

اضطراب در عصر دیجیتال؛ اختلال بالینی یا زنگ خطر محیطی



رویکرد درمانی با در نظر گرفتن شدت و نوع اختلال اضطرابی صورت می گیرد که این رویکرد ترکیبی از مداخلات دارویی و غیر دارویی است.

خوددرمانی در کنترل و درمان اختلالات اضطرابی

باعث تشدید علائم اضطراب می شود

گاهی افراد برای کنترل اضطراب، خودسرانه اقدام به مصرف دارو می کنند که این موضوع می تواند باعث عوارض ناخوسته دارویی و یا تشدید علائم اضطرابی شود.

مداخلات غیر دارویی شامل درمان شناختی رفتاری TCB، روان درمانی، درمان مواجهه ای، آموزش های بین فردی و خانواده محور است برشمرد؛ در انتخاب نوع درمان، فاکتورهای مختلفی از جمله شدت و مزمن بودن بیماری، وجود یک یا چند بیماری روانپزشکی و پزشکی همزمان، تاریخچه قبلی و سابقه خانوادگی، انگیزه بیمار برای تغییر رفتار و افکار در نظر گرفته می شود.

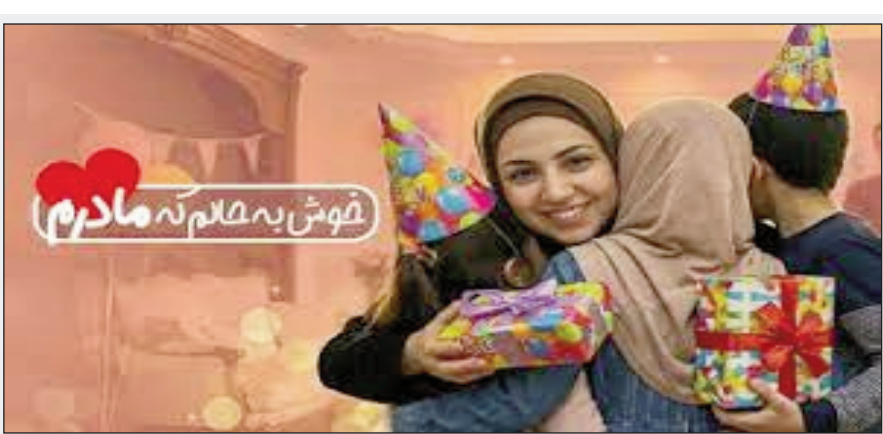
متخصص روانپزشکی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

عرضه ۳ هزار محصول باکیفیت در جشنواره ملی اسباب بازی

خارجی، واردات بی‌رویه و قاچاق، پایین بودن تعرفه‌های واردات اسباب‌بازی، نبود تسهیلات کافی برای تولیدکنندگان و... از جمله چالش‌های پیش روی صنعت اسباب‌بازی بود که شناسایی شد.

مدیرعامل کانون هم‌چنین یادآور شد: تلاش کردیم با کمک وزارت صمت، گمرک و سایر نهادهای مربوطه در این حوزه با افزایش تعرفه‌های گمرکی، ایجاد زمینه اعطای تسهیلات به تولیدکنندگان، کاهش واردات قاچاق و... به سمت بهره‌گیری بیشتر از ظرفیت‌های موجود و کاهش چالش‌هاحرکت کنیم.

علامتی در پایان خاطر‌نشان کرد: خوشبختانه امروز شاهدیم که با کمک و همراهی بخش‌های خصوصی و دولتی بسیاری از موانع این بخش رفع شده و در دهمین جشنواره ملی اسباب‌بازی نزدیک به ۳ هزار محصول با کیفیت از سوی حدود ۲۰۰ تولیدکننده ایرانی عرضه شده است.دهمین جشنواره ملی اسباب‌بازی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تا ۳۰ دی ۱۴۰۴ در مرکز آفرینش‌های فرهنگی‌هنری کانون در خیابان حجاب تهران پذیرای بازدیدکنندگان است.



