معاون وزارت بهداشت در گفت‌وگو با «ایران» خبر داد

شهادت ۱۱ پرستار در جنگ رمضان

گزارش خبری

محدثه جعفری
گروه اجتماعی

جنگ رمضان برای نظام سلامت ایران فقط یک بحران نبود، بلکه آزمونی چندوجهی بود؛ آزمونی که در آن تیم ملی سلامت باید همزمان در دو جبهه می‌جنگید؛ از یک سو مدیریت خدمات به مجروحان و آسیب‌دیدگان و از سوی دیگر تداوم خدمات روتین سلامت برای میلیون‌ها شهروند. برخلاف بسیاری از بحران‌ها که خدمات عادی درمانی را مختل می‌کنند، در این دوره تلاش شد هیچ بخشی از چرخه سلامت متوقف نشود. این موضوع نیازمند جانفشانی گروه‌های مختلف سلامت از جمله پرستاران بود که همواره در خط اول خدمات‌رسانی به مردم و مجروحان قرار دارند. به گفته مسئولان وزارت بهداشت، قبل از شروع سال جدید، شاهد اتفاقات خوبی در حوزه پرستاری بودیم و حدود دو تا چهار ماه از مطالبات معوق پرستاران پرداخت شد، اما همچنان حدود ۶ ماه فاصله در پرداخت مطالبات نیروهای پرستاری وجود دارد. مسأله اصلی، در حفظ و تثبیت آمادگی نیروهای پرستاری، توجه به خواسته‌ها و نیازهای آنها از سوی مسئولان است که بین ۶۵ تا ۷۰ درصد رشد تعرفه نسبت به سال قبل برای پرستاران در نظر گرفته شده و همین امسال اجرایی می‌شود.

دکتر عباس عبادی، معاون پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، درباره آمادگی نیروهای پرستاری در جنگ رمضان و شهادت ۱۱ نفر از آنها به «ایران» می‌گوید: «از همان ساعات اولیه شروع جنگ در نهم اسفندماه، براساس دستورالعمل‌هایی که از گذشته در نظام سلامت تدوین شده بود، همکاران ما در نظام سلامت از جمله پرستاران در حالت آماده‌باش قرار گرفتند و شیفت‌بندی و حضورشان در مراکز درمانی و بیمارستان‌ها بر اساس لیست‌های شماره‌گذاری شده، انجام شد. با توجه به تجربه‌ای که در جنگ ۱۲ روزه به دست آورده بودیم، بلافاصله فراخوان همکاران پرستاری که در لیست یک قرار داشتند، انجام شد و مرخصی‌ها را لغو کردیم. در گام بعدی، خدمات حوزه سلامت را اولویت‌بندی کردیم، یعنی خدمات الکتیو «غیراورژانسی» لغو شد تا تمرکز کادر درمان روی بیماران اورژانسی و مجروحان جنگی قرار گیرد.»

> در ۴۰ روز جنگ، حتی در سخت‌ترین شرایط هم کمبود نیروی پرستاری نداشتیم. پرستاران علاوه بر وظایف همیشگی خود به شکل داوطلبانه در بیمارستان حضور پیدا می‌کردند تا به مجروحان کمک کنند

او با اشاره به حضور همیشگی پرستارها در بیمارستان‌ها توضیح می‌دهد: «با شروع حملات دشمن صهیونیستی-آمریکایی به کشورمان، بعضی از مردم برای حفظ جانشان به مناطق امن‌تر رفتند. کاملاً طبیعی است که این حس در کادر درمان و نیروهای پرستار هم شکل بگیرد و برای حفاظت از جان خانواده و فرزندانشان به مناطق امن‌تر بروند. اما خوشبختانه با حس مردم‌دوستی و میهن‌پرستی که در کادر پرستاری کشور وجود دارد، پای کار ایستادند و اجازه ندادند وقفه‌ای در جبهه ارائه خدمات درمانی ایجاد شود.

