



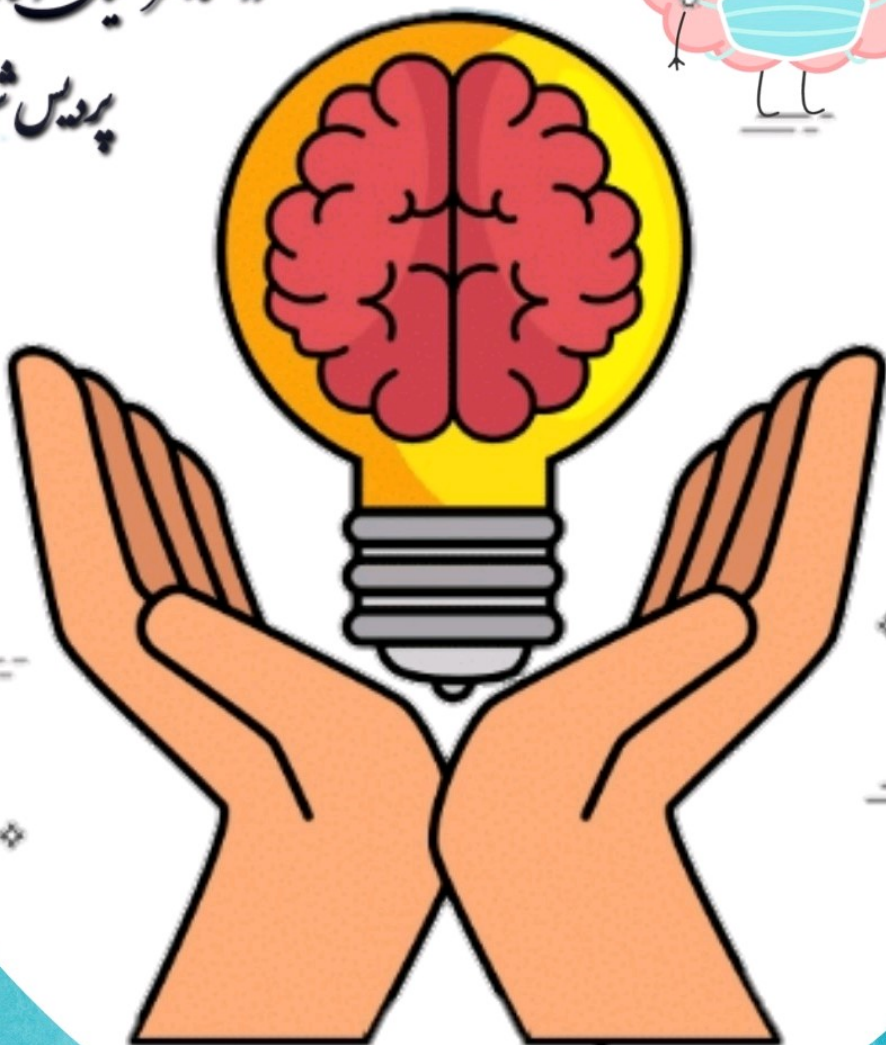
گاهنامه مشاوره زندگی

بهداشت روان فرد دوران کرونا



کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان

دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی
پردیس شهید باهنر وک



شناسنامه:

صاحب امتیاز: کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه
فرهنگیان استان مرکزی-پردیس شهید باهنر اراک

مدیر مسئول: محمد حسین خوش بخت یان

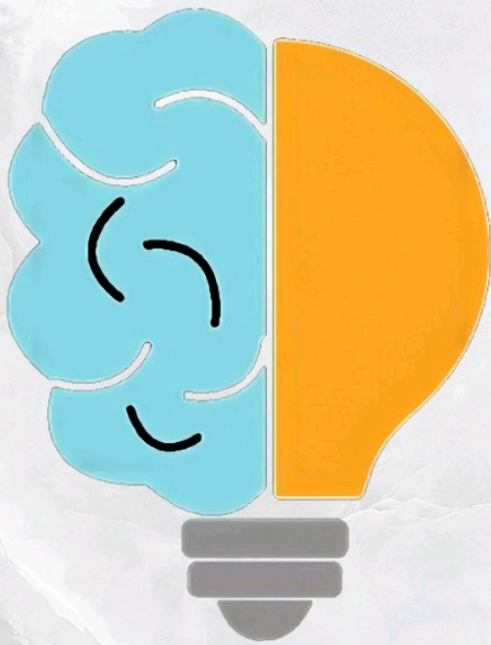
سر دبیر: محمد امین رمضانی

طراحی و صفحه آرایی: محمد حسین خوش بخت یان و محمد امین رمضانی

ویراستاران: محمد حسین خوش بخت یان و محمد امین رمضانی

هیات تحریریه: محمد حسین خوش بخت یان، محمد امین رمضانی، سیدعلیرضا
حسنی

با تشکر از معاون محترم امور دانشجویی پردیس شهید باهنر استان مرکزی،
جناب آقای عباس ساریخانی، که این نشریه با حمایت و پشتیبانی پیوسته
ایشان به نتیجه رسید.



