



دوشنبه ۲۰ تیر ۱۴۰۴ شماره: ۸۷۷۰

irannewsppaper irannewsppaper

گفت و گوی «ایران» با مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و درمان وزارت بهداشت

۵۰۰ روانشناس ۲۴ ساعته مشاوره می دهند



خدماتی که در این سامانه به مردم ارائه می شود، فقط مختص مشکلات روانی و اجتماعی نیست، بلکه کافی است با ۴۰۳۰ تماس بگیرید تا گزینه های مختلفی پیش رویشان قرار گیرد. مثل توصیه هایی برای مدیریت ترس و اضطراب، مشکلاتی مثل استرس، اضطراب، نگرانی و ترس مواجه شوند که در بسیاری از موارد نیاز است با فردی آموزش دیده تماس بگیرند و راه حل هایی را برای غلبه بر مشکل دریافت کنند. البته آموزش های تکمیلی را هم برای روانشناسان وزارت بهداشت در چنین شرایطی در نظر گرفتیم که به تدریج در حال ارائه آنها هستیم.»

این ها بخش هایی از صحبت های دکتر محمدرضا شالبافان مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است. او درمورد خدمات این سامانه به مردم توضیح می دهد: «بعد از شروع تجاوزگری ها از عوامل سامانه دعوت کردیم تا مجدد سامانه فعال شود و با توجه به نیاز شهروندان، خدمات ۴۰۳۰ گسترده تر شود. در حال حاضر تعداد قابل توجهی از روانشناسانی که در سیستم شبکه بهداشتی درمانی وزارت بهداشت شاغل هستند، در این سامانه فعالیت می کنند.»

از یک دهه پیش به تدریج سه هزار روانشناس در مراکز جامع سلامت و شبکه خدمات بهداشتی درمانی کشور مشغول به کار شدند، موضوعی که شالبافان به آن اشاره می کند و می گوید: «با برنامه ریزی های انجام شده حدود ۵۰۰ نفر از این روانشناسان در سامانه ۴۰۳۰ پاسخگوی تماس های شهروندان هستند. طبیعی است، مادر و پدرانی که مشکلاتی مثل استرس، اضطراب، نگرانی و ترس مواجه شوند که در بسیاری از موارد نیاز است با فردی آموزش دیده تماس بگیرند و راه حل هایی را برای غلبه بر مشکل دریافت کنند. البته آموزش های تکمیلی را هم برای روانشناسان وزارت بهداشت در چنین شرایطی در نظر گرفتیم که به تدریج در حال ارائه آنها هستیم.»

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و درمان وزارت بهداشت با اشاره به اینکه تیمی از اساتید مجرب روانشناسی و روانپزشکی برای ارائه آموزش درحال ارائه خدمت شکل گرفته است، بیان می کند: «به غیر از آموزش هایی که برای مشاوران در حال ارائه خدمت در نظر گرفتیم، در مواردی که نیاز به مشاوره های تخصصی تر وجود دارد، اساتید ورود می کنند تا به بدنه روانشناسان پاسخگو به مردم کمک کنند.

از زمان فعال سازی این سامانه استقبال خوبی شده است و امیدواریم با تقویت این سامانه پاسخگوی نیازهای مردم باشیم.»

مراقب سلامت روان کودکان باشید

درمان وزارت بهداشت هم به آن اشاره می کند و می گوید: «سامانه ۴۰۳۰ و مشاورانش آماده ارائه خدمت به والدین هستند تا راهکارهای عملی در مواجهه با بحران و توضیح شرایط قابل درک برای کودکان را به آنها آموزش دهند: توصیه های ساده و اجرایی که می تواند شرایط روحی و روانی اعضای خانواده را آرام و مطلوب کند. البته گاهی ممکن است، یک تماس برای خروج از بحران روانی ایجاد شده کافی نباشد.»

به گفته شالبافان، هموطنان می توانند در صورتی که به خدمات تخصصی تر نیاز دارند، به صورت حضوری به مراکز جامع سلامت مراجعه کنند، روانشناسان در این مراکز مستقر و آماده ارائه خدمت به مردم هستند. اما در حال حاضر به علت دشواری برای مراجعه حضوری، سامانه ۴۰۳۰ می تواند نقش کمک کننده ای برای حل نگرانی های مردم داشته باشد.

