

دیگه چیه خبر؟

افسردگی خطر سکته مغزی را تا ۴۵ درصد افزایش می‌دهد

چگونه با مواد غذایی بر اضطراب غلبه کنیم؟ اختلالات شدید اضطرابی نیاز به درمان‌های دارویی و روان‌درمانی دارند، اما در موارد خفیف‌تر می‌توان با تغییر شیوه زندگی از جمله بهبود مواد غذایی به درمان آن‌ها کمک کرد.

۱. استفاده از اسیدهای چرب امگا۶ را که التهاب مغز را افزایش می‌دهد و با عدم تعادل خلق و خوی همراه است کاهش دهید و اسیدهای چرب امگا۳ را جایگزین آن کنید؛
۲. نوشیدن چای بابونه نیز به کاهش اضطراب کمک می‌کند؛
۳. مصرف غذاهای سرشار از تریپتوفان از جمله: پنیر، تخم‌مرغ، سویا، ماهی، شیر، بادام زمینی، دانه‌های کنجد و...؛
۴. مصرف کربوهیدرات که سروتونین مغز را افزایش می‌دهد و اثر آرام‌بخشی دارد؛
۵. مرطوب نگه‌داشتن بدن با نوشیدن روزانه حداقل ۶ لیوان آب.

بی‌تحرك بودن، مصرف دارو یا رژیم غذایی ناسالم و داشتن شرایط ویژه پزشکی نظیر دیابت یا فشار خون بالا، از عواملی هستند که خطر ابتلا به سکته مغزی را افزایش می‌دهند. محققان با بررسی بیش از ۳۰۰ هزار نفر در قالب ۲۸ مطالعه دریافتند که افسردگی نیز تا ۵۵ درصد خطر بروز حملات کشنده مغزی را افزایش می‌دهد. همچنین محققان عواملی را در ارتباط بین افسردگی و سکته مغزی دخیل می‌دانند که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد: داشتن سیستم عصبی (اعصاب و غدد درون‌ریز) و سیستم ایمنی ملتهب، داشتن عادات بهداشتی نادرست، نظیر سیگار کشیدن، بی‌تحرك بودن، مصرف سرخود دارو یا داشتن رژیم غذایی ناسالم، داشتن بیماری‌هایی نظیر دیابت یا فشار خون بالا.

منبع: سلامت نیوز



همایش بین‌المللی روان‌شناسی آموزشی و توسعه‌ای

ICEDP 2015: International Conference on Educational and Developmental Psychology

زمان برگزاری: ۷-۸ آگوست ۲۰۱۵ (۱۷-۱۶ مرداد ۱۳۹۴)

ارسال اثر: ۲۸ فوریه ۲۰۱۵ (۹ اسفند ۱۳۹۳)
 اعلام پذیرش: ۳۱ مارس ۲۰۱۵ (۱۱ فروردین ۱۳۹۴)
 ارسال مقاله نهایی: ۳۰ آوریل ۲۰۱۵ (۱۰ اردیبهشت ۱۳۹۴)

مکان: هلند، آمستردام

برخی از محورهای همایش: روان‌شناسی کودک، بزرگسال و خانواده؛ مسیحیت و روان‌شناسی؛ روان‌شناسی مری‌گری؛ ناشنوایی و روان‌شناسی؛ فیصله منازعات و روان‌شناسی؛ حقوق خانواده و روان‌شناسی؛ مسائل مربوط به همجنس‌گرایان و روان‌شناسی؛ نظریه‌روایی و عمل در روان‌شناسی؛ بازخوردهای عصب‌شناختی و روان‌شناسی؛

تارنما:
<http://www.waset.org/conference/2015/8/amsterdam/ICEDP/call-for-papers>

اولین همایش بین‌المللی انجمن مشاوره با همکاری سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی آیسکو برگزار شد. عنوان این همایش «مشاوره با رویکرد دین و معنویت جهت ارتقای سلامت روان و خوب زیستن روان‌شناختی» بود و در روزهای ۲۳ و ۲۴ آذر ماه ۱۳۹۳ برگزار شد.