شماره اول، مرداد ۱۴۰۰

گاهنامه مشاوره زندگی

دانشگاه فرهنگیان، اراک، مرکز

پردیس شهید باهنر اراک

بهداشت روانی

در دوره کرونا

فهرست مطالب

- ۱ سخن آغازین
- ۲ سخنان رهبری
- ۳ سخنی بادانشجویان
- ۴ گفت و گو با دکتر بهروز قلابی
- ۷ بررسی واکنش های رایج کرونا در ایران
- ۸ اولین شهید مدافع سلامت استان مرکزی
- ۹ ابعاد سلامت روان



سخن آغازین:

به نام مرسله سوند کلوی قلم

پروردگار قادر و توانا را شاکریم که به ما سعادت بخشید تا در قالب کاهنامه ای با عنوان مشاوران زندگی، خدمت بهر اهلان کرامی باشیم تا بتوانیم نکات ارزنده ای از موضوعات مرتبط با سلامت و بهداشت روان در دوران قرنطینه خانگی را با هم مرور نماییم.

این کاهنامه به همت معاونت دانشجویی و کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید باهنر اراک تهیه و تدوین گردیده است. امید است این اثر مورد توجه دوستان و همراهان کرامی کاهنامه مشاوران زندگی قرار گیرد و بتواند نقش کوچکی را در سلامت روانی جامعه ایران ایفا کند. چرا مشاوران زندگی؟

زندگی امروزه بشر، یک زندگی ساده مانند انسان های عصر های پیشین نیست. با گسترش شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع، زندگی انسان از حالت سنتی به حالت ماشینی و صنعتی، تغییر حالت داده است و این صنعتی شدن نیز مانند هر تغییری بدون پیامد نمی ماند.

ریتم زندگی مردم سریع تر شده است و انسان از اصالت خود که متعلق به طبیعت است؛ روز به روز دورتر می شود. این دوری باعث بوجود آمدن مشکلات فراوانی در بین تمام انسان های این کره خاکی گشته است. حال چاره چیست؟ صورت مسئله را پاک کنیم و مانند اجدادمان در طبیعت زندگی کنیم؟
همزمان که سبک زندگی ما در حال تغییر است، رفتار و اعمال روان شناسی ما نیز می بایست تغییر یابد. امراض روانی جدیدی بشر را احاطه کرده اند که نیاز به درمان ها و روش های جدید دارند.

با افتخار می توان گفت که کاهنامه مشاوران زندگی، این رسالت را به دوش می کشد.



بخشی از بیانات مقام معظم رهبری در دیدار جمعی از پرستاران نمونه کشور

۱۳۸۹/۰۲/۰۱

مسئله‌ی سلامت جسم و روان از مهمترین مسائل جوامع و ملت‌های امروز است. این حدیث معروف «نِعْمَتَانِ مَجْهُولَتَانِ الْمَوْتُ وَ الْأَمَانُ» حقیقتاً انگشت اشاره‌ای است به این امر اساسی و حیاتی. سلامت و امنیت در شمار نعمتهای بزرگی هستند که انسان تا از آن نعمتها محروم نباشد، اهمیت و ارزش آن را درک نمی‌کند، مانند هوا برای تنفس. تا وقتی انسان تنفس میکند، اهمیت این نعمت رایگان و همیشه در اختیار را درک نمیکند؛ به محض آنکه تنفس مشکل شد، انسان احساس میکند چه نعمت بزرگی را از دست داده است.

مجموعه‌ی پزشکی و پرستاری و بقیه‌ی دستگاه‌های سلامت، در واقع تأمین‌کننده‌ی این نعمت بزرگ برای جامعه‌اند. و نقش پرستار در این میان، نقش بسیار برجسته‌ای است. پرستار در یک تلاش و چالش دائمی روحی و روانی است؛ فقط مسئله‌ی جسم او نیست. خستگی روحی، مواجهه‌ی با بیمار و دردمند و احساس وظیفه‌ی اینکه باید برای این دردمند و بیمار، هم علاج جسمانی، هم علاج روحی و معنوی تقدیم کند، مسئله‌ی بسیار فرساینده‌ای است، کار سنگینی است. این وظیفه‌ی سنگین را پرستاران بر عهده گرفته‌اند.

ملت ما ملت بصیری است، ملت با ایمانی است. امیدواریم خداوند متعال به برکت ادعیه‌ی زاکیه‌ی حضرت بقیه‌الله (ارواحنا فداه) روزبه‌روز بر این بصیرت بیفزاید و ملت ما را ان‌شاءالله در همه‌ی میدانها پیروز و سرافراز کند و شما جوانها ان‌شاءالله در آینده‌ی نه چندان دوری، عظمت کشورتان را، پیشرفت کشورتان را، و نیاز همین ابرقدرتها را به خودتان حس کنید و ببینید.

