گوناگون

ارائه خدمات مشاوره رایگان به زوجین در هفته ازدواج

مدیر گروه روانشناسی و مشاوره وزارت ورزش و جوانان گفت: بیش از نیمی از ۳۵۰ مرکز مشاوره در سطح کشور، به مناسبت هفته ازدواج خدمات مشاوره رایگان به جوانان ارائه می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا- به نقل از مهر- مریم نجاتیان با توضیح در خصوص ارائه خدمات مشاوره رایگان به جوانان در هفته ازدواج، گفت: معاونت جوانان وزارت ورزش با توجه به فرارسیدن هفته ازدواج، اطلاعیه‌ای در خصوص ارائه خدمات مشاوره پیش و پس از ازدواج را صادر و بر اساس هماهنگی‌های انجام شده اغلب مراکز خدمات مشاوره خانواده وابسته به وزارت ورزش، خدمات خود را در این هفته به صورت رایگان به متقاضیان ارائه می‌دهند. مدیر گروه روانشناسی و مشاوره وزارت ورزش و جوانان افزود: خوشبختانه در حال حاضر شاهد استقبال خوب جوانان از خدمات مشاوره به ویژه در شهرستان‌های کشور هستیم. به علاوه بسیاری از مشاوران و کارشناسان مشارکت کننده در این طرح نیز به برگزاری دوره‌های مجازی و آنلاین از طریق فضای مجازی و در برنامه اینستاگرام پرداخته‌اند. نجاتیان با اشاره بر ارائه خدمات مشاوره رایگان به زوجین نیازمند، توضیح داد: به طور کلی مراکز مشاوره ما در طول سال نیز به خانواده‌های نیازمند خدمات مشاوره را به صورت رایگان ارائه می‌دهد و با شناسایی این عزیزان پنج جلسه مشاوره رایگان در اختیار آنها قرار می‌گیرد. وی در خصوص نحوه شناسایی زوجین نیازمند به مشاوره رایگان نیز عنوان کرد: تمام ادارات کل وزارت ورزش و جوانان سطح کشور ماهانه دوره‌های آموزشی ازدواج و کارگاه‌های مهارت‌های زندگی برگزار می‌کنند که در این دوره‌ها افراد مدنظر شناسایی می‌شوند و به مراکز وزارت ورزش و جوانان معرفی می‌شوند. به علاوه زوجینی که برای آزمایش پیش از ازدواج با دادگاه هنگام طلاق مراجعه می‌کنند نیز با هماهنگی‌های انجام شده با این مراکز، شناسایی و خدمات مشاوره رایگان به آنها ارائه می‌شود. مدیر گروه روانشناسی و مشاوره وزارت ورزش و جوانان با اشاره به اینکه در حال حاضر ۳۱۰ الی ۳۵۰ مرکز مشاوره تخصصی وزارت ورزش در سطح کشور فعال هستند، تصریح کرد: از این تعداد حدود ۱۲۰ الی ۱۴۰ مرکز در تهران هستند. در حال حاضر نیز بیش از نیمی از مراکز کل کشور در کمپین «مشاوره رایگان» مشارکت کرده و در حال ارائه خدمات رایگان هستند.

افزایش خطر سکته مغزی در بیماران سیگاری مبتلا به کووید۱۹

نتایج مطالعه جدید بیانگر آن است که استعمال سیگار و سیگارهای الکتریکی ریسک سکته را در مبتلایان به کووید۱۹ افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شیما جراحی، در ارتباط با سندرم «خبر بد» گفت: قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار بد، می‌تواند شما را دچار سندرم خبر بد کند. بسیاری از شما به دلیل اینکه می‌خواهید از اوضاع و احوال اطراف تان با خبر باشید، مدام اخبار را پیگیری می‌کنید از طرفی بسیاری از اخبار اگر پیگیری هم نشوند آنقدر بزرگ و تلخ هستند که متأسفانه گوش تان خواهید رسید. وی افزود: این اواخر در کشور شاهد اخبار تلخ پی در پی و زیادی بودیم و صبح‌های زیادی را با اخبار بد شروع کرده‌ایم.

