

گذرگاه کهنسالی



عفونت ریوی در سالمندی

پنومونی ریه در سالمندان، که به‌طور گسترده به‌عنوان عفونت ریه شناخته می‌شود، یکی از شایع ترین بیماری‌های عفونی است. سیستم ایمنی بدن در سنین بالا به‌طور طبیعی ضعیف‌تر است و این امر باعث افزایش آسیب‌پذیری در برابر میکروب‌ها و عفونت‌ها می‌شود. همچنین، تغییرات فیزیولوژیک و کاهش توانایی عملکرد ریه‌ها در این گروه سنی، خطر ابتلا به پنومونی را افزایش می‌دهد. این بیماری همان‌طور که گفته شد یکی از بیماری‌های شایع سالمندان است که می‌تواند عواقب جدی و حتی مرگ‌بار داشته باشد، به‌ویژه در افراد مسن که ممکن است از مشکلات مزمن دیگری نیز رنج ببرند. بنابراین، پیشگیری و درمان به‌موقع این بیماری برای سالمندان اهمیت ویژه‌ای دارد.

پنومونی یا ذات‌الریه یک عفونت ریوی است که می‌تواند به علت باکتری، ویروس یا قارچ ایجاد شود. در سالمندان، این بیماری می‌تواند بسیار جدی‌تر باشد؛ زیرا سیستم ایمنی بدنشان ضعیف‌تر از جوان‌ترها و توانایی آن‌ها برای مقابله با عفونت کاهش یافته است. علائم بیماری پنومونی در سالمند شامل سرفه مداوم، تب، لرز، تنگی نفس، درد قفسه سینه است. در چنین مواقعی حضور یک پرستار سالمند بسیار ضروری است. در بعضی موارد، ممکن است علائم غیرمعمولی و خفیف باشند، یا حتی به‌صورت گیجی و کاهش سطح هوشیاری ظاهر شوند. تشخیص زودهنگام و درمان مناسب، شامل استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها یا داروهای ضدویروسی و مراقبت‌های پزشکی، بسیار اهمیت دارد. پیشگیری از پنومونی با واکسن‌های مناسب، رعایت بهداشت فردی و پیگیری وضعیت سلامتی به‌ویژه در سالمندان بسیار ضروری است. پنومونی یا ذات‌الریه در سالمندان می‌تواند به شکل‌های مختلفی ظاهر شود و تشخیص آن ممکن است چالش‌برانگیز باشد. علائم ممکن است در سالمندان به شکل خفیف‌تر و غیرمعمولی بروز کند یا با نشانه‌های دیگر بیماری‌های سالمندان اشتباه گرفته شود. سالمندان ممکن است دچار سردرد، کاهش اشتها، ضعف عمومی و گیجی یا تغییرات ذهنی شوند. همچنین درد قفسه سینه و تنفس سریع نیز مشاهده می‌شود. در سالمندان با سیستم ایمنی ضعیف یا مشکلات پزشکی مزمن، این علائم به‌صورت غیرمعمولی و کمتر قابل توجه ظاهر می‌شوند. بنابراین، در صورت بروز تغییرات غیرعادی در وضعیت سلامتی سالمندان، نیاز به مشاوره پزشکی فوری وجود دارد تا تشخیص و درمان به‌موقع انجام شود. اگر سالمندان علائمی از پنومونی دارند، باید به پزشک مراجعه کرده و درمان مناسب را دریافت کنند. پنومونی در افراد سالمند ممکن است خطرات جدی داشته باشد، بنابراین تشخیص و درمان به‌موقع بسیار مهم است تا عوارض جلوگیری شود و به بهبودی سریع‌تر فرد کمک شود. عوامل دیگری از جمله داشتن بیماری‌های مزمن مانند دیابت یا بیماری قلبی، سیگار کشیدن، ضعف عضلات تنفسی و بیماری‌های مرتبط با ریه نیز می‌توانند احتمال ابتلا به پنومونی را افزایش دهند. پنومونی در سالمندان بر خلاف آسم کودکان به معنای وجود عفونت و التهاب در ریه‌هاست، به‌طور کلی حملات ویروسی و باکتریایی که پیش‌تر توضیح دادیم و همچنین سیستم ایمنی بسیار ضعیف، باعث ابتلای افراد سالمند به بیماری پنومونی می‌شود. برای پیشگیری از ابتلا به پنومونی در سالمندان، واکسیناسیون ضدآنفولانزا و پنوموکوکوس توصیه می‌شود. همچنین، حفظ بهداشت شخصی و اجتناب از تماس با افراد مبتلا به عفونت تا حد امکان، می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به این بیماری منجر شود. پارکینسون سالمندان را به شدت مستعد پنومونی می‌کند. درمان پنومونی نیاز به توجه ویژه دارد؛ چرا که این گروه سنی ممکن است به عوارض شدیدتری دچار شود. درمان ابتدایی شامل مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها برای مقابله با عفونت باکتریایی است که باید مطابق با نوع باکتری و حساسیت بیمار انتخاب شود. در موارد ویروسی، درمان معمولاً شامل داروهای ضد ویروس و مراقبت‌های حمایتی است. علاوه بر داروها، مدیریت علائم شامل مصرف مایعات کافی، استراحت و استفاده از تب‌برها برای کاهش تب و درد بسیار مهم است. مراقبت‌های ویژه مانند اکسیژن درمانی ممکن است برای افرادی که دچار مشکل تنفسی هستند، ضروری باشد. نظارت مداوم بر وضعیت بیمار و ارزیابی پیشرفت درمان نیز برای جلوگیری از عوارض و ارتقای بهبودی ضروری است. همچنین، واکسیناسیون و سایر عفونت‌های تنفسی می‌تواند به پیشگیری از بروز بیماری کمک کند.

