

ایران زندگی

گزارش «ایران» از هشدار روانشناسان درباره افزایش اختلالات روانی جامعه در دوران کرونا

چرا شهروندان شناسنامه سلامت روان ندارند؟

فریبا خان احمدی خبرنگار

«اصلاً دور از انتظار نبود که پس از شیوع کرونا و در دراز مدت افزایش اختلالات روانی اتفاق بیفتد و با فاجعه روانی مواجه شویم» این هشداری است که از زبان رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره بیان می‌شود. اختلال در زندگی روزمره از جمله سوگ پیچیده بازماندگان فوتی‌های کرونا، افرادی که دوره سخت ابتلا به بیماری را تجربه کرده‌اند، در خانه ماندن‌های مکرر، تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها، تعطیلی برخی مشاغل و تأثیر آن بر اوضاع اقتصادی مردم و تنهایی سالمندان همه و همه خطر اختلالات روانی را در پسا کرونا افزایش داده است. بر اساس پیمایش‌های ملی شیوع اختلالات روانی در کشور ۲۲ درصد تخمین زده می‌شود و در این میان افسردگی با ۱۲٫۷ درصد بیشترین نوع بروز اختلال روانی است و پس از آن اختلالات اضطرابی در رتبه بعدی قرار دارد. باوجود آنکه افزایش شیوع اختلالات مستندی از افزایش شیوع اختلالات روانی در دوران پساکرونا وجود ندارد اما متخصصان حوزه سلامت روان تأکید می‌کنند، قطع به یقین کسانی که زمینه اختلالات روانپزشکی داشتند یا تحت درمان بودند طبیعتاً با شیوع کرونا علائم شدیدتری تجربه کردند.

رئیس سازمان نظام روانشناسی کشور درباره آثار به‌هم ریختگی نظام زندگی روزمره در بحران کرونا بر سلامت روان افراد جامعه به «ایران» می‌گوید: «در بحران شیوع کرونا «روان» افراد فرسودگی و آشفتگی‌های فراوان شده است و مطمئناً این شرایط که استرس، تعارض و ترس را افزایش داده است، نرخ اختلالات روانی نشانگان روان‌شناختی از جمله ترس از بیماری، وسشت‌زدگی، اضطراب اجتماعی، اضطراب و افسردگی، نشانگان روان‌تنی، خشم و خودکشی نیز زیاد شده است).

به‌گفته وی سلامت‌روان یک مقوله چند بعدی و شامل سلامت فکر، خلق و رفتار است که عمدتاً

تحت فشارهایی که انسان تجربه می‌کند، دچار آشفتگی می‌شود از جمله اینکه تاب‌آوری ضعیف و زمینه‌های اختلالات روانی در افراد سلامت روان را در مخاطره جدی قرار می‌دهد. طبیعتاً از زمان شیوع ویروس کرونا به‌دلیل انهام در ماهیت این ویروس و اثرات غیر قابل انکار روی کسب و کار و درآمد خانواده‌ها، محدودیت‌ها و تغییر سبک زندگی از جمعی به فردی مردم فشارهای زیادی را تجربه کرده‌اند و تنهایی و سردرگمی افزایش یافته است.

حاتمی با تأکید بر اینکه «روان» ماهیتی پیچیده دارد و تشخیص نشانگان و اختلالات امری تخصصی است عنوان می‌کند: «اثرات شیوع ویروس کرونا بر نرخ نشانگان روانی در کوتاه زمان شاید چندان مشهود نباشد، اما در دراز مدت با فاجعه روانی مواجه هستیم. خصوصاً نرخ اختلالات روانی از زمانی پیدا می‌شوند که فشار ناشی از کرونا در اثر واکنس یا موارد دیگر از بین برود، آن موقع روان تحت فشار بر اثر ارزیابی خودمختار و خود تنظیمی دچار آشفتگی و اضطراب می‌شود و خشم فروخته تبدیل به رفتارهای غیرقابل کنترل شده و ناسازگاری‌های درون خانوادگی و اجتماعی افزایش می‌یابد.» او در ادامه می‌افزاید: گروه‌های در معرض خطر از جمله کودکان، نوجوانان، سالمندان و کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، افرادی که کرونا را تجربه کرده‌اند و سختی‌های آن را متحمل شده‌اند، خانواده‌هایی که عزیزی را از دست داده‌اند و شرایط سوگاری آن عزیز را نداشته‌اند، آشناری که تحت فشار شرایط اقتصادی و از دست دادن شغل و کار خود هستند، دچار مشکلات جدی روانی می‌شوند.

