

از گوشه و کنار

تعطیلی مدارس تا چه زمانی ادامه دارد؟



وزیر آموزش و پرورش گفت: روز جمعه پیش‌رو، درباره وضعیت هفته آینده مدارس تصمیم‌گیری خواهد شد که آیا مدارس

تعطیل می‌شود یا خیر و حدود و بازه زمانی این تعطیلی در کدام استان‌ها خواهد بود. به گزارش ایسنا، محسن حاجی میرزایی افزود: خوشبختانه حرکت گسترده‌ای در سطح کشور شروع شده و صداوسیما و شبکه آموزش به کمک نهاد تعلیم و تربیت آمده و برای جبران این کاستی کمک می‌کنند. وزیر آموزش و پرورش بابیان اینکه در کنار همه تلخی‌هایی که این روزهاست این اتفاق خوب و امیدبخش است، بیان کرد: این برنامه فضایی خوبی در خانواده‌ها ایجاد کرده و به والدین اطمینان داده است چرا که آن‌ها نگران آموزش فرزندان هستند تا جریان آموزش وقفه ایجاد نشود.



معاینه شهروندان در خانه‌ها در دستور کار نیست

رئیس اداره مراقبت بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان طرح «بیماریابی خانه به خانه کرونا و ویروس» را تشریح کرده. گزارش ایسنا، حسین عرفانی درباره این طرح گفت: اجرای این طرح این گونه خواهد بود که گروه مذکور به در خانه تک‌تک شهروندان مراجعه کند. در واقع این یک ظرفیت بسیج اجتماعی است، که می‌بایست این پتانسیل را برای مواقع ضروری آماده کنیم. عرفانی افزود: امروز این پتانسیل بالفعل شده است، اما اینکه تیم‌ها وارد عمل شوند و با مراجعه به در خانه‌ها، معاینه شهروندان را انجام دهند، چنین دستور کاری نه بوده و نیست. او بیان کرد: تا زمانی که ضرورت ندارد، ما به این اقدام متوسل نمی‌شویم. یکی از نگرانی‌هایی این است که امکان دارد ویروس توسط همین تیم‌ها منتشر شود. در شرایط کنونی لازم به ایجاد مزاحمت برای مردم نیست، تنها در موارد ضروری که ممکن است، پیش‌اپیش آید و پیگیری در ب منازل لازم باشد، اگر ظرفیت کادر درمانی پاسخ‌گو نبود، از این ظرفیت استفاده می‌کنیم.



کرایه‌ها زیر سقف تورم افزایش می‌یابد



رئیس کمیسیون عمران و حمل‌ونقل شورای اسلامی شهر تهران گفت: خوشبختانه افزایش خوبی در حوزه اعتبارات حمل‌ونقل عمومی در بودجه سال آینده شهرداری تهران داشته‌ایم. به گزارش مهر، محمد علیخانی بیان کرد: خوشبختانه سیاستی که از ابتدا در این حوزه ترسیم کرده بودیم در بودجه نیز محقق شده و بحث حمل‌ونقل عمومی پروژه‌های نیمه‌تمام و کاهش آلودگی هوا در بودجه امسال مورد توجه قرار گرفتند. علیخانی همچنین تأکید کرد: تصمیم و توسعه حمل‌ونقل عمومی در تهران نیاز به ۲۰۰ هزار میلیارد تومان دارد. بنابراین تأثیر سیاست در این حوزه نه‌دقیقه و دستگاه‌هایی که مسئولیت دارند همکاری نکنند در این حوزه راه به جایی نمی‌بریم. علیخانی در ادامه با اشاره به افزایش ۲۵ درصدی نرخ حمل‌ونقل عمومی گفت: این نرخ کمتر از تورم سالیانه است و تخفیف‌های خوبی به اقشار مختلف در حوزه مترو داده‌ایم.



تأیید نسخ بیمار ان خاص، یک ماه تمدید شد



مدیرعامل سازمان بیمه سلامت، گفت: تمامی نسخی که مود مراجعه مجدد بیماران خاص به ادارات کل

بیمه در آن فرارسیده بوده، به مدت یک ماه تمدید شد. به گزارش ایسنا، مهندس طاهر موهبتی با اشاره به تمهیدات در نظر گرفته‌شده برای کاهش مراجعات بیماران خاص به دفاتر بیمه جهت تأیید نسخه‌هایشان در شرایط شیوع کرونا، اعلام کرد: این بیماران برای دریافت دارو به داروخانه‌های نشان دار مراجعه می‌کنند، اما برخی از این نسخ زمان داراست؛ به عنوان مثال سه ماهه است که باید پس از اتمام مودمقرر به اداره کل مراجعه کرده و اقدام به تمدید آن کنند. او با اشاره به شیوع کرونا و ویروس در کشور و اقدامات در نظر گرفته‌شده جهت کاهش مواجهه بیماران خاص، خاطر نشان کرد: به همین دلیل تمامی نسخی که مودمراجعهمجددبیماران خاص به ادارات کل بیمه در آن فرارسیده بوده به مدت یک ماه تمدید شد. مدیرعامل بیمه سلامت در ادامه تصریح کرد: در صورتی که موضوع شیوع بیماری کرونا ادامه داشته باشد تمدید نسخ بیماران ادامه خواهد داشت.

