

دکتر علی مفیدی از شرایط روانی روزگار کنونی می‌گوید

سازگاری طبیعی بهترین راه مقابله با کرونا



عکس: امین ارجمند | پاسارگاد

نجمه محمودآبادی
ایبدمی بیماری کرونا تاثیر زیادی بر روح و روان مردم داشت. چه آن‌هایی که از این بیماری ترسیدند و دچار وسواس شدند و چه کسانی که عزیزانشان را بر اثر این بیماری از دست دادند. دکتر علی مفیدی متخصص بیماری‌های روانی درباره چگونگی محافظت از خود در برابر استرس راهکارهایی ارائه داد.

ایرج حیرچی سخنگوی وزارت بهداشت گفته از هر چهار نفر ایرانی یک نفر دچار اختلالات روانی است، هم‌چنین طبق آماره ۳۰ درصد ایرانی‌ها یعنی ۲۱ میلیون نفر دچار مشکلات روانی هستند. به نظر تان این آمار درست است؟

از لحاظ روان‌پزشکی اختلال زمانی اطلاق می‌شود که فرد در یکی از این سه حوزه دچار مشکل شود. یکی حوزه کارهای شخصی، دیگری حوزه شغلی و سومی حوزه ارتباط‌های اجتماعی. یعنی عملکرد فرد به طور محسوس و واضح دچار مشکل شود. آن زمان ما لفظ اختلال را به کار می‌بریم. به عنوان مثال ممکن است تعداد زیادی از افراد جامعه افسرده باشند. اینکه در حد اختلال باشد، باید معیارهای خاص خودش را داشته باشد که در یکی از این حوزه‌ها مشکل ایجاد کرده باشد. مشکلات روانی طیف هستند و هیچ‌کدام نشان تابلو دقیق و مشخص ندارند. آمارها در ایران خیلی دقیق نیستند. مثلاً ۵ تا ۱۰ درصد جامعه در طول زندگی‌شان ممکن است دچار افسردگی شوند اما طیف افسردگی‌ها ۲۰ درصد آمار را به خود اختصاص می‌دهند. به طور کلی آمار اختلالات روانی بالای ده درصد است. اگر بخواهیم آمار دقیق را بگویم باید سندهای علمی و تحقیقاتی اثر موجود باشد.

در این آمار وزارت بهداشت شمار زنانی که دارای اختلالات روانی هستند بیشتر از مردان است، چرا؟

به طور مثال طبق اطلاعات فرس‌ها افسردگی و اضطراب در خانمها بیشتر است. بیماری وسواس درزن و مرد مساوی است. دلیل اینکه افسردگی در خانمها بیشتر است خود جنسیت زن است. مثلاً خانم‌ها دوره‌های ماهیانه دارند که همزمان با تغییرات هورمونی تغییرات خلق هم ایجاد می‌شود. در دوره پرودی، خانم‌ها دچار علائم افسردگی می‌شوند. در دوران زایمان و بعد از زایمان هم دچار اختلالات خلقی به درجاتی

بایماری مقابله‌کنند.

فردی که دچار استرس کرونا است دارای اختلال پرخوری یا کم اشتها می‌شود، چرا؟

وقتی استرس از حد معمول خودش بگذرد، ممکن است فرد دچار پرخوری یا کم‌اشتهایی شود. اگر استرس مدت‌ش طولانی شود ممکن است افسردگی هم ایجاد شود و در افسردگی ما کم‌اشتهایی داریم. پرخوری برای افرادی پیش می‌آید که روی ذهن‌شان کنترل ندارند. یعنی استرس‌های بیش از حد باعث می‌شود محیط را خوب درک نکنند و همان سازگاری درست اتفاق نیفتد و فرد خودش را نتواند سازگار کند. فکرش آن قدر درگیر این بیماری و ناراحتی‌ها و استرس‌ها شود که اصلاً نمی‌داند چه می‌خورد. یک جنبه‌اش این است که فرد متوجه غذا خوردنش نیست. یک مسئله دیگر هم این است که برخی از افراد در مقابل تنش‌هایی که برایشان ایجاد می‌شود واکنش‌های خاصی دارند فردی ممکن است در خود فرو رود و واکنش نشان ندهد. فردی ممکن است دائم راه رود و بی‌قرار باشد. فردی ممکن است شروع به کشیدن سیگار کند. در مورد غذا خوردن هم همین‌طور فرد می‌خواهد با غذا خوردن خودش را آرام کند.