منفی بگذارد. بهبود مدیریت این وضعیت و ایجاد راهکارهای مناسب برای مقابله با بی‌حوصلگی در محیط کار می‌تواند به ارتقای کارایی و رضایت کارکنان از محیط حرفه‌ای خود منجر شود. خسته شدن از کار ممکن است به‌صورت موقتی باشد یا به‌شکل یک الگوی پایدار در رفتارهای کاری فرد جلوه کند. علل آن متنوع بوده و شامل عوامل فردی، سازمانی و حتی فرهنگی است. عوامل فردی شامل خستگی، عدم ارتباط با اهداف شگفت‌آمیز، یا حتی مشکلات شخصی هستند. درحالی‌که عوامل سازمانی ناشی از فشارهای کاری زیاد، کمبود تشویق و حمایت، یا فرصت‌های آموزشی ناکافی است. مدیران و کارکنان می‌توانند با بهبود فرآیندها و سیاست‌های مدیریتی، ایجاد فضاهای انگیزشی و ارائه فرصت‌های توسعه شخصی، به مقابله با بی‌حوصلگی در محیط کار پرداخته و سطح انگیزه و انرژی کارکنان را افزایش دهند. ازاین‌رو، مدیران و تیم‌های مدیریتی نقش بسیار مهمی در شناسایی علت بی‌حوصلگی در محیط کار و مدیریت این وضعیت اساسی دارند. محل کار یکی از مکان‌های زندگی افراد است که بی‌حوصلگی در آن می‌تواند سمی بوده و عواقب بدی را به‌دنبال داشته باشد.

چه باید کرد؟

بهرتر است پیش از دانستن راهکارهای رفع بی‌حوصلگی در محیط کار، دلایل ایجاد خستگی‌های تکراری را پیدا و آن را مرتفع کنید. دلایلی همچون کمال طلبی، اهمال کاری، نداشتن مهارت نه گفتن به مدیر در مقابل افزایش حجم وظایف، بی‌نظمی در کار، نبود فرصت رشد و همین‌طور یافتن علایق و سرگرمی‌های جدید و ورزش جسمی است. یادگیری در مورد نوجوانان نشان داده است کسانی که یک مطالعه در مورد رشته یا موضوع خاصی داشته و فعالیت دارند، از اعتمادبه‌نفس و رفاه کلی به‌مراتب بالاتری نسبت به افراد بی‌حوصله برخوردارند.

دلایل بی‌حوصلگی در محیط کار

بی‌حوصلگی در محیط کار به وضعیتی اشاره دارد که کارمندان در داشتن انگیزه و تمرکز در اجرای وظایف کاری سست شده و احساس کمبود انرژی و عدم تمایل به انجام وظایف را تجربه می‌کنند. این حالت شاید به علت روزهای پرفشار، کارهای روتین و یا کاهش انگیزه شخصی رخ دهد. بی‌حوصلگی می‌تواند بر کیفیت عملکرد شغلی، تصمیم‌گیری‌ها و حتی ارتباطات میان اعضای تیم تأثیرات

دل‌زدگی بیشتری دارند. قسمت جلویی مغز یا همان پیشانی معمولاً وظیفه درک کنترل زمان را دارد. به همین دلیل دانشمندان بی‌حوصلگی و از دست دادن زمان و کند گذشتن زندگی را به هم مرتبط می‌دانند. دانشمندان یک راه‌حل اساسی برای رفع بی‌حوصلگی پیشنهاد کرده‌اند و آن یافتن علایق و سرگرمی‌های جدید و ورزش جسمی است. یک مطالعه در مورد نوجوانان نشان داده است کسانی که علاقه‌های شدیدی در مورد رشته یا موضوع خاصی داشته و فعالیت دارند، از اعتمادبه‌نفس و رفاه کلی به‌مراتب بالاتری نسبت به افراد بی‌حوصله برخوردارند.