۹۹ مرکز «سراج» آماده ارائه خدمات تخصصی روان درمانی

یکی از خدماتی که در مراکز جامع سلامت به مردم ارائه می شود، خدمات مشاوره سلامت روان است، او در این باره توضیح می دهد: «مردم کاملاً با مراکز جامع سلامت و خانه های بهداشت آشنا هستند و از خدمات مختلف این مراکز استفاده می کنند. یکی از این خدمات مشاوره های سلامت روان است که از حدود ۱۰ سال پیش کم کم برای این مراکز روانشناسی به خدمت گرفته شد و درحال حاضر حدود سه هزار روانشناس در این مراکز فعالیت می کنند و در ساعات اداری پاسخگوی مردم هستند و خدماتشان را به صورت کاملاً رایگان در اختیار افراد قرار می دهند. البته این خدمات کوتاه مدت و جامعی است و سعی می شود با مداخلات کوتاه مدت دو تا سه جلسه ای به افراد کمک کنند و در صورت نیاز برای روان درمانی های تخصصی، شهروندان به مراکز سراج می کنند که مخفف سلامت روان اجتماعی است، ارجاع می شوند. در حال حاضر ۹۹ مرکز سراج در سراسر کشور فعال و آماده ارائه خدمت به مردم هستند.»

گزارش خبری

محدثه جعفری خبرنگار

دلیل سامانه ای با هدف حمایت روانی از مردم در مواقع اضطراری، به ویژه در حوادث طبیعی، جنگ یا بحران های اجتماعی طراحی و فعال شد تا به صورت شبانه روزی پاسخگوی هموطنان باشد. سلامت روان جامعه یکی از اولویت های مهم نظام سلامت هر کشوری است و مسئولان تلاش می کنند در کنار امداد های فیزیکی، امداد های روحی و روانی نیز با کیفیت و به موقع به مردم ارائه شود. حالا سامانه ۴۰۳۰، خدمات مشاوره ای در حوزه های روانی و اجتماعی را به هموطنانی که در چنین شرایطی دچار اضطراب و نگرانی شده اند، ارائه می دهد تا به طور مؤثر به کاهش اضطراب، ترس و فشارهای روحی شهروندان کمک کند.

سامانه ۴۰۳۰ از دوران پاندمی کرونا

شروع به کار کرد و نهاد ها و سازمان های مختلفی با آن همکاری می کنند، یکی از همکاران ثابت و منسجم این سامانه وزارت بهداشت و مشخصاً دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد این وزارتخانه است. این همکاری در خصوص مشاوره های روانشناختی و کمک به شهروندان برای حفظ سلامت روان شان شکل گرفت و بعد از فروکش کردن موج پاندمی، کم و بیش فعالیت های این سامانه ادامه داشت.

البته در بخش های دیگر این سامانه هم وزارت بهداشت همکاری هایی دارد، اما بعد از تجاوز نظامی رژیم صهیونیستی به خاک کشور و حملاتی که برسر غیرنظامیان و مردم بی گناه در پس آن شکل گرفت، این همکاری ها مجدد قوت پیدا کرد.

حوادث

اخبار پلیس

توصیه های سخنگوی فراجا به مردم

این روزها بیشتر به رخدادهای اطرافتان توجه کنید

گروه حوادث: این روزها که رژیم متجاوز اسرائیل با حمله های ددمتشانه به کشورمان باعث بر هم زدن آرامش مردم شده است و خرابکاران و جاسوسان اسرائیلی نیز به دنبال ایجاد تشویش و تنش در شهرها هستند سخنگوی فراجا با ارائه توصیه های امنیتی و انتظامی از مردم خواست پیش از پیش به اطرافشان دقت کنند و هر گونه مورد مشکوک را گزارش دهند.

سردار منتظرالمهدی سخنگوی فراجا به مهر گفت: توجه به عبور و مرور خودروهای باربری و مسقف مهم است و باید به این خودروها توجه بیشتری کرد. همچنین مدیران باربری ها در ترمینال های برون شهری دقت بیشتری در تحویل و دریافت بار داشته باشند. مواردی یافت شده که دشمن برای جا به جایی محموله خود از طریق باربری ها اقدام کرده؛ بنابراین مدیران باربری نیاز است حفاظت خود را دوچندان کنند. توجه به جعبه های تحویل و دریافت غذا، کالا و خدمات مهم است و در صورتی که حجم جعبه ها بیش از اندازه معمول است حتماً به ۱۱۰ اطلاع رسانی کنید.