به همین دلیل به جرأت می‌توان گفت در ۴۰ روز جنگ، حتی در سخت‌ترین شرایط هم کمبود نیروی پرستاری نداشتیم. پرستاران علاوه بر وظایف همیشگی خود به شکل داوطلبانه در بیمارستان حضور پیدا می‌کردند تا به مجروحان کمک کنند. البته شرایطی را هم مهیا کردیم که پرستارانی که مایل هستند، خانواده‌هایشان هم در مراکز درمانی حضور پیدا کنند تا کمتر نگران جان آنها باشند.»

جانفشانی پرستاران در جنگ تحمیلی سوم

دکتر عبادی با بیان اینکه در برخی مناطق جنوبی کشور به شکل محدود دچار کمبود نیرو شدیم، می‌گوید: «بلافاصله از استان‌های همجوار نیروهای داوطلب را به این مناطق اعزام کردیم تا خللی در روند درمان مردم و مجروحان ایجاد نشود. در کنار این ایثار و فداکاری، حدود ۲۵ نفر از کادر درمان در گروه‌های مختلف به شهادت رسیدند که ۱۱ نفرشان از جامعه پرستاری بودند. سه تن از این پرستاران شهید به‌طور مستقیم در مناطق عملیاتی که رزمندگان ما مشغول به خدمت بودند، سرویس‌دهی انجام می‌دادند که با آتش مستقیم دشمن به فیض شهادت نائل شدند.»

معاون پرستاری وزارت بهداشت با اشاره به جمع‌آوری اطلاعات نیروهای داوطلب پرستاری با کمک سازمان نظام پرستاری می‌گوید: «در حال حاضر بانک بزرگی از داوطلبان گروه پرستاری در اختیار داریم که در صورت نیاز، فراخوان می‌شوند. تا این لحظه حدود ۵ هزار نیروی داوطلب فعال ثبت‌نام کرده‌اند.»

او توضیح می‌دهد: «در مناطقی که کمتر مورد تهاجم قرار گرفته بود، مثل شهرهای شمالی، حجم مسافرت‌ها در این ایام بیشتر از همیشه شد و بیماران مزمن بسیاری که نیازمند دریافت خدمات درمانی بودند و باید خدمات درمانی مورد نیاز به این هموطنان هم ارائه می‌شد، جابه‌جا شدند. در این مورد هم از ظرفیت نیروهای داوطلب استفاده کردیم و تجهیزات مورد نیاز بیماران خاص را در این مناطق تدارک دیدیم تا مراکز درمانی با کمبود تجهیزات به علت افزایش حجم بیماران روبه‌رو نشوند.»

ضرورت توجه به عدالت در پرداخت حقوق به پرستاران

معاون پرستاری وزارت بهداشت در مورد توجه به مطالبات نیروهای پرستاری بعد از ایام جنگ هم توضیح می‌دهد: «ارائه خدمات درمانی از طرف کادر درمان یا پرستاری در شرایط بحران به هیچ وجه با هیچ مبلغی قابل جبران نیست و همکاران ما به خاطر دریافت پاداش و غیره بعد جنگ، در این ایام خدمت نکردند. آنها با ایثار، فداکاری و عشق به وطن پای کار بودند، اما مسئولان وظیفه دارند در قبال خدمات مخلصانه گروه‌های مختلف از جمله جامعه پرستاری اقداماتی انجام دهند. در واقع هیچ وقت تناسبی بین ارائه خدمت و جانفشانی، با جبران خدمت وجود ندارد، اما تلاش می‌کنیم با اصلاح فرآیند پرداخت، کمی خدمات آنها را جبران کنیم ولی واقعیت این است که خلأ بسیاری در این زمینه وجود دارد. بحث عدالت در پرداخت در درون گروه پرستاری هم با سایر گروه‌های حوزه سلامت یکی از این موارد است که به بازنگری اساسی در نظام پرداخت نیاز دارد. البته این اقدام فقط معطوف به دوران بحران نیست و این اصلاحات باید برای همه زمان‌ها انجام شود تا رضایت کاری بیشتری را ایجاد کند.»