بهرروز آذر تاکید کرد: یکی از بهترین تجربه هایی که یک زن در طول زندگی خود بدست می آورد، تجربه مادر شدن اوست و واقعاً با هیچ چیز قابل مقایسه نیست. «کارت امیدمادر» با اعتبار ۱۴ هزار میلیارد تومانی معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده در پاسخ به سوال دیگر خبرنگار مهردر رابطه با طرح های حمایتی برای افزایش نرخ زاد و ولد در ۱۴۰۵، بیان کرد: مهمترین کاری که برای ۱۴۰۵ خواهیم کرد، ارائه «کارت امید مادر» است. کارت امید مادر برای همه مادران از فرزند اول گرفته تا دوم و سوم تعلق می گیرد و هیچ فرقی در این خصوص نخواهد داشت و مانند سیاستهای گذشته

گفت: خوشبختانه با تلاش عوامل زحمتکش راهداری و پلیس، با وجود شدت بارش‌ها از شب گذشته، مسیر مسدود نشده و در حال حاضر تمام مسیرهای اصلی و مواصلاتی کشور باز است و تردد در حال انجام است. شیرانی با اشاره به ترافیک‌های صبحگاهی در ورودی کلان شهرها، افزود: با توجه به شدت بارش‌ها و سردتر شدن هوا، استفاده بیشتر هموطنان از خودروی شخصی باعث اشباع ظرفیت برخی مسیرها و ایجاد ترافیک‌های سنگین و نیمه‌سنگین شده است.

رئیس مرکز فرماندهی و کنترل ترافیک پلیس راهور فراجا در برنامه رادیویی «به وقت گفت‌وگو» با تاکید بر نقش مهم رانندگان اتوبوس‌ها و کامیون‌های مسافربری و باری به عنوان امانتدار جان و اموال مردم، خاطرنشان کرد: رانندگان باید احتیاط‌های لازم را دوچندان کنند و سرعت خود را مطمئنه نگه دارند؛ به طوری که اگر حد سرعت در تابلوها ۸۰ کیلومتر است، در این شرایط باید ۶۰ کیلومتر در ساعت حرکت کنند تا به سلامت به مقصد برسند.



کوهستانی زنجیر چرخ به همراه داشته باشند، زیرا استفاده از آن در این شرایط مطمئناً مورد نیاز خواهد بود. بررسی وضعیت خودرو قبل از حرکت و اطمینان از سالم بودن خودرو و بر بودن باک سوخت در این شرایط بسیار حائز اهمیت است.این مقام انتظامی در خصوص وضعیت جاده چالوس نیز

قوه قضایه:

آرشیو الکترونیکی نشست‌های قضایی با دسترسی عمومی قابل مشاهده و جست‌وجو است



قوه قضایه اعلام کرد: آرشیو الکترونیکی نشست‌های قضایی با هدف ارتقای روزافزون دانش قضایی قضات با امکان دسترسی عمومی قابل مشاهده و جست‌وجو است.

باشگاه خبرنگاران جوان- آرشیو الکترونیکی نشست‌های قضایی با دسترسی عمومی در راستای اجرای سیاست‌های آموزشی معاونت منابع انسانی و امور فرهنگی قوه‌قضایه و با هدف ارتقای روزافزون دانش قضایی قضات و افزایش کیفیت اتقان رویه‌های قضایی با دسترسی عمومی به آدرس neshast.eadl.ir قابل مشاهده و جست‌وجو است.

این سامانه به منظور توسعه پژوهش‌های حقوقی، تبادل تجربه، ارتقای دانش قضایی و افزایش سرعت و کیفیت رسیدگی به پرونده‌های قضای بازآرایی و به‌روزرسانی شده است.

نشست‌های قضایی به عنوان مرجعی برای بررسی ابهامات، تعارض‌ها و مسائل حقوقی نقش مؤثری در یکسان‌سازی برداشت‌ها، ارتقاء وقت آراء قضایی، کاهش اطلاع دادرسی و جلوگیری از تجدیدنظرهای غیرضروری ایفا می‌کند.از طریق این سامانه قضات، کارآموزان قضایی و جامعه حقوقی می‌توانند به آخرین مصوبات نشست‌های قضایی درخصوص مباحث حقوقی و کیفری و مجموعه‌ای کامل از پرسش و پاسخ‌های تخصصی حقوقی دسترسی داشته باشند.منبع: قوه قضایه

محققان رابطه بین کار زیاد با پرخاشگری را تایید کردند



دانشمندان دریافته‌اند که خستگی ذهنی طولانی‌مدت می‌تواند خودکنترلی را کاهش داده و باعث رفتار پرخاشگرانه شود.

