

نکته‌سنج!

**پاندمی «افسردگی»، واقعیتی که جدی گرفته نمی‌شود**

**فرهاد خادمی**

این روزها مطالب زیادی در خصوص افزایش شیوع افسردگی در جامعه ایرانی منتشر می‌شود.

برای افسردگی دلایل زیادی برشمرده می‌شود که عمده‌ترین دلایل آن را مسائل و مشکلات اقتصادی، مشکلات اجتماعی، بیکاری، مبهم بودن وضع آینده تحصیلکردگان، نبودن شادی در جامعه، دشوار بودن ازدواج و...اعلام می‌کنند.

افزایش تعداد خودکشی‌ها بخصوص در قشر تحصیلکرده و پزشکان، از جمله مهم‌ترین عاقبت افسردگی بیان می‌شود. متخصصان علوم روانشناسی معتقدند که مسائل مردم از فاز روانشناختی به سمت روانپزشکی رفته است و عملا ده ای دچار عارضه‌های شدید روانی شده‌اند.

در جهان کنونی سلامت روان یکی از مهمترین دغدغه‌های سیاستمداران شده است که چه بکنند دنا این عوارض کمتر شده و کاهش یابد. اما متاسفانه در کشور وضع بدینگونه نیست و این روزها حتی شاهد هستیم که خود روانشناسان و روانپزشکان نیز مبتلا به افسردگی و عوارض روانی نیز شده‌اند که این خود بر این معضل می‌افزاید.

دکتر سلامت روان وزارت بهداشت در سال ۱۳۹۹اعلام کرده بود که حدود ۲۳ درصد جمعیت کشور به نوعی دچار اختلالات روانی هستند که بین ۶۶ تا ۷۵ درصد از این افراد دارای اختلال روانی به روانپزشکان و روانشناسان مراجعه نمی‌کنند. هر چند از آن سال تاکنون آمار دیگری منتشر نشده و در کلاسورهای اداری احتکار شده است اما قطعاً و یقیناً می‌توان گفت به دلیل شرایط نابسامان اقتصادی و اجتماعی این روزهای کشورمان، این آمار شاید به مرز ۴۰ درصد هم رسیده باشد!

اسما نکته مهمتر، شاهد حرکت مثبتی از سوی وزارت بهداشت، و دیگر دستگاه‌های مسئول در این زمینه نیستیم و اینجااست که باید احساس خطر کرد و به مسئولان هشدار داد اگر از الان ب فکر نباشید معلوم نیست در آینده نزدیک جامعه ما چه حال و روزی داشته باشد؟ نوقت است که نودشاروی پس ازمرگ سهراب افاقه نخواهد کرد!

## خبر مهم‌ترین مشخصه‌های افراد تاب‌آور کدامند؟

یک روانشناس بحران گفت: تاب‌آوری یک ویژگی اکتسابی است که در بی تمرین و کسب تجربه به دست می‌آید. از مهم‌ترین مشخصه‌های افراد تاب‌آور می‌توان این موارد را نام برد: توانایی حل مسأله، کنترل احساسات، خوش‌بینی و عزت نفس اشاره کرد.

سمیرا فرحزادی، روانشناس بحران در یک برنامه تلویزیونی از تاب‌آوری و ضرورت تقویت آن در هر فرد سخن گفت. فرحزادی گفت: تاب‌آوری یک معجزه رفتاری است که ظرفیت روانی افراد را در مواجهه با بحران‌های مختلف افزایش می‌دهد. این ویژگی باعث می‌شود که بتوانیم در کم‌ترین زمان ممکن به حالت عادی برگردیم. البته باید در نظر داشته باشیم که تاب‌آوری به معنای نادیده گرفتن مشکل نیست، بلکه مواجهه با آن به صورت منططف است.

وی افزود: تاب‌آوری یک ویژگی اکتسابی است که در بی تمرین و کسب تجربه به دست می‌آید. از مهم‌ترین مشخصه‌های افراد تاب‌آور، صوری، توانایی حل مساله و کنترل احساسات، خوشبینی و عزت نفس است. همه این ویژگی‌ها با شرکت در دوره‌هایی که ما در سازمان بحران برگزار می‌کنیم، قابل یادگیری است.

فرحزادی اظهار داشت: یکی از عامل‌های تقویت تاب‌آوری، گسترش روابط میان‌فردی است، چرا که برخورداری از این ویژگی باعث می‌شود که ما در موقعیت بحرانی، افراد متعددی را داشته باشیم که بتوانیم در مسائل مختلف از آن‌ها کمک بگیریم. این افراد در واقع انگیزه‌ای برای بهبود و خروج از موقعیت بحرانی به ما می‌دهند.

