فرمول توجه به روان بعد از جنگ

در شرایط توقف جنگ هستیم اما تجربه روزهای سخت و بحرانی مانند جنگ، می‌تواند باعث ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه شود؛ از آن چه می‌دانید؟

دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان‌شناس

محوری

آسیب‌های روانی ناشی از جنگ اگر به موقع و اصولی مورد توجه قرار نگیرد، می‌تواند باعث ابتلا به یک اختلال رایج شود. بعد از توقف جنگ و پایان تجاوز دشمن، نیاز به توجه به عواقب روانی این جنگ بیش از پیش احساس می‌شود. جنگ‌ها نه تنها بر روی زمین و در عرصه نظامی تأثیر می‌گذارند بلکه عواقب عمیق و ماندگاری بر روان انسان‌ها دارند. در این شرایط، به ویژه افراد و خانواده‌هایی که تحت فشارهای جسمی و روانی قرار گرفته‌اند، باید مورد توجه قرار گیرند. عدم توجه به این مسائل می‌تواند عوارض ناگواری را به همراه داشته باشد، به‌ویژه برای کودکان که از لحاظ روانی در این مواقع بحرانی آسیب‌پذیرتر هستند.

اختلال استرس پس از سانحه چیست؟

جنگ‌ها به طور معمول منجر به ایجاد استرس و اضطراب در افراد می‌شوند. تجربه‌های تلخ و وحشتناک، به خصوص در زمان حملات هوایی و زمینی، می‌تواند به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) بینجامد. این اختلال به‌ویژه در افرادی که به طور مستقیم درگیر جنگ هستند، مانند سربازان و غیرنظامیان، شایع‌تر است اما همه افراد در معرض آن هستند. اختلال اضطراب یا استرس پس از سانحه یک اختلال روانی است که در پی تجربه یا مشاهده یک اتفاق وحشتناک اتفاق می‌افتد و باعث اختلال در عملکرد روزمره فرد می‌شود.

علایم ابتلا به این اختلال

در مجموع مهم‌ترین علایم اختلال استرس پس از جنگ عبارت‌اند از: کابوس‌های مکرر، مرور مداوم خاطرات دلخراش جنگ بدون کنترل، تپش قلب یا تعریق یا لرزش هنگام یادآوری حوادث جنگ، بی‌علاقگی شدید به فعالیت یا احساس جدایی از خانواده، احساس خطر مداوم، عصبانیت بی‌دلیل، بی‌خوابی یا بیدار شدن مکرر، از جا پریدن با صداهای بلند یا غیرمنتظره، ناامیدی، فراموشی بخش‌هایی از حوادث یا تمرکز ضعیف، رفتارهای پرخطر همانند رانندگی بدون احتیاط و علایم جسمانی همانند سردرد، دردهای مزمن یا مشکلات گوارشی بدون دلیل پزشکی. این عوارض می‌توانند منجر به مشکلات جدی‌تری مانند افسردگی و اضطراب شوند.

توصیه‌هایی برای عموم افراد

اگر علایم مطرح‌شده بیش از یک ماه ادامه یابند و در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد کنند، حتما مراجعه به روان‌پزشک یا مشاور روان‌شناسی لازم است تا با دارو یا درمان‌های موثر روان‌درمانی، از ادامه این اختلال استرس جلوگیری شود. با این حال چند توصیه به شما داریم:

۱ برقراری ارتباط | با دوستان و خانواده صحبت و احساسات خود را بیان کنید. این ارتباطات می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

۲ مراقبت از سلامت جسمی | تغذیه مناسب و خواب کافی می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت روانی شما داشته باشد. ورزش منظم هم به کاهش استرس کمک می‌کند.

۳ مدیریت استرس | تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا و تمرینات تنفسی می‌تواند به آرامش ذهن و کاهش اضطراب کمک کند.

۴ جست‌وجوی کمک حرفه‌ای | در صورت نیاز، از مشاوران و روان‌شناسان کمک بگیرید. آن‌ها می‌توانند راهکارهای مؤثری برای مدیریت عواقب روانی جنگ ارائه دهند.