دکتر عبادی درباره استخدام نیروی پرستاری در سال ۱۴۰۵ هم می‌گوید: «در برنامه هفتم توسعه پیش‌بینی شده بود برای سال ۱۴۰۵ حدود ۱۸ هزار پرستار استخدام کنیم، ولی با توجه به شرایطی که برای کشور ایجاد شده، ممکن است این اقدام با تأخیر مواجه شود. اما قطعاً جزو برنامه‌های وزارت بهداشت قرار دارد و آزمون آن هم در ماه‌های پیش رو برگزار می‌شود. قرار بود اواخر بهار این آزمون صورت بگیرد که با توجه به بحرانی که هنوز هم تمام نشده است، این برنامه با تغییراتی همراه خواهد بود.»

کاهش معوقات پرستاری به شش ماه رسیده است

برش

او در مورد پرداخت مطالبات کادر پرستاری توضیح می‌دهد: «در ابتدای روی کار آمدن دولت چهاردهم عقب‌افتادگی تعرفه‌ها در همه گروه‌های سلامت نزدیک به یک سال بود که در این دولت با پرداختی‌های انجام شده، این فاصله زمانی به حداقل رسیده است. در نیمه دوم اسفندماه ۱۴۰۴ هم بین دو تا چهار تعرفه عقب افتاده به گروه درمان و پرستاری پرداخت شد.

در حال حاضر می‌توان گفت معوقات گروه پرستاری به کمتر از شش ماه رسیده است. البته این فاصله زمانی هم زیاد است و باید تلاش کنیم نظم پرداختی‌ها بیشتر و فاصله معوقات کمتر شود. این پرداختی‌ها عزم وزارت بهداشت و دولت را برای رضایتمندی کادر درمان نشان می‌دهد.»

دکتر عبادی در مورد رشد حدود ۶۵ تا ۷۰ درصدی تعرفه‌های پرستاری برای سال جدید هم می‌گوید: «رشد نسبتاً قابل‌قبولی در تعرفه‌های پرستاری سال جدید اتفاق افتاده است. امیدوارم با تأمین اعتبار و خدمت‌رسانی باکیفیتی که همکاران ما انجام می‌دهند، از یک طرف رضایت همکاران و از طرف دیگر رضایت مردم را هم داشته باشیم. تعرفه شامل دو جزء است؛ ضریب ریالی و ارزش نسبی. در ضریب ریالی، رشد ۳۵ درصدی داشتیم و در ارزش نسبی هم رشد تقریباً ۲۵ درصدی برآورد شده که تجمیع آن بین ۶۵ تا ۷۰ درصد رشد تعرفه را نسبت به سال ۱۴۰۴ نشان می‌دهد.»

دبیر ستاد تعلیم و تربیت شورای عالی انقلاب فرهنگی:

زمان برگزاری کنکور هنوز قطعی نشده است

گزارش خبری

غزل رضایی ثانی
گروه اجتماعی

ابهام در زمان برگزاری کنکور سراسری سال ۱۴۰۵ یکی از چالش‌های اصلی داوطلبان است. طبق اعلام شورای عالی انقلاب فرهنگی مصوبات مربوط به کنکور تغییر نخواهد کرد و زمان دقیق آن به عهده سازمان سنجش و آموزش و پرورش است.

سید جلال موسوی دبیر ستاد تعلیم و تربیت شورای عالی انقلاب فرهنگی در گفت‌وگو با «ایران» درباره وضعیت کنکور و امتحانات نهایی می‌گوید: «بنابر اصل تمام مصوبه‌هایی که در این چند سال اخیر در زمینه کنکور وجود داشته، محتوای کنکور تغییری نخواهد داشت و همان محتوایی که ابتدای سال تحصیلی ابلاغ شده مبنا قرار می‌گیرد. تأثیر قطعی نمرات پایه‌های یازدهم و دوازدهم همچنان برقرار است و تصمیمی برای تغییر آن اتخاذ نشده است.»

