

کاهش حجم آمیگدال و هیپوکامپ و قشر پری فرونتال می گردد. مطالعات دیگری نشان می دهند که حجم آمیگدال در مراحل اولیه افسردگی افزایش می یابد.

Laine MA, Sokolowska E, Dudek M, Callan SA, Hyytiä P, Hovatta I. Brain activation induced by chronic psychosocial stress in mice. Scientific reports. 2017 Nov 8;7(1):15061.

دقیقه وقت بگذارید، یک زندگی را تغییر دهید.  
موسسه پیشگیری از خودکشی معتقد است سه کار کلیدی ساده هست که هر فردی می تواند برای کمک به زندگی یک نفر یاد بگیرد. لازم است یاد بگیریم علایم هشدار دهنده خودکشی چه هستند، چطور امید را به فرد تزریق کنیم و چطور کمک بگیریم.

### استرس و تغییر الگوی فعالیت مغزی

محققین نشان داده اند که استرس عامل ایجاد تغییر الگوی فعالیت مناطق مختلف مغزی مانند آمیگدال، هیپوکامپ و قشر پری فرونتال می باشد که در تصویر برداری های PET و fMRI نمود می یابد. هم چنین تحقیقات حاکی از این هستند که استرس و افسردگی حاصل از آن موجب

### ساخت رابط مغز و کامپیوتر که بی نیاز از ایمپلنت کاشتنی در مغز است!

در مطالعه ای که به تازگی توسط محققان رابطی را تصور کنید که می تواند به کاربر کمک کند تا بدون نیاز به موس، با کامپیوتر کار کند. این رابط به صورت کلاهی حاوی الکتروود روی سر کاربر قرار می گیرد. محققان دانشگاه ملون کارنگی در حال کار روی چنین سامانه ای هستند که بتواند با استفاده از دستگاه EEG به کاربر کمک کند تا امواج مغزی را به کامپیوتر ارسال کند تا در نهایت فرمان مورد نظر در کامپیوتر اجرا شود. چنین فناوری برای توانبخشی بیمارانی که دچار معلولیت هستند، نیز مناسب است.

<http://nbic.ir/news/66511>

### پیشگیری از خودکشی

شمار سال ۲۰۱۷ روز جهانی پیشگیری از خودکشی (۱۰ سپتامبر) عبارت بود از: یک

کارکردی) و نیز شیوه های مقابله فردی هستند.

(ریاحی و همکاران، ۱۳۹۳، رویکرد فرایند استرس در جامعه شناسی سلامت روان: مطالعه جامعه شناختی استرس مقاله ۳، دوره ۸، شماره ۱، بهار)

### همکاران:

- ◆ دکتر هدایت صحرایی
- ◆ دکتر شیمای شهید
- ◆ دکتر غلامحسین مفتاحی
- ◆ دکتر ژیلای پیرزاد جهرمی
- ◆ دکتر علیرضا محمدی
- ◆ دکتر بشری هاتف
- ◆ آقای رضا کاظمی
- ◆ آقای عسگر امامقلی
- ◆ خانم زهرا بوربور
- ◆ خانم مریم عالم عارف
- ◆ آقای غلامرضا حرفه دوست
- ◆ آقای احسان منشادی

### میزان تأثیر عوامل اجتماعی بر اختلالات ناشی از استرس

رویکرد فرایند استرس، هم سو با مطالعه تأثیر عوامل اجتماعی بر ایجاد و توزیع اختلالات روانی ناشی از استرس، در دهه ۱۹۸۰ شکل گرفت و از همان زمان تاکنون سطره خود را در مطالعات جامعه شناسی سلامت روان حفظ کرده است. الگوی فرایند استرس شامل سه مولفه اصلی است: منابع اجتماعی تولید استرس، عوامل روانی- اجتماعی تعدیل کننده یا میانجی استرس و واکنش به استرس. این رویکرد دارای این پیش فرض اساسی است که تمام رویدادهای خوشایند و ناخوشایند زندگی منبع تولید استرس هستند؛ گرچه به لحاظ تداوم زمانی، میتوان پیوستاری از ضربه های شدید روانی (تروما) تا استرس زهای مزمن را ترسیم کرد. همچنین، مهم ترین عوامل تعدیل کننده تأثیر استرس، حمایت اجتماعی (ساختاری یا