افسردگی در بزرگسالی و ریشه‌های آن در کودکی

مترجم: میثم نریمانی

راسخون: علت افسردگی در بزرگسالی را می‌توان در کودکی و نوجوانی جستجو کرد. محققان آزمایشی را در رده سنی نوجوانان انجام داده‌اند که نشان داده نوجوانانی که در این دوران احساس افسردگی داشتند با انجام برنامه‌هایی منظم این روحیه در آن‌ها از بین رفته و توانسته‌اند در دوران جوانی زندگی شادتری داشته باشند.

مهارت‌های تفکر کردن و حل مسئله

رول پروزاک: افسردگی آسیب‌رسان در نوجوانان و جوانان با آموزش مهارت‌های تفکر کردن و حل مسئله به بچه‌ها ممکن است موج جدیدی در آینده باشد.

دانش آموزان امروز در معرض ریسک و خطر بیشتری نسبت به هرکدام از نسل‌های قبل قرار دارند. تا ۹ درصد بچه‌ها تا سن ۱۴ سالگی خود، یک بخش عمده افسردگی را تجربه می‌کنند و ۲۰ درصد تا قبل از فارغ‌التحصیل شدن از دبیرستان، یک بخش عمده افسردگی را تجربه خواهند کرد. به خاطر چشیدن طعم تلخ افسردگی در زمان کودکی و خردسالی، این مردان جوان در بزرگسالی نسبت به افسردگی بسیار آسیب‌پذیرتر هستند.

بیشتر تحقیقات روان‌شناسی بر درمان افسردگی پس از آغاز آن تمرکز کرده‌اند؛ اما روانشناسانی مانند جین گیلهام، لیزا جی ککس و مارتین سلیگمن تلاش می‌کنند تا قبل از شروع افسردگی، از به وجود آمدن آن پیشگیری کنند.

ابتکار و نوع آوری آن‌ها، «مدرسه تحت برنامه» است که به جوانان آموزش می‌دهد چگونه در تفکراتشان و حل کردن مسائل شخصی خود خوش‌بین باشند و به‌این‌ترتیب جلوی افسردگی را می‌گیرند و مانع از به وجود آمدن آن می‌شوند.

بالأخص، بچه‌ها می‌آموزند تا اعتقادات منفی که در ذهن خوددارند درباره خودشان، دیگران و جهان را شناسایی کرده و تشخیص بدهند و سپس یاد می‌گیرند که چگونه اعتقادات بدبینانه خود را با اعتقادات مثبت‌تر جایگزین کنند.

افسردگی در دانش‌آموزان

بچه‌ها همچنین می‌آموزند که شکست‌ها، ناکامی‌ها و بدبیاری‌ها را به‌صورت موقتی تلقی کنند و در نظر بگیرند، به‌جای اینکه آن‌ها را ماندگار و دائمی بدانند؛ و همچنین شکست‌ها و ناکامی‌ها را درنتیجه شرایط و موقعیت‌ها تلقی کنند تا اینکه آن‌ها را حاصل و نتیجه نقص و عیب و کاستی شخصی خودشان به‌حساب آورند.

به‌عنوان‌مثال، به بچه‌ها این‌گونه آموزش داده می‌شود که یک نمره سطح پایین و ضعیف به این معنا نیست که آن‌ها خنگ و نفهم هستند؛ بلکه به این معنی است که آن‌ها باید برای تست و امتحان بعدی سخت‌تر مطالعه کنند.