رحمت پروردگار به روح مطهر امام بزرگوار و ارواح مطهر شهیدان. امیدواریم که خداوند متعال همه‌ی شما را موفق و مؤید و منصور بفرماید.





سخنرانی با دانشجوپایان



دوره جوانی سرشار از رمز و رازهایی است که اغلب متخصصان این دوره را، دوره‌ی کسب تجارب شخصی، احراز هویت و خودکفائی رفتاری می‌نامند. توانایی نظارت بر خود، رشد مهارت تصمیم‌گیری به‌عنوان یکی از مهارت‌های اساسی زندگی و بهره‌گیری از خرد و اندیشه برای خودشناسی از ویژگی‌های این دوره از رشد محسوب می‌شود.

هم‌زمانی آغاز دوره جوانی با ورود به دانشگاه فرهنگیان مسئولیت دانشگاه را برای زمینه‌سازی جهت شکوفایی هرچه بهتر استعدادهای بالقوه شما دانشجو معلمان عزیز دوچندان می‌کند. بنابراین برای کسب موفقیت‌های بیشتر در ماموریت و رسالت دانشگاه عوامل متعددی می‌توانند نقش ایفا نمایند که از جمله کانون‌ها، تشکله‌ها، انجمن‌ها و ... می‌باشند.

شیوع گسترده ویروس کرونا و همه‌گیری ناشی از آن و اجرای قرنطینه باعث اختلال در فرآیند تربیت معلم شده‌است از این‌رو با استفاده از راهکارهای مختلف برای جلوگیری از قطع ارتباط دانشجویان با دانشگاه از جمله برگزاری نشست‌ها، جشنواره‌ها، مسابقات مجازی و تهیه و تدوین نشریات و محتواهای آموزشی می‌تواند موثر واقع شود.

نشریه حاضر که به همت کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی تهیه و تدوین شده‌است برای ایجاد فضایی مناسب جهت ارتباطی تعالی‌بخش با شما دانشجو معلمان گرامی است و این پیام را یادآوری و تاکید می‌نماید "به حول و قوه الهی - کرونا- را شکست خواهیم داد."

در پایان ضمن تشکر از زحمات دست اندرکاران نشریه، برای همه شما عزیزان از درگاه خداوند متعال بهروزی و سلامتی آرزو می‌نمایم و امیدوارم هر چه زودتر شاهد حضور پرشور و نشاط همه شما در دانشگاه باشیم.

مجتبی حیدری سرپرست مدیریت امور پردیس های دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی



(آسیب شناس روزِ فردا در دورِ ان کے رونا)

گفت و گو با دکتر بهروز قلائی

متخصص حوزه روان شناسی

همان‌طور که در تعریف بهداشت روان گفتم، بهداشت روانی یعنی دور بودن از اضطراب و استرس و دقیقاً کرونا با ایجاد اضطراب و استرس‌های زیادی که به انواع مختلفی برای مردم در این عصر ایجاد کرده است، بهداشت روان را مورد هدف و تهاجم قرار داده است و اگر بخواهیم بگوییم کرونا به‌طور ویژه چه اثری روی بهداشت روان گذاشته، مهم‌ترین



کاشانه شادمانی زندگی، بهداشت روانی در دوتای کرنا

لطفاً چند مورد از آثار مخرب کرونا بر روی بهداشت روحی و روانی افراد را

ذکر نمایید.

همان‌طور که در پاسخ به سوال‌های قبلی شما اشاره کردم یکی از آثار مخرب کرونا بالا رفتن اضطراب عمومی جامعه است. GAD یا اضطراب فراگیر برای خیلی از افراد در این دوره ایجاد شده اما به‌طور خاص تر در پاسخ به این سوال اگر بخواهم بگویم، می‌توانیم درجه‌بندی‌های مختلفی را ایجاد کنیم. مثلاً بگوییم در سطح کودکان، کرونا یک مدل اختلالات ایجاد می‌کند. کودکان دچار نگرانی‌ها و ترس‌های شدیدی از بیماری کرونا یا ترس از دست دادن والدین یا اطرافیان شده‌اند. کودکان وقتی برای بازی به خارج از خانه می‌روند، دیگر آن لذت و شادابی که قبلاً داشتند را ندارند، بلکه همیشه به‌خاطر تذکرات زیادی که والدین‌شان به آن‌ها دادند، نگرانند. حتی خیلی از کودکان به‌خاطر مراعات‌های پزشکی و بهداشتی از خانه بیرون نیامدند. در این دوران بسیاری از کودکان مدت زیادی پارک رفتن را تجربه نکرده‌اند یا اگر رفته‌اند و تجربه کرده‌اند دست به وسایل نمی‌زنند، فقط باید با حسرت به وسایل بازی پارک نگاه کنند. در این سطح، آسیب زیادی به کودکان زده است. در سطح تحصیلی هم آسیب‌های آموزشی و یادگیری زیادی را ایجاد کرده؛ بسیاری از دانشجویان محیط‌های یادگیری حضوری و کلاس مستقیم برایشان آموزش دهنده بوده یا یادگیرندگی ایجاد می‌کند و در فضای مجازی یادگیریشان افت پیدا می‌کند. در سطح بزرگسالان هم آسیب‌هایی وارد شده؛ به عنوان مثال باعث محدود شدن روابط شده و خانواده‌ها را از هم دورتر کرده است. مهمانی‌ها و دیدوبازدیدها کمتر شده و همین امر باعث شده تا محدوده کمی از افسردگی را در افراد متفاوت مشاهده نماییم.