چگونه در دوران کرونا از سلامت روانی خود مراقبت کنیم؟

باسازگاری طبیعی، ما خودمان را با شرایطی که پیش آمده سازگار کنیم به‌طور طبیعی برای زندگی‌مان در این شرایط یک برنامه‌ریزی داشته باشیم. برای علاقه‌ها و شرایطی که داریم برنامه‌ریزی کنیم. مثلاً کتاب بخوانید. ورزش کنید. کارهای هنری انجام دهید. با بچه‌های خود بیشتر وقت بگذرانید. در شرایطی که به وجود آمده زندگی خود را تعطیل نکنیم. بی‌برنامه بودن بیشترین استرس را به وجود می‌آورد. در سازگاری طبیعی دوره وجود دارد. یکی راه‌های مثبت مثل ورزش کردن و غیره اما گاهی افراد راه‌های منفی را انتخاب می‌کنند مثل استفاده از مواد مخدر. ما هستیم که تصمیم می‌گیریم چگونه به سازگاری برسیم. ما موجودی هستیم دارای روح متعالی‌تر از طبیعت. ما خالق داریم که می‌توانیم به آن این روزها معنویات را فراموش نکنید و روحیه معنوی خود را تقویت کنید.

استرس خود را مدیریت کنیم. درایبدمی کرونا؛ اطلاع‌رسانی، عدم اطلاع‌رسانی، اطلاع‌رسانی افراطی و تکرار بیش از حد ممکن است فشار را بیشتر از حد با کم‌تر از حد برای فرد نشان دهند. باید به طور حساب شده ما بنادیم چقدر فشار به جامعه بیاوریم. در این بیماری مشخص شده که افراط و تفریط وجود دارد. یک عده بیماری را انکار می‌کنند بخصوص در اوایل می‌گفتند شما می‌گویید این بیماری می‌کشد ما یک طایفه بزرگ داریم و کسی از طایف ما نمرده است، این جملات را خیلی می‌شنیدیم. بصریم، این یک‌عده دیگر خیلی توسعه‌یافته بودند. حد متعادل‌شان کمتر دیده می‌شد. ما می‌دانیم این بیماری از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شد ما باید فاصله اجتماعی را رعایت کنیم افرادی بودند که می‌گفتند ما شش ماه است پدر و مادر خود را ندیده‌ایم این یک نوع افراط است. شما می‌توانستید با رعایت دو متر فاصله به دیدن پدر و مادر خود بروید. حاصل این افراط و تفریط این است که ما به سازگاری نمی‌رسیم. سازگاری یعنی درحالی‌که این فشار روانی وجود دارد ما بتوانیم زندگی کنیم ممکن است این بیماری سال‌ها وجود داشته باشد. نکته بعدی مدیریت استرس است. مثلاً کارشناسان روان‌شناسی، رسانه‌های گروهی و روان‌پزشکان است که به مردم یاد بدهند که استرس‌ها و فشارهایی که ایجاد می‌شود را چگونه مدیریت کنند؟ استفاده از روش‌های آرام‌سازی، استفاده از روش‌هایی که افکارشان را بتوانند کنترل کنند. الان عده‌ای از مردم دچار وسواس شدند. تمام وقت زندگی‌شان را بیهوش می‌کنند از اینکه دست‌شان به جایی نخورد و اینکه لباس‌شان تمیز باشد، مرتب در حال دست شستن هستند. حتی افرادی هم که مبتلا می‌شوند اگر بلند نباشند استرس خود را مدیریت کنند، ممکن است بدن واکنش نشان ندهد و نتوانند