۵ آموزش والدین | والدین باید به آموزش و آگاهی از نشانه‌های اختلالات روانی در کودکان خود توجه و به آن‌ها کمک کنند تا احساسات خود را بیان کنند.

نکته پایانی

توجه به عواقب روانی جنگ باید بخشی جدایی ناپذیر از برنامه‌های بازسازی و توسعه اجتماعی باشد تا جامعه‌ای مقاوم و سالم‌تر بسازیم.

از دنیای روان شناسی

تأثیر ناچیز بوتاکس بر روابط عاشقانه

افرادی که بوتاکس تزریق می‌کنند، بیشتر برای رابطه‌های کوتاه‌مدت جذاب به نظر می‌رسند، نه برای روابط بلندمدت. این نتیجه پژوهشی تازه از دانشگاه تیلبرگ هلند است که نگاه تازه‌ای به تأثیرات ظاهری و اجتماعی بوتاکس انداخته است. در حالی که این روش رایج زیبایی ممکن است ظاهر را کمی جذاب‌تر، جوان‌تر و سالم‌تر نشان دهد، اما در دید دیگران، تأثیری بر ویژگی‌هایی مثل قابل اعتماد بودن، هوشمندی یا کاریزما ندارد. پژوهشی با حضور ۲۷۲۰ شرکت‌کننده نشان داده که چهره افراد بعد از تزریق بوتاکس اندکی جوان‌تر، سالم‌تر و جذاب‌تر به نظر می‌رسد. اما این تغییر آن‌قدر جزئی بود که در مقیاس ۷ امتیازی جذابیت، فقط حدود ۰.۰۷ واحد افزایش داشت؛ یعنی مثلاً کسی که قبلاً نمره ۴ می‌گرفت، بعد از تزریق به ۴.۰۷ رسید. به گفته دکتر باستین جیگِر، نویسنده این مطالعه، چنین تأثیری بسیار ناچیز است. اما تأثیر بوتاکس فقط به ظاهر محدود نمی‌شود و برداشت اجتماعی دیگران را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. در بخش دوم پژوهش، ۴۸۱ شرکت‌کننده تصاویر ۸۱ فرد را قبل و بعد از درمان دیدند و میزان جذابیت آن‌ها را برای انواع رابطه ارزیابی کردند. یافته‌ها نشان داد که بوتاکس افراد را برای روابط کوتاه‌مدت مطلوب‌تر جلوه می‌دهد، اما هیچ نقشی در افزایش جذابیت برای رابطه بلندمدت ندارد. همچنین مطابق این پژوهش تزریق بوتاکس تأثیری روی درک دیگران از هوشمندی، شایستگی، اعتمادپذیری، کاریزما یا صمیمیت افراد ندارد. به عبارت دیگر، ظاهر کمی بهتر می‌شود، اما تصویری که از شخصیت و قابلیت‌های فرد در ذهن دیگران شکل می‌گیرد، بدون تغییر باقی می‌ماند. دکتر جیگِر توضیح می‌دهد: ممکن است دلیل موفقیت اجتماعی این باشد که افراد بعد از تزریق احساس اعتماد به نفس بیشتری دارند. اگرچه استفاده زیبایی از بوتاکس از دهه ۱۹۸۰ آغاز شده، اما هنوز تحقیقات کافی درباره تأثیر روانی و اجتماعی آن وجود ندارد.

اتاق مشاوره

بود و نبودم برای شوهرم فرقی ندارد

خانمی هستم که ۳ سال است ازدواج کردم. شوهرم خجالتی و گوشه‌گیر است. احساس می‌کنم بود و نبودم برای شوهرم فرقی ندارد. به طلاق فکر می‌کنم. راهنمایی کنید.