اقدامات لازم برای به دست آوردن روحیه و آرامش بعد از اتمام کرونا چه

مواردی هستند؟

بعد از اینکه به امید خدا از این ویروس نجات پیدا کردیم، یک سری کارها باید انجام بدیم که حال‌مان بهتر شود. مهم‌ترین کار اینست که خیلی زود سعی کنیم برگردیم به زندگی قبل از کرونایمان، به عنوان مثال به مسافرت برویم، لذت بردن از فضای بیرون و طبیعت، رفتن به مهمانی و دورهمی‌ها، فراهم کردن جمع‌های دوستانه، برگزار کردن جشن‌ها و مناسبت‌های شادی‌بخش مثل جشن‌های تولد و انجام کارهایی که قبلاً انجام می‌دادیم و در ایام کرونا محدودشان کرده‌ایم؛ مثل ورزش کردن در سالن ورزشی باشگاه، رستوران رفتن یا کارهایی که برای ما لذت‌های کوچکی بودند و گهگاه با انجام دادن آن‌ها لذت و شادی را به خانواده مان می‌آوردیم و در ایام کرونا خیلی هایشان محدود شدند. می‌توانیم اینکارها را مجدداً انجام بدیم تا دوباره روحیه، آرامش و شادابی به خانواده‌ها بازگردد.

چرا برخی از مردم به واکسیناسیون اعتقاد ندارند و بر دلایل غیرمنطقی خود

استوارند؟ برای آن افراد چه توضیحاتی دارید؟

شاید این سوال را اگر از نظر بهداشتی یک پزشک یا یک متخصص حوزه بهداشت پاسخ بدهد، بهتر باشد. ولی بنده فقط در جنبه روان‌شناختی و بُعد روانی می‌توانم پاسخ مختصری به این سوال بدهم و آن هم این است که افرادی که اعتقاد به واکسیناسیون ندارند، می‌توانند افراد خودمحوری باشند. در روان‌شناسی افراد خودمحور، افرادی هستند که خودشان را کانون همه تغییرات دنیا می‌دانند.

یعنی مثلاً می‌گویند این واکسن چون من تاییدش نمی‌کنم پس به درد نمی‌خورد، چون من قبولش ندارم پس به درد نمی‌خورد و یا من چون مشکوک هستم به این بیماری که از کجا ایجاد شده و چطور شایع شده، مبدا پشت این بیماری یک سیاست بزرگ جهانی باشد؛ سراغ واکسن نمی‌روند. اما پیشنهادی که من دارم برای این افراد این هست که واکسنی که نزدیک به یکسال و چند ماه دانشمندان در کشورهای مختلف دنیا دارند برای آن تلاش می‌کنند یا دانشمندان خوب کشور خودمان دارند برای آن زحمت می‌کشند، برای سلامتی ما ساخته می‌شود، حتماً قابل اعتماد است و مطمئن باشید واکسن زدن حتی اگر واکسن ضعیفی باشد بهتر از واکسن نزدن است؛ واکسنی که دانشمندان خودمان می‌سازند قطعاً قابل اعتماد است؛ پیشنهاد می‌کنم در اولین فرصتی که نوبت واکسن به ما میرسد، حتماً اینکار را انجام بدهیم و خودمان را در مقابل این ویروس واکسینه کنیم.

