

خطاهای شناختی در افراد بدبین

افراد بدبین دچار خطاهای شناختی زیادی هستند، به همه چیز مشکوکند و همواره در انتظار پیامدهای منفی هستند. ممکن است بدبینی زمینه رفتنیکی باشد اما عوامل محیطی مانند جدایی عاطفی، از دست دادن شغل، شرایط خانوادگی، آسیب روحی، بیماری یا سایر حوادث، زمینه‌ساز بدبینی است. افراد بدبین تمایل کمتری به برخورداری از حمایت اجتماعی دارند. تحمل کمتری برای کنار آمدن با مشکلات دارند و بیشتر در معرض افسردگی و اختلالات اضطرابی قرار می‌گیرند. افراد بدبین فقط روی نقص‌ها و ضعف‌ها تمرکز می‌کنند و توانایی ضعیفی در حل مشکلات دارند. زیرا از نظر آنها همیشه همه چیز اشتباه پیش می‌رود. این افراد دچار خودکم‌بینی هستند و به زندگی با دیدگاه منفی نگاه می‌کنند. این نگرش منفی باعث می‌شود به خودشان ایمان نداشته باشند و گاها فرصت‌های زندگی را از دست بدهند. انتقاد از ظاهر خود تا تضعیف دستاوردها، برای این افراد یک عادت روزانه است. خیلی سخت تعریف و تمجید را می‌پذیرند و غالباً از خود انتقاد می‌کنند تا مانع از نقد خود توسط دیگران شوند. برخی از خطرات اساسی بدبینی شدید یا پارانوئید عبارتند از: نشخوار فکری و تفکر بیش از حد منفی که منجر به افسردگی و اضطراب می‌شود. روحیه ضعیف، افکار منفی، عزت نفس پایین و نگرانی و استرس از دیگر ویژگی‌های افراد بدبین است. برای درمان و پیشگیری از بدبینی، استعداد‌های خود را بشناسید و به آنها اعتماد کنید. اگر به‌سختی می‌توانید توانمندی‌های خود را بپذیرید یا اطرافیان‌تان درباره نحوه استعداد‌هایتان صحبت کنید، سعی کنید به بهترین‌ها امیدوار باشید و روی افکار مثبت تمرکز کنید. به داشته‌های خود فکر کنید، از آنها لذت ببرید و شکرگزار باشید. فهرستی از نقاط قوت و داشته‌های خود تهیه کنید. با در نظر داشتن داشته‌ها و توانایی‌هایتان می‌توانید استرس خود را مدیریت کنید. تلاش کنید تا همه چیز برای شما خوب پیش برود. پیروزی‌های خود را بپذیرید تا بتوانید با شکست‌های خود کنار بیایید. بدبینی و عواقب آن مانع بزرگی برای زندگی شماست و باعث می‌شود بسیاری از موقعیت‌های خوب زندگی را از دست بدهید، بنابراین برای کنار گذاشتن بدبینی بیمارگونه لحظه‌ای تردید نکنید و به فکر چاره باشید.

حق با شماست

پیامک: ۰۱۱۲۴۰۳۰۰۰ - **تلفن گویا:** ۰۴۴۴۴۴۴۴-۲۳۰۰-۰۲۱

#آمل-پارک

شهروندی از آمل

چرا پارک بزرگ شهر آمل که تنها پارک مناسب و خانوادگی این شهر بود با قطع درختان توسط شهرداری روبه‌رو شده است؟

#زمین-رایگان

یک شهروند

قیمت مسکن ملی از قیمت مسکن‌های معمولی در شهرهای جدید بیشتر شده است که گویا دولت به فکر منافع خود است، بهتر نیست زمین رایگان به مستاجران داده شود؟

#سگ‌های ولگرد-جمع‌آوری

یک شهروند

حمله سگ‌های وحشی و صدمات و فوتی در اثر این حمله‌ها بسیار زیاد شده است. از مسئولان محترم تقاضا می‌دیم امنیت فرزندان ما را برقرار کنند و هیچ اهمیتی به حامیان به صلاح دلسوز حیوانات ندهند.

