

### کودکان هم مضطرب می شوند

**معموده**  
**میرور روح وحید**  
 کارشناس ارشد مشاوره

و منجر به بروز مشکلات زیادی می شود. حوادث پراسرتس زندگی، شناخت‌های منفی، دل‌بستگی نایمن، ژنتیک، تولدفرزند جدید، ورود به مدرسه و هورمون‌های مترشحه در زمان بلوغ ازجمله عواملی است که در کودکان ونوجوانان منجر به اضطراب می شود. کودک مضطرب به‌طور افراط‌گونه‌ای به پیامدهای منفی توجه می‌کند و تغییرات جسمانی زیادی مثل تپش قلب، تعریق، لرزش و... را تجربه می‌کند که ممکن است با علائمی مثل ناخن جویدن، شب‌اداری و اجتناب و انزوای اجتماعی همراه شود. اضطراب انواع مختلفی دارد و در این یادداشت به‌اضطراب جدایی می‌پردازیم. اضطراب جدایی به‌طور طبیعی قبل از یک‌سالگی آغاز می‌شود و تا حدود سه سالگی به پایان می‌رسد اما گاهی به شکل افراط‌گونه‌ای ادامه می‌یابد. در اضطراب جدایی، کودک درمورد هر حادثه‌ای که منجر به جدایی از اشخاص مهم و مورد دل‌بسته‌اش شود، دچار نگرانی مفرط می‌شود. این ترس بیش از اندازه و نامتناسب با سن رشدی کودک است. هنگام یا قبل از جدایی دچار ناراحتی بیش از حد می‌شود، به شدت از تنها ماندن می‌ترسد و کابوس‌های مکرری از جدایی می‌بیند یا تجارب ادراکی غیرعادی مثل دیدن مخلوقات ترسناک دارد. از بیرون رفتن و دور شدن از شخص دل‌بسته‌اش امتناع می‌کند، این ترس گاهی با علائمی مانند تهوع، استفراغ و دل‌درد همراه می‌شود. علائم اضطراب جدایی در کودکان در واقع به این دلیل رخ می‌دهد که کودک در درون خود احساس ناامنی می‌کند. برای بررسی دلایل بروز اضطراب جدایی، نگاهی به زندگی او ببندارید و ببینید چه چیزی تعادل زندگی او را برهم می‌زند. ژنتیک، دل‌بستگی نایمن، پدر و مادر سختگیر و محافظه‌کار، تغییر محل زندگی، تغییر مدرسه، شرایط پراسرتس زندگی مثل جدایی بامرگ یکی از اعضای خانواده ازجمله عوامل ایجادکننده اضطراب جدایی در کودکان است. این کودکان شدیدا نیازمند توجه هستند و در صورت عدم درمان در بزرگسالی به‌شدت محافظت‌کننده خواهند بود و ممکن است دچار آسیب‌های جدی ازجمله کاهش اعتماد به نفس و ناسازگاری با موقعیت‌های کاری واجتماعی یا د چار اختلال اضطرابی در بزرگسالی شوند. در مواجهه با چنین کودکانی در گام اول باید بدون هیچ قید وشرطی آنها را بپذیریم. با توجه کامل به احساسات‌شان گوش دهید و با آنها همدلی کنید. ضمن گوش دادن از هرگونه نصیحت وقضاوتی خودداری کنید. به شیوه‌ای غیرمستقیم به او بگویید که امنیت‌اش کاملا برقرار است و در آخرین استادی اتفاق خاصی روی نداده است. به او توضیح دهید در زمان جدایی از شما، در صورت نیاز چگونه می‌تواند با شما ارتباط بگیرد. توانایی‌های‌شان را مورد توجه قرار دهید. در مقابل آنها اعطاف‌پذیرتر باشید و به وعده‌هایتان عمل کنید. مانع نمایش تصاویر و برنامه‌های تلویزیونی ترسناک شوید. واژه اضطراب و استرس برای کودکان قابل‌فهم نیست و به جای آن از واژه ترس استفاده می‌کنیم. صحبت کردن درمورد ترس‌ها و طبیعی بودن آنها دیدگاه خوبی از اضطراب در کودک ایجاد می‌کند. یک مراقب ثابت برای کودک‌تان در نظر بگیرید. جدایی را تمرین کنید، ابتدا در زمان‌های کوتاه‌تری کودک‌تان را با مراقب تنها گذارید، همان‌طور که کودک به جدایی عادت می‌کند، به تدریج زمان جدایی را بیشتر کنید. جدایی‌ها را در زمانی غیر از گرسنگی و احساس خستگی کودک برنامه‌ریزی کنید. در زمان جدایی یک وسیله آشنا و دوست‌داشتنی (مثل عروسک مورد علاقه) در کنار کودک‌تان بگذارید. زمان خداحافظی را کوتاه کنید و به کودک‌تان اطمینان دهید که در زمان مشخصی بازخواهید گشت.