همایش بین‌المللی علوم رفتاری، روان‌شناختی و سیاسی

ICBPPS 2015: International Conference on Behavioral, Psychological and Political Sciences

زمان برگزاری: ۱۳-۱۴ اکتبر ۲۰۱۵ (۲۲-۲۱ مهر ۱۳۹۴)
 ارسال اثر: ۳۱ مارس ۲۰۱۵ (۱۱ فروردین ۱۳۹۴)

مکان: ژاپن، اوزاکا
 برخی از محورهای همایش: مدیریت فجایع؛ روان‌شناسی اقتصادی؛ روان‌شناسی آموزش؛ درس و مدرسه؛ روان‌شناسی محیط‌زیست؛ ...
 آثار خود را از طریق تارنمای زیر ارسال کنید.

<http://www.waset.org/conference/2015/10/osaka/ICBPPS/call-for-papers>



اولین همایش علمی - تخصصی بهداشت روان در روز ۲۷ مهرماه ۱۳۹۳ با حضور مقام عالی وزارت، معاونان وزیر، مدیران کل، معاون محترم وزیر ورزش و جوانان، و کارشناسان محترم حوزه ستادی در ساختمان مرکزی وزارت آموزش و پرورش برگزار شد.

در این همایش، مقام عالی وزارت به بهسازی نیروی انسانی وزارت آموزش و پرورش اشاره و تأکید کرد که این موضوع به طور اختصاصی در حوزه مشاوره باید پیگیری شود. ایشان ضمن استقبال از این همایش، بر برگزاری مستمر این نوع گردهمایی‌ها تأکید نمود. آقای دکتر کفایش نیز به نقش مدیران حوزه ستادی در پیشبرد اهداف کلان مشاوره‌ای اشاره کرد و گفت: «همه مدیران باید به این نکته مهم که مشاوره تضمین‌کننده کیفی برنامه‌های آموزش و پرورش است توجه کنند و نقش خود را در تحقق هر چه بیشتر فعالیت‌های مشاوره‌ای ارتقا دهند.»

آقای دکتر گلزاری نیز به تدوین راهنمای مشاوره‌ای معلمان، والدین دانش‌آموزان و کارکنان مدرسه اشاره کرد و گفت: «تمام توجه مشاوره باید به رشد استعداد، رغبت و توانمندی دانش‌آموزان باشد. آقای دکتر عیسی مراد ضمن خیرمقدم به حضار گفت: «باید نگرش و هم‌اندیشی در حوزه ستادی با موضوع مشاوره تقویت شود.» او آسیب‌های اساسی حوزه آموزش و پرورش را ناشی از حلقه مفقوده نظام جامع راهنمایی و مشاوره دانست و بر این نکته تأکید کرد که مدیران حوزه ستادی باید با مشارکت حداکثری در فعالیت‌های مشاوره‌ای، این اداره کل را در تحقق اهدافش یاری نمایند.

علی عظیمی

کارشناس اداره مشاوره آموزش و پرورش

همایش ملی سبک زندگی اسلامی- ایرانی (چرایی‌ها و چگونگی‌ها)

همایش ملی سبک زندگی اسلامی- ایرانی (چرایی‌ها و چگونگی‌ها) در تاریخ ۱۲ اسفند ۱۳۹۳ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مینودشت استان گلستان برگزار می‌شود. با توجه به اینکه همایش به صورت رسمی برگزار می‌شود، کلیه مقالات این کنفرانس در پایگاه سیویلیکا و نیز کنفرانس محتوای ملی نمایه خواهد شد شما می‌توانید با اطمینان کامل مقالات خود را در این همایش ارائه نموده و از امتیازات علمی آن با دریافت گواهی کنفرانس استفاده نمایید.

تاریخ برگزاری: ۱۲ اسفند ۱۳۹۳ - ۳/۳/۲۰۱۵ م

برگزار کننده: دانشگاه آزاد اسلامی واحد مینودشت

محل برگزاری: مینودشت

وضعیت کنفرانس: در حال پذیرش مقاله

تاریخ‌های مهم: مهلت ارسال مقاله ۱۳۹۳/۱۱/۱۲ - اعلام

نتایج داوری اصل مقاله: ۱۳۹۳/۱۱/۲۸

میزان اختلال چربی خون در کودکان و نوجوانان ایران ۲۵ درصد است!!

در يك پژوهش علمی که روی ۲۱ هزار دانش‌آموز ایران صورت گرفته، مشخص شده است که دور کمر کودکان ایران بیشتر از کودکان انگلیسی است و این نشان دهنده استعداد چاقی شکمی در کودکان ایرانی است.

