً از روان‌درمانی و دارودرمانی در کنار هم استفاده می‌شود.

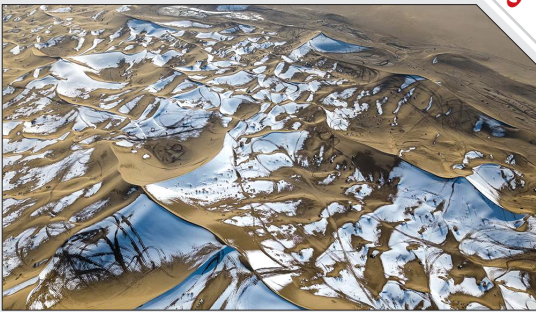
بیماری‌های روانشناختی انواع گوناگونی دارند که هر یک از آن‌ها خودشان را به‌شکلی نشان می‌دهند. زمانی که از واژه شخصیت استفاده می‌کنیم، منظورمان رفتارهای ریشه‌دار و روش‌هایی است که فرد برای برقراری ارتباط با دیگران و جهان اطراف خودش به کار می‌گیرد. در این میان اختلال شخصیت «اسکیزوفرنی» وضعیتی است که در آن فرد علاقه و توانایی کمی برای ایجاد روابط با دیگران دارد. افراد مبتلا به این اختلال، معمولاً نمی‌توانند به راحتی احساسات خود را بیان کنند. این افراد علاقه‌ای به برقراری ارتباط نزدیک و روابط عاشقانه ندارند و از آنجایی که احساسات خود را بروز نمی‌دهند، این طور به‌نظر می‌رسد که به دیگران اهمیت نمی‌دهند. اختلال شخصیت اسکیزوفرنی نسبت به سایر اختلالات شخصیت کمتر رایج است اما از اسکیزوفرنی بسیار شایع‌تر است. علت بروز این مشکل هنوز شناخته‌شده نیست. آمارها نشان می‌دهد که شیوع این اختلال در مردان کمی بیشتر است. اما مهم‌ترین علامت اختلال شخصیت اسکیزوفرنی چیست و این اختلال چگونه درمان می‌شود؟ کسی که به اختلال شخصیت اسکیزوفرنی مبتلاست، ترجیح می‌دهد هر کاری را به‌صورت انفرادی انجام دهد و در انجام این فعالیت‌ها بسیار خوب عمل می‌کند. فرد دارای اختلال شخصیت اسکیزوفرنی ممکن است به افسردگی نیز مبتلا شده و علائم این بیماری هم در او نمایان شود. به همین دلیل عموماً این دو اختلال را با یکدیگر اشتباه می‌گیرند. بسیاری از افراد به دنبال یافتن دلایل و ریشه ابتلا به این بیماری هستند. درباره علل ایجاد بیماری اسکیزوفرنی، هنوز نتایج قطعی به دست نیامده و می‌توان گفت که همچنان دلایل ابتدای افراد به این بیماری روانشناختی تا حدودی ناشناخته است. با این حال روان‌پزشکان و درمانگران حوزه روانشناسی معتقدند که دو عامل ژنتیک و محیط زندگی در بروز این بیماری نقش اساسی دارند. برخی از متخصصان بر این باورند کسانی که دوران کودکی بدون

یخدان دوقلور در قلب کویر



یخ بین ۸٫۵ تا ۹٫۵ متر متفاوت بود. برای جلوگیری از نفوذ رطوبت به داخل چاله‌ها جداره‌های آن‌ها را با آجر و پوشش عایق دورچینی کرده‌اند. مخازن یخ هرکدام دارای دو دهنه ورودی و خروجی به عرض ۱۳۰ سانتی‌متر بودند که یخ حاصل از حوضچه‌های یخ در فصل زمستان با نیروی انسانی خرد شده و به چاله‌های یخ منتقل می‌شد. با پرسدن مخزن، هر دو دهنه آن را مسدود می‌کردند تا با شروع فصل گرما که به آب خنک و یخ نیاز داشتند، مورد استفاده قرار گیرند. یخچال یا یخدان، محلی برای نگهداری یخ بوده که در فصل زمستان، یخ لازم را در حوضچه‌هایی که شرح آن گذشت، تهیه و در چاله یا مخزن یخ انبار می‌کردند تا در فصل گرما به مصارف مختلف برسانند. معماران کرمانی برای ساخت مکانی که بتواند سرمای لازم برای تولید یخ را داشته باشد، حوضی بزرگ و گرد به قطر ۲۰ تا ۳۰ متر و به ارتفاع شش تا هفت متر می‌ساختند. سپس روی آن گنبد مخروطی بسیار بزرگی قرار می‌دادند تا از ورود گرمای بیرون به درون این مخزن جلوگیری کند.

بارش برف در کویر ورزنه - اصفهان



من فهمیده‌ام که...

هر چقدر سخت‌تر کار می‌کنم، انگار شانس بیشتری به سراغم می‌آید.



سفر جاده‌ای به ایران - ۱۹۱۳ میلادی

