

نوجوانی، دوره‌ای از زندگی است که در آن رفتارهای پرمخاطره و تهدیدآمیز در حیطه سلامت مانند سیگار کشیدن، مصرف مواد و الکل می‌تواند به اوج خود برسد؛ رفتارهایی که بسته به خلق و خوی والدین و سایر اعضای خانواده کم‌رنگ یا به آسیب اجتماعی تبدیل می‌شود. هنوز چند صبح‌ی از بروز بارقه‌های بلوغ در او نگذشته و به قول قدیمی‌ها تازه پشت لبش سبز شده اما چشمان گودرفته و چهره زردش حکایت از واقعیتی تلخ دارد. سیگاری روشن می‌کند و در جواب چشمان پرشنگر خبر نگار ایرنا می‌گوید: تک فرزند خانواده هستم و پدر و مادرم هر چه می‌خواستیم به سرعت برابم فراهم می‌کردند. هر دو تا دیروقت کار می‌کنند و از این بابت همیشه آزاد و رها با دوستانم اوقات می‌گذراندم. یکی به سیگار می‌زند و درباره اولین تجربه مصرف مواد مخدرش می‌گوید: در میهمانی تولد یکی از دوستانم، نتوانستم در مقابل تعارف به کشیدن مواد مقاومت کنم و با این باور که همین یک‌بار است و تکرار نمی‌شود در جمع آنان نشستم اما شد همان که نباید می‌شد. اما شانس آوردم پدر و مادر سبز شدند و من را به کنگره ۶۰ آوردند تا تحت‌درمان ترک قرار بگیرم و گرنه معلوم نبود اوضاع و روزگارم چگونه پیش می‌رفت. با گفتن موفق و سلامت باشی و از این به بعد بیشتر مراقب باش از او دور می‌شوم اما تمام فضای ذهنم به خانواده‌ای فکر می‌کند که

قرار بوده با پر آوردن نیازهای عاطفی، جسمی و فکری اعضای خود، بسترهای رشد و پرورش شخصیت و سازگاری بعدی آنان را فراهم سازد اما توجه بیش از حد و احیاناً گسستگی روابط، استرس و تضاد میان اعضا، باعث شده تبعاتی همچون عزت‌نفس پایین، کاهش استقلال و اختلال در اجتماعی شدن و کشیده شدن به سمت رفتارهای پرخطر همچون مصرف مواد مخدر را رقم بزند. کندوکاو در میزان تاثیر رفتار والدین بر افزایش یا کاهش رفتارهای پرخطر نوجوانان، ایرنا را بر آن داشت تا با علی‌ضربان نوروزی و رانیزشک و عضو مرکز ملی مطالعات اعتیاد به گفت‌وگو بنشیند و برخورد مناسب والدین در مواجهه با فرزندی که مصرف‌کننده مواد است را جویا شود. نوروزی در این گفت‌وگو، با تأکید بر اینکه فرزندپروری موثر، نخستین عامل پیشگیری از سوق نوجوانان به مصرف موادمخدر است، توضیح داد: فرزندپروری موثر از دو مولفه مجموعه مهارت‌های والدین برای ایجاد دلبستگی در فرزندان و ایجاد تعهد در آنان نسبت به ارزش‌ها و انتظاراتی که خانواده دارد تشکیل می‌شود.

انتظارا می‌شود که کلاس‌های مراکز سلامت وی با تأکید بر اینکه این مهارت‌ها با آموزش در کلاس‌هایی که مراکز سلامت جامعه تحت نظر روانشناسان وزارت بهداشت به خانواده‌ها ارائه می‌شود، قابل یادگیری است، یادآور شد: محتوای این دوره‌های آموزشی برای والدینی که فرزندان هفت تا دوازده سال یا دوازده تا هفده سال دارند متفاوت است و به والدین در ایجاد محیطی با کیفیت، گرم و صمیمی کمک می‌کند. به بیان رانیزشک، به والدین آموخته می‌شود که از طریق بهبود کیفیت ارتباط با فرزندان، چطور رفتارهای مثبت آنان را ببینند و تقویت کنند و احیاناً اگر دارای فرزندی با رفتارهای مشکل‌آفرین هستند چگونه او را مدیریت کنند.