جراحی با طرح این سوال که شنیدن اخبار بد و تلخ به طور مداوم چه تأثیری روی ما خواهد داشت، گفت: نشانه‌های آن شیاهت زیادی به افسردگی دارند، اما یکی از نکات مهم که این سندرم را از افسردگی متمایز می‌کند، شدت و طول مدت حضور نشانه‌ها یا علائم است. وی افزود: در سندرم اخبار بد نشانه‌ها و علائم کمتر از دو هفته تداوم خواهند داشت. در نتیجه قرار گرفتن در معرض مداوم اخبار بد کورتیزول هم باعث افزایش قند خون می‌شود. این نشانه‌ها بزرگ‌تر و جدی‌تر می‌شوند. این استاد دانشگاه ادامه داد: کورتیزول هورمون استرس است. بنابراین شما سطح بالایی از استرس و اضطراب را به طور مداوم تجربه خواهید کرد. از طرفی کورتیزول سیستم ایمنی بدنتان را تضعیف خواهد کرد و شما نسبت به بیماری‌ها آسیب پذیرتر خواهید شد. جراحی گفت: در اثر سندرم خبر بد احساس خواهید کرد که انرژی تان کاهش پیدا کرده است و بدون اینکه فعالیت خاصی انجام داده باشید، احساس خستگی و بی حالی دارید. حوصله تان سر می‌رود، اما نمی‌توانید کاری هم انجام دهید. ترجیح می‌دهید در خانه بمانید و بخوابید. و احتمالاً شبها برای خوابیدن دچار مشکل خواهید شد. وی افزود: این طبیعی است زمانی که خبر مرگ انسان‌ها و یا اتفاقات بد دیگر را می‌شنوید، انگیزه‌تان برای ادامه زندگی و فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید را از دست بدهید. همه چیز رنگ می‌بازد و معنای خود را از دست می‌دهد و زندگی پیش چشمتان پوچ و بی ارزش خواهد شد. اما شما باید بتوانید در مدت کمی خود را جمع و جور کرده و به فعالیت‌های عادی و مورد علاقه‌تان برگردید و زندگی را از سر بگیرید. اگر نتوانید این کار را انجام دهید و انگیزه‌ای برای کار، تحصیل، کارهای خانه یا تفریح و ارتباط با دیگران تاکید دارد. معاونت به طور مرتب در زمینه مهارت‌های ارتباطی اعضای خانواده و اینکه چطور با یکدیگر خوب صحبت و رفتار کنیم و چطور اختلاف دیدگاه‌هایمان را با یکدیگر حل و فصل کنیم، تاکید دارد. اینکار در ادامه به موضوع تقویت مهارت‌های ارتباطی و رفتاری نیز اشاره کرد و یادآور شد: باید سبک زندگی‌های خوب را معرفی کنیم. اگر اعتقاد داریم که این روش و این شیوه خوب و درست است آن را به عنوان سبک زندگی موفق معرفی کنیم، اجازه دهیم جوانان حرف‌هایشان را بزنند؛ در این راستا معاونت امور زنان و خانواده پادکست‌هایی تحت عنوان رادیو نسل تهیه کرده است که بحث اصلی این پادکست‌ها گفت‌وگوی بین نسلی است. هدف اصلی ما این است که باید با جوانانمان صحبت کنیم و این صحبت باید باشد، این نشانه‌ای بزرگ از وجود مشکل است. این استاد دانشگاه ادامه داد: یکی دیگر از نشانه‌های سندرم اخیر بد تغییر در اشتها است. ممکن است دچار پرخوری عصبی و یا کاهش اشتها شوید. حتی ممکن است حالتان از غذا و بوی آن به هم بخورد و یا ولع زیادی به خوردن کربوهیدرات‌ها یا شیرینی جات پیدا کنید. جراحی، به پرخاشگری اشاره کرد و افزود: یکی از نتایج متداول شنیدن مداوم اخبار بد پرخاشگری است. زمانی که شما به طور مداوم اخبار بد می‌شنوید که برای درست کردن آنها و یا جلوگیری از پیشرفت و یا بروز دوباره آنها، هیچ قدرت و کنترلی ندارید، پاسخ بدیهی خشم خواهد بود. شما از اینکه کنترلی روی امور ندارید عصبانی خواهید شد و به دلایل مختلف، با افراد مختلف به بحث و مشاجره و حتی درگیری کلامی و فیزیکی خواهید پرداخت. وی ادامه داد: گاهی حتی بدون اینکه متوجه شوید خشم تان از کجا سرچشمه می‌گیرد و سپس از اینکه هیجانات شما هم تحت کنترل نبوده حتی عصبانی‌تر شوید. این مشاور خانواده