#پوستان شریعتی-آب شرب

عسکریآبادی از تهران

دراوج‌گرمای هوادربوستان نسبتا بزرگ شریعتی در منطقه ۱۹ شیر آب خوردن وجود ندارد و وسایل بازی کودکان هم ناقص است.

#حمایت-بی‌خانمان‌ها

یک شهروند

حمایت از بی‌خانمان‌ها کمترین اهمیت و اولویت را نزد مسئولان دارد و فقط گاهی در زمستان برای سرما حمایت کمی از این افراد می‌شود. بهتر است با دادن شغل به این افراد، زندگی‌شان متحول شود.

#آسفالت-قائم‌شهر

شهروندی از قائمشهر

وضعیت آسفالت و جوی آب در کوچه افشین شهر قائمشهر بسیار خراب است. مسئولان محترم شهرداری نسبت به این موارد بی‌توجه هستند.

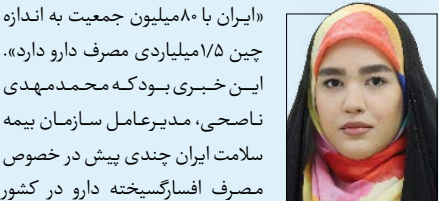
#واردات-تلفن همراه

یک شهروند

مصوبات ناگهانی مجلس نسبت به واردات تلفن همراه و لوازم رایانه باعث افزایش قیمت در بازار شده است. تا چه زمان باید به بهانه حمایت از تولید داخلی مردم متحمل ضرر شوند؟

انتقال بیشتر تب‌دنگی از افراد بی‌علامت

شهنام عرشی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: در حال حاضر ۱۲۸ کشور درگیر تب دنگی شده‌اند که نسبت به سال ۱۹۶۰ با درگیری ۱۰ کشور، آمار چشمگیری است. حدود ۲۰ درصد از بیماران علامت‌دار هستند اما حجم بیشتر انتقال توسط افراد بدون علامت صورت می‌گیرد./ جام جم



زهره حامدی گروه‌جامعه

«ایران با ۸۰ میلیون جمعیت به اندازه چین ۱/۵ میلیاردی مصرف دارو دارد». این‌ خبری بود که محمدمهدی ناصحی، مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران چندی پیش در خصوص مصرف افسارگسیخته دارو در کشور اعلام کرد.

درحال حاضر به گفته مسئولان وزارت

بهداشت، مصرف دارو در ایران، سه‌برابر میانگین جهانی است!

این نشان می‌دهد که سال‌هاست علی‌رغم هشدارهای مختلف،

مصرف بی‌رویه دارو یکی از چالش‌های جدی اما مغفول از دید

جامعه است. اما زنگ خطر این ماجرا با اعلام آمار جدید سازمان

غذا و دارو دوباره به صدا درآمد. روز گذشته غلامحسین صادقیان،

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو اعلام کرد: قرص

سرماخوردگی با ۲۵۰ میلیون عدد و قرص متفورمین با ۲۷۶ میلیون

عدد پرمصرف‌ترین داروها در سه ماه اخیر هستند!

