

عوارض سرکوب احساسات؛

از هجوم افکار در نیمه‌شب

تا اضطراب بی‌دلیل



پنهان کردن احساسات به معنای از بین رفتن آنها

نیست و احساسات سرکوب‌شده ممکن است به شکل‌های متفاوتی بروز کنند.

بیشتر افراد گاهی احساسات خود را سرکوب کرده‌اند مثلا زمانی که موقعیت برای ابراز احساسات مناسب نبوده یا محیط، امن به نظر نمی‌رسیده است.

به گزارش ایسنا، متخصصان سلامت روان می‌گویند پنهان کردن موقت احساسات می‌تواند در چنین شرایطی عملی باشد اما سرکوب مداوم احساسات به تقلاّی ذهنی زیادی نیاز دارد و با تنظیم هیجان فرق دارد.

سرکوب مداوم احساسات می‌تواند شناخت صحیح آنها را برآیناد دشوار کند و متعاقبا سلامت روان و در نهایت جسم ما را به خطر بیاندازد. افرادی که مرتب احساساتشان را نادیده می‌گیرند یا از بروز آنها جلوگیری می‌کنند، فرصت کمتری دارند که نشانه‌های جسمانی، عامل محرک و پیام احساسات را تشخیص دهند و ممکن است در نهایت فقط دچار یک کلافگی دائمی شوند بدون اینکه بتوانند احساس دقیق خود را شناسایی کنند.

در یک بررسی آزمایشی، افرادی که از آنها خواسته شد بروز احساساتشان را سرکوب کنند، در ظاهر هیجان کمتری نشان دادند اما شدت احساس گزارش‌شده کاهش پیدا نکرد بلکه بدن آنها همچنان به تغییر در فعالیت دستگاه عصبی سمپاتیك و ضربان قلب واکنش نشان داد.

احساسات سرکوب‌شده به شکل‌های دیگری نیز ظاهر می‌شوند، از تحریک‌پذیری در برابر مسائل کوچک و افکار مداوم در نیمه‌شب گرفته تا اضطرابی که علت مشخصی ندارد. از سوی دیگر، خاموش کردن احساسات ناخوشایند ممکن است احساسات مثبت را هم کم‌رنگ کند. برخی افراد پس از سال‌ها سرکوب خشم یا اندوه، دچار نوعی کرختی عاطفی یا احساس تماشای زندگی‌شان «از پشت شیشه» می‌شوند.

این وضعیت ممکن است با نشانه‌های جسمانی نیز همراه باشد. به گزارش ایندیندیننت، دکتر «ایمی ماست»، مشاور سلامت روان می‌گوید در میان مراجعانش مواردی مانند سفتی مداوم فک یا شانه‌ها، سردرد، اختلال خواب، واکنش‌های گوارشی هنگام ناراحتی و خستگی مزمن را مشاهده می‌کند که با استراحت برطرف نمی‌شود. با این حال، او تأکید می‌کند علائم جسمانی بدون علت ابتدا باید از نظر پزشکی بررسی شوند و فقط پس از رد دلایل پزشکی، می‌توان ارتباط احتمالی آنها با احساسات را بررسی کرد.

سرکوب احساسات، توانایی تنظیم هیجان را مختل می‌کند چرا که هر تنظیم هیجانی، با تشخیص صحیح احساس آغاز می‌شود و سپس فرد تصمیم می‌گیرد چگونه به آن پاسخ دهد. هنگام خشم ممکن است ضربان قلب افزایش پیدا کند، صورت داغ یا مشت‌ها گره شود. فردی که قدرت تنظیم هیجانی دارد می‌تواند این نشانه‌ها را تشخیص دهد و در عین حال تصمیم بگیرد فریاد زدن در آن موقعیت خاص، واکنش مناسبی نیست. در این حالت، احساس خشم انکار نشده بلکه نحوه ابراز آن کنترل شده است.