اوضاع روحی و روانی افرادی که به کرونا مبتلا شده‌اند و افرادی که مبتلا

نشده‌اند چه تفاوتی دارد و اینکه چه ذهنیتی در این دو گروه می‌تواند

نادرست باشد؟ و اینکه آیا شما هم تاکنون به این بیماری مبتلا شده‌اید؟

ابتدا پاسخ قسمت دوم سوال را شما را می‌دهم که آیا خودم تا به حال به کرونا مبتلا شدم یا خیر که پاسخ مثبت هست و من خودم هم درگیر بیماری کرونا شدم و حدوداً سه هفته کامل درگیر این بیماری بودم. اما پاسخ قسمت اول سوال شما که درباره تفاوت اوضاع روحی و روانی افرادی که به کرونا مبتلا شده‌اند و افرادی که مبتلا نشده‌اند به چه شکل است؟

مهم‌ترین تفاوت افرادی که به کرونا مبتلا شده‌اند با افرادی که به آن مبتلا نشده‌اند، از نظر روان‌شناسی نحوه مواجهه شدنشان با ترس‌های واقعی است. ما در روان‌شناسی می‌گوییم آدم‌ها یا خودشان مستقیم تجربه می‌کنند یا الگو می‌بینند. مثلاً ما تا وقتی که می‌بینیم مردم دچار کرونا می‌شوند، داریم الگوها را در اطرافیان می‌بینیم که کرونا چه‌جوری آن‌ها را مریض می‌کند؛ یک ترس داریم. وقتی که خودمان به‌طور مستقیم درگیر این بیماری می‌شویم و یک ترس دیگری داریم، مثل اینکه ما تصادف را برای یک نفر تعریف کنیم. کسی که خودش تصادف کرده و آن وحشت لحظه تصادف را تجربه کرده خیلی بیشتر آن وضعیت را درک می‌کند و همین موضوع باعث می‌شود؛ فرد بیشتر با مراقبت رانندگی کند؛ همین مثال را می‌توان برای کرونا در نظر گرفت به عنوان مثال کسی که خودش کرونا می‌گیرد چون درد، وحشت، ترس، ناراحتی و اذیت شدن را به‌طور مستقیم تجربه کرده است، سعی می‌کند مراتب بعدی را بیشتر مراقبت کند. کسی که کرونا را لمس کرده به‌خصوص اگر از نوع شدید بوده مثل کسی است که تا پای مرگ رفته و برگشته است و حالا قدر زندگیش را بهتر می‌داند بیشتر مراقبت می‌کند تا سالم بماند. اما کسی که هنوز مبتلا به کرونا نشده فقط ترس الگویی دارد. یعنی می‌بیند که کرونا می‌تواند اطرافیان را مریض کند، حال آن‌ها را بد کند یا حتی می‌تواند در نهایت باعث فوت افراد شود و همه‌ی این مشاهدات باعث می‌شود که فرد از شرایط ایجاد شده برای دیگران ترس پیدا کند.





کلاس‌های روانی، بهداشت روانی در دوران کرونا

را از کلاس‌های درسی ما چه در مدارس و چه در دانشگاه‌ها گرفت. دانشجویان و دانش‌آموزان می‌توانند در همان فضاهای مجازی در کنار درشان فضای لذت‌بخش به منظور شاداب کردن شرایطشان برای یکدیگر ایجاد کنند. به عنوان مثال تماس های تصویری با همدیگر داشته باشند، حال همدیگر را بپرسند، فرستادن به کارت پستال به خانه یکدیگر به عنوان هدیه، فرستادن یک شاخه گل یا حتی ارسال کارت پستال های اینترنتی همه ی این ها شرایطی را فراهم می کند که ما همدیگر را خوشحال کنیم. چون در روان‌شناسی اعتقاد داریم که یکی از راه‌هایی که خودم خوشحال می‌شوم، این است که دیگران را خوشحال کنم؛ با محبت و لطف کردن به دیگران در واقع خودمان را مورد لطف قرار داده ایم.

بسیار خوب دکتر قلائی عزیز از شما تشکر می‌کنیم بابت اینکه لطف کردید و در مصاحبه ما شرکت نمودید لطفاً اگر صحبت دیگری پیرامون راهکارهای بهبود بهداشت روانی در دوران کرونا دارید، بفرمایید.

بنده تشکر می‌کنم از شما بابت مصاحبه‌ای که تدارک دیدید، نکته‌ای که مابین صحبت‌های خودم هم بود و می‌خواهم دوباره به آن اشاره کنم درباره اضطراب منتشره یا فراگیر از کرونا است. من آدم‌های زیادی را می‌بینم که یک دستکش دستشان کردند و مواد ضدعفونی‌کننده هم همراهشان هست و حتی ماسک هم به صورت دارند و بازهم ترس شدیدی دارند. می‌خواهم در مورد این افراد بگویم که نگران بودن راجع به کرونا نگرانی درست و بجایی است و مراعات کردن هم که واجب می باشد، ولی ترس بی‌خودی دیگر نباید وجود داشته باشد، یعنی ما ماسک مان را داریم، لوازم بهداشتی و ضدعفونی در دسترسمان هست، پس دیگر بهتر است نگرانی اضافی را نداشته باشیم؛ خصوصاً اینکه اگر این نگرانی را به اطرافیان منتقل کنیم، پدر و مادران مسن تر بیشتر بترسند، یا کودکان بیشتر بترسند. باید مواظب باشیم ترس اضافه‌ای برای اطرافیان درست نکنیم؛ چون همان اضطراب و ترس زیادی می‌تواند باعث ناامیدی بشر شود و آدم‌ها احساس ناامیدی کنند.