ضرورت و نیاز مبرم این روزهای جامعه؛

مدیریت آثار روحی-روانی کرونا



ریحانه جولایی

دو هفته است که کرونا به ایران آمده؛ البته پای ایمن و ویروس ظاهراً خیلی پیش‌تر از اعلام مسئولان به ایران باز شد، گسترش پیدا کرد و قربانی‌گریفت؛ از این موضوع می‌گذریم چون ویروس مورد بحث ما مرز نمی‌شناسد و در حال فتح تمام جهان است و اروپا و حتی آمریکا هم توان مقابله با آن را ندارند.

در ایران آمار مبتلایان قطعی و فوتی این بیماری هر روز با سرعت زیادی بالا می‌رود. روزهای گذشته تست کرونای بیش از ۲ هزار نفر از مردم مثبت اعلام شد و آمار کشته‌ها از ۷۰ نفر تجاوز کرد. این در حالی است که بسیاری از مسئولان رقم ابتلا و مرگ را بیش از آمارهای رسمی بیان می‌کنند.

به گزارش ایسنا، طبق جدیدترین آمار اعلامی از سوی وزارت بهداشت که دیروز منتشر شد، تاکنون ۲۳۳۶ نفر در کشور به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند و ۷۷ نفر نیز جان خود را از دست داده‌اند.

چالش‌های خودجوشی که با ترس مقابله می‌کند
ترس از کرونا را در تمام شهر می‌توان دید. همین که در ساعات اوج ترافیک تهران می‌توانیم یک مسیر نسبتاً طولانی را در کمتر از ۳۰ دقیقه طی کنیم یا پیاده‌روهای پراز دحام شهر در اسفندماه خالی از جمعیت است خودش بیانگر همه چیز است.

این ترس‌ها اما چیست؟ پزشکان بارها اعلام کرده‌اند که خطر مرگ بر اثر این بیماری تنها ۲ درصد است و افرادی با مشکلات و بیماری‌های زمینه‌ای و سن بالا خطر مرگ دارند. با این حال این نوع ترس هم عجیب و هم بی‌سابقه بوده است.

یادداشت

برخی معتقدند این ترس ناشی از شفاف نبودن مسئولان، عملکرد و اطلاع‌رسانی آن‌هاست و مردم نمی‌توانند به آمارهای آن‌ها اتکا کنند و در نتیجه به نزدیک‌ترین منبع اطلاعاتی یعنی شبکه‌های مجازی روی می‌آورند که همین مسئله آن‌ها را در معرض اخبار اشتباه قرار داده و بر ترسان اضافه می‌کند.

به تازگی اما راهکارهای جدید برای امیدواری و بهتر کردن حال و روحیه مردم به راه افتاده است. اولین راهکار مردم برای بهتر شدن اوضاع چالش لب‌خند بود. در این چالش کسی که دعوت شده بود باید عکسی

با لب‌خند در فضای مجازی منتشر می‌کرد و چند نفر را هم به این چالش دعوت می‌کرد. فارغ از تمام نقدهایی که برخی به این چالش داشته‌اند، باعث شد تا کمی روحیه مردم عوض شود و از اطلاع‌رسانی‌های درست و غلط درباره کرونا دست بکشند. این راه حل خوبی برای بهبود مقطعی ترس بود.

راهکار دیگری که به ذهن ساکنان شبکه‌های مجازی رسیده و نسبتاً موفق‌تر از چالش لب‌خند هم عمل کرده شناسایی و اطلاع‌رسانی افراد بهبود یافته از کرونا و ترخیص آن‌ها از بیمارستان بوده است. به این شیوه که عکس منتشر می‌کنند و با نشان داد تصویر، عکس یا اسم بیماران به آن‌ها تبریک می‌گویند و برایشان آرزوی سلامتی می‌کنند.