دکتر ایمی می‌گوید به تعویق انداختن واکنش، یعنی فرد خشم را تشخیص می‌دهد و احساس می‌کند اما تصمیم می‌گیرد مثلا جلسه کاری جای مناسبی برای ابراز آن نیست.

در مقابل، سرکوب به معنای تلاش برای احساس نکردن خشم، بیرون راندن خشم از آگاهی یا غیرمنطقی دانستن این احساس پیش از تجربه کامل آن است. وضعیت اول به معنای تصمیم درباره زمان ابراز احساس اما حالت دوم به معنای تصمیم درباره اجازه احساس کردن خشم است.

«کنیلی اسپرینگز»، مددکار اجتماعی بالینی، سرکوب عاطفی را کنار زدن یا مسدود کردن یک احساس به دلیل ناراحت کننده، ناخوشایند یا ناامن بودنش تعریف می‌کند. این با تصمیم آگاهانه برای عمل نکردن بر اساس احساس تفاوت دارد. برای مثال، فردی که در موقعیتی ترسناک یا طاقت‌فرسا قرار دارد ممکن است ناچار باشد به جای پردازش احساسات، بر عبور از شرایط تمرکز کند.

مشکل زمانی ایجاد می‌شود که سرکوب، به روش همیشگی برخورد با احساسات تبدیل شود و پس از آن نیز فرصتی برای پردازش آنها وجود نداشته باشد.

متخصصان توصیه می‌کنند برای پردازش احساسات، پس از قرارگیری در محیطی امن، ابتدا احساس به‌طور مشخص نام گذاری شود.

مثلا گفتن «احساس سرخوردگی و کمی تحقیرشدگی می‌کنم» اطلاعات بیشتری از عبارت کلی «استرس دارم» فراهم می‌کند.

هم‌زمان می‌توان به واکنش‌های بدن توجه کرد، بدون اینکه درباره دلیل شکل‌گیری و نیاز مرتبط با احساس قضاوت کرد.

تحمل احساسات ناخوشایند با سرکوب آنها فرق دارد و مهارتی است که با تمرین تقویت می‌شود. پیاده‌روی، ورزش، حرکات کششی، دوش گرفتن، گوش دادن به موسیقی یا انجام فعالیت‌های تکراری با دست می‌تواند به کاهش شدت هیجان در مواقعی که تشخیص می‌دهید نباید آن را بروز دهید، کمک کند.

احساسات در نهایت حامل اطلاعات‌اند و هدف، تشخیص و درک پیام احتمالی احساس و سپس، انتخاب واکنش متناسب با اهداف و ارزش‌های فرد است.

جامعه و فرهنگ

تجربه معلمان، به بانک نوآوری‌های

آموزشی تبدیل می‌شود

شرکت ۶۶ هزار معلم در جشنواره یادگیری

معاون آموزش متوسطه بر نقش محوری معلمان در تحول نظام تعلیم و تربیت، تأکید کرد و گفت: جشنواره کشوری نوآوری در فرایند آموزش و یادگیری با مشارکت ۶۶ هزار و ۸۰۰ معلم برگزار و ۲۹۵ تجربه به‌عنوان آثار برگزیده نهایی انتخاب شدند.

باشگاه خبرنگاران جوان - سید مصطفی آذرکیش در آیین اختتامیه جشنواره کشوری نوآوری در فرایند آموزش و یادگیری که با حضور وزیر آموزش و پرورش و جمعی از معاونان، مدیران و نمایندگان مجلس شورای اسلامی برگزار شد، این جشنواره را بستری برای

تبدیل تجربه‌های فردی معلمان به دانش حرفه‌ای قابل انتقال در شبکه آموزشی کشور دانست و اظهار کرد: مقصد مشترک این حرکت، ارتقای کیفیت یادگیری و تقویت هم‌افزایی و مشارکت حرفه‌ای معلمان است.

