



۱۴

دو عادت بد غذایی عامل خطر بیماری مزمن کلیه

گشت‌وگذار در مجموعه وسیع و سرسبز عباس آباد تهران

دور از هیاهوی شهر



۱۶



۱۵

تست بالینی واکسن آنفلوآنزا اواخر آذر انجام می‌شود



پنجشنبه ۲۹ آبان ۱۳۹۹؛ شماره ۵۸۰۷



چام‌چم درگفت وگو با متخصصان، فرآیند تولید و اثربخشی ۴ داروی گیاهی
مجوز گرفته از سازمان غذا و دارو برای درمان کووید-۱۹ را بررسی کرده است

واقعیت‌هایی درباره داروهای گیاهی درمان کرونا



info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷

#فرزندآوری-حمایت

فلاحی از تهران:

با توجه به سیاست دولت و کشور در رابطه با فرزندآوری و مقابله با کاهش جمعیت، باید از سوی دولت حمایت صورت گیرد، ولی هیچ حمایتی درخصوص خرید پوشک، مواد غذایی، هزینه زایمان و... صورت نمی‌گیرد و این موضوع از علل اصلی عدم تمایل زوج‌های جوان برای فرزندآوری است.

#پرند-توسعه

آزادگان از پرند:

شهر جدید پرند با توجه به افزایش جمعیت و ادامه ساخت‌وساز مسکن ملی، نیاز به توسعه دارد و امیدوارم هرچه زودتر نسبت به رفع کمبودهای این شهر اقدامات مناسب صورت گیرد.

#فضای-مجازی

لبافی از بابل:

رصد بیشتر فضای مجازی برای مبارزه با کاربران متخلف بیش ازپیش احساس می‌شود.

#فروش-آنلاین

صباحی از ریزد:

سایت‌های فروش بر چه مبنایی کالاها را قیمت‌گذاری می‌کنند؟ هر شخص با هر قیمت، اجناس خود را به فروش می‌گذارد و با توجه به نبود نظارت، باعث کلاهبرداری در این سایت‌ها می‌شود.

#پوشک-قیمت

خوری از تهران:

چرا باید هر ماه قیمت پوشک بچه گران شود؟ با این وضعیت بد اقتصادی این هزینه‌ها فشار زیادی را به مردم تحمیل می‌کند و دولت نیز هیچ کمکی به این افراد نمی‌کند.

#مشاوره-تلفنی

هاثقی از تهران:

برای دریافت مشاوره تحصیلی از یکی از مراکز مشاوره تحصیلی کمک گرفتم اما پس از صدور قبض تلفن ثابت منزل مان متوجه شدم که آن مکالمه‌ها برایمان ۴۰۰ هزار تومان خرج برداشته. چرا هیچ نظارتی بر این وضعیت وجود ندارد؟

جوابیه

در پی درج پیامی دوشنبه ۱۳۹۹/۰۸/۱۲ با عنوان «مترو -پله‌برقی» مشاور مدیرعامل و مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل متروی شهر تهران و حومه با ارسال نمایی اعلام کرد: به اطلاع می‌رساند علت خاموش بودن پله‌برقی ایستگاه متروی شهید بهشتی (دسترسی به سکوی ایستگاه قائم به کهریزک) بازسازی و تعویض قطعات بوده و قرار است توسط شرکت پیمانکار، بازسازی تابلو برق تا پایان هفته جاری انجام و پله‌برقی موردنظر برای استفاده مسافران گرامی راه‌اندازی شود.

گفت‌وگو با دکتر مریم صیاد شیرازی، پژوهشگر و روان‌درمانگر درباره تاب‌آوری در بحران کرونا

