

## احساس‌تان را مدیریت کنید!

ما فشارهای روانی زیادی را در سبزه‌روغ‌وچید (گفت‌وگو با شهین‌آفرین) زندگی روزمره خود تجربه می‌کنیم. عدم توانایی در کنترل شرایط موجود منجر به ایجاد حس عصبانیت در وجود ما می‌شود. عصبانیت یک احساس طبیعی است اما نباید اجازه دهیم که ما را کنترل کند. این حس به دنبال تغییرات هورمونی که در جسم ما ایجاد می‌کند به شکل مخربی باعث ایجاد رفتارهای پرخاشگرایانه، افزایش رفتارهای وقیحانه و از بین رفتن حس آرامش و امنیت می‌شود و ممکن است تبعات خطرناک و جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد. بنابراین مدیریت و کنترل خشم یکی از مهارت‌های ضروری زندگی فردی و اجتماعی است که باید آموخته شود. رتئیک، عوامل فیزیولوژیک و فرهنگی تاثیر بسیار زیادی در خلقیات فرد دارند اما بیش از اینها این حس حاصل نوع ادراکات و باورهای شخص از وقایع و رویداد‌های خارجی است.

افکار منفی، فاجعه‌سازی، توقع و سرزنش، غیرمنصفانه در نظرگرفتن وقایع و احساساتی مانند ناتوانی، طردشدگی، رنجش، ناامیدی و ناکامی منجر به عصبانیت می‌شوند. لذا مبنای عصبانیت، افکار خود ماست و هدف از آن دستیابی به خواسته‌ها و غلبه بر مشکلات و شرایط پیش آمده است. ما نمی‌توانیم از شرایطی که منجر به عصبانیت ما می‌شوند اجتناب کنیم یا آنها را تغییر دهیم، همچنین سرکوب کردن و نادیده گرفتن حس عصبانیت در طولانی‌مدت منجر به ایجاد خشم درونی، حس کینه‌توزی و انتقام‌جویی، بالا رفتن فشار خون و افسردگی می‌شود. اما با مدیریت احساسات‌مان می‌توانیم به نتایج بهتری دست یابیم. برای این کار باید نیازهای مان را بشناسیم و یاد بگیریم چگونه بدون صدمه زدن به خود و دیگران به خواسته‌هایمان دست یابیم. در لحظه عصبانیت محل را به‌صورت مؤدبانه و بدون هیچ عکس‌العملی ترک کنید یا درجایی بنشینید تا حالت ته‌اجمی از بدن‌تان خارج شود، نفس عمیق بکشید، قدم بزنید، خودتان را با شامرش معکوس یا ذکر گفتن سرگرم کنید، به موسیقی ملایم و مورد علاقه‌تان گوش کنید، جملات مثبت را با خودتان تکرار کنید تا احساسات‌تان آرام شود، تصویری بکشید یا خط‌خطی کنید، پس از فروکش کردن خشم به محل برگردید و با آرامش مشکل پیش آمده را حل کنید.

### حق با شماست

**پیامک: ۰۲۰۰۱۱۲۴۰ - تلفن گویا: ۰۴۴۴۴۲۳-۰۲۱**

### # فروش سهام نبوی از تهران:

فروش سهم توسط بازارگردان‌ها همچنان ادامه دارد. این درحالی است که طبق قوانین جدید فروش سهم توسط این شرکت‌ها باید کاهش یابد.

### # آسفالت خیابان رحیمی حاتمى از تهران:

آسفالت خیابان رحیمی شمالی به سمت بلوار هجرت به‌شدت خراب است و با وجود درخواست‌های مکرر برای نوسازی آسفالت هنوز اقدامی صورت نگرفته است. لطفا مسئولان شهری به این مسأله رسیدگی کنند.

### # دستفروشان اصغری از تهران:

حضور معتنادان و دستفروشان در زیر پل گلشن دوست - مدنی باعث ایجاد ترافیک شده است. شهرداری منطقه لطفا به این موضوع رسیدگی کنید.