وی با اشاره به مشارکت گسترده فرهنگیان در این جشنواره، افزود: در مجموع ۶۶ هزار و ۸۰۰ معلم در این رویداد مشارکت کردند و آثار پس از طی چند مرحله داوری، در نهایت به انتخاب ۲۹۵ اثر برگزیده شد.

آذرکیش با بیان این‌که نوآوری آموزشی محدود به یک دوره یا شاخه تحصیلی نیست، گفت: تنوع آثار برگزیده نشان می‌دهد ظرفیت نوآوری در تمامی دوره‌های تحصیلی وجود دارد و می‌توان از توان حرفه‌ای معلمان برای ارتقای ظرفیت یادگیری نظام آموزشی و تحقق یادگیری مادام‌العمر استفاده کرد.

معاون آموزش متوسطه یکی از ویژگی‌های مهم این جشنواره را سنجش نوآوری در بستر واقعی کلاس درس عنوان کرد و افزود: هدف صرفا ارزیابی یک طرح مکتوب نیست، بلکه باید کلاس درس و مدرسه متحول شود و در این تحول، معلم عنصر اصلی و محور تغییر است. وی ادامه داد: ارزش واقعی آثار زمانی محقق می‌شود که یادگیری فردی معلم به حافظه سازمانی و سپس به یک ظرفیت ملی تبدیل شود. بر همین اساس، ایجاد بانک ملی تجربه‌های نوآورانه تدریس و فراهم کردن دسترسی مستمر مدارس و گروه‌های آموزشی به تجربه‌های اثبات‌شده و قابل استفاده، از برنامه‌های پیش‌رو است.

آذرکیش از برنامه‌ریزی برای تبدیل آثار برگزیده به بسته‌های یادگیری نیز خبر داد و گفت: تجربه‌های موفق معلمان باید در قالب‌های مختلف از جمله فیلم، کلیپ و بسته‌های آموزشی در اختیار جامعه فرهنگیان قرار گیرد تا الگوهای برتر تدریس قابلیت تکثیر و استفاده در مدارس

وی با اشاره به ضرورت پیوند جشنواره با برنامه‌های توانمندسازی معلمان، اظهار کرد: تقویت هویت علمی و حرفه‌ای معلمان، طراحی آموزشی هدفمند، کاربرد فناوری و رسانه، بازاندیشی و اقدام‌پژوهی، همکاری حرفه‌ای در مدرسه، حمایت مدیران و مشاهده حرفه‌ای تدریس، از محورهای است که باید در مسیر ارتقای کیفیت آموزش دنبال شود.

معاون آموزش متوسطه بر استفاده هدفمند از فناوری‌های نوین و هوش مصنوعی در آموزش تأکید کرد و گفت: هدف ما این است که از «کلاس هوشمند» به سمت «یادگیری هوشمند» حرکت کنیم؛ یادگیری هوشمند یعنی دانش آموز فعال باشد، سؤال بپرسد، کاوش کند، بازخورد بگیرد، کار تیمی و همکاری داشته باشد و بتواند ایده خلق کند.

آذرکیش با تأکید بر این‌که فناوری جایگزین نقش معلم نخواهد شد، افزود: معلمان الهام‌بخش، هویت‌ساز و امیدآفرین هستند و هیچ فناوری نمی‌تواند جایگزین این نقش‌ها شود؛ اما معلم موفق آینده باید بتواند از فناوری‌های نوین به شکل درست و اثربخش استفاده کند.

وی پیوند آموزش، مهارت، فناوری و آینده شغلی دانش‌آموزان را ضروری عنوان کرد و گفت: باید به دانش‌آموزان پیام‌وزیم چگونه یک مسئله را شناسایی و برای آن راه‌حل پیدا کنند.