حاتمی با بیان اینکه نتایج بررسی وضعیت شیوع اختلالات روانی در بحران کرونا نیاز به مداخلات را در کشور جدی‌تر از پیش کرده است عنوان می‌کند: «سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره درباره سوگ کرونا، تنهایی کرونا، تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها، شرایط اقتصادی مردم خصوصاً کسانی

حاتمی از پیشنهاد «ستاد ویژه مقابله با عوارض روانی کرونا» تحت مسئولیت سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره خبر می‌دهد و عنوان می‌کند: مرکز تحقیقات استراتژیک ریاست جمهوری به این موضوع نظر مثبت داده‌اند و حتی توسط دکتر واعظی ابلاغ شده و منتظر نظر ستاد ملی و وزارت بهداشت در این

باره هستیم. رئیس سازمان نظام روانشناسی کشور با اشاره به اینکه بیش از ۳۴ هزار روان‌شناس و مشاور و ۳۰۰ هزار دانشجوی روان‌شناسی و مسالره در همه شهرها و روستاهای کشور پراکنده‌اند، گفت: این افراد می‌توانند به پیشگیری و مقابله با عوارض روانی کرونا، ارتقای سلامت‌روان، تاب‌آوری سلامت‌روان با برنامه مدون خدمات ارائه دهند.

به شغل خود را از دست داده‌اند تذکرات لازم را از طریق رسانه‌ها و نگارش نامه به ریاست جمهوری و ستاد ملی مقابله با کرونا داده و مسالیه پیشگیری از شرایط در پیش را دائم متذکر شده است. از جمله اینکه مردم تحت فشار نیازمند گفت‌وگو با روان‌شناسان و مشاوران هستند، برای ارتباط و خروج از مسائل و مشکلات ناشی از کرونا در راهنمایی و آموزش هستند.

او در ادامه تأکید می‌کند: گفت‌وگو ی هدفمند روان‌شناختی با مردم باید به‌طور سراسری از طریق مراکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره

در رسانه‌ها شروع شود. مجلس و دولت در کوتاه‌ترین زمان ممکن بحث بیمه‌های پایه و تکمیلی که در قانون برنامه ششم توسعه‌بند «ج» ماده (۱۰۲) مبنی بر استفاده همگانی خصوصاً خانواده‌ها از بیمه‌های پایه و تکمیلی اجرایی‌کنند تا تمام اقشار کم درآمد در معرض خطر بتوانند از خدمات روان‌شناسی و مشاوره استفاده کنند.

حاتمی از پیشنهاد «ستاد ویژه مقابله با عوارض روانی کرونا» تحت مسئولیت سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره خبر می‌دهد و عنوان می‌کند: مرکز تحقیقات استراتژیک ریاست جمهوری به این موضوع نظر مثبت داده‌اند و حتی توسط دکتر واعظی ابلاغ شده و منتظر نظر ستاد ملی و وزارت بهداشت در این

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی:

نخستین محموله واکسن کرونا به‌زودی وارد کشور می‌شود

گروه اجتماعی : در شرایطی که کمتر از یک ماه به یک‌سالگی شیوع ویروس کرونا در کشور باقی‌مانده، مقامات وزارت بهداشت و دولت

از آمادگی‌شان برای ورود نخستین محموله واکسن کرونا به داخل کشور خبر می‌دهند. دیروز وزیر بهداشت اعلام کرد که نخستین محموله واکسن کرونا به‌زودی وارد کشور می‌شود و برای گروه‌های آسیب‌پذیر تزریق خواهد شد.