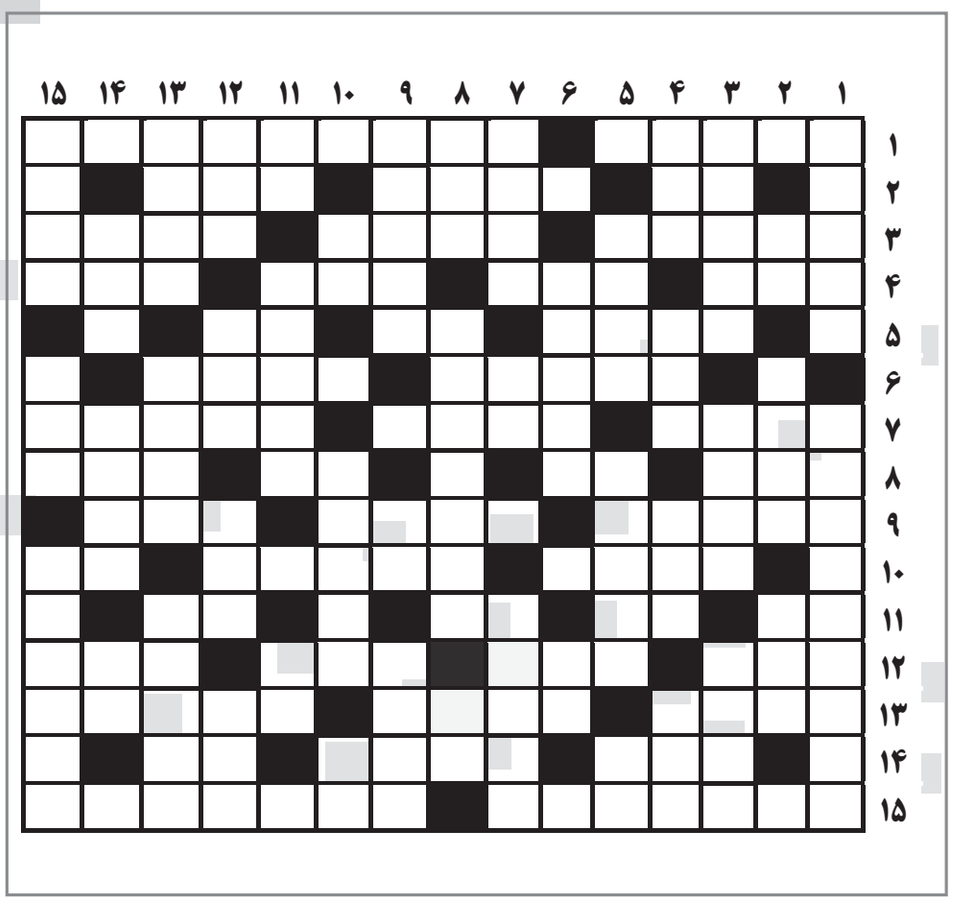
برای تست اینکه این الگوهای تفکر آیا واقعاً از بچه‌ها در مقابل افسردگی محافظت می‌کند یا نه گیلهام و همکارانش بچه‌هایی که در پایه ۵ و ۶ بودند را شناسایی کردند، بچه‌هایی که نمرات آن‌ها بر روی پرسش‌نامه‌های غربال‌گری افسردگی نشان می‌داد، آن‌هایی که در معرض خطر افسردگی بودند. محققان سپس با نیمی از این دانش آموزان در گروه‌های کوچک ملاقات کردند تا مهارت‌های جدید را به آن‌ها آموزش دهند. گروه‌ها طی مدت ۱۲ هفته هر هفته ۹۰ دقیقه محققان را ملاقات می‌کردند. نیمه دیگر دانش آموزان — گروه کنترل‌شده — محققان را ملاقات نکردند. در طی جلسات گروهی، دانش آموزان بر مشکلات دوجانبه و دوطرفه‌ای که معمولاً بچه‌های مبتلا به افسردگی آن‌ها را تجربه می‌کردند، تمرکز کردند. از راه‌حل‌های ممکن برای حل این مشکلات، لیست تهیه کردند، سپس راه‌حل‌ها را با توجه به اهداف دیگرشان ارزیابی کردند. دانش آموزان همچنین تکنیک‌هایی را برای مقابله با اختلافات والدین، ارتقاء و بالا بردن اعتمادبه‌نفس و آرامش خود به کار بردند.

