



۱۵

فناوری‌های عبور از خودکشی

رنگ‌پاشی در دنیای بی‌رنگ‌ها



۱۶



۱۴

عینک محافظ نورآبی
چقدر کارایی دارد؟

زندگی

سه‌شنبه ۲۰ مهر ۱۴۰۰ :: شماره ۶۰۵۲

۱۳
جامعهحق با
شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۳۰۰۴۴۴۴

#پلیس-راهور

ناصری از تهران:

چندبار از پلیس راهور درخواست کرده‌ایم برای مقابله با خودروهایی که در خیابان ۱۳۴ تهرانپارس به‌صورت دویل توقف می‌کنند اقدام کند اما به این مشکل شهروندان رسیدگی نمی‌شود.

#دارو-مدیریت

شریفی از سمنج:

بازار دارو برخلاف وعده‌هایی که تاکنون داده‌شده سامان نگرفته است. ای‌کاش شرایطی در کشور ایجاد شود که خانواده‌هایی که بیمار دارند دیگر نگران پیدانشدن دارو نباشند.

#کرایه-تاکسی

مجیدی از تهران:

کرایه تاکسی‌های اینترنتی، خطی و گردشی تناسبی با درآمد شهروندان ندارد. کارگران برای تردد با مشکلات زیادی روبه‌رو هستند به‌خصوص آتیهایی که هر روز باید به مناطق شمالی شهر بروند.

#شهرداری-آسفالت

حصاری از تهران:

آسفالت ورودی بزرگراه حقانی از سمت بزرگراه همت شرق به غرب شرایط خوبی ندارد و باعث تغییر ناگهانی مسیر خودروها می‌شود. از شهرداری این منطقه تقاضای رسیدگی دارم.

#اجاره-خانه

شگریز از تهران:

قشر مستاجر در تهران در حال له‌شدن است. خانواده‌هایی که چند عضو شاغل دارند نیز از پس هزینه‌های اجاره خانه برنمی‌آیند؛ چرا حمایت از افشار ضعیف جامعه فراموش شده است. به نظر می‌رسد سیاست گران‌کردن زندگی در تهران تمام و کمال در حال اجراست تا فقرا از این شهر کوچ کنند.

#خاموشی-شبانه

فصلعلی از تهران:

این روزها که هوا زودتر تاریک می‌شود خیابان‌ها و بزرگراه‌ها تاریک‌اند و چراغ‌ها خاموش است. با خاموشی خیابان‌ها و بزرگراه‌ها احتمال تصادف و دزدی افزایش پیدا می‌کند.

#واکسن-دانش‌آموزان

مادری از تهران:

طرح واکسیناسیون دو روزه دانش‌آموزان در مدارس طرح بسیار خوبی بود ای کاش این طرح ادامه داشت تا دانش‌آموزان بیشتری برای تزریق واکسن مراجعه می‌کردند.

#تورم-طلا

البرزی از لرستان:

هر روز قیمت سکه و طلا افزایش یا کاهش پیدا می‌کند چرا هیچ ثبات قیمتی در سکه و طلا وجود ندارد و هر روز شاهد تغییر هستیم؟



لیلا شوقی

جامعه

در ۴۰ ماه گذشته موج کرونا را تجربه کرده‌ایم. در این مدت خانواده‌های زیادی دغدار شده و افراد زیادی نیز کسب‌وکارشان را از دست داده‌اند. به قول معروف می‌توان گفت کرونا برای زندگی شمشیرش را از رو به بسته؛ البته این شرایط زندگی همه مردم جهان را تحت‌تأثیر قرار داده است.

بر اساس گزارش‌هایی که به‌تازگی در نشریه معتبر پزشکی لنست منتشرشده شمار موارد افسردگی و اضطراب در سراسر جهان در دوران شیوع بیماری کرونا حدود ۲۵ درصد افزایش یافته است. نتایج این تحقیقات که توسط پژوهشگران مرکز بهداشت روانی دانشگاه کوئینزلند استرالیا و با در نظر گرفتن سن، جنسیت و موقعیت افراد در ۲۰۴ کشور جهان سال ۲۰۲۰ انجام شده است،

رفتارها و عادات متفاوتی نسبت به شما دارند. اگر رفتار فردی ناراحت می‌شود و احساس خشم، ناراحتی، آزرده‌گی و غم می‌کند، قبل از این که واکنشی نشان دهید، صبر کنید. در روابط سالمی که به بهبود سلامت روان منجر می‌شود افراد درباره مشکلات و احساساتشان با هم برنامه‌ای تدارک ببینید. هر روز برای بهترشدن حال‌تان زمانی را اختصاص دهید. برای این که مهربان‌تر شوید برنامه‌ریزی کنید و هر روز عملی مهربانانه انجام دهید؛ مثلاً به عبور یک سالمند از خیابان کمک کنید یا تمرین کنید تا صورت‌تر شوید و در زمانی که در محیط پرتنش قرار دارید کمتر عصبانی شوید. استفاده از تکنیک شمردن در زمان عصبانیت می‌تواند ذهن شما را آرام و به شما کمک کند در زمان عصبانیت رفتار اشتباهی نکنید.