وی در ادامه گفت: در مواقع بحرانی، باید این موضوع را در نظر داشته باشیم که بحران همیشگی نیست. اگر ما یک موقعیت ناگوار را همیشگی ببینیم، توانایی گذر از آن را نیز نخواهیم داشت. لذا نگاهمان را باید به بحران تغییر دهیم و به آن به عنوان یک مرحله گذرا نگاه کنیم.

فرحزادی اظهار کرد: تصمیم‌گیری قاطعانه که مبتنی بر عزت نفس است، از دیگر مواردی است که در تاب‌آوری تأثیر زیادی دارد. گاهی اوقات لازم است که به جای دست دست کردن، بلند شویم و تصمیم بگیریم، چرا که این چیزی است که ما را برای گذر از بحرانی که با آن مواجه هستیم یاری می‌کند.

وی در ادامه افزود: یکی دیگر از مهم‌ترین مواردی که می‌تواند در تقویت تاب‌آوری ما موثر باشد، تمرکز بر روی سلامت معنوی است. کسانی که از اعتقادات محکمی برخوردارند، به طور کلی در مواجهه با شرایط بحرانی، تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند، چرا که پشتوانه اعتقادی آن‌ها منبعی دلگرم‌کننده برایشان می‌سازد.

• **مناصب امتیاز:** علی یوسف‌پور
• **مدیر مسئول:** محمد بیرعلی
• **سردبیر و دبیر گروه سیاسی:** محمد صفری
• **دبیر اجتماعی:** سمیه ملکی
• **دبیر اقتصادی:** مهدی یوسفی

• **دبیر بین‌الملل و سیاست خارجی:** قاسم غفوری
• **دبیر فرهنگی:** سید مهدی لنگرانی
• **سرورس شهرستان‌ها:** پرویز دندری
• **سازمان آگهی‌ها:** ۶۶۸۸۰۰۰۰
• **چاپ:** کارگر ۱۳۷۱۶۶۸۱

• **نشانی:** بزرگراه شهید گمنام، خیابان جهان‌آرا، کوچه بایک، پلاک ۱۶
• **تلفن:** ۰۶-۱۳۲۸۷۰۸۸۰
• **نمابر:** ۰۰۷۵۷۵۰۸۸۰
• **کدپستی:** ۱۴۳۸۳۳۸۷۱
• **شاپا:** ۰۰۸ - ۳۹۴۷ - ۲۰۰۸

**گزارش**

**کدام مرز برای سفر زائران مناسب‌تر است؟**

# صفرتاصد اطلاعات مفید ۶ مرز خروجی زائران اربعین

ترددی کمی مواجه است می‌تواند انتخاب مناسبی برای خروج از مرز بدون شلوغی و ازدحام جمعیت باشد. این مرز در شلوغ‌ترین روز خود یعنی ۱۶ شهریور سال گذشته که ۹ روز پیش از اربعین بوده جمعیتی حدود ۲۰ هزار نفر داشته که نسبت به سایر مرزها، وضعیت بسیار بهتری دارد.

**مرز ترمچین**

مرز ترمچین از توابع شهرستان پیرانشهر و در استان آذربایجان غربی از گذرگاه‌های رسمی ایران با عراق است. این مرز که پیش از این به عنوان یکی از مبادی رسمی ایران با عراق بود، با استقبال و اقبال عمومی نه چندان مناسبی همراه می‌شد و بیشتر مختص تردد اتباع اقلیم کردستان عراق به شمار می‌رفت اما اکنون با تغییر جدی در استفاده از آن و نیز بالا بردن سطح خدمات عمومی، شاهد بهره‌گیری از ظرفیت مرز برای عبور و مرور زائران اربعین حسینی هستیم. مسیر ترمچین از نظر آب و هوایی دارای تفاوت زیادی با دیگر مسیرها است و با توجه به معتدل بودن این مسیر در فصل تابستان، می‌تواند راحتی بیشتری برای زائران داشته باشد همچنین استقرار ماکاب و ارائه خدمات بهداشتی و درمانی در این مسیر با تدابیر اندیشیده شده، افزایش بسیاری خوبی داشته است؛ لذا مرز ترمچین نیز می‌تواند انتخاب مناسبی برای عبور زائران اربعین امسال باشد.

**مرز باشماق**

مرز باشماق یکی از گذرگاه‌های رسمی جمهوری اسلامی ایران با عراق و منطقه اقلیم کردستان است که در حد فاصل استان کردستان در ایران و استان سلیمانیه در عراق قرار دارد این گذرگاه در فاصله ۱۸ کیلومتری غرب شهر میروان و در جوار روستای باشماق قرار گرفته است. مردم سراسر کشور به ویژه استان‌های همجوار می‌توانند جدای از سفری آسان به کربلا از مرز باشماق، از ظرفیت‌های بی‌ظنیر گردشگری، زیبایی‌های چشم‌نواز، دریاچه زیبای زربوار و میزبانی، خونگرمی و مهمان‌نوازی مردمان گرد که شهره خاص و عام است هم لذت ببرند.



