

دو شاخصه مهم اختلالات سلامت روان در نوجوانان



اختلال بی‌اشتهایی عصبی و اختلال بدریخت انگاری بدن، از جمله اختلالات سلامت روان در نوجوانان هستند که می‌بایست خیلی زود، تشخیص و درمان شوند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، سارا ده‌بزرگی، فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوانان، با اشاره به افزایش نگرانی‌ها درباره اختلالات مرتبط با تصویر بدنی در نوجوانان، گفت: در این اختلالات، فرد تصویری تحریف‌شده و غیرواقعی از ظاهر خود در ذهن می‌سازد و همین برداشت نادرست می‌تواند زمینه‌ساز رفتارهای آسیب‌زا و مشکلات جدی سلامت شود.

وی افزود: نشانه‌های این اختلالات معمولاً در سه حوزه رفتاری، روانی و جسمی بروز پیدا می‌کنند و آگاهی والدین از این علائم می‌تواند نقش مهمی در تشخیص زودهنگام و پیشگیری از عوارض بعدی داشته باشد.

ده‌بزرگی با اشاره به نشانه‌های رفتاری اظهار کرد: پنهان‌کاری در غذا خوردن، اجتناب از حضور در وعده‌های غذایی خانوادگی، رفتارهای وسواسی هنگام غذا خوردن، تمایل به غذا خوردن در تنهایی، بررسی مکرر وزن و شکل بدن و همچنین ورزش افراطی و بی‌وقفه از جمله علائمی هستند که باید مورد توجه خانواده‌ها قرار گیرند.

وی ادامه داد: در بسیاری از موارد، نوجوانان ساعت‌های طولانی درگیر بررسی ظاهر خود در آینه هستند یا به طور مکرر وزن و اندازه بخش‌های مختلف بدن خود را کنترل می‌کنند. این رفتارها اگرچه ممکن است به طور موقت اضطراب فرد را کاهش دهند، اما در واقع به تداوم و تشدید مشکل منجر می‌شوند.

ده‌بزرگی با اشاره به نشانه‌های روانی و عاطفی این اختلالات گفت: اشتغال ذهنی مداوم با وزن، کالری مواد غذایی، رژیم‌های لاغری و شکل بدن، ترس شدید از افزایش وزن، ناراضی‌مندی مداوم از ظاهر و اصرار بر جاق بودن با وجود وزن طبیعی یا حتی پایین، از مهم‌ترین علائم هشداردهنده به شمار می‌روند.

این فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان افزود: گوشه‌گیری، تحریک‌پذیری، کاهش ارتباطات اجتماعی، افت خلق، اضطراب و بروز علائم افسردگی نیز از دیگر پیامدهای روانی این اختلالات هستند که می‌توانند عملکرد تحصیلی و اجتماعی نوجوان را تحت تأثیر قرار دهند.

ده‌بزرگی درباره نشانه‌های جسمی نیز توضیح داد: کاهش شدید وزن، نوسانات قابل توجه وزن، احساس سرمای مداوم، ریزش مو، ضعف، سرگیجه و مشکلات گوارشی از جمله علائمی هستند که ممکن است در اثر سوءتغذیه یا رفتارهای ناسالم تغذیه‌ای ایجاد شوند.

وی خاطرنشان کرد: برخی نوجوانان برای کاهش وزن به رفتارهای پرخطری مانند استفراغ عمدی، مصرف خودسرانه ملین‌ها، قرص‌های ضد اشتها یا فرآورده‌های لاغری تبلیغ شده در فضای مجازی روی می‌آورند که می‌تواند سلامت آنان را به طور جدی تهدید کند.

ده‌بزرگی تأکید کرد: تداوم این اختلالات علاوه بر افزایش خطر انزوای اجتماعی، افسردگی شدید و آسیب به سلامت روان، می‌تواند موجب عوارض جسمی مهمی از جمله پوکی استخوان، آسیب‌های قلبی و اختلال در تعادل املاح حیاتی بدن شود.

وی، تشخیص زودهنگام را مهم‌ترین عامل موفقیت درمان دانست و گفت: هرچه این باورهای نادرست و رفتارهای ناسالم برای مدت طولانی‌تری ادامه پیدا کنند، روند درمان دشوارتر خواهد شد.

ده‌بزرگی از والدین خواست در صورت مشاهده علائم هشداردهنده، با آرامش و بدون قضاوت، سرزنش یا تمسخر با فرزند خود گفت‌وگو کنند و در اسرع وقت از متخصصان سلامت روان کمک بگیرند.

این فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوانان در پایان یادآور شد، اختلالات خوردن و اختلال بدریخت‌انگاری بدن بیماری‌های واقعی و قابل درمان هستند و حمایت خانواده در کنار مداخله تخصصی، نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود وضعیت نوجوانان دارد.

روایتی معنوی از بدرقه رهبر شهید آن روز که دل‌ها یک صدا شدند



برخی روزها را نمی‌توان با واژه‌ها روایت کرد؛ باید با دل لمسشان کرد. روزهایی که زمان، آرام‌تر می‌گذرد، آسمان رنگ دیگری دارد و انسان، حضور خدا را در میان گام‌های مردم احساس می‌کند. آن روز، از همان روزها بود؛ روزی که میلیون‌ها دل، بی‌آنکه یکدیگر را بشناسند، به یک نیت، یک مقصد و یک عهد گرد هم آمده بودند.

سعدت یافتن در کنار جمعی از همکارانم، با لباس خدمت هلال‌احمر، در میان مردمی باشم که برای بدرقه رهبر شهید آمده بودند؛ حضوری که برای من نه یک مأموریت، بلکه توفیقی الهی بود. احساس می‌کردم در میان جمعیتی قدم برمی‌دارم که هر گامش ذکر است، هر لشکنش دعا و هر نگاهش تجدید عهد با راهی که به عزت، خدمت و کرامت انسان ختم می‌شود.

آن روز، جمعیت تنها یک اجتماع نبود؛ تجلی وحدت دل‌ها بود. گویی همه شهر، یک قلب شده بود؛ قلبی که با تپش‌هایش از ایمان، وفاداری و امید سخن می‌گفت. در میان آن خیل عظیم، بارها نگاه مردم به سویم افتاد؛ اما احساس می‌کردم آنان مرا نمی‌بینند، بلکه نشان سرخ هلال‌احمر را می‌بینند؛ نشانی که برایشان یادآور لحظه‌هایی است که امید، درست در سخت‌ترین ساعات زندگی، به یاری‌شان آمده است.

بیرمردی با قامتی خمیده، دستمان را گرفت و گفت: «فرزندم... هر وقت این نشان سرخ را می‌بینم، یادمان می‌آید هنوز انسان‌هایی هستند که پیش از جان خود، به جان مردم فکر می‌کنند. خدا قوتتان بدهد؛ شما آرامش دل مردمید.»

سختی برای پاسخ نداشتیم. تنها سکوت کردم؛ سکوتی که در آن، خاطره شب‌های امداد در میان آوار، سیلاب‌زلزله، جاده و هزاران صحنه اینار امدادگران از برلر چشمانم عبور می‌کرد.

چند قدم آن‌سوتر، بانویی سالخورده که تسبیحی در دست داشت، گفت: «ما همیشه برای امدادگران دعا می‌کنیم؛ چون می‌دانیم شما همان جایی می‌روید که دیگران از آن فاصله می‌گیرند.»

جوانی که پرچم ایران را بر دوش داشت، با چشمانی لشکیبار گفت: «سال‌ها پیش امدادگران هلال‌احمر پدرم را از دل حادثه نجات دادند. امروز اگر دست شما را می‌فشارم، انگار دست همه آن نجاتگران گمنام را فشرده‌ام.»

آن لحظه دریافتم که سرمایه واقعی هلال‌احمر، نه تجهیزات و امکانات، بلکه اعتماد مردم است؛ اعتمادی که با فدکاری هزاران امدادگر، پزشک، پرستار، نجاتگر و داوطلب ساخته شده و هر روز با خدمت صادقانه استوارتر می‌شود. در میان آن دیدارها، هر چهره پیامی داشت.

مادری، کودک خردسالش را بلند کرد و گفت: «پسرم، این‌ها همان کسانی هستند که وقتی مردم گرفتار می‌شوند، از همه زودتر می‌رسند.»

کارگری با لباس غبارآلود گفت: «شاید فرصت تشکر نداشته باشیم، اما مردم هیچ‌وقت خدمت می‌منت رافراموش نمی‌کنند.»

دانشجویی آرام زمزمه کرد: «اگر این کشور استوار ماند، به برکت فرهنگ خدمت و ایثار است.»

سال ۱۴۰۷ تمدید شد و کلیه مشمولان دارای سه فرزند و بیشتر که تا پایان سال ۱۴۰۷ واجد شرایط این معافیت می‌باشند، می‌توانند با مراجعه به دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی (پلیس ۱۱۰) از معافیت بهره‌مند شوند.