همسر، شهروند یا کارمند در هر فضایی که هستید خانه یا محل کار، نقش خود را بسته به وظایفی که برایتان تعریف شده، انجام دهید. اگر قرار است در خانه ظرف‌ها را بشوید، اگر قرار است در محل کارتان هر روز به‌عنوان کارمند امور اداری را انجام دهید و اگر باید در زمان رانندگی بین خطوط برانید، سعی کنید وظایف‌تان را درست انجام دهید. با انجام وظایفی که در هر نقش تعریف شده به مخاطرات روزانه و ناراحتی‌ها هر روزه پایان می‌دهید و با عملکرد خوب حس رضایت از خود پیدا می‌کنید. احساس رضایت از خود یکی از آلمان‌هایی است که به سلامت روان شما کمک می‌کند. برای لحظه‌ای فکر کنید که اگر افراد جامعه نقش خود را آن‌طور که برایشان تعریف شده انجام ندهند چه اتفاقی می‌افتد؟ هرج و مرج، تنش، عصبانیت، نگرانی و روان آسیب‌دیده، نتیجه این بی‌توجهی‌هاست؛ پس برای انجام وظایفی که به‌عهده دارید تلاش کنید حداقل از روان خود و دیگران محافظت کنید.

به دیگران فرصت دهید: تعامل و برقراری ارتباط با دیگران یکی از شاخصه‌هایی است که بر سلامت روان شما تأثیرگذار است اما در برقراری ارتباط با دیگران ممکن است تنش‌هایی به وجود بیاید. شما با دیگران متفاوتید و دوستان یا اعضای خانواده‌تان هم با شما متفاوتند و

در گزارش امروز روان‌شناسان از چند و چون
حفظ سلامت روان می‌گویند۷ راهکار برای حفظ
سلامت روان

نشان می‌دهد که زنان و جوانان بیشترین افرادی بوده‌اند که تحت‌تأثیر اختلالات افسردگی حاد و اضطراب قرار گرفته‌اند. علاوه بر این آن دسته از کشورهایی که پیامدهای گسترده‌تر ناشی از بیماری کووید-۱۹ را متحمل شده‌اند، بیشترین میزان افزایش موارد افسردگی و اضطراب را تجربه کرده‌اند.

این درحالی است که در کشورمان برخی سوءمدیریت‌ها در کنار تحریم‌ها سبب شده شرایط نامناسب اقتصادی بیش از گذشته شهروندان را آزار دهد و برخی بیماران نیز برای تأمین داروی خود با مشکل روبه‌رو شوند همه این مسائل دست‌به‌دست هم داده تا سلامت روان جامعه را بیش از پیش تهدید شود. با توجه به اینکه از ۱۶ تا ۲۴ مهر هفته سلامت روان نامیده شده در گزارش امروز با فریده رحیمی و محمد رضا ایمانی به‌عنوان روان‌شناس گفت‌وگو کرده‌ایم. در ادامه آنها راهکارهایی را به خوانندگان این گزارش ارائه می‌کنند که با کمک آنها می‌توان برای بهبود سلامت روان تلاش کرد.

دانش‌آموزانی که فرصت استفاده از فضای مجازی را نداشته‌اند آموزش دهید تا یک‌ماه دیگر که پشت‌نیمکت مدرسه می‌نشینند استرس و نگرانی عقب‌ماندن از درس‌ها را نداشته باشند. با منفع‌ل بودن در جامعه، زندگی را برای خود سخت می‌کنید و افسردگی و اضطراب‌تان را افزایش می‌دهید. اگر به دیگران کمک کنید از خود و زندگی احساس رضایت پیدا می‌کنید و به زندگی امیدوار می‌شوید و البته روان سالم‌تری هم خواهید داشت.

دانش‌آموزانی که فرصت استفاده از فضای مجازی را نداشته‌اند آموزش دهید تا یک‌ماه دیگر که پشت‌نیمکت مدرسه می‌نشینند استرس و نگرانی عقب‌ماندن از درس‌ها را نداشته باشند. با منفع‌ل بودن در جامعه، زندگی را برای خود سخت می‌کنید و افسردگی و اضطراب‌تان را افزایش می‌دهید. اگر به دیگران کمک کنید از خود و زندگی احساس رضایت پیدا می‌کنید و به زندگی امیدوار می‌شوید و البته روان سالم‌تری هم خواهید داشت.