به ۵ راهکار برای افزایش انرژی در روزهای بد اشاره کرد و افزود: اول از همه دوش بگیرید زیرا دوش گرفتن در روزهای بد باعث می‌شود احساس کنید که تمام بدی‌ها و زشتی‌های دنیا از روی شما پاک می‌شود و باعث احساس آرامش می‌گردد. جراحی، استفاده از هوای آزاد را مورد اشاره قرار داد و گفت: آیا وقتی به مدت طولانی در خانه‌هایی با پنجره بسته هستید، دچار سردرد نمی‌شوید. برای تقویت روحیه و افزایش انرژی می‌توانید به مدت ۱۰ دقیقه به پیاده روی بروید. یازهم اگر حوصله از خانه بیرون رفتن را ندارید، کافی است پنجره‌های خانه را باز کنید زیرا اکسیژن نیز ما ندت آب، باعث افزایش انرژی می‌گردد. وی، در ادامه از موسیقی که به عنوان غذای روح یاد می‌شود، نام برد و افزود: یکی از بهترین روش‌ها برای افزایش انرژی در روزهای بد این است که موسیقی گوش کنید. زیرا این کار باعث احساس آرامش در شما می‌گردد. خوشبختانه الان اپلیکیشن‌های زیادی وجود دارند که با استفاده از آنها می‌توانید موسیقی مورد علاقه‌تان را گوش دهید. جراحی به انجام یوگا اشاره کرد و گفت: با انجام حرکات یوگا می‌توانید انرژی خود را افزایش دهید. به لطف اکسیژن وارد شده از طریق یوگا، عضلات شما شل می‌شوند و آرامش روحی پیدا می‌کنید. این استاد دانشگاه در پایان، به پنجمین راهکار کردن روی موضوع کرونا و سرطان هستیم و در هفته آینده این بخش در سامانه ۴۰۳۰ فعال می‌شود تا هموطنانی که با بیمار مبتلا به سرطان دارند یا احتمال ابتلا به سرطان برای خود یا عزیزان‌شان مطرح است بتوانند سؤالات خود را از سامانه ۴۰۳۰ بپرسند، بدون این که بخواهند برای یک سؤال از خانه خارج شده و به مراکز درمانی مراجعه کنند. نماینده وزارت بهداشت در سامانه ۴۰۳۰ با بیان این که مکالمات در این سامانه برای هموطنان رایگان است، تصریح کرد: بخش کال سنتر سامانه ۴۰۳۰ دو بخش تماس‌های ورودی و خروجی را شامل می‌شود؛ تماس‌های ورودی تماس‌هایی است که از سوی مردم دریافت می‌شود و تماس‌های خروجی مربوط به بهورزها و بهیارهای وزارت بهداشت بوده که از خانه‌ها و مراکز بهداشت با افرادی که در بیمارستان بستری شده بودند یا احتمال ابتلا به کرونا داشتند تماس می‌گرفتند و یا این که این همکاران مراکز بهداشتی به صورت رندوم با مردم تماس می‌گرفتند و آن‌ها را مورد غربالگری قرار می‌دادند. وی در پاسخ به این سؤال که آیا پس از کاهش آمار کرونا در ماه‌های اخیر این تماس‌ها از سوی اپراتورها کاهش یافت، تصریح کرد: تماس‌هایی که با مردم گرفته می‌شد و آن‌ها را مورد غربالگری قرار می‌داد در حال حاضر متوقف شده است اما با توجه به پیک دوم کرونا که ایجاد شده است احتمالاً در طی هفته‌های آینده مجدداً همکاران بهداشتی با کرونامثبت‌ها که در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند تماس خواهند گرفت. وی درباره علت توقف این نوع غربالگری ادامه داد: به دلیل آن‌که در یک مقطع زمانی، کرونا فروکش کرد و طرح غربالگری هم به صورت جامع در جمعیت مورد نظر انجام شده بود این طرح متوقف شد اما بر حسب نیاز، غربالگری مجدداً راه‌اندازی خواهد شد. پوردست خاطرنشان کرد: در سامانه ۴۰۳۰ در حال تلاش برای راه‌اندازی مشاوره‌های تحصیلی، تابآوری و سکسولوژی و سلامت جنسی هستیم که این امر نیز با همکاری همکاران واحد سلامت بارداری وزارت بهداشت انجام خواهد شد.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی نیمه تاریک وجود
توانایی و رؤیاهای خود را دوباره به‌دست آورید
نویسنده: دبی فورد
مترجم: فاطمه فراهانی
گوینده: شهره روحی
نشر سبکتو