### الحاق با شماست

پیامک: ۰۳۰۰۱۱۲۴۰ - تلفن گویا: ۰۲۱-۴۴۴۴۰۴۴۴-۲۲۰

### #کارت - سوخت پهلوان از تهران:

صدور کارت سوخت المثنی بسیار زمانبر است و دفاتر پلیس + ۱۰ هم پاسخ درستی به مراجعه‌کنندگان نمی‌دهند. خواهشمند است به این موضوع رسیدگی شود.

### #اتوبوس - فرسوده ریحانی از اسلامشهر:

فرسودگی اتوبوس‌های شهری و بین شهری اسلامشهر باعث آلودگی شدید هوا می‌شود. چرا برای نوسازی این ناوگان فکری نمی‌شود؟

### #شهرک صنعتی - پرند فرشی‌دی از پرند:

از مسئولان شهرک صنعتی پرند درخواست دارم به دلیل تعداد زیاد ساکنان این شهرستان برای تسهیل در رفت و آمد در ورودی دیگری تعبیه شود.

### #خطر - آتش سوزی سرشتی از تهران:

وجود مجتمع‌های تجاری و کارگاه‌های میل سازی در محدوده خیابان‌های شادمان و بهبودی که بیشتر بافت فرسوده است خطر آتش سوزی را در این مناطق بیشتر می‌کند.



### وام ۴ درصدی برای درمان ناباروری

مهراندخت عابدینی، کارشناس برنامه درمان ناباروری وزارت بهداشت با اشاره به اعطای وام ۴ درصدی به زوج‌های نابارور گفت: زوج‌هایی که به خدمات اهدا نیاز دارند، زوج‌هایی که باید از داروهای وارداتی بدون بیمه استفاده کنند و زوج‌هایی که به درمان‌های IVF و ICSI نیاز دارند، مشمول دریافت وام این وام هستند.// ایسنا

### ساماندهی معلمان غیررسمی

قاسم احمدی لاشکی، معاون حقوقی و امور مجلس وزارت آموزش و پرورش با اشاره به طرح ساماندهی نیروهای غیررسمی در آموزش و پرورش گفت: تمرکز این طرح بر تعیین امتیاز برای معلمان غیررسمی با سابقه در مواقعی است که آزمون‌های استخدامی برای جذب فارغ التحصیلان لیسانس و بالاتر برگزار می‌شود.// ایسنا