جهان در معرض مقاومت آنتی‌بیوتیکی

به گفته غلامحسین صادقیان، مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از ابتدای سال کپسول آموکسی سیلین با تعداد ۵۰۰میلیون عدد و مبلغ ۱۲۰۰میلیارد تومان پرمصرف‌ترین داروی کشور طی سه ماه اول سال بوده است. دکتر زهرا جهانگرد، سرپرست دفتر نظارت و پایش محصولات سلامت‌محور سازمان غذا و دارو در گفت‌وگو با جام‌جم درخصوص عوارض استفاده از مصرف خودسرانه داروها به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌های می‌گوید: وقتی شخصی به‌طور نادرست از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کند، میکروب مقاوم را در بدن خودپرورش می‌دهد؛ یعنی میکروبی که در بدن اوست نسبت به آنتی‌بیوتیک مقاوم می‌شود. اگر این میکروب مقاوم به آنتی‌بیوتیک، وارد بدن شخص دیگری شود، حتی اگر آن فرد تاکنون از آنتی‌بیوتیک استفاده نکرده باشد، داروی آنتی‌بیوتیک روی او تأثیر نخواهد داشت. از این رو، جهان در معرض مقاومت آنتی‌بیوتیکی قرار دارد. ما باید مسئولانه از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده کنیم تا اگر عفونتی به وجود می‌آید، بتوانیم با آن مقابله نماییم. این امر در دسترس کار کشورها قرار گرفته است که از آنتی‌بیوتیک‌ها درست استفاده کنیم.»

بسته‌های آموزشی برای زائران اربعین

صابر جباری، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت از تهیه بسته‌های آموزشی و تصویری برای گروه‌های سنی آسیب‌پذیر همچون مادران باردار، نوزادان، کودکان و سالمندان خبر داد که در مراسم اربعین شرکت می‌کنند و ممکن است مخاطراتی از جمله گرم‌زدگی بیشتر این گروه‌ها را تحت تأثیر قرار دهد./ مهر



«جام‌جم» در گفت‌وگو با کارشناسان اثرات و علل مصرف بی‌رویه دارو

در کشور را بررسی می‌کند

ولع مصرف دارو!

ایران با ۸۰میلیون جمعیت به اندازه چین ۱/۵میلیاردی مصرف دارو دارد



سهم ۴۰درصدی آنتی‌بیوتیک‌ها در نسخه پزشکان ایرانی

اگرچه سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که حداکثر ۲۰ درصد نسخ تجویزی حاوی آنتی‌بیوتیک‌ها باشند اما به گفته جهانگرد، درحال حاضر این میزان در کشور ما حدود ۴۰ درصد است. البته این رقم قبلاً ۵۰ درصد بوده است که باتلاش‌های صورت‌گرفته به ۴۰ درصد رسیده اما هنوز هم زیاد است و باید روی فرهنگ مردم و فرهنگ تجویز دارو کار شود.

اصرار برای تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها

سرپرست دفتر نظارت و پایش محصولات سلامت‌محور سازمان غذا و دارویکی از دلایل تجویز زیاد آنتی‌بیوتیک‌ها را اصرار بیماران می‌داند. وی توصیه می‌کند که بیماران نباید برای تجویز آنتی‌بیوتیک به پزشک اصرار کنند، چرا که در برخی موارد دیده می‌شود یک نفر دچار بیماری ویروسی شده اما به پزشک اصرار می‌کند برایش آنتی‌بیوتیک مصرف کند؛ این درحالی است که ویروس‌ها با تجویز آنتی‌بیوتیک از بین نمی‌روند. در بسیاری از موارد نیز پزشک به دلیل آن‌که در دوره قبلی بیماری فرد، درمان دارویی تکمیل نشده است، مجبور به تجویز آنتی‌بیوتیک‌های قوی‌تر یا افزایش طول درمان با آنتی‌بیوتیک می‌شود.

سامانه هشدار سیل در ۵۵۰ نقطه

سحر تاجبخش مسلمان، رئیس سازمان هواشناسی کشور با اشاره به این‌که ایجاد سامانه‌های هشدار سیل و هشدار آلودگی هوا از جمله اقدامات انجام شده در سازمان هواشناسی بود، گفت: «۵۵۰ نقطه کشور به سامانه هشدار سیل در فاز نخست تجهیز شده است و در فاز دوم ۲۳۰ نقطه دیگر کشور به این سامانه مجهز می‌شود.// ایسنا



یک دلیل دیگر مصرف آنتی‌بیوتیک نیز ممکن است این باشد که برخی پزشکان، در مواجهه با یک فرد مبتلا به بیماری ویروسی، به این نتیجه برسند که برای پیشگیری از بیماری مربوط به باکتری‌ها، آنتی‌بیوتیک تجویز کنند که این امر اصلاً توصیه نمی‌شود و باید مسئولانه به تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها پرداخت. تا سال گذشته همه دنیا نگران آنتی‌بیوتیک‌ها بودند که فقط روی باکتری‌ها مؤثرند و روی قارچ‌ها و ویروس‌ها هیچ تأثیری ندارند.