موسوی درباره زمان دقیق برگزاری کنکور در سال جاری می‌گوید: «تعیین زمان برگزاری کنکور بر عهده سازمان سنجش است و آنها زمان قطعی را اعلام خواهند کرد. شورای عالی انقلاب فرهنگی در زمینه زمان کنکور ورود نمی‌کند.» او درباره اخباری مبنی بر برگزاری کنکور در مردادماه امسال می‌گوید: ««فعلاً زمان دقیق کنکور اعلام رسمی نشده و هنوز مشخص نیست آتش‌بس ادامه داشته باشد یا نه. اگر زمان دقیقی برای کنکور اعلام شود ممکن است باز هم تغییر کند، به همین دلیل باید شرایط کشور را درنظر گرفت. به هر حال ما در شرایط جنگی هستیم و تغییر درباره زمان کنکور جای بحث دارد. باید به این نکته هم توجه کرد که حداقل فاصله بین امتحانات نهایی و کنکور باید حدود دو هفته باشد و نباید زمان آن را کمتر از این کرد. البته این موارد باید در «شورای سنجش و پذیرش» یا «آموزش‌وپرورش» بررسی و تصمیم‌گیری شود.»

او درباره خبر در نظر گرفتن سهمیه برای دانش‌آموزان مناطق جنگی می‌گوید: «شورا در سال‌های گذشته برای مواردی مثل سیل و زلزله سازوکارهای حمایتی مانند سهمیه داشته است. در حال حاضر نیز درباره دانش‌آموزان مناطق درگیر جنگ، پیشنهادهایی به‌صورت غیررسمی مطرح شده است. هنوز هیچ سهمیه‌ای قطعی نیست، اگر شورای عالی انقلاب فرهنگی پیشنهادی درباره سهمیه‌ها از سوی دستگاه‌ها دریافت کند، حتماً آن را بررسی خواهد کرد.»

موسوی درباره مشکلات تغییر ناگهانی برنامه کنکور در سال گذشته که منجر به اعتراض داوطلبان شد نیز می‌گوید: «سال گذشته تغییراتی برای تأثیر قطعی برای پایه یازدهم در اواخر سال اعلام شد ولی اعتراض دانش‌آموزان را به همراه داشت، ماهم حق را به داوطلبان دادیم. بنابراین برای جلوگیری از به هم خوردن برنامه‌ریزی‌ها، امسال تصمیم گرفته شده محتوا و مصوبه کنکور بدون تغییر باقی بماند. چون خیلی از دانش‌آموزان از ما می‌پرسند مصوبه مانند سال گذشته تغییر ناگهانی خواهد داشت یا نه؟ باید تأکید کنم تجربه سال گذشته رخ نخواهد داد.»

توصیه یک روانشناس به کسانی که هنوز در حالت بقا هستند

همیشه گوش به زنگ نباشید

عکس: ایسنا

گزارش

سمیه افشین فر
گروه اجتماعی

صدای بسته شدن در خانه، اگزوز موتور یا حتی صدای یخچال که تا همین چند وقت قبل برای اغلب ما عادی بود این روزها برای‌مان تصوری از خطر شده است. به محض شنیدن صدا قلب‌مان تند تند می‌زند و از جا می‌پریم، اما باید بدانیم که این نشانه ضعف نیست. این حس در زندگی روزمره، بیشتر به نفع افراد است. برخی اوقات این حس مثل یک همدم ساکت عمل می‌کند که ما را از خطرات دور نگه می‌دارد و گاهی مثل یک هم‌صحبت پر سروصداست که آرامش‌مان را به هم می‌ریزد.

در روانشناسی به این حالت «گوش به‌زنگی» می‌گویند. مغز همه ما در روزهای گذشته روی بالاترین سطح هشدار تنظیم شده و هنوز از «حالت بقا» خارج نشده است.

