گوناگون

احکام جدید بازنشستگان تأمین اجتماعی صادر شد

احکام افزایش سال ۱۴۰۰ مستمری بازنشستگان سازمان تامین اجتماعی صادر شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تامین اجتماعی، این احکام با افزایش سالانه سنواتی و متناسب‌سازی مرحله دوم، صادر و نهایی شده است بازنشستگان می‌توانند برای مشاهده احکام افزایش‌های خود به پایگاه اطلاع رسانی سازمان تأمین اجتماعی به نشانی www.tamin.ir مراجعه کنند.

بر اساس این گزارش، اردیبهشت ماه اطلاعیه‌ای از سازمان تامین اجتماعی در حضور رئیس کانون عالی بازنشستگان و رئیس اتحادیه پیشکسوتان بازنشستگان تامین اجتماعی و دیگر اعضای کانون های بازنشستگی اعلام شد که براساس آن اعمال ماده۹۶ (افزایش سنواتی) بر مجموع مبالغ مستمری و متناسب‌سازی اسفند سال ۱۳۹۹ مستمری بگیران صورت گرفت. ۷۵ درصد عقب ماندگی مستمری سال برقراری به نسبت حداقل مستمری جبران شد و با توجه به انتظارات و مطالبات همه سطوح مستمری بگیران و بازنشستگان تامین اجتماعی پس از اعمال ماده۹۶ (افزایش سنواتی) و اجرای متناسب سازی حقوق مستمری بگیران و افزایش مزایای جانبی، دریافتی هیچ مستمری بگیری کمتر از ۱۵ برابر مجموع پرداختی اسفند سال ۱۳۹۹ نخواهد بود. مرحله اول متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی در مرداد سال ۹۹ اجرایی و حقوق ماهانه مستمری‌بگیران این سازمان از ۴۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان افزایش یافت. مرحله دوم این متناسب‌سازی نیز در پرداخت حقوق فروردین ماه این جمعیت لحاظ خواهد شد.

به گفته مصطفی سالاری- مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی، براساس این متناسب‌سازی، بازنشستگان با ۳۰ سال سابقه از فروردین ۱۴۰۰، ۴ میلیون و ۲۰۰ تا ۴ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان دریافت می‌کنند.

بازنشستگان با بیش از ۳۰ سال سابقه نیز باتوجه به سنوات بیش از این مبلغ و بازنشستگان کمتر از ۳۰ سال سابقه هم کمتر از این میزان را (باتوجه به سنوات) دریافت خواهند کرد.

در این راستا همچنین ۲۸ اسفندماه ۹۹ مبلغ یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان به‌صورت علی‌الحساب به حساب بازنشستگان واریز شد.

آخرین وضعیت اعزام معلمان به خارج از کشور و پرداخت معوقات آن‌ها

سرپرست مرکز امور بین‌الملل و مدارس خارج از کشور وزارت آموزش و پرورش آخرین وضعیت اعزام معلمان به خارج از کشور، روند پرداخت معوقات آنها و اقدامات انجام شده برای حل مشکلات معلمان اعزامی و چالش‌های بودجه‌ای مدارس خارج از کشور را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، میترا تیموری در این باره اظهار کرد: هرساله مرکز امور بین‌الملل و مدارس خارج از کشور برای ساماندهی نیروهای انسانی مورد نیاز خود در مدارس خارج از کشور اقداماتی را انجام می‌دهد. وی افزود: نیاز سنجی از مدارس، بررسی وضعیت نیروهای منقضی خدمت، بررسی نیروهای رایانی متقاضی خدمت در مدارس، تکمیل و دریافت مدارک مورد نیاز و بین پذیرفته‌شدگان آزمون اعزام، اخذ مدارک مورد نیاز برای وزارت امور خارجه، اخذ گذرنامه و یادداشت، اخذ روادید و ویزا و اعزام تا قبل شروع سال تحصیلی و استقرار در مدارس کشورهای مقصد از جمله این امور است که در حال حاضر هماهنگی و پیگیری امور در وزارت امور خارجه و اخذ گذرنامه و یادداشت در دست اقدام است.