پیام آشنا: میکروکتاب صوتی نیمه تاریک وجود اثر دبی فورد یکی از تأثیرگذارترین و راهگشاترین نوشته‌ها در زمینه فراروان‌شناسی است که از زمان نخستین انتشار آن در ایران در سال ۱۳۸۰ تا کنون، یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های خودشناسی در ایران بوده است.

میکروکتاب چکیده‌ای از کتاب اصلی است که در زمانی حدود ۵۰ دقیقه دانش کامل کتاب را در اختیار شما می‌گذارد و مهمتر اینکه فضای کتاب کامل حفظ شده و لذت مطالعه را از دست نمی‌دهید

درباره میکروکتاب نیمه تاریک وجود

همه ما از روبرو شدن با نیروهای منفی و تاریکی‌های درونی خود دوری می‌کنیم، غافل از اینکه همین تاریکی‌های درونی می‌تواند ما را به روشنایی‌های زندگی برساند. نیمه تاریک وجود در مورد شناسایی توانایی‌هایی شخصی و درونی است. شما در این میکروکتاب که چکیده‌ای از کتاب اصلی است، با تمام لایه‌های پنهان خودتان مواجه می‌شوید و برای اینکه تبدیل به بهترین نسخه از خودتان شوید، تغییراتی درونی ایجاد می‌کنید. پس اگر فکر می‌کنید که می‌توانید بهتر باشید و سرنوشت بهتری برای خودتان داشته باشید، این میکروکتاب را بشنوید و تمرین‌های آن را دقیق انجام دهید.