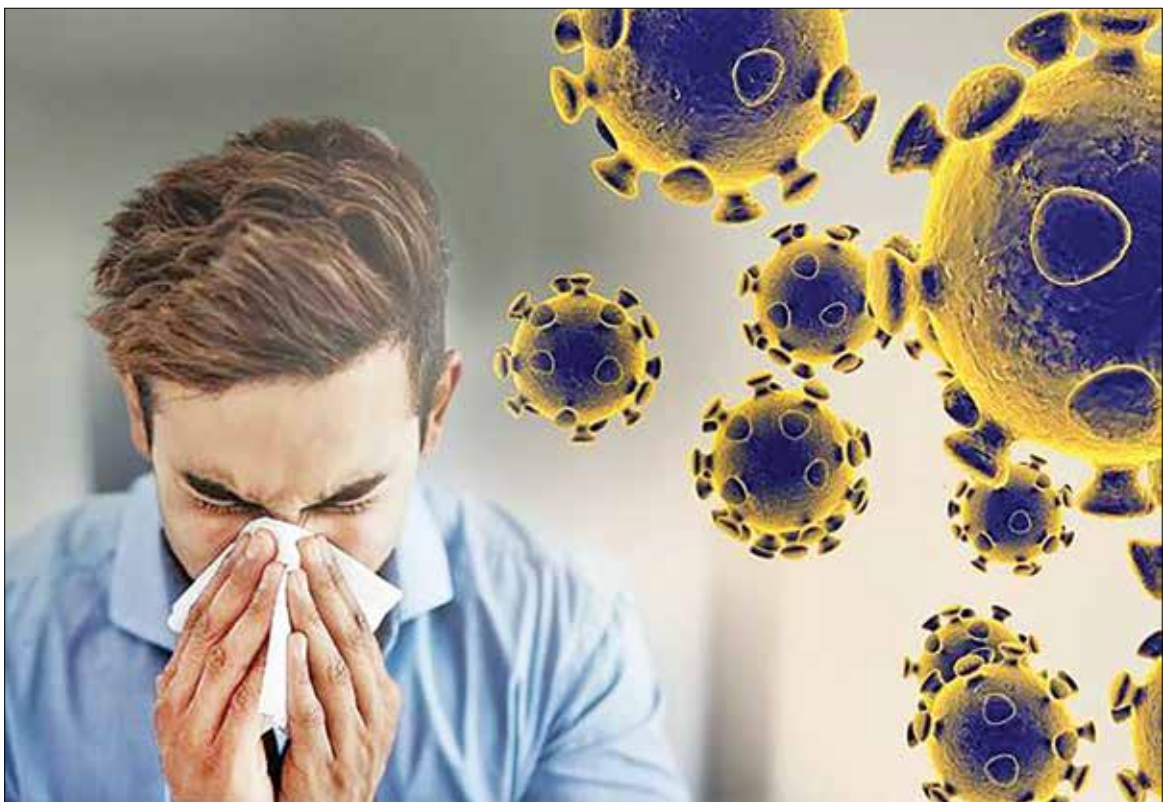


### خسارت‌های میلیاردي فرسایش بادی

وحید جعفریان، مدیرکل دفتر امور بیابان سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری از وارد آمدن خسارت چند هزار میلیاردی فرسایش بادی وتوفان‌های ماسه‌ای به اماکن، تاسیسات، حمل‌ونقل ریلی و اراضی کشاورزی خبر داد. به گفته وی تاکنون بیش از هشت میلیون هکتار از کانون‌های فرسایش بادی احیا شده است. / جام جم دیلی

