

از گوشه و کنار

۱۲۹۷ ابتلا و ۸۸ فوتی جدید کرونا در کشور



سخنگوی وزارت بهداشت روز گذشته از شناسایی ۱۲۹۷ بیمار جدید کووید-۱۹ در کشور خبر داد. دکتر کیانوش جهانپور بیان کرد: بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی ۱۲۹۷ بیمار جدید مبتلایه کووید در کشور شناسایی شد؛ وافزود: به این ترتیب مجموع بیماران کووید-۱۹ در کشور به ۸۴۸۰۲ نفر رسید. جهانپور همچنین گفت: متأسفانه طی ۲۴ ساعت منتهی به ظهر دیروز، ۸۸ بیمار کووید-۱۹ جان خود را از دست دادند و به این ترتیب تاظهر روز سه شنبه ۵۲۹۷ نفر از بیماران، جان باخته و دیگر شنبه ۶۰۹۶۵ نفر از بیماران، بهبود یافته و ترخیص شده‌اند. به گفته او، ۳۳۵۷ نفر از بیماران مبتلایه کووید-۱۹ در وضعیت شدیدی این بیماری تحت مراقبت قرار دارند و تاکنون ۳۶۵ هزار و ۷۲۳ آزمایش تشخیص کووید-۱۹ در کشور انجام شده است.

رکورد پذیرش معتادان در گر مخانه‌های تهران



سرپرست سازمان خدمات اجتماعی شهرداری تهران از افزایش ۱۰۰ درصدی جذب کارتن خواب‌ها در گر مخانه‌ها و مددسرایهای شهرداری تهران خبر داد. به گزارش ایسنا، مالک حسینی با اشاره به آمار جذب معتادان کارتن خواب از ابتدای سال جاری گفت: در یک ماهه فروردین امسال، ۸ هزار و ۵۶۴ نفر از افراد کارتن خواب در گر مخانه‌ها و مددسرایهای شهرداری تهران جذب شدند و شاهد افزایش ۱۰۰ درصدی مراجعات به این مراکز هستیم؛ چرا که در اسفند ۹۸، تعداد جذب افراد کارتن خواب، ۴ هزار و ۴۵۹ نفر بود. او با بیان اینکه در فروردین ماه شاهد افزایش ۴۸ درصدی تماس‌های مردمی با سامانه ۱۳۷ به منظور جذب و جمع‌آوری کارتن خواب‌ها بودیم، افزود: افزایش تعداد جذب کارتن خواب‌ها به دلیل شرایط خاصی است که این روزها در کشور داریم.

پادتن موجود در خون مبتلایان بهبود یافته کرونا موقتی است



مدیرعامل سازمان انتقال خون کشور گفت: بهبود یافتگان کرونا روز بعد از بهبودی پلاسمای خود را اهدا کنند؛ زیرا سطح پادتن در خون بهبود یافتگان موقتی است و ممکن است کاهش پیدا کند. به گزارش ایلنا، پیمان عشقی در خصوص دعوت سازمان انتقال خون از بهبود یافتگان و پیروس کرونا برای اهدای پلاسمای خون، گفت: موضوع این دعوت از کار آزمائی بالینی ماست؛ نشانست؛ یعنی ما به عنوان سازمان انتقال خون ایران موظف هستیم که خون و فرآورده‌های خونی را که بیش‌بینی می‌شود مورد نیاز باشند، آماده کنیم. مبنای دعوت برای اهدای پلاسما بر پیش‌بینی سازمان از نیاز آتی به پلاسماست؛ وافزود: لازم است افراد هم‌اکنون برای اهدای پلاسما اقدام کنند؛ زیرا سطح پادتن در بدن بهبود یافتگان موقتی است و ممکن است کاهش پیدا کند. ممکن است آنتی‌بادی برای خود فرد ایمنی‌زا بماند، اما برای مصرف درمانی و پلاسمایی که نیاز داریم به بیماران ارائه دهیم، غلظت بالائی لازم داریم. ما نباید این فرصت را از دست بدهیم.

فعالیت مراکز غیر مجاز نگهداری کودکان و پیشنهاد بازگشایی مهدها

مدیرکل دفتر امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور از فعالیت مراکز غیر مجاز نگهداری کودک هم‌زمان با تعطیلی مهدهای همچنین احتمال ور شکستگی مهدهای کودک، در حال آماده کردن پیشنهادات بازگشایی مهدها هستیم تا آن را به ستاد مبارزه با کرونا ارائه دهیم.