شش ماه پس‌ازاین دوره آموزشی، بچه‌هایی که روش‌های جدید را آموخته بودند، علائم افسردگی کمتر و رفتارکلاسی بهتری نسبت به بچه‌هایی که در گروه کنترل‌شده بودند، داشتند. حتی دو سال پس از تحقیق اولیه، قریب به یقین تنها نیمی از بچه‌های گروه پیش‌گیری نسبت به بچه‌های گروه کنترل‌شده علائم متوسط تا شدید افسردگی را داشتند (۲۲ درصد در برابر ۴۴ درصد).

برگرفته از سایت: American Psychological Association

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۷/۱۵۲۳



افقی:

۱-جعبه مقوایی- استفاده کننده
۲-تکخال- طهارت- پخش کردن
۳-سم خورده- ساز و برگ- از توابع استان مرکزی
۴-دستی- فرخندگی- خسارت- ذره باردار شده
۵-مخفف ناگاه- هواپیمای تندرو- دست عرب
۶-قادر- دریاها
۷-گریز- قاتل- سهولت
۸-از وسایل حمام- ناشنوا- جشنواره سینمایی- پدر رستم
۹-آسانی- سازمان فضایی آمریکا- درخت ترسو
۱۰-درخشنده- صداقت- از شاخه‌های موسیقی
۱۱-واحد پول ژاپن- علامت مفعول بی‌واسطه- درون- زبان موسیقی
۱۲-مظهر شوری- پیغمبر کشتی‌ساز- قاصد- دوستدار رامین
۱۳-سخن بیهوده- فتوت- از شهرهای سوئیس
۱۴-خارج از زمین بازی- واحد پول چین- عدد فوتبالی
۱۵-پدر حضرت اسماعیل(ع)- کسی که به دنبال مصلحت باشد

عمودی:

۱-اصطلاحاً یعنی دست نایافتنی- مظهر آوارگی
۲-مانع- زشت- ظاهر ساختمان
۳-دوستدار ویس- تنزل- شهری در نزدیکی فیروزآباد
۴-برادر ناتنی جومونگ- از بیهوش کننده‌ها- شهری در جنوب شرقی فارس- اطراف زمین را فرا گرفته
۵-از غذاهای دریایی- پنهان کردن- عمق
۶-هجرت کننده- موی آشفته
۷-نوعی طلاق- توان- سلاح آمریکا برای فشار به ایران
۸-نفوذ کننده در سایت اینترنتی- همان نوشدارو است- مادر ورزش‌ها
۹-خود را به سختی انداختن- پسوند همانندی در فارسی- در نامه گنجانده می‌شود
۱۰-مبتلا به فتق- جستجوی روزی در بازار- حکم صریح قرآنی
۱۱-ریشه- از سبزیجات خوشبو- درهم
۱۲-حسد- وسیله درو- وسط- واحد دم بریده و بی‌پایان
۱۳-خیاط- کاشف الکل- کتاب قوم یهود
۱۴-نخست- کمیاب- تکرار آخرین حرف
۱۵-سوراخ کوچک- آب ویرانگر- مسئول

جواب جدول شماره ۹۷/۱۵۲۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ر	و	پ	ا	■	د	ر	ی	ا	ی	ع	م	ا	ن
۲	ن	■	ق	ی	■	ن	ا	ز	ا	■	س	ب	د	■	خ
۳	ف	ر	ا	ر	ی	■	خ	ر	و	س	■	د	ا	ر	و
۴	ا	ن	ی	■	ا	ب	ل	■	ر	و	م	■	م	ی	ت
۵	ق	■	ع	ا	ب	د	■	د	ی	■	ی	ل	■	م	■
۶	■	ا	■	ب	و	ر	ی	ا	■	ک	ر	ی	ه	■	م
۷	م	ف	ی	د	■	ق	ا	د	ر	■	ا	ز	ا	د	ه
۸	د	ر	ک	■	ت	ه	■	س	■	ط	پ	■	ر	ا	د
۹	ی	ا	س	م	ن	■	ا	ت	ن	ا	■	ش	ی	ر	■
۱۰	ت	■	ر	ا	ب	ع	■	ا	ف	ل	ا	ک	■	ت	ب
۱۱	ر	س	■	ت	ی	■	م	ن	■	و	■	ل	ت	■	ا
۱۲	ا	ر	س	■	ه	د	ف	■	ح	ت	ا	■	ف	س	خ
۱۳	ن	ا	و	ک	■	ک	ل	ا	ن	■	ب	ی	ر	و	ت
۱۴	ه	■	د	ب	ی	■	و	ق	ا	ر	■	ر	ی	■	ر
۱۵	■	ت	ا	ک	ت	ی	ک	■	ق	ا	چ	ا	ق	چ	ی