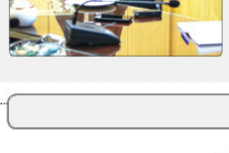
درباره دبی فورد

دبی فورد یک متخصص شناخته شده بین‌المللی در زمینه تحول شخصی است. او علاوه‌بر نویسندگی، سخنران انگیزشی و مربی زندگی است. او هشت کتاب پرفروش در مورد دردهای درونی و مقابله با ترس را به رشته تحریر درآورده است. دبی فورد موسسه‌ای به نام «پیکپارچگی فورد» تأسیس کرد تا آموزگارانی را در زمینه توسعه شخصی و بهبود مهارت‌های فردی تربیت کند. همچنین او یکی از نویسندگان پرطرفدار در دنیاست.

لایحه «مجازات پدر در صورت قتل عمد فرزند» چه شد؟

لوایل خردادماه بود که خبر قتل دختر ۱۴ ساله گیلانی به نام رومینا به دست پدرش افکار عمومی را جریحه‌دار کرد. پس از آن معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری برای جلوگیری از چنین فجایعی و در راستای بازنگری قانون مجازات آسیب رساندن پدر به فرزند و یا قتل وی، لایحه‌ای را تنظیم و ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ معصومه ایتکار- معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، ضمن ارائه توضیحاتی درباره آخرین وضعیت لایحه «مجازات پدر در صورت قتل عمد فرزند» گفت: این لایحه در کمیسیون لوایح دولت مطرح شده، اما به دلیل جنبه قضایی بنا بر این شد تا قوه قضائیه نیز نسبت به این لایحه اظهارنظر کند. وی با بیان اینکه اما چندینی- معاون حقوقی رئیس جمهوری نیز نظر خود را نسبت به این لایحه اعلام کرده است، افزود: به زودی این لایحه به قوه قضائیه ارسال می‌شود و پس از دریافت نظر قوه قضائیه این موضوع را دنبال خواهیم کرد. به گفته ایتکار، هدف از این لایحه تشدید مجازات است. معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در بخش دیگری از این گفت‌وگو به موضوع فرهنگ اشاره کرد و افزود: ما رفتارهایمان را باید در برابر چنین اتفاقاتی مانند قتل فرزند ارزیابی کنیم و این بررسی را انجام دهیم که چه شرایطی به وجود می‌آید که چنین جنایاتی رخ می‌دهد، بخشی از این اتفاقات ناشی از مسائل فرهنگی و مهارتی است؛ به همین دلیل است که معاونت بر روی گفت‌وگوی ملی خانواده تاکید دارد. معاونت به طور مرتب در زمینه مهارت‌های ارتباطی اعضای خانواده و اینکه چطور با یکدیگر خوب صحبت و رفتار کنیم و چطور اختلاف دیدگاه‌هایمان را با یکدیگر حل و فصل کنیم، تاکید دارد. اینکار در ادامه به موضوع تقویت مهارت‌های ارتباطی و رفتاری نیز اشاره کرد و یادآور شد: باید سبک زندگی‌های خوب را معرفی کنیم. اگر اعتقاد داریم که این روش و این شیوه خوب و درست است آن را به عنوان سبک زندگی موفق معرفی کنیم، اجازه دهیم جوانان حرف‌هایشان را بزنند؛ در این راستا معاونت امور زنان و خانواده پادکست‌هایی تحت عنوان رادیو نسل تهیه کرده است که بحث اصلی این پادکست‌ها گفت‌وگوی بین نسلی است. هدف اصلی ما این است که باید با جوانانمان صحبت کنیم و این صحبت میتی بر گفت‌وگوی سازنده و مؤثر باشد.



دریچه

تبعات سندرم «خبر بد» در روزهای کرونایی

یک مشاور خانواده و استاد دانشگاه درباره سندرم «خبر بد» در روزهای کرونایی و مشکلاتی که می‌تواند به دنبال داشته باشد، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شیما جراحی، در ارتباط با سندرم «خبر بد» گفت: قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار بد، می‌تواند شما را دچار سندرم خبر بد کند. بسیاری از شما به دلیل اینکه می‌خواهید از اوضاع و احوال اطراف تان با خبر باشید، مدام اخبار را پیگیری می‌کنید از طرفی بسیاری از اخبار اگر پیگیری هم نشوند آنقدر بزرگ و تلخ هستند که متأسفانه گوش تان خواهید رسید. وی افزود: این اواخر در کشور شاهد اخبار تلخ پی در پی و زیادی بودیم و صبح‌های زیادی را با اخبار بد شروع کرده‌ایم.