وی گفت: مشمولان دارای سن ۴۰ سال تمام و بالاتر با حداقل سه فرزند و نیز مشمولان دارای ۴ فرزند و بیشتر بدون محدودیت سنی تا پایان سال ۱۴۰۷ معافیت دارند. درخواست خود را از طریق دفاتر مذکور ثبت کنند.

رئیس سازمان وظیفه عمومی فرجاا بیان کرد: کلیه مشمولان غایب و غیرغایب و کارکنان وظیفه حین خدمت که دارای ۴ فرزند و بیشتر هستند، بدون شرط سنی و سایر مشمولان غایب و غیر غایب و کارکنان وظیفه دارای سه فرزند به شرط داشتن حداقل ۴۰ سال تمام از خدمت سربازی معاف می‌شوند.

این مقام مسئول خاطرنشان کرد: مشمولان و خانواده‌های آنان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند از طریق کانال سازمان در پیام رسان‌های داخلی (سروش، اپتا و روبیکا) به نشانی @khabaresarbazi از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، با بیان اینکه تصمیم‌گیری‌ها باید بر اساس نیازهای واقعی جامعه هدف انجام شود، اظهار داشت: رویکرد ما باید کاملاً نیازمحور باشد. بدون هیچ گونه تعارض منافع باید دور یک میز بنشینیم، مشکلات را به صورت شفاف مطرح کنیم، برای هر مسئله مناسب‌ترین راهکار را انتخاب کنیم و سپس برای اجرای آن از ظرفیت متخصصان و دستگاه‌های مرتبط کمک بگیریم.

سیدی ادامه داد: اگر پس از نیازسنجی مشخص شد اجرای یک برنامه به اعتبارات یا امکانات بیشتری نیاز دارد، پیگیری برای تأمین منابع کاملاً منطقی است، اما نباید ابتدا یک محصول، نرم‌افزار یا طرح خاص به ما پیشنهاد شود و سپس تلاش کنیم برای آن کاربرد تعریف کنیم.

وی تصریح کرد: گاهی برخی افراد یا شرکت‌ها با معرفی یک نرم‌افزار یا ابزار، تلاش می‌کنند آن را وارد چرخه اجرایی کنند، در حالی که ملاک تصمیم‌گیری باید نیاز واقعی نظام سلامت باشد، نه پیشنهادهای زیادآمده یا فشارهای

کمک هزینه آموزشی و رفاهی برای ۲ میلیون دانش‌آموز با «کارت نشاط»



دبیر قرارگاه عدالت تربیتی وزارت آموزش و پرورش گفت: طرح «کارت نشاط» برای حمایت از دانش‌آموزان مستعد مناطق محروم آغاز و دریافت این کارت برای والدین واجد شرایط از طریق اپلیکیشن رایگان است.

اردشیر دهقانی دبیر قرارگاه عدالت تربیتی وزارت آموزش و پرورش در گفتگو با خبرنگار مهر، از جزئیات اجرایی، نحوه دریافت و برنامه پوشش ۲ میلیون دانش‌آموز مستعد خبر داد و گفت: ما کارت نشاط را به عنوان یک ابزار حمایتی-خدماتی هوشمند برای دانش‌آموزان مستعد در مناطق کم‌برخوردار تعریف کرده‌ایم. هدف ما این است که با این کارت، دسترسی آنان به خدمات آموزشی، رفاهی و فرهنگی را تسهیل کنیم.

دانش‌آموزان از طریق این کارت می‌توانند نیازهای خود از جمله پوشاک، کفش، بسته‌های کمک آموزشی و حتی هزینه‌های مربوط به اردوهای زیارتی، تفریحی و ورزشی را تأمین کنند. در واقع، این کارت ابزاری است برای شفاف‌سازی کمک‌های مردمی و اطمینان از اینکه این حمایت‌ها دقیقاً به دست هدف اصلی خود می‌رسد.

زمان شروع و روند اجرایی طرح چگونه است؟ وی با اشاره به آغاز عملیاتی طرح افزود: این پوشش یک طرح ملی است که با همکاری نتویانک چشم وابسته به جهاد دانشگاهی و بانک ایران زمین طراحی شده است. ما هم‌زمان با افتتاحیه طرح شهید عجمیان، با حضور وزیر محترم آموزش و پرورش در مشهد مقدس اجرای رسمی این طرح را آغاز کردیم و در حال حاضر، روند توسعه و گسترش این طرح در سال‌های آتی با برنامه‌ریزی دقیق در حال انجام است.

