پیام شهر، از حفظ سلامت روان در روزهای کرونایی گزارش می هد؛

سونامی اختلالات روانی در دوران پساکرونا

پروین شهسواری

سلامت روان در بهترین حالت همواره از نظر اهمیت در جایگاه بعد از سلامت جسم قرار داشته است تا جاییکه در واقعیت توجه به آن در انبوه مشکلات پیرامون، مقوله ای لوکس به نظر می رسد. در حالیکه تجربه بیش از یکساله همه گیری کرونا و خانه نشینی‌ها و محدودیت های ارتباطی نشان داد، سلامت روان از اولویتی غیرقابل انکار برخوردار است که نمی توان آن را نادیده گرفت.

این تجربه بیش از یکساله پاندمی کرونا و آینده ای مبهم از شیوه مواجهه با ویروس اضطراب، افسردگی، تنش های خانوادگی، تنهایی و بغض های فروخورده ناشی از سوگواری‌های در تنهایی ناشی از کرونا، موارد غیرقابل انکاری هستند که ضرورت مشاوره های روانشناسی و سلامت روان را بیش از پیش نشان می دهد.

در شرایط شیوع کرونا نه تنها باید به حفظ سلامت جسمی اهمیت داد؛ بلکه باید مراقب سلامت روان خود و افراد خانواده هم بود. گاهی اپیدمی اضطراب بسیار سریع تر از اپیدمی بیماری رشد می کند و ابهامات موجود در این شرایط می تواند احساس ناامنی، نگرانی و اضطراب را افزایش دهد.

علاوه بر این، استرس و بیقراری‌های کودکان که ناشی از تعطیلی مدارس و در خانه ماندن های طولانی مدت است از یک طرف، سرخوردگی های کودکان و دانش آموزان ناتوان از تهیه تجهیزاتی اعم از گوشی هوشمند و تبلت برای پیوستن به آموزش مجازی از دیگر مواردی است که اهمیت سلامت روان را بیشتر می کند و در جای خود باید مورد توجه قرار گیرد.

● در دوران پساکرونا نرخ اختلالات روانی بیشتر می شود

در چنین شرایطی رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشورمعتقد است؛ در دوران پساکرونا نرخ اختلالات روانی بیشترمی شود و با سونامی اختلالات روانی و آسیب‌های اجتماعی مواجه خواهیم بود؛ بنابراین باید از اکنون پیش‌بینی‌ها و هماهنگی‌های لازم را انجام دهیم.

حاتمی بر ضرورت نهادینه شدن فرهنگ مراجعه به روانشناس و مشاوره تاکید کرده و گفته است: با ورود ویروس کرونا به کشور مردم در حال تجربه بحرانی با ابهامات زیاد هستند که محدودیت‌های ارتباطی زیادی نیز برایشان ایجاد کرده است و همین بحران منجر به تحت فشار گذاشتن و تجربه استرس و اضطراب زیاد برای آنها شده است.

حاتمی تصریح کرد: معمولا وقتی به روانشناس مراجعه می کنیم که دچار بیماری حادی شده‌ایم؛ درحالی که آسیب های روانی مزمن هستند و توصیه می کنم اگر مردم نشانه های روانشناختی اختلالات را دارند حتما از روانشناسان و مشاوران برای شرایط کنونی خود مشورت بگیرند و مراقبت از خود و دگر مراقبتی را در راس کارها قرار دهند.

این مسئول با بیان اینکه در شرایط پاندمی کووید ۱۹، روزانه بیش از ۱۰۰ هزار خدمات روانشناسی و مشاوره در سطح کشور ارائه می‌شود. بیان کرده است: بررسی‌های عینی گویای این مساله است که بیشترین مراجعات به روانشناسان و مشاوران در شرایط پاندمی کووید ۱۹، معطوف به خانواده‌ها و در راستای نحوه برقراری ارتباط با فرزندانشان می شود.

● تشکیل کمیته سلامت روان در استانداری قزوین

درهمین حال مریم بیدخام مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری قزوین نیز در گفت‌وگو با«پیام شهر» از تشکیل کمیته سلامت روان خبرمی دهد و می گوید: این کمیته با محوریت دانشگاه علوم پزشکی و همکاری ادارات کل بهزیستی و آموزش و پرورش و سازمانهای مردم نهاد تشکیل شده است تا برای شناخت مشکلات و راهکارهای افزایش تاب آوری سلامت معنوی و سلامت روان در برابر بیماری کرونا و پس از آن راهکارها و اقداماتی داشته باشد.