جراحی با طرح این سوال که شنیدن اخبار بد و تلخ به طور مداوم چه تأثیری روی ما خواهد داشت، گفت: نشانه‌های آن شیاهت زیادی به افسردگی دارند، اما یکی از نکات مهم که این سندرم را از افسردگی متمایز می‌کند، شدت و طول مدت حضور نشانه‌ها یا علائم است. وی افزود: در سندرم اخبار بد نشانه‌ها و علائم کمتر از دو هفته تداوم خواهند داشت. در نتیجه قرار گرفتن در معرض مداوم اخبار بد کورتیزول هم به طور مداوم از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود. این مشاور خانواده ادامه داد: کورتیزول هورمون استرس است. بنابراین شما سطح بالایی از استرس و اضطراب را به طور مداوم تجربه خواهید کرد. از طرفی کورتیزول سیستم ایمنی بدنتان را تضعیف خواهد کرد و شما نسبت به بیماری‌ها آسیب پذیرتر خواهید شد. جراحی گفت: در اثر سندرم خبر بد احساس خواهید کرد که انرژی تان کاهش پیدا کرده است و بدون اینکه فعالیت خاصی انجام داده باشید، احساس خستگی و بی حالی دارید. حوصله تان سر می‌رود، اما نمی‌توانید کاری هم انجام دهید. ترجیح می‌دهید در خانه بمانید و بخوابید. و احتمالاً شبها برای خوابیدن دچار مشکل خواهید شد. وی افزود: این طبیعی است زمانی که خبر مرگ انسان‌ها و یا اتفاقات بد دیگر را می‌شنوید، انگیزه‌تان برای ادامه زندگی و فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید را از دست بدهید. همه چیز رنگ می‌بازد و معنای خود را از دست می‌دهد و زندگی پیش چشمتان پوچ و بی ارزش خواهد شد. اما شما باید بتوانید در مدت کمی خود را جمع و جور کرده و به فعالیت‌های عادی و مورد علاقه‌تان برگردید و زندگی را از سر بگیرید. اگر نتوانید این کار را انجام دهید و انگیزه‌ای برای کار، تحصیل، کارهای خانه یا تفریح و ارتباط با دیگران نداشته باشید، این نشانه‌ای بزرگ از وجود مشکل است. این استاد دانشگاه ادامه داد: یکی دیگر از نشانه‌های سندرم اخیر بد تغییر در اشتها است. ممکن است دچار پرخوری عصبی و یا کاهش اشتها شوید. حتی ممکن است حالتان از غذا و بوی آن به هم بخورد و یا ولع زیادی به خوردن کربوهیدرات‌ها یا شیرینی جات پیدا کنید. جراحی، به پرخاشگری اشاره کرد و افزود: یکی از نتایج متداول شنیدن مداوم اخبار بد پرخاشگری است. زمانی که شما به طور مداوم اخبار بد می‌شنوید که برای درست کردن آنها و یا جلوگیری از پیشرفت و یا بروز دوباره آنها، هیچ قدرت و کنترلی ندارید، پاسخ بدیهی خشم خواهد بود. شما از اینکه کنترلی روی امور ندارید عصبانی خواهید شد و به دلایل مختلف، با افراد مختلف به بحث و مشاجره و حتی درگیری کلامی و فیزیکی خواهید پرداخت. وی ادامه داد: گاهی حتی بدون اینکه متوجه شوید خشم تان از کجا سرچشمه می‌گیرد و سپس از اینکه هیجانات شما هم تحت کنترل نبوده حتی عصبانی‌تر شوید. این مشاور خانواده به ۵ راهکار برای افزایش انرژی در روزهای بد اشاره کرد و افزود: اول از همه دوش بگیرید زیرا دوش گرفتن در روزهای بد باعث می‌شود احساس کنید که تمام بدی‌ها و زشتی‌های دنیا از روی شما پاک می‌شود و باعث احساس آرامش می‌گردد. جراحی، استفاده از هوای آزاد را مورد اشاره قرار داد و گفت: آیا وقتی به مدت طولانی در خانه‌هایی با پنجره بسته هستید، دچار سردرد نمی‌شوید. برای تقویت روحیه و افزایش انرژی می‌توانید به مدت ۱۰ دقیقه به پیاده روی بروید. یازهم اگر حوصله از خانه بیرون رفتن را ندارید، کافی است پنجره‌های خانه را باز کنید زیرا اکسیژن نیز ما ندت آب، باعث افزایش انرژی می‌گردد. وی، در ادامه از موسیقی که به عنوان غذای روح یاد می‌شود، نام برد و افزود: یکی از بهترین روش‌ها برای افزایش انرژی در روزهای بد این است که موسیقی گوش کنید. زیرا این کار باعث احساس آرامش در شما می‌گردد. خوشبختانه الان اپلیکیشن‌های زیادی وجود دارند که با استفاده از آنها می‌توانید موسیقی مورد علاقه‌تان را گوش دهید. جراحی به انجام یوگا اشاره کرد و گفت: با انجام حرکات یوگا می‌توانید انرژی خود را افزایش دهید. به لطف اکسیژن وارد شده از طریق یوگا، عضلات شما شل می‌شوند و آرامش روحی پیدا می‌کنید. این استاد دانشگاه در پایان، به پنجمین راهکار کردن روی موضوع کرونا و سرطان هستیم و در هفته آینده این بخش در سامانه ۴۰۳۰ فعال می‌شود تا هموطنانی که با بیمار مبتلا به سرطان دارند یا احتمال ابتلا به سرطان برای خود یا عزیزان‌شان مطرح است بتوانند سؤالات خود را از سامانه ۴۰۳۰ بپرسند، بدون این که بخواهند برای یک سؤال از خانه خارج شده و به مراکز درمانی مراجعه کنند. نماینده وزارت بهداشت در سامانه ۴۰۳۰ با بیان این که مکالمات در این سامانه برای هموطنان رایگان است، تصریح کرد: بخش کال سنتر سامانه ۴۰۳۰ دو بخش تماس‌های ورودی و خروجی را شامل می‌شود؛ تماس‌های ورودی تماس‌هایی است که از سوی مردم دریافت می‌شود و تماس‌های خروجی مربوط به بهورزها و بهیارهای وزارت بهداشت بوده که از خانه‌ها و مراکز بهداشت با افرادی که در بیمارستان بستری شده بودند یا احتمال ابتلا به کرونا داشتند تماس می‌گرفتند و یا این که این همکاران مراکز بهداشتی به صورت رندوم با مردم تماس می‌گرفتند و آن‌ها را مورد غربالگری قرار می‌دادند. وی در پاسخ به این سؤال که آیا پس از کاهش آمار کرونا در ماه‌های اخیر این تماس‌ها از سوی اپراتورها کاهش یافت، تصریح کرد: تماس‌هایی که با مردم گرفته می‌شد و آن‌ها را مورد غربالگری قرار می‌داد در حال حاضر متوقف شده است اما با توجه به پیک دوم کرونا که ایجاد شده است احتمالاً در طی هفته‌های آینده مجدداً همکاران بهداشتی با کرونامثبت‌ها که در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند تماس خواهند گرفت. وی درباره علت توقف این نوع غربالگری ادامه داد: به دلیل آن‌که در یک مقطع زمانی، کرونا فروکش کرد و طرح غربالگری هم به صورت جامع در جمعیت مورد نظر انجام شده بود این طرح متوقف شد اما بر حسب نیاز، غربالگری مجدداً راه‌اندازی خواهد شد. پوردست خاطرنشان کرد: در سامانه ۴۰۳۰ در حال تلاش برای راه‌اندازی مشاوره‌های تحصیلی، تابآوری و سکسولوژی و سلامت جنسی هستیم که این امر نیز با همکاری همکاران واحد سلامت بارداری وزارت بهداشت انجام خواهد شد.

