

از افسردگی «پاییزی» چه می‌دانیم؟



یک روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از احتمال افزایش مبتلا به افسردگی با شروع فصل پاییز خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر، جمال شمس، با بیان اینکه در برخی از فصول سال به دلایل نامعلوم ممکن است خلق برخی افراد دستخوش تغییراتی شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی اختلالی است که معمولاً با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد.

وی افزود: به طور کلی افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در دیگر زمان‌های سال شرایطی عادی دارد ولی در فصلی خاص احساس اضطراب و افسردگی می‌کند.

شمس با اشاره به اینکه تابش نور خورشید و ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم کننده ترشح هورمون‌ها است می‌تواند خلق و خو و خواب را تحت تأثیر قرار دهد تاکید کرد: افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می‌شوند، به هر میزان نور بیشتری دریافت کند زودتر از افسردگی و تنگی خلق رهایی می‌یابند.

عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: خلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند.

وی با تأکید بر اینکه تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند ضرورتاً مبتلا به اختلال افسردگی نیستند، توضیح داد: ممکن است درصد کمی از افرادی که به یک باره با تغییر فصل دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند.

این روانپزشک با بیان اینکه اختلال عاطفی و یا افسردگی فصلی افراد را به شکل‌های متفاوتی تحت تأثیر قرار می‌دهد، افزود: احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد.

شمس با اشاره به اینکه احتمال بروز افسردگی با شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، توضیح داد: شیدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است، در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بی‌قراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلندپروانه دیده می‌شود.

وی گفت: در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شیدایی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند.

این روانپزشک با بیان اینکه علائم و نشانه‌های افسردگی فصلی با اختلال افسردگی دائم شباهت زیادی دارد، خاطرنشان کرد: کاهش انرژی، تغییرات محسوس در میزان خواب، میل جنسی، توجه و تمرکز و تغییر در میزان اشتها از نشانه‌های افسردگی است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تنها فاکتوری که افسردگی فصلی را نسبت به سایر اختلالات روانی و افسردگی‌ها متفاوت می‌کند، زمان بروز افسردگی فصلی دانست و گفت: افسردگی فصلی در بازه زمانی خاص در سال عود می‌کند.

شمس با بیان اینکه احتمال بروز تمامی بیماری‌ها و اختلالات روان تقریباً یکسان است، خاطرنشان کرد: به طور مثال بیشترین سن بروز افسردگی بین ۳۰ تا ۴۰ سال است و یا اختلال دوقطبی و بروز شیدایی در ۲۰ تا ۲۵ ساله‌ها بیشتر دیده می‌شود.

وی با اشاره به اینکه به طور کلی انواع بیماری‌ها، که اختلالات روان هم از این قاعده مستثنی نیست تاریخ دقیق شروع و یا سن خاصی ندارد تأکید کرد: حتی ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود.

شمس با اشاره به اهمیت درمان انواع افسردگی‌ها تأکید کرد: اگر این بیماری به موقع تشخیص و درمان‌ها پیش از شدت گرفتن علائم آغاز شود، روند درمان تا حدود زیادی از بروز مشکلات بعدی جلوگیری خواهد کرد.

وی، استفاده از درمان‌های دارویی، غیر دارویی و یا مشاوره را از جمله روش‌های درمان افسردگی فصلی دانست و تأکید کرد: درمان این اختلال به کمک نور درمانی، دارو و روش‌های روان پزشکی انجام می‌شود و اگر فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد چرا که این موضوع برای زمان تجویز نور درمانی و دیگر داروهای ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد.

این روانپزشک در پایان گفت: درمان با داروهای ضد افسردگی برای برخی از بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، خصوصاً اگر علائم شدید باشد، بسیار مؤثر خواهد بود.

جامعه

راه‌اندازی دو هزار پایگاه نهضت سوادآموزی در سراسر کشور

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی از راه‌اندازی دو هزار پایگاه نهضت سوادآموزی در سراسر کشور خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر، گردهمایی معاونین سوادآموزی سراسر کشور با حضور عبدالرضا فولادوند، رئیس سازمان نهضت سوادآموزی، برگزار شد.