### # سامانه ناپید.نسخ دوستی از تهران:

سامانه تاییدیه نسخه‌های بیمه تامین اجتماعی اکثر اوقات قطع است و این موضوع برای بیماران و داروخانه‌ها مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند. با حذف نسخه‌های کاغذی سامانه‌های بیمه نباید این قدر دچار مشکل شود.

### # تغییر ساعت مدارس سرخی از تهران:

تغییر ساعات شروع و پایان مدارس دوران تحصیلی ششم به بعد نیز به مانند پایه‌های اول تا ششم باعث کاهش ترافیک پایتخت می‌شود. امیدوارم آموزش و پرورش و استانداری تهران در این مورد تغییری را ایجاد کنند.

### #سوزاندن زباله محمدنژاد از شهری:

سوزاندن انبوه زباله‌های خشک و تر به صورت روزانه در بلوار شهیدرستگار شهری بالاتر از سه‌راه سیمان سبب آلودگی شدید محیط‌زیست و به خطر افتادن سلامت شهروندان این منطقه و همچنین خطر آست‌سوزی شده‌است.

#### «شناسنامه اقتصادی» کودکان محروم

محمدرضا یویافر، مدیرکل امور آسیب‌های اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: در صددیم با استفاده از اطلاعات پایگاه رفاه ایرانیان، شناسنامه اقتصادی اجتماعی خانوار را تکمیل و حضور کودکان محروم از تحصیل را که در دهک‌های پایین درآمدی زندگی می‌کنند، تسهیل کنیم./ ایرنا



#### تهران، بی‌قواره رشد کرده است

علی نصیری، رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران گفت: تهران بی‌قواره رشد کرده در حالی‌که باید زیرساخت‌هایش نوسازی و نگهداری می‌شد. در طول ادوار گذشته بیشتر بر راه‌اندازی پروژه‌های جدید تمرکز شده و حالا باید روی پروژه‌های انتقال آب، گاز، نگهداری بزرگراه‌ها و... اقدام شود./ ایرنا



#### نیاز ناوگان حمل و نقل عمومی به بودجه

علیرضا ذاکانی، شهردار تهران گفت: تهران ۹۰۰۰ دستگاه اتوبوس برای ارائه خدمت نیاز دارد. در بخش ون ۹۸درصد فرسوده و نیمی از تاکسی‌های ما نیز از رده خارج هستند، بنابراین در بخش توسعه حمل و نقل ۴۰۰ هزار میلیارد تومان اعتبار لازم داریم./ مهر

### برش

## با جولان پرستارنماها باید

## چه کرد؟

محمد میرزاییگی، رئیس سازمان نظام پرستاری معتقد است: «باید با پرستارنماها و افراد سودجو برخورد شود و فضا را برای آنها ناامن کنیم.» به‌نظر می‌رسد این ناامن شدن فضا برای جولان پرستارنماها با آگاهی مردم از حق و حقوق خود، نظارت وزارت بهداشت و سایر نهادهای نظارتی بر فعالیت مراکز زیرزمینی و اطلاع‌رسانی مداوم در این‌باره اتفاق خواهد افتاد. آن‌طور که معاون پرستاری وزارت بهداشت خبر داده، فهرست مراکز مجوزدار مراکز مراقبت در منزل در دانشگاه‌های علوم پزشکی موجود است. پس اگر شما هم می‌خواهید از خدمات پرستاری در منزل برخوردار شوید به‌جای جست‌وجو در فضای مجازی به سایت دانشگاه‌ها مراجعه کنید تا از مجوز داشتن این مراکز خاطرجمع شوید.

درمان آنها برای صدور پروانه فعالیت این مراکز بسیار

ضعیف است.»

