

یک روانشناس با تاکید بر اهمیت خواب، تغذیه و نوشیدن آب مناسب در شب و روز امتحان، گفت: اگر چه نمی توان اثر خواب مناسب را بر کسب نمره مناسب نادیده گرفت اما نمی توان به طور صد در صد گفت مطالعه شب با یکدیگر متفاوت است و نوع خواب اهمیت این است که دانش آموزان باید در ابتدا زمان مناسب مطالعه خود را که در آن کارایی بالایی دارند؛ شناسایی کنند. گوهر یسنا ازانی اظهار کرد: توجه به تغذیه، خواب و نوشیدن آب کافی و مناسب در شب‌های امتحان بسیار حائز اهمیت است. برخی افراد در طول روز مطالعه مفید و برخی شب هنگام کارایی بهتری برای مطالعه دارند. ابتدا باید توجه کرد که هر فرد از چه سیستم مطالعه‌ای استفاده می کند و اینگونه زمان مطالعه مفید و مناسب را پیدا کرد. این روانشناس ادامه داد: برخی صرفا به دلیل کاهش عوامل مزاحم، هنگام شب شروع به درس خواندن می کنند، در چنین مواقعی باید از خانواده هوشش کرد که با رعایت بیشتر، عوامل مزاحم را کاهش دهند، اما برخی به طور کلی در شب هنگام مطالعه بهتری دارند. چنین افرادی باید در نظر بگیرند در زمانی که مطالعه برایشان کارایی لازم را ندارد خواب کافی داشته باشند تا هنگام امتحان دچار کمبود خواب نشوند. وی افزود: به طور کلی موکول کردن مطالعه کل بخشهای کتاب به موقعیت شب امتحان منجر به ایجاد مشکلات فکری، احساسی، جسمی و رفتاری اعم از عدم تمرکز، خرد سوزنی، افکار خودآیند منفی، حسرت درس نتخواندن در طول سال تحصیلی... می شود. تمام نیروهای درونی نیز صرف افکار منفی می شود که به صورت چرخشی بر احساسات افراد اثر می گذارد.

◀ **دلایل تنفر از درس**

این روانشناس معتقد است که موکول کردن مطالعه مطالب درسی به شب امتحان منجر به ایجاد خشم، ترس، افسردگی و حتی تنفر از آن درس و با آموزگار می شود. دانش آموز در چنین شرایطی دیگران و والدین و خود را مقصر می داند، عصبانی می شود. ترس از شکست، اشتباه، قضاوت، طرد شدن، از دست دادن نمره و موقعیت در او ایجاد می شود. به طوری که این احساسات بر روی جسم او نیز اثر گذاشته و مشکلات جسمانی نظیر مشکلات گوارشی برای دانش آموز ایجاد می کند. از این رو توصیه می شود درس خواندن تنها به شب امتحان موکول نشود بلکه در طول سال تحصیلی، دروس مطالعه شوند. به گفته وی، به طور کلی شیوه مطالعه برای امتحان دانش آموزان جزء تجارب آنها محسوب می شود که از همان طریق افکار خود را ساخته اند. برخی تا لحظه آخر و پیش از شروع امتحان درس می خوانند و برخی مطالعه تا لحظه آخر با مناسب نمی دانند. از طریق این رفتارها با ترسهای درونی مقابله و سطح اضطراب و استرس خود را کنترل می کنند. تمامی روز امتحان نیز دانش آموزان از تجارب پیشین خود که «تقویت مثبت» بوده و نتایج مثبت آن را دیده‌اند استفاده می کنند.