چه تعداد از دانش‌آموزان قرار است تحت پوشش قرار بگیرند؟ دبیر قرارگاه عدالت تربیتی با ارائه آمار و ارقام گفت: برنامه‌ریزی ما مرحله‌بندی شده است؛ در مرحله نخست، حدود ۵۰۰ هزار دانش‌آموز از دهک‌های پایین درآمدی را تحت پوشش قرار داده‌ایم. هدف ما این است که این تعداد تا پایان سال ۱۴۰۵ با یک میلیون نفر برسد و در نهایت، تا پایان مهرماه سال ۱۴۰۶، حدود دو میلیون دانش‌آموز از دهک‌های یک تا پنج درآمدی از مزایای این کارت بهره‌مند شوند.

معیار انتخاب دانش‌آموزان مشمول چیست؟ دهقانی، درباره نحوه شناسایی دانش‌آموزان، بیان کرد: جامعه هدف ما، دانش‌آموزان مستعد در مناطق کم‌برخوردار هستند. فرآیند انتخاب آن‌ها بسیار دقیق و چندمرحله‌ای است؛ ابتدا مدیر مدرسه دانش‌آموزان واجد شرایط را معرفی می‌کند، سپس افراد واجد شرایط توسط قرارگاه عدالت تربیتی بررسی شده و در نهایت با همکاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، تأیید نهایی انجام می‌شود تا عدالت در توزیع کمک‌ها کاملاً رعایت شود.

والدین چگونه می‌توانند برای دریافت کارت اقدام کنند؟ اینشان با تأکید بر ساده بودن فرآیند اعزان کرد: دریافت کارت بسیار ساده است؛ یکی از والدین باید در اپلیکیشن (جهش بانک) یک حساب باز کند و درخواست صدور کارت نشاط را ثبت نماید. پس از تأیید، کارت به‌صورت کاملاً رایگان به درب منزل ارسال می‌شود. تأکید می‌کنم که صدور کارت، افتتاح حساب و ارسال آن برای ولی دانش‌آموزان هیچ هزینه‌ای برای خانواده‌ها ندارد و تمام هزینه‌های اجرایی توسط بانک همکاری پوشش داده می‌شود.

اعتبار مالی کارت نشاط چگونه تأمین می‌شود؟ دهقانی در مورد مبلغ و اعتبار کارت، تصریح کرد: مبلغ ثابتی برای این کارت تعیین نشده است؛ زیرا اعتبار آن مستقیماً با میزان مشارکت خیرین و حمایت‌های نهادی در ارتباط است. خوشبختانه استقبال بسیار عالی بوده و حتی پیش از رونمایی رسمی، بیش از ۵۰۰ میلیون تومان کمک مردمی به حساب این پوشش واریز شده است.

نقش اصلی پوشش در مدیریت کمک‌های مردمی چیست؟ وی بر نقش استراتژیک این پوشش، تأکید کرد و توضیح داد: پوشش کارت نشاط در واقع یک سازوکار هوشمند برای جذب و هدایت دقیق کمک‌های مردمی است. ما به خیرین این امکان را می‌دهیم که کمک‌های خود را به صورت هدفمند به یک منطقه، شهر یا گروه خاصی از دانش‌آموزان اختصاص دهند. این کار باعث می‌شود کمک‌ها بدون واسطه و شفاف به مقصد برسند، از پراکندگی کمک‌ها جلوگیری شود و بتوانیم با برنامه‌ریزی دقیق، از ترک تحصیل دانش‌آموزان در مناطق محروم جلوگیری کنیم.

برنامه‌های سلامت در مدارس باید با نیازهای واقعی دانش‌آموزان طراحی شود

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، با بیان اینکه تصمیم‌گیری‌ها باید بر اساس نیازهای واقعی جامعه هدف انجام شود، اظهار داشت: رویکرد ما باید کاملاً نیازمحور باشد. بدون هیچ گونه تعارض منافع باید دور یک میز بنشینیم، مشکلات را به صورت شفاف مطرح کنیم، برای هر مسئله مناسب‌ترین راهکار را انتخاب کنیم و سپس برای اجرای آن از ظرفیت متخصصان و دستگاه‌های مرتبط کمک بگیریم.

سیدی ادامه داد: اگر پس از نیازسنجی مشخص شد اجرای یک برنامه به اعتبارات یا امکانات بیشتری نیاز دارد، پیگیری برای تأمین منابع کاملاً منطقی است، اما نباید ابتدا یک محصول، نرم‌افزار یا طرح خاص به ما پیشنهاد شود و سپس تلاش کنیم برای آن کاربرد تعریف کنیم.