می‌شود که بهش «کرختی» می‌گویند. منبع ایجاد واکنش تقریباً خاموش می‌شود و کرختی ایجاد می‌کند که در اختلال استرس پس از سانحه دیده می‌شود. وقتی حوادث خیلی سنگین اتفاق می‌افتد، فرد نمی‌تواند واکنش نشان دهد. به‌خصوص استرس‌هایی که مدت‌شان طولانی باشد. مثلاً فردی که در زمان زیادی در زندان بسربرد یا در زندگی قرار دارد که فقط تحملش می‌کند، دچار کرختی می‌شود و اتفاقاً خیلی هم دردآور است.

کرونا در بیماری‌های روانی چقدر نقش داشت؟

واکنش‌هایی که در مورد همه‌گیری کرونا اتفاق می‌افتد خیلی‌هاش ممکن است یک مقدار جنبه طبیعی داشته باشد و به استرس» است. اینکه ما چطور بتوانیم

امکانات جانبی‌اش خیلی کم است و فردی برای ۱۰ تا ۱۵ تا تخت امکانات وجود دارد. **فکر نمی‌کنید مکانسیم بی‌حسی روانی در مردم به وجود آمده است؟**

نمی‌شود به طور عام گفت، بی‌حسی روانی در افسردگی ایجاد می‌شود. مثلاً در افسردگی اصطلاحی است به نام درماندگی آموخته شده. مثال عوامش را بخواهیم در نظر بگیریم؛ پرنده‌ای را تصور کنید که در طبیعت آزاد بوده است و حال در قفس گذاشته می‌شود. مدتی خود را به در و دیوار قفس می‌کوبد و بعد در نهایت آرام می‌گیرد و وقتی راه‌هایی را نمی‌یابد، زندگی در قفس را می‌پذیرد. انسان‌ها در درجاتی ممکن است به این مرحله برسند. یک اصطلاح دیگر در اضطراب‌ها و آسیب‌های خیلی شدید ایجاد

مراجعه‌کنند افراد نزدیکش خودش می‌گوید مگر من روانی هستم. درحالی‌که تجربه‌کاری به ما نشان داده افرادی که آگاهی بیشتری دارند و از لحاظ روحی نرمال‌تر هستند، بیشتر به‌روان‌پزشک مراجعه می‌کنند.

کمبود بیمارستان روانی و تخت بیمارستانی چقدر تاثیر دارد؟

یک مصوبه است که از حدود ۲۰ سال پیش مصوب شده است که ۱۰ درصد تخت‌های بیمارستانی باید به بیماری‌های روانی اختصاص یابد. تا جایی که من می‌دانم هیچ‌جا مملکت این قانون رعایت نمی‌شود. در شهر سیرجان سه تا بیمارستان داریم مجموعاً شاید ۴۰۰ تخت تا تخت داشته باشند از این تعداد تخت باید به بیمارانی روانی اختصاص یابد. حدود ۳۰ تخت به‌طور فیزیکی هست که