ثبتی و دادگستری

آگهی مزایده

نظر به اینکه به موجب پرونده اجرایی شماره ۹۶۱۵۰۰ ح م ۲ اجرای احکام مجتمع شورای حل اختلاف شماره ۲ (بنی هاشمی) شیراز اموال توقیف شده محکوم علیه شرکت آفتاب درخشان (محمد محمدزاده) به شرح ذکر شده ذیل این اجرای احکام قصد فروش و مزایده آن اموال را دارد و کارشناس محترم دادگستری آن اموال را به شرح ذکر شده ارزیابی و توصیف نموده که پس از تشریفات قانونی و رعایت ماده ۷۵ قانون اجرای مدنی مقرر است اموال مشروحه در تاریخ ۹۷/۵/۱۷ ساعت ۸/۵ الی ۱۲ در دفتر اجرای احکام واقع در شیراز آخر خیابان بنی هاشمی ساختمان شهرداری منطقه ۵ قدیم از طریق مزایده حضوری به فروش برسد مزایده از مبلغ ارزیابی شده شروع شخص یا اشخاصی برنده مزایده شناخته خواهند شد که بالاترین مبلغ را پیشنهاد نمایند و ۱۰ درصد آن را نقداً پرداخت نموده و مابقی را ظرف ۱۰ روز پرداخت کنند چنانچه برنده مزایده در وقت مدت ۱۰ روز از پرداخت مابقی بهای مزایده خودداری نماید سپرده (۱۰ درصد پرداخت شده از طرف وی) پس از کسر هزینه مزایده به نفع صندوق دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد. متقاضیان می‌توانند مدت پنج روز قبل از موعد مقرر از اموال ذکر شده دیدن نمایند.
عطف به ابلاغنامه شماره ۱۱۹۷۷۴ مورخ ۹۷/۱/۳۰ مربوط به ابلاغیه شماره ۹۶۱۵۰۰ شعبه دوم اجرای احکام مجتمع دو شورای حل اختلاف شیراز موضوع ارزیابی تجهیزات کارخانه شرکت آفتاب درخشان به مدیریت آقای محمدزاده در پرونده فوق محکوم له آقای ابراهیم دوست به طرفیت محکوم علیه شرکت آفتاب درخشان. اینجانبان هیأت کارشناسی در معیت محکوم علیه به محل کارخانه تولیدی شهرک صنعتی شیراز خیابان اندیشه شمالی- کارخانه آفتاب درخشان مراجعت نموده و از تجهیزات مورد تقاضای کارشناسی، بازدید فنی و لیست‌برداری بعمل آورده که مراتب به شرح ذیل جهت استحضار ایفاد می‌گردد.
۱- دو دستگاه نوار نقاله به طول ٤ متر و عرض ۶۰ سانتیمتر ساخته شده از استیل ارزش پایه دستگاه‌های فوق مبلغ ۶۰۰۰۰۰۰۰ ریال برآورد می‌گردد.
۲- یک دستگاه الواتور به طول ۲/۵ متر و عرض ۶۰ سانتیمتر جهت حمل مواد اولیه به درون پرس شستشو ساخته شده از استیل ارزش پایه دستگاه فوق مبلغ ۲۵۰۰۰۰۰۰ ریال برآورد می‌گردد.
۳- یک دستگاه شستشو با پرس داخلی به طول ۲/۳ و عرض ۱ متر و تعداد ۶ پرس ساخته شده از استیل ارزش پایه دستگاه فوق مبلغ ٤۰۰۰۰۰۰۰ ریال برآورد می‌گردد.
٤- دو دستگاه گل‌گیر و دم‌گیر به طول ۱/۵ متر و عرض ۸۰ سانتیمتر ساخته شده از استیل ارزش پایه دستگاه‌های فوق مبلغ ۳٤۰۰۰۰۰۰ ریال برآورد می‌گردد.
۵- یک دستگاه سوراخ‌کن (سوزن‌زن) خیار با صفحات استیل به طول ۱/۵ متر و عرض ۶۵ سانتیمتر با تسمه برزنت و الکترو موتور و گیربکس ارزش پایه دستگاه فوق مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال برآورد می‌گردد.
ارزش پایه تجهیزات فوق جمعاً به مبلغ ۱۸۹۰۰۰۰۰۰ ریال معادل هجده میلیون و نهصد هزار تومان برآورد می‌گردد.
۸۲۵۷/م الف