به گزارش ایرنا، سعید بابایی افزود: مهدهای کودک دارای دو کارکرد نگهداری و آموزش کودکان هستند؛ از منظر آموزشی شاید بتوان از راه دور، آموزش‌ها را منتقل کرد اما با توجه به کاهش یافتن دورکاری‌ها و همچنین نیاز مادران شاغل بخش‌های دولتی و خصوصی و حتی پرستاران و پزشکان کادر درمانی کشور نیازمند بازگشایی با ظرفیت کمتر مهدهای کودک جهت حمایت از این اقشار و کودکانشان هستیم.

با توجه به اینکه مردم در دوران کرونا استرس و اضطراب شدیدی را به صورت مزمن تجربه کردند؛ در دوران پساکرونا نیز دچار استرس پس از سانحه خواهند شد

نسبت به وضعیت موجود داشته باشد. عده‌ای راهکار بعدی در این زمینه را معنا بخشیدن عنوان می‌کنند. به این صورت که در این روش فرد باید دلایل و توانایی‌های خود را برای نجات یافتن از این بحران بنویسد و این کار نوعی معنابخشی به تجربه‌هایی است که هر فرد می‌تواند از این شرایط سخت بیاموزد. تجربه احساساتی مانند ترس، اضطراب، خشم، غم، احساس گناه، احساس تنهایی، ناامیدی، سردرگمی و... در این شرایط طبیعی است و برای مقابله با این احساسات، باید پذیرش و گشودگی نسبت به خود را تقویت کنیم؛ به این معنی که باید در درونمان برای تجربه کردن احساسات ناخوشایند و مهربان ماندن یا خود فضایی ایجاد کنیم.

تنش روانی در این روزها عجیب نیست

همان‌طور که پیش‌تر هم گفته شد در این بحران که مشخص نیست تا چه زمانی ادامه داشته باشد باید یاد بگیریم عادت‌های قدیمی را ترک کنیم و به زندگی با سبک و سیاق جدیدی نگاه کنیم. با این حال روشن است که تغییر به‌خودی‌خود تنش‌زا است و انسان‌ها تمایل زیادی به تغییر ندارند و در بحران کرونا، موضوعی که به این اضطراب دامن می‌زند ترس و نگرانی حاصل از این تغییر ناگهانی است. همه بر این امر واقفیم که ممکن است برای طولانی مدت درگیر این بحران باشیم؛ بنابراین کنترل مدیریت خود و اوضاع را از دست داده مستاصل نمانیم؛ و سر در گم می‌شویم. در وضعیت فعلی نمی‌توان شرایط خاص و ویژه شیوع این ویروس عالم‌گیر را انکار کرد؛ زیرا شرایط سختی است و تا حدود زیادی نگرانی‌ها بجاست و این موضوع قابل درک است و امکان ندارد در این شرایط عواطف منفی مانند نگرانی، ترس، استرس، اضطراب، وسواس را تجربه نکنیم؛ اما باید سعی کنیم میزان احساسات منفی کمتر باشد و به گونه‌ای عمل کنیم که احساسات مثبت بر منفی غالب شود.

در آخر اینکه بالاخره دوره کرونا هم مانند تمام بیماری‌های دیگری که شایع شد و جان انسان‌ها را گرفت، تمام می‌شود؛ اما اینکه پس از این واقعه بتوانیم خودمان را با شرایط وفق دهیم و سلامت باشم اهمیت زیادی دارد.

در مسائل معنوی عمیق هم وجود دارد. او معتقد است در دوره پساجحان باید در مورد مسائلی از این دست راهکارهایی اندیشیده شود تا افراد بتوانند با واقعیت‌های موجود به‌خوبی کنار آمده و این مسائل را به‌عنوان یک سرنوشت و برآثر گناه خود تلقی نکنند؛ چرا که در این صورت بر طرف کردن آن، مشکلات خاص خود را به‌همراه خواهند داشت.

ابراهیمی مقدم با اشاره به راهکارهایی برای کاهش تبعات منفی پساکرونا، اضافه کرد: در دوران پساجحان اگر جامعه بتواند با کمک دولتمردان یک تحول عظیم اقتصادی را به وجود آورد و مردم احساس کنند که از رفاه خوبی برخوردار شده‌اند و یا در صورتی که روابط بین‌المللی کشور بهتر شود، جامعه از مشکلات پس از کرونا سالم‌تر عبور خواهد کرد. ولی اگر جامعه احساس کند که اوضاع بدتر شده، ممکن است عده‌ای گمان کنند که دیگر چیزی برای از دست دادن ندارند، افسردگی‌های عمیق و ناسامانی‌های دیگر بروز خواهد کرد و همین احساس دل‌زدگی باعث ایجاد یاس و سرخوردگی و عدم پیشرفت در مسائل مختلف اجتماعی خواهد شد و احتمال اقدام به خودکشی و نیز گرایش به مواد مخدر و محرک افزایش پیدا می‌کند؛ چرا که افراد به‌غلط به این مواد و راه‌های نادرست پناه خواهند برد.

