

دستور فوری در باره امریه خدمت سربازی

فارس نوشت: پیرو ابلاغیه ستاد کل نیروهای مسلح برای حذف سهمیه امریه با مدرک کارشناسی، موسی کمالی، مشاور ستاد، از دستور سردار باقری برای حفظ این سهمیه برای دانش‌بنیان‌ها خبر داد. پیرو ابلاغیه ستاد کل نیروهای مسلح، فارغ‌التحصیلان پسر مقطع کارشناسی که تاریخ اعزام به خدمت سربازی آن‌ها از ۱۴۰۲ به بعد است، امکان بهره‌مندی از تسهیلات نظام وظیفه امریه در تمامی سازمان‌ها و ارگان‌های دارای سهمیه را نخواهند داشت؛ این یعنی از این تاریخ به بعد، هیچ فارغ‌التحصیلی با مدرک کارشناسی نمی‌تواند سربازی خود را به صورت امریه بگذراند. این در حالی است که تا پیش از این، طرح موسوم به طرح «سرباز فناوری» در معاونت علمی و فناوری، به افراد کلیدی و جانش‌شایط که در شرکت‌های دانش‌بنیان کار می‌کنند، این امکان را می‌داد که دوره سربازی خود را به عنوان امریه در همان شرکت بگذرانند. این طرح به دنبال آن است که افرادی که روی محصول دانش‌بنیان شرکت کار می‌کنند و در تولید این محصولات نقش کلیدی دارند شرکت را ترک نکنند و فعالیت دانش‌بنیان با اختلال مواجه نشود.

پیوند استخوان یک جسد به کودک تهرانی

ایرنا نوشت: مسعود میر کاظمی متخصص ارتوپدی و فلوشیپ جراحی تومورهای استخوانی و عضلانی، از انجام عمل جراحی موفقیت‌آمیز کودک ۱۱ ساله با علائم استئوسارکوم یا تومور بدخیم استخوانی ران با بازسازی به روش آلوگرافت استئوآر تیکولار (ضروف مفصلی) دیستال فمور (استخوان ران) در بیمارستان امام حسین(ع) خبر داد. او با اشاره به اینکه بیمار با علائم تومور و درد پیشرونده در ناحیه زانو به بیمارستان مراجعه کرده‌بود، عنوان کرد: یکی از مهم‌ترین علامت‌های سارکوم‌های استخوانی به خصوص استئوسارکوم، درد پیشرونده و نشانه‌هایی در اطراف زانو مثل تومور است که در افراد به ویژه کودکان باید جدی گرفته شود.

اسامی دروس امتحانات نهایی اعلام‌شد

ایرنا نوشت: در اجرای ماده واحده سیاست‌ها و ضوابط ساماندهی سنجش و پذیرش متقاضیان ورود به آموزش عالی پس از پایان متوسطه، مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی، عناوین دروس نهایی پایه‌های دهم و یازدهم شاخه نظری در شورای عالی آموزش و پرورش تاریخ ۱۳ شهریور ۱۴۰۲ تصویب شد. تعداد دروس نهایی پایه دهم در رشته‌های ریاضی فیزیک و علوم تجربی ۹ عنوان و در رشته‌های ادبیات و علوم انسانی و علوم و معارف اسلامی ۱۱ عنوان تعیین شد. همچنین تعداد دروس نهایی پایه یازدهم در رشته علوم تجربی ۱۱ عنوان و در رشته‌های ریاضی فیزیک، ادبیات و علوم انسانی و علوم و معارف اسلامی ۱۲ عنوان تعیین شد. براساس مصوبه کنکوری شورای عالی انقلاب فرهنگی سهم سوابق تحصیلی در سال ۱۴۰۵ باید به ۶۰ درصد برسد؛ این سهم باید از هر سه پایه تحصیلی دوره متوسطه دوم باشد.

تکلیف کنکور ۱۴۰۳ روشن‌شد

باشگاه خبرنگاران نوشت: رئیس سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص بررسی مصوبه رد شده از سوی شورای نگهبان در خصوص اصلاح قانون کنکور، گفت: فرآیند برگزاری کنکور ۱۴۰۳ از منظر داوطلب و سازمان سنجش آغاز شده و هیچ‌گونه تغییری در روند برگزاری کنکور ۱۴۰۳ را نخواهیم پذیرفت. عبدالرسول پورعباس در تشریح نشست فوق‌العاده دروز کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری مجلس، اظهار کرد: روال عادی مجلس پس از اینکه شورای نگهبان نسبت به مصوبات صحن علنی مجلس اظهارنظر می‌کند، این است که مصوبات برای تحلیل و بررسی به کمیسیون‌های تخصصی ارجاع می‌شود که نشست دیروز به همین منظور در کمیسیون آموزش برگزار شد. سوابق تحصیلی تأثیر ۵۰درصدی خواهد داشت.