این نقطه اتصال آموزش و مهارت با فناوری، اقتصاد و

آینده شغلی است. معاون آموزش متوسطه با اشاره به تأکیدات رئیس‌جمهور، وزیر آموزش و پرورش و سند تحول بنیادین بر ارتقای کیفیت یادگیری، تصریح کرد: مسیر پیش‌روی نوآوری آموزشی باید از شناسایی و تجمیع تجربه‌های برتر

به ایجاد تغییر پایدار در کلاس درس منتهی شود.

آذرکیش ایجاد شبکه ملی یادگیری معلمان، شناسایی روش‌های برتر تدریس، تبدیل تجربه‌های موفق به بسته‌های یادگیری و پشتیبانی از توسعه ایده‌های برتر با بهره‌گیری از فناوری و هوش مصنوعی را از مهم‌ترین محورهای مسیر آینده نوآوری آموزشی برشمرد.

وی تأکید کرد: ماندگاری نوآوری زمانی محقق می‌شود که تجربه معلم به دانش مشترک مدرسه و نظام آموزشی تبدیل شود و این دانش بتواند به تغییر پایدار در کلاس درس و ارتقای کیفیت یادگیری دانش‌آموزان منجر شود.

قرار دادن آموزش و پرورش در صدر اولویت‌ها

همچنین مجید پارسا مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران در این آیین با اشاره به شعار دولت مبنی بر «تحول حرفه‌ای معلمان، طراحی آموزشی هدفمند، کاربرد فناوری و رسانه، بازاندیشی و اقدام‌پژوهی، همکاری حرفه‌ای در مدرسه، حمایت مدیران و مشاهده حرفه‌ای تدریس، از محورهای است که باید در مسیر ارتقای کیفیت آموزش دنبال شود.

معاون آموزش متوسطه بر استفاده هدفمند از فناوری‌های نوین و هوش مصنوعی در آموزش تأکید کرد و گفت: هدف ما این است که از «کلاس هوشمند» به سمت «یادگیری هوشمند» حرکت کنیم؛ یادگیری هوشمند یعنی دانش آموز فعال باشد، سؤال بپرسد، کاوش کند، بازخورد بگیرد، کار تیمی و همکاری داشته باشد و بتواند ایده خلق کند.

آذرکیش با تأکید بر این‌که فناوری جایگزین نقش معلم نخواهد شد، افزود: معلمان الهام‌بخش، هویت‌ساز و امیدآفرین هستند و هیچ فناوری نمی‌تواند جایگزین این نقش‌ها شود؛ اما معلم موفق آینده باید بتواند از فناوری‌های نوین به شکل درست و اثربخش استفاده کند. وی پیوند آموزش، مهارت، فناوری و آینده شغلی دانش‌آموزان را ضروری عنوان کرد و گفت: باید به دانش‌آموزان پیام‌وزیم چگونه یک مسئله را شناسایی و برای آن راه‌حل پیدا کنند.

این نقطه اتصال آموزش و مهارت با فناوری، اقتصاد و

آینده شغلی است. معاون آموزش متوسطه با اشاره به تأکیدات

رئیس‌جمهور، وزیر آموزش و پرورش و سند تحول بنیادین بر ارتقای کیفیت یادگیری، تصریح کرد: مسیر پیش‌روی نوآوری آموزشی باید از شناسایی و تجمیع تجربه‌های برتر

نوآوری آموزشی باید از شناسایی و تجمیع تجربه‌های برتر

رونمایی از گواهینامه جدید مهارتی سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای



فاطمه منصوری با تأکید بر اینکه صدور این گواهینامه‌ها بخشی از نظام اعتمادبخشی به سرمایه انسانی است، افزود: با وجود حرکت سازمان به سمت فرآیندهای الکترونیکی، نیاز به یک سند فیزیکی معتبر برای ارائه به مجامع داخلی و بین‌المللی همچنان وجود داشت که اکنون با مشارکت تخصصی با مجموعه چاپ و نشر، این مهم محقق شده است.