احتمال ابتلای دوباره کم است
البته ترس مردم با فعالیت چند نفر در فضای مجازی با چالش لب‌خند یا معرفی افرادی که از کرونا جان به سالم به در برده‌اند از بین نمی‌رود. هر روز خبرهای جدیدی از کرونا می‌آید و حالا می‌گویند اگر کسی به این ویروس مبتلا شده باشد و خوب شود احتمال گرفتن دوباره آن وجود دارد و این ترس به جان آن‌هایی که ویروس خفیف گرفته و خوب شده

یا آن‌ها که در بیمارستان بوده‌اند و مرخص شده‌اند انداخته است. این خبر پس از مثبت اعلام شدن تست یک زن ژاپنی بعد از بهبودی باعث ترس افراد زیادی شد. در کنار اتفاقات مشابهی که در این مدت در چین رخ داده است، این موضوع سؤالات زیادی به وجود آورده است. ایجاد عفونت دوباره

در بدن بعد از ابتلا به کرونا اتفاقی معمول است، اما این عفونت معمولاً منجر به سرماخوردگی می‌شود. این عفونت‌های ویروسی دوباره با کرونا ویروس جدید تفاوت زیادی دارد، به گفته متخصصان امکان ابتلای دوباره به کرونا ویروس بسیار کم است.

به گفته برخی پزشکان امکان ابتلای دوباره به کرونا ویروس وجود ندارد، اما احتمال وقوع این اتفاق آن هم در فاصله زمانی کوتاه، بسیار کم است. پس بهتر است لااقل در این مورد ترس را کنار بگذاریم.

اقداماتی که نشد!
هنوز با گذشت چند هفته از شیوع کرونا برخی معتقدند دولت و وزارت بهداشت مقصر اصلی شیوع کرونا و در نتیجه ترس مردم هستند. تاچندی پیش، وزیر بهداشت، با چشمان باز و با قاطعیت اعلام می‌کرد که هیچ موردی از ابتلای به کرونا را نداریم. بعداً نیز گفتند که هیچ مشکلی نداریم و هم‌زمان مسئولان وزارت بهداشت تأکید کردند نیازی به قرنطینه کردن وجود ندارد و اثر بخشی نیز ندارد. با این حال تعداد زیادی از مسئولان وزارت بهداشت، نمایندگان مجلس و مسئولان کشور با لب‌خند اعلام کردند که به این ویروس مبتلا شده‌اند. این وضعیت در شرایطی است که در تمامی دنیا و چین موقعیتی شهر کانون و ویروس را قرنطینه می‌کنند و تدابیری خاص را در پیش می‌گیرند. متأسفانه بسیاری از شهروندان قم به دیگر شهرهای

تفاسیر اطلاع‌رسانی درست در این زمینه می‌تواند راهگشا باشد. دادن اطلاعات در شرایط حساس کنونی، آن هم به صورت قطره‌چکانی قطعاً اشتباه‌ترین کار است و بر ترس مردم کشور اضافه می‌کند.

افرادی که احتمال اضطراب دارند بیشتر مراقب باشند

کرونا با خودش نه تنها ترس بلکه وسواس فکری هم آورد. ترس برای شستن دست‌ها، ترس برای حرف زدن با همکار و اعضای خانواده و ترس‌های دیگری که همه ما این روزها با آن دست‌به‌گریبانیم. در میان ایجاد چنین فضایی برخی افراد حتی اگر ویروس وارد بدنشان هم نشود آسیب بیشتری می‌بینند. روانشناسان در چند هفته اخیر بارها توصیه کرده‌اند افرادی که مشکلات روحی و روانی دارند باید بیشتر تحت نظر روانشناس یا روان‌پزشک خود باشند، چرا که این مسائل ناشی از پیشگیری می‌تواند روی آن‌ها تأثیر بیشتری بگذارد.

در همین رابطه عضو هیئت علمی دانشگاه حضرت معصومه (س) گفت: افرادی که زمینه اختلال اضطراب بیماری را دارند ممکن است به دلیل شیوع ویروس «کرونا»، اضطرابشان بروز پیدا کند که اگر توجه نشود امکان تشدید آن وجود دارد.

ابوالفضل حاتم‌با اشاره به بروز اختلالات روانی به دلیل شیوع ویروس کرونا در ایران گفت: در شرایط فعلی کشور و شیوع ویروس کرونا در ایران، قوی‌بها و هراس‌ها و همچنین اختلال اضطراب مرتبط با سلامت اوج می‌گیرد.