سرپرست مرکز امور بین‌الملل و مدارس خارج از کشور وزارت آموزش و پرورش با اشاره به روند پرداخت معوقات معلمان گفت: معلمان معترض به مطالبات، حدود ۲۰۰ نفر بودند که معلمان منقضی خدمت سال ۹۷ هستند که بخشی از مطالبات آنها پرداخت شده و بخشی از آن هم با رایزنی‌های صورت گرفته توسط معاونت برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش و تاکید وزیر آموزش و پرورش پرداخت خواهد شد.

تیموری ادامه داد: علی‌رغم محدودیت‌های مالی در سال ۱۳۹۶، بخش قابل توجهی از مطالبات معلمان منقضی خدمت مدارس خارج از کشور مربوط به سال ۱۳۹۷ از محل اعتبارات ردیف بودجه‌ای اداره مدارس خارج از کشور پرداخت شده است و به منظور تأدیه به‌اقیمانده مطالبات یاد شده باتوجه به عزم و اراده جدی مبنی بر پرداخت مطالبات رایزنی‌های لازم با سازمان برنامه و بودجه کشور به منظور دریافت نتخواه و تأمین اعتبار مورد نیاز برای تسویه مطالبات معلمان خارج از کشور در دستور کار معاونت برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش قرار دارد. وی با بیان اینکه در حال حاضر کلیه مطالبات و هزینه‌های جاری معلمان خارج از کشور شامل فوق‌العاده اشتغال و حق مسکن معلمان اعزامی و شاغل در مدارس خارج از کشور تا پایان سال ۱۳۹۹ به طور کامل پرداخت شده است گفت: در خصوص مطالبات سال ۱۳۹۷ نیز اقدامات مؤثری به منظور تسویه کامل مطالبات انجام شده است که به محض حصول نتیجه، وجوه مورد نظر به حساب افراد ذینفع واریز خواهد شد.

ارتباط مصرف غذاهای ارگانیک و حافظه قوی‌تر کودکان

مصرف غذای ارگانیک با هوش بهتر و حافظه فعال در کودکان مرتبط است

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نتایج یک مطالعه در مورد ارتباط بین طیف گسترده‌ای از مواجهه‌های قبل از تولد و دوران کودکی و رشد عصب‌روان‌شناختی در کودکان در مدرسه نشان داده است که دریافت مواد غذایی ارگانیک با نمرات بهتر در آزمایش هوش (توانایی حل مشکلات جدید استدلالی) و حافظه فعال (توانایی مغز در حفظ اطلاعات جدید در کوتاه‌مدت) مرتبط است.

جوردی جولوز- سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه بهداشت جهانی بارسلونای اسپانیا، در این باره می‌گوید: توضیح این ارتباط ممکن است این باشد که رژیم‌های غذایی سالم، از جمله رژیم‌های ارگانیک، از رژیم‌های فست فود، از نظر مواد مغذی لازم برای مغز مانند اسیدهای چرب، ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها غنی‌تر هستند که با هم می‌توانند عملکرد شناختی را در دوران کودکی تقویت کنند.

این مطالعه همچنین نشان داد که مصرف غذاهای فست فودی و دود تنباکو محیطی در دوران کودکی، با نمرات هوش پایین‌تر ارتباط دارد. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض ریزگردها (PM2.5) در داخل خانه با نمره کمتری از حافظه فعال همراه بود.

این مطالعه داده‌های مربوط به ۱۲۹۸ کودک در رده سنی ۶ تا ۱۱ سال را در شش کشور اروپایی انگلستان، فرانسه، اسپانیا، یونان، لیتوانی و نروژ بررسی کرد. محققان ۸۷ فاکتور محیطی را که کودکان در رحم در معرض آن قرار داشتند (آلودگی هوا، ترافیک سر و صدا، مواد شیمیایی مختلف و فاکتورهای سبک زندگی) و ۱۲۲ عامل دیگر را که در دوران کودکی در معرض آنها بودند بررسی کردند.