دلایل بی‌حوصلگی در محیط کار

بی‌حوصلگی در محیط کار به وضعیتی اشاره دارد که کارمندان در داشتن انگیزه و تمرکز در اجرای وظایف کاری سست شده و احساس کمبود انرژی و عدم تمایل به انجام وظایف را تجربه می‌کنند. این حالت شاید به علت روزهای پرفشار، کارهای روتین و یا کاهش انگیزه شخصی رخ دهد. بی‌حوصلگی می‌تواند بر کیفیت عملکرد شغلی، تصمیم‌گیری‌ها و حتی ارتباطات میان اعضای تیم تأثیرات

تالاب امیر کلايه، در دل سبزی لاهیجان

تالاب بین‌المللی «امیرکلايه» در استان زیبای گیلان قرار گرفته است. اگر می‌خواهید سفری خاطره‌انگیز در دل طبیعت داشته باشید و جاهای متفاوتی را ببینید، پیشنهاد ما بازدید از تالاب امیرکلايه‌ای است که به‌عنوان جاذبه طبیعی گردشگری شمال کشور چشم‌هر بیننده‌ای را مسحور می‌کند. چنانچه بخواهید تعریفی از تالاب بدانید و تفاوت این اکوسیستم را با دریاچه یا برکه متوجه شوید، باید بدانید که تالاب به مناطقی پوشیده از مرداب، باتلاقی، لجن‌زار یا آبگیرهای طبیعی و مصنوعی گفته می‌شود که به‌صورت دائمی یا موقت هستند. آب‌های شور یا شیرین به‌صورت راکد یا جاری در این مناطق یافت می‌شوند و عمق متوسط آن‌ها از شش متر تجاوز نمی‌کند. تالاب امیر کلايه نیز با عمقی حدود دو متری ویژگی‌های منحصر به فردی دارد. همین امر سبب شده تا این تالاب در سطح جهان مشهور شود. از ویژگی‌های خاص تالاب بین‌المللی امیر کلايه می‌توان به آب شیرین آن اشاره کرد که در فاصله یک کیلومتری دریا قرار دارد و زیستگاه مناسبی برای انواع مختلفی از گیاهان و جانوران است. این مکان در سال ۱۳۵۴ با نام تالاب امیر کلايه در فهرست تالاب‌های بین‌المللی تحت نظارت سازمان محیط‌زیست قرار گرفت. تالاب بین‌المللی امیر کلايه در ۴۰ کیلومتری (۵۰ دقیقه‌ای) شمال شرق لاهیجان، ۲۵ کیلومتری (نیم‌ساعتی) شمال لنگرود، ۲۵ کیلومتری (نیم‌ساعتی) جنوب شرق کياشهر و یک کیلومتری دریای خزر واقع شده است؛ به‌عبارت دیگر، این تالاب از قسمت غربی به بخش کياشهر در شهرستان آستانه اشرفیه، از قسمت شرقی به دریای خزر و از جنوب شرقی نیز به بخش مرکزی شهرستان لنگرود منتهی می‌شود. روستاهای هم‌جوار تالاب امیر کلايه شامل سحرخیز، حسن بکنده، امیرآباد، جیرباغ، ده‌بنه، تی‌تی‌پریزاد، حسنعلی‌ده پایین و بالااست. این تالاب حدود ۸۰۰ متر با جاده اصلی فاصله دارد که در مسیر بندر کياشهر به لنگرود است. «کهنه سفیدرود» با کمی فاصله از جهت شمالی با تالاب امیر کلايه جریان دارد و پس از طی مسیر کوتاهی در سمت شمال شرقی تالاب وارد دریا می‌شود. هنگامی که به این تالاب زیبا رسیدید می‌توانید قایق سواری کنید یا اگر به ماهیگیری علاقه دارید، این تفریح در این منطقه امکان‌پذیر است. در بقیه اوقات نیز می‌توانید در اطراف گردش کرده و بساط پیک‌نیک پهن کنید و لذت ببرید. شاید جالب باشد بدانید که تالاب امیر کلايه جزو معدود محیط‌های تالابی آب شیرین است که تنها یک کیلومتر با دریا فاصله دارد. این در شرایطی است که تالاب یادشده به‌جز چشمه‌های جوشان زیرزمینی از رودخانه دیگری تغذیه نمی‌کند و این امر باعث منحصربه‌فرد بودن این جاذبه شده است. شما هر ساعت از شبانه‌روزی می‌توانید برای بازدید به تالاب امیر کلايه بروید باوجود این، پیشنهاد می‌شود تا قبل از غروب و تاریک شدن هوا بازدیدتان را به اتمام برسانید. بازدید از این تالاب هزینه‌ای ندارد اما برای استفاده از پارکینگ و قایق‌سواری باید مبالغ آن‌ها را بپردازید.