خوبی برای انتخاب زائران جهت خروج از مرز باشد. این مرز در ۱۶ شهریور یعنی ۱۰ روز مانده به اربعین سال گذشته و در حالت پیک خود صرفاً با حدود ۳۵ هزار نفر جمعیت مواجه بوده است.

**مرز خسروی**

فاصله بین کرمانشاه تا مرز خسروی ۱۹۶ کیلومتر (با متوسط سرعت ۹۰ کیلومتر بر ساعت، حدود ۲ ساعت ۴۰ دقیقه) است. باتوجه به هماهنگی‌ها و توافقات انجام شده توسط مسئولان وزارت کشور و همچنین مسئولان استانی، در اربعین سال جاری تردد از مرز مذکور به صورت شبانه‌روزی است و با توجه به اینکه این مرز با ترافیک

مرزی به شهر بصره در عراق محسوب می‌شود. این مرز دومین مرز ترددی زائران برای عزیمت به عراق است.

مرز شلمچه نسبت به مه‌ران در ایام منتهی به اربعین با یکی از مهم‌ترین کانون‌های رفت‌وآمد زائران به کشور عراق ویژه در ایام اربعین تبدیل کرده است.

مه‌ران، شلوغ‌ترین مرز ترددی برای زائران اربعین و در اکثر روزهای پیش از اربعین حسینی که در سال گذشته ۲۶ شهریور بوده، پر ازدحام بود و در ۱۳ شهریور یعنی ۱۳ روز پیش از روز اربعین با ۱۰۰ هزار جمعیت مواجه بوده است!

**مرز مه‌ران**

مرز مه‌ران از فعال‌ترین و شلوغ‌ترین مرزهای رسمی ایران است که نزدیکی به شهرهای زیارتی عراق این مرز را به یکی از مهم‌ترین کانون‌های رفت‌وآمد زائران به کشور عراق ویژه در ایام اربعین تبدیل کرده است.

مه‌ران، شلوغ‌ترین مرز ترددی برای زائران اربعین و در اکثر روزهای پیش از اربعین حسینی که در سال گذشته ۲۶ شهریور بوده، پر ازدحام بود و در ۱۳ شهریور یعنی ۱۳ روز پیش از روز اربعین با ۱۰۰ هزار جمعیت مواجه بوده است!

**مرز شلمچه**

شَلْمَچِه منطقه‌ای مرزی میان ایران و عراق و در شمال غربی شهر خرمشهر واقع شده است که نزدیک‌ترین نقطه

وزیر بهداشت با بیان اینکه در یک تهدید جمعیتی به سر می‌بریم، گفت: اگر تا ۶ سال آینده نتوانیم جمعیت را ترمیم کنیم، به سمت سالمندی پیش خواهیم رفت.

دکتر بهرام عین‌اللهی در مراسمی که به مناسبت روز خبرنگار برگزار شد، خبرنگاری را هنر و خبرنگار را هنرمند خواند و گفت: مانند حوزه پزشکی که یک جراح هنرمند است و با هنر خود می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد.

وی با بیان اینکه خبرنگاری در عرصه سلامت ویژگی خاصی دارد، افزود: خبرنگاران این حوزه راویان امید، نشاط و سرزندگی هستند و همه می‌دانیم که سلامت در زندگی مردم چقدر اهمیت دارد و اهمیت این موضوع در دوران کرونا بسیار مشخص شد.

وزیر بهداشت با بیان اینکه بسیاری از کشورهای همسایه خواهان درمان در جمهوری اسلامی ایران هستند، افزود: به این ترتیب است که شکل‌های مختلف توریسم سلامت را شاهد هستیم و بسیاری از کشورها درخواست دارند از امکانات جمهوری اسلامی ایران در حوزه سلامت استفاده کنند؛ به عنوان مثال می‌توان به دانشگاه سیپین عراق اشاره کرد که به عنوان اولین دانشگاه علوم پزشکی ایران در خارج از کشور و با هزینه ۱۰۰ درصدی خود عراق در کربلا تاسیس شد. بنابراین در سفرهایمان عمدتاً درخواست‌هایی در رابطه با نیروی انسانی و دارو و تجهیزات از ایران مورد مطالعه است.

وزیر بهداشت همچنین به شاخص‌های سلامت و مقایسه این شاخص‌ها در دوران قبل و بعد از انقلاب اسلامی اشاره کرد و گفت: در نسنستی که در قاهره برگزار شد، ایران در همه شاخص‌ها بافاصله بالاتر از کشورهای منطقه بود. وی افزود: همچنین در سه سال اخیر امتحان بزرگی را در مسئله کرونا داشتیم؛ یک عامل

**وزیر بهداشت اعلام کرد:**

## تشکیل پرونده سلامت برای هر کد ملی

خارجی که برای همه کشورها یکسان بود و این ویروس نشانگر قدرت حوزه سلامت هر کشور در مقابله با آن بود.

