

از گوشه و کنار

برخی داروخانه‌هاواکسن آنفلوآنزای سال قبل را می فروشند



رئیس اداره بیولوژیک سازمان غذا و دارو، متاسفانه گزارش‌هایی مبنی بر عرضه غیرقانونی واکسن آنفلوآنزای سال گذشته از سوی برخی از داروخانه‌ها دریافت کردیم. افرادی که طی چند روز گذشته واکسن آنفلوآنزا تریق کردند بدانند که این واکسن‌ها برای سال قبل بوده و اثر بخشی لازم را ندارند و باید مجددا واکسن جدید آنفلوآنزا تریق کنند.



درخواست پناهندگی ۱۶۰۰ ایرانی از بوسنی



تارنمای روزنامه بوسنیایی «ساریو تایمز» خبر داده است تاکنون بیش از ۱۶۰۰ ایرانی از بوسنی و هرزگوین تقاضای پناهندگی کرده‌اند. این آمار ۱۰۰ برابر مجموع درخواست‌های مشابه در سال ۲۰۱۷ است.

ساریو تایمز با اشاره به توافق لغو روادید پارسال میان ایران و صربستان نوشت که ایرانیان به عنوان گردشگر وارد صربستان شده و به صورت مهاجر وارد بوسنی می شوند. به گفته وزارت امور خارجه بوسنی، در سال ۲۰۱۷ در مجموع ۱۶ ایرانی درخواست پناهندگی داده بودند. مقامات رسمی در ایران این خبر را تأیید یا رد نکرده‌اند.



شناسایی ۱۹۰۰ دختر در معرض فرار!



مدیر کل دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور گفت: سال گذشته حدود ۱۹۰۰ دختر در معرض آسیب در کشور شناسایی و مورد حمایت بهزیستی قرار گرفتند. این دختران از طریق اورژانس اجتماعی یا به صورت خود معرف مراجعه کردند. هم چنین برخی از طریق دادگستری به ما مراجعه کردند.



در گذشت مردی که مقابل شهرداری تهران خودسوزی کرد



وکیل مردی که مقابل ساختمان شهرداری تهران خودسوزی کرده بود اعلام کرد موکلش بر اثر شدت جراحات در گذشت. این در حالی است که برادر این فرد خبر در گذشت او را رد کرده است. اما در عین حال شهر بانو آمانی به نقل از حمیدرضا چوپین (مدیر عامل شرکت شهر سالم) و نماینده تام‌الاختیار شهردار تهران برای پیگیری این حادثه، در گذشت این فرد را تأیید کرده و گفت: «فردی که مقابل شهرداری تهران خودسوزی کرده بود چهار صبح دیروز به دلیل ایست قلبی فوت کرد.» هفته پیش این مرد، خودش را جلوی شهرداری تهران به آتش کشید. مجید فراهانی از اعضای شورای شهر چند روز پیش عیادت از او، از حال نامساعدش خبر داده و گفته بود حال مصدوم با ۶۹ درصد سوختگی عمیق خوب نیست و سوختگی به ریه اورسیده است.

هر آن منتظر یک قحطی بزرگ هستیم. قحطی که در آن، دست‌مان در نبود مسئولیت‌پذیری مسئولانی که در این گیر و دار، می‌گذارند و به تعطیلات تابستانی می‌روند، حسابتی در حنا می‌ماند!

کم‌درآمد جامعه و هم چنین طبقه متوسط توجه بیشتری داشته باشند و با ایجاد فضای آرام در کشور و مدیریت شرایط اقتصادی نشان دهند که چشم‌انداز تاریکی در پیش نیست.»

اما گویا چنین عزمی از سوی مسئولین دیده نمی‌شود. کسی به اعتماد یا عدم اعتماد مردم و فشارهای روانی که در گیر آن هستند، اهمیتی نمی‌دهد. مردم در مشکلات اخیر، احساس رهاشدگی و تنهایی می‌کنند؛ به همین دلیل حس می‌کنند که باید خودشان فکری به حال خودشان بکنند و اگر نمی‌توانند کشورشان را بگذارند و بروند؛ باید بتوانند برای آینده‌شان، ذخیره کنند.