این نشست راهبردی با محوریت تبیین برنامه‌های عملیاتی، نحوه کلاس‌گذاری و تأمین نیروی انسانی، به بررسی تحولات آتی و رویکردهای نوین سازمان اختصاص یافت. فولادوند در این گردهمایی بر ضرورت ایجاد تحولات ساختاری متناسب با شرایط زمانی در سازمان‌های پویا تأکید کرد.

وی همچنین با اشاره به اهمیت حقوق آموزش‌دهندگان، اطمینان خاطر داد که برنامه‌ها به گونه‌ای تدوین می‌شود که حق و حقوق این قشر زحمتکش تسهیل نشود. سازمان و شخص وزیر آموزش و پرورش پیگیر تعیین وضعیت آموزش‌دهندگان هستند.

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی از ایجاد تغییراتی در ساختار شغلی ناظرین خبر داد و اعلام کرد که نهضت سوادآموزی به «مدرسه» به عنوان خانه اصلی خود بازمی‌گردد و فعالیت‌های آن زیر نظر مدیران مدارس ابتدایی اداره می‌شود. شفافیت، رکن اصلی فعالیت‌های آینده سازمان معرفی شد و فولادوند با یادآوری موفقیت‌های سال گذشته در افزایش میزان قبولی به واسطه پالایش مدرک و مستندات، بر ادامه این رویکرد تأکید کرد. این گردهمایی گامی مهم در راستای ارتقا کیفیت و کارایی برنامه‌های سوادآموزی می‌باشد.

استمرار فعالیت کلاس‌های سوادآموزی تحت مدیریت مدیران مدارس ابتدایی با نظارت معاونت سوادآموزی رئیس سازمان نهضت سوادآموزی کشور گفت: بر اساس این تفاهم‌نامه، کلاس‌های سوادآموزی از این پس تحت

مدیریت مدیران مدارس ابتدایی و با نظارت مستقیم معاونت سوادآموزی ادارات کل آموزش و پرورش اداره خواهد شد و از این پس ابلاغ ناظران سابق وجاهت قانونی ندارد و مسئولیت نظارت بر اجرای کلاس‌ها بر عهده مدیران مدارس در شیفت دوم قرار گرفته است.

عبدالرضا فولادوند، رئیس سازمان نهضت سوادآموزی کشور، در گردهمایی مشترک شورای معاونین وزارت و مدیران کل آموزش وپرورش سراسر کشور که به میزبانی استان اصفهان برگزار شد، ضمن قدردانی از تلاش‌های مدیران و مجریان حوزه سوادآموزی، از آغاز فصل تازه‌ای در بازنگری مأموریت‌ها و ساختار این سازمان خبر داد و با اشاره به مسیر تحول و بازتعریف مأموریت‌های نهضت سوادآموزی اظهار داشت: در یک سال گذشته، با حمایت‌های مقام عالی وزارت،



مسیر تازه‌ای برای بازنگری در مأموریت‌ها، شفاف‌سازی ساختار و تثبیت نیروهای انسانی در این سازمان آغاز شده است.

وی افزود: در اساننامه جدید، تعریف نوینی از مفهوم سواد که منطبق با مفاهیم بین‌المللی است، گنجانده شده و این اساننامه هم‌اکنون در کمیسیون دولت مورد بررسی قرار دارد. فولادوند با بیان اینکه به توصیه وزیر آموزش و پرورش، این سازمان در اسفندماه سال ۱۴۰۳ تفاهم‌نامه‌ای با معاونت آموزش ابتدایی امضا کرده است، گفت: بر اساس این تفاهم‌نامه، کلاس‌های سوادآموزی از این پس تحت مدیریت مدیران مدارس ابتدایی و با نظارت مستقیم معاونت سوادآموزی ادارات کل آموزش و پرورش اداره خواهد شد و از این پس ابلاغ ناظران سابق وجاهت قانونی ندارد و مسئولیت

وقتی آرامش والدین به فرزندان بال پرواز می‌دهد



زدن‌های مکرر و یادآوری‌های بی‌دریی، نه تنها به مرور زمان اعتمادبه‌نفس فرزند را بین می‌برد، بلکه او را در فضایی مملو از عذاب وجدان و اضطراب محبوس می‌کند؛ فضایی که مانع رشد سالم و پیشرفت طبیعی او خواهد شد.