خدا را شکر که به خیر گذشته است، شما به عنوان یک روانشناس مجرب چگونه توانستید در حین مبارزه با این بیماری ذهنیت خود را مثبت نگه دارید؟

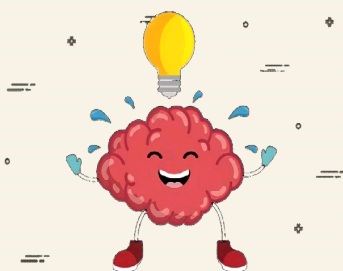
بله ممنونم از شما واقعاً به لطف خدا بخیر گذشت چون خداوند خیلی در ایام بیماری به من کمک کرد که توانستم دوباره به حال خوب خودم برگردم. این که چطور توانستم در آن لحظات حال خودم را بهتر کنم، چند نکته در آن نهفته بود. یکی از آن نکات ایجاد امیدواری بود. ما آدم‌ها در لحظاتی که گیر افتادیم و احساس می‌کنیم با این بیماری زندگی مان به آخر رسیده است، چند تا کار بیشتر نمی‌توانیم انجام بدهیم یا ایجاد امیدواری یعنی به خودمان تلقین منفی نکنیم. بعضی‌ها دائماً تلقین منفی می‌کنند سردرد که می‌گیرند سریعاً می‌گویند که این یک بیماری سخت و خطرناک هست و چند روز دیگر حالم بدتر می‌شود و روز به روز احساس می‌کنند که حالشان بدتر می‌شود و انگار که منتظر مرگ هستند یا منتظر بدتر شدن شرایط می‌باشند؛ اما به‌عنوان یک روان‌شناس پیشنهاد اول من برعکس این شرایط هست یعنی ایجاد امیدواری و دادن تلقین‌های مثبت هست. من خودم با این کار بسیار خوب توانستم به شرایط منفی و سخت غلبه کنم. مخصوصاً در آن ایام بیماری دو سه شبانه‌روز خیلی سخت داشتم که حتی شاید در چهل و هشت ساعت یا بیشتر، یک دقیقه هم از درد، فشار و اذیت بیماری نخواستیدم و فقط امیدواری را برای خودم ایجاد می‌کردم. اما واقعیتش دقایقی هم بود که ناامید شدم و فکر می‌کردم این بیماری ممکن است خیلی حالم را بدتر کند اما باز هم سعی می‌کردم بعد از چند دقیقه دوباره تلقین‌های مثبت خودم را شروع کنم. بعد از امیدواری یکی دیگر از راه‌ها، نقشه کشیدن برای بعد از بیماری می‌باشد. من پیشنهادم به بیماران این هست که حتی در طول بیماری هم به بعد از بیماری فکر کنند بعضی‌ها در مواجهه با بیماری برای فعالیت‌های آینده شان تصور می‌کنند که باید صبر کنند و ببینند از این بیماری نجات پیدا می‌کنند یا خیر این طرز فکر یعنی ما در ناخودآگاه خودمان داریم یک زمینه ریز و خفیفی ایجاد می‌کنیم برای مرگ؛ در صورتی‌که در حین همان بیماری هم باید برنامه‌های بعد از بیماری مان را مشخص کنیم. در همان دوران بیماری خیلی از دانشجویان با من تماس می‌گرفتند و برای کار مشاوره‌ای و یا برای کارهای تحصیلی و درسی شان و من به آن‌ها وعده هفته ی بعد را می‌دادم؛ می‌گفتم الان چند روز حالم خوب نیست؛ هفته بعد حتماً در خدمتان هستم، یعنی اینکه برنامه‌های خودم را اینجوری نمی‌چیدم، که حالا صبر کنید ببینم چه چیزی پیش می‌آید برای خودم قرار می‌گذارم که من باید تا ده روز یا پانزده روز بعد باید حالم خوب شود و وظایف درسی و دانشگاهی را نسبت به دانشجویان انجام بدهم. پس به طور خلاصه اگر بخواهم جمع‌بندی کنم امیدواری، تلقین مثبت، برنامه‌ریزی برای بعد از بیماری و بالاتر از همه این‌ها توکل و اعتماد به خداوند است، که خداوند در همه لحظات **بغیر از حضور، گفتن مدارس و دانشگاه‌ها چه اثرات مخربی بر بهداشت روانی محصلان داشته است و چه راهبردی برای سلامت روحی آن‌ها پیشنهاد می‌کنید؟**