مدیر اجرای احکام شورای حل اختلاف مجتمع شماره ۲ (بنی هاشمی) شیراز
سید هاشم سجادی

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۱۹۱۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی حمیدرضا اسماعیل‌زاده فرزند علی‌داد به شماره شناسنامه ۸ صادره از شیراز در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۶۰/۲۷ مترمربع پلاک فرعی ۵۱۵۸ از ۲۰۷۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱ فرعی از ۲۰۷۵ اصلی واقع در فارس بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز خریداری از مالک رسمی کریم شهریاری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/٤/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۷/٤/۲۰
۷۱۷۸/م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز
حمید کشاورز

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۲۵۹٤ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی غلام‌حسین باقری فرزند علی به شماره شناسنامه ۲٤ صادره از آباده در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۲۰/۸۷ مترمربع پلاک فرعی ۲۳۶۹ از ۲۰۸۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰۸۱ اصلی واقع در فارس بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز خریداری از مالک رسمی حاج محمدمهدی ممتازی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/٤/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۷/٤/۲۰
۷۱۷۶/م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز
حمید کشاورز

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد رهنی)
آگهی مزایده اموال غیرمنقول ۹۵۰۰۲۳۵

به موجب پرونده اجرایی کلاسه فوق ششدانگ پلاک پانصد و ده فرعی از یکهزار و سیصد و پنجاه و شش اصلی (۱۳۵۶/۵۱۰) که در صفحه ۲۲۳ دفتر ۱۰۷ به نام رضا فسائی نژاد ثبت و صادر شده است طبق سند رهنی شماره ٤۹۶۷٤ مورخ ۹٤/۱۲/۱۸ تنظیمی دفترخانه ۹۹ فسا در رهن بانک ملت مرکزی فسا قرار گرفته و طبق نظر هیأت کارشناسان رسمی به مبلغ هفتصد و نه میلیون و هفتاد و پنج هزار ریال ارزیابی شده و پلاک فوق دارای دویست و شانزده متر و پنجاه صدم مترمربع مساحت با حدود مشخصات شمالاً در دو قسمت اول پی به پی به طول شش متر و پنجاه صدم متر به شماره پانصد فرعی دوم پی به پی به طول چهار متر و پنجاه صدم متر به پلاک پانصد و یک فرعی شرقاً پی به پی به طول بیست متر به شماره پانصد و نه فرعی جنوباً به طول یازده متر که معبری است به عرض هشت متر به شماره سیصد و نود و هشت فرعی غرباً پی به پی به طول نوزده متر و چهل صدم متر به شماره پانصد و یازده فرعی (شماره‌های فرعی از ۱۳۵۶ اصلی است) پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۹۷/۵/۱۵ در اداره ثبت اسناد و املاک فسا از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده از مبلغ ارزیابی فوق‌الذکر شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می‌شود لازم به ذکر است پرداخت بدهی‌های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی‌های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه‌های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می‌گردد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. ضمناً مورد مزایده تا مورخ ۹۸/۱۲/۱۸ دارای بیمه می‌باشد.
٤۱۲/ م الف

رئیس ثبت اسناد و املاک فسا
محسن مرتضوی نیا