زادبوم

راهکار

تأیه‌حال شده به دانش، توانمندی و دستاوردهای خود در زندگی شک کنید و آن‌ها را حاصل شانس یا اتفاقی بیرونی بدانید؟ پیش آمده که تصور کنید لیاقت جایگاه خود را ندارید و خودتان را بابت این مسئله سرزنش کنید؟ اگر پاسخ شما به این پرسش‌ها مثبت است و مدام دچار این افکار و احساسات منفی به خود می‌شوید، به‌احتمال زیاد دچار سندرم «خودویرانگری» یا «سندرم ایمپاستر» هستید. افرادی که دچار این سندرم می‌شوند، عوامل موفقیت خود را به عوامل بیرونی مانند شانس نسبت می‌دهند. هرکسی در هر دوره‌ای از زندگی ممکن است به توانمندی‌های خود شک کند، اما افرادی که موفق‌ترند و تحصیلات

بیشتری دارند، بیشتر در معرض این سندرم قرار دارند. این سندرم یک اختلال روانی به شمار نمی‌رود؛ به‌عبارت دیگر، در راهنمای بالینی تشخیص بیماری‌های روانی جای نگرفته است. بااین‌حال بسیاری از افراد، به‌خصوص افرادی با سابقه افسردگی و اضطراب، دچار آن می‌شوند. برآورد می‌شود که حدود ۷۰ درصد از انسان‌ها، نشانه‌هایی از آن را در زندگی خود دارند. این عبارت برای اولین بار توسط روان‌شناسان در ۱۹۷۸ عنوان شد و محققان آن را به‌عنوان مسئله مؤثر بر زنانی تعریف کردند که به‌رغم جایگاه تحصیلاتی و حرفه‌ای برجسته خود، مصر هستند که هیچ استعدادی ندارند و هر کسی را که غیر از این می‌اندیشند، نادان می‌دانند. به بیان ساده، سندرم ایمپاستر، تجربه احساس دروغ‌گویی است. فرد مبتلا به این سندرم هر لحظه احساس می‌کند که قرار است به‌عنوان یک کلاهبردار شناخته شود؛ زیرا این دست شانس و تقدیر است که او را بدون توجه به موقعیت اجتماعی، سابقه‌ی کاری، سطح مهارت یا درجه تخصص به جایگاه فعلی رسانده است. سندروم ایمپاستر مانند این است که در تمام عمر با این ترس و نگرانی زندگی کنیم که دیگران ما را فریبکار بدانند و روزی بفهمند که در حد انتظارات و توقعات آن‌ها نبوده‌ایم. چنین ترسی یک چرخه معیوب ایجاد می‌کند که در آن فکر می‌کنید تنها دلیلی که از یک سخنرانی در کلاس درس نمره خوبی گرفتید این بوده که حواس استاد در آن جلسه چندان جمع نبوده است. یا مثلاً فکر می‌کنید تنها دلیلی که برای حضور شما در یک مصاحبه کاری وجود دارد این است که روابط دوستانه‌ای در بین اعضای آن شرکت دارید و گزینه جای شما هرگز اینجا نیست. برای غلبه بر احساسات خود کم‌بینی، باید مهارت‌ها و توانمندی‌های خود را یادآوری کنید. می‌توانید نقاط قوت خود را شناسایی کنید و ویژگی‌های شخصیتی مثبت خود را نام ببرید. درک اینکه چه کسی هستید و چه ویژگی‌های منحصربه‌فردی دارید شما را یاری می‌کند که دچار این سندرم نشوید. با استفاده از تمرینات خودآگاهی و مراقبت از ذهن می‌توانید افکار و احساسات و عواطف خود را بهتر تشخیص دهید و هنگام بروز شناساییشان کنید. افکار منفی می‌توانند شما را دچار سندرم خودویرانگری کنند. پس با شناخت کافی، می‌توانید قدم‌های لازم را برای مقابله با آن‌ها بردارید.



