



محیط زیست همچنان پیگیر ابرتوده گاز متان جنوب تهران است

دو هفته پس از انتشار تصاویر ابرتوده متان در واکنش به انتشار این گزارش گفته بود: هنوز از سوی دستگاه‌های بالادستی چیزی به ما اعلام نشده است.

پیام جوهرچی، معاون دفتر مدیریت پسماند سازمان حفاظت محیط زیست، در واکنش به این گزارش اعلام کرده بود: مراکز دفن قدیمی به‌طور قطع قابلیت دفع گاز متان را دارد و نمی‌توان این موضوع را حاشا کرد. جوهرچی گفته بود: نامه‌نگاری‌های بسیاری در این زمینه با دستگاه‌های مربوطه انجام شد. نمی‌توانیم بگوییم این پدیده وجود ندارد چرا که وجود آن طبیعی است. به‌طور قطع مراکز دفن ما تصاعد گاز متان را دارند.

محیط زیست همچنان پیگیر ابرتوده گاز متان جنوب تهران معاون دفتر مدیریت پسماند سازمان حفاظت محیط زیست ضمن اشاره به رایزنی‌ها و نامه‌نگاری‌های محیط زیست درباره گزارش ناسا برای ابرتوده ۵ کیلومتری گاز متان در جنوب شهر تهران گفت: سازمان‌های مسئول باید ابلاغیه سازمان محیط زیست را در زمینه چگونگی طراحی محل‌های دفن و نحوه لوله‌گذاری‌ها در لاین مناسب اجرا کنند.

به گزارش ایسنا، اوایل آبان گزارشی از سوی ناسا مبنی بر وجود توده گاز متان بر فراز سایت پسماند آرادکوه منتشر شد که محیط زیست وجود آن را تأیید و شهرداری تهران تکذیب کرد. علیرضا زاکانی شهردار تهران،



مقدار کمی نگرانی و ترس می‌تواند ما را ایمن نگه دارد و حتی از ما در برابر خطر محافظت کند، اما گاهی اوقات اضطراب باعث می‌شود احساس کنیم همه چیز بدتر از تصور ماست، نگرانی مداوم، می‌تواند موجب بروز اضطراب طولانی مدت شود

بین خواهد رفت. این موضوع به آنان کمک می‌کند تا روی نگرانی‌شان تمرکز نکنند و سریع‌تر از این حس عبور و به آرامش برسند.

احساس اضطراب را با هم بررسی کنید

از فرزندتان بخواهید که احساسات خود را از اضطراب توضیح دهد. برای مثال چه زمانی احساس اضطراب می‌کند و دلیل احساس اضطراب چه می‌تواند باشد و وقتی مضطرب می‌شود، چه اتفاقی می‌افتد. این احساس چقدر طول می‌کشد و... همراهی شما با فرزندتان و صحبت درباره نگرانی و اضطرابش، سبب درک بهتر او از این حس می‌شود. هرچقدر درک بچه‌ها از این حس بیشتر باشد، می‌توانند آن را بهتر مدیریت کنند و به احساس امنیت برسند.

موضوع تمرکز را تغییر دهید

از آنجا که کودکان مضطرب نمی‌توانند احساسات خود را کنترل کنند، اغلب از خود سؤالاتی می‌پرسند که نمی‌توانند به آنها پاسخ دقیقی بدهند، مانند «چرا این اتفاق می‌افتد؟» یا «چرا این اتفاق برای من افتاده است؟» در این مواقع، می‌توانید با پرسیدن سؤالهایی فکر آنان را روی موضوع‌های دیگری متمرکز کنید. سؤالاتی مثل «دوست داری برای شام چه غذایی بخوری؟» یا «دوست داری بعد از انجام تکالیف به کدام پارک برویم؟» می‌تواند به آنها کمک کند تا احساس قدرت کنند و بر زمان حال تمرکز داشته باشند.

به آنان کمک کنید تا از حواس خود استفاده کنند. حواس ما ابزار قدرتمندی برای مقابله با احساس وحشت، اضطراب و استرس است.

چه زمانی باید به دنبال کمک حرفه‌ای باشید

اگر اضطراب بر زندگی روزمره کودک شما تأثیر می‌گذارد، درمان حرفه‌ای می‌تواند کمک بزرگی برای کودک شما باشد. مشکل فرزند خود را با یک متخصص سلامت روان در میان بگذارید تا به شکل ریشه‌ای درمان شود. اگر به فرزندتان مشاوره یا گفتاردرمانی پیشنهاد شد، با یک متخصص بهداشت روان آموزش دیده صحبت کنید.

به مدرسه جدید یا حس ترس از امتحانات و خجالت در موقعیت‌های اجتماعی، در کودکان وجود دارد اما اگر این روند، بیش از حد و ادامه‌دار باشد، باید به پزشک مراجعه کنید. به یاد داشته باشید، فقط یک پزشک یا یک متخصص سلامت روان می‌تواند وضعیت سلامت روانی را تشخیص دهد، بنابراین اگر نگران فرزندتان هستید، از مشاوره با روانشناسان دریغ نکنید.