ضرورت پذیرش بیشتر برای در امان ماندن از آسیب روحی

در روزهای کرونایی باحتی‌بعد از آن یکی از موضوعاتی که به‌شدت روی آن تأکید می‌شود حفظ و رعایت مسائل بهداشتی است. در این میان اما رسیدگی به روح و روانمان هم از اهمیت بالایی برخوردار است. اگرچه ویروس کرونا تأثیر جسمی دارد، اما در این بین ترس و استرس ناشی از بیماری هم دارای تأثیرات روحی و روانی است که نیاز است افراد مقابل‌ه با آن را یاد بگیرند. به سفارش پزشکان و روانشناسان در این دوران باید ذهن خود را معطوف کارهای روزانه کرده و از بحث بیماری کرونا دور کنیم. برای این کار بهتر است طراحی و برنامه‌ریزی مناسبی برای انجام برخی فعالیت‌های روزانه صورت دهیم. این طراحی و برنامه‌ریزی کارهای روزانه از جمله برنامه‌ریزی برای ورزش کردن، کتاب خواندن، شستن ظروف و آشپزی، درس خواندن و... می‌تواند در زمینه کاهش هیجانات منفی بسیار کمک کند.

راهکار دیگر مقایسه کردن است؛ به این صورت که فرد شرایط فعلی را با شرایط دشوارتری که قبلاً با آن روبرو شده مقایسه می‌کند. این کار باعث کاهش پریشانی و آرام شدن فرد شده و منجر می‌شود فرد دیدگاه متفاوتی



بعد از اتمام بحران کرونا، تزریق امید و شادی در جامعه یکی از مداخلات مهمی است که باید حتماً برای آن برنامه‌ریزی شود

یک ماه دیگر این بحران به پایان برسد؛ میزان صرف انرژی و درصد فعال بودن منابع اقتصادی و یا میزان آسیب‌های روانی در سطح جامعه قابل اندازه‌گیری است. ولی اگر زمان آن نامعلوم باشد، طبیعتاً تحلیل عوامل روانی، اقتصادی و اجتماعی آن امکان‌پذیر نخواهد بود. این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان اینکه با اتمام بحران ما شاهد چند اتفاق خواهیم بود، اظهار کرد: ابتدا افراد یک دوره افسردگی و یک دوره اصطلاحاً «میرایی روانی و فکری» را تجربه می‌کنند. عده زیادی در این دوران به سوگ عزیزان خود نشستند و همچنین احساس امید به زندگی در درصدی از افراد جامعه دستخوش بحران شد. بنابراین بعد از اتمام بحران کرونا تزریق امید و شادی در جامعه یکی از مداخلات مهمی است که باید حتماً برای آن برنامه‌ریزی شود. مقدم با بیان اینکه بعد از این بحران شاهد احساسات منفی در میان برخی افراد جامعه خواهیم بود، تصریح کرد: شاید برخی از افراد بگویند که «چرامن؟»، «چرامن باید فرد زنده را از دست می‌دادم؟» یا «چرامن باید پدرم را از دست می‌دادم؟» و مسائلی از این قبیل حتی در بعدی دیگر امکان چالش

به هر صورت تغییر اساسی در روابط انسانی به وجود آمده و این تغییرات در دوران پساکرونا نیز وجود دارد؛ و درازمدت نیز در روابط انسانی اتفاقاتی رخ می‌دهد. سبک زندگی در دوران پساکرونا تغییر خواهد کرد و مردم بیشتر به دنیای مجازی روی می‌آورند و به‌نظر می‌رسد درازمدت تردها کاهش می‌یابد.

یکی از معضلاتی که قرنطینه با خود به‌همراه آورد ارتباط زیاد اعضای خانواده است. ارتباط زیاد و کنار هم بودن‌های طولانی در خانه منجر به آسیب‌ها و تنش‌ها در داخل خانواده می‌شود و حتی احتمال اینکه پس از این آسیب‌ها، آمار طلاق، اختلافات خانوادگی و مشکلات ناشی‌ی بیشتر شود نیز وجود دارد.