وی تصریح کرد: گاهی برخی افراد یا شرکت‌ها با معرفی یک نرم‌افزار یا ابزار، تلاش می‌کنند آن را وارد چرخه اجرایی کنند، در حالی که ملاک تصمیم‌گیری باید نیاز واقعی نظام سلامت باشد، نه پیشنهادهای زیادآمده یا فشارهای

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت گفت: اجرای برنامه‌های سلامت در مدارس باید بر اساس نیازهای واقعی و بدون هرگونه تعارض منافع طراحی شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، رضا سعیدی، در دیدار با مسئولان وزارت آموزش و پرورش، بر تقویت همکاری‌های مشترک دو دستگاه برای اجرای برنامه‌های سلامت دانش‌آموزان تأکید کرد و گفت: با تکمیل فرآیند نیت‌نام مدارس، اطلاعات دقیق و جامعی از دانش‌آموزان در اختیار خواهد بود که می‌تواند مبنای مناسبی برای برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری‌های دقیق در حوزه سلامت قرار گیرد.

وی با اشاره به اینکه در ماه‌های آینده فرصت کافی برای برنامه‌ریزی وجود دارد، افزود: لازم است از این فرصت برای شناسایی مسائل، تعیین اولویت‌ها و آماده‌سازی اقدامات اجرایی استفاده شود تا برنامه‌ها با دقت و اثربخشی بیشتری اجرا شوند.

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت نصب تعمیر و نگهداری نیروگاه‌های برق آبی خوزستان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۵۳۴۹ - نوبت دوم

به اطلاع کلیه اعضاء و صاحبان سهام شرکت نصب،تعمیر و نگهداری نیروگاه‌های برق آبی خوزستان(سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۵۳۴۹ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده(نوبت دوم) به علت به حد نصاب نرسیدن مجمع عمومی نوبت (اول) با همان دستورات قبلی با هر تعداد و دستورات به تصویب اعضاء به انجام می‌رسد.

لذا در روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰ رأس ساعت ۱۰ صبح در محل قانونی شرکت به آدرس اهواز، بلوار فروردین، خیابان اسفند، کوچه شهریور پلاک ۱۷۵ تشکیل میگردد. از کلیه اعضاء صاحبان سهام یا نمایندگان قانونی آنها یا وکیل سهامداران دعوت بعمل می‌آید.

دستور جلسه:
انتخاب اعضای هیئت مدیره سید مهران اسدی-ریس هیئت مدیره و مدیرعامل

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان شوش تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۴/۱۷

بدین وسیله به اطلاع کلیه اعضای شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان شوش به شماره ثبت ۷۵ میرساند که جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی راس ساعت ۱۳ روزشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۳ در محل مسجد امام جعفر صادق(ع) واقع در شهرستان شوش - زمین شهری شمالی - میدان امام جعفر صادق (ع) برگزار خواهد شد.

از کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی دعوت به عمل می‌آید جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوع ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند. از اعضایی که به هر دلیل قادر به حضور در مجمع عمومی نیستند درخواست میشود از تاریخ انتشار آگهی تا ۲۴ ساعت قبل از برگزاری مجمع در روزهای اداری و غیر تعطیل از ساعت ۹ الی ۱۱ صبح با در دست داشتن مدارک شناسایی و عضویت به همراه وکیل یا نماینده تام الاختیار خود به آدرس اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شوش واقع در زمین شهری شمالی خیابان آزادی نبش خیابان معرفت مراجعه و جهت مشارکت در تصمیمات مندرج در دستور جلسه برگه ورود به مجمع را دریافت نمایند.

شایان ذکر است وفق ماده ۱۹ آیین نامه تشکیل مجامع عمومی، تعداد آراء و کالتی هر عضو و غیر عضو، یک رای میباشد. مقام دعوت کننده: اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان شوش

دستور جلسه
۱- استماع و اتخاذ تصمیم در خصوص گزارش عملکرد و تخلفات منتسب به هیئت مدیره
۲- اتخاذ تصمیم در خصوص عزل اعضای هیئت مدیره
حسام شیبانی رئیس اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان شوش

تبلیغات خود را به ما بسپارید

نورخوستان

پر تیراژ ترین روزنامه استان

یک آگهی برای مشهور شدن کافیت

روزانه هزاران بیننده آگهی شما را در داخل و خارج از استان در **سایت و پیج اینستاگرام روزنامه نور خوزستان** مشاهده می‌کنند

۰۹۱۶۶۱۴۷۵۴۵
۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵-۵۱

rdaily.ir