بیش از حد نخرید!

مجتبی فراهانی معاون بازرسی و رسیدگی به تخلفات سازمان حمایت از مصرف‌کنندگان، توصیه می‌کند که مردم بیش از حد، خرید نکنند! او می‌گوید: «در شرایط حاضر ما در مورد انواع کالا و به خصوص کالاهای اساسی، کمبودی نداریم. فقط یک عده افراد فرصت‌طلب، جو روانی منفی در بین مردم ایجاد کرده‌اند؛ در شرایط فعلی تمام کالاها به‌ویژه کالاهای اساسی مورد نیاز مردم ذخیره سازی شده و هیچ مشکلی در تامین و توزیع این کالاها وجود ندارد. او می‌خواهد مردم به مسئولین اعتماد کنند و بدانند که آن‌ها با برنامه‌ریزی دقیق تمام نیازهای مردم را برطرف می‌کنند.»

اما مشکل همین «اعتماد» است که از دست رفته است. در طول چند سال اخیر و به خصوص چند ماه اخیر در سال ۹۷، مسئولین به خوبی نشان داده‌اند که نمی‌توان به خبر آن‌ها امید داشت. اساساً مبنای اعتماد بخشی مجتبی فراهانی چیست؟ او با استناد به کدام عملکرد خاص دولت و مسئولین، از مردم انتظار اعتماد و اطمینان دارد؟!

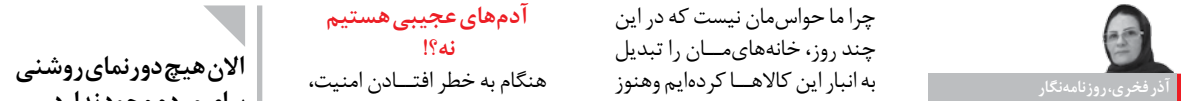
کشورمان چندان خوب نبود، اما فشارهای خارجی آن را وسعت داد و اتفاقاتی مثل افزایش قیمت دلار و کمبود کالا وضعیت نابسامان اقتصادی را تشدید کرد. الان هیچ دورنمای روشنی برای مردم وجود ندارد. آن‌ها نسبت به آینده اطمینان ندارند و نمی‌دانند و نمی‌توانند پیش‌بینی کنند چه اتفاقی قرار است بیفتد. بنابراین، شروع می‌کنند به خرید بیش از حد. اسم این کاری را که مردم می‌کنند، نمی‌توان احتکار گذاشت. این یک جو روانی است که بر آن‌ها حاکم شده است. این مردم، آن واردکنندگان و انباردارهای بزرگ نیستند که نبض بازار را در دست داشته باشند؛ این‌ها اتفاقاً آدم‌های ناچاری هستند که گاه‌از آن‌جا که نمی‌دانند دقیقاً باید چه کار بکنند، دچار «جنون خرید» می‌شوند.

اعتماد و امنیت آسیب دیده است!

دکتر جاجرمی معتقد است امید و اعتماد اجتماعی در میان مردم، آسیب‌های جدی دیده و همین موج باعث می‌شود که ترس‌ها و نگرانی‌های اجتماعی نسبت به شرایط اقتصادی بیشتر شود و مردم امید خود را نسبت به بهبود شرایط از دست بدهند. در این شرایط مردم به جای این که به فکر دیگران باشند تلاش می‌کنند فقط خودشان را از این وضعیت نابسامان نجات دهند درحالی‌که در کشوری مثل ژاپن در این‌گونه حوادث، اتحاد مردم با یکدیگر بیشتر شده و مردم هوای افراد ناتوان و از کار افتاده را بیشتر دارند. همین ضعیف‌شدن روحیه همبستگی مردمی در کشورمان است که جای نگرانی دارد. شاید یکی از علت‌های آن، این باشد که در این چند سال ابعاد اجتماعی و فرهنگی جامعه قربانی سیاست‌های اقتصادی شده و دولت‌ها با نادیده گرفتن این ابعاد بیشترین توجه را به اقتصاد داشته‌اند و همین مسئله باعث شده که روحیه همبستگی و تعلق اجتماعی و اعتماد در مردم از بین برود. این جامعه شناس، چنین هشدار می‌دهد: «گزارش سرمایه اجتماعی وزارت کشور نیز که چندی قبل منتشر شد نشان داد که وضعیت اعتماد مردم به مسئولان بسیار پایین آمده و این زنگ خطر جدی گرفته شده است. اگر می‌خواهیم اوضاع تغییر کند باید اعتماد مردم به مسئولان بازسازی شود. باید مسئولان به گروه‌های کم‌توان و