دلایل مصرف مواد مخدر

نوروزی با بیان اینکه مصرف مواد مخدر در فرزندانی که این مهارت‌ها را از والدین کسب می‌کنند به شدت کاهش می‌یابد، خاطر نشان کرد: هرگز فراموش نکنیم که رابطه میان والدین و فرزندان، باید ترکیبی از محبت و محدودیت باشد تا منجر به ایجاد دلبستگی و تعهد شود و با این حساب، رابطه والدین با فرزندان اصلانمی‌تواند دوستانه باشد بلکه باید یک رابطه والد فرزندی با کیفیت و صحیح و اصولی باشد که در آن مهارت‌های دوستیابی آموخته می‌شود. وی یادآور شد: در روابط دوستانه محدودیت وجود ندارد به همین دلیل عنوان می‌شود که والدین نمی‌توانند با فرزندان فقط دوست باشند بلکه باید به هنگام وظایف، انتظارات، قوانین خانواده و ارزش‌ها را با زبان صریح و روشن با فرزند در میان بگذارند و از او بخواهند نسبت به آن پایبند باشد. عضو مرکز ملی مطالعات اعتیاد تصریح کرد: البته این امر منوط به این است که صمیمیت و دلبستگی قوی در خانواده شکل گرفته باشد و در این صورت است که فرزندان هم انتظارات خانواده را برآورده می‌کنند.

مسئولیت‌پذیری را چگونه تقویت کنیم؟ نوروزی با یادآوری این موضوع که دوستان و همسالان نقشی برجسته‌ای در بروز رفتارهای مثبت و منفی فرزندان دارند، به خانواده‌ها توصیه کرد: در دایره دوستان، هم مهارت‌های جدید آموخته می‌شود و هم بسیاری از چیزها تبادل پیدا می‌کند. در نتیجه اینکه والدین باید در کنار آموزش مهارت‌های دوستیابی به فرزندان، مسئولیت‌پذیری در قبال انتخاب دوست را هم در او تقویت کنند. وی ادامه داد: همواره شنیده می‌شود که فرد تمامی مشکلات و اعتیاد خود را ناشی از دوست ناباب عنوان می‌کند در حالی که این اصلاح‌محج نیست و آن دوست انتخاب‌آیو بوده است. پس باید مسئولیت آن را قبول کند و اینگونه نباشد که هر کاری دوست دارد انجام دهد و بعد بگوید خودم نبودم و تحت تاثیر دوستانم بودم!

شنبه

۱۴۰۰۰۵۴۰۲۶

۶ ذی‌الحجه ۱۴۴۲ / ۱۷ جولای ۲۰۲۱

سال چهارم

شماره ۱۰۶۲

armanmeli.ir

دکتر محمدمهدی گویا:

تیم سلامت کم‌رش زیر بار کرونا خرد شده است



رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت با اشاره به مشکل آفرینی کرونا در نظام سلامت، گفت: اگر کرونا نبود قطعاً نظام سلامت تواناتر عمل می‌کرد. تیم سلامت ما کم‌رش زیر بار کرونا خرد شده است. حتی روز آسایش نداشتیم. امیدوارم تیم بعدی وزارت بهداشت و نظام پزشکی با همکاری با یکدیگر از پس مشکلات برآیند. دکتر محمدمهدی گویا در حاشیه هشتمین انتخابات نظام پزشکی مستقر در محل برگزاری انتخابات در سالن همایش‌های رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: مهم‌ترین مشکلاتی که الان بر سر راه ما وجود دارد بیماری کرونا است. حل مساله کرونا اهمیت فوق‌العاده زیادی دارد؛ بنابراین رئیس بعدی سازمان نظام پزشکی و وزیر بهداشت دولت سیزدهم باید این موضوع را در اولویت خود قرار دهد و توانایی بالایی داشته باشد و بداند با چه مشکلاتی روبرو است و چه راهکارهایی مقابل اوست. وی افزود: هم‌وزیر بهداشت بعدی و هم رئیس جدید سازمان نظام پزشکی باید تجربه کشورهای موفق در مدیریت کرونا را مقابل خود قرار دهند و تصمیم‌گیری کنند هر چند بخشی از مشکلات

کرونا مربوط به تحریم‌ها است و شاید خیلی از همکاران پزشکی ندانند این تحریم‌ها چه تاثیر منفی بر کنترل کرونا گذاشته است و ما را در دسترسی به واکسن، دارو و حتی امکانات بهداشت فردی با مشکل جدی مواجه کرده‌است. گویا ادامه داد همچنین باید بدانیم اگر قرار باشد مشکل کرونا حل شود نیاز به یک تصمیم‌جمعی دارد و اینگونه نیست که تنها وظیفه وزارت بهداشت است اگر در استانی موارد ابتلا افزایش یافته است. آمار بالا رفته زیرا مردم نکات بهداشتی را رعایت نمی‌کنند و با تیم سلامت همکاری لازم ندارند. اگر همکاری لازم صورت گیرد و به تیم سلامت اعتماد کنند و حرف‌های تیم سلامت را باور داشته باشند شرایط بهتر خواهد شد.

شیوه پیگیری طرح تحول سلامت

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت ادامه داد: وقتی در گر دهایی‌ها و مراسمات مختلف نکات بهداشتی رعایت نمی‌شود نباید انتظار داشت که این بیماری به راحتی کنترل شود. مردم باید توصیه‌های نظام سلامت را باور داشته باشند و فارغ از هر گونه تفکر سیاسی به توصیه‌ها عمل

صدور «نمون برگ»های ۶و ۷هدایت تحصیلی پایه نهمی‌ها

نیازی به حضور والدین در مدرسه نیست

مدیر کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش از صدور نمون برگ‌های ۶ و ۷هدایت تحصیلی دانش‌آموزان پایه نهم خبر داد. مسعود شکوهی در این باره گفت: فرآیند هدایت تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس برنامه پیش‌بینی شده در حال انجام است و آزمون‌های توانایی و رغبت دانش‌آموزان در سال گذشته دریافت شده است. وی ادامه داد: تا پایان بهمن دانش‌آموزان پایه نهم فرصت داشتند در آزمون‌های توانایی و رغبت شرکت کنند و همچنین فرم‌های نظرخواهی از دانش‌آموزان، معلمان و والدین و همچنین مشاور مدرسه، از دی ماه تا هفته اول اردیبهشت برای تکمیل شدن در اختیار بود. مدیر کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی خاطر نشان کرد: بحث اعلام ظرفیت شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی مناطق که در واقع اعلام میزان ظرفیت پذیرش توسط مناطق است، از اسفند آغاز شده و تا دهم اردیبهشت این فرآیند ادامه داشت. وی افزود: مهم‌ترین ابزاری که باید انجام بگیرد ثبت نتایج امتحانات برای بررسی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است که به‌وسیله مدیران مدارس و از طریق انتقال به سیستم دانا به سامانه همگام صورت

قدرت ۶۰برابری سرایت کرونای دلتا



یک فوق تخصص عفونی اطفال و رئیس بخش عفونی بیمارستان کودکان مفید با اشاره به وضعیت ابتلای کودکان به گونه هندی کرونا یا همان کرونای دلتا که این روزها در کشور شیوع پیدا کرده است، گفت: کودکان بیشتر ممکن است به ویروس کرونای دلتا مبتلا شوند و به تبع آن در زنجیره انتقال هم قرار گرفته و به راحتی می‌توانند بیماری را به دیگران نیز منتقل کنند. دکتر عبدا... کریمی وضعیت ابتلای کودکان به کرونای دلتا یا همان واریانت هندی ویروس کرونا، گفت: کرونای دلتا نسبت به ویروس اصلی و همچنین ویروس آلفا (واریانت انگلیسی ویروس کرونا) چند ویژگی دارد؛ یکی از ویژگی‌هایش این است که سرعت انتقال آن بسیار بیشتر بوده

می‌گیرد. همچنین این ارسال نمرات با لحاظ کردن ثبت نمرات غائبین موجه و حتی معترضان به نتایج امتحانات از چهاردهم تیرماه آغاز شده است و از یازدهم تیرماه، امکان ارسال نمرات به تدریج از مناطق فراهم شده است. شکوهی خاطر نشان کرد: برای هر منطقه‌ای که نمراتش را به‌وسیله مدیر منطقه تأیید کند، حداکثر بازه زمانی ۳ روزه در نظر گرفته شده است و حداکثر ظرف ۴۸ ساعت پردازش نمرات آغاز می‌شود و نمون برگ‌های ۶ و ۷هدایت تحصیلی ویژه دانش‌آموزان صادر می‌شود. وی ادامه داد: نکته بسیار مهمی در در اینجا حائز اهمیت است، آن است که نمون برگ‌های ۶ و ۷ با ارزیابی دانش‌آموزان در سطح منطقه صادر می‌شود و هر منطقه‌ای که نمرات دانش‌آموزان را ارسال کند حداکثر ظرف ۴۸ ساعت نمونه برگ‌های ۶ و ۷ دانش‌آموزان صادر می‌شود. مدیر کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی ادامه داد: تا امروز بیش از ۱۴۰ منطقه آموزش و پرورش که نمرات دانش‌آموزان را تأیید و ارسال می‌کنند، به نمرات منطقه تأیید نهایی شده است و نیازی به حضور دانش‌آموزان و والدین در مدرسه نیست و می‌توانند این نمون برگ‌ها را از سامانه همگام دریافت کنند و از همان طریق برای ثبت‌نام نیز اقدام کنند.

گونه دلتا بیشتر است.

علائم کرونای دلتا در کودکان

وی با بیان اینکه در ویروس دلتا دو یا بیشتر جهش اتفاق افتاده است، درباره علائم کرونای دلتا در کودکان اظهار کرد: به طور کلی علائم ویروس کرونا شبیه به هم است، اما علائمی مانند حالت سرماخوردگی، گلودرد، اسهال، استفراغ، بدن درد و سردرد ممکن است در کودکان مبتلا به کرونای دلتا دیده شود. البته سرفه کمتر دیده شده است. با این حال اگر علائم شدت پیدا کند، می‌تواند ارگان‌های دیگر را هم درگیر کند و حتی مسائل ریوی ایجاد کند و عوارض التهابی را بروز دهد. کریمی با بیان اینکه کرونا می‌تواند در کودکان هم منجر به بیماری شدید و حتی مرگ‌ومیر شود، گفت: در یک‌سال و نیم گذشته از زمان آغاز پاندمی کرونا ۷۷ مرگ در کودکان ناشی از کرونا در بیمارستان مفید داشتیم که البته ۹۲ درصد آنها یک بیماری زمینهای داشتند، اما هشت درصدشان بیماری زمینهای نداشته‌اند. وی تأکید کرد: البته باید توجه کرد که میزان مرگ و میر کرونا در کودکان کم است، اما مساله مهم این است که کودکان در زنجیره انتقال قرار می‌گیرند. در حال حاضر اگر وضعیت را نسبت به مشابه سال ۱۳۹۹ در نظر بگیریم، اکنون بیمارستان‌های اطفال ما تعداد موارد بستری بیشتر شده است. بنابراین در حال حاضر بخش‌های اطفال مان پر است و کمبود باره هم داریم. در حالی که در سال قبل چنین موضوعی بخاطر بیماری‌های کودکان مطرح نمی‌کردیم.

واکسن‌سایون را سرعت بخشید

کریمی در پایان تأکید کرد: ما از مسئولان می‌خواهیم که هر چه زودتر واکسن آورده و واکسن‌سایون را سرعت بخشند. مسئولان کشوری از وزارت بهداشت، دولت، مجلس و... باید برای مردم ارزش قائل شده و واکسن‌سایون را سرعت بخشند. در غیر این صورت این پاندمی تا مدت‌ها ادامه خواهد داشت. وی درباره وضعیت تزریق واکسن به کودکان در جهان نیز گفت: در حال حاضر فایزر تزریقش ۱۲ سال هم رسیده و به تدریج به سنین پایین تر هم می‌آورند، اما در سایر واکسن‌ها فعال تزریق در سنین بالای ۱۸ سال است.

روی خط

تهران و ۳۱مخاطره احتمالی

در تهران هر روز حوادث بسیاری رخ می‌دهد، آتش‌سوزی‌های گسترده و جزئی، طوفان، رعد و برق، زمین‌لرزه، تصادفات و حوادث مربوط به پمپ‌بنزین‌ها و... این در حالی است که اگر از یک شهروند تهرانی سوال کنیم تهران را چند مخاطره احتمالی تهدید می‌کند، درباره بعضی از این مخاطرات اطلاعاتی ندارند. احمد بختیاری در خصوص میزان آگاهی و آمادگی شهروندان تهرانی در برابر مخاطرات و بحران‌های احتمالی پایتخت گفت: آماده‌سازی ساکنان یک شهر در برابر حوادث یکی از فاکتورهای مهم آمادگی در برابر بحران هاست. وی ادامه داد: این در حالی است که برخی شهروندان تهران حتی نمی‌دانند که چه مخاطراتی در تهران وجود دارد. در شهری که شهروندان نمی‌دانند چه حوادثی ممکن است رخ دهد پس قطعاً برای آن آماده نیستند. مدیر عامل سازمان مردم‌نهاد خانه نجات ایران گفت: شاید شهروندان درباره زمین‌لرزه‌های احتمالی که تهران را تهدید می‌کند اطلاعات داشته باشند، اما این فقط یکی از مخاطراتی است که تهران را تهدید می‌کند. همین امر باعث می‌شود حین وقوع حوادثی از جمله پلاسکو رفتار شهروندان نادرست بود و نبروهای امدادی برای رسیدن به ساختمان‌ها با در دسر روبه‌رو شوند. این مدرس امداد و نجات با بیان اینکه در دنیا ۴۳ حادثه طبیعی و انسان‌ساز ممکن است رخ دهد گفت: حادثه سیل هم انسان‌ساز و هم طبیعی است؛ طبیعی آن است که بر اثر بارش رخ می‌دهد و انسان‌ساز بر اثر باز کردن سد به وجود می‌آید. حوادث فروچاله، نشست زمین، طوفان و... حوادثی است که می‌تواند در تهران رخ می‌دهد. احتمال وقوع حدود ۳۱ حادثه طبیعی و انسان‌ساز در تهران وجود دارد. وی ادامه داد: از آنجایی که این مخاطرات را نمی‌شناسیم، پس اقدامات قبل، حین و بعد از آن را هم بلد نیستیم. بختیاری اظهار کرد: شهر تهران نیز تاب‌آوری و زیرساخت برای دوام آوردن در برابر حوادث را ندارد. می‌بینیم حین وقوع یک طوفان سنگ‌های ساختمان می‌ریزد، وی وسایل یک کارگاه ساختمانی به بیرون پرت می‌شود، چرا که فردی که در این کارگاه کار می‌کند حتی ذهنیت این را هم ندارد که طوفان یکی از مخاطرات تهران است.

تهران در برابر حوادث آماده نیست

وی افزود: پس به راحتی می‌توان گفت تهران در برابر حوادث آماده نیست، چرا که نه در دانشگاه، نه در مدرسه، نه در رسانه‌ها و... نگفتند که ساکنان تهران شما با این تعداد از حادثه روبه‌رو هستید. برخی از شهروندان حتی فرق میان رانش و فروریزش را نمی‌دانند، این در حالی است که در این خصوص باید فرهنگ‌سازی شود. مدیر عامل سازمان مردم‌نهاد خانه نجات ایران اظهار کرد: حدود سال ۹۵، قرار شد سند خطرپذیری شهر تهران آماده شود که به پنج حادثه تهران در آن اشاره شد. برای هر کدام از محله‌ها این مخاطرات نوشته شد که کدام محله از سوی کدام یک از این مخاطرات تهدید می‌شود. اما متأسفانه شرایط آسیب‌پذیری بسیاری در برابر حوادث داریم. مثلاً ملارد زلزله رخ می‌دهد و ترافیک تهران قفل می‌شود.