حذف ۱۰هزار رشته مقاطع ارشدودکتری

ایسنا نوشت: معاون آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از برنامه این وزارتخانه برای حذف ۱۰ هزار رشته مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی خبر داد و گفت: برنامه حذف این رشته‌ها به منظور بررسی آینده شغلی فارغ‌التحصیلان به کار گروه‌های استانی داده شده است. قاسم عموغابدینی ضمن بیان این مطلب با اشاره به بازنگری رشته‌های دانشگاهی، اظهار کرد: حدود ۱۰ هزار رشته کارشناسی ارشد و دکتری از دانشگاه‌ها در برنامه حذف وزارت علوم قرار دارد و در حال حاضر حذف این رشته‌ها به منظور بررسی آینده شغلی فارغ‌التحصیلان به کارگروه‌های استانی داده شده و در صورتی که از نظر شغلی آینده‌ای برای فارغ‌التحصیلان دانشگاهی در این رشته‌ها وجود نداشته باشد، تمامی ۱۰ هزار رشته سال آینده حذف خواهند شد.

۱۹۰۷۰۰۷۰۱۹

۲۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ / ۱۱ اکتبر ۲۰۲۳

سال پنجم

شماره ۱۶۶۵

«آرمان ملی» با نگاهی به افزایش آمار اختلالات روانی به هزینه‌های بالای درمان و نبود بیمه‌های درمانی در این زمینه اشاره کرده؛

افسردگی با فقر، درمانی ندارد

آرمان ملی: بیماری‌ها و اختلالات روانی، موضوعی ست که نه تنها این روزها افرادی از جامعه با آن درگیر شده‌اند بلکه به‌صورت عینی در سطح جامعه قابل مشاهده است. عدم کنترل خشم، ناامیدی، کم حرفی یا برحرفی، درگیری‌ها و دعواهای روزانه، فحاشی، استرس و اضطراب را لاغر شدن یا پرخوری افراطی، عدم ثبات، یاس و ناامیدی و حتی در مواردی خودکشی یا دیگر کنشی همه ریشه در مشکلات روحی دارد که شرایط زیست در جامعه زمینه‌ساز و رشد دهنده آن‌ها هستند. در هر صورت و علت بیماری‌ها و درگیری‌های روحی افراد با خود و دیگران هرچه باشد اصلی‌ترین ریشه‌های آن در نرسیدن افراد به جایگاه واقعی‌شان در جامعه، بی‌پولی و تبعیض ریشه دار جامعه طبقاتی می‌تواند، باشد.

در روزهای اخیر انجمن روانپزشکان ایران آماری از ابتلا به اختلالات روانی در ایران منتشر کرده و گفته «۳۰ درصد مردم درگیر نوعی از این اختلال‌ها هستند. هرچند که همیشه در میزان واقعی آمار به دلایل متفاوت و سلیاق متنوعی می‌تواند شک و شبهاتی وجود داشته و میزان واقعی آن بسیار بیشتر باشد اما همین آمار هم نگران‌کننده است.

اما یکی از نکاتی که باید در بحث مشکلات روانی و اختلالات ناشی از آن در نظر داشت، بحث درمان این مشکلات است. درمان‌هایی که در ایران هزینه‌های بسیار

بالایی را از مشاوره تا روانکاو و روانپزشکی و روان درمانی شامل می‌شوند. طبیعی است وقتی مشکلات اقتصادی ریشه اختلالات روانی باشند، اقدام برای درمان آن هم به نداشتن پول و هزینه مرتبط است به فراموشی سپرده خواهد شد. در ادامه گزارش هم به آمار اختلالات روانی در ایران و هم چالش‌های پیش روی آن برای درمان اشاره خواهیم کرد و در نهایت روش‌هایی که بدون پول شاید به طور موقت و از طریق سایت‌ها و خبرگزاری‌ها و پیج‌های اینستاگرامی بشود التیامی هرچند اندک و دلخوشی سطحی با آن پیدا کرد.

ایسنا نوشته که امسال برای مطب‌های خصوصی روانپزشکان متخصص ۱۷۹ هزار تومان و روانپزشکان دارای فوق تخصص و فلوشیپ روانپزشکی ۲۰۴ هزار تومان تعرفه تعیین شده است اما همین مبالغ نیز در مطب‌های روانپزشکی رعایت نمی‌شود و یک متخصص روانپزشک که فلوشیپ یا فوق تخصص نیز ندارد برای یک جلسه درمان حضوری ۳۵۰ هزار تومان دریافت می‌کند. هرچند نصفانه باید گفت به نظر می‌رسد نظارت بر مطب‌های روانپزشکی بیشتر و شاید قوی‌تر از مطب‌های روانشناسی باشد چراکه هزینه دریافت شده از سوی روانپزشکان هرچند خارج از تعرفه مصوب است، اما به پای هزینه‌های بی‌سر و ته مطب‌های روانشناسی نمی‌رسد.

