

یافته‌ها

نگاهی علمی به ترس‌های

غیرمنطقی و راه‌های درمان آن؛

فوبیا؛ وقتی ترس‌های

غیرمنطقی زندگی را فلج

می‌کنند!

پریسا جمدی /گروه ترجمه

news@naslefarda.net

فوبیا یک ترس قوی اما غیرمنطقی از یک چیز خاص است، مثلاً یک شی، یک موقعیت، یک شخص یا یک تجربه.

داشتن فوبیا چیز عجیبی نیست؛ به گزارش موسسه ملی سلامت روان، ۱۲٫۵ درصد از بزرگسالان آمریکایی در مقطعی از زندگی خود دچار فوبیا هستند.

موثرترین راه برای فوبیا روان درمانی است، که شامل کار با یک درمانگر کاربلد ویزه برای تغییر باورها در موردشی یا موقعیت ترسناک در تلاش برای مدیریت واکنش عاطفی می‌باشد. در ادامه در مورد انواع درمان‌هایی که می‌تواند به از بین بردن فوبیا کمک کند و چگونه یافتن درمانگر مناسب توضیحاتی داده‌ام، با ما در ادامه همراه باشید.

چنه زمانی باید به دنبال درمان فوبیا باشیم؟

اکثر افراد از یک یا ۲ مورد ترس نامتعارفی دارند. مثلاً ممکن است فرد از دیدن عنکبوت خیلی بترسد یا وقتی در هوا پوما نشسته است قلبش از سینه‌اش در حال بیرون زدن باشد.

گاهی اوقات، مواجهه با این ترس‌ها باعث ایجاد علائم اضطراب می‌شود:

•عرق کف دست

•افزایش ضربان قلب

•نفس نفس زدن

فوبیا باعث تشدید این علائم می‌شود.

تقریباً نیمی از افرادی که فوبیای خاص دارند، میزان فوبیای خود را خفیف توصیف می‌کنند. نیمی دیگر اما مدعی هستند که علائم آنها متوسط تا شدید است. گاهی حتی فکر کردن به منبع فوبیا نیز می‌تواند باعث برانگیختن اضطراب شود.

در بعضی افراد، اضطراب ناشی از فوبیا آنقدر شدید است که زمان و انرژی زیادی را در راه اجتناب از محرک‌ها مصرف می‌کند، حتی گاهی اجتناب از محرک‌ها باعث ایجاد اختلال در روابط شخصی یا زندگی کاری آنها می‌شود. اگر از فعالیت‌های خاصی اجتناب می‌کنید یا متوجه می‌شوید که علائم فیزیکی ترس در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد کرده است، باید به دنبال درمان باشید.

برخی از رایج‌ترین فوبیاها عبارتند از ترس‌از:

•پرواز

•ارتفاعات

•عنکبوت

•فضاهای محدود

•خون

•مارها

•آب

•تنها بودن

درمان‌های مؤثر برای فوبیا؟

خوب‌بختانه، روان درمانی معمولاً در درمان فوبیا مؤثر است. در اینجا چند رویکرد مؤثر ذکر شده است.

تکنیک مواجهه درمانی

مواجهه درمانی نوعی رفتار درمانی است که در طی آن درمانگر معمولاً با آموزش تکنیک‌های تمدد اعصاب شروع می‌کند که می‌توانند در هنگام استرس زیاد باعث آرامش شما شوند.

درمان شناختی رفتاری

در درمان شناختی رفتاری (CBT) معمولاً از همان روش‌های حساسیت زداییی سیستماتیک استفاده شده در مواجهه درمانی استفاده می‌شود. CBT علاوه بر روی افکار و باورهای خاصی که مرتبط با فوبیا است، تمرکز می‌باشد.

آموزش ذهن آگاهی

تکنیک‌های ذهن آگاهی برای کاهش سطح استرس مفید است.

این تکنیک شاید به توقف حمله یا فشار اولیه اضطراب ناشی از فوبیا کمک نکند، اما با آموزش تمرکز حواس به کاهش شدت ترس کمک می‌کند.

منبع:
Source: https://www.healthline.com/health/therapy-for-phobias#bottom-line

برنامه زمانی ثبت‌نام ۵ آزمون مهم ۱۴۰۵ اعلام شد

جاری آغاز می‌شود و دهم این ماه به پایان می‌رسد. این آزمون در صبح جمعه ۱۰ بهمن ماه ۱۴۰۵ برگزار خواهد شد. همچنین ثبت نام برای شرکت در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو معلم نیز ۲۵ آذرماه جاری آغاز می‌شود واول آبان ماه زمان ثبت نام به پایان خواهد رسید. این آزمون نیز پنجشنبه و جمعه ۱۷ و ۱۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ برگزار خواهد شد.ثبت‌نام برای شرکت در آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۵ نیز در بازه زمانی ۱۶ تا