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، در قدم اول باید سردی رابطه خود و همسرتان را علت‌یابی کنید. با توجه به توضیحات مطرح‌شده، لازم است به دنبال یافتن موانع عمیق شدن رابطه‌تان باشید و بررسی کنید چرا نتوانسته‌اید به اندازه کافی به همسرتان نزدیک و وابسته زندگی مشترک‌تان شوید. دانستن این که چه اتفاقاتی باعث به وجود آمدن شرایط فعلی شده است، مهم به نظر می‌رسد و بهتر است برای این گونه سوالات پاسخ مناسبی پیدا کنید. در پیامک‌تان به برخی از ویژگی‌های شخصیتی همسرتان از جمله کم‌رویی و انزوا اشاره ولی فراموش کرده‌اید دو جنس مخالف با هم فرق دارند. بنابراین قبل از این که بخواهید شوهرتان را محکوم به ایرادونقص کنید، به او حق بدهید که مانند شما فکر نکند؛ چرا که او یک انسان با ویژگی‌های منحصر به خودش و با یک سابقه تربیتی و پرورشی متفاوت از خانواده شماست. اگر در خصوص رفتاری خاص با شوهرتان اختلاف سلیقه دارید، بهتر است به جای این که سعی در تغییر صددرصدی وی داشته باشید، با گفت‌وگو به یک حد تعادل برسید.

درباره مهم نبودن‌تان پیش‌داوری نکنید

گفته‌اید احساس می‌کنم بود و نبودم برای شوهرم فرقی ندارد. همان‌طور که خودتان هم بیان کرده‌اید، فکر می‌کنید این گونه است ولی مطمئن نیستید. سعی کنید از گمان در تصمیمات سرنوشت‌ساز زندگی استفاده نکنید و دغدغه‌های خودتان را با شوهرتان مطرح کنید تا خودش به آن‌ها پاسخ دهد. در پایان به شما توصیه می‌کنم ویژگی‌های مثبت همسرتان را بزرگ‌نمایی و به او کمک کنید تا ضعف‌های خودش را برطرف کند. طلاق راهکار مناسبی نیست و به نوعی پاک کردن صورت مسئله است.

نکته ها

۵ پیامد منفی مسخره کردن کودک

۱- کاهش عزت‌نفس
۲- افزایش اضطراب و افسردگی
۳- هراس از ارتباط با دیگران
۴- خشونت و پرخاشگری
۵- احساس نادیده گرفته‌شدن

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*کارتال قصد رفتن نداره. فقط می‌خواد از آب گل آلود ماهی بگیره و قرار دادش رو شیرین‌تر کنه. شک نکنین. آخرش معلوم میشه.

*من خیلی قهوه فوری دوست دارم. بابت خطراتش برای چشم‌ها، نگران شدم.
*در مورد ازدواج سالمندان به خصوص خانم‌ها در ایران، حساسیت زیادی روش هست. زن تنها نیاز به همدم داره.
*زندگی سلام. خیلی گرمه. ذوب شدیم امروز. چندتا مطلب خنک چاپ کن!

فراخوان واگذاری
پایگاه خدمات کاهش آسیب (کانکس) شهرستان گرگان
اداره بهزیستی شهرستان گرگان
سازمان بهزیستی کشور
اداره بهزیستی شهرستان گرگان
در نظر دارد در راستای اجرای برنامه های دفتر پیشگیری و درمان اعتیاد و با هدف ارائه خدمات کاهش آسیب به گروه‌های آسیب دیده ناشی از مصرف مواد مخدر نسبت به واگذاری پایگاه خدمات کاهش آسیب (کانکس) در شهرستان گرگان به موسسات واجد شرایط اقدام نمایند.
متقاضیان می‌توانند در خواست خود را به اداره بهزیستی شهرستان گرگان ارسال نمایند.
شرایط متقاضیان: ۱ افراد حقوقی دارای پروانه تاسیس و فعالیت از اداره کل بهزیستی گلستان ۲ افراد حقیقی دارای تحصیلات پزشکی، پیراپزشکی، روانشناسی و مددکاری (کارشناسی) ۳ دارا بودن اهداف درمان بازتوانی اعتیاد و کاهش آسیب اعتیاد در اساسنامه برای متقاضیان حقوقی ۴ دارا بودن تجربه کاری به مدت ۲ سال در حوزه درمان و بازتوانی و کاهش آسیب اعتیاد برای متقاضیان ۵ دارا بودن توان مالی جهت انجام خدمات کاهش آسیب حداقل ۲۰۰ میلیون تومان ۶ عدم داشتن سوء پیشینه کیفری ۷ رعایت شرایط و استانداردهای سازمان بهزیستی کشور ۸ فعالیت مطابق دستور العمل و پروتکل کاهش آسیب ۹ ارائه نامه جهت واگذاری کانکس از طرف موسسه (برنده) طرف قرارداد
شناسه ۱۹۵۵۴۰۱
متقاضیان می‌توانند به مدت ۱۰ روز از تاریخ آگهی نسبت به ارسال درخواست خود به اداره بهزیستی شهرستان گرگان اقدام نمایند.