◀ **انواع خیال پردازی هنگام درس**

انزانی تصریح کرد: به‌رغم مطالب گفته شده نمی‌توان باورها و رفتار افراد را در شب امتحان تغییر داد، بلکه رفتار و باور و ترسهای زیر بنایی دانش آموزان را باید در طول سال تحصیلی شناسایی و سپس رفتار آنها را تغییر داد. از این رو توصیه می‌شود در شب‌های امتحان دانش آموزان به شیوه‌ای مطالعه کنند که احساس آرامش و امنیت بیشتری به آنها می دهد. این روانشناس با بیان اینکه به طور کلی دو نوع خیال پردازی هنگام مطالعه وجود دارد، گفت: برخی از ابتدای مطالعه دچار خیال پردازی و برخی پس از اندکی مطالعه دچار خیال رزای می‌شوند. باید بدانیم خیال پردازی در ابتدای مطالعه امری طبیعی است چراکه بچه‌ها دچار ترس شدیدی شده‌اند و ذهن برای محافظت از فرد به سمت خیال پردازی می رود. این خیال پردازی می تواند هر محتوایی داشته باشد اما باید کنترل شود. وی ادامه داد: از سوی دیگر برخی پس از اندکی مطالعه دچار خیال پردازی زیادی می‌شوند. اولین توصیه این است که دانش آموزان توجه کنند پس از چه مدت مطالعه دچار خیال پردازی شده و تا چه مدت می‌توانند ذهن را بر روی محتوای مورد مطالعه ثابت و متمرکز دارند.

◀ **دلایل طول دادن مطالعه دانش آموزان**

انزانی همچنین به طول دادن زیاد مطالعه برخی دانش آموزان نیز اشاره کرد و گفت: برخی مطالعه دروس را به دلایل مختلفی نظیر ترس از اشتباه، ترس از شکست، ترس از خوب یاد نگرفتن و... طول می‌دهند. در چنین شرایطی دانش آموزان باید بداندند دقیقا چند فصل درسی را باید مطالعه کنند، تا چه مدت می‌توانند تمرکز خود را بر روی محتوای درسی حفظ کنند، مطالب را به قسمت‌های جزئی تر تقسیم کنند و برای خواندن در بخش به خود تشویقی نظیر خوردن خوراکی محبوب و... بدهند. اینگونه عوامل مزاحم کاهش پیدا می‌کند. وی همچنین تاکید کرد که هر فردی نوع درس خواندن متفاوتی دارد و باید در گام نخست نوع درس خواندن خود را بیابیم تا با حفظ تمرکز، تشویق و یادآوری جملات مثبت به خود، تمرینات آرام بخش، نوشتن افکار منفی و دور ریختن آنها ذهن را خالی و برای مطالعه آماده کنیم.

سه‌شنبه ۱۴۰۰۰۵۲۰۲۸ شماره ۱۳۰۴ سال چهارم ۱۸/۱۴۴۲ تا ۱۸/۲۰۲۱

armanmeli.ir

یک اپیدمیولوژیست مطرح کرد:

اقدامات قبل و بعد از تزریق واکسن در سالمندان



...و باید با مشاوره متخصصین وارد هر گونه مداخله پزشکی شوند. اما سالمندانی که به طور معمول دارند زندگی شان را می کنند و حالا یک فشار خون، دیابت یا بیماری‌های اینچنینی دارند و تحت درمانند، این‌ها نگرانی آنچنانی ندارند.

◀ **موارد منع تزریق واکسن کرونا**

شتی ادامه داد: افرادی که قبلا در برابر دارو، غذا یا واکسن‌های دیگر دچار حساسیت یا آلرژی شدید شده‌اند، باید حواس‌شان باشد. بر این اساس شوک آنافیلاکسی و آلرژی شدید که فرد را در بیمارستان بکشاند، این افراد منع واکسنیاسیون دارند. در عین حال بیمارانی که بیماری‌های خاص، صعب‌العلاج و جدی دارند، با متخصصین‌شان مشورت کنند. سازمان غذا و دارو هم برای بیمارانی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند، بیماری‌های ویژه‌ای دارند و... دستورالعمل‌های خاصی داده است. البته این‌ها موارد منع تزریق نیستند، بلکه ممکن است احتیاطاتی لازم داشته باشند و باید مراعات کنند. به عنوان مثال بعد از تزریق واکسن باید به مدت نیم‌ساعت تحت‌نظر باشند. حتی کسانی که آلرژی‌های خفیف دارند، منع تزریق واکسن کرونا ندارند. منع تزریق فقط برای افرادی است که سابقه شوک‌های آنافیلاکسی شدید و آلرژی‌های شدید به واکسن دیگری، غذا یا دارو دارند. وی گفت: در عین حال افرادی که اکنون بیماری حاد تبار دارند، اعم از کرونا یا هر بیماری حاد تبار دیگری یا در روند حاد یک بیماری خاص وجود دارند، مثلا سکنه قلبی یا مغزی کردند، با مشورت پزشکان معالج باید واکسنیاسیون را انجام دهند که معمولا اجازه می دهند که روند حاد بیماری بگذرد و بعد واکسن را برایشان تزریق می کنند. همچنین افرادی