گزارش

در محل کار خود و مشغول انجام وظایف شغلی روزانه هستید که یک‌باره خمیازه، عدم تمرکز، بی‌حوصلگی، سستگین شدن چشم‌ها، خواب‌آلودگی و خستگی به سراغ‌تان می‌آید. این وضعیت برای همه کارمندان کاملاً آشناست و کم‌وبیش ممکن است دچار آن شوید، به‌ویژه روزهایی که فشار کاری و حجم برنامه‌های روزانه‌تان زیادتر از حد انتظار است. در این‌گونه موارد اکثر کارمندان به نوشابه‌های انرژی‌زا، قهوه و یا چای پناه می‌برند، برخی دیگر بدون تمرکز و دقت کافی به کار خود ادامه می‌دهند و دسته‌ای دیگر، دقایقی سر خود را روی میز گذاشته و بی‌توجه به اطراف، می‌خوانند. اما آیا این‌ها چاره کار هستند و واقعاً منجر به رفع خستگی در محیط کار می‌شوند؟ بی‌حوصلگی می‌تواند برای افراد عواقب ناخوشایندی را به همراه داشته باشد. هرچند عده‌ای از افراد مشتاقانه منتظر رفتن به سرکار هستند اما دیگران ممکن است بعضی روزها انگیزه کافی برای کار کردن نداشته باشند و با بی‌حوصلگی در محل کار خود حاضر شوند. بی‌حوصلگی در محل کار یکی از مشکلات رایج بسیاری از کارمندان است. در طول روز کاری احساس کلافگی، ناتوانی در تمرکز و کاهش انگیزه می‌تواند به‌طور مستقیم بر کیفیت کار تأثیر بگذارد. این مسئله، به‌ویژه در مشاغلی که نیاز به تمرکز بالا دارند یا یکنواخت و تکراری هستند، بیشتر دیده می‌شود. خوشبختانه، راه‌هایی وجود دارد که می‌توان به‌طور مؤثر با این مشکل مقابله کرد. کسلی و بی‌حوصلگی در محیط کار اغلب حسی منفی محسوب می‌شود. بر اساس تحقیقات نیز کسالت با مسائلی مانند کاهش کیفیت عملکرد همراه است. با این حال برخی پژوهش‌ها حاکی از این بوده‌اند که شکل‌هایی از کسلی ممکن است مفید هم باشند. بسیاری افراد که دچار بی‌حوصلگی در محیط کار می‌شوند به مرور بازدهی خود را از دست می‌دهند و همین موضوع نارضایتی مدیران را به همراه خواهد داشت و بعضاً منجر به اخراج فرد از محل کار نیز می‌شود. پس مهم است بدانیم بی‌حوصلگی چیست، چرا بی‌حوصله و کسل هستیم و چگونه باید بر بی‌حوصلگی خود در محیط کار غلبه کنیم.

تعریف علمی بی‌حوصلگی

اغلب افراد می‌دانند که بی‌حوصلگی چه حسی دارد. یک تعریف از انجمن انگلیسی کمبریج از بی‌حوصلگی

سندرم ایمپاستر؛ شک به توانمندی‌ها



راهکار

تأیه‌حال شده به دانش، توانمندی و دستاوردهای خود در زندگی شک کنید و آن‌ها را حاصل شانس یا اتفاقی بیرونی بدانید؟ پیش آمده که تصور کنید لیاقت جایگاه خود را ندارید و خودتان را بابت این مسئله سرزنش کنید؟ اگر پاسخ شما به این پرسش‌ها مثبت است و مدام دچار این افکار و احساسات منفی به خود می‌شوید، به‌احتمال زیاد دچار سندرم «خودویرانگری» یا «سندرم ایمپاستر» هستید. افرادی که دچار این سندرم می‌شوند، عوامل موفقیت خود را به عوامل بیرونی مانند شانس نسبت می‌دهند. هرکسی در هر دوره‌ای از زندگی ممکن است به توانمندی‌های خود شک کند، اما افرادی که موفق‌ترند و تحصیلات

مخترع اولین واکمن جهان - انگلیس ۱۹۲۲



یادنگاره

من فهمیده‌ام که...

اگر می‌خواهم دیگران من و توانایی‌هایم را باور کنند، تنها یک راه وجود دارد و آن اینکه باید خودم را عمیقاً باور داشته باشم...

رواق

قلعه فورگ - خراسان جنوبی



زادبوم