شماره مزایده: ۴۰۲/۰۰۷
آگهی فراخوان شرکت در مزایده عمومی
شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد (سهامی خاص)
نوبت اول
PASCO
شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد در نظر دارد کلاف درجه ۲ خود را به میزان ۱,۱۹۰ تن از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.
کلیه متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی در روزنامه لغایت ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ جهت دریافت مدارک مزایده پس از واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال (غیرقابل استرداد) به‌حساب بانکی IR 460570020581013579 511101 نزد بانک پاسارگاد شعبه خیابان آفریقا تهران به‌نام شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد بابت خرید اسناد مزایده، با واحد کمیسیون معاملات این شرکت با شماره‌های: خانم رحیمی ۴۲۷۸۳۸۱۴-۰۲۱ و خانم حسنلو ۴۲۷۸۳۲۴۸-۰۲۱ تماس بگیرند و تصویر وجه واریزی را جهت دریافت اسناد به صورت ایمیلی به آدرس‌های: p.rahimi@pascosteel.com و s.hasanlou@pascosteel.com ارسال کنند و اسناد مزایده را به صورت ایمیلی دریافت کنند.
نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده: ضمانتنامه بانکی معتبر و قابل تمدید به مبلغ ۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (به حروف: پانزده میلیارد) ریال، به شماره حساب IR090110000000200059239005 نزد بانک صنعت و معدن شعبه مرکزی تهران به نام شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد
مهلت شرکت در مزایده: شرکت‌کنندگان در مزایده می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۱ نسبت به ارائه پاکت مهر و موم شده اسناد تکمیل شده مزایده به دبیرخانه دفتر مرکزی مزایده‌گزار اقدام نمایند.
مزایده‌گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است و هیچ‌گونه اعتراضی از سوی شرکت‌کنندگان در مزایده قابل پذیرش نیست.
شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد

شرکت فولاد غدیر نی ریز (سهامی خاص)
NEYRIZ GHADIR STEEL COMPANY (NGHSCO)
آگهی مناقصه عمومی
شرکت فولاد غدیر نی ریز (سهامی خاص) با شماره ثبت ۱۳۰۰
در نظر دارد، خرید الکترود گرافیتی سایز ۴۵۰ و ۷۰۰ را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص دارای صلاحیت واگذار نماید.
لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید.
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات تا ساعت ۱۶ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ می‌باشد.
محل تحویل پاکت‌ها:
۱. دبیرخانه کمیسیون معاملات شرکت فولاد غدیر نی ریز به آدرس: تهران، خیابان بخارست، کوچه چهاردهم غربی، پلاک ۱۷، کدپستی ۱۵۱۴۸۱۹۷۱۱، دبیر کمیسیون معاملات، تلفن: ۸۸۷۵۴۳۰۵-۰۲۱ / ۸۶۰۴۷۳۱۱-۰۲۱ / ۸۶۰۴۳۳۹۰-۰۲۱ / ۸۶۰۴۷۵۲۵-۰۲۱
۲. مدیریت حراست واقع در محل مجتمع به آدرس: استان فارس، شهرستان نی ریز، کیلومتر ۵۰ جاده نی ریز - سیرجان، دفتر مدیریت حراست کدپستی: ۷۴۹۱۶۱۷۸۳۱، تلفن: ۵۳۸۵۴۱۲۴-۰۷۱
متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه بایستی مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال را به حساب شبای شماره IR 82 0170 0000 0022 2939 3060 07 به نام شرکت فولاد غدیر نی ریز در بانک ملی (غیرقابل استرداد) واریز نمایند.
تضمین شرکت در مناقصه: به‌صورت سپرده در حساب مناقصه‌گزار (مصرح در اسناد مناقصه) و یا چک صیادی به مبلغ ۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دویست میلیارد ریال) در وجه شرکت فولاد غدیر نی ریز می باشد.
نحوه فروش و دریافت اسناد: متقاضیان می‌توانند در صورت تمایل با ارسال تصویر درخواست کتبی (شامل نام مناقصه و نام و نام خانوادگی مناقصه‌گر، شماره تلفن تماس ثابت و همراه) و تصویر فیش واریزی به شماره فکس ۸۸۷۵۴۳۰۵-۰۲۱ داخلی ۶ و یا آدرس ایمیل شرکت به نشانی Tender@nghsco.ir (و اطلاع به داخلی ۱۱۴) اسناد این مناقصه را خریداری نمایند، پس از بررسی درخواست و فیش واریزی، فایل کامل اسناد مناقصه برای مناقصه‌گر ارسال خواهد شد.
شایان ذکر است دریافت اسناد نیازمند هیچگونه مراجعه حضوری نمی باشد.
شرکت فولاد غدیر نی ریز در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