مدیریت کلام والدین، کلید کاهش اضطراب

روان‌درمانگر، مشاور خانواده و عضو فرهنگستان علوم پزشکی کشور تأکید می‌کند: در تحلیل رفتار والدین با فرزندان، به‌کرات مشاهده‌شده‌است که برخی خانواده‌ها، هزینه‌های انجام‌شده برای فرزندان را به شکلی مداوم به رخ آن‌ها می‌کنند. این رویکرد، باری از اضطراب و عذاب وجدان را بر دوش فرزندان می‌گذارد و آن‌ها را در تکرانی دائمی فرو می‌برد. بنابر این، مدیریت هوشمندانه رفتار و گفتار والدین، گامی اساسی در کاهش اضطراب کودکان محسوب می‌شود. سرمایه‌گذاری باید همواره متناسب با استعدادها و توانایی‌های ذاتی فرزند باشد، نه برگرفته از کمبودها یا آرزوهای برآورده‌نشده والدین.فشارهای مالی و هزینه‌ها هرگز نباید به‌لِبراری برای سرزنش و تحقیر فرزندان در مواجهه با اشتباهاتشان تبدیل گردد. در مقابل، نمونه‌هایی از خانواده‌ها وجود دارند که با وجود مشکلات مالی، تمام تلاش خود را برای تأمین هزینه‌های تحصیل فرزندانشان به کار گرفته‌اند، اما هرگز این موضوع را به فرزند خود منتقل نکرده‌اند؛ به گونه‌ای که فرزند حتی گمان می‌کرده همه چیز به صورت رایگان فراهم شده است. چنین فرزندی هرگز طعم اضطراب را نچشیده‌اند و در آراش کامل به مسیر پیشرفت خود ادامه داده‌اند. سرمایه‌گذاری بر آموزش و آینده فرزندان نیازمند

آگهی مجمع عمومی عادی سالیانه

و فوق العاده نوبت اول

انجمن صنفی شرکت های خدماتی اهواز

به اطلاع کلیه اعضای محترم می رساند مجمع عمومی عادی به طور سالیانه نوبت اول در ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۴/۸/۲۱ روز چهارشنبه در محل انجمن اهواز واقع در خیابان امام شرقی روبروی مجتمع فرهنگی ولی عصر با شرح دستورات ذیل برگزار می گردد.

دستورات جلسه مجمع عمومی عادی به طور سالیانه:

۱-گزارش عملکرد هیات مدیره

۲-بررسی و تصویب ترازنامه سود و زیان مالی منتهی به سال ۱۴۰۴

۳-گزارش بازرسان

۴-گزارش و تصویب بودجه پیشنهادی برای سال ۱۴۰۵

۵-انتخابات هیات مدیره و بازرسان

۶-تغییر و اصلاح مفاد اساسنامه

۷-سایر موارد

لذا از کلیه شرکت‌های خدماتی عضو انجمن که جهت کاندیداتوری هیات مدیره و بازرسی تمایل دارند تقاضا می شود ضمن تسویه حساب مالی کامل تا پایان مهرماه سال ۱۴۰۴ درخواست کتبی خود را تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۸/۲۰ به دبیرخانه انجمن ارائه و رسید دریافت دارند. ضمنا رعایت ماده ۸ و ۲۹ اساسنامه برای کلیه کاندیداتوری هیات مدیره و بازرسان الزامی می باشد.

بایک بهینادفرد دبیر انجمن صنفی شرکت های خدماتی اهواز

نظارت بر اجرای کلاس‌ها بر عهده مدیران مدارس در شیفت دوم قرار گرفته است.