مدیران شهرک های صنعتی حتماً به محل های واگذار شده به آنها مراجعه و گشت زنی کنند، مواردی گزارش شده که برخی ریزپرنده ها و مواد انفجاری از طریق مکان هایی در شهرک های صنعتی ساخته و نگهداری شده است. گاهی مشاهده شده برخی افراد مغرض با آتش زدن مواد بازاقت و لاستیک خودروها به دنبال تشویش و دل نگرانی شهروندان هستند که در صورت مشاهده حتماً اطلاع رسانی کنید. تأکید دوباره داریم که مردم ایران اخبار و اطلاعات در خصوص اقدامات مشکوک را در کوتاه ترین زمان ممکن به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰، مراکز انتظامی و واحدهای گشت اطلاع دهند.

هشدار پلیس به حامیان صهیونی در فضای مجازی

گروه حوادث: فرمانده انتظامی لرستان از برخورد قاطع پلیس با هرگونه فعالیت حمایتی از دشمنان صهیونی و اقدامات عناصر خودفروخته در فضای مجازی خبر داد.

سردار بجیی الهی در سخنانی با اشاره به فعالیت بی وقفه پلیس در راستای انتظام بخشی و تأمین امنیت و آرامش شهروندان گفت: در کنار سایر دستگاه های خدمات رسان، اجرایی و عملیاتی، با آمادگی صددرصدی، امنیت و آرامش شهروندان عزیزمان را برقرار خواهیم کرد و در ایثار و جان فشانی برای مردم از هیچ کوششی دریغ نمی کنیم. وی با هشدار به گردانندگان صفحات مجازی تأکید کرد: هرگونه فعالیت حمایتی از دشمنان صهیونی و اقدامات عناصر خودفروخته در فضای مجازی و در شرایط کنونی کشور، طبق قانون مجازات اسلامی جرم محسوب می شود و پلیس با چنین اقدامات مجرمانه ای به صورت قاطع برخورد خواهد کرد.

فرمانده انتظامی لرستان گفت: حین انجام معاملات به خصوص اجاره و رهن منازل و اماکن خود، به افراد ناشناس به خصوص در شبکه های مجازی اطمینان نکنند و هشدارهای پلیسی در این خصوص را مورد نظر قرار دهند. شهروندان به شایعات و اخبار جعلی توجه نکنند و در صورت مشاهده موارد مشکوک موضوع را سریعاً به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ اطلاع دهند و خادمان خود را مثل همیشه در برخورد با هرگونه بی نظمی و هنجارشکنی یاری کنند.

ادعای یک سارق گوشی:

شکست عشقی مرا به سرقت کشاند

گروه حوادث: مرضیه همایونی/

پسر جوانی که به خاطر عشق به یک دختر به دام مواد مخدر کشیده شده بود، برای تأمین هزینه مواد مخدرش، سناریوی سرقت های سریالی را اجرا کرد.

به گزارش «ایران»، چندی قبل مرد جوانی با مراجعه به پلیس سرقت گوشی تلفن همراهش خبر داد و گفت: «در حال عبور از خیابان بودم که دو پسر جوان سوار بر موتورسیکلت به من نزدیک شدند. یکی از آنها از موتور پیاده شد و با تهدید چاقو، گوشی تلفن همراهم را گرفت.

هر دو آنها ماسک و کلاه داشتند اما روی گردن پسر جوانی که گوشی را از من گرفت خالکوبی یک شخصیت کارتونی بود.»

به دنبال شکایت مرد جوان، تحقیقات آغاز شد و در ادامه بررسی ها، کارآگاهان با شکایت های مشابه مواجه شدند. در تمامی سرقت ها سارقان با تهدید چاقو و گاز اشک آور نقشه سرقت های سریالی شان را اجرا کرده و شاکي ها مدعی بودند یکی از سارقان خالکوبی به شکل کارتون سیمپسون ها روی گردنش دیده می شد.



در اختیار کارآگاهان پلیس قرار گرفتند و تحقیقات در این خصوص ادامه دارد.

عاشقی نابودم کرد

سهیل، سردسته تاندو و نفره و متهمی که خالکوبی معروف را روی گردنش دارد، درباره انگیزه اش و شگرد سرقت ها گفت: «سرویس بر موتورسیکلت و خیلی عادی در سه منطقه خاص پرسه می زنیم، و با دیدن سوژه مناسب که در حال صحبت کردن با تلفن بود، به سمت او نزدیک می شدیم.

اگر سوژه ها مقاومت نمی کردند که هیچ، اما در صورت مقاومت با گاز اشک آور و چاقو آنها را تهدید

می کردیم. در سه محل مورد نظر اعزام شدند. پس از حضور پلیس در محل حادثه مشخص شد که یک دستگاه سواری زانتیا که از مسیر راننده ۱۸ ساله و سرنشینان ۱۵،۱۶ و ۱۷ ساله به علت شدت جراحات وارده در صحنه تصادف فوت شدند.

این مقام انتظامی بیان کرد: کارشناسان پلیس راه، علت این تصادف را ناتوانی در کنترل وسیله نقلیه ناشی از خطای از سرعت مطمئنه اعلام کردند.

مرگ ۴ نوجوان در برخورد خودرو با درخت



گروه حوادث: رئیس پلیس راه استان گیلان از جان باختن چهار نفر بر اثر برخورد یک دستگاه خودرو زانتیا با درخت در محور آستارا به تالش خبر داد.

سرهنگ جاور صفاری در تشریح این خبر اظهار کرد: در پی اعلام مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع تصادف در محور آستارا به تالش، بلافاصله مأموران پلیس راه به محل مورد نظر اعزام شدند. پس از حضور پلیس در محل حادثه مشخص شد که یک دستگاه سواری زانتیا که از مسیر آستارا به سمت تالش در حال تردد بوده، با یک اصله درخت برخورد کرد و راننده ۱۸ ساله و سرنشینان ۱۵،۱۶ و ۱۷ ساله به علت شدت جراحات وارده در صحنه تصادف فوت شدند.

این مقام انتظامی بیان کرد: کارشناسان پلیس راه، علت این تصادف را ناتوانی در کنترل وسیله نقلیه ناشی از خطای از سرعت مطمئنه اعلام کردند.

اخبار

مهم ترین نکات ایمنی در شرایط پرمخاطره و بحرانی

تماشاگر مزاحم نباشید

سمیه افشین فر/ آموزش و آمادگی رمز اصلی موفقیت در شرایط بحرانی است. هر چند مدیریت بحران مجموعه ای از اقدامات پیشگیرانه ای است که آسیب پذیری افراد را در مواجهه با بحران ها کاهش می دهد، اما همه این مدیریت ها بر عهده مسئولان نیست. آموزش و آمادگی هر کدام از ما درصد آسیب را کاهش می دهد. برای همین مهم است که بدانیم در مواجهه با این شرایط چه کاری باید انجام دهیم و از انجام چه کارهایی خودداری کنیم. در این روزها ویدیوهای مختلفی منتشر شده اند که در آن نیروهای امداد رسان از مردم می خواهند که از نقطه حادثه دیده دور شوند. دکتر عباس استاد تقی زاده عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و متخصص سلامت در حوادث و بلایا به این افراد عنوان تماشاگران مزاحم می دهد. از این کارشناس بحران در مورد اصول و شرایط رعایت اصول ایمنی در شرایط پرمخاطره پرسیده ایم. تقی زاده با بیان اینکه اولین و مهم ترین نکته آمادگی روانی و اجتماعی است، می گوید: «مهمترین نکته آمادگی روانی و اجتماعی مزاحم شدن نیست. اگر حادثه ای به صورت ناگهانی اتفاق بیفتد ترس و واهمه ایجاد می کند. اما اگر مثل چهارشنبه سوری انتظار حادثه ای را داشته باشیم میزان ترس کاهش پیدا می کند. باید بپذیریم که شرایط عادی نیست و هر لحظه ممکن است با صدای پافند و انفجار مواجه باشیم. بنابراین اولین شرط آمادگی روانی است، زیر آمادگی روانی بر آمادگی جسمی شهروندان هم تأثیر خواهد گذاشت. شکی نیست که این روزها همه به دنبال داغ ترین اخبار می گردند به اعتقاد این کارشناس مدیریت بحران نکته دومی که برای ارتقای آمادگی روانی باید در نظر داشته باشیم بحث اخبار است، او می گوید: «وقتی حادثه ای اتفاقی می افتد، عطش دریافت اطلاعات زیاد و مراجعه مردم به شبکه های اجتماعی و منابع خبر هم بیشتری می شود. همین مسأله ابزاری می شود تا تعداد متقاضیان اخبار جعلی هم در جامعه افزایش پیدا کند. اخبار جعلی در واقع یکی از بسترهایی است که دشمن برای جنگ روانی و جنگ ترکیبی و شناختی خود از آن استفاده می کند. این کارشناس مدیریت بحران از مردم می خواهد که اولاً اخبار را از منابع رسمی دنبال کنند و برای دریافت اطلاعات هرچند با تأخیر از منابع رسمی صبور باشند. نکته سومی که از دیدگاه تقی زاده دارای اهمیت است به بحث کودکان به خصوص کودکان زیر ۱۰ سال مربوط است او می گوید: «کودکان درک درستی از شرایط جنگی و غیرطبیعی ندارند. آسیب پذیری آنها بیشتر بنابراین کودکان را نباید درگیر اخبار مثبت یا منفی کنیم. چون اصلاً ضرورتی ندارد کودکان در جریان مسائل مختلفی که ممکن است برای آنها استرس ایجاد کند، قرار بگیرند. اگر قرار است بزرگترها خبری را رد و بدل کنند کودکان را کمتر در مواجهه با اخبار قرار دهند.»

نقاط درونی خانه امن تراست

تقی زاده در توضیح نکته چهارم به نقاط امن خانه ها اشاره می کند و می گوید: «نقاط امن در خانه از موارد مهمی است که باید به آن توجه داشته باشیم. آن چیزی که در بحران ها با آن مواجه هستیم، به خصوص در موج انفجار، صدمات ثانویه و ثالثیه است که ناشی از پرتاب هایی هستند که در محیط اتفاق می افتد. وقتی انفجاری اتفاق می افتد فقط یک منطقه تحت تأثیر قرار نمی گیرد و در شعاع وسیع تر شیشه های برخی منازل هم فرو می ریزد. براساس مشاهدات در این مواقع نقاط درونی کمتر از نقاط و دیوارهای بیرونی آسیب می بینند، بنابراین فاصله گرفتن از فضاها و دیوارهای بیرونی و شیشه ها و نماهای ساختمان از اهمیت بسیاری برخوردار است. در شهرستان ها و نقاطی که منازل از زیرزمین برخوردار هستند، زیرزمین ها نقاط امن تری به شمار می آیند.» او با تأکید بر پرهیز از هرگونه تردد غیرضروری ادامه می دهد: «از سواردی که باید حتماً به آن توجه داشته باشیم عدم تردد غیر ضروری در شهر است. در اینجا بحث تماشاگران مزاحم را مطرح می کنیم. افرادی که صرفاً به عنوان تماشاچی به محل حادثه هجوم می آورند. این رفتار از چند منظر خطرناک است. اول اینکه دیدن برخی صحنه ها در محل حادثه بر سلامت روان افراد تأثیری می گذارد. از طرف دیگر با جمعی که در محل ایجاد می شود، امکان امداد رسانی به تأخیر می افتد. بنابراین به هیچ عنوان تماشاگر مزاحم نباشید، هرچند حس انسان دوستی و کمک، حس بسیار خوب و پسندیدنی است. اما اگر آموزش های امدادی دیده اید، در قالب تیم های امدادی برای کمک در محل حاضر شوید و از کمک های خودجوش پرهیز کنید. در غیر این صورت حضور در محل حادثه برای خودتان هم به دلیل نا امن بودن محیط خطرناک است و ممکن است دچار آسیب شوید.» عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به گروه دیگری از افراد هم اشاره می کند: «گروه دیگری از تماشاگران مزاحم کسانی هستند که با حضور در پشت بام اقدام به فیلم برداری و تهیه فیلم و عکس می کنند. این حرکت در شرایط پرمخاطره بجز این که احساس ترس و وحشت در بین مردم ایجاد می کند، خطرات جسمی و جانی برای خود این افراد هم به دنبال دارد. چون وقتی پافند کار می کند احتمال سقوط هر جسمی از آسمان وجود دارد و خود اینها باعث ایجاد خسارت جانی می شود بنابراین به هیچ عنوان برای تصویربرداری به پشت بام و بالکن خانه ها نروید.» نکته دیگری که این کارشناس بحران به آن اشاره می کند بحث وسایل ضروری و مورد نیاز در این روزهاست به نظر او تنها یک رادیو کوچک و معمولی، چراغ قوه، داروهای ضروری که مصرف می کنید و مقداری غذای کنسروی محدود یا نان خشک کفایت می کند و اصلاً نیازی نیست که برای سال ها و ماه ها اقدام به ذخیره سازی مواد غذایی کنید.»

این متخصص سلامت در حوادث و بلایا معتقد است: «تابآوری روانی مهم ترین نکته ای است که باید در این روزها مد نظر قرار دهیم.» از نظر او تاب آوری روانی یعنی به ظرفیت ها، استعدادها و توانمندی خودمان نگاه مثبت داشته باشیم. به آینده امیدوار باشیم و بپذیریم که این دوران را سپری خواهیم کرد:: «در کشورمان حوادثی از این دست کم ندیده ایم، با توکل به خداوند این دوران تمام می شود. جس همکاری، مشارکت و انسجام اجتماعی و امید به آینده شاخص هایی است که باعث می شوند این دوران را پشت سر بگذاریم و تابآوری داشته باشیم.»