هنگام به خطر افتادن امنیت، اولین شیوه مواجهه ما همین هجوم بردن به بازار و خرید بیش از حد و احتکار کالا است؛ چون به تجربه در یافته‌ایم که در بحران‌هایی از این دست، نمی‌شود به دولت و مسئولینش در تامین آن کالا، و وارد و توزیع کنندگان و فروشندگان، اعتماد کرد؛ حتی اگر دولت و مسئولینش مدام قول‌های شداد و غلاظ بدهند و بخواهند خیال‌مان را راحت کنند، خیال‌مان راحت نمی‌شود.



آذر فخری، روزنامه‌نگار

الان هیچ دورنمای روشنی برای مردم وجود ندارد. آن‌ها نسبت به آینده اطمینان ندارند و نمی‌توانند پیش‌بینی کنند چه اتفاقی قرار است بیفتد. بنابراین، شروع می‌کنند به خرید بیش از حد

معنای چنین بی‌اعتمادی و ناامنی را احساس کنید. حسین اطمینی جاجرمی، جامعه شناس می‌گوید: «آن‌چه امروز در خصوص خرید بیش از اندازه برخی مایحتاج از قبیل پوشاک و اقلام بهداشتی، خوراکی و... شاهدش هستیم به دلیل تغییر شرایط است. البته بخشی از مردم شرایط را درک می‌کنند و معتقدند هر اتفاقی که در جامعه روی دهد، دامن تمام افراد آن را خواهد گرفت و هیچ کس بر دیگری ارجحیت ندارد؛ همه ما سر نشینان یک کشتی هستیم که باید به فکر نجات همگان باشیم تا بتوانیم از شرایط بحران به سلامت عبور کنیم. اما بخشی دیگر از مردم معتقدند که با خریدن برخی اجناس -بیش از اندازه- نیاز فعلی‌شان- می‌توانند بر مشکلات‌شان غلبه کنند. فراموش نکنیم که تا قبل از شروع تحریم‌ها توسط ترامپ، اوضاع اقتصادی

آدم‌های عجیبی هستیم نه؟!

هنگام به خطر افتادن امنیت، اولین شیوه مواجهه ما همین هجوم بردن به بازار و خرید بیش از حد و احتکار کالا است؛ چون به تجربه در یافته‌ایم که در بحران‌هایی از این دست، نمی‌شود به دولت و مسئولینش در تامین آن کالا، و وارد و توزیع کنندگان و فروشندگان، اعتماد کرد؛ حتی اگر دولت و مسئولینش مدام قول‌های شداد و غلاظ بدهند و بخواهند خیال‌مان را راحت کنند، به دردت و نادرست بودنش ندارم. اما این که برویم کالاهایی را بخریم و در خانه انبار کنیم که تاریخ مصرف دارند و بعد از مدتی، کیفیت خود را از دست می‌دهند، این که خانه را از دستمال کاغذی، که عملاً نیاز حیاتی هم به آن نداریم پر کنیم، داستان غریبی است.