دانشمندان ایتالیایی از مدرسه فناوری مطالعات پیشرفته در لوکا دریافته‌اند که خستگی ذهنی طولانی‌مدت می‌تواند فعالیت بخش‌هایی از مغز که مسئول توانایی فرد در کنترل خود هستند را کاهش داده و باعث رفتار پرخاشگرانه شود. در آزمایشاتی که انجام شد کارشناسان پدیده‌ای به نام خواب محلی را شناسایی کردند. این پدیده زمانی اتفاق می‌افتد که مناطق خاصی از مغز در یک فرد بیدار، شروع به نشان دادن فعالیت عصبی به شکل امواج دلتای معمولی در خواب می‌کنند.

گفتنی است امواج دلتا، امواج مغزی با دامنه بالا هستند که بسامدی بین ۵۰۰ تا ۴ هرتز دارند. امواج دلتا مانند سایر امواج مغزی، با نوار مغزی یا الکتروانسفالوگرافی قابل ثبت است و معمولاً با مرحله سوم خواب عمیق، یعنی مرحله حرکت آرام چشم در خواب یا همان مرحله خواب امواج آهسته ارتباط دارد. این امواج در شناسایی عمق خواب کمک می‌کند. سر کوب موج دلتا منجر به عدم توانایی جوانسازی و تجدید قوای بدن، عدم احیای مجدد مغز و خواب بی‌کیفیت و نامناسب می‌شود.برای آزمایش این فرضیه، گروهی از افراد را به مدت یک ساعت تحت تمرینات ذهنی شدید قرار دادند. در مقایسه با تیم دیگر که همان وظایف و تمرینات را بدون فشار بیش از حد انجام می‌داد، شرکت کنندگان گروه اول که تحت فشار بودند، دو برابر تهاجمی‌تر نسبت به گروه دیگر شدند.

نویسندگان خاطرنشان کردند: تحقیقات ما نشان می‌دهند که خستگی ذهنی تأثیر قابل توجهی بر رفتار افراد دارد و زمانی که سطح مشخصی از خستگی ایجاد می‌شود، افراد بیشتر به رفتارهای خصمانه دست می‌زنند. به گفته دانشمندان، کاهش متابولیسم در مناطق خاصی از مغز، کیفیت تصمیم‌گیری را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود فرد انتخاب‌هایی را انجام دهد که به ضرر خودش و دیگران است.

پیش از این، محققان ارتباط بین مصرف آنتی بیوتیک و پرخاشگری را یافته بودند.

توصیه پلیس به رانندگان جهت همراه داشتن زنجیر چرخ و کاهش سرعت

رئیس مرکز فرماندهی و کنترل ترافیک پلیس راهور فراجا با اشاره به بارش برف و باران در اکثر استان‌های کشور، بر لزوم همراه داشتن زنجیر چرخ در محورهای کوهستانی و کاهش سرعت رانندگان تاکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سرهنگ احمد شیرانی رئیس مرکز فرماندهی و کنترل ترافیک پلیس راهور فراجا اظهار داشت: بارش‌های رحمت الهی از شب گذشته در اکثر استان‌های کشور آغاز شده و هم‌اکنون در استان‌های مازندران، گیلان، تهران، البرز، همدان، لرستان، کرمانشا، بخش‌هایی از چهارمحال و بختیاری و همچنین آذربایجان غربی، شرقی و کردستان شاهد بارش برف و باران هستیم.

وی با بیان اینکه در محورهای کوهستانی بارش برف بسیار شدید است، تصریح کرد: هموطنانی که قصد سفر دارند حتماً باید در محورهای

گام‌های اجرایی آیین نامه رتبه‌بندی معلمان
آغاز فرایند بازگذاری مدارک مشمولین



تهران - ایرنا - آیین نامه جدید رتبه‌بندی معلمان که سوم دی‌ماه امسال به تصویب هیات وزیران رسید، ۲۱ دی‌ماه برای اجرا به وزارت آموزش و پرورش ابلاغ و به همه استان‌های کشور نیز برای اجرای سراسری اعلام شده است.

به گزارش ایرنااز روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، مرکز منابع انسانی و امور اداری این وزارتخانه اعلام کرد که مشمولین ارتقاء رتبه از ۲۸ دی‌ماه می‌توانند مدارک و مستندات خود را در سامانه my.medu.ir بازگذاری کنند.