شرکت فولاد غدیر نی ریز (سهامی خاص)
NEYRIZ GHADIR STEEL COMPANY (NGHSCO)
آگهی مناقصه عمومی
شرکت فولاد غدیر نی ریز (سهامی خاص) با شماره ثبت ۱۳۰۰
در نظر دارد، تامین ۱۰۰ هزار تن گندله سنگ آهن را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص دارای صلاحیت واگذار نماید.
لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید.
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات تا ساعت ۱۶ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ می‌باشد.
محل تحویل پاکت‌ها:
۱. دبیرخانه کمیسیون معاملات شرکت فولاد غدیر نی ریز به آدرس: تهران، خیابان بخارست، کوچه چهاردهم غربی، پلاک ۱۷، کدپستی ۱۵۱۴۸۱۹۷۱۱، دبیرکمیسیون معاملات، تلفن: ۸۸۷۵۴۳۰۵/۰۲۱-۸۶۰۴۷۳۱۱-۰۲۱/۸۶۰۴۳۳۹۰-۰۲۱-۸۶۰۴۷۵۲۵-۰۲۱
۲. مدیریت حراست واقع در محل مجتمع به آدرس: استان فارس، شهرستان نی ریز، کیلومتر ۵۰ جاده نی ریز - سیرجان، دفتر مدیریت حراست، کدپستی: ۷۴۹۱۶۱۷۸۳۱، تلفن: ۵۳۸۵۴۱۲۴-۰۷۱
متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه بایستی مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال را به حساب شبای شماره IR 82 0170 0000 0022 2939 3060 07 به نام شرکت فولاد غدیر نی ریز در بانک ملی (غیرقابل استرداد) واریز نمایند.
تضمین شرکت در مناقصه: به‌صورت سپرده در حساب مناقصه‌گزار (مصرح در اسناد مناقصه) و یا ضمانت‌نامه بانکی معتبر به مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (به حروف پنجاه میلیارد ریال) در وجه شرکت فولاد غدیر نی ریز می باشد.
نحوه فروش و دریافت اسناد: متقاضیان می‌توانند در صورت تمایل با ارسال تصویر درخواست کتبی (شامل نام مناقصه و نام و نام خانوادگی مناقصه‌گر، شماره تلفن تماس ثابت و همراه) و تصویر فیش واریزی به شماره فکس ۸۸۷۵۴۳۰۵-۰۲۱ داخلی ۶ و یا آدرس ایمیل شرکت به نشانی Tender@nghsco.ir (و اطلاع به داخلی ۱۱۴) اسناد این مناقصه را خریداری نمایند، پس از بررسی درخواست و فیش واریزی، فایل کامل اسناد مناقصه برای مناقصه‌گر ارسال خواهد شد.
شایان ذکر است دریافت اسناد نیازمند هیچگونه مراجعه حضوری نمی باشد.
شرکت فولاد غدیر نی ریز در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.