یکی از مهم‌ترین فاکتورهای سلامت روان دانش‌آموزان و دانشجویان همین کنار هم بودن، خوش‌وبش کردن و شوخی کردن‌های ضروری هست. کرونا همین را هم از دانش‌آموزان و دانشجویان گرفت. اتفاقات خوبی که دانشجویان در خوابگاه‌ها و یا سراهای دانشجویی رقم می‌زنند، و شیطنت‌ها و شوخی‌هایی که در کلاس بچه‌ها انجام می‌دهند و از آن لذت می‌برند، خودش در کنار تقویت بنیه تحصیلی به تقویت توان و تاب‌آوری افراد هم کمک می‌کند، که کرونا این مهم



مصاحبه‌کران:

محمد حسین خوشبختیان و محمد امین رمضانی



سلامت روان



بررسی واکسن های رایج کرونا در ایران

از واردات خارجی تا تولید ایرانی!

نام واکسن	کشور سازنده	روش تولید	تعداد دوز	فاصله میان تزریق دوز ها	اثربخشی در برابر جهش	درصد اثر بخشی	درصد تولید آنتی بادی	عوارض احتمالی	تصاویر
کوو ایران برکت	ایران	ویروس کشته شده	۲	۴ هفته	✓	۷۰	۹۱	۱. سردرد و بدن درد ۲. تب خفیف ۳. قرمزی	
سینوفارم	چین	ویروس کشته شده	۲	۲-۴ هفته	✓	۸۶	۹۹	۱. تب موقت ۲. ضعف ۳. سردرد ۴. اسهال ۵. قرمزی، سفتی، تورم و خارش محل تزریق	
آسترازنکا	با همکاری دانشگاه آکسفورد و شرکت انگلستانی - سوئدی آسترازنکا تولید می شود. این واکسن در	dsDNA ویروس غیر فعال شده	۲	۴-۱۲ هفته	✓	۶۳	۳۳	۱. درد، گرمی و خارش محل تزریق ۲. احساس کسالت و خستگی ۳. سرگیجه ۴. تب و لرز، سردرد، تهوع ۵. درد مفاصل و عضلات	
اسپوتنیک وی	روسیه	dsDNA ویروس غیر فعال شده	۲	۴ هفته	✓	۹۱.۶	—	۱. حالت شبه آنفلوآنزای خفیف شامل تب و لرز و درد های عضلانی و مفصلی ۲. کلودرد ۳. احتقان و آبریزش بینی ۴. ضعف ۵. احساس ناخوشی و سردرد ۶. عوارض موضعی مثل تورم و قرمزی یا درد	



اولین شهید مدافع سلامت استان مرکزی

شهید سلامت



پرستار شهید علی شاه محمدی

«علی شاه محمدی» اولین شهید مدافع سلامت استان مرکزی در ۲۳ تیرماه سال ۱۳۹۹ در راه صیانت جان و سلامتی مردم کلاشهراراک، و همچنین بهبود وضعیت بیماری که از کرونایخ میبردند، هنگام مقابله با همین بیماری به درجه رفیع شهادت نائل آمد.





ابعاد سلامت روان

از نظر روانشناختی شش بعد سلامت روان عبارتند از:

خود پذیری

این افراد از نگرش مثبت به خود برخوردارند، جنبه های متعدد خود از جمله ویژگی های مثبت و نقاط ضعف خود را می پذیرند.

فردی که نمره بالا میگیرد: نگرش مثبت به خود دارد، جنبه های متعدد خود، از جمله ویژگی های خوب و بد را می پذیرد، درباره گذشته احساس خوبی دارد. فردی که نمره پایین می گیرد: از خود احساس نارضایتی دارد، از آنچه در گذشته رخ داده، احساس سرخوردگی می کند، از برخی ویژگی ها ناراحت است، آرزو دارد با آنچه اکنون هست متفاوت باشد.

رابطه مثبت با دیگران

روابط گرم، رضایت بخش و مطمئنی با دیگران دارند، به رفاه دیگران اهمیت می دهند، از همدلی عمیق، محبت و صمیمیت برخوردار هستند، و مصالحه در روابط انسانی را درک می کنند.

فردی که نمره بالا می گیرد: روابط گرم، رضایت بخش و مطمئنی با دیگران دارد، توانایی همدلی، محبت و صمیمیت عمیق دارد، مصالحه در روابط انسانی را درک می کند.

فردی که نمره پایین می گیرد: روابط نزدیک و صمیمی معدوی دارد، صمیمی و رو راست بودن با دیگران و اهمیت دادن به آنها را دشوار می داند، در روابط میان فردی منزوی و ناکام است، برای نگهداری روابط مهم با دیگران تمایلی به مصالحه ندارد.

استقلال

خودمختار و مستقل هستند، در برابر فشارهای اجتماعی برای فکر کردن و عمل کردن به شیوه خاص مقاومت می کنند و رفتارشان را از درون تنظیم می کنند و با معیارهای شخصی خودشان را ارزیابی می کنند.