زمان پایان این وضع مشخص نیست. آماده باشیم

اما پس از پایان یافتن کرونا چه باید کرد؟ چطور می‌توانیم با تمام ترس‌ها و مشکلاتی که در ماه‌های اخیر داشتیم دوباره سراپ شویم و مثل روزهای قبل سلامت روحی خود را به دست آوریم؟ دکتر حسین ابراهیمی مقدم، روانشناس معتقد است در ابتدا باید تبعات این بحران را شناسایی و سپس پیش‌بینی کرد تا بتوانیم راهکارهای مناسبی پیدا افراد با هم دست نمی‌دهند و روبوسی نمی‌کنند؛ و روانشناسان پیش‌بینی می‌کنند این رفتارها به‌مرور نهادینه می‌شود و مردم به این باور می‌رسند که همچنان باید اصول بهداشتی را رعایت کنند.

احتمال اینکه این ویروس از بین نرود و تنها حالت اپیدمیک خود را از دست بدهد زیاد است. با این حال روابط و عادات انسان‌ها دست‌خوش تغییرات زیادی خواهد شد و اینکه فکر کنیم با کم شدن این بیماری، زندگی دوباره به حالت قبلی و عادی خود بازمی‌گردد کمی عجیب است.

با توجه به اینکه مردم در دوران کرونا استرس و اضطراب شدیدی را تجربه کردند و این استرس و اضطراب‌ها به‌صورت مزمن است، در دوران پساکرونا نیز دچار استرس پس از سانحه خواهند شد، این اختلالات بسیاری از ابعاد زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند موجب افزایش بیماری‌های سایکوسوماتیک یا به زبان ساده‌تر بیماری‌های روان‌تنی شود.

با این حال بحثی که اکنون وجود دارد این است که با گذر زمان، رعایت اصول بهداشتی و فاصله‌گذاری مناسب فیزیکی شاید برای مدتی در کشور و کل دنیا باقی بماند و مردم مجبور باشند همچنان اصول اولیه بهداشتی را رعایت و دیدوبازدیدها را کمتر کنند و در جاهای پرتردد نیز کمتر حضور داشته باشند. در هر صورت باید به سبک زندگی کنونی عادت کنیم؛ در حال حاضر در جامعه شاهد این امر هستیم که بسیاری افراد با هم دست نمی‌دهند و روبوسی نمی‌کنند؛ و روانشناسان پیش‌بینی می‌کنند این رفتارها به‌مرور نهادینه می‌شود و مردم به این باور می‌رسند که همچنان باید اصول بهداشتی را رعایت کنند.



این روزها بحران کرونا زندگی تمام جوامع بشری را مختل کرده و یادست کم تحت تأثیر قرار داده است. بحران کرونا می‌تواند تبعات مختلفی به دنبال داشته باشد. اکنون کرونا یک دگرگون‌ساز به حساب می‌آید که تمام جوانب بشری را تحت تأثیر قرار داده است. اینکه پس از کرونا چه اتفاقاتی رقم خواهد خورد؛ آیا جهان می‌تواند به روزهای قبل از کرونا بازگردد؛ این روزها فکر بسیاری از مردم، سیاستمداران، پژوهشگران و... را به خود مشغول کرده است. جهان پذیرفته است که آثار کرونا به قدری وسیع و همه‌گیر است که بازگشت به دوران پیش از کرونا بسیار سخت و شاید حتی غیرممکن می‌نماید. کرونا به‌عنوان یک دگرگون‌ساز جهان را در مسیر جدید قرار خواهد داد و همگان منتظر تماشای این عصر جدید هستند. بنابراین باید به دگرگونی‌های پس از کرونا پرداخت؛ زیرا وقوع آنها تاحدی قطعی شده است. به‌یمن هفته سلامت نگاهی بیندازیم به تأثیرات کرونا و روزهای قرنطینه بر روح و روانمان؛ موضوعی که بارها از آن صحبت شده و جامعه و روانشناسی در رابطه با آن هشدار داده است.

احتمال بروز بیماری‌های روانی مزمن بعد از کرونا

بسیاری از روانشناسان معتقدند کرونا فصل جدیدی از روابط را پیش روی انسان گشوده است. از سوی دیگر

به بهانه ۲۲ آوریل، روز جهانی زمین پاک

نفس عمیق زمین به برکت کرونا و پیروس!

پوسته‌های بیرونی کره زمین شده است. این فعال حوزه محیط زیست درباره ارزش‌های کره زمین توضیح داد: روزانه حدود ۳.۵ میلیارد نفر در کره زمین با قطار، خودرو، هواپیما، کشتی و دیگر وسایل حمل و نقل جابه‌جا می‌شوند. این تردها و فعالیت‌های ساختمانی، معادن‌شن و ماسه و سایر ورزهای ما باعث ایجاد فشارهایی بر پوسته بیرونی کره زمین می‌شود؛ اما اکنون در پی شیوع ویروس کرونا تقریباً تمام این عملیات و فعالیت‌ها در دنیا متوقف شده‌اند و دو ماه است که این فشار و لرزه‌ها با منشأ انسانی وجود ندارد و در نتیجه دانشمندان زمین شناس با احتی بیش‌تری می‌توانند به فعالیت‌ها و مطالعات زمین‌شناسی خود بپردازند.