بهره‌گیری از چاپ امنیتی برای صیانت از حقوق مهارت‌آموزان

مدیرعامل شرکت چاپ و نشر بانک ملی

ایران نیز با تشریح تفاوت‌های فنی این گواهینامه‌ها، تصریح کرد: تفاوت مجموعه ما با چاپخانه‌های معمولی، در تولید اسناد دارای هویت و اصالت است. گواهینامه جدید علاوه بر روایت رسمی توانمندی فرد، به ویژگی‌های امنیتی مجهز شده تا از تلاش مهارت‌آموز صیانت کند.

امین عارف‌نیا با اشاره به ماهیت بین‌المللی مدارک فنی، تأکید کرد که قابلیت احراز اصالت از طریق اسکن کد، از مهم‌ترین ویژگی‌های این اسناد است که فرآیندهای اداری

استخدامی را کوتاه و ساده می‌کند.

نظارت هوشمند بر فرآیند آزمون‌ها

مدیرکل دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه‌ای

بهره برداری از ۱۲۰۰ تخت

بیمارستانی تا پایان سال



وزیر بهداشت گفت: تا پایان سال جاری، ۱۲۰۰

تخت به ظرفیت تخت‌های بیمارستانی کشور اضافه می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، محمدرضا ظفرقندی، با ارائه آماری از توسعه زیرساخت‌های درمانی کشور، افزود: در دوره دولت چهاردهم تاکنون ۷ هزار و ۳۰۰ تخت بیمارستانی جدید افتتاح شده و به بهره‌برداری رسیده است.

فعالیت مراکز اقامتی برای نگهداری موقت

کودکان اتیسم

اعلام مدت زمان نگهداری

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور جزئیات نحوه فعالیت «مراکز اقامت موقت اتیسم» که در راستای حمایت تخصصی از کودکان و افراد دارای اختلال طیف اتیسم و نیز کاهش فشار مراقبتی بر خانواده‌ها راندازاری شده را تشریح کرد.

فاطمه عباسی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به «مراکز اقامت موقت اتیسم» در ساختار خدمات سازمان بهزیستی، اظهار کرد: این مراکز با هدف حمایت تخصصی از کودکان و افراد دارای اختلال طیف اتیسم و نیز کاهش فشار مراقبتی بر خانواده‌ها ایجاد شده‌اند که خدمات موقت و حمایتی ارائه می‌کنند که این موضوع به هیچ عنوان به معنای جدایی دائم کودک از خانواده نیست.

وی با بیان اینکه در حال حاضر مراکز اقامت موقت اتیسم در ۱۰ استان آذربایجان شرقی، اصفهان، کرمان، کرمانشا، تهران، خراسان رضوی، خراسان شمالی، لرستان، یزد و مرکزی راندازاری شده‌اند، تأکید کرد: بهره‌مندی از خدمات این مراکز بر اساس نیاز خانواده، وضعیت کودک و تأیید کمیته توانبخشی انجام می‌شود.

اما معمولا این مراکز برای زمانی طراحی شده‌اند که خانواده نیاز به مسافرت، بازتوانی، درمان یا حمایت تخصصی کوتاه‌مدت داشته باشد، و کودک نیز نیازمند مراقبت و خدمات تخصصی در محیطی امن و حمایت‌کننده باشد.

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی در پاسخ به این سؤال که سقف مدت زمان نگهداری از این کودکان چقدر است؟ اینطور توضیح داد: مدت اقامت در این مراکز ثابت و یکسان نیست و با توجه به شرایط کودک و خانواده تعیین می‌شود، اما بر اساس ضوابط موجود، این مدت می‌تواند از یک روز تا چند ماه متغیر باشد.