فردی که نمره بالا می گیرد: خودمختار است، می تواند در برابر فشارهای اجتماعی برای فکر و عمل کردن به شیوه های خاص مقاومت می کند، رفتار را از درون تنظیم می کند، خود را با معیارهای شخصی ارزیابی می کند.

فردی که نمره پایین می گیرد: به انتظارات و ارزیابی های دیگران اهمیت می دهد، برای تصمیم گیری های مهم به قضاوت دیگران متکی است، برای فکر و عمل به شیوه های خاص از فشارهای اجتماعی پیروی می کند.

تسلط بر خود و محیط تحت کنترل خود

در رابطه با اداره کردن خود و محیط، احساس تسلط و شایستگی می کنند، مجموعه پیچیده ای از فعالیت های خود را کنترل می کنند، از فرصت های موجود در محیط استفاده موثر می کنند، می توانند موقعیت هایی را انتخاب کنند یا به وجود آورند که با نیازها و خواسته ها یا ارزشهای شخصی مناسب باشد.

فردی که نمره بالا می گیرد: در مدیریت محیط، احساس تسلط و شایستگی دارد، چند فعالیت بیرونی را به طور همزمان به شیوه موثری مدیریت می کند، از فرصت های پیرامون خود استفاده موثر می کند. موقعیت های مناسبی را برای نیازها و ارزش های شخصی به وجود می آورد.

فردی که نمره پایین می گیرد: در مدیریت کار های روز مره مشکل دارد، احساس می کند نمی تواند موقعیت پیرامون خود را تغییر دهد یا بهبود بخشد، از فرصت های پیرامون خود آگاه نیست، از کنترل بر دنیای بیرونی برخوردار نیست.

هدف در زندگی

در زندگی هدف دارند، احساس می کنند زندگی حال و گذشته معنی دارد، برای زندگی کردن برنامه و هدف هایی مشخصی دارند.

فردی که نمره بالا می گیرد: در زندگی هدف و احساس رهنمود داشتن می کند، احساس می کند که در زندگی حال و گذشته معنی وجود دارد، عقایدی دارد که به زندگی مقصود می دهد، برای زندگی هدف و برنامه دارد.

فردی که نمره پایین می گیرد: در زندگی احساس معنی نمی کند، هدف و برنامه های معدوی دارد، احساس رهنمود داشتن نمی کند، در گذشته مقصودی نمی بیند، عقایدی ندارد که به زندگی معنی بدهد.

رشد شخصی

احساس می کنند جریان رشد ادامه دارد، خود را رشد کننده و گسترش یابنده می بینند، به روی تجربیات جدید گشوده هستند، به صورتی تغییر می کنند که بیانگر خودآگاهی و اثربخشی بیشتر است.

فردی که نمره بالا می گیرد: خود (self) را به صورتی که رشد می کند و گسترش می یابد در نظر می گیرد، پذیرای تجربه های تازه است، احساس تحقق بخشیدن به استعداد خود را دارد، با گذشت زمان در خود و رفتارش بهبود می بیند، به شیوه ای تغییر می کند که بیانگر خود آگاهی و اثر بخشی بیشتر است.

فردی که نمره پایین می گیرد: احساس

رکود شخصی می کند، با گذشت زمان

احساس بهبود و گسترش نمی کند،

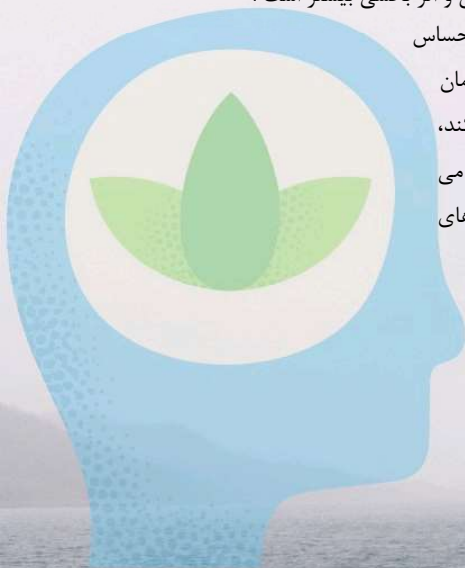
احساس کسالت می کند، احساس می

کند قادر نیست نگرش ها و رفتارهای

جدیدی را پرورش دهد.

منبع: کتاب انگیزش و

هیجان - مارشال ریو





دانشگاه پشاور
معاونت دانشجویی
اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت



دانشگاه پشاور
مرکز استان مرکزی



کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه پشاور استان مرکزی - پردیس شهید باهنر اراک

فعالیت هاے کانون

لڑتباط پا هله



همیاران هستم با همراهمان باشید