به گفته این روانشناس در صد خیلی کمی از افراد جامعه درگیر اختلال اضطراب مرتبط با سلامت یا خودبیمارانگاری هستند یعنی به‌شدت نگران ابتلا به بیماری بوده و مرتب به پزشک مراجعه می‌کنند. افراد درگیر به این اختلال با اینکه در طی آزمایش‌ها، عکس‌ها و اقدامات تخصصی توسط پزشک مشکلی خاصی تشخیص داده نمی‌شود، اما باز هم نتایج را باور نمی‌کنند و همچنان نگران هستند. اواظهار کرد: افرادی که زمینه‌های اختلال اضطراب بیماری را دارند معمولاً در مواقعی که جامعه دچار بحران شیوع و ویروسی می‌شود



طبق جدیدترین آمار اعلامی از سوی وزارت بهداشت تاکنون ۲۳۳۶ نفر در کشور به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند و ۷۷ نفر نیز جان خود را از دست داده‌اند

مثل شرایط شیوع ویروس کرونا در ایران، اولین نفراتی هستند که اضطرابشان به اوج می‌رسد. در پی بروز این اضطراب، جستجوهایشان در خصوص بیماری شایع و ابتلا به آن افزایش پیدا می‌کند و معمولاً علائم بیماری شایع را در خود احساس می‌کنند که این خود نیز باعث شدت اختلال اضطراب بیماری در فرد می‌شود.

حاتمی ادامه داد: این اختلال به دو روش شناختی-رفتاری و دارودرمانی قابل درمان است، اما درمان‌ها معمولاً با تجویز داروهای ضد اضطراب و داروهایی برای کاهش فشار فکری توسط روان‌پزشک، صورت می‌گیرد. او در خصوص درمان به روش شناختی-رفتاری گفت: درمان‌های شناختی-رفتاری در درمان‌های ریشه‌ای هستند و توسط روانشناس و مشاور انجام می‌شود البته در زمان روان‌شناختی در کوتاه‌مدت اثرگذار نیست و معمولاً به ۱۰ جلسه مشاوره نیاز دارد.

ابوالفضل حاتم‌با اظهار کرد: با توجه به کمبود وقت در خصوص درمان این اختلال در شرایط شیوع ویروس کرونا در ایران و با توجه به اینکه درمان‌های روان‌شناختی در کوتاه‌مدت اثرگذار نیست، بهترین راه، درمان دارویی توسط روان‌پزشک برای کاهش اضطراب فرد از ابتلا به بیماری است.

حاتمی با اشاره به داروهای تجویزی در خصوص اختلال اضطراب بیماری گفت: داروهای تجویزی برای درمان اختلال اضطراب بیماری عوارض کمی دارند، اما در کاهش اضطراب فرد تأثیر قابل توجهی دارند. برای افرادی که اختلال اضطراب مرتبط با سلامتی دارند و با شیوع ویروس کرونا قطعاً مضطرب‌تر شده‌اند بهترین روش مراجعه به روان‌پزشک و تجویز دارواست.

با این حال باید بدانیم کرونا تا چند ماه دیگر کاملاً از بین خواهد رفت. به گفته پزشکان اگر موارد بهداشتی را رعایت کنیم این ویروس تا پیش از عید و در بدبینانه‌ترین حالت تا خرداد دوام می‌آورد. ترس در اندازه منطقی برای مبتلا شدن و رعایت بهداشت خوب است، اما اگر بیشتر شود می‌تواند بیش از یک ویروس زیان‌زننده باشد و جبران این عوارض شاید سالیان زیادی طول بکشد.

از سوی عده‌ای که ادعای طب سنتی و اسلامی را دارند، مطالبی عنوان می‌شود که گاه با واقعیت فاصله زیادی دارد. مسئولان نیز از این امر جدا نیستند و به عنوان مثال می‌توان وعده ریشه‌کن کردن کرونا در مدت کوتاه را یکی از این مطالب دانست، در حالی که آن‌ها به گرم شدن هوا در فصل بهار امید زیادی بسته‌اند و هیچ برنامه علمی برای این موضوع ندارند. بی‌شک پیشگیری از بیماری کرونا نیازمند امکانات و تجهیزات لازم است و در کنار آن همدلی و همکاری مردم و مسئولان می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش تلفات و شیوع این بیماری داشته باشد، پس مسئولان خود را از مردم جدا نکنند و واقعیت‌ها را از طریق رسانه‌های سراسری و محلی به گوش آن‌ها برسانند و بپرامون این بحران شفاف‌سازی کنند، آن‌ها لازم است که از تجارب کشور چین در حل این بحران با مشارکت مردم‌الگو برداری کنند و مردم را در این شرایط همیار خود بدانند، نه اینکه آمار و اتفاقات را از آن‌ها پنهان کنند و مردم به ناچار به دامن شایعات فضای مجازی پناه ببرند.