به گفته وی، افزایش خدمات مشاوره ای مجازی و غیرحضوری و فعالیت ۲۴ ساعته خطوط ارتباطی سازمان بهزیستی از قبیل خط ۱۴۸۰ از جمله اقداماتی است که برای سازمان بهزیستی در این کمیته تعریف شد ه است.

وی ادامه داد: در شرایط شیوع کرونا بیشتر مردم با اثرات روانی این بیماری همچون استرس و فشارهای روانی و اختلالات اضطرابی دست به گریبان هستند که البته باید با رعایت پروتکلهای بهداشتی و تقویت اعتماد به نفس بر این مشکلات غلبه شود؛ چرا که موضوعاتی از قبیل استرس خود باعث پایین آمد سطح ایمنی بدن خواهد شد.

وی همچنین به افرادی که در دوران بحران کرونا بیشتر آسیب پذیر هستند اشاره می کند و می گوید: اقشارآسیب پذیر درمناطق حاشیه نشین، سالمندان، کودکان و دانش آموزان، زنان شاغل و زنان خانه دار بیشتر درمعرض اثرات روانی بحران کرونا قرار دارند.

● اختلالات اضطرابی در رده چهارم علت مراجعه و تماس

زهراغلامرضایی معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی استان قزوین نیز درگفت‌وگو با«پیام شهر»با بیان اینکه اقشار مختلف نیازمند دریافت آموزش و یادگیری در موضوعات سلامت روان هستند، اظهارمی کند: مردم باید بدانند در موقعیتهای تنش زا استرس وناکامی را چگونه مدیریت کنند.

وی ادامه می دهد: طبیعتا جوانان و افراد شاغل نسبت به افراد کهنسال، نیازمند مراقبت بیشتری هستند و افرادی که اختلالات اضطرابی از جنس وسواس، فوبیا و انواع اختلالات مذکور را دارند دربحران کرونا به آموزشهای بیشتری نیاز دارند و به نظر می رسد استرس و احساس عدم کنترل در آنها بیشتر است.

غلامرضایی با اشاره به آمار مراجعات مردم به مراکز خدمات مشاوره می گوید: سال گذشته با توجه به شیوع کرونا و بحث فاصله گذاری اجتماعی و ازطرفی همزمان با بروز اختلالات اضطرابی و فشارهای روانی ناشی از شیوع ویروس کرونا مشاوران و روانشناسان تحت نظارت سازمان در بسیاری ازموارد، خدمات مشاوره را به کادر درمان و افراد و خانواده هایی که دچار بحران مذکور شده اند، به صورت رایگان ونیم بها ارائه داده اند.

وی تصریح می کند: به طور کلی ۲۱ هزار مورد خدمات مشاوره در مراکزمشاوره حضوری و ۳۲ هزارو ۶۹۰مورد مشاوره از طریق واحد صدای مشاور یا همان خط ۱۴۸۰ارائه شده است.

به گفته این مسئول اختلالات اضطرابی در رده چهارم علت مراجعه و تماس قرار دارد.

غلامرضایی در پاسخ به این سوال که در شرایط بحران کرونا مردم به چه خدمات روانشناسی نیاز دارند؟ می گوید: اگر مردم بتوانند خودکارآمدی را در خود تقویت کنند و به این باوربرسند که آنها آمادگی لازم را برای مقابله با این شرایط دارند، طبیعتا می توانند از لحاظ سلامت روان در سطح بهتری قرار گیرند.

معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی ادامه می دهد وقتی فردی در قبال رویدادی غیرقابل پیش بینی، احساس درماندگی کند و احساس کند که تسلطی برموقعیت و شرایط بیرونی ندارد، درنتیجه می تواند دچار اضطراب و افسردگی بیشتری شود.

وی برلزوم ارائه آموزش تاکید می کند و می گوید: آموزشهای بهداشتی و از طرفی همزمان با آموزشهای کاهش استرس، کاهش اضطراب و مقابله با افسردگی ناشی از این شرایط و تقویت اعتماد به نفس افراد می تواند راهکارهای موثربرای مقابله با اثرات روانی کرونا باشد.