اظهارنظرهای مربوط به تهیه و تأمین، واردات و توزیع واکسن کرونا که در هفته‌های اخیر تنها از منبع وزیر بهداشت و استخگوی ستاد مقابله با کرونا اعلام می‌شود، حاکی از این است که در فاز نخست واردات واکسن کرونا در بهمن سال جاری واکسن‌پذیر گروه‌های اولویت‌دار و آسیب‌پذیر جامعه در کشور آغاز می‌شود. به گفته سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا؛ این واکسن که



■ دور ماندن از ابتلا به افسردگی با فعال‌سازی رفتاری

مهدی مجرد، روانشناس نیز در ارزیابی سلامت روان جامعه به می‌گوید: هنگامی که یک بیماری همه‌گیر در جامعه بروز می‌کند، اعضای آن جامعه ممکن است دچار اضطراب ناشی از آن بیماری شوند. این روزها زندگی همه شهروندان تحت تأثیر بیماری همه‌گیر کرونا قرار گرفته است و احتمال اینکه افراد زیادی درگیر اضطراب ناشی از این بیماری شوند وجود دارد، این در حالی است که برخی از افراد به خودی خود این بیماری را دارند و اضطراب بیماری می‌تواند عامل به وجود آمدن افسردگی در این افراد باشد.

او می‌افزاید: شیوع کرونا سبب شد که در خانه ماندن‌ها و اجتناب از بیرون رفتن، دوری از تفریح و باز ماندن از طرح‌های انگیزشی افزایش پیدا کند و مردم به ناچار از تکیو و فعالیت بازمانده اند؛ تمام این عوامل می‌تواند زمینه‌ساز شدت پیدا کردن بیماری افسردگی شود. در حالت معمولی ممکن است، فردی افسرده نباشد، اما ترس از بیمار شدن و به اصطلاح اضطرابی که در افراد با در خانه ماندن‌های مکرر به آنها دست می‌دهد، خود زمینه‌ساز شکل‌گیری بیماری است.

شواهد نشان می‌دهد، در خانه ماندن‌های مکرر، فقدان ناشی از مرگ نزدیکان و وابستگان و مشکلات خانوادگی به دلیل از دست دادن

شغل و کسادی کسب و کارها در دوران پاندمی کرونا تشدید شده است. راهکاری که این روانشناس برای دور ماندن از ابتلا به افسردگی در دوران کرونا ارائه می‌دهد، این است که برنامه منظم در حوزه فعال‌سازی رفتاری داشته باشیم. فعال‌سازی رفتاری به نوعی یک برنامه‌ریزی است که در آن برای ساعات روز یعنی از صبح تا شب و به‌طور منظم برای هر روز برنامه‌ریزی خاصی پیاده کرده و آن را به روی کاغذ بیاوریم. برنامه‌هایی که انگیزشی هستند، حتماً باید در برنامه روزانه افراد وجود داشته باشد. زمان‌های رفتن به بیرون از خانه‌ها را رعایت رکن به بیرون از خانه‌ها و تأیید کلیه پروتکل‌های بهداشتی که ارائه می‌شود و قرار دادن برنامه‌های شادی آور می‌توانند در فعال‌سازی رفتاری نقش مهمی بازی کنند.

به گفته مجرد، برخی برنامه‌های انگیزشی در زمان قبل از شیوع بیماری کرونا به‌دلیل مشغله‌های زیاد افراد به فراموشی سپرده شده بودند اما حالا می‌توانند نجات بخش باشند. به‌عنوان مثال اگر در زمان‌های گذشته نقاشی کردن را دوست داشتید یا به یختن غذاهایی خاص علاقه‌مند بودید یا ورزش‌های انفرادی مدنظرتان بوده ولی هیچگاه در طول روز برای انجام آنها فرصت نداشت‌ه‌اید، اکنون بهترین زمان برای پیاده‌سازی این‌گونه برنامه‌هاست.

داشتن یک برنامه شاد انگیزشی و سرشار از نشاط، سبب می‌شود که تایم‌های آزاد در طول روز برای افراد باقی‌مانده و افکار منفی از آنها دور بماند، هرچه افراد زمان خالی کمتری داشته باشند، افکار منفی نیز کمتر شده و کارهای فکری بیمارگونه از آنها دور می‌شود. نشخوارفکری، دورباطلی است که حال افراد را بدتر کرده و آنها را به سمت افسردگی پیش می‌برد.

گفت‌وگو ی ما با روانشناسان بیانگر این واقعیت است که پاندمی کرونا زمینه ساز شدت یافتن اختلالات روانی شده است آنها ایجاد فعال‌سازی رفتاری را برای غلبه بر شرایط فعلی پیشنهاد می‌کنند و در واقع فعال‌سازی رفتاری به‌عنوان خط اول درمان افسردگی توصیه می‌شود.