یک جرعه کتاب

شادترین بچه محله
شیوه نوین آرام کردن گریه و کمک به خواب طولانی تر کودک شما
نویسنده: هاروی کارپ
مترجم: سیده معصومه نورداد
انتشارات ندای الهی

پیام آشنا: کتاب شادترین بچه محله نوشته هاروی کارپ که با ترجمه سیده معصومه نورداد منتشر شده است با راهنمایی‌هایی کاربردی و آسان به شما می‌آموزد که چطور نوزادان و کودکان نوپای خود را در کمترین زمان بخوابانید

درباره کتاب شادترین بچه محله

هیچ چیز کاملاً شبیه کار مراقبتی دکتر کارپ درباره جیغ کشیدن کودکان شگفت انگیز نیست. او متخصص اطفال نیست بلکه او یک جادو گر است.

آیا از گریه‌های گوش خراش فرزند خود در نیمه‌های شب، آن هم درست هنگامی که صبح زود قرار کاری مهمی دارید به تنگ آمده‌اید؟ آیا نمی‌توانید کودک خود را آرام کنید؟ پس کتاب فوق‌العاده شادترین بچه محله را بخوانید. این کتاب با ارائه توصیه‌ها و اطلاعات مربوط به مراقبت از نوزادان به شما کمک می‌کند تا فرزند دلبند خود را به خوابی شیرین و سرشار از آرامش دعوت کنید. همه کودکان گریه می‌کنند، اما بیشتر مادرها و پدرهای کم تجربه، مهارت کمتری برای آرام کردن آن‌ها دارند؛ چرا که متأسفانه اغلب آثار راهنمای والدین مانند کتاب‌های آشپزی ناقص هستند. آن‌ها قنداق کردن، تکان دادن و موارد مشابه را نمی‌توانند کودک خود را آرام کنید؟ پس کتاب فوق‌العاده شادترین بچه محله را بخوانید. این کتاب با ارائه توصیه‌ها و اطلاعات مربوط به مراقبت از نوزادان به شما کمک می‌کند تا فرزند دلبند خود را به خوابی شیرین و سرشار از آرامش دعوت کنید. همه کودکان گریه می‌کنند، اما بیشتر مادرها و پدرهای کم تجربه، مهارت کمتری برای آرام کردن آن‌ها دارند؛ چرا که متأسفانه اغلب آثار راهنمای والدین مانند کتاب‌های آشپزی ناقص هستند. آن‌ها قنداق کردن، تکان دادن و موارد مشابه را نمی‌توانند کودک خود را آرام کنید؟ پس کتاب چگونه هر کدام را انجام دهید یا چگونه آن‌ها را با هم ترکیب کنید. این کتاب بهترین راه حل را به شما می‌دهد.

خواندن کتاب شادترین بچه محله را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام والدینی که تازه بچه دار شده‌اند پیشنهاد می‌کنیم.

رئیس اداره سلامت هوای وزارت بهداشت:

گرما نباید بهانه‌ای برای ماسک نزدن شود

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: برخی افراد به بهانه گرما در تجمعات و اماکن عمومی از ماسک استفاده نمی‌کنند در حالیکه این اتفاق ابتلا به کرونا را در آنها تشدید می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، عباس شاهسونی افزود: تحقیقات انجام شده، نشان می دهد که افزایش دما تاثیری در کاهش این بیماری ندارد. در واقع افزایش دما سبب می‌شود تا افراد در و پنجره را باز کنند و تهویه صورت گیرد. آنچه باعث جلوگیری از ابتلا به بیماری کووید۱۹ و انتقال مـی یابد اما دمای بدن افزایش می یابد(بیش از ۴۱ درجه‌سانتیگراد).

وی افزود: اگر فردی در اثر گرمای هوا دچار سردرد، سرگیجه، بی‌اشتهایی، گرفتگی عضلات، افزایش تعداد تنفس و ضربان قلبه، تشنگی بیش از حد و افزایش دمای بدن شد، گرمازده شده است.

نیست. در واقع در صورتی که افراد بخاطر گرما از ماسک استفاده نکنند خطر ابتلا به کرونا افزایش می یابد.

باگرمازدگی چه کنیم؟

شاهسونی تاکید کرد: گرمازدگی علاوه بر مخاطرات خاص خود، در شرایط کرونایی بسیار خطرناک‌تر است چون استفاده از ماسک را با دشواری روبه‌رو می‌کند.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت اظهار کرد: گرمازدگی عارضه بسیار خطرناکی است که در آن سیستم کنترل حرارت بدن مختل می شود تعریق کاهش مـی یابد اما دمای بدن افزایش می یابد(بیش از ۴۱ درجه‌سانتیگراد).

وی افزود: اگر فردی در اثر گرمای هوا دچار سردرد، سرگیجه، بی‌اشتهایی، گرفتگی عضلات، افزایش تعداد تنفس و ضربان قلبه، تشنگی بیش از حد و افزایش دمای بدن شد، گرمازده شده است.

شاهسونی ادامه داد: افرادی که بیشتر در معرض گرما هستند مانند کشاورزان، کارگران راه و ساختمان، مشاغل نظامی و نیز افرادی که فضای بیرون و زیر نورمستقیم خورشید فعالیت شدید می کنند احتمال گرمازدگی در روزهای گرم تابستان وجود دارد.

به گفته شاهسونی، همچنین افرادی که در فضای بسته قرار می گیرند به ویژه سالمندان یا کودکان خردسال؛ به علت عدم تهویه مناسب و ناتوانی دچار گرمازدگی می شوند.

وی افـزود: کاهش فعالیت در زیر نور مستقیم خورشـید بویژه در ساعت ۱۲ تا ۱۶ که حداکثر شدت تابش وجود دارد، ضروری است و توصیه می شود حضور در فضاهای بسته و بدون تهویه و جریان مناسب هوا کمتر شود.

شاهسونی افزود: در صورتی که بخاطر گرما دچار علائمی نظیر سرگیجه شدید بجای خلوت و دارای تهویه مناسب بروید و ماسک خود را در بیاورید اما اگر علایم ادامه یافت به پزشک مراجعه کنید.

شاهسـونی ادامه داد: افرادی که بیشتر در معرض گرما هسـتند مانند کشـاورزان، کارگـران راه و ساختمان، مشاغل نظامی و نیز افرادی که فضای بیرون و زیر نورمستقیم خورشید فعالیت شدید می کنند احتمال گرمازدگی در روزهای گرم تابستان وجود دارد.

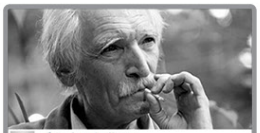
به گفته شاهسونی، همچنین افرادی که در فضای بسـته قرار می گیرند به ویژه سالمندان یا کودکان خردسال؛ به علت عدم تهویه مناسب و ناتوانی دچار گرمازدگی می شوند.

وی افـزود: کاهش فعالیت در زیر نور مسـتقیم خورشـید بویژه در سـاعت ۱۲ تا ۱۶ که حداکثر شدت تابش وجود دارد، ضروری است و توصیه می شود حضور در فضاهای بسته و بدون تهویه و جریان مناسب هوا کمتر شود.

شاهسونی افزود: در صورتی که بخاطر گرما دچار علائمی نظیر سرگیجه شدید بجای خلوت و دارای تهویه مناسب بروید و ماسک خود را در بیاورید اما اگر علایم ادامه یافت به پزشک مراجعه کنید.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: مایعات و به میزان کافی بنوشید و افرادی که در فضای باز و زیر نور مستقیم خورشید فعالیت می کنند (تا حد امکان یک بطری اب همراه داشـته باشید) و مهم ترین اقدام برای افرادی که گرمازده می شوند کاهش دمای بدن از طریق پاشیدن آب ولرم بر روی بدن فرد گرما زده است. همچنین فرد را بجای خنک و زیر سایه منتقل کنید و بحالت طاق باز بخوابانید و حداقل چهار لیوان آب بنوشانید و آب روی بدن آن بپاشید در صورتی که فرد دچار گرمازدگی شدید است سریعا با اورژانس تماس بگیرید.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
انسان از سه چیز درست شده: رنج، کار، عشق. به یه خاطر عشق رنج می‌کشیم، از سر رنج کار می‌کنیم و در پی کار، عاشق می‌شویم

از کتاب سلوک
محمود دولت‌آبادی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

معرفی رژیم غذایی پیشگیری از سرطان

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که عادات غذایی اکثر بزرگسالان بادستورالعمل های غذایی که می توانند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهند مطابقت ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان در این مطالعه، داده‌های حدود ۳۱۰۰۰ شرکت کننده بزرگسال آمریکایی را بررسی کردند.