کاهش ۳۷۰۰۰۰ نفری مواليد کشور طی ۵ سال!

طی ۵ سال گذشته تعداد مواليد کشور از یک‌میلیون و ۵۷۰ هزار به یک‌میلیون و ۱۹۶ هزار تولد کاهش پیدا کرده است. تا در زمان حاضر هر مادر ایرانی به‌طور متوسط طی دوره باروری خود ۱.۷ فرزند زنده به دنیا می‌آورد که این آمار در دنیا بیش از ۵ فرزند است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ نرخ باروری یا "TFR" به‌معنی میانگین تعداد فرزندانی است که یک خانم در طول دوره باروری خود به دنیا می‌آورد. این شاخص یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار باروری تغییرات جمعیتی هر کشور است؛ در ادامه برای روشن شدن تغییرات این شاخص، دکتر خلیل علی‌محمدزاده- پژوهشگر و فعال حوزه جمعیت دربارهٔ به چند سؤال اینگونه‌می گوید:

ـ در زمان حاضر هر مادر ایرانی به‌طور متوسط طی دوره باروری خود، صاحب چند فرزند می‌شود؟

۱.۷ فرزند

ـ این عدد در دنیا چه‌تعداد است؟

بیش از ۲.۵ فرزند

ـ در سال ۱۳۶۵ در ایران، مادران به‌طور متوسط چند فرزند به دنیا می‌آوردند؟

بیش از ۶.۴ فرزند

ـ حداقل میانگین مناسب فرزندان در یک خانواده چه‌تعداد است؟

با توجه به جدول و اعلام مرکز آمار، هر سال نسبت به سال گذشته تعداد تولدهای کشور به‌طور صعودی، کاهش پیدا کرده است در سال ۱۷۰۰۹۸ هزار تولد نسبت به سال قبل آن کاهش داشته‌ایم. بررسی این تغییرات کاهشی در سه دهه اخیر مشخص می‌کند که کشور به یک رکورد در ۳۰ سال گذشته دست پیدا کرده است و آن کاهش نرخ باروری است؛ جمعیت ما از نرخ باروری بالای ۶فرزند در سال ۶۵ به نرخ باروری کمتر از ۲فرزند رسیده است؛ به‌اذعان پژوهشگران بین‌المللی این سرعت کاهش در طول ۳دهه، در دنیا بی‌نظیر است؛ به‌عبارتی در طول ۳۰ سال آینده، کشورمان از ۱۰ درصد سالمند به ۳۰ درصد سالمند می‌رسد و به یکی از ۵ کشور سالمند جهان تبدیل خواهیم شد؛ برای حل این بحران، آینده را باید درست ببینیم؛ سیاست‌های حمایتی از زنان، جوانان و خانواده‌ها باید جدی گرفته شوند زیرا که هرگونه هزینه در این ارتباط، سرمایه‌گذاری برای آینده کشور است؛ جامعه‌ای که متوسط تعداد فرزندان در خانواده‌های آن، کمتر از ۲.۱ است، مسیر نادرستی را رفته یا می‌رود و باید به سبک زندگی سالم بازگردد؛ در غیر این صورت در دهه‌های آینده جوانی، پویایی و بالندگی این جامعه از بین خواهد رفت و به‌علت میزان بالای سالمندی، پیشرفت آن متوقف خواهد شد. تداوم روند کاهش مستمر این وضع، به‌معنی «مرگ تدریجی» جامعه است البته وضعیت اقتصادی و فرهنگی کشور، خوب نیست و حلقه‌های فشار بر مردم بر اثر برخی بی‌تدبیری‌ها، روز به روز تنگ‌تر می‌شود؛ چنین جامعه‌ای نیازمند یک انقلاب اخلاقی و فرهنگی برای اصلاح رویه‌ها و دیدگاه‌های غلط است؛ دولت و مجلس در این ماجرا باید برنامه و دستورینچه قوی برای پشتیبانی داشته باشند و حق ندارند با قفل مسیری را که رفته رفته به‌سمت نابودی پارامترهای جمعیتی کشور است نظاره کنند.

روزنه

با احساس فرسودگی ناشی از کووید۱۹- چه کنیم؟

پاندمی کووید ۱۹ طوری واقعیت‌های زندگی را تغییر داده که انگار دریک فیلم علمی تخیلی زندگی می‌کنیم؛ اما واکنش‌ها و پیامدهایی که با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، واقعی‌اند و بزرگ و جهانی شده‌اند. تک‌تک ما مجبوریم آگاه و هشیار باشیم و اصول توصیه شده را رعایت کنیم تا جلوی انتقال ویروس کووید-۱۹ را بگیریم. خستگی ناشی از این احتیاط‌ها تحت چنین شرایطی کاملاطبیعی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان؛ دلایل پشت این احساس خستگی هر چه که هست، نمی‌توان انکار کرد که برای ما و عزیزانمان و به طور کل جامعه خطرناک است. رعایت نکردن دستورالعمل‌ها، هر چند که خسته و فرسوده شده باشیم، در این زمان یک راحل نیست؛ زیرا واضح است که این ویروس جدید به این زودی‌ها رفتنی نیست و در تعداد موارد جدید ابتلا به ویروس کرونا هر روز در حال افزایش است.

•نکات زیر کمک می‌کنند با احساس خستگی خودبهتر کنار بیایید:

برای یک روز یا حداقل چند ساعت، از تمام نگرانی‌ها و دل‌شوره‌هایتان یک قدم عقب بکشید و موقعیت و رفتارهای خود را دوباره ارزیابی کنید.

یک روتین جدید برای خود تعیین کنید

تنها به یک یا دو منبع موثق اطلاعات بسنده کنید و سراغ منابع خبری دیگر نروید.

به سلامت روانتان اهمیت بدهید و آن را جدی بگیرید. ورزش کنید.

حرف بزنید. حرف زدن نیز بسیار مفید است. کافی است حرف‌های دلتان را به زبان بیاورید. زمان و مکان مناسبی برای حرف زدن پیدا کنید.