۲۲ آذر ماه جاری صورت می‌گیرد و این آزمون پنجشنبه و جمعه ۱۷ و ۱۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ برگزار می‌شود. همچنین مرحله اول ثبت نام آزمون کاردانی به کارشناسی ناپویسته سال ۱۴۰۵ نیز ۲۴ تا ۳۰ خرداد ماه ۱۴۰۵ صورت می‌گیرد. در مرحله دوم ثبت نام این آزمون(رشته‌های با سوابق تحصیلی) از ۱۸ تا ۲۴ مردادماه سال آینده تعیین شده است.آزمون فوق در ۲۳ مردادماه ۱۴۰۵ برگزار خواهد شد. ثبت نام آزمون کاردانی دانشگاه ملی مهارت و موسسات

NasleFarda.net

naslefardaonline

@naslfarda

جامعه Society

دریادفایی / گروه جامعه

news@naslefarda.net

اصفهان، یزد و اختلافی که آب انداخت؛

دو شهر تاریخی همیشه دوست



می‌رسد که اگر مسئولان دو استان از درایت کافی در بحث مدیریت منابع آب بر خروردار بودند هیچ گاه خدش‌های به روابط صمیمی این دو شهر وارد نمی‌شد. و اما فاطمه مهاجرانی سخنگوی دولت هم در هیاهوی آن چند روز طی توبیتی عنوان کرد: اتخاذ تصمیمات در شرایط سخت نیاز به همراهی مردم، به‌ویژه تمرکز بر یکپار چگی در سراسر استان‌ها دارد. اساس تصمیمات نه بر مبنای فشار که بر مبنای مشورت کارشناسان و تجربه عمومی گرفته می‌شود. بدون شک در شرایطی که ناترازی‌های متعددی به این دولت ارث رسیده، چارهای جز همدلی بیشتر بین استان‌ها نیست.

وقتی حادثه رخ می‌دهد، همه چیز دیر شده است

نشانی که شیفت کاری شُأن نبود خود را به محل حادثه رساندن تا شاید زودتر عملیات اطفاء حریق انجام شود و پلاسکو را نجات دهند اما چهار ساعت تلاش آتش نشانان بی ثمر ماند و هیبت ساختمان به دلیل وسعت آتش سوزی در عرض سه ثانیه در قلب پایتخت فرو ریخت.

داغی همیشگی و تلخ بر دل مردم

آنجا بود که با دو دسته از مردم طرف بودیم، نگذار ند و مقررات ایمنی را رعایت نکنند و ناایمنی به خرج دهند طبعاً حادثه رخ خواهد داد و اینکه وسعت این حادثه تا چه اندازه باشد تابع شرایط به خصوصی است، حادثه ساختمان پلاسکو را هنوز در ذهن داریم، سال ۱۳۹۵ بود، صبح روز پنجشنبه که خبر آتش سوزی در یک ساختمان قدیمی مخابره شد و دود ناشی از آن آسمان تهران را فرا گرفت؛ اما این حریق از جنس آتش سوزی‌های متداول همه روزه تهران نبود چرا که نخستین آسمان خراش تهران طعمه حریق شده بود؛ پلاسکو ۵۴ساله ساختمانی عادی نبود. در وسعت و گستردگی این حریق همین بس که مأموران چندین ایستگاه آتش نسلانی و حتی آتش

آموزش عالی غیرانتفاعی نیز در دو مر حله صورت می‌گیرد؛ به طوریکه بازه زمانی ۱۳ تا ۱۹ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ به عنوان بر حله اول نام نویسی تعیین شده است. همچنین بر حله دوم ثبت نام آزمون فوق (رشته‌های با سوابق تحصیلی) از ۱۸ تا ۲۴ مرداد ماه صورت می‌گیرد. آزمون کاردانی دانشگاه ملی مهارت و موسسات آموزش عالی غیرانتفاعی ۲۳ مردادماه ۱۴۰۵ برگزار خواهد شد.

چهارشنبه ۳ اردیبهشت ۱۴۰۴

سال سی‌وچهارم / شماره ۷۶۱۶

۲۳ آوریل ۲۰۲۵ / ۲۴ شوال ۱۴۴۶

کشاورزان خود اصفهان هم با مشکل کم آبی مواجهند نمی‌تواند برای بلند مدت راهکار خوبی باشد.

او نیز راه حل را در تقویت دیپلماسی بین استانی دانسته و ادامه داده است: این تنش‌های آبی نباید استخوان لای زخم بماند و با مدیریت صحیح تصمیم گیران برای مساله آب این دو استان می‌تواند جلوی ایجاد تنش‌ها را بگیرد. باید یک راه حل پایدار اتخاذ شود و این امر نیازمند بازنگری و اصلاح در سیاست‌های آبی است.