# همدستی کرونا و آنفلوآنزا در آستانه جام جهانی

کمبودهای دارویی، مکمل موج ترکیبی کرونا و آنفلوآنزا شده است



زهره چیدری  
 دبیر گروه جامعه

### کمبودهای دارویی ضلع سوم مثلث کرونا و آنفلوآنزا

در میانه همدستی ویروس‌های تنفسی همچون کرونا و آنفلوآنزا کمبودهای دارویی را فقط کم داریم! به‌گفته متخصصان حوزه پزشکی مصرف‌آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان بیماری ویروسی تنفسی شامل آنفلوآنزا یا کرونا هیچ نتیجه‌ای ندارد اما کمبودهای دارویی فقط شامل آنتی‌بیوتیک‌ها نیست. برخی کارشناسان از کمبود دارو به ویژه داروهای مرتبط با بیماری آنفلوآنزا در تهران و شهرستان‌ها خبر می‌دهند. انواع آنتی‌بیوتیک‌ها، استامینوفن‌ها و بروفن‌ها سرم‌ها و اسپری‌های تنفسی و عجیب‌تر از همه حتی قطره و اسپری بینی سدیم کلراید و در مجموع داروهای عمومی که بیشتر برای سرماخوردگی استفاده می‌شود، در بازار به زحمت پیدا می‌شود. چالشی در طیفیان توانمان کرونا و آنفلوآنزا می‌تواند سلامت مردم را به خطر بیندازد.

بازی‌های جام جهانی قطر و افزایش رفت و آمدها به کشور می‌تواند جدی‌تر هم بشود. انگار در آستانه بازی‌های جام جهانی قطر، کرونا و آنفلوآنزا هم برای خودشان تیمی درست کرده‌اند تا سلامت مردم را مورد تاخت و تاز خود قرار دهند. موج توامان ویروس‌های کرونا و آنفلوآنزا در حالی کشور را درگیر خود کرده که با چالش جدی در تامین دارو و کمبود اقلام مهمی همچون سرم یا آنتی‌بیوتیک‌ها هم مواجه هستیم.

دوسال گذشته که آنفلوآنزماجال چندانی برای خودنمایی پیدا نکرده بود، امسال باطغیان این بیماری مواجه‌باشیم. به‌گفته‌شهنام‌عرشی، سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، انتظار می‌رود موج آنفلوآنزا، حدود سه تا چهار ماه طول بکشد. وی تاکید می‌کند: «اگر کسی قبلا واکسن آنفلوآنزا زده یا قبلا این بیماری را نگرفته‌است می‌تواند مبتلا شود. البته شدت و درگیری بیماری آنفلوآنزا در مقایسه با کرونا کمتر است.»

انگار قرار نیست کرونا دست از سر ما بردارد و این بار در یارکشی جدیدش، با آنفلوآنزا همدست شده تا موج جدیدی از بیماری‌های تنفسی را در کشور ایجاد کند. حالا آن طور که مسئولان وزارت بهداشت پیش‌بینی کرده، از اواخر آبان موج بیماری کرونا افزایش می‌یابد و موج تازه‌ای از بیماری‌های تنفسی کشور را درگیر می‌کند. این همه‌گیری تازه با برگزاری

### آنفلوآنزا فعلا هست

یکی از دلایل رشد بیماری آنفلوآنزا کاهش رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی از سوی مردم است. در دو سال گذشته به واسطه شیوع بیماری کرونا، مردم رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی همچون شست‌وشوی دست و استفاده از ماسک را جدی می‌گرفتند. اما هم اکنون با فروکش کرونا، رعایت مسائل بهداشتی هم به کمترین میزان خود رسیده‌است. همین مسأله موجب شده برخلاف

آنفلوآنزا تصمیم بگیرد. براساس پیش‌بینی مسئولان وزارت بهداشت، احتمالاً از اواخر آبان موج بیماری کرونا افزایش می‌یابد. گروه‌های پرخطر شامل کادر خدمات آنفلوآنزا دارند، به هیچ وجه نباید وارد مدرسه شوند. این دستورالعمل برای دانشگاه‌های نیز لازم‌الاجراست. دوره‌این بیماری نیز پنج روز است. کمیته مرکب از رئیس دانشگاه، استاندار و فرماندار در هر استان می‌تواند درباره تعطیلی احتمالی دانشگاه‌های استان‌ها به دلیل شیوع بیماری

### گزارش ۲

«جام جم» تبعات الحاق ایران به توافق نامه کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای را بررسی می‌کند