### تبعات جولان پرستارنماها بر سلامت مردم

نظارت، حلقه مفقوده فعالیت پرستارنماها و مراکز زیرزمینی خدمات پرستاری در منزل است که به‌جای پرستار، کارگر، نظافت‌چی و آتشیز به‌منزل مردم می‌فرستند و دیدهی‌است این افراد کمترین شناختی نسبت به دارو و درمان و خدمات پرستاری و بهیاری ندارند و می‌توانند بیماران را با مشکلات بیشتری هم مواجه کنند. منوچهر جمالی‌سوسفی، عضو هیات‌رئیس کمیسیون بهداشت مجلس با اشاره به تبعات یک‌کارگیری پرستارنماها در منزل، معتقد است: «گاه این افراد به ارائه خدمات در منزل می‌پردازند که حتما نیاز است به بیمارستان‌ها صورت بگیرد و مجوز ارائه آن در منزل داده نشده است، بنابراین در این شرایط چنانچه مشکلی برای بیمار ایجاد شود، فردی که در منزل به ارائه خدمات پرداخته است، مسئول بوده و باید پاسخگو باشد.» بنا به تاکید وی، بیماران باید با حق و حقوق خود آشنا شوند و بدانند که به چه نحوی باید خدمات پرستاری را دریافت کنند و چه افرادی مجوز ارائه این نوع خدمات در منزل دارند. سوسفی تاکید می‌کند: «بی‌تردید افرادی که تخصص و تحصیلات کافی برای ارائه خدمات پرستاری نداشته و مجوز قانونی برای این نوع فعالیت را ندارند، نباید در منزل به ارائه خدمات پرستاری بپردازند، چراکه در قبال بروز هر نوع مشکل برای بیمار، مسئول هستند.»

فضای مجازی وارد این حیطه شدند و مشکلاتی برای مردم ایجاد کردند، لذا از مردم تقاضا داریم که مجوز این افراد را از طریق انجمن یا معاونت درمان دانشگاه‌های علوم پزشکی، بررسی کنند.»

از نگاه رستگار، بحث کمبود نیروی پرستار، مالیات و تعدد مجوزها از دیگر چالش‌ها و موانع ارائه خدمات پرستاری در منزل است. این درحالی است که این بخش، جزو بخش‌های کارآفرینی حوزه سلامت است و در ایام کرونا هم کمک زیادی به خط‌مقدم مبارزه با کرونا کرد و همین نشان می‌دهد مسئولان حوزه سلامت باید از این ساختار مراقبتی در حوزه سلامت حمایت بیشتری داشته باشند. رئیس انجمن صنفی مدیران مراکز خدمات پرستاری در منزل، توسعه مراکز خدمات پرستاری را به دلیل حرکت جامعه به سمت سالمندی ضروری می‌داند و معتقد است: «به‌ازای هر ۵۰ هزار نفر باید یک مرکز خدمات پرستاری ایجاد و مراکز را هم تخصصی‌تر کنیم.»

به باور حمیدرضا غزیزی، معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان نظام پرستاری، جدی نگرفتن صدور مجوز برای مراکز پرستاری در منزل سبب شده افراد پرستارنما و غیرمجاز که پروانه فعالیت ندارند به موضوع ورود کنند و بدون تخصص کافی، اقدام به ارائه خدمات درمانی و مراقبتی کنند.

غزیری درباره اهمیت این مسأله تاکید می‌کند: «توسعه، ترویج و تعمیق فرهنگ پرستاری در منزل یا پرستاری جامع‌نگر بسیار ضروری است اما در شرایط فعلی

متاسفانه تعامل دانشگاه‌های علوم پزشکی و معاونت

می‌کند و به‌رغم آن‌که از سال ۹۷ نباشد این خدمات تحت پوشش بیمه قرار بگیرند اما این بار هم بیمه‌ها یا پس کشیده‌اند و اگر مردم بخواهند خدمات درمانی را در منزل دریافت کنند باید پوشش را آزاد بپردازند!