منوچهر قارونی متخصص قلب و عروق:

بیماران مزمن قلبی در اولویت واکسنیاسیون قرار گیرند

عروق، تنگی شریان قلب و عدم خون‌رسانی کافی به قلب شود. وی ادامه داد: بر این اساس اندازه‌گیری اکسیژن شریانی به عنوان یکی می‌تواند خون‌رسانی کافی به قلب را در این بیماران مختل کند بنابراین واکسنیاسیون کرونا برای این افراد باید در اولویت باشد. منوچهر قارونی افزود: ابتلا به کرونا با درگیری ریه به سبب کاهش اکسیژن‌رسانی ریه به قلب و گاه لخته‌شدن خون در شریان‌ها و رگ‌رسانی به ریه می‌شود و این امر اکسیژن‌رسانی به قلب را کاهش می‌دهد. این متخصص قلب و عروق گفت: ویروس کرونا می‌تواند با رسوخ کردن در ریه و قلب بیماران سبب التهاب



فرآیند ثبت‌نام، یعنی اول خردادماه جاری، غربالگری دانش آموزان انجام خواهد شد و برای تسهیل روند کار در هر پایگاه ثبت‌نام، در هر ستاد، یک مرکز غربالگری را متمرکز کرده‌ایم و خانواده‌های دانش‌آموزان کلاس‌اولی می‌توانند با حضور در یک پایگاه، فرآیند غربالگری و ثبت‌نام را بهم انجام دهند.

◀ **وجود ۱/۵ میلیون کلاس‌اولی**

ثبت‌احوال کشور، در سال تحصیلی جدید، در حدود یک و نیم میلیون دانش‌آموز کلاس‌اولی خواهیم داشت؛ گفت: با افزایش تعداد ستادهای ثبت‌نام و پایگاه‌های شنسجش نوآموزان، سعی خواهیم کرد غربالگری را در کوتاه‌ترین زمان برای تمام دانش آموزان پایه اول و نوآموزان، انجام دهیم و البته مشارکت، نظارت و حمایت خانواده‌ها از روند دقیق اجرای امور، برای ما بسیار حائز اهمیت بوده و به ما کمک خواهد کرد. وی با اشاره به زمان ثبت‌نام دانش‌آموزان گفت: ثبت‌نام دانش‌آموزان در پایه اول دوره ابتدایی، از اول خردادماه جاری، آغاز شده و پیش‌بینی می‌شود که تا پایان مرداد ادامه داشته باشد و در مقاطع دیگر تحصیلی، نیز دانش‌آموزان می‌توانند با مراجعه به سامانه سیدا و در گاه یاد، در زمان‌های مقرر ثبت‌نام را انجام دهند. حکیم‌زاده گفت: البته

آرامش مله

تأمین محل امن برای زنان خشونت دیده

معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی استان تهران با بیان اینکه در سال گذشته ۱۸۲ نفر از زنان خشونت دیده از خدمات خانه امن دولتی و غیردولتی استفاده کرده‌اند، در خصوص همکاری سازمان بهزیستی و معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: در حوزه‌های مددکاری اجتماعی، روانشناسی و خدمات حقوقی آموزش‌های تخصصی ارائه می‌شود؛ البته در تمامی حوزه‌های فوق، رویکرد توان‌افزایی خدمت‌دهندگان و آشنایی با نظر به‌های نوین توانمندسازی در نظر گرفته می‌شود. با توجه به اینکه این دوره‌ها در حال برگراری است، انتظار می‌رود که تأثیرات بسزایی را در روند خدمت‌رسانی داشته باشد. مهدی خانکچیا بیان اینکه زنان خشونت‌دیده به دلیل خشونت به صورت موقت از منزل بیرون آمده و به مراکز خانه امن مراجعه می‌کنند و سعی می‌شود مجدداً به دامان خانواده بازگردانده شوند، گفت: در سال ۱۳۹۹، ۱۸۲ نفر از زنان خشونت‌دیده از خدمات خانه امن دولتی و غیردولتی استفاده کردند. وی در پاسخ به این سوال که زنان خشونت‌دیده بعد از چه مدتی از خانه‌های امن خارج می‌شوند؟ توضیح داد: هدف کلی طرح خانه‌های امن، حمایت و ساماندهی مجدد خانواده‌ها و بازسازی نظام خانواده‌ای است که دچار بحران خشونت شده که این مهم را از طریق توانمندسازی زنان تحت خشونت خانگی به انجام می‌رساند چرا که همانطور که همگی معتقدیم در خانواده ایرانی وجود زن نقش مهمی در تحکیم خانواده دارد، لذا هر گونه آسیب بر او مصادق آسیب بر خانواده و بالطبع جامعه است.