انجام می‌شود. این موج جدید اگر ما را گرفتار کند عذاب و سختی‌های آن به مراتب خطرناک‌تر از قبلی است زیرا بسیار پیچیده است و هر لحظه ادامه خواهد داشت. وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت:

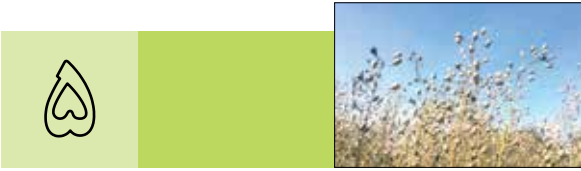
منابع واکسن را تأمین کرده‌ایم و در روزهای آینده اولین محموله واکسن‌های وارداتی را از منابع مورد اعتماد وارد کشور می‌کنیم و برای گروه‌های آسیب‌پذیر تزریق خواهد شد. دانشمندان داخلی نیز در این زمینه در تلاش هستند و در آینده نزدیک مرکز تولید واکسن در جهان خواهیم بود.

نمکی همچنین در ادامه نسبت به عادی‌انگاری‌ها ابراز نگرانی کرد و گفت: مقابله با ویروس کرونا و رساندن تلفات آن به عدد دورقمی دستاورد بزرگی بود اما همچنان نگران هستم این دستاورد تبدیل به طوفان شود که اداره آن به سختی

شروع شد. گفت، توقیف یک ماهه وسایل نقلیه متخلف، صدور برگ جریمه ۵۰۰ هزار تومانی، نظارت بر اصناف و گروه‌های شغلی چهارگانه از اقدامات پلیس راهور است. رئیس پلیس راهور خاطرنشان کرد: تذکرسانی به یک میلیون ۱۸۲ هزار و ۲۹۸ نفر، ۶۴۹ هزار و ۳۸۰ هزار بازدید از اصناف مختلف، پلمب ۱۰۷ هزار و ۴۹۵ صنف متخلف و صورتجلسه ۳۱ هزار و ۹۸ مورد از دیگر اقدامات پلیس راهور بوده است. وی گفت: ۹۴ درصد تردد از ساعت ۲۱ تا چهار بامداد رعایت کردند.

تجربه جدید خراسان شمالی برای کشت دانه‌های روغنی

کشت کاملینا؛ راهی برای قطع وابستگی به واردات روغن خوراکی



احترام به قانون و انتظارات مردم از مقامات حکومتی

حسین ایمانی‌جاویری جامعه‌شناس

داوری دقیق و منصفانه درباره آنچه در روز شنبه در خیابان انقلاب میان سرباز، مردم و یکی از نمایندگان مجلس گذشت نیازمند شواهد بیشتر است. با این حال اگر مبنا را بر آنچه مردم حاضر در صحنه روایت می‌کنند قرار دهیم می‌توانیم چند نکته مهم را در این ماجرا تشخیص دهیم.

۱- قوانین و مقررات برای تنظیم امور و برقراری انضباط اجتماعی در جامعه تصویب می‌شود. دور زدن قانون بویژه از سوی صاحبان قدرت در نگاه مردم جامعه با ارزش‌های قانونگرایی و عدالت منافات دارد و معلوم است که با دیدن صحنه‌های بی‌قانونی آن هم به شکل علنی عینی در فضای عمومی جامعه، صدای اعتراض‌شان بلند شود.

۲- اجرای قانون در سطح معابر شهر با مأموران راهنمایی و رانندگی است و طبق قانون کسی حق ندارد برخلاف تشخیصی که آنها می‌دهند عمل کند. اتفاقاً بخشی از اعتراضات شنیده شده در فیلمی که از ماجرا در شبکه‌های اجتماعی پخش شده نشان می‌دهد که مردم از اینکه یکی از مأموران پلیس به سبب اعمال قانون مورد تعدی قرار گرفته است ناراحت هستند و نسبت به این مساله اعتراض می‌کنند.

۳- سربازی یک بنیان اخلاقی دارد که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. کسانی که لباس مقدس سربازی را به تن کرده‌اند دارند خدمتی را به رایگان و بدون هزینه برای جامعه انجام می‌دهد. به نظرم مردم این موضوع را می‌دانند و احترام زیادی برای سرباز و سربازی قائل هستند. اما چند اتفاق در ماه‌های اخیر که پای افکار عمومی را به وسط کشانده نشان می‌دهند که این احترام در مواردی مورد خدشه از سوی برخی صاحبان قدرت قرار گرفته است و جامعه چنین برخوردیایی را تحمل نمی‌کند و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد. انتظار مردم این است که در زمانه روزهای سخت اقتصادی و کرونایی، مقامات و مسئولان کنار آنها باشند و در تحمل بار سنگین زندگی آنها، اگر مشارکت ندارند حداقل نشان دهند که شرایط را درک می‌کنند.