فاطمه علایی روانشناس با بیان این مورد به «ایران» می‌گوید: «گوش به زنگی یا «حساسیت» در روانشناسی معمولاً به معنای آمادگی ذهنی برای دریافت سریع اطلاعات محیطی است. این حالت می‌تواند هم در موقعیت‌های عادی و هم در شرایط استرس‌زا دیده شود.» به گفته این روانشناس در این حالت افراد با افزایش هوشیاری مواجه می‌شوند، او می‌گوید: «افراد به صداها، حرکات و تغییرات کوچک محیطی بیشتر از حد معمول توجه می‌کنند، یا واکنش سریع از خودشان نشان می‌دهند، یعنی سیستم عصبی گاهی قبل از اینکه فرد کاملاً آگاه شود، به سرعت برای واکنش آماده می‌شود.» علایی معتقد است در حالت گوش به زنگی تمرکز افراد هم محدود می‌شود، یعنی ممکن است تمرکز روی یک موضوع خاص دشوار شود، چون ذهن مدام در حال تصویربرداری از محیط است. او با اشاره به احساس اضطراب در افراد گوش به زنگ می‌گوید: «در برخی موارد، این حالت با نگرانی مداوم یا ترس از اتفاقات ناگهانی همراه است. همچنین بدن ممکن است دچار تغییرات فیزیولوژیک شود. ضربان قلب بالا، تعریق یا تنفس سریع می‌تواند نشانه‌های فیزیکی این وضعیت باشند.» به گفته این روانشناس همه این ویژگی‌ها گاهی یک مزیت برای بقا و گاهی یک چالش برای آرامش روانی هستند.

مزایا و معایب گوش به زنگ بودن

علایی در مورد مزیت گوش به زنگ بودن، توضیح می‌دهد: «وقتی در موقعیت‌های جدید یا خطرناک هستید، سریع‌تر متوجه خطر می‌شوید. اما همیشه گوش به زنگ بودن چالش‌هایی هم دارد، ممکن است همیشه خسته باشید چون ذهن‌تان هیچ‌وقت به طور کامل استراحت نمی‌کند.» تعادل کلمه‌ای است که این روانشناس با اشاره به آن می‌گوید: «کلید ماجرا این است که یاد بگیریم چه زمانی این حس را خاموش کنیم و چه زمانی آن را روشن نگه داریم.» به نظر او افراد می‌توانند با کمی تمرین، یاد بگیرند که این حس را به نفع خود، مدیریت کنند.

به نظر علایی برای مدیریت این حس، چند راهکار ساده و کاربردی وجود دارد که برای افراد کمک کننده است. او با اشاره به تکنیک‌هایی مانند تکنیک تنفس عمیق، تمرکز بر لحظه حال و تعیین زمان نگرانی، در مورد تکنیک تنفس عمیق می‌گوید: «وقتی حس می‌کنید ذهن‌تان در حال تصویربرداری از محیط است، چند نفس عمیق و آرام بکشید تا سیستم عصبی‌تان آرام شود.» تمرکز بر لحظه حال مورد دیگری است که این روانشناس به آن اشاره می‌کند: «تمرکز بر لحظه حال (ذهن‌آگاهی) مثل یک چراغ قوه است که تاریکی نگرانی‌ها را روشن می‌کند و به شما کمک می‌کند به جای غرق شدن در افکار، با دنیای اطراف‌تان ارتباط بگیرید. سعی کنید تمام حواس‌تان را روی یک کار ساده مثل نوشیدن چای یا راه رفتن بگذارید تا ذهن‌تان از حالت هشدار خارج شود.»

او در مورد تعیین زمان نگرانی توضیح می‌دهد: «به خودتان بگویید که فقط در یک بازه زمانی کوتاه (مثلاً ۱۰ دقیقه) به نگرانی‌ها فکر می‌کنید و بقیه زمان را به کارهای دیگرتان اختصاص می‌دهید.» برای این کار علایی به تکنیک نوشتن افکار اشاره می‌کند: «وقتی افکار مزاحم می‌آیند، آنها را روی کاغذ بنویسید تا از ذهن‌تان خارج شوند و سبک‌تر شوید.»