وی افزود: ما در شرایطی با این ویروس مواجه شدیم که تحریم‌های ناجوانمردانه نیز برای کشورمان اعمال می‌شد؛ علی‌رغم همه این فشارها در کرونا هم مردم وارد صحنه شدند و بیماری مدیریت شد. در زمینه واکسنیاسیون شاهد بودیم که روزی یک میلیون و ۶۰۰ هزار تزریق با حمایت مردم و سازمان‌های مردمی انجام شد تا آذر ۱۴۰۰ نزدیک به ۱۲۲ هزار فوتی ناشی از این بیماری داشتیم اما از زمانی که واکسنیاسیون به حد قابل قبول رسید تا به امروز ۲۴ هزار فوتی داشته‌ایم که عمده آن هم مربوط به زمانی بود که هنوز واکسنیاسیون در کشور تکمیل نشده بود و این کاهش آمار فوتی یک موفقیت بزرگ برای حوزه سلامت بود. وزیر بهداشت اقدامات کشور در حوزه تولید واکسن‌های کرونا نیز را نیز مورد اشاره قرارداد و گفت: تنها کشوری که در منطقه توانست ۶ نوع واکسن در پلنفرم‌های مختلف تولید کند، ایران بود و امروزه تعداد زیادی واکسن نیز ذخیره داریم و این موضوع قدرت جمهوری اسلامی ایران را نشان می‌دهد.

وزیر بهداشت در ادامه صحبت‌هایش با بیان اینکه یکی از اقدامات موثر که لازم است خبرنگاران به آن تاکید ویژه داشته باشند، بحث ارتقای سلامت جامعه است، افزود: از نظر ما اگر امروز سطح سواد سلامت جامعه افزایش نیابد، قطعاً به خاطر تلاش خبرنگاران این حوزه است. سبک زندگی از مهم‌ترین مسائل مورد

**مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند:**

## روش پاک‌سازی پایتخت تغییر می‌کند

رتبه لازم را کسب کند فسخ خواهد شد. درعین‌حال از پیمانکاران جدید که تاکنون سابقه همکاری با شهرداری تهران را نداشته؛ اما به لحاظ عملکرد و توان فنی، اجرایی و ناوگان ماشین‌آلات و نیروی انسانی لازم امکان انجام عملیات نگهداشت و نظافت شهر، در سطح مطلوب را دارند دعوت به همکاری می‌کنیم.

محمدی گفت: هفته پیش در سازمان مدیریت پسماند شهر تهران میزبان دکتر زاکنای بودیم که در این دیدار ضمن تشریح اولویت‌های مدیریت پهنه پسماند، تأکید ویژه‌ای به نظافت و رفت و روب شهر انجام گرفت. در همین راستا نیز باتوجه‌به مطالبه به حق مردم، وظایف ذاتی سازمان و همچنین تأکید شهردار تهران مصمم هستیم که به‌زودی تغییراتی را در نحوه نظافت و پاک‌سازی شهر اعمال کنیم که آغاز طرح نظافت "محله شهروندان بر روی سامانه‌های سازمان مدیریت پسماند و شهرداری گام اول این اقدامات بود.

محمدی ادامه داد: به‌منظور تحقق این امر و ایجاد تغییر و تحول در وضعیت نگهداشت و ارتقای سطح کیفی نظافت شهر نیازمند بازنگری دقیق و جدی عملکرد

پیمانکاران این حوزه هستیم. دراین‌رابطه پیمانکاران فعلی فعال در مناطق را از لحاظ عملکرد و همچنین از نظر توان اجرایی، کامل‌بودن ناوگان ماشین‌آلات و پرسنل خدماتی مورد رصد و پایش قرار می‌دهیم. این کار شروع شده است و پیمانکاران فعلی و پیمانکارانی که پتانسیل و استعداد انجام و ارائه خدمت در سطح مطلوب را دارند می‌توانند به سازمان مدیریت پسماند مراجعه و مدارک و مستندات خود را ارائه دهند.

وی افزود: سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران با ارزیابی دقیق، امکانات پیمانکاران را بررسی و رتبه‌بندی می‌کند و از نیمه دوم سال جاری قرارداد پیمانکارانی که نتوانند در طرح ارزیابی و رتبه‌بندی ما امتیاز و

**اوقات شرعی به افق تهران**
اذان ظهر: ۱۳:۰۹
اذان مغرب: ۱۹:۱۶
اذان صبح فردا: ۳:۵۵
طلوع آفتاب فردا: ۵:۲۲

| **یکشنبه ۲۲ مرداد ۱۴۰۲ | شماره ۶۲۰۷ |**