کم تحرکی مهم‌ترین عامل بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است. براساس میانگین جهانی در طول شبانه‌روز يك کودک باید دو ساعت تلویزیون تماشا کند که در کشور ما این زمان به چهار ساعت و نیم می‌رسد. میزان اختلال چربی خون در کودکان و نوجوانان ایران با وزن طبیعی و شیوه زندگی سالم، ۲۵ درصد است. با توجه به اینکه سلیقه غذایی کودک تا سه سالگی شکل می‌گیرد و از سویی دیگر عادات غذایی در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی تأثیر دارد، بنابراین لازم است که از همان اول نمک و شکر را از رژیم غذایی کودکان حذف کنیم.

پژوهشگران: دنیای دیجیتال عواطف کودکان را کور می‌کند!!

پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا مدعی‌اند کودکان به اندازه‌ای در ابزار الکترونیکی غرق شده‌اند که قادر به تشخیص دقیق عواطف انسانی در دنیای واقعی نیستند. به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری ایسنا، این امر به دلیل کاهش تعامل صورت به صورت است. این یافته‌ها پس از مطالعاتی که درباره میزان توانایی دانش‌آموزان ۱۱ تا ۱۲ سال در تشخیص عواطف افراد انجام شد، به دست آمد.

روانشناسان دانشگاه کالیفرنیا مطالعاتی را بر روی ۱۰۵ کودک ۱۱ تا ۱۲ ساله حاضر در یک مدرسه دولتی در کالیفرنیا جنوبی انجام دادند. ۵۱ نفر از این کودکان به مدت پنج روز در مؤسسه Pali در شرق لس‌آنجلس اسکان داده شدند و ۵۴ نفر نیز در خود مدرسه ماندند. در مؤسسه Pali امکان استفاده از ابزار الکترونیکی وجود ندارد. به این دانش‌آموزان ۴۸ تصویر از صورت‌های غمگین، شاد، عصبانی یا وحشت‌زده نشان داده شد و از آن‌ها خواسته شد احساسات این صورت‌ها را شناسایی کنند. همچنین به این دانش‌آموزان فیلم‌هایی نشان داده شد که در آن‌ها هنر پیشه‌هایی با یکدیگر تعامل داشتند؛ از بچه‌ها خواسته شد عواطف شخصیت‌ها را نیز توصیف کنند. در نهایت، مشخص شد دانش‌آموزانی که پنج روز را بدون استفاده از گوشی هوشمند، تلویزیون و دیگر صفحات دیجیتالی گذرانده بودند، به طور قابل توجهی در خوانش عواطف انسان‌ها بهتر از سوژه‌هایی عمل کردند که از تلفن همراهشان استفاده کرده بودند.

محققان همچنین تعداد اشتباهات دانش‌آموزان را هنگام توصیف عواطف افراد موجود در تصاویر و فیلم‌ها رهگیری کردند. دانش‌آموزانی که در مؤسسه Pali بودند، در پایان مطالعه به طور متوسط ۹/۴۱ مورد اشتباه مرتکب شده بودند در حالی که ابتدا نرخ اشتباهاتشان ۴/۰۲ مورد بود.

دانشمندان معتقدند صورتک‌های روی تلفن‌های همراه جایگزین ضعیفی برای ارتباطات صورت به صورت هستند و اینکه انسان‌ها به عنوان موجوداتی اجتماعی به گذراندن اوقاتی نیاز دارند که طی آن فارغ از ابزار الکترونیکی باشند.



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش شهرستان
مدیریت آموزش و پرورش منطقه ۵

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی محمدرضا

کارشناسی مشاوره

سال تاسیس: ۱۳۹۳

افتتاح کلینیک مشاوره آموزش و پرورش در منطقه ۵

■ زینب قهاری

نگرش‌ها، تفکرات، رفتارها، خانواده و جامعه درگیر سنت است و بخشی هم با تکیه بر دنیای امروز و مدرنیته پیش می‌رود. در نتیجه، در این فضا با آشفتگی‌هایی روبه‌رو هستیم. برای مثال، بعد از یک مسافرت درون شهری یا پس از اتمام کار روزانه به خاطر وجود ترافیک، اصوات، افراد و رفتارهایشان دچار فرسایش روحی می‌شویم. پس چگونه به مشاوره احتیاجی نداریم.»

وی در ادامه اضافه کرد: «مشاوران و معلمان در این شرایط وظیفه سنگینی بر دوش دارند و باید محصولی را ارائه کنند که به کمک آن بتوانیم سبک زندگی ایرانی - اسلامی به معنای واقعی آن را استنباط و دانش‌آموزانی با اطلاعات بالا و فرهنگ ایرانی - اسلامی تربیت کنیم.» میرشفیعی در انتهای سخنان خود افزود: «بیش از کتاب، رفتار مشاوران است که به دانش‌آموزان معرفت می‌آموزد. حدود شش تا هشت ساعت از عمر مفید بچه‌ها در مدرسه کنار مشاوران و معلمان می‌گذرد که بهترین فرصت برای آموزش دوسویه است.» «... درست است که مشاوران کار درمانی انجام نمی‌دهند اما وقتی فرد با لبخند و رضایت از اتاق مشاوره خارج می‌شود، نوعی کار درمانی انجام گرفته است. ما هدفمان پیشگیری است نه درمان. به علاوه، برنامه‌هایمان بیشتر متمرکز بر کارگاه‌های آموزشی و توانمندسازی مشاوران منطقه است.»

این همایش که با شعار سازمان بهداشت جهانی «زندگی با اسکیزوفرنی» برگزار شد، با تقدیر از پنج مشاور بازنشسته منطقه ادامه پیدا کرد. در ادامه مراسم آقای پرورش، مشاور رئیس سازمان بهزیستی کل کشور، با اشاره به شعار جهانی بهداشت روان به بیان داستان‌هایی واقعی از زندگی افرادی که به عارضه اسکیزوفرنی دچار شده بودند و در نتیجه به بازگویی تأثیر علم بر بیماری‌ها و تأکید بر این واقعیت که مشاوره و روان‌شناسی علم جامعه و زندگی است، پرداخت. پرورش در ادامه سخنان خود افزود:

«علم روان‌شناسی بعد از پانصد سال توانسته است تعریفی از آرامش و زندگی ارائه کند که زندگی یعنی سختی و آرامش یعنی اینکه هر روز در مقابل سختی دست و پیمان را گم نکنیم.» او در توضیح بهداشت به لذت بردن از زندگی، صفا بخشی به دیگران، خوش بینی، مثبت اندیشی، بخشندگی، رفتار صحیح در تعامل با انسان‌ها و فروتنی و... اشاره کرد و افزود: «این صفات،

همایش بهداشت روان با حضور کارشناسان، مشاوران، رابطین مشاور و مراقبین سلامت در اداره آموزش و پرورش منطقه ۵ استان تهران برگزار شد. در هفته بهداشت روان، هسته مشاوره اداره آموزش و پرورش منطقه ۵ اقدام به برگزاری همایش بهداشت روان برای کادر مشاوره مدارس ابتدایی و متوسطه یک و دو دخترانه و پسرانه نمود. در آغاز این همایش کارشناس هسته مشاوره منطقه، خانم موسوی، به بیان مشکلات کادر مشاوره در مدارس پرداخت و گفت: «وقتی دانش‌آموز مشکلش را به مشاور می‌گوید، مشاور ۲۴ ساعت زندگی‌اش درگیر مشکلات دانش‌آموز می‌شود.»

مشاوران آرامش‌دهنده و در واقع گوش‌شنوای مدارس هستند.» موسوی بر موضوعاتی چون طرح ساماندهی و اجرای طرح همیار (بازوی) مشاوره در مدارس تأکید کرد و گفت: «باید بکوشیم بیشتر قلب‌افزاری عمل کنیم نه نرم‌افزاری.» کارشناس هسته مشاوره در پایان سخنان خود به افتتاح کلینیک مشاوره در اداره آموزش و پرورش منطقه ۵ اشاره کرد و افزود: «خوشبختانه با پیگیری مقالات آموزش و پرورش، به خصوص آقای میرشفیعی، امروز اولین کلینیک مشاوره را در منطقه پنج افتتاح می‌کنیم.»

در ادامه این همایش آقای میرشفیعی، ریاست آموزش و پرورش منطقه ۵ در سخنانی ضمن اشاره به وسعت منطقه یاد شده گفت: «با توجه به وسعت و تنوع فرهنگی در سطح منطقه که هم زیبایی‌ها و هم دشواری‌هایی دارد، توانسته‌ایم برترین هسته مشاوره را در کل استان به دلیل تحصیلات بالای کارکنان داشته باشیم.» رئیس اداره آموزش و پرورش منطقه ۵ افزود: «متأسفانه چه بخواهیم چه نخواهیم هنوز نتوانسته‌ایم دوران گذار از سنت به مدرنیته را به خوبی درک و از آن عبور کنیم. بخشی از ما از جمله فضای فکری،



انجمن اولیا و مربیان در همایش حاضر شد و پس از سخنرانی، مرکز مشاوره خانواده گرگان را افتتاح کرد.

انجمن اولیا و مربیان با هدف ارائه خدمات مشاوره به خانواده‌ها در هفته پیوند ده مرکز جدید را افتتاح کرد. این مراکز در استان‌های کهگیلویه و بویراحمد (شهرهای بهمئی و چرام)، چهارمحال و بختیاری (شهرهای بن و کوهرنگ)، هرمزگان (ناحیه یک بندرعباس) و مازندران (ساری، قائم‌شهر، چالوس، آمل و بابلسر) واقع شده‌اند. - اجرای برنامه‌های تلویزیونی خانواده؛ از جمله شرکت آقایان دکتر محسن ایمانی و دکتر علیرضا عصاره در برنامه زنده «عصر خانواده» و بهزاد دهنوی در برنامه «خانواده» رادیو فرهنگ و خانواده‌های خانم ناهید کرمانی و دکتر عظیم محبی در برنامه زنده «زنده‌باد زندگی»

بهزاد دهنوی

کارشناس اداره کل انجمن اولیا و مربیان وزارت آموزش و پرورش

صفات نیکی است که از طرف خداوند توصیه شده است و در نتیجه هر کس آن‌ها را داشته باشد بهداشت روان دارد.»

مشاور رئیس بهزیستی اضافه کرد: «مشاوران و روان‌شناسان زمانی موفق اند که تا اندازه‌ای ویژگی‌های لازم بهداشت روان را به صورت فطری داشته باشند یا کسب کنند. آن‌ها به همان اندازه‌ای که بتوانند ظرفیت‌های انسانی را در خود گسترش دهند، می‌توانند بین دانش‌آموزان مؤثر باشند.»

پرورش در خصوص مشاوره گفت: «رشته مشاوره بسیار عزیز است اما اگر مشاوران مدارس به روان‌شناسی بالینی مسلط باشند می‌توانند از بعضی رفتارها به نتایج درست‌تری برسند. درس خواندن اما فراموش کردن، پرخاشگری، بی‌انگیزه بودن و... در کودکان و نوجوانان نشانه افسردگی است. بنابراین، بهتر است مشاوران در مدارس به جنبه‌هایی از روان‌شناسی بالینی اشراف پیدا کنند. همچنین بهترین مکان برای مطالعه میدانی، با تمرکز روی رفتار دانش‌آموزان و موارد خاص، مدرسه است.»

در ادامه این همایش توضیحاتی درباره بلوغ دختران و آموزش آهن‌یاری در مدارس دخترانه داده شد. پس از اتمام همایش، اولین کلینیک مشاوره منطقه ۵ با عنوان «کلینیک روان‌شناختی مهر» با حضور معاون پرورشی فرهنگی اداره آموزش و پرورش آقای ابوطالبی، آقای رحمانی رئیس اداره مشاوره سازمان آموزش و پرورش، آقای میرشفیعی و دیگر حاضران افتتاح شد.

در پایان ابوطالبی، معاون پرورشی فرهنگی اداره آموزش و پرورش، ضمن بیان این مطلب که در کلینیک مشاوره روح‌زندگی باید جاری باشد.

هفته پیوند اولیا و مربیان

۲۴ تا ۳۰ مهرماه هر سال، «هفته پیوند اولیا و مربیان» نام‌گذاری شده است. به مناسبت این هفته انجمن اولیا و مربیان وزارت آموزش و پرورش برنامه‌هایی اجرا کرد که تعدادی از آن‌ها عبارت‌اند از: - ارسال شیوه‌نامه به استان‌ها

- برگزاری ۳۲ گردهمایی با حضور اولیا و مربیان در مراکز استان‌ها در همایشی که با حضور نماینده ولی‌فقیه و مسئولان استان هرمزگان در بندرعباس برگزار شد، آقای مهندس نوید، دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش، به نمایندگی از انجمن اولیا و مربیان حضور یافت و سخنرانی کرد. مرکز مشاوره خانواده ناحیه یک بندرعباس نیز با حضور ایشان افتتاح شد. در استان گلستان شهرستان گرگان، آقای کفاش به نمایندگی از