### جولان پرستارنماها، مهم‌ترین چالش خدمات پرستاری در منزل

از همه اینها که بگذریم، شاید مهم‌ترین چالشی که موجب شده تا ارائه خدمات پرستاری در منزل با مشکل مواجه شود، چالش فعالیت مراکز فیک ارائه خدمات پرستاری و فعالیت پرستارنماهاست! موضوعی که صدای رضا رستگار، رئیس انجمن صنفی مدیران مراکز خدمات پرستاری در منزل را هم درآوردده است. رستگار با طرح این انتقاد که برخی مراکز و

افراد پرستارنمای بدون مجوز از طریق فضای مجازی وارد حیطه ارائه خدمات پرستاری در منزل شدند و مشکلاتی برای مردم ایجاد کردند، می‌گوید: «بالرغ ۱۰۵۰ مرکز خدمات سلامت در منزل در ایران فعال است که خدمات درمانی و پرستاری را در منزل ارائه می‌کنند اما موانع زیادی بر سر راه ارائه این خدمات وجود دارد.»

وی وقتی می‌خواهد درباره چرایی جولان پرستارنماها توضیح دهد، می‌گوید: «بخشی از این موانع به موضوع مجوزها و ارائه خدمات و بخشی دیگر هم به مراکز و افراد پرستارنمایی بازمی‌گردد که بدون مجوز و از طریق

توسعه مراکز مراقبت پرستاری در منزل سوق پیدا کرده‌اند تا با ر اقتصادی و اجتماعی ناشی از افزایش میزان مراجعات به بیمارستان‌ها را کاهش دهند. از سوی دیگر طبق بررسی‌ها با ارائه خدمات درمانی به بیمارانی که قابلیت دریافت این خدمات را در منزل دارند، می‌توان

میزان هزینه‌کرد نظام سلامت و بیماران مزمن دارند. طبق پیش‌بینی‌ها، جمعیت سالمندان تا ۳۰ سال آینده دو برابر می‌شود و بدیهی‌است نیاز به خدمات درمانی و مراقبت در منزل هم افزایش می‌یابد. از سوی دیگر بسیاری از بیماران هم اگر شرایطی مشابه شرایط بیمارستان برایشان فراهم شود و کسی باشد تا از آنها پرستاری کند، ترجیح می‌دهند به جای بستری در بیمارستان، دوران بیماری را در خانه و در سایه حمایت روانی و عاطفی اعضای خانواده طی کنند. به همین دلیل سال ۹۷ بود که خدمات پرستاری در خانه، صاحب‌تعمیر شد و حتی بیمه‌ها هم یای کار پوشش این خدمات آمدند اما در عمل هم بیمه‌ها پوشش مناسبی برای این خدمات ندارند و هم بسیاری از مراکز ارائه خدمات پرستاری به جای پرستار، کارگر استخدام می‌کنند و همین کارگران را هم به‌عنوان پرستار به خانه مردم می‌فرستند؛ کارگرانی که شاید بتوانند آشنیری کنند یا طرف بشوند اما اغلب شان از کار پرستاری سر در نمی‌آورند و این مسأله علاوه بر تحمیل هزینه، موجب چالش‌هایی برای مردم می‌شود.

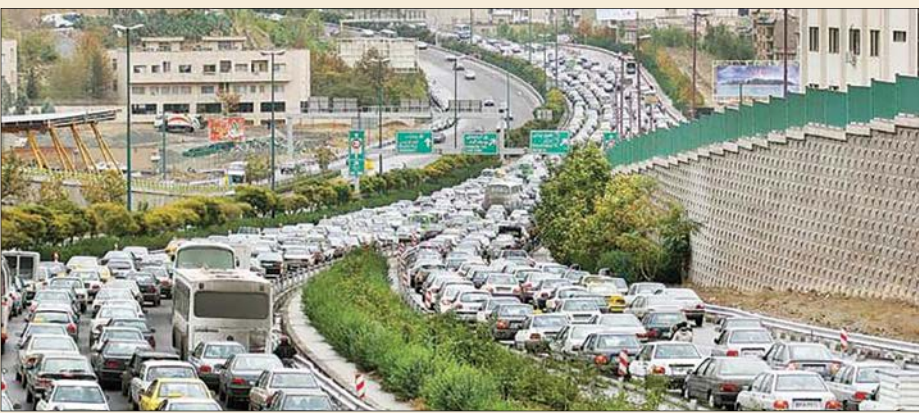
اما توسعه این خدمات در کشور ما با چالش‌هایی روبه‌روست. در حال حاضر ۱۳۵۰ مجوز تأسیس مرکز هوم‌کرد در کشور صادر شده است در حالی‌که بر اساس استانداردها باید به‌ازای هر ۵۰ هزار نفر جمعیت، یک مرکز هوم‌کرد داشته باشیم؛ به عبارتی دیگر باید حداقل ۱۷۰۰ مرکز هوم‌کرد در کشور داشته باشیم که در حال حاضر دست‌کم ۳۵۰ مرکز کمتر داریم. از سوی دیگر با وجود آن‌که دوبرخانه شورای عالی بیمه سلامت همه‌ساله تعرفه‌ها و نرخ خدمات مراقبت پرستاری در منزل را مشخص