به گفته معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی استان قزوین بحث آموزش مهارتهای ارتباطی با توجه به وضع فاصله اجتماعی نیز موثر است.

این مسئول دربخش دیگری از سخنانش به هماهنگی با اداره کل آموزش و پرورش و ارائه آموزشهای خدمات مشاوره ای به دانش آموزان اشاره می کند و می گوید: با توجه به اینکه اداره کل آموزش و پرورش همچون اداره کل بهزیستی بر کادر آموزشی خود و همچنین استقرار مراکز مشاوره در سطح شهر نظارت دارد. ارجاع دانش آموزان بیشتر به واحدهای اداره مربوطه صورت می گیرد.

به گفته غلامرضایی، اداره کل بهزیستی نیز درسال گذشته وهمزمان با بحران کرونا و اثرات آن به ویژه کنکور در مراکز تربیتی ارائه خدمات مشاوره تخصصی و هدایت تحصیلی و اضطراب ناشی از کرونا برفرایند تحصیلی دانش آموزان را بیش از پیش درعملکرد خدمات روانشناختی خود داشته و گاها خدمات و مشاوره های رایگان نیم بها و ارائه آموزشهای مرتبط را در برنامه خود پر رنگ تر از سالهای قبل داشته است.

● پذیرش جامعه در خدمات روانشناسی نسبت به قبل وضعیت خوبی دارد

این مسئول درخصوص پذیرش جامعه برای دریافت خدمات روانشناسی و مراجعه به مراکز می گوید: درشرایط کنونی و با آموزشهای ارائه شده خوشبختانه آگاهی مردم به خدمات روانشناسی و پذیرش آنها بیشتراز قبل شده است و افراد درمورد مباحث خانوادگی و مدیریت تنش‌ها بیشتر از زمانهای دیگر انگیزه دریافت خدمات روانشناسی و یادگیری راهکارهای روانشناختی را دارند.

وی تاکیدمی کند:لزوم دریافت خدمات روانشناسانه و مداخلات مشاوره با توجه به شیوع بحران کرونا بیشتر از هر زمان دیگری در افراد جامعه احساس می شود و رغبت به مسائل روانشناسی و خدمات مشاوره سیر صعودی دارد.

● سوق باورها به سمت مثبت از موارد کاهش استرس است

زهرا علیخانی یک روانشناس بالینی نیز با بیان اینکه در دوران بحران کرونا یکی از راهکارهای کاهش استرس معطوف کردن ذهن به کارهای دیگر است. می گوید: نباید با ورود این ویروس کارهای روزانه زندگی را مختل کرد؛ بلکه باید در این ایام انجام کارهای روزانه منزل و رسیدگی به کارهای عقب افتاده برنامه‌ریزی شود.

علیخانی تاکید می کند: تصویرسازی مثبت، صحبت کردن با اعضای خانواده، رسیدگی به تکالیف فرزندان و وضعیت درسی آنها، آموزش به کودکان، ورزش کردن، کتاب خواندن انجام بازی‌های مختلف با کودکان می‌تواند در ایام قرنطینه خانگی برای کاهش استرس بسیار مفید واقع شود.

این روانشناس با اشاره به اینکه باید منابع استرس زا را از خود دور کرد می افزاید: افراط در پیگیری اخبار مربوط به این بحران نیز اضطراب را افزایش می‌دهد. بهتر است افراد این روزها بیشتر وقت خود را با خانواده بگذرانند و رفتارهای صمیمی، عاطفی و آرامبخش را افزایش دهند و استراحت کافی داشته باشند و از افراد استرسی و منفی‌نگر دوری کنند.

این روانشناس بالینی به تاثیرات کوتاه‌مدت و بلندمدت استرس بر بدن اشاره می کند و می گوید: استرس در کوتاه مدت منجر به پرخاشگری، لجبازی و نداشتن خواب راحت، عرق و تپش قلب می‌شود و در بلندمدت که استرس وارد متابولیسم بدن می‌شود تاثیرات بدی دارد که یکی از آنها ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن است و می‌تواند زمینه‌ساز ابتلابه بیماری کرونا باشد.

این روانشناسی بالینی سوق باورها به سمت مثبت را یکی از موارد کاهش استرس می‌داند و می گوید: افزایش اعتماد به نفس و پرورش روحیه توکل به خدا و حسن‌ظن نسبت به دیگران و اعتماد به قدر الهی و امیدواری می‌تواند کمک بزرگی در این شرایط باشد.

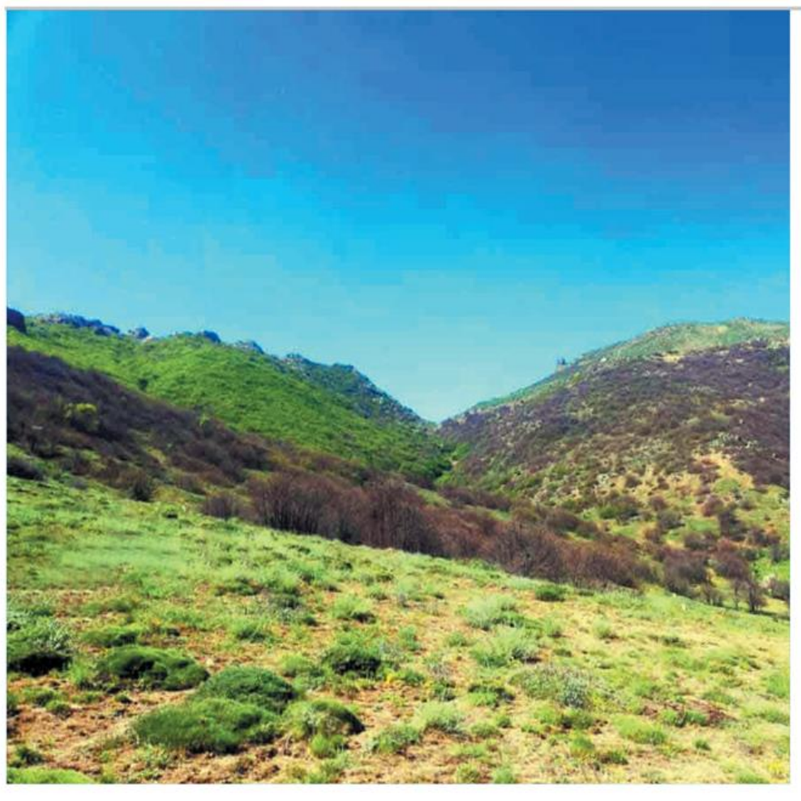
***

در مورد ضرورت سلامت روان آنچه ضروری به نظر می رسد این است که برای رسیدن به سلامت روان توام با شادی و نشاط و آرامش در زندگی، چاره ای نیست جز اینکه حداقل هایی از نیازهای ضروری فرد تامین شود. درهمین خصوص کارشناسان حوزه علوم اجتماعی و روان شناسی یادآوری می کنند باید شرایط و زیرساخت حال خوب داشتن در جامعه فراهم شود؛ به گونه ای که نیازهای اساسی برآورده شود تا افراد در صورت مشاهده مشکلات مرتبط با سلامت روان به فکر درمان برآیند.

نگاه

پیام شهر از مبارزه و کنترل آفت» پروانه دم قهوه ا ی» گزارش می دهد؛

آفت پروانه دم قهوه ای بر جان جنگل های طارم



آفت پروانه دم قهوه ای یک آفت برگ خوار همه چیزخوار است که به درختان جنگلی و درختان میوه حمله می کند؛ درحال حاضر این آفت به درختان جنگلی منطقه طارم سفلی قزوین هجوم آورده و اگر سریع نسبت به سم پاشی و محلول پاشی اقدام نشود، شاهد از بین رفتن درختان جنگلی و سایر درختان میوه در باغات خواهیم بود، البته فرخزاد معاون عمرانی استاندار قزوین خواستار بسیج همه امکانات بری مبارزه با این نوع آفت در طارم شده است.

وی می گوید: به دلیل تهدید جدی آفت ملخ مراکشی و پروانه دم قهوه ای که مزارع، باغ‌ها و جنگل های بلوط استان را در طارم تهدید می کند، باید هرچه سریعتر تمهیدات لازم اندیشیده شود.