تفکر سازنده داشته باشید.

ذهن آگاهی و قدردانی را تمرین کنید.

همچنین اگر می‌خواهید راحت‌تر بیرون بروید، دوستان و اقوام را دیدار کنید و به کار و فعالیت‌های خود برگردید، بیرون غذا بخورید و سفر کنید، فقط یک راه وجود دارد: دستورالعمل‌های توصیه شده را رعایت کنید؛ ماسک بزنید، فاصله اجتماعی را رعایت کنید، در فضاهای بسته و شلوغ قرار نگیرید، دست‌ها را مرتباً بشویید و هر کاری لازم است برای ایمن ماندن انجام دهید.

یک راه دیگر در کنار الگوی مناسب بودن، رفتار مهربانانه است. وقتی کسی را می‌بینید که ماسک زده، یا محبت از او تشکر کنید. تشویق یک رفتار مثبت می‌تواند قدرت بدهد و اما در مورد افرادی که با خشم و ناراضایتی مقاومت می‌کنند چطور؟ به خودتان یادآوری کنید که چیزهایی را که تحت کنترلتان هستند، می‌توانید کنترل کنید؛ شما نمی‌توانید دیگران را کنترل کنید به ازای هر کسی که می‌بینید ماسک نزده است به تمام افرادی نگاه کنید که ماسک زده‌اند!

تازه های سلامت

ایجادبخش پاسخگویی به سؤالات «کرونا و سرطان» در سامانه ۴۰۳۰

نماینده وزارت بهداشت در سامانه ۴۰۳۰ گفت: هفته آینده بخش پاسخگویی به سؤالات درباره کرونا و سرطان در سامانه ۴۰۳۰ فعال می‌شود تا هموطنانِ بیمار مبتلا به سرطان بتوانند سؤالات خود را از این سامانه بپرسند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، عالیه پوردست درباره مشاوره‌هایی که در سامانه ۴۰۳۰ ارائه می‌شود گفت: از پنجم اسفندماه سال ۹۸ سامانه ۴۰۳۰ با همکاری وزارت بهداشت و ستاد اجرایی فرمان امام(ره) شروع به فعالیت کرد و در ابتدا اپراتورهای ما همان سؤالات رایج کرونا را پاسخ می‌دادند. اپراتورها عموماً نیروهای جهادی هستند. تعدادی از اپراتورها نیروهای ثابت هستند که در ابتدا در سه شیفت تمام وقت جوابدهی داشته‌اند؛ تعدادی از اپراتورها نیز به صورت مجازی هستند که تلفن ۴۰۳۰ به حساب کاربری آن‌ها وصل شده است و قادر به پاسخگویی به مردم هستند. وی افزود: اکثر سؤالاتی که اپراتورها در ابتدا پاسخ می‌دادند سؤالات مربوط به کرونا بود اما ما با توجه به نیازسنجی که از سؤالات مردم داشتیم به مرور زمان متوجه شدیم مردم نیاز دارند به سؤالات آن‌ها در حوزه‌های دیگر نیز پاسخ داده شود؛ مثلاً حوزه‌های کرونا و سالمندان، کرونا و مشکلات روانپزشکی، کرونا و تغذیه، سلامت مادران باردار و مراقبت‌های دوران بارداری راه‌اندازی شد و حتی در ماه مبارک رمضان نیز تعداد زیادی از طلاب حوزه‌های علمیه قم با ما در این سامانه همکاری کردند تا به سؤالات شرعی هموطنان عزیز درباره کرونا و روزه‌داری پاسخ بدهند. پوردست ادامه داد: بر اساس نیازسنجی که از سؤالات مردم داریم حوزه‌های مختلف را به بخش‌های پاسخ‌دهی سامانه ۴۰۳۰ اضافه می‌کنیم؛ در حال حاضر در حال کار کردن روی موضوع کرونا و سرطان هستیم و در هفته آینده این بخش در سامانه ۴۰۳۰ فعال می‌شود تا هموطنانی که بیمار مبتلا به سرطان دارند یا احتمال ابتلا به سرطان برای خود یا عزیزان‌شان مطرح است بتوانند سؤالات خود را از سامانه ۴۰۳۰ بپرسند، بدون این که بخواهند برای یک سؤال از خانه خارج شده و به مراکز درمانی مراجعه کنند. نماینده وزارت بهداشت در سامانه ۴۰۳۰ با بیان این که مکالمات در این سامانه برای هموطنان رایگان است، تصریح کرد: بخش کال سنتر سامانه ۴۰۳۰ دو بخش تماس‌های ورودی و خروجی را شامل می‌شود؛ تماس‌های ورودی تماس‌هایی است که از سوی مردم دریافت می‌شود و تماس‌های خروجی مربوط