تجزیه و تحلیل آنچه شرکت کنندگان در ۲۴ ساعت قبل از تکمیل نظرسنجی خورده بودند نشان داد که حدود ٪۶۳ تا ٪۷۳ مقدار توصیه شده روزانه میوه و سبزیجات و غلات کامل را دریافت نکرده و حدود ٪۹۰ میزان ۳۰ گرم فیبر روزانه توصیه شده را دریافت نکرده بودند.

تقریباً ٪۷۰ شرکت کنندگان دارای اضافه وزن یا چاقی بودند. شرکت کنندگان چاق به میزان قابل توجهی کمتر از سایر بزرگسالان میزان توصیه شده از فیبر، میوه، سبزیجات غیرنشاسته ای و غلات کامل دریافت کرده بودند.

به طورمیانگین، تمام شرکت کنندگان بیش از مقدار توصیه شده کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه قندهای افزودنی مصرف می کردند.

کالین اسپیز- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی اوهایو، در این باره می گوید: ما قصد داریم افراد را به سمت یک نوع الگوی غذایی گیاهی غنی از میوه و سبزیجات، غلات سبوس دار و لوبیا، نخود فرنگی، عدس، دانه‌ها و مغزها و کاهش چربی‌های اشباع شده و سدیم، سوق دهیم.

وی در ادامه افزود: اصلاح الگوهای فعلی رژیم غذایی و جسمی ما برای همسویی بهتر با این دستورالعمل های مبتنی بر شواهد در طول زمان برای کاهش خطر بیماری غیرواگیر و بهبود سلامت مادام العمر مهم است.

در صورت پذیرش این توصیه‌ها، ریسک چاقی، سرطان، بیماری قلبی عروقی، سکته و فشار خون بالا کاهش می یابد.

محض اطلاع

واکسن کرونا را به کدام بازو بزنیم؟

ممکن است این تصور را داشته باشید که باید واکسن کووید را در بـازوی غیرغالب خود تزریق کنید زیرا کمتر از آن اسـتفاده می‌کنیـد اما به گفته بعضی از متخصصان، این بهترین کاری نیسـت که انجام می‌دهید

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، وقتی نوبت به تزریق واکسن کووید ۱۹ می‌رسد، مجبور نیستید اقدامـات زیادی انجام دهید بـه جز اینکه در محل واکسیناسیون، حاضر شوید با این حال، کارشناسان توصیه‌هایی برای کمک به آسـان‌تر شـدن تجربه واکسینه شـدنتان ارائه داده‌اند، مانند هیدراته کردن بدن قبل از تزریق واکسن و تعطیل کردن کار در روز بعد از آن. اما، یک اشتباه وجود دارد که با احتمال ٪۵۰ شما مرتکب آن خواهید شد و احتمالاً تا به حال به آن فکر نکرده‌اید: بازوی اشتباهی را برای تزریق واکسن انتخاب می کنید! ادامه مطلب را بخوانید تا بدانید باید کدام بازو را برای واکسینه شدن انتخاب کنید، احتمالاً همان چیزی نیست که تصور می کنید.

متخصصان می‌گویند شـما باید واکسن را در بازوی غالب خود تزریق کنید

ممکن است این تصور را داشته باشید که باید واکسن کووید را در بـازوی غیرغالب خود تزریق کنید زیرا کمتر از آن اسـتفاده می‌کنیـد اما به گفته بعضی از متخصصان، این بهترین کاری نیسـت که انجام می‌دهید در واقع، بازوی غالب انتخاب بهتری برای این کار خواهد بود. بعضی از متخصصان توصیه می‌کنند که واکسن را در بازوی غالب، به دلیل افزایش حرکت و افزایش جریان خون، دریافت کنید. تزریق واکسن در بازوی غالب به بدن کمک می‌کند تا مایع واکسن را بهتر جذب کند.