فرخزاد تأمین تجهیزات لازم برای دریافت مجوز پرواز در منطقه برای هواپیمای سمپاشی از تهران را یکی از مشکلات در این عرصه عنوان کرده وگفته است: به دلیل طولانی شدن مراحل اداری، شاهد وضعیت بحرانی در منطقه هستیم.

وی تصریح کرد: در شرایط کنونی و تدابیر اندیشیده شده، هم افزایی و همکاری بین دستگاه‌ها در این زمینه ضروری است و مجموعه سپاه و بسیج استان باید برای کمک به ادارات منابع طبیعی و جهاد کشاورزی وارد عرصه شوند.

فرخزاد خاطرنشان کرد: به صورت اضطراری ۱۵۰ میلیون تومان اعتبار برای تهیه سم به اداره منابع طبیعی اختصاص یافته و در مرحله بعدی ۵۰۰ میلیون تومان برای تأمین مابقی سموم شیمیایی و تجهیزات مورد نیاز به جهاد کشاورزی اختصاص خواهد یافت.

● آفت « پروانه دم قهوه ای» دم درحال کنترل است

در این حال قاسم زاده مدیرکل منابع طبیعی استان درگفت‌وگو با «پیام شهر» از کنترل این آفت در منطقه جنگلهای طارم خبر می دهد و می گوید: با آغاز سمپاشی در جنگل های بلوط منطقه طارم آفت «پروانه دم قهوه ای» در حال کنترل است.

قاسم زاده به روند مبارزه با این آفت اشاره می کند و می گوید: پس از مشاهده آفت در منطقه سریعا اقدامات کارشناسی انجام شد تا بتوانیم با تامین امکانات و سموم مورد نیاز در زمان مناسب به لارو پروانه حمله کرده و از زاد و ولد آفت جلوگیری کنیم.

وی ادامه می دهد: سمپاشی مرحله اول به مدت ۱۰ روز انجام خواهد شد و بعد از یک هفته وضعیت لارو پروانه بررسی کارشناسی می شود و در صورت لزوم مرحله دوم سمپاشی آغاز خواهد شد.

قاسم زاده به حضور فیزیکی پرسنل در محل جنگلهای طارم و محلول پاشی اشاره می کند و می گوید: سمپاشی در این مرحله به صورت زمینی انجام می شود که تاثیر بیشتری دارد و در صورت لزوم و با نظر کارشناسان می توانیم از روش سمپاشی هوایی در مناطق صعب العبور هم استفاده کنیم.

مدیرکل منابع طبیعی استان قزوین اظهار امیدواری می کند: با پیگیری انجام شده ۲۵۰ میلیون تومان از اعتبارات سازمان جنگل ها و مراتع برای سمپاشی و مبارزه با آفت پروانه دم قهوه ای اختصاص یافت و امیدواریم با اختصاص اعتبار ۱۵۰ میلیون تومانی استانداری قزوین بتوانیم به موقع عملیات سم پاشی و کنترل آفت را به انجام برسانیم.

جامعه به روایت آمار

● ۱۵۰ خانوار از چرخه حمایتی بهزیستی قزوین خارج شدند

به گفته مدیر کل بهزیستی، ۱۵۰ خانوار در سال گذشته به مرحله بازتوانی رسیده و از چرخه حمایتی بهزیستی استان خارج شداند.

به گزارش ایرنا؛ علیرضا وارثی با بیان این مطلب اظهار داشت: خوشبختانه این خانوارها با توجه به اقدامات حمایتی، توانبخشی و ایجاداشتغال در سال گذشته به درآمد پایدار رسیده و از چرخه حمایتی این سازمان خارج شده اند.

وی افزود: از این تعداد ۴۳ نفر از طریق سرمایه کار و تسهیلات خوداشتغالی، ۳۸ نفر با ازدواج و ۶۹ نفر از طریق مستمری پدر خانواده یا همپوشانی با سایر نهادهای حمایتی بازتوانی شده اند.

این مسئول گفت: این اداره کل برنامه ویژه ای را در زمینه استقلال و ایجاد درآمد پایدار برای معلولان دارد که این مهم با توجه به آموزش های لازم و انعقاد تفاهم نامه با دستگاه های مختلف در حال تحقق است.