کرونا از ذهن قوی می‌بازد



مریم خیاز

جامعه

می‌گویند ظلم برابر، عدل است، درست کاری که ویروس کرونا دارد با مردم جهان می‌کند. اواز همه جای کره زمین قربانی می‌گیرد و دارد عدلی تلخ را به کام همه ما می‌ریزد. به عدل تلخ اگر فکر کنیم کرونا سزاوار هر بد و بیراهی هست ولی به این نوع عدل اگر از پنجره نگاه دکتر مریم صیاد شیرازی نگاه کنیم به هر حال عدلی است که می‌تواند ما را آرام کند. این پژوهشگر و روان‌شناس می‌گوید اگر فکر و درمان فقط این باشد که چرا کرونا آمد و دارد با ما چنین و چنان می‌کند قطعا مقابلش کم می‌آوریم ولی اگر بپذیریم که این ویروس هم مثل بقیه چیزهای جهان وجود دارد و از این به بعد با ما است آن وقت خودمان را همیای مقابله می‌کنیم. با او درباره چند تکنیک کاربردی در این روزها حرف زده‌ایم که اگر در زندگی‌مان به کار بیندیم نه که معجزه کند ولی به هر حال، حال خوب از دست رفته‌مان را تا حدی ترمیم می‌کند و در این روزهای بحرانی کرونا که بدجور مغلوب آمارها شده‌ایم، تاب‌آوری‌مان را بالا می‌برد.

بعد از گذشت ۹ ماه از شیوع کرونا در کشور به نظر می‌رسد ترس و وحشت از این بیماری در دل کمتر شخصی باقی مانده است. در عوض عده‌ای را می‌بینیم که خود را به بی‌خیالی زده‌اند و ژست آسیب‌ناپذیر بودن به خود می‌گیرند. آیا رسیدن عده‌ای به مرحله انکار بیماری می‌تواند نشانه اضطراب و استرس در آنها باشد که به این شکل ظاهر می‌شود؟

بله، قطعا. افرادی که انکار می‌کنند در سر دیگر طیف قرار می‌گیرند یعنی در حالی که عده‌ای بی‌خیال همه چیز هستند عده‌ای دیگر از بیماری و وحشت فراوان دارند و همه چیز را فاجعه‌بار می‌بینند. گروه اول معمولا کسانی هستند که به این جملات متوسل می‌شوند: من مبتلا نمی‌شوم چون جوان هستم، چون بیماری ندارم و بدنی قوی دارم. عده‌ای شان نیز که وجود بیماری را از بیخ و بن انکار می‌کنند. همین گروه هستند که باعث تشدید بیماری در جامعه می‌شوند.

از نظر روان‌شناسی، رفتار این دو گروه جزو افکار نادرست شناختی قرار می‌گیرد درحالی که رفتار درست، میانه‌روی و پرهیز از افراط و تفریط است به این معنی که بپذیریم و باور داشته باشیم که موجودی ناشناخته به نام ویروس کرونا در دنیا به وجود آمده و هر روز به شکلی جدید ظاهر می‌شود ولی ما می‌توانیم در حد وسع‌مان با آن مقابله کنیم. این طرز تفکر به ما آرامش می‌دهد. ضمن این‌که موضوع مهمی که می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد توکل ما بر خداست.

البته متأسفانه از بحث توکل به خدا در موضوع مقابله

با کرونا توسط عده‌ای سوء برداشت‌هایی انجام شده به طوری که مثلاً در مترو به کسی می‌گوییم ماسک بزن یا هنگام سرفه جلوی دهانت را بگیر ولی او می‌گوید ای بابا، هر چه خدا بخواهد همان می‌شود.

در علم روان‌شناسی بحث‌های معنوی بسیار مهم تلقی می‌شود زیرا فردی که باور داشته باشد خدایی دارد که امور را رهبری می‌کند از نظر سلامت روان در وضع بهتری قرار می‌گیرد. اگر من موضوع توکل به خدا را مطرح می‌کنم از این باب است، یعنی در عین حالی که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت می‌کنیم و مراقب سلامت خود و دیگران هستیم اما به این نیز باور داشته باشیم که خداوند درد را خودش می‌دهد و درمان نیز در اختیار خودش است.

این طرز تفکر سطح استرس را پایین آورد و کمک می‌کند تا ما تاب‌آور شویم و از آنچه که پیش می‌آید هراسان نشویم. علاوه بر توکل به خدا که نیازمند باورهای معنوی است چند راهکار به ما بیاموزد تا تحمل مان را از دست ندهیم و مقابل کرونا کم نیاوریم. رفتارهای اجتماعی نشان می‌دهد عده‌ای از مردم بریده‌اند و نیاز دارند آستانه تحمل‌شان بالا برود.