دیروز، خواهر من که کودک یک ساله‌ای دارد، برای خرید شیر خشک

به داروخانه مراجعه کرده بود، و با تعجب داشت داستان فروشنده داروخانه را برای ما تعریف می‌کرد که از او پرسیده بود: چند کارتن از این شیر خشک می‌خواهد؟! در حالی که خواهر من معمولاً هفتگی خرید می‌کند و طبق معمول همان دو قوطی شیر خشک هفتگی‌اش را خریده بود و این رفتار هم، برای فروشنده عجیب بود!

چرا ما حواس‌مان نیست که در این چند روز، خانه‌های‌مان را تبدیل به انبار این کالاها کرده‌ایم و هنوز فروشگاه‌ها، پر از دستمال کاغذی و پوشک و امثالهم است.

این چه جور سرمایه‌گذاری است؟

حالا با رفتار قماربازانه خریداران اتومبیل کاری نداریم که یک ساعت پای سایت می‌نشینند، چند تا ماشین می‌خرند تا در میان با بلندمدت، با فروش چندبرابری، سودی به جیب بزنند. این برای خودش یک جور تجارت است؛ کاری به درست و نادرست بودنش ندارم. ما این که برویم کالاهایی را بخریم و در خانه انبار کنیم که تاریخ مصرف دارند و بعد از مدتی، کیفیت خود را از دست می‌دهند، این که خانه را از دستمال کاغذی، که عملاً نیاز حیاتی هم به آن نداریم پر کنیم، داستان غریبی است.

دیروز، خواهر من که کودک یک ساله‌ای دارد، برای خرید شیر خشک به داروخانه مراجعه کرده بود، و با تعجب داشت داستان فروشنده داروخانه را برای ما تعریف می‌کرد که از او پرسیده بود: چند کارتن از این شیر خشک می‌خواهد؟! در حالی که خواهر من معمولاً هفتگی خرید می‌کند و طبق معمول همان دو قوطی شیر خشک هفتگی‌اش را خریده بود و این رفتار هم، برای فروشنده عجیب بود!

یادداشت

بی‌خوابی شبانه، اختلالی شایع در دنیای مدرن



فانزه تاج، دکترای روانشناسی عمومی

اختلالات جامعه مدرن محسوب می‌شود. درواقع روانشناس «بی‌خوابی» را به معنای احساس خواب‌ناکافی و کم کیفیت تعریف می‌کنند که شدت بروز این اختلال براساس نیاز هر فرد و میزان رضایت وی از کیفیت خوابش به گونه‌ای متفاوت تعریف می‌شود. از اینرو کسانی که از «اختلال بی‌خوابی» رنج می‌برند معمولاً علائم و نشانه‌هایی همچون مشکل در به خواب رفتن، در طول شب به بیکاره از خواب پریدن و به زحمت به خواب رفتن، بیدار شدن زودتر از موعد و احساس خستگی بعد از بیدار شدن را گزارش می‌دهند که علائم بارز این اختلال در عملکرد فرد مبتلا در حوزه‌های مختلف شغلی، تحصیلی، عملی، رفتاری و اجتماعی اثر می‌گذارد. به همین ترتیب کارشناسان روانشناس تأکید می‌کنند به جای مقابله با استرس، فشارهای زندگی و تلاش برای بیرون کردن افکار استرس‌زا از ذهنتان که

منجر به بی‌خوابی‌های شبانه می‌شود و کاری بس بی‌فایده است و صد البته خستگی ذهنی بیشتری را نیز به همراه می‌آورد، بهتر است به جای وول خوردن‌ها و غلت زدن‌های مکرر در رختخوابتان، از بستر خوابتان بلند شوید و افکارتان را به انجام کارهای دیگری همچون مطالعه، فیلم دیدن، قدم زدن و یا هر کاری که به آن علاقه دارید سرگرم کنید تا به این ترتیب افکار و اندیشه‌های آزاردهنده و استرس‌آور خود به خود از مخیله‌تان خارج شوند و به این ترتیب آرامشی تقریباً نسیی سراسر وجودتان را فرا بگیرد. از دیدگاه متخصصین روانشناس این نکته بسیار حایز اهمیت می‌باشد که تقلا و تلاش برای به خواب رفتن و ماندن در محل خواب فقط منجر به ریسک‌از دست دادن خواب و بی‌خوابی فرد می‌شود؛ بطوریکه فرد به یکباره متوجه می‌شود ساعات طولانی را بدون اینکه چشمانش برای لحظه‌ای بسته شوند در