● خرید ۱۴۰۰ تن محصول کشاورزی از کشاورزان قزوینی

مدیر تعاون روستایی استان قزوین گفت: از ابتدای امسال تاکنون حدود ۱۴۰۰ تن انواع محصولات کشاورزی به شکل حمایتی و توافقی از کشاورزان این استان خریداری شده است.

به گزارش ایرنا؛ شهرام رحمانی اظهار داشت: ارزش ریالی محصولات خریداری شده از کشاورزان استان قزوین اعم از زراعی، باغی و دامی به شکل حمایتی و توافقی ۲۱۳ میلیارد و ۳۰۰ میلیون ریال بوده است.

به گفته وی، یک هزار و ۲۵۰ تن از محصولات خریداری شده از سوی تعاون روستایی قزوین از کشاورزان استان در قالب خرید حمایتی بوده که ارزش آن بیش از ۲۰۰ میلیارد ریال بوده است.

رحمانی خاطرشان کرد: کاهش و حذف واسطه ها، تقویت کشاورزان و پیشگیری از خسارت به آنها و رونق شبکه های تعاونی از اهداف مهم خرید حمایتی و توافقی محصولات کشاورزی از کشاورزان به شمار می رود.

● ارائه بیش از ۲ میلیون نفر ساعت آموزش مهارتی در قزوین

به گفته مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای قزوین، امسال ارایه ۲ میلیون و ۳۰۱ هزار نفر ساعت آموزش مهارتی در استان تدارک دیده شده است.

محسن مددی با اعلام این خبر گفت: این آموزش ها ویژه دانش آموزان، سربازان وظیفه و زندانیان، آسیب دیدگان اجتماعی، ساکنین مناطق روستایی و آسیب پذیر، دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاهی، مشمولان بیمه بیکاری، شاغلان بنگاه های اقتصادی، زنان خانه دار، اتباع خارجی، مراکز جوار کارگاهی و ضمن کار و همچنین متقاضیان مهارت آموزی در مراکز ثابت است.

مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای استان قزوین اظهار داشت: بیشترین میزان آموزش مهارتی در نظر گرفته شده در استان برای سال جاری با ۶۵۲ هزار نفر ساعت مربوط به بخش کارگاه های ثابت مراکز آموزش دولتی است.

● ۱۴موسسه خیریه در قزوین فعالیت می کنند

مدیر کل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری قزوین با بیان اینکه برای کاهش بسیاری از مشکلات به مشارکت مستمر و گسترده خیران نیاز است، گفت: در حال حاضر ۱۴ موسسه خیریه درسطح استان در بخش‌های مختلف در راستای رفع نیازها، افزایش رفاه عمومی و کاهش مشکلات فعالیت دارند.

مریم بیدخام در شورای توسعه و حمایت از تشکل‌های مردم نهاد استان قزوین، گفت: برای ایجاد وحدت رویه، پرهیز از موازی کاری، جلب اعتماد عمومی و همچنین نتیجه گیری مطلوب و بهتر درصدد ساماندهی تشکل‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد و مؤسسات مردمی این استان از جمله مؤسسات اجتماعی و خیریه هستیم.

وی اظهار داشت: سیاست دفتر امور اجتماعی و فرهنگی ایجاد بستر مناسب برای تعامل هرچه بیشتر تشکل‌های مردم نهاد خیریه است تا از طریق این تعاملات، شاهد خدمت رسانی بهتر به همه نیازمندان در جامعه باشیم.

● پیش بینی ۶ هزار و ۵۰۰ فقره بازرسی اصناف از سوی استاندارد

مدیر کل استاندارد قزوین گفت: ۶ هزار و ۵۰۰ فقره بازرسی اصناف از سوی کارشناسان این دستگاه در قالب طرح طاها برای سال جاری پیش بینی و در نظر گرفته شده است.

سیروس صارمی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا گفته است: طرح طاها (طرح اجرای هماهنگ استاندارد) با هدف بررسی بازار برای جلوگیری ازعرضه کالاهای غیراستاندارد و نمونه برداری و آزمون اجناس در حال عرضه به طور مستمر و سالانه اجرا می شود.

وی اظهار داشت: برای سال جاری همچنین ۲۵۰ فقره نمونه برداری تصادفی و آزمون کالاهای در حال عرضه در بازار قزوین از سوی اداره کل استاندارد استان پیش بینی شده است.