وقتی در زندگی با موضوعی مواجه می‌شویم دوراهکار پیش روی ماست؛ یکی راهکار مساله‌مدار و دیگری راهکار هیجان‌مدار. در راهکار مساله‌مدار ما با یک مساله مشخص روبه‌رو هستیم که با چند راهکار قابل حل است و گزینه‌های مواجهه با آن نیز معین و شناخته شده و بعد از انتخاب هریک از آنها می‌توان نتیجه را سنجید و اگر نیاز بود دست به ترمیم و اصلاح زد. اما در مباحث هیجان‌مدار ما با موضوع عانی روبه‌رو هستیم که نمی‌توانیم برایش کاری بکنیم مثل کرونا که همچنان برای بشر ناشناخته است، دارو و واکسنی فعلا ندارد و هر آن ممکن است به شکلی جدید ظاهر شود. این بیماری باعث شده ما بسیاری از نعماتی را که قبلا داشته‌ایم از دست بدهیم و از بسیاری تفریحات سالم، حتی بازی کردن با خانواده و دوستان و در آغوش گرفتن عزیزانمان محروم شویم؛ بنابراین ما با بیماری کووید-۱۹ باید با تکنیک‌های هیجان‌مدار مواجه شویم و زندگی را پیش ببریم.

این تکنیک‌ها ساده ولی کاربردی‌اند مثل این که خودمان را کمتر با هیجانات منفی تحریک کنیم و بار مثبت روانی را با انجام کارهای لذتبخش تقویت کنیم. یکی از بهترین کارها این است که خودمان را کمتر در معرض اخبار تلخ قرار دهیم و از منابع مختلف، خبرگیری نکنیم چون این فقط اضطراب ما را بالا می‌برد و به سلامت روان مان لطمه می‌زند.

شاید ما ندانیم اما پردازش‌های هیجانی در ذهن ما ناخودآگاه فعالیت می‌کنند و به تقویت افکار منفی منجر می‌شوند؛ مثلاً اگر مدام خبر مرگ و میرهای کرونایی را پیگیری کنیم این فکر در ذهن ما شکل می‌گیرد که نکند نفر بعدی، پدرم، مادرم، همسرم یا فرزندم باشد. این وضعیت آسیب‌رسان است و نباید اجازه دهیم به این حد برسیم و با اضطراب دائمی زندگی‌کنیم.

ما می‌توانیم مدیریت کنیم و برای خودمان سهمی از اخبار قاتل شویم مثلاً روزی یک‌ساعت را به وب‌گردی و حضور در شبکه‌های مجازی اختصاص دهیم و اجازه ندهیم افکار و اخبار منفی ما را بمباران کنند.

در کنار این کارها می‌توانیم به امور لذتبخش بپردازیم، کارهایی کوچک اما دوست داشتنی مثل بازی شطرنج یا منبج با اعضای خانواده یا خواندن کتاب موردعلاقه یا گوش دادن به موسیقی خوب و دیدن فیلم مناسب. این کارها باعث می‌شود حتی برای مدتی کوتاه فضای ذهن ما از درد و رنج و مشکلات جدا شود و نفس بکشد.

البته خانم دکتر مشکل بسیاری از مردم ما فقط خود بیماری نیست بلکه پیامدهای سنگین اقتصادی ناشی از بیماری است که مزید بر علت شده و واقعا آزاردهنده است.

بله یقیناً همین‌طور است. بسیاری از مشاغل در ماه‌های اخیر لطمه خورده‌اند و خیلی‌ها تعدیل نیرو شده‌اند و مشکل شغلی و درآمدی پیدا کرده‌اند به طوری که در شرایط سخت کرونایی مجبورند خودشان را به آب و آتش زنند و هرطور که شده کار کنند. همه اینها قابل درک و باعث تأسف است اما به هر حال باید با این شرایط کنار آمد و برای دقایقی به ذهن استراحت داد تا بتواند با زهم تاب بیاورد.

راهکارهایی که شما ارائه می‌کنید همگی فردمحور هستند در حالی که برای تأمین سلامت روان، نهادهای دولتی و غیردولتی هم باید ایفای نقش کنند. فکر نمی‌کنید جای حمایت از سلامت روان جامعه خالی است؟

بله، من هم کار خاصی که با هدف حمایت معنوی از جامعه و کمک به سلامت روان جامعه انجام شده باشد، نمی‌بینم. شاید دلیلش فشار زیادی است که دارد به مجموعه دولت و حاکمیت وارد می‌شود. درواقع کادر درمان و سیستم بهداشتی و درمانی کشور به حدی تحت فشار است که شاید مسوولان و متولیان ترجیح می‌دهند به جای پرداختن به سلامت روان، پیام‌های هشدارگونه برای جامعه ارسال کنند تا شاید از تعداد مبتلایان و مرگ‌ومیرها کاسته شود.