با مشارکت باشگاه گل‌گهر سیرجان و هفته‌نامه پاسارگاد؛

دومین مرحله طرح «دری از عشق» اجرا شد



ارسال شد.
وی ادامه داد: قرار است میزان فروش این محموله بازیافتی مشخص و علاوه بر آن به همان میزان نیز حمایت مالی باشگاه گل‌گهر افزوده شده و بر اساس اعلام نیاز به‌زیستی سیرجان، تعدادی ویلچر برقی و ویلچر خاص برای نیازمندان خریداری و اهدا شود. رضوانی ضمن تشکر از هفته‌نامه پاسارگاد و مشارکت و همراهی باشگاه گل‌گهر در این اقدام فرهنگی، اظهار کرد: تا کنون در این طرح ۴۸۰ خانواده سیرجانی با جمع‌آوری و تحویل درهای پلاستیکی مشارکت کرده‌اند و در مرحله اول اجرای طرح در سال گذشته، ۱۱ ویلچر از عواید این طرح خریداری شد. گفتنی است دومین مرحله طرح زیست‌محیطی و خیریه «دری از عشق» با مشارکت باشگاه فرهنگی ورزشی گل‌گهر سیرجان و هفته‌نامه پاسارگاد، سه هفته قبل و همزمان با دیدار دو تیم گل‌گهر سیرجان و استقلال تهران اجرا شد.

به گزارش روابط عمومی باشگاه فرهنگی ورزشی گل‌گهر، دبیر اجرایی طرح «دری از عشق» سیرجان گفت: طرح «دری از عشق»، یک طرح زیست‌محیطی و خیریه است که از سال ۹۴ توسط هفته‌نامه پاسارگاد سیرجان آغاز شده و در آن، درهای پلاستیکی بطری‌ها توسط شهروندان جمع‌آوری شده و برای بازیافت تحویل مجریان طرح می‌شود و عواید فروش پلاستیک‌های بازیافتی، صرف خرید ویلچر برای اهدا به نیازمندان می‌شود.

محسن رضوانی با بیان اینکه باشگاه فرهنگی ورزشی گل‌گهر از سال گذشته به عنوان حامی این طرح مشارکت دارد، افزود: روز چهارشنبه و پیش از دیدار دو تیم گل‌گهر سیرجان و استقلال تهران، دومین محموله درهای پلاستیکی بطری‌ها که توسط خانواده‌ها و شهروندان جمع‌آوری و تحویل باشگاه، هفته‌نامه و مجریان طرح شده است، یکجا شده، بسته‌بندی و به کارخانه بازیافت زباله تهران رسماً

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای تهیه مصالح و اجرای پارک گردشگری نیکان (نوبت اول)

شهرداری سیرجان در نظر دارد مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر: تهیه مصالح و اجرای پارک گردشگری نیکان) به شماره ۱۳۴/۰۰۵۶۷۴/۰۰۵۹۹۰۲۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۰۶ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از تاریخ انتشار اسناد مناقصه تا ساعت ۱۸:۰۰ روز پنجشنبه

تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۶

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از تاریخ دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۶

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۶:۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۷
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها الف: آدرس: سیرجان- میدان انقلاب- شهرداری مرکزی- امور قراردادهای تلفن: ۰۳۴ - ۰۵۷۷۳۲۵۰۷۷
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۲۱ - ۰۹۳۴۱۹۳۴
دفتر ثبت‌نام ۰۸۸۹۶۹۳۷۲۷ و ۰۸۵۱۹۳۷۶۸

مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان



آگهی فراخوان شماره ۹۹/۶/ف

شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر (سهامی عام) در نظر دارد «بررسی و مطالعه اثرات انفجارهای معادن فعال منطقه گل‌گهر بر سازه و فونداسیون و مجموعه تجهیزات کارخانه‌های مجتمع شامل گندله‌سازی یک و خطوط کنسانتره ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و فرآوری غبار» را از طریق فراخوان عمومی به شرکت‌های مشاور واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه متقاضیان می‌توانند جهت اخذ اسناد فراخوان به آدرس الکترونیکی WWW.GEG.IR مراجعه و اسناد مذکور را از قسمت مناقصه و مزایده دانلود نمایند. مهلت تحویل پاکت‌ها ساعت ۹ الی ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۱۵ در محل دفتر کمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می‌باشد. لازم به ذکر است شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر در رد یا تأیید صلاحیت شرکت‌ها مختار می‌باشد و ارسال مدارک هیچ‌گونه حقی برای ارسال کننده ایجاد نخواهد کرد.

مدیریت قراردادهای و معاملات

شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر