

چگونه در برابر فشارهای روانی تاب آور شویم؟

کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت خوزستان با بیان اینکه تاب آوری، به افراد این توانایی را می‌دهد تا با کاهش فشارهای روانی، به طور موفقیت‌آمیزی شرایط نامطلوب را پشت سر بگذارند، گفت: تاب‌آوری شناختی و قابل آموزش است و پدیده ذاتی تلقی نمی‌شود بلکه حاصل تجربه و تمرین است. قدسیه حکیم‌زاده با اشاره به روز جهانی پیشگیری از خودکشی اظهار کرد: روز ۱۰ سپتامبر مصادف با ۱۹ شهریورماه از سوی سازمان جهانی بهداشت تحت عنوان روز جهانی پیشگیری از خودکشی نام‌گذاری شده و امسال شعار این روز جهانی از سوی این سازمان، «با عمل امید بسازیم» انتخاب شده است بنابراین در راستای ارتقای سلامت روان باید به موضوع تاب‌آوری به عنوان یک مهارت روانشناختی پرداخته شود.

تاب‌آوری چیست؟

وی با اشاره به تعاریف تاب‌آوری

افزود: آیا هنگام طوفان، درختان را دیده‌اید؟ آن گاه که به خود می‌پیچند و خم می‌شوند، برف‌ها روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کند تا آنجا که شاخه‌هایشان در مقابل زمین خم می‌شوند اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف‌ها به تدریج استوارتر از گذشته برمی‌خیزند.

حکیم‌زاده ادامه داد: آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب، در جامعه‌ای با مشکلات زیاد و یا در خانواده‌ای آشفته، به موفقیت‌های بزرگی در زندگی دست یافته باشد؟ یا بر عکس افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده‌آل، موفقیت‌های کمی را در زندگی تجربه کرده باشند؟ در این مثال‌ها تاب‌آوری مفهومی است که این پیامدها را رقم می‌زند.

کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت خوزستان گفت:

تاب‌آوری حاصل تجربه و تمرین است

وی عنوان کرد: تاب‌آوری در هر سنی و در هر سطحی رخ می‌دهد و سازه‌ای شناختی و قابل آموزش است بنابراین تاب‌آوری یک پدیده ذاتی تلقی نمی‌شود بلکه حاصل تجربه و تمرین است. اگر فردی فکر می‌کند، تاب‌آوری کمی دارد می‌تواند از طریق آموزش و تمرین آن را تقویت کند و مهارت‌های خود را پرورش دهد.

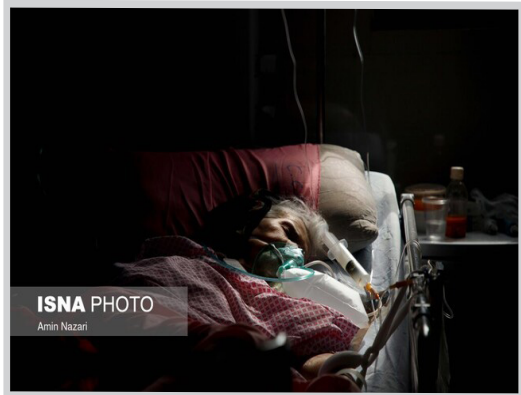
افراد تاب‌آور چه ویژگی‌هایی دارند؟

کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت خوزستان گفت:



فرد تاب‌آور در مواجهه با شرایط ناگوار، به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری دارد. افراد تاب‌آور خلاقانه شرایط ناگوار را حذف و با یک تغییر جدید، شرایط رشد و بالندگی را جایگزین می‌کنند. حکیم‌زاده با اشاره به راهکارهای ایجاد تاب‌آوری بیان کرد: برای تاب‌آور شدن باید افراد در زندگی معنا و هدف داشته باشند، نسبت به تغییرات انعطاف‌پذیر و مراقب تغذیه و سلامتی خود باشند و مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزند.

وی افزود: برای داشتن



ناکنون ۵۱ عنوان بیماری خاص در سامانه بارگذاری شده و امسال نیز عمق خدمات در این صندوق افزایش پیدا کرده است. رضایی با بیان اینکه دسترسی بیمه‌شدگان رایگان به خدمات در شرایط قابل قبولی قرار دارد، گفت: خوشبختانه ساختار

سلامت پراکنده در بخش دولتی و خصوصی است بنابراین سیاست دولت، خدمات‌دهی مطلوب به تمام احاد جامعه در مسیر نظام ارجاع و پزشک خانواده و جلوگیری از خدمات القایی است و امیدواریم این مسیر را در شرایط بهتری به جلو ببریم.

این راستا با ابلاغ سازمان دامپزشکی کشور، این طرح در استان خوزستان با نمونه‌برداری از ۳۲۲ واحد از مزارع پرورش ماهیان در حال انجام است. رئیس اداره نظارت بر بهداشت عمومی و مواد غذایی دامپزشکی خوزستان ادامه داد: این برنامه سالیانه و به صورت مستمر در مورد پایش محصولاتی مانند شیرخام، تخم مرغ و گوشت قرمز نیز اجرا می‌شود. وی افزود: هدف از اجرای این طرح پاسخ به نگرانی‌های بهداشتی عمومی، تعیین حداکثر مجاز باقیمانده بر اساس مصرف سرانه کشور، شناسایی مخاطرات بهداشتی و اولویت‌بندی حذف آن‌ها در ماهیان سردابی و گرم‌آبی،

مدیرکل بیمه سلامت خوزستان عنوان کرد؛

بارگذاری ۵۱ نوع بیماری خاص و صعب‌العلاج در سامانه‌های

بیمه سلامت

پیش از ۲۰ میلیون نفر بیمه‌شده وجود دارد که دولت حق بیمه آن‌ها را پرداخت می‌کند. در صندوق همگانی، جمعیت شناوری بین ۱۰ تا ۱۷ میلیون نفر بیمه‌شده هستند که در این جمعیت پنج دهک پایین تحت پوشش بیمه رایگان قرار گرفته‌اند. مدیرکل بیمه سلامت خوزستان با بیان اینکه حدود ۱۲.۵ میلیون نفر در پنج دهک پایین جامعه تحت پوشش بیمه رایگان هستند، گفت: با احتساب جمعیت روستایی بیش از ۳۳ میلیون نفر بیمه رایگان شده‌اند که دولت حق بیمه آن‌ها را

مدیرکل بیمه سلامت خوزستان از بارگذاری ۵۱ نوع بیماری خاص و صعب‌العلاج در سامانه‌های بیمه سلامت خبر داد. محمدرضا رضایی در خصوص جزئیات خدمات بیمه سلامت به اقشار مختلف و آسیب‌پذیر و رایگان شدن بیمه دهک‌های درآمدی اظهار کرد: بیمه سلامت خوزستان به عنوان بزرگترین بیمه حوزه سلامت در استان اقشار مختلف را در صندوق‌های کارمندی، روستاییان و عشایر، بیمه ایرانیان و سایر اقشار تحت پوشش دارد.

وی افزود: در روستاهای کشور

رئیس اداره نظارت بر بهداشت عمومی دامپزشکی استان خبر داد؛

اجرای طرح ملی پایش مزارع پرورش ماهیان گرم‌آبی و سردابی خوزستان



و سایر مواد شیمیایی در مزارع پرورش آبزیان سردابی و گرم‌آبی استان خوزستان از طریق عملیات نمونه‌برداری از مزارع پرورش ماهیان گرم‌آبی و سردابی آغاز شده است. محمدحسینی گفت: در

مزرعه تا سفره برای شهروندان برنامه‌ریزی شده است. وی افزود: بنابراین با برنامه‌ریزی منظم و مستمر و استفاده از توان کارشناسان خبره، اجرای طرح پایش باقیمانده‌های دارویی، سموم، فلزات سنگین

رئیس اداره نظارت بر بهداشت عمومی و مواد غذایی دامپزشکی خوزستان از اجرای طرح پایش باقیمانده‌های دارویی، سموم، فلزات سنگین و سایر مواد شیمیایی در مزارع پرورش آبزیان سردابی و گرم‌آبی استان خبر داد.

عبدالله محمدحسینی، اظهار کرد: یکی از وظایف دامپزشکی، اطمینان از سلامت و بهداشت فرآورده‌های خام دامی تولیدی و مصرفی با کاهش عوامل شیمیایی شامل باقیمانده‌های دارویی، سموم و فلزات سنگین در این محصولات است که در این راستا نظارت‌های بهداشتی با رویکرد شناسایی و حذف مخاطرات بهداشتی و تامین هر چه بهتر غذای ایمن از

مدیرکل حفاظت محیط زیست خوزستان: گرد و غبار عراق کنترل نشود، خوزستان و ایلام بیشترین تاثیرپذیری را خواهند داشت

مدیرکل حفاظت محیط زیست خوزستان گفت: اگر گرد و غبار کشور عراق کنترل نشود، خوزستان و ایلام از استان‌هایی هستند که بیشترین تاثیرپذیری را از آن خواهند داشت. داوود میرشکار ، با اشاره به برگزاری «اجلاس بین‌المللی مقابله با توفان‌های ماسه و گرد و غبار» که از ۱۸ شهریورماه در تهران در حال برگزاری است، اظهار کرد: در این اجلاس دو روزه حدود ۵۰ کشور شرکت کرده‌اند و حدود ۱۵ نهاد بین‌المللی در آن مشارکت فعال دارند. وی افزود: مقرر شده در این اجلاس با نشست‌های تخصصی، همه کشورها تجربیات خود در خصوص مهار ریزگردها و مقابله با ریزگردها را به اشتراک بگذارند. همچنین مسائل منطقه‌ای بررسی می‌شود تا موارد کمک‌کننده در زمینه کاهش گرد و غبار فرامرزی و جلوگیری از بیابان‌زایی در قالب بیانیه، در پایان این اجلاس امضاء شود. میرشکار بیان کرد: در این اجلاس، رئیس جمهور بحث تشکیل صندوق مالی مشترک در حوزه محیط زیست را مطرح کرده است تا با حمایت مالی این صندوق، تصمیمات این اجلاس اجرایی شوند و شاهد خروجی اجرایی آن باشیم. مدیرکل حفاظت محیط زیست خوزستان با اشاره به برنامه‌های اجلاس قبلی گفت: مقرر شده طرح پایلوتی به صورت مشترک توسط خوزستان و ایلام و استان‌های درگیر گرد و غبار کشور عراق اجرا شود تا تجربیات به کشور عراق منتقل شود و شاهد انجام اقدامات موثری در زمینه مهار گرد و غبار در عراق باشیم. وی افزود: در قالب این طرح، همه اقدامات از جمله نهال‌کاری، مالچ‌پاشی محیط زیستی و ایجاد سازه‌های کمک‌کننده به مدیریت آب و گرد و غبار انجام می‌شود. مکان‌یابی اجرای این طرح انجام شده است و در صدد هستیم اقدام مشترکی با استان ایلام و طرف مقابل عراقی داشته باشیم. میرشکار با اشاره به اهمیت کنترل گرد و غبار در عراق گفت: اگر گرد و غبار کشور عراق کنترل نشود، خوزستان و ایلام از استان‌هایی هستند که بیشترین تاثیرپذیری را از آن خواهند داشت.

معاون آموزشی دانشگاه خبر داد؛

فرآیند «غیر حضوری» ثبت‌نام نودانشجویان علوم پزشکی دزفول

معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی دزفول با اشاره به آغاز انتخاب واحد این دانشگاه، از غیرحضوری بودن فرآیند ثبت‌نام دانشجویان جدید خبر داد. دکتر محمدمامین بهمنش، اظهار کرد: فرآیند ثبت نام از سال گذشته به صورت الکترونیک انجام شد. امسال نیز به محض اعلام نتایج نهایی از سوی سازمان سنجش، تاریخ دقیق ثبت‌نام را مشخص خواهیم کرد و ثبت‌نام به صورت اینترنتی انجام خواهد شد و تنها تحویل مدارک مورد نیاز به صورت حضوری خواهد بود. وی ادامه داد: ارائه خوابگاه و اسکان نیز در همان روز انجام می‌شود. در مجموع هدف این است که کمترین مراجعه را به صورت حضوری داشته باشیم. بهمنش افزود: زمان انتخاب واحد دانشجویان از ۱۸ تا ۲۲ شهریور ماه خواهد بود و حذف و اضافه دروس نیز از ۴ تا ۵ مهرماه انجام می‌شود. آغاز کلاس‌ها نیز اول مهرماه است. وی در خصوص زمان پایان نیم‌سال اول ۱۴۰۳-۱۴۰۲، بیان کرد: با توجه به تاخیر در اعلام نتایج نهایی کنکور، پیش‌بینی می‌شود نیم‌سال اول بازه زمانی طولانی‌تری داشته باشد اما آزمون‌های پایانی نیم‌سال از ۲۳ دی‌ماه تا ۱۱ بهمن‌ماه برگزار می‌شود. معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: در حال حاضر ۱۱ رشته در دانشگاه علوم پزشکی دزفول تدریس می‌شود و برآورد ما این است که با آغاز سال تحصیلی جدید، یک هزار و ۳۰۰ دانشجو داشته باشیم.

با دستور قضایی دادستان بندر امام؛

بازداشت سه متهم تیراندازی منجر به قتل در یک عزاداری

دادستان عمومی و انقلاب بندرامام خمینی (ره) از بازداشت سه نفر از صاحبان مراسم عزاداری و مظنون اصلی تیراندازی که منجر به کشته شدن مداح این مراسم شده بود، خبر داد. محمدرضا جعفری‌اصل اظهار کرد: شامگاه شنبه ۱۸ شهریورماه، در پی تیراندازی هوایی در یک مراسم عزاداری، مداح مراسم که مشغول مداحی بود، مورد اصابت گلوله قرار گرفت و فوت کرد. به نقل از دادگستری کل خوزستان، وی ادامه داد: پس از اطلاع از این حادثه، بلافاصله دستورات قضایی لازم صادر و با رصد اطلاعاتی و تلاش مامورین فراجا سه نفر از عوامل برگزار کننده مراسم که جهت عدم تیراندازی در مراسم تعهد داده بودند بازداشت و مظنون اصلی این تیراندازی نیز شناسایی و دستگیر شد.