واقعیت این است که ارزش‌های جامعه بیش از گذشته به سمت عدالت و برابری شهروندی حرکت کرده است و اعتراض مردم در ماجرای اخیر هم به همین موضوع اشاره می‌کند. فاصله‌هایی که میان مردم و مقامات ایجاد شده است اگرچه ممکن است کارکرد حفاظتی داشته باشد اما فاصله اجتماعی را ایجاد می‌کند.

وزیر آموزش و پرورش:

۲۵ هزار معلم غیررسمی امسال استخدام می‌شوند

وزیر آموزش و پرورش گفت: ۲۵ هزار معلم غیررسمی امسال استخدام می‌شوند و پرونده استخدام معلمان غیررسمی سال آینده بسته می‌شود.

محسن حاجی میرزایی در نشستی با رئیس بنیاد شهید درباره حضور دانش‌آموزان در مدارس گفت، آمار حضور دانش‌آموزان در مدارس این هفته اعلام می‌شود و حضور دانش‌آموزان در مدارس کاملاً اختیاری و الزام حضور تعلق است.

وی اضافه کرد: هیچ مورد ابتلای دانش‌آموزی گزارش نشده است. واریز نشدن حق‌التدریس معلمان را پیگیری می‌کنم. وزیر آموزش و پرورش درباره مدارس فرسوده هم افزود: با نوسازی مدارس فرسوده، آمار مدارس فرسوده را امسال ۱۰ درصد کاهش داده‌ایم.

افزایش ۲۰ درصدی تعرفه خدمات مراقبت در منزل معلولان و سالمندان

مدیرکل دفتر امور مراکز توانبخشی و مراقبتی سازمان بهزیستی تعرفه‌های خدمات مراقبت در منزل و خدمات توانبخشی در منزل را اعلام کرد. مصطفی سراج در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه خدماتی که سازمان بهزیستی در منزل به مددجویان خود ارائه می‌کند به دو بخش مراقبت در منزل و ارائه خدمات توانبخشی در منزل تقسیم‌بندی می‌شوند، گفت: تعرفه خدمات مراقبت در منزل به ازای هر فرد، در سال گذشته حدود ۵۶۰ هزار تومان بود که امسال با افزایش ۲۰ درصدی به ۶۷۲ هزار تومان رسیده است.

در واقع به ازای هر مددجوی تحت پوشش سازمان بهزیستی که نیازمند خدمات مراقبت در منزل است، ۶۷۲ هزار تومان یارانه به مراکز پرداخت می‌شود.

مدیرکل انتقال خون استان تهران:

فقط درحد۵ روز ذخیره خونی داریم

مدیرکل انتقال خون استان تهران گفت: ذخایر خون استان تهران در حد پنج روز و قابل قبول است، اما به علت سردی و آلودگی هوا و شیوع کرونا با کاهش سطح ذخایر خون در روزهای آینده مواجه هستیم واز مردم می‌خواهیم

برای اهدای خون اقدام کنند.

به گزارش خبرنگاری صدا و سیما؛ محمدرضا مهدی زاده گفت: همه ساله با سردی هوا و افزایش میزان آلودگی هوا شاهد کاهش مراجعه‌کنندگان برای اهدای خون بودیم، اما امسال سرد سال علاوه بر آلودگی و سردی هوا، شیوع کرونا نیز در جامعه مزید بر علت و منجر به این شده است که میزان اهدای خون کاهش یابد.

وی ادامه داد: در این شرایط با ارسال پیامک برای اهداکنندگان خون و تماس‌های تلفنی از اهداکنندگان خون خواسته شده پارِیکر انتقال خون برای تأمین خون مورد نیاز بیمارستان‌ها و مراکز درمانی باشد و همچنین از رسانه‌ها نیز می‌خواهیم اطلاع‌رسانی مناسب در این خصوص انجام شود.



تلفات: ۵۰۵ نفر و ۹۳۰۰۰ نفر

تلفات: ۵۰۵ نفر و ۹۳۰۰۰ نفر

تلفات: ۵۰۵ نفر و ۹۳۰۰۰ نفر