هرچند روانپزشکان و روانشناسان معتقدند تعرفه‌های مصوب کفاف هزینه‌های مطب را نمی‌دهند و می‌توان تا حدی به آنها حق داد اما آمارهای موجود درباره سلامت روان مردم نشان از ضرورت توجه به سلامت روان و بهره‌گیری از متخصصان روانشناس و روانپزشک دارد و این در حالی است

که وضعیت اقتصادی مردم جوابگوی پرداخت این هزینه‌ها نیست؛ از طرفی این خدمات جز در موارد معدودی تحت پوشش بیمه نیستند. اسفند سال گذشته دستورالعمل خرید راهبردی خدمات روان درمانی برای روانشناسان بالینی در مراکز دولتی –دانشگاهی به تصویب وزیر بهداشت که رئیس شورای عالی بیمه سلامت نیز هست، رسید که این دستورالعمل از ابتدای امسال قابل اجراست. این دستورالعمل، جلسات روان درمانی را ۳۰ دقیقه‌ای در نظر گرفته است، تعداد جلسات لازم برای روان درمانی را بر اساس نوع اختلال مشخص کرده است و میزان پوشش بیمه این خدمات در بخش سرپایی ۷۰ درصد به عهده سازمان‌های بیمه‌گر و ۳۰ درصد، پرداختی خود بیماران است. با این حال این دستورالعمل شامل تمامی خدمات روانشناسی و تمامی مراکز نمی‌شود، بلکه طبق این مصوبه تنها دو گرایش روانشناسی بالینی و روانشناسی سلامت، آن هم فقط در مراکز دولتی –دانشگاهی تحت پوشش بیمه‌های پایه و تکمیلی قرار می‌گیرند. در این میان برخی متخصصان معتقدند با توجه به شرایط روانی و اجتماعی مردم، باید تمام گرایش‌های روانشناسی تحت پوشش بیمه قرار گیرند اما برخی دیگر نیز معتقدند با توجه به محدودیت‌هایی که بیمه با آن مواجه است، این اقدام باید به گام تسری یابد.

پول نداریم، چه کار کنیم؟

سایت Psyche در خصوص بیماری‌ها و اختلالات روانی نوشته چه کنیم وقتی حال خوبی نداریم؟ و توصیه‌های کاربردی هم از زبان متخصصان سلامت بیان کرده. در بخشی از این گزارش آمده برای افرادی که سطح افسردگی آنها چندان شدید نیست یک سری تکنیک‌های رفتاری وجود دارد که می‌توانند مفید باشند:

در صورت امکان برای چند روز با یک هفته، یادداستی از نحوه گذراندن وقت خود داشته باشید. برای هر فعالیت، احساس خود را از ۰ (کمترین حالت) تا ۱۰ (شادترین حالت) ثبت کنید.

برای هفته خود برنامه‌ریزی کنید: فعالیت‌هایی را که در هفته قبل منجر به خلق و خوی بهتر شما شده‌اند و فعالیت‌هایی که فکر می‌کنید مهم یا معنی دار هستند را در نظر بگیرید- به ویژه آنهایی که اخیرا در صورت امکان انجامش را متوقف کرده‌اید. سعی کنید فعالیت‌هایی را که برای خود تعیین کرده‌اید انجام دهید حتی اگر تمایلی به آن ندارید. ایده این تکنیک چنین است که رفتار اول اتفاق می‌افتد و سپس به واسطه آن خلق و خوی فرد بهبود می‌یابد. در پایان هفته، احساس خود را در انجام فعالیت‌های مختلف ارزیابی کنید و از آن برای برنامه‌ریزی هفته آینده استفاده کنید. مراحل بالا را چند هفته تکرار کنید و صبور باشید. این گام‌های کوچک برای بازگرداندن زندگی خود به مسیر است، حتی اگر بلافاصله احساس بهتری نداشته باشید، به یاد داشته باشید که ممکن است مدتی طول بکشد تا بتوانید خلق و خوی خود را افزایش دهید.

بیماری روانی ندارید؟ لزوما ز نظر روانی سالم نیستید

امیر حسین جلالی ندوشن، روانپزشک و استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران با تاکید بر اینکه سلامت روان به معنای نبود اختلال روانپزشکی نیست یعنی اگر کسی اختلال دو قطبی، افسردگی و اضطراب شدید یا اعتیاد ندارد معنایش این نیست که مشکل سلامت روان ندارد، می‌افزاید: سازمان جهانی بهداشت این مساله را اینگونه توضیح می‌دهد که نبود بیماری روانی به معنای بودن سلامت روانی نیست. سلامت روان یعنی وقتی صبح از خواب بیدار می‌شویم، شوق داشته باشیم، هدفمند باشیم. خبر آنلاین در ادامه از زبان این روانپزشک نوشته باید بتوانیم آینده نگری کنیم و برای آینده مون با امید برنامه‌ریزی کنیم. اگر نسبت به آینده مون همواره بیمناک و مایوس هستیم یعنی یک جای کار می‌نگد. البته نمی‌توان نقش عوامل اجتماعی و اقتصادی را در بروز این نگرانی نادیده گرفت. اما بدانیم اگر شور زندگی در ما کاهش یافته، خسته‌ایم، درد داریم و امید نداریم شاید لازم است از یک نفر کمک بگیریم.