به نظرم رفتار مسوولان از این بابت قابل درک است و نمی‌توان انتظار چندانی از آنها داشت بویژه این‌که تکتک ما قادریم بهترین کمک را به خود و اطرافیان‌مان انجام دهیم و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی بتوانیمدی هرچه بیشتر و با ذهنی آماده‌تر به مقابله با بیماری برخیزیم.



یادداشت:
دکتر بهروز مشکین‌فام
رئیس پژوهشکده
زنان دانشگاه الزهرا

کنترل کرونا با صبوری

کرونا به مثابه یک بحران بین‌المللی نه‌تنها اقتصاد را تحت تأثیر قرار داده بلکه بنیادی‌ترین رکن جامعه یعنی خانواده را نیز دستخوش بحران‌هایی کرده و جالب این‌که این بحران تنها اختصاص به یک کشور یا منطقه جغرافیایی ندارد بلکه همه جوامع را درگیر کرده است.

پژوهشکده زنان قرار است حلقه وصل دانشگاه با جهان اسلام و دنیای عرب و زنان عرب در این جغرافیا باشد که برحسب وظیفه‌اش از بعد از وقوع بحران کرونا تا امروز دو نشست آنلاین با حضور کشورهای عرب و مسلمان برگزار کرد تا از یک سو تأثیر کرونا بر خانواده‌ها را بررسی کند و از سوی دیگر راهکارهایی برای حل بحران‌های اجتماعی بیابد.

در نشست نخست که در تابستان برگزار شد جالب بود که استادان کشورهای شرکت‌کننده به اتفاق اذعان داشتند که کرونا باعث بروز مشکلات خانوادگی در جوامع آنها شده است از جمله در عراق، سوریه، تونس و لبنان و جالب‌تر این‌که به دلیل مشابَهت‌های فرهنگی و اجتماعی، مشکلات آنها تقریباً همان‌هایی بود که ما نیز در حال تجربه کردن آن هستیم. مثلاً افزایش خشونت در محیط خانه یا افزایش تمایل خانواده‌ها به طلاق. درواقع به جای این‌که کرونا و خانه‌نشینی باعث افزایش تفاهم میان اعضای خانواده‌ها شود به اختلافات دامن زده و باعث بروز تنش‌هایی شده و این همان مشکلی است که در کشور ما نیز بعد از بحران کرونا به وجود آمده و اکنون خانواده‌ها را دچار تنش و ناآرامی کرده است.

در این نشست بین‌المللی در حالی که اندیشمندان کشورهای اسلامی و عرب تنها به ارائه گزارش از وضعیت کشورشان می‌پرداختند صاحب‌نظران دانشگاهی ما بر این نکته تمرکز داشتند که با چه راهکارهایی می‌توان جلوی فروپاشی خانواده‌ها را گرفت و آرامش را به آنها بازگرداند.

مهم‌ترین راهکار استادان ایرانی این است که برای مدیریت بحران کرونا در خانواده‌ها و کنترل خشونت باید از صبر کمک گرفت. درواقع باید به افراد خانواده آموخت تا صبور باشند و این صبوری را با تکنیک‌هایی به دست بیاورند. گرچه تأکید صاحب‌نظران ما بر نقش بی‌بدیل زنان در مدیریت بحران‌های خانوادگی ناشی از کروناست ولی این تأکید هرگز نافی مسؤولیت مردان در خانواده نیست. درواقع صبوری کردن تنها صفتی زنانه نیست بلکه مردان نیز باید در محیط خانه صبر پیشه کنند و از تهدید کرونا، فرصتی برای استحکام کانون خانواده بسازند. ما باید به خانواده‌ها آگاهی بدهیم و به آنها بیاموزیم که چگونه از فرصت با هم بودن در بحران کرونا برای رسیدن به تفاهم استفاده کنند. ما باید به خانواده‌ها مشاوره بدهیم و فرمول مورد تأکید استادان ما علاوه بر تکنیک‌های گفت‌وگو و مفاهمه، استفاده از ظرفیت‌های مذهبی، دعا، قرآن و نماز است تا خانواده‌ها زیر چتر باورهای مذهبی به سلامت از این بحران عبور کنند.