تأثیر شیوع کرونا بر وضعیت لایه ازن

این عضو کرسی محیط زیست و امنیت ملی در شورای عالی امنیت ملی کشور در پاسخ به این پرسش که با توجه به شیوع ویروس کرونا و خانه‌نشینی مردم لایه ازن در چه شرایط به سر می‌برد، گفت: مهم‌ترین مولفه‌ای که باعث سوراخ شدن لایه ازن شده بود، استفاده از گازهای «کلروفلوئوروکربن» (CFC) بود که در یخچال‌ها و اسپری‌ها استفاده می‌شد. خوشبختانه سال‌هاست دیگر از این گازها استفاده نمی‌شود و به همین خاطر بیش از یک دهه است که گسترش سوراخ لایه ازن متوقف شده و در حال ترمیم است. در واقع پروتکل مونترال کنوانسیون وین که مسئولیت کشورها را در حوزه ترمیم لایه

امروز سوم اردیبهشت مصادف با ۲۲ آوریل روز جهانی زمین پاک است. با توجه به همزمانی آن با همه‌گیری جهانی ویروس کرونا و لزوم رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و در خانه ماندن در سراسر جهان، عضو کرسی محیط زیست و امنیت ملی در شورا عالی امنیت ملی کشور گفت: امسال که جهانیان پنجاهمین سالگرد روز جهانی زمین را جشن می‌گیرند در کل زمین در بهترین شرایط خود طی نیم قرن اخیر قرار دارد. محمد درویش در گفت و گو با ایسنا، درباره اینکه شیوع ویروس کرونا و لزوم ماندن در خانه چه تأثیری بر میزان انتشار آلاینده‌ها داشته است، اظهار کرد: طی دو ماه گذشته که بیش‌تر مردم در سراسر جهان در خانه‌های خود به سر می‌برند شوکی بی‌سابقه به دنیا وارد شده است و برای اولین بار به یکباره میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای، مصرف سوخت‌های فسیلی، تردهای هوایی، زمینی و آبی تا حد زیادی کاهش پیدا کرده است. تمام این عوامل باعث شده تا میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای در ماه مارس ۲۰۲۰ برابر با میزان مدت مشابه در سال ۱۹۹۰ میلادی باشد یعنی ۳۰ سال قبل و این نشان می‌دهد سبک زندگی آدم‌ها تا چه اندازه در تضاد با چیزی است که به آن «تاب‌آوری کره زمین» می‌گوییم. وی ادامه داد: کاهش تردد انسان‌ها در طبیعت و محیط خارج از خانه باعث کاهش محسوس میزان تولید آلودگی صوتی و ورزش‌های کره زمین شده و این مسئله باعث تسهیل کار زمین‌شناسان در مطالعه



از گوشه‌ای می‌کند و یکی از موفق‌ترین کنوانسیون‌ها در حوزه محیط زیست بوده است؛ باعث نجات لایه ازن شده است. وی ادامه داد: گزارش‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد حرکت ماهواره‌ها، هواپیماها، موشک‌ها و رزمایش‌ها نیز می‌تواند در آسیب دیدن لایه ازن اثر داشته باشد که طبیعتاً برخی از این فعالیت‌ها در طول دو ماه اخیر به شدت کم شده است؛ بنابراین روند بهبودی لایه ازن در این مدت هم اگر بهتر نشده باشد قطعاً با همان روال مثبت قبلی ادامه دارد. درویش در پاسخ به این پرسش ایسنا که شیوع بیماری کرونا و لزوم قرنطینه‌خانی در بیشتر کشورهای دنیا چه تأثیر بر کیفیت زندگی حیات وحش داشته است، گفت: به دلیل کاهش تردد انسان در مناطق و زیستگاه‌های طبیعی، وضعیت طبیعت و زندگی موجودات بسیار بهبود پیدا کرده است.

بهبود تنوع زیستی در پی شیوع کرونا و خانه‌نشینی

وی در ادامه با بیان اینکه جمعیت حیات وحش بسیاری از کشورها طی یک دهه اخیر بین ۲۹ تا ۴۰ درصد کاهش پیدا کرده است، خاطر نشان کرد: اکنون به‌خاطر سکوت، آرامش و