◀ **ارتقای سطح دانش و آگاهی**

معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی استان تهران از اهداف دیگر این طرح را تأمین محل امن جهت زنان در معرض خشونت یا خشونت‌دیده و فرزندان آنها، مداخله در مشکل و وضعیت فرد خشونت‌دیده یا در معرض خشونت به منظور ارتقای سطح دانش و آگاهی آنها و خانواده‌هایشان و کمک به درک موقعیت خود در شرایط خشونت‌زا و به کارگیری شیوه‌های پیشگیرانه‌ار، تقاء توانمندی‌های زنان در معرض خشونت و خشونت‌دیده و خانواده‌هایشان جهت مقابله با مسائل فردی و اجتماعی در شرایط بحرانی از طریق ارائه خدمات تخصصی به موقع و اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی عمومی در رابطه با خشونت علیه زنان، شناسانه‌ها و راهکارها عنوان کرد. خانکه با اشاره به اینکه در این مراکز در چندنقاب خدمات تخصصی (خدمات روانه و روانه خدمات شبانه) عرضه می‌شود، به خدمات روانه اشاره و اظهار کرد: در شرایطی که زن خشونت‌دیده یا در معرض خشونت ناچار است به همان منزلی برگردد که در آن جاد در معرض خشونت است، مددکار اجتماعی در قالب ارائه طرح ایمنی که با کمک مراجعه‌کننده تهیه می‌کنند، مواردی را برای ایمنی وی ارائه می‌کند؛ زیرا همیشه احتمال تکرار خشونت وجود دارد.

◀ **طرح ایمنی برای هر فرد**

به گفته وی، طرح ایمنی برای هر فرد به صورت اختصاصی با توجه به شرایط فرهنگی، سن قربانی، سن فرزندان، نوع خشونت و منابع حمایتی قربانی طراحی می‌شود. همچنین خدمات نگهداری در شرایطی که زن خشونت‌دیده یا در معرض خشونت در خطر امنیت جانی بوده و امکان بازگشت به محل زندگی و یا محلی که در آن خشونت می‌دیده است، نباشد، به صورت موقت در خانه امن همراه با فرزند خود... دختر بدون محدودیت سنی و سسر و سایر اعضای خانواده (با اخذ حکم قضایی) نگهداری می‌شوند. این خدمات شامل خدمات مددکاری اجتماعی، روان‌شناسی، حقوقی و پزشکی است. معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی استان تهران ادامه داد: برای هر یک از خدمت‌رندگان طرحی کمک یا هدف مشخصی تعیین می‌شود که در نظر گرفته می‌شود. بر اساس دستورالعمل اجرایی مدت اقامت خدمت‌گیرندگان در خانه امن چهار ماه است که با توجه به فرآیند توانمندسازی‌شان و تصمیم نیم تخصصی مرکز تا یک دوره دیگر یعنی ۴ ماه دیگر قابل تمدید است. خانکه در ادامه در خصوص همکاری سازمان بهزیستی و معاونت امور زنان و خانواده ریاست‌جمهوری در این رابطه نیز توضیحاتی ارائه داد و گفت: در حوزه‌های مددکاری اجتماعی، روانشناسی و خدمات حقوقی آموزش‌های تخصصی ارائه می‌شود؛ البته در تمامی حوزه‌های فوق، رویکرد توان‌افزایی خدمت‌دهندگان و آشنایی با نظر به‌های نوین توانمندسازی در نظر گرفته می‌شود. با توجه به اینکه این دوره‌ها در حال برگراری است، انتظار می‌رود که تأثیرات بسزایی را در روند خدمت‌رسانی داشته باشد، اما چون دوره در حال برگراری است، در خصوص اثر بخشی آن بعد از اتمام دوره و ارزیابی آن امکان‌پذیر خواهد بود.