به نظر این روانشناس حرکت فیزیکی، کمی پیاده‌روی یا ورزش سبک می‌تواند انرژی اضافی بدن را تخلیه و ذهن را آرام‌تر کند. او می‌گوید: «این تمرین‌ها به صبر نیاز دارند، اما با انجام هر کدام از آنها کم‌کم می‌بینید که چقدر کنترل روی ذهن‌تان بیشتر می‌شود.»

علایی با اشاره به چند راهکار برای بازگرداندن آرامش به سیستم عصبی، می‌گوید: «نامگذاری صدا (بیدار کردن منطق) اولین راهکاری است که می‌توانید استفاده کنید. وقتی ترسیدید، فوراً منبع صدا را نام ببرید (مثلاً در دل‌تان بگویید این فقط صدای باد بود). این کار آژیر خطر احساسی مغز را خاموش می‌کند.» بازدم‌های طولانی، که به عنوان ترمز سیستم عصبی عمل می‌کنند دومین راهکاری است که این روانشناس به آن اشاره می‌کند: «هوا را با سه شماره از بینی داخل بکشید و بسیار آرام با شش شماره از دهان خارج کنید. بازدمِ طولانی به بدن پیام «من در امنیت هستم» می‌دهد. همچنین با حذف سکوت مطلق می‌توانید سومین راهکار را تجربه کنید. سکوت کامل در خانه باعث می‌شود هر صدای کوچکی، مهیب به نظر برسد. بنابراین در طول روز یک صدای ملایم (مثل رادیو یا موسیقی آرام) در پس‌زمینه پخش کنید.» علایی با تأکید بر اینکه در لحظه لنگر بیندازید و با خودتان مهربان باشید، می‌گوید: «هنگام دلهره، کف پاها را محکم به زمین فشار دهید و سه شیء اطراف را نام ببرید (مثلاً: مبل، گلدان، ساعت). این کار مغز را از گذشته به «اینجا و اکنون» برمی‌گرداند. از خودتان انتظار نداشته باشید در یک شب تمام ترس‌های‌تان از بین بروند. دست روی سینه‌تان بگذارید و به خود یادآوری کنید «طبیعی است که ترسیدم، روزهای سختی بود، اما در حال حاضر همه چیز امن است.» سیستم عصبی برای تنظیم مجدد به زمان نیاز دارد.»

> گوش به زنگی یا «حساسیت» در روانشناسی معمولاً به معنای آمادگی ذهنی برای دریافت سریع اطلاعات محیطی است. این حالت می‌تواند هم در موقعیت‌های عادی و هم در شرایط استرس‌زا دیده شود

برش

چند قدم ساده را برای شروع امتحان کنید:

توقف و نفس: یک لحظه مکث کنید، چشمان‌تان را ببندید و فقط روی صدای نفس کشیدن خودتان تمرکز کنید.

مشاهده حواس پنج‌گانه: به پنج چیزی که می‌بینید، چهار چیزی که لمس می‌کنید، سه صدایی که می‌شنوید، دو بویی که حس می‌کنید و یک طعمی که در دهان‌تان هست، دقت کنید.

حس بدن: بدون قضاوت، ببینید کجای بدن‌تان گرفته یا کجا رهاست و فقط این حس را تجربه کنید.

تکرار کلمات: می‌توانید با هر بازدم بگویید «آرام» و با هر دم بگویید «حالا» تا ذهن‌تان را به زمان حال برگردانید.

شروع کوچک: روزی پنج دقیقه این کارها را انجام بدهید و کم‌کم زمانش را بیشتر کنید.

این تمرین‌ها مثل ورزش برای توجه کردن به زمان حال است و هرچه بیشتر انجام‌شان بدهید، قوی‌تر می‌شوید.