شـما بازوی غالب خود را بیشـتر حرکت می‌دهید، که می‌تواند به کاهش درد بازو پس از واکسیناسیون کمک کند

طبق گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، یکی از رایج‌ترین عوارض واکسن کووید، ناراحتی و درد در بازو است. اما افزایش حرکت می‌تواند به کاهش این درد کمک کند یا آن را سریع‌تر تسکین دهد. این دلیل دیگری است که باید بازوی غالب خود را برای دریافت واکسن در نظر بگیرید.

این واکسن باعث درد در بازو می‌شود زیرا به عضله بازو، و نه جریان خون، تزریق می‌گردد، که باعث می‌شود سیستم ایمنی بدنتان، التهاب را در ناحیه عضله مورد هدف قرار دهد. اما حرکت بیشتر بازو، به انتقال واکسن از محل تزریق عضله به سایر نقاط بدن کمک می‌کند، به این معنی که سیستم ایمنی بدن شروع به هدف قرار دادن مناطق دیگری می‌کند. ممکن است همه این‌ها باعث کاهش درد شود.

با این وجود، ممکن است دلایلی وجود داشته باشید که بخواهید واکسن را در بازوی غیر غالب دریافت کنید

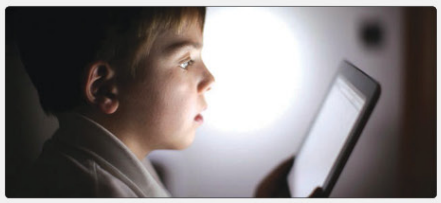
اگر به دنبال کاهش درد یا زمان درد نیسـتید، البته هنوز هم می‌توانید واکسن را در بازوی غیر غالب خود تزریق کنید. در واقع، برخی از متخصصان می‌گویند چند دلیل وجود دارد که ممکن است بخواهید بازوی غیرغالب را انتخاب کنید توصیه می‌شود اگر به یک پهلو می‌خوابید، بازویی را انتخاب کنید که روی آن نمی‌خوابید، و بنابراین هنگام خواب بر روی آن فشار وارد نمی‌کنید. اگر روی بازوی غالب خود می‌خوابید، می‌توانید، بازوی غیرغالب را برای واکسن انتخاب کنید. اگر مجبور هستید بعضی از کارها را هر روز انجام دهید، مانند نوشتن، یا بلند کردن اجسام سنگین، ممکن است نیاز باشد، بازوی غیرغالب خود را انتخاب کنید. با این وجود، کارشناسـان هشدار می‌دهند که اگر تصمیم بگیرید که واکسن را در بازوی غالب دریافت نکنید، این بدان معناست که واکسن مدت زمان بیشتری در محل تزریق باقی می‌ماند، که باعث افزایش درد می‌شود.

می‌توانید بدون در نظر گرفتن بازو، با اقداماتی درد را کاهش دهید

صرف‌نظر از اینکه شما کدام بازو را انتخاب می‌کنید، روش‌هایی وجـود دارد که می‌تواند به کمک آن‌ها ناراحتـی و درد را کاهـش دهید. مرکـز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کند یک پارچه‌ی تمیز، خنک و مرطوب را در محل واکسن قرار دهید و از بازوی خود اسـتفاده کنید یا آن را ورزش دهید. پیشنهاد می‌شود که بازویتان را کمی بچرخانید، آن را خم کنید و نیز مشت خود را برای یک دقیقه یا بیشتر باز و بسته نمایید.

کارشناسان "نظام درمان عمومی انگلیس" هشدار می‌دهند؛

وحشت کودکان از بازی با یکدیگر در دوره همه‌گیری



کارشناسـان "نظـام درمان عمومـی انگلیس" می‌گوینـد: به دنبال تکـرار مـوارد قرنطینه و محدودیت‌های کرونایی در این کشـور، کودکان حتی پنج ساله نیز از دیدار با دوسـتانشان وحشت دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کارشناسان انگلیسی می‌گویند: کودکان کم سن و سال از سال گذشته میلادی (۲۰۲۰) و آغاز قرنطینه‌ها در این کشـور، چنان دچار اضطراب و افسردگی شده‌اند که بسیاری از آن‌ها حتی از خروج از خانه وحشت دارند.

آمار منتشر شده در نشریه "تلگراف" حاکی از آن است که در مدت سه تا پنج سال آینده در نتیجه مستقیم همه‌گیری کرونا، یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر بر تعداد کودکان و نوجوانانی که به درمان‌های روانی نیاز مندند، افزوده خواهد شد.

هم‌اکنون نیز از زمان اعمال نخستین قرنطینه در این کشور تعداد ۴۲۰ هزار و ۵۰۱ جوان در مراکز درمان عمومی انگلیس تحت درمان‌های روانی قرار گرفته‌اند اما این احتمالا نمونه کوچکی از واقعیت تعداد آن‌ها است.

در آغـاز همه‌گیـری کرونا، وقـت ملاقات برای خدمات خصوصی روان‌درمانی کودکان دو هفته بود اما اکنون بسیاری از روانشناسان خصوصی هم با دو برابر شـدن تقاضای درمان از طرف والدین نگران، سخت تحت فشار قرار گرفته و دیگر بیمار جدیدنمی‌پذیرند.

مرکز بهداشـت روان انگلیس برآورد می‌کند که احتمالا اکنون تقاضا برای خدمات روان‌درمانی سه برابر امکانات موجود است.

دیم ریچل دوُسـوزا، کمیسر مسئول کودکان در انگلیـس خطاب به اجلاس کنفرانسـیون نظام درمان عمومی انگلیس گفت که مشکلات مرتبط با سـلامت روان، بزرگ‌ترین نگرانی نسل کنونی کودکان اسـت. وی افزود که کودکان در سراسر کشور از ضربه روانی ناشی از قرنطینه رنج می‌برند و سخت در تلاش هماهنگی با تغییرات پی‌درپی در زندگی‌شان هستند.

وی یادآور شـد: من به گوشه و کنار کشور سفر کرده و آن چهره‌های کوچک و غمگین را دیده‌ام ـ در حالی که دسـت‌هایشـان را دور دوسـتانشان حلقه می‌کنند به من از ضربه‌ای می‌گویند که از درگذشت مادربزرگ و پدربزرگشان خورده و حتی نتوانسته‌اند در مراسم خـتمشان شرکت کنند. آن‌ها از این می‌گویند که از قرنطینه خارج می‌شـوند و دیگر دوسـتانشان را نمی‌شناسند، دیگر نمی‌دانند با دیگران چطور حرف بزنند.

یک مقام ارشـد نظام درمان عمومی در این باره گفت: کودک پنج ساله من خانه‌نشین شده است چون از بیرون رفتن وحشـت دارد – مدرسه که هیچ حتی کسی نمی‌تواند مرا به یک روانشناس خصوصی معرفی کند چون روانپزشکی را در محله نمی‌شناسد که کودکی به این سن را بپذیرد.

متخصص دیگری نیز گفته اسـت دخترش که تحت درمان اسـت از رفتن به "سـاعت بازی با کودکان" وحشت دارد.

کلر مـرداک- مدیـر اداره بهداشـت روان نظام درمان عمومی انگلستان گفت: همه‌گیری، زندگی کودکان و جوانان را زیروزبر کرده اسـت و هرچند اکنون نسبت به گذشته در تقاطعی از کشور تعداد بیشـتری از جوانان تحت مداوا قرار دارند، نظام درمـان عمومی با آموزشـگاه‌ها و دیگر نهادهای دولتی از جمله ۱۸۳ تیـم حمایت‌های روانی در سراسر کشـور همکاری می‌کند تا به موقع وارد عمل شده و به کودکان و جوانان کمک کند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