زمان، درمان است

به عقیده کارشناسان، درحال حاضر یکی از مسائلی که در حوزه سلامت بر آن تأکید می‌شود بحث خودمراقبتی و سواد عمومی مردم است. محمدامین حدیدی، معاون آموزشی انجمن داروسازی ایران در گفت‌وگو با جام‌جم در این باره می‌گوید: متأسفانه اکنون عمده مردم تصور می‌کنند که مسیر درمانی مناسب مسیری است که لزوماً در آن اقلام دارویی فراوان به اشکال مختلف خوراکی و تزریقی وجود داشته باشد. برخی دیگر نیز تصور می‌کنند بعد از مراجعه به پزشک اگر ظرف ۴۸ ساعت علامت بیمارشان کنترل نشود باید به یک پزشک دیگر مراجعه کنند، درحالی‌که ممکن است این مراجعه مجدد هیچ تفاوتی در روند درمان آنها نداشته باشد، چرا که در بسیاری از موارد سیر درمانی، نیازمند زمان بوده و این باعث یک سابقه ذهنی و عادت در فرد می‌شود. مسأله دیگر در افزایش مصرف داروها نیز این است که افراد با مراجعه به مراکز درمانی اغلب پرورنده درمانی کاملی ندارند و همین مسأله سبب می‌شود تا پزشک به‌صورت کامل از بیماری فرد مطلع نباشد و داروهای مختلفی را تجویز کند.

مکمل‌هایی که سلامتی را ناقص می‌کنند

تعداد فزاینده مجوزهای صادرشده از سوی سازمان غذا و دارو و آمار شناسه‌گذاری این نوع از فرآورده‌ها حاکی از افزایش نوع و تعداد مکمل‌های تولید داخل و در نتیجه اقبال جامعه هدف اعم از پزشکان و مردم نسبت به مصرف مکمل‌ها در کشور است. موضوعی که در صورت مصرف خودسرانه و بی‌رویه نه تنها به بهبود وضعیت عمومی بدن کمک نمی‌کند بلکه موجب آسیب‌های جدی به بخش‌های مختلف بدن نیز می‌شود. معاون آموزشی انجمن داروسازی ایران در این‌باره می‌گوید: مصرف بی‌رویه مکمل‌ها می‌تواند به مشکلات گوارشی، کبدی و کلیوی منجر شود و این دستگاه‌ها را دچار اختلال کند. لذا باید یادمان باشد که برای مصرف داروها گروه‌های متعددی وجود دارد که در طول دوره آنها با توجه به شرایط متفاوت است که این مسأله نشان‌دهنده اهمیت نظارت یک پزشک و داروساز در پروسه درمان فرد است و بر این اساس هیچ فردی نباید هیچ دارویی را خودسرانه و بدون مشورت پزشک مصرف کند.

نگاه اقتصادی و انتفاعی در القای مصرف مکمل‌ها

می‌شوند؛ از جمله موارد مورد استفاده در حفظ سلامت عمومی بدن مانند انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی، ویتامین‌های مورد استفاده در نوزادان و مادران باردار و شیده که در مراکز بهداشت و به صورت رایگان در اختیار گروه هدف قرار می‌گیرد و همچنین مکمل‌های مورد استفاده در افزایش عملکرد ورزشی افراد و ورزشکاران. همچنین گروه دیگری از فرآورده‌های مکمل و ویتامین‌ها در «حفظ سلامت پوست، مو و ناخن»، «بهبود عملکرد دستگاه ایمنی»، مدیریت وزن و به منظور کاهش یا افزایش وزن،