عباسی در پاسخ به سوال دیگری مبنی بر اینکه آیا تاکنون گزارشی از تحویل کودک از سوی خانواده به مراکز و عدم مراجعه برای تحویل کودک وجود داشته است؟ اینطور پاسخ داد: در موارد معدود ممکن است خانواده به‌دلایل مختلف در مراجعه مجدد تأخیر داشته باشد یا پیگیری به‌موقع انجام نشود؛ با این حال، رویکرد سازمان بهزیستی در چنین شرایطی پیگیری مستمر، بررسی وضعیت خانواده و صیانت از حقوق کودک است. این موضوع در چارچوب ضوابط حمایتی و با ملاحظات تخصصی دنبال می‌شود و هدف اصلی، حفظ منافع عالیه کودک است.

وی گفت: بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده، تا پایان سال جاری نیز ۱۲۰۰ تخت بیمارستانی دیگر به این ظرفیت افزوده خواهد شد.

وزیر بهداشت، همچنین از افتتاح یک بیمارستان بزرگ سوختگی با پیشرفت فیزیکی ۸۵ تا ۹۰ درصد خبر داد و افزود: این بیمارستان، امسال افتتاح خواهد شد.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده- نوبت اول شرکت تعاونی تولیدی کارکنان شرکت ملی حفاری

ایران تاریخ انتشار : ۱۴۰۵/۰۶/۰۳

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء شرکت تعاونی تولیدی کارکنان شرکت ملی حفاری ایران میرساند، جلسه مجمع عمومی فوق العاده این شرکت راس ساعت ۰۸:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ در محل: اهواز کوی ملت ده متری مغربی فروشگاه تعاونی شرکت ملی حفاری بر گزار میگردد. از اعضایی که به هر دلیل قادر به حضور در مجمع عمومی نیستند درخواست می شود از تاریخ انتشار تا قبل از برگزاری مجمع به آدرس فوق الذکر مراجعه و با دادن و کالت به یکی از اعضا تعاونی در تصمیم گیریها شرکت نمایند.

توضیحات :

۱- برابر ماده ۱۹ آیین نامه (آخرین اصلاحات) هر یک از اعضای تعاونی می تواند نماینده تام الاختیار از میان اعضاء و یا خارج از آنان برای حضور در مجمع و اعمال رای تعیین نمایند.تعداد آراء و کالتی هر عضو سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود.

دستور جلسه :

۱- طرح و تصویب اساسنامه جدید تعاونی منطبق با اصلاحات

۲-اصلاح ماده ۴ اساسنامه (تغییر حوزه فعالیت)

۳-تغییر محل شرکت تعاونی در یک واحد ثبتی(اصلاح ماده ۶ اساسنامه)

۴-اصلاح ماده ۹ اساسنامه

۵-اصلاح بند ب ماده ۱۲ اساسنامه (شرایط اختصاصی عضویت)

۶-اصلاح ماده ۲۱ اساسنامه (طریقه انتشار آگهی دعوت)

۷-اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه (کاهش تعداد اعضای هیات مدیره)

۸-اصلاح ماده ۳۶ اساسنامه (کاهش تعداد اعضای بازرس)

هیات مدیره

آگهی مفقودی (نوبت دوم)

کارت تردد اینجناب امیرحسین رحمانی پور فرزند حسن بشماره ملی ۱۹۸۰۲۵۹۳۴۸ از پرسنل فرودگاه اهواز از تاریخ ۱۴۰۵/۵/۸ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی دعوت مجمع عمومی موسس

انجمن صنفی کارفرمایی نهادهای تایید

صلاحیت شده استان خوزستان

به اطلاع کلیه اعضاء انجمن صنفی می رساند مجمع عمومی موسس انجمن صنفی مذکور ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ در محل اداره کل استاندارد خوزستان به نشانی اهواز - کیانپارس - خیابان ۱۳ غربی فاز ۳ برگزار می گردد، دعوت می شود در جلسه مذکور شرکت نمایند.

دستور جلسه :

۱ - تصویب اساسنامه

۲ - اخذ درخواست داوطلبان عضویت در هیات مدیره و بازرسان

۳ - انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره و بازرسان

هیات موسس انجمن کارفرمایی نهادهای تایید صلاحیت شده استان خوزستان