یادداشت

این همه خشونت، به کجا چنین شتابان؟

ادامه از صفحه اول
لکنه دیگر که باز در رابطه با این موضوع مهم و کلیدی است، به مهارت‌های ارتباط و حل مسئله و کنترل خشم برمی‌گردد. خیلی از ما ممکن است در طول روز موقعیت‌های مختلفی را تجربه کنیم که عصبانی می‌شویم و در نهایت خشمگین شویم و به شکلهای مختلف با خشمان برخورد کنیم. با انفعالی، یا با خراشگرانه یا جراتمندانانه در موقعیت‌هایی که قرار می‌گیریم تا بتوانیم خشم‌مان را کنترل کنیم. واقعیت این است که آمار بالای پرونده‌های قضایی در حوزه‌های ضرب و جرح، خشونت‌های خانگی گویای این موضوع است که ما در سبک‌های ارتباطی مان بسیار ضعیف هستیم. این یعنی آستانه تحمل مردم در تعامل با همدیگر حتی در درون خانواده دارد پایین می‌آید. نکته بعدی به بحران کرونا برمی‌گردد. بحرانی که اینقدر طولانی شد و یک سبک زندگی جدیدی را برای این شکل از بحران ایجاد می‌کند که ما انتخاب کنیم و ناتوانی در تغییر سبک زندگی فعلی و قبلی براساس شرایط کرونا و ناتوانی در ایجاد سازگاری در چنین شرایطی می‌تواند فشارهای مختلفی را به افراد وارد کند. افراد در فضای بیرون، تعامل داشتند و هیجانات خود را یک جای دیگر تخلیه می‌کردند الان این فضا گرمند شده به دلیل استرسزایی در خانه ماندن و فاصله‌گذاری اجتماعی و طبیعتا کاهش روابط عاطفی، یکجاهایی فشار می‌آورد و همه افراد نمی‌توانند یا این استرس‌ها و هیجانات در چنین شرایطی برخورد درستی داشته باشند لذا خشونت یکی از دوره‌های نادرستی است که ممکن است ما در مواجهه با چنین شرایطی انتخاب کنیم. این اتفاق نه اولین است و نه آخرین است. اصلا موضوع خشونت موضوع دیروز و امروز و کرونا و چند سال اخیر هم نیست. خشونتی که سالیان سال است حداقل براساس تحلیل‌های آمار ی پزشکی قانونی و آمارهای موجود در حوزه ضرب و جرح وجود است که ما سالیان سال است که خشونت جزو اولویت‌های اول پرونده‌های قضایی و جرائم مرتبط است و معتقد حتی سرت‌هم هم نوعی خشونت اجتماعی است و اگر ضرب و جرح و سرقت را به منزله خشونت اجتماعی بگیریم، باید بگوییم که رتبه اول پرونده‌های ما در موضوع خشونت‌های اجتماعی به معنای عام خودش برمی‌گردد و اگر همین مسیر را اتخاذ کنیم هزینه‌های بیشتری را هم باید در این حوزه بپردازیم. در آخر سلامت روانی اجتماعی هر قدر شاخص‌های بالاتری داشته باشد، آمادواری ما برای بروز رفتار پر خراشگرانه را کاهش می‌دهد. افرادی که سواد سلامت روان دارند، افرادی که سواد اجتماعی دارند، معمولا در مواجهه و تعامل با دیگران، سبک مناسب را انتخاب می‌کنند و آن سبک، سبک جراتمندانانه است. معمولا افراد با چنین ویژگی می‌توانند در شرایط مختلف از دانش و تجربه‌شان برای تسبیت مثبت در شرایط شان استفاده کنند و فکرمی می‌کنیم می‌توجهی زیاد نسبت به حوزه سلامت روانی اجتماعی آثار عوارضی دارد که من حداقل به عنوان یک مددکار اجتماعی بارها بارها این موضوع را هشدار داده‌ام. ما مهم این است که گوش شنوایی باشد. ما به هر دلیلی نمی‌خواهیم صدای خشونت را بشنویم. امروز صدای خشونت، پایهای خانواده ما را تحت‌الشعاع خودش قرار داده است.