دانش‌آموزانی که فرصت استفاده از فضای مجازی را نداشته‌اند آموزش دهید تا یک‌ماه دیگر که پشت‌نیمکت مدرسه می‌نشینند استرس و نگرانی عقب‌ماندن از درس‌ها را نداشته باشند. با منفع‌ل بودن در جامعه، زندگی را برای خود سخت می‌کنید و افسردگی و اضطراب‌تان را افزایش می‌دهید. اگر به دیگران کمک کنید از خود و زندگی احساس رضایت پیدا می‌کنید و به زندگی امیدوار می‌شوید و البته روان سالم‌تری هم خواهید داشت.

دانش‌آموزانی که فرصت استفاده از فضای مجازی را نداشته‌اند آموزش دهید تا یک‌ماه دیگر که پشت‌نیمکت مدرسه می‌نشینند استرس و نگرانی عقب‌ماندن از درس‌ها را نداشته باشند. با منفع‌ل بودن در جامعه، زندگی را برای خود سخت می‌کنید و افسردگی و اضطراب‌تان را افزایش می‌دهید. اگر به دیگران کمک کنید از خود و زندگی احساس رضایت پیدا می‌کنید و به زندگی امیدوار می‌شوید و البته روان سالم‌تری هم خواهید داشت.



یادداشت:

حمید سوری

ایپدمیولوژیست

محدودیت‌های

هوشمند

بعد از افزایش سرعت واکسیناسیون و فروکش کردن موج پنجم کرونا در کشور، بسیاری از مدیران سلامت کشور از اعمال قرنطینه هوشمند گفتند؛ از این که به‌جای مداخلات عمومی، مانند تعطیلی کسب‌وکارها، مسدودکردن مسیر و راه‌ها یا بیماریابی به‌صورت دستی بهتر است محدودیت‌ها به‌صورت هدفمند اعمال شود به عبارت دیگر بهتر است محدودیت فقط برای کسانی اعمال شود که از رعایت پروتکل‌های بهداشتی سر باز می‌زنند.

یکی از اهداف قرنطینه هوشمند محافظت از افراد آسیب‌پذیر و گروه‌های پرخطر است. با قرنطینه هوشمند و استفاده از امکانات فناوری می‌توان افراد مبتلایی را که در سطح شهر تردد می‌کنند، ردیابی و از تجمع یا به‌وجود آمدن کانون‌های ویروسی جلوگیری کرد.

به این شکل می‌توان مانع طغیان بیماری کرونا در کشور و ایجاد موج‌های دیگر شد.

افزون بر این در نظر گرفتن محدودیت‌های هوشمند می‌تواند شرایطی ایجاد کند تا شهروندان به‌طور تدریجی به زندگی عادی خود بازگردند.

لازم به یادآوری است که برای اعمال قرنطینه هوشمند باید زیرساخت‌های الکترونیکی و نرم‌افزاری در کشور وجود داشته باشد. با نصب و راه‌اندازی چند نرم‌افزار و اپلیکیشن به‌راحتی می‌توان محدودیت‌ها را به‌صورت هوشمند اعمال کرد. در واقع می‌توان شرایطی ایجاد کرد که شهروندان با نصب برنامه‌هایی که به این منظور تهیه‌شده برای ایجاد محدودیت‌های هوشمند کمک‌حال مسؤولان باشند.

فراموش نکنیم اعمال قرنطینه هوشمند موفق نخواهد بود اگر شهروندان با مدیران سلامت همراهی نکنند.

به همین دلیل مدیران تصمیم‌گیر باید برای رفع مشکلات شهروندان نیز تلاش کنند و نگذارند شرایط نامناسب اقتصادی به این منجر شود که شهروندان از اجرای پروتکل‌های بهداشتی دوری کنند.

استفاده از روش‌های هوشمند برای مبارزه با کرونا بارها در کشورهای مختلف استفاده شده و این روش به مهار بهتر و سریع‌تر ویروس کرونا منجر شده است اما لازم است که واکسیناسیون عمومی، رعایت پروتکل‌های بهداشتی مانند فاصله‌گذاری اجتماعی، پرهیز از تجمع، استفاده از ماسک نیز همچنان در دستور کار باشد؛ چراکه بی‌توجهی به این مسائل می‌تواند زمینه را برای فراگیری کرونا و ایجاد واریانت‌های جدید فراهم کند.

گفتنی است شیوع کرونا تاکنون هزینه‌های زیادی به کشور تحمیل کرده است.