هر چند اغلب مناطق کشور مان با بحران آب و تبعات ناشی از آن مواجه است اما بر کسبی پوشیده نیست که این معضل چندین و چند دهه است که شهروندان اصفهان و یزد و سایر استان‌های همجوارشان را با معضلات عدیده‌ای روبه رو کرده و درواقع زخم خورده بی تدبیری‌هایی است که به گفته مهدی طغیانی نماینده استان اصفهان، باید هر یک از مسئولان‌شان پاسخگوی آن باشند. او نیز مقصر آنچه اخیر رخ داد را مدیران یزد می‌داند و می‌گوید: مسئولان یزد هم باید نگاه ملی داشته باشند. این استان مخازن کافی برای ذخیره ۱۰ روز آب دارد و باید از مسئولان آن پرسید که چرا این مخازن خالی بوده است. مسئولان یزد از احساسات یزدی‌ها علیه مردم استان دیگر استفاده و فضا سازی کرده‌اند. خط لوله خلیج فارس این استان هنوز برای انتقال آب جـا دارد و چرا از این ظرفیت برای تأمین آب در این روزها استفاده نمی‌کنند؟ اما به جز در دوره‌هایی معدود، از داشتن مسئولان خبره و کار آمد محروم بوده‌اند و از این جهت گه‌گاهی شاهد کشمکش‌های آبی بین دو استان هستیم. البته در دولت آقای پزشکیان تلاش می‌کنیم تا حتی الامکان این معایب رفع شود؛ زرها سعیدی مبارک که نماینده استان اصفهان هم پیشینه اصفهان و یزد را مثبت ارزیابی کرده و معتقد است: اگر چه پروژه انتقال آب از اصفهان به یزد توانست به صورت کوتاه مدت بحران آب یزد را حل کند، اما به دلیل اینکه ظرفیت زاینده رود محدود است و

کنترل خارج شود.» در این نقطه است که تجهیزات پیشگیرانه مثل سیستم‌های اعلام حریق، به عنوان نجات‌بخش وارد می‌شوند. او توضیح می‌دهد: «وجود سیستم‌های اعلام و اطفاء حریق خیلی در ساختمان‌ها موثر است. اگر یک آژیر یا آلارم هنگام بروز حادثه به صدا در بیاید و همه را آگاه کند، در همان لحظات اولیه، ساکنان می‌توانند از ساختمان خارج شوند.» آتش سوزی، به شدت تاجیز است. ما اغلب فراموش می‌کنیم که آتش سوزی فقط یک حادثه فیزیکی نیست؛ هر خانه‌ای که می‌سوزد، در واقع یک زندگی، یک خاطره و گاهی یک آینده را با خود می‌سوزاند.

تجهیزات معماری ساختمان

ملکی درباره تجهیزات معماری ساختمان هم نکته مهمی را مطرح کرده و می‌گوید: «وجود در‌های دودبند بسیار مهم است. بعضی از این در‌ها تا حدود دو ساعت در برابر حرارت بسیار بالا می‌توانند مقاومت کنند. با وجود این در‌ها، می‌توان اطمینان داشت آتش دود و به دیگر بخش‌ها سرایت نمی‌کند.» وقتی آتش در‌ها در ست نصب شده باشند، عملاً مثل یک سد عمل می‌کنند؛ سدی میان شعله و جان انسان‌ها.

تصمیم نهایی درباره تأثیر معدل در کنکور ۱۴۰۴؛

تأثیر ۶۰ درصدی قطعی معدل دوازدهم در کنکور ۱۴۰۴ ابلاغ شد

است، می‌تواند امتحان ندهد و اینگونه دروس پایه دوازدهم را که امتحان نهایی داده و بر اساس آن دیپلم گرفته‌با تأثیر ۶۰ درصدی در کنکور برایش لحاظ می‌شود. مدیر کمیسیون اسانسه‌ها و مقررات تحصیلی شورای عالی آموزش و پرورش ادامه داد: دانش آموز پایه یازدهم امسال در مشغول تحصیل است و سال ۱۴۰۶ کنکور دارد گفت: این دسته از دانش آموزان باید تمام دروس پایه یازدهم را بر اساس سیرابی آموزش و شورای عالی آموزش و پرورش، امتحان نهایی دهند.

وی به نحوه محاسبه تأثیر مثبت معدل در کنکور امسال پرداخت و افزود: صرفاً برای متقاضیان شرکت در آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ که در این نقطه است که تجهیزات پیشگیرانه مثل سیستم‌های اعلام حریق، به عنوان نجات‌بخش وارد می‌شوند. او توضیح می‌دهد: «وجود سیستم‌های اعلام و اطفاء حریق خیلی در ساختمان‌ها موثر است. اگر یک آژیر یا آلارم هنگام بروز حادثه به صدا در بیاید و همه را آگاه کند، در همان لحظات اولیه، ساکنان می‌توانند از ساختمان خارج شوند.» آتش سوزی، به شدت تاجیز است. ما اغلب فراموش می‌کنیم که آتش سوزی فقط یک حادثه فیزیکی نیست؛ هر خانه‌ای که می‌سوزد، در واقع یک زندگی، یک خاطره و گاهی یک آینده را با خود می‌سوزاند.

ملکی درباره تجهیزات معماری