با ابلاغ این آیین نامه افرادی که در ۳۱ شهریور ۱۴۰۰ رتبه استحقاقی برخوردار شده اند؛ در صورتی که در ۴ سال گذشته به صورت تمام وقت و ۲۴ ساعت در هفته، دوره ابتدایی، مدارس استثنایی و مدارس مناطق محروم، مرزی و عشایری خدمت می‌کردند، از ۳۱ شهریور ۱۴۰۴ مشمول ارتقای رتبه خواهند شد.

در واقع به ازای هر سال خدمت تمام وقت در این مدارس، سه ماه از دوره توقف ۵ ساله بین دو رتبه، کاسته می‌شود. بخشنامه رتبه بندی به همه استان‌های کشور ابلاغ شده، آیین نامه مصوب دولت و نیز شیوه نامه اجرایی و راهنمای بازگذاری مدارک، راهنماهای مشمولین، مدیر مستقیم و نیز بقیه مراجع ارزیابی همراه بخشنامه ابلاغ شده و افراد می‌توانند وظایف، نقش‌ها و مسئولیت‌های خود و همچنین نحوه انجام کار را بررسی و اقدام کنند.

زمان بندی آزمون‌های المپیادهای ۱۴۰۵-۱۴۰۴ اعلام شد

به منظور ممانعت از تداخل المپیادهای علمی با آزمون‌های داخلی پایان نوبت اول مدارس، زمانبندی آزمون‌های مرحله اول المپیادهای چهارده‌گانه سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴، اصلاح و به ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها ابلاغ شد. به گزارش ایستنا،براساس تصمیم ستاد عالی آزمون‌های وزارت آموزش و پرورش و به منظور ممانعت از تداخل المپیادهای علمی با آزمونهای داخلی پایان نوبت اول مدارس و ایجاد فرصت مناسب برای آمادگی بیشتر شرکت کنندگان، زمانبندی آزمون‌های مرحله اول المپیادهای چهارده گانه سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴، اصلاح و به ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها ابلاغ شد.

گفتنی است؛ این آزمونها متأثر از تعطیلی احتمالی مدارس ناشی از شرایط اقلیمی لغو یا به زمان بعد موکول نمی‌شود.

شرکت کنندگان موظفند از یکساعت پیش از شروع آزمون در مدرسه مرکز آزمون حضور یابند. درب سالن برگزاری برای نوبت صبح ساعت ۷:۵۰ و برای نوبت عصر ساعت ۱۳:۵۰ بسته خواهد شد.

همکاری ۴۰۰۰ پزشک در طرح نظام ارجاع شهری

سازمان بیمه سلامت ایران، بهبود کیفیت خدمات درمانی و دارویی را با جدیت پیگیری می‌کند، تا بیمه‌شدگان در زمان بیماری با اطمینان خدمات مورد نیاز خود را دریافت کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، بیمه سلامت ایران ارتقای کیفیت خدمات درمانی را محور اصلی خود قرارداده است، تا مردم در زمان بیماری با اطمینان از خدمات موثر، ایمن و مقرون به صرفه بهره مند شوند.

در این راستا پوشش بین ۹۰ تا ۱۰۰ درصدی خدمات بستری و ۷۰ درصدی هزینه های درمان سرپایی بر اساس تعرفه عالی دولتی از مهم ترین دستاوردهای سازمان بیمه سلامت ایران است.

همچنین تامین بخش عمده هزینه داروهای تجویزی به ویژه داروهای گران قیمت در چارچوب فهرست ابلاغی شورای عالی بیمه سلامت کشور و مصوبات هیئت وزیران نقش مهمی در کاهش بار مالی بیماران دارد.

در راستای تقویت خدمات شهری نیز طرح نظام ارجاع شهری با همکاری بیش از ۴ هزار پزشک مطب دار و انتساب ۴ میلیون نفر از جمعیت حاشیه نشین شهرها به پزشکان منتخب اجرا شده است.

بیمه‌شدگان در حوزه خدمات بستری نیز با تعرفه ۹۰ درصدی بر اساس تعرفه های دولتی از خدمات بخش خصوصی بهره مند می‌شوند.

عقد قرارداد با بیش از ۱۵۸ هزار مرکز درمانی مستقل و غیر مستقل در بخش‌های دولتی، خصوصی و خیریه‌گامی در راستای توسعه کمی و کیفی پوشش بیمه‌ای بوده است. همچنین بیمه سلامت به منظور ارتقاء سلامت تغذیه‌ای نوزادان با در اختیار گذاشتن سامانه‌های الکترونیکی خود به مدیریت صحیح توزیع شیر خشک کمک شایان توجهی کرده است.