جزئیات انبار نفت شهران

بختیاری با اشاره به انبار نفت شهران گفت: بر اساس مصوبات قرار بود این انبار نفت جابه‌جا شود اما این اتفاق نیفتاد. وی در خصوص حوادث تهران گفت: در تهران همانند بسیاری شهرها مخاطراتی طبیعی زلزله، سیل، فروریزش، رانش، رعد و برق، طوفان، بهممن و... اتفاق می‌افتد. سال گذشته در تهران بهممن اتفاق افتاد اما برخی اصلا تصور این را هم نداشتند که امکان دارد این حادثه در تهران رخ دهد؛ یا مثلاً وقتی می‌گویم خطر سیل تهران را تهدید می‌کنند برخی می‌پرسند چطور ممکن است سیل در تهران رخ دهد. بختیاری ادامه داد: در بخش انسان‌ساز‌ها از انبار نفت تا انبار صنایع موشکی و... وجود دارد که ممکن است دچار آسیب شوند. اینها باعث رخداد حادثه می‌شود. همچنین حوادث حمل‌ونقلی نیز در تهران رخ می‌دهد. حوادث آتش‌سوزی ساختمان‌ها، مزارع و... نیز از مخاطرات تهران است. مدیر عامل سازمان مردم‌نهاد خانه نجات ایران در خاتمه با تأکید بر لزوم آموزش ایمنی در همه سنین به ویژه دانش‌آموزان تأکید کرد: باید ایمنی در مدارس آموزش داده شود.

نکته

وقتی افسردگی فصل نمی‌شناسد

یک روانشناس در خصوص چرایی و علت‌های افسردگی فصلی توضیحاتی داد. فاطمه کوپیا‌په‌زاده روانشناس در رابطه با چرایی افسردگی فصلی و علت‌هایی که باعث بروز آن می‌شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی، نوعی اختلال افسردگی است که فردی که در اغلب اوقات سال از شرایط روانی نرمال برخوردار است معمولاً در مواقع خاصی از سال دچار علائم اختلال افسردگی می‌شود که مبتلا به این اختلال در اوایل فصول اتفاق می‌افتد و در پاییز و زمستان شایع‌تر است. وی بیان کرد: در طول این فرآیند و با تغییر فصل، فرد شاهد تغییراتی در خلق و خو و روحیات خود می‌شود که از آن جمله می‌توان به بی‌حوصلگی، کسالت، احساس غم شدید و ناتوانی در لذت بردن، بی‌اثر بودن، بی‌هدفی، ناامیدی، زودرنج بودن، احساس خواب‌آلودگی و درماندگی اشاره کرد که از علائم شایع افسردگی فصلی هستند که در این مدت، افراد نسبت به انجام فعالیت‌های روزانه بی‌رغبت می‌شوند و از احساس پوچی رنج می‌برند که این نوع از افسردگی، معمولاً از دوران جوانی شروع می‌شود و در میان زنان، شایع‌تر از مردان است.

تبعات اختلال افسردگی فصلی

کوپیا‌په‌زاده گفت: برای کاهش تبعات اختلال افسردگی فصلی باید در فصول سرد سال، افراد مبتلا، فعالیت‌های روزانه خود را افزایش دهند، بیشتر در معرض هوای آزاد و نور خورشید قرار بگیرند که سحرخیزی، ورزش، تغذیه مناسب و شرکت در فعالیت‌های گروهی می‌تواند به بهبود حالات روانی این افراد کمک کند. وی با اشاره به درمان افسردگی فصلی ادامه داد: به منظور درمان باید گفت که ترکیبی از روان‌درمانی و دارودرمانی می‌تواند موثر باشد که یکی از موثرترین درمان‌ها، رفتار درمانی شناختی CBT است که این درمان بر روش‌های رفتار درمانی شناختی مانند شناسایی افکار منفی و جایگزین کردن آن‌ها منگی به افکار مثبت است که در کنار این روش، شیوه‌ای که به آن فعال‌سازی رفتاری نیز گفته می‌شود هم به کار می‌رود که هدف از فعال‌سازی رفتاری این است که به فرد کمک کند فعالیت‌هایی را که برایش لذتبخش و جذاب هستند، شناسایی کند و به این ترتیب، فرد می‌تواند روزهای پاییزی و زمستانی را ابراحتی بگذراند.