علائم و نشانه‌های اضطراب در کودکان

علائم اضطراب می‌تواند پیچیده باشد و ممکن است مدت‌ها پس از یک رویداد استرس‌زا ظاهر شود. برخی از علائم و نشانه‌های رایج، فیزیکی و ذهنی است. تنگی نفس، سردرد یا احساس ضعف، ضربان شدید قلب و گاهی فشار خون بالا، احساس بی‌قراری، لرزش یا احساس ضعف در پاها از جمله علائم فیزیکی است. معده درد، گرفتگی عضلات، داشتن مشکل در خواب یا کاهش اشتها، خشکی دهان، تعریق بیش از حد یا احساس گرما نیز از مشکلات فیزیکی ناشی از اضطراب است.

نداشتن تمرکز و تلاش برای تمرکز روی مسائل، احساس هراس، عصبی بودن به همراه سرگیجه، از دست دادن کنترل، خستگی و عبوس بودن از مشکلات عاطفی و ذهنی ناشی از اضطراب است. اضطراب احساسات و واکنش‌های متفاوتی در افراد ایجاد می‌کند. مثلاً برخی از کودکان مضطرب تمایل دارند ایجاد حس اطمینان دائمی از سوی والدین و مراقبان‌شان داشته باشند. از آنجا که ممکن است کودکان درباره

مشکل خود با کسی حرفی نزنند و آن را پنهان کنند، والدین باید مراقب علائم اضطراب فرزندانشان باشند تا در صورت نیاز بتوانند از فرزند خود مراقبت و امکانات لازم را برای بهبود شرایط ایجاد کنند.

راه‌هایی برای مقابله با اضطراب کودکان

اگر کودک شما احساس اضطراب می‌کند، اولین کاری که باید انجام دهید این است که به او یادآوری کنید این احساس گذرا است و بزودی از

حسی که می‌گذرد

اگر کودک شما احساس اضطراب می‌کند، به او یادآوری کنید این احساس بزودی از بین خواهد رفت تا سریع‌تر از این حس عبور و به آرامش برسد



بسیار رایج است. این کودکان ممکن است در هنگام جدا شدن از والدین یا مراقبان خود بی‌تاب شده و گریه کنند که این یک مرحله طبیعی در رشد کودک است و معمولاً حدود ۳ سالگی به پایان می‌رسد.

احساس ترس یا فوبیای خاص مثل ترس از حیوانات، حشرات، طوفان، ارتفاع، خون و تاریکی در کودکان پیش‌دبستانی رایج است که معمولاً به‌تدریج و خود به خود از بین می‌رود. احساس اضطراب از رفتن

چیزهای دیگر باز می‌دارد و خون بیشتری به پاهایمان پمپاژ می‌کند تا از موقعیت استرس‌زا فرار کنیم.

اضطراب در کودکان و نوجوانان

کودکان ممکن است در سنین مختلف در مواجهه با چیزهای زیادی احساس اضطراب کنند که این نگرانی‌ها بخشی طبیعی از بزرگ شدن محسوب می‌شود.

اضطراب جدایی از مادر از سن حدود ۶ ماهگی تا ۳ سالگی برای کودکان خردسال

راه‌اندازی سامانه صدور الکترونیکی مجوز مؤسسات و مراکز غیردولتی

سرپرست مرکز مشارکت‌های مردمی، مؤسسات غیردولتی و توانمندسازی بهزیستی کشور از راه‌اندازی سامانه صدور الکترونیکی مجوز مؤسسات و مراکز غیردولتی خبر داد. ربوبی گفت: این سامانه با هدف دسترسی آسان متقاضیان و ارائه درخواست برای دریافت مجوز مؤسسات و مراکز غیردولتی راه‌اندازی شده و از طریق درگاه اینترنتی به نشانی mojavez.ir در اختیار متقاضیان قرار گرفته است. ربوبی افزود: متقاضیان پس از ورود به درگاه مذکور می‌توانند پس از مطالعه نسبت به دریافت مجوز مؤسسه و مرکز غیردولتی خود اقدام کنند.



انگ اجتماعی، هنوز هم چالش اصلی مبتلایان به ویروس «اچ آی وی»

در حال حاضر، انگ اجتماعی یکی از چالش‌های اصلی مبتلایان به ویروس HIV است. دکترسیدعلی نقی، اپیدمیولوژیست با اعلام این خبر گفت: گاهی رفتار افرادی که متوجه مبتلا بودن شخص به ویروس می‌شوند، آزاردهنده بوده و ممکن است در برخی مراکز از ارائه خدمات به مبتلایان HIV خودداری شود. به گفته وی، در حال حاضر تعداد مبتلایان به ویروس HIV در کشور، حدود ۲۳ هزار نفر گزارش شده است و تشخیص و درمان رایگان و محرمانه مبتلایان به این ویروس، در ۱۲۰ مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری صورت می‌گیرد.



کمیوهای دارویی تا پایان آذرماه رفع می‌شود

معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو گفت: تا پایان آذرماه مشکل اصلی کمیوهای دارویی رفع خواهد شد و مردم از اوایل دی ماه مشکل حادی در تأمین دارو نخواهند داشت. دکتر حیدر محمدی در حاشیه نشست کمیته دارو و غذا کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در مورد سیاست‌های این سازمان برای تأمین دارو گفت: رفع مشکلات مربوط به تأمین پایدار دارو در دو هفته گذشته در دستور کار قرار گرفته و تأمین دارو را از مسیرهایی که در داخل امکانپذیر باشد انجام خواهیم داد.