# به نام محیط زیست، به کام سیاست، به ضرر اقتصاد



### باید زیر بار چه تعهداتی برویم؟

پاریس در کشورمان یک پرونده نیمه مفتوح دارد و مراحل تصویب متن الحاقیه هیات وزیران در مجلس، تأیید شورای نگهبان و امضای رئیس جمهور هنوز انجام نشده‌است. این درحالی است که اگر این مراحل با فشاری برخی از اعضای هیات دولت قبل در همان سال‌ها پشت سر گذاشته شده بود اکنون ایران مانده بود و تعهد‌کاهش ۴ درصدی بدون قید و شرط انتشار گازهای گلخانه‌ای و کاهش ۸ درصدی دی اکسیدکربن البته مشروط به برداشته شدن تحریم‌ها. آیا نیازی به موافقت‌نامه پاریس داریم؟ اما آیا کشورمان در شرایطی که تحت شدیدترین تحریم‌های تاریخ قرار دارد و همه موضوعات در آن بنابرین اکنون بعد از گذشت شش سال، موافقت‌نامه

توسط سایر کشورها از زوایه موضوع سیاسی تحلیل می‌شود، نیازی به پیوستن به موافقت‌نامه پاریس دارد، آن هم در شرایطی که چند سالی است زمره تمایل برخی کشورها به خروج از این موافقت‌نامه شنیده می‌شود؟

از منظر سیاسی، مهدی خانعلی زاده کارشناس روابط بین‌الملل و آینده پژوه به پاسخ به این پرسش به فارس می‌گوید خبر و توضیح می‌دهد: «معاهده پاریس برخلاف تصور موافقان که آن را یک توافق‌نامه بدون الزام و محیط زیستی می‌دانند، بر منابع نفت و گاز به عنوان دو عامل تولید گازهای گلخانه‌ای تأکید کرده درحالی که واضح است نفت و گاز برای کشورمان ابزار امنیت ملی است، ابزاری که اتفاقاً مشمول تحریم‌ها نیز شده است. ضمن این‌که این معاهده نیز به مرور زمان همچون دیگر معاهدات بین‌المللی دردره چهار تا هشت ساله ابعاد الزام‌آوری به خود می‌گیرد به طوری که در صورت محقق نشدن تعهدات ایران به دلیل مصرف زیاد از سوخت‌های فسیلی، ذیل پرونده‌های حقوق بشری محکوم خواهد شد.»

از منظر اقتصادی نیز کارشناسان حوزه نفت و انرژی معاهده پاریس را به نفع کشورمان نمی‌دانند. برای نمونه حسن محمدی، یکی از این کارشناسان سال ۹۷ به فارس گفته است: «اگر بخواهیم ۱۲ درصد از انتشار گازهای گلخانه‌ای خود را کاهش دهیم این کار منجر به کاهش ارزش تولید به میزان ۱۸ هزار میلیارد تومان خواهد شد که ۷/۲ درصد حجم کل اقتصاد کشور را شامل می‌شود که این عدد تازه براساس قیمت‌های سال ۸۳ است. این درحالی است که اجرای تعهدات معاهده پاریس ۵۲/۵ میلیارد دلار برای کشورمان هزینه دارد و اقتصاد کشورمان را تا ۷۲ درصد کوچک می‌کند.» طبق این توضیحات، معاهده پاریس گرچه رستی قشنگ در حوزه حفاظت از محیط زیست برای کشورمان می‌سازد اما در حوزه سیاست و اقتصاد ما را دچار مشکل می‌کند. جالب این‌که بدانیم رئیس سازمان حفاظت از محیط زیست کشورمان به‌تازگی عنوان کرده «با خاموش کردن قله‌های گازی» یعنی با خاموش کردن مشعل‌هایی که گازهای اضافه را در مکان‌های استخراج نفت و گاز می‌سوزاند «به تعهد ۴ درصدی کاهش تولید گاز دی اکسیدکربن دست خواهیم یافت» که این جمله اساس عضویت ایران در معاهده پاریس و تقبل انواع تعهدات را زیر سؤال می‌برد.