دانشگاه و مسأله جوانی جمعیت

دوران دانشجویی بهترین زمان برای آشنایی زوجین و تشکیل زندگی مشترک است و تأمین خوابگاه متاهلی می‌تواند نقش بسیار موثری در تسریع این فرآیند و افزایش ازدواج دانشجویی داشته باشد. علاوه بر این، طبق تبصره ۸ ماده نامبرده، صندوق رفاه بایستی نسبت به تأمین بخشی از ودیعه مسکن دانشجویان متاهل اقدام کند. البته این اقدامات حداقلی است و مراکز آموزش عالی بایستی سازوکار و برنامه‌های اثربخش دیگری را برای تسهیل ازدواج دانشجویی، مورد توجه قرار دهند. به صورت خاص نیاز است تا برای انسجام بخشی به برنامه‌ها و اقدامات مرتبط و به نتیجه رساندن آنها، ستاد یا قرارگاه جمعیت در مراکز آموزش عالی تشکیل شود (در برخی از این مراکز این ستاد شکل گرفته است)

پس از ابلاغ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در آبان ماه ۱۴۰۰ اقدامات خوبی در سطح ملی و همچنین دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی صورت گرفته است.

هر چند که اقدامات و فعالیت‌های انجام شده دارای فاصله زیادی با وضعیت مطلوب و نیازهای موجود در این زمینه است و با ظرفیت‌های کنونی، امکان انجام اقدامات موثرتر و گسترده‌تر وجود دارد. فراتر از وظایف و تکالیف دستگاهی، نقش دانشگاه‌ها در این حوزه بسیار کلیدی است و دو محور مهم در این حوزه یعنی امور فرهنگی و علمی را دربرمی‌گیرد که البته در مواد متعددی در این قانون به آن اشاره شده است. یعنی دانشگاه‌ها از سویی بایستی با پژوهش‌های مستمر و



و به صورت پیوسته، مقوله سیاست‌گذاری، اجرا و نظارت را در دستور کار قرار دهد. گزارش‌ها و ارزیابی‌ها حاکی از آن است که برخی دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی همچون دانشگاه بیرجند، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و... عملکرد مطلوب و موثری در حوزه جوانی جمعیت و حمایت از خانواده داشته‌اند. این عملکرد طیف گسترده‌ای چون پیاده‌سازی قانون جوانی جمعیت، فرهنگ‌سازی، نظارت، ارزیابی و... را دربرمی‌گیرد و نیاز است تا تقویت شود. مسأله اصلی آن است که جوانی جمعیت بایستی به یکی از اولویت‌های اصلی همه دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی تبدیل شده و این عملکرد مطلوب در همه مراکز آموزش عالی در آینده نزدیک محقق شود. متأسفانه در برخی از این مراکز، فاصله عملکرد با بایسته‌ها و انتظارات، قابل توجه است و موضوع

جوانی جمعیت، گماکان در اولویت اصلی آنها قرار نگرفته و نیاز است تا در سال کنونی این امر مرتفع شود. حل چالش‌هایی چون بانک اطلاعاتی، سیاست‌گذاری، اجرا و نظارت منسجم و پیوسته نیز بایستی مدنظر قرار گیرد و از اقدامات نمایشی و مقطعی پرهیز شود. نکته مهم در راستای تحقق سیاست‌های جمعیتی در حوزه آموزش عالی، مطالبه‌گری گروه‌های جهادی و دانشجویی در فضای دانشگاه است. مطالبه‌گری هوشمندانه و بهنگام می‌تواند در جریان‌سازی و شتاب‌دهی به اقدامات و فعالیت‌های تحول‌آفرین و سرنوشت‌ساز، کمک کند. رسانه‌های دانشگاهی نیز در این زمینه دارای رسالتی بزرگ هستند و علاوه بر برجسته‌سازی و ضرب‌دهی به اقدامات و فعالیت‌های سازنده، بایستی در امر فرهنگ‌سازی و نظارت، به صورت جدی ایفای نقش کنند.