بستر مانده و افکار مختلف ذهن او را آتقدیر به اینور و آنور کشانده که شب کم کم رخت بسته و صبحدم نزدیک شده و باید بای حوصلگی، خستگی و کلافگی ناشی از عدم خواب شبانه، روز خود را آغاز کند و برای رفتن به سر کار آماده شود که همین موضوع نیز به خودی خود می‌تواند بر فشار و استرس ناشی از بی‌خوابی بیفزاید.

شاید ذکر این نکته خالی از لطف نباشد و جالب است بدانید براساس پژوهش‌ها و تحقیقات انجام شده در حوزه آسیب‌شناسی اختلالات خواب و بی‌خوابی، «خواب قیلوله» یا «چرت نیم‌روزی» اصلاً نمی‌تواند به عنوان یک جایگزین برای کمبود خواب‌های شبانه تلقی شود. باتوجه به مطالب ذکر شده می‌توان اینطور استدلال کرد که خستگی شدید، عدم تمرکز، تحریک‌پذیری، کاهش سطح انرژی، بی‌نظمی‌های ذهنی و مشکلاتی در بینایی فرد مهمترین عوارض ناشی از «بی‌خوابی» به حساب می‌آیند. همچنین افراد مبتلا به «بی‌خوابی» معمولاً در انجام مسئولیت‌های روزانه‌ی خود دچار مشکلات و اختلالاتی

نیز می‌شوند که «عدم تمرکز کافی» یکی از بارزترین آسیب‌های جدی فقدان خواب کافی می‌باشد. در انتها به عنوان یک توصیه برای آن دسته از افراد که گهگاهی از «بی‌خوابی» رنج می‌برند می‌توان گفت افزایش زمان استراحت، داشتن برنامه منظم ریلکس‌کننده قبل از خواب، دور کردن استرس از خود، اجتناب از مصرف کافئین و سیگار، همچنین خودداری از مصرف شام سنگین و مایعات فراوان قبل از به خواب رفتن از جمله فاکتورهای مهم در اصول بهداشت خواب محسوب می‌شوند که رعایت آنها به داشتن خواب کافی در طول شب که یکی از ملزومات اساسی زندگی سالم بشر است منتهی می‌شود. در آخر نیز اگر مشکل «بی‌خوابی‌های شبانه» به مدت طولانی ادامه داشت و علائم «بی‌خوابی» در روزهای مختلف هفته به مدت چندین هفته مشاهده شد، بهتر است برای پیدا کردن راهکار مفید و موثر به کارشناسان روانشناس کارآزموده و همچنین متخصصین روانرمانگر مراجعه فرمایید تا آنان با بررسی ویژگی‌های ابعاد مختلف شخصیتی به بهبود شرایط روحی و روانی شما کمک نمایند.

شاید برای شما هم پیش آمده باشد باوجود آنکه نیاز مبرمی به خواب داشته‌اید، تمام شب را یکسره بیدار بوده و مرتباً در رختخوابتان غلت زده‌اید؛ دماذ ذهنتان را حول مسئله‌ای که سبب آزارتان شده است بالا و پایین کرده‌اید؛ و یا اینکه نگرانی شما با چاشنی اندکی استرس و اضطراب ناشی از مسائل روزمره زندگی، یا اتفاقات و حوادثی که قرار است در آینده نزدیک رخ بدهد سبب شده خواب‌از چشمانتان ربوده شود و به بی‌خوابی‌های شبانه دچار شوید. در دنیای امروز از نقطه نظر روانشناسان و رواندرمانگران باتوجه به مسائل و مشکلات اقتصادی، مالی، بی‌ثباتی شغلی و عدم امنیت، ناهنجاری‌های خواب به خصوص «بی‌خوابی» یکی از شایع‌ترین