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی کشور با اشاره به برنامه‌ریزی برای راه‌اندازی دو هزار پایگاه آموزشی در سراسر کشور بیان کرد: در هر پایگاه، سه کلاس سوادآموزی فعال خواهد شد که مجموعاً شش هزار کلاس را در بر می‌گیرد.

وی ادامه داد: در سال‌های گذشته، حدود ۱۴۰۰ ناظر در استان‌ها این وظیفه را بر عهده داشتند که با اعتباری حدود ۴۰۰ میلیارد ریال در سال انجام می‌شد، اما با ساختار جدید، نظارت هدفمندتر، دقیق‌تر و با صرفه‌جویی مالی قابل‌توجهی صورت خواهد گرفت.

فولادوند با تأکید بر اهمیت نظارت مؤثر و مستمر گفت: برای نخستین بار، آمار و اطلاعات هویتی سوادآموزان به‌صورت کامل راستی‌آزمایی شده‌است؛ به گونه‌ای که در سال گذشته حدود ۳۴ درصد از اطلاعات هویتی سوادآموزان بازنیتی و اصلاح شد و در همین راستا تصمیم گرفتیم فرآیند نظارت را به مدیران مدارس واگذار کنیم تا با دقت و مسئولیت‌پذیری بیشتر انجام شود.

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی کشور عنوان کرد: دستورالعمل کلاس‌گذاری سال ۱۴۰۴، روزهای ۲۹ و ۳۰ مهرماه با حضور معاونین سوادآموزی سراسر کشور در تهران نهایی خواهد شد و ان‌شاءالله از نیمه آبان‌ماه، کلاس‌های سوادآموزی با سبک و شیوه‌ای نوین آغاز می‌شود.

وی ضمن قدردانی از همکاری‌های معاونین سوادآموزی استان‌ها و معاونت آموزش ابتدایی وزارت آموزش وپرورش و ناظرانشان کرد: با اتکا به تجربه‌های ارزشمند گذشته و با همراهی مدیران دلسوز، گام‌های مؤثری در جهت تحول کیفی سوادآموزی، شفاف‌سازی داده‌ها و ارتقای عدالت آموزشی در کشور برداشته خواهد شد.

نیست که اگر خانواده‌ای از تمکن مالی بالایی برخوردار باشد، باید فرزندان خود را به بی‌مالتی و اسراف تشویق کند. اتفاقاً، ارزش صرفه‌جویی و نگهداری صحیح از امکانات، بیشتر در خانواده‌های ثروتمند و موفق مشاهده می‌شود تا در خانواده‌های با وضع مالی متوسط. بنابراین، روشن است که مسئله صرفه‌جویی و مراقبت از وسایل ارتباطی به فشار مالی والدین ندارد، بلکه یک مهارت و ارزش اخلاقی است که باید در هر سطحی از جامعه آموزش داده شود.والدین باید نهایت دقت را در عدم انتقال مشکلات مالی به فرزندانشان داشته باشند و سلامت روان آن‌ها را در اولویت قرار دهند والدین وظیفه دارند این مهارت‌ها را از همان دوران کودکی به فرزندان خود بیاموزند و از یادآوری‌های مکرر با این مضمون که «چون ما فشار مالی داریم، تو باید صرفه‌جویی کنی» به شدت پرهیز کنند. زیرا این نوع بیان، با برجسته کردن «نداری» و «فشار مالی»، در وجود فرزند «عقده حقارت» را شکل می‌دهد. این عقده در آینده ممکن است به «برتری‌طلبی افراطی» تبدیل شود و آسیب‌های جدی به شخصیت فرزند وارد کند. چنین فردی همواره پشت نقابی زندگی می‌کند و تلاش می‌کند به هر قیمتی خود را به دیگران نشان دهد و مورد توجه قرار گیرد. لذا والدین باید نهایت دقت را در عدم انتقال مشکلات مالی به فرزندانشان داشته باشند و سلامت روان آن‌ها را در اولویت قرار دهند.