**بحث کمبود نیروی پرستار، مالیات و تعدد مجوزها از دیگر چالش‌ها و موانع ارائه خدمات پرستاری در منزل است**

رئیس کمیسیون حمل و نقل شورای شهرتهران در گفت‌وگو با «جام جم»:

## ساخت بزرگراه و خیابان، ترافیک را روان‌تر نمی‌کند



خطوط بی‌آرتی (اتوبوس‌های تندرو)، با توجه به هزینه بسیار بالای ساخت مترو، توسعه خطوط جدید را تقریباً دور از دسترس می‌دانم. به همین علت است که به توسعه شبکه اتوبوسرانی بیشتر امیدوارم.

**■ شما حدود یک سال قبل اعلام کردید کارگروه‌هایی با حضور استادان در کمیسیون حمل و نقل شورای شهر تشکیل شده تا برای ترافیک تهران چاره‌ای پیدا کنند. این راه‌حل‌ها را یافته‌ید؟**
بله ما همچنان با استادان و خبرگان ترافیکی جلسات داریم و سعی می‌کنیم روی طرح‌های خاص مثل طرح ترافیک، طرح خطوط ریلی هومه‌ای، طرح‌های انضباط بخش به ترافیک و موارد مشابه کارکنیم و از این نظرات برای بهبود تصمیمات بهره ببریم.

**■ هر زمان که از ترافیک تهران صحبت می‌شود بلافاصله این موضوع به ناکارآمدی و توسعه‌نیافتگی حمل و نقل عمومی گره می‌خورد. آیا ریشه ترافیک را فقط باید در این موضوع جست‌وجو کرد؟**
خیر. توسعه حمل‌ونقل عمومی تنها چاره حل ترافیک نیست بلکه فقط یکی از ارکان حل مسأله به شمار می‌رود. ما باید در مورد مدیریت تقاضای سفر، طیف گسترده مدیریت عرضه سفر و یکپارچه‌سازی

خدمات حمل و نقل، رفع نقایص زیرساخت‌ها و از همه مهم‌تر به موضوعات انضباط بخش ترافیک و ایمنی آمد و شد و موضوعات فرهنگی نیز بپردازیم.

**■ عده‌ای ساخت معابر و بزرگراه‌های جدید را راهی برای کاهش حجم ترافیک می‌دانند. نظرتان در این باره چیست؟**
هرچند زیرساخت‌ها از قبیل شبکه معابر شهری، بزرگراه‌ها و تکمیل رنگ‌های داخلی و بیرونی از نیازهای ابتدایی هر شهری محسوب می‌شوند اما باید بدانیم افزایش بیشتر شبکه بزرگراهی به معنی روان‌تر شدن ترافیک شهری نخواهد بود. مطالعات و پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند بیش از ظرفیتی که احداث شبکه به وجود می‌آورد، تقاضای جدید شکل می‌گیرد و اصطلاحاً می‌گویند توسعه بیشتر شبکه‌های شهری برای کاهش تأخیر در ترافیک به مثابه پاشیدن بنزین روی آتش برای خاموش کردن آن است.

**■ اما طرفداران ساخت معابر جدید بر نظر خود پافشاری زیادی دارند و حتی**