روان‌درمانگر، مشاور خانواده و عضو فرهنگستان علوم پزشکی کشور، تأکید دارد که اضطراب ناشی از فشارهای اقتصادی یا رقابت‌های مادی، به طور مستقیم بر اعتمادبه‌نفس و تعاملات اجتماعی کودکان تأثیر می‌گذارد. از این رو، به والدین توصیه می‌شود که در هنگام خرید مایحتاج مدرسه، حتماً به سلیقه فرزندشان توجه کنند. همچنین، لازم است به فرزند متذکر شوند که این انتخاب خودش بوده و مسئولیت آن را بر عهده دارد. در صورتی که کودک در انتخاب دچار تردید است، والدین باید او را راهنمایی و مشورت دهند، نه اینکه به جای او تصمیم بگیرند و حق انتخاب را از او سلب کنند. اضطراب ناشی از فشارهای اقتصادی یا رقابت‌های مادی، به طور مستقیم بر اعتمادبه‌نفس و تعاملات اجتماعی کودکان تأثیر می‌گذارد. نکته حائز اهمیت دیگر در هنگام خرید لوازم التحریر، کیف، کفش یا لباس، رعایت حد میانگین و نرمال است. خانواده‌های متمول باید بدانند که ضرورتی ندارد همیشه بهترین‌ها را را برای فرزندشان بخرند، بلکه باید به فرزند آموزش دهند که متناسب با عرف اجتماعی رفتار کند. در مقابل، خانواده‌های با وضعیت کمتر نیز باید به یاد داشته باشند که در فرهنگ ایرانی گاهی لازم است «صورت» خود را با سبلی سرخ نگه داشت». در چنین شرایطی، فراهم آوردن مایحتاج مدرسه متناسب با عرف آن، برای حفظ عزت‌نفس و جایگاه اجتماعی فرزند، امری ضروری است.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت تعاونی

مصرف فرهنگیان رامشیر نوبت اول تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۸/۰۳

بدینوسیله به اطلاع اعضای محترم شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان رامشیر میر ساند جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۸/۲۷ راس ساعت ۱۰ صبح در محل شهرستان رامشیر – تالار اجتماعات آموزش و پرورش تشکیل می گردد از اعضای محترم دعوت می شود در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانید. اعضاییکه مایلند کاندید هیات مدیره و بازرسان شوند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۵ روز فرصت دارند درخواست کاندیداتوری خود را به هیات مدیره شرکت تعاونی تحویل و رسید دریافت نمایند.

تذکرات

۱-با توجه به ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی، اعضاییکه نمی توانند در جلسه مجمع عمومی حضور یابند می توانند به همراه نماینده تام الاختیار خود از تاریخ ۱۴۰۴/۸/۲۰ لغایت ۱۴۰۴/۸/۲۶ ساعت ۹ صبح تا ۱۲ ظهر به دفتر شرکت واقع در رامشیر، دفتر تعاونی مصرف جهت اعطای نمایندگی مراجعه نمایند (تعداد آرای وکالتی هرعضو و هرشخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود)

۲-تصمیماتی که در مجمع عمومی با رعایت مقررات قانونی اتخاذ می گردد برای کلیه اعضا، اعم از حاضر و غایب و موافق و مخالف نافذ و معتبر خواهد بود.

دستور جلسه :

۱-قرآنت گزارش عملکرد هیات مدیره و بازرسان در سال مالی ۱۴۰۳

۲-طرح و تصویب ترازنامه و صورتهای مالی ۱۴۰۳

۳-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۴

۴-تعیین حق الزحمه بازرس و حقوق مدیرعامل و تعیین حق جلسات هیات مدیره

۵-اتخاذ تصمیم در خصوص خرید زمین برای تعاونی

۶-اتخاذ تصمیم در خصوص پذیرش اعضای جدید و گزارش تغییرات اعضا و سرمایه در سال ۱۴۰۴

۷-انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره

۸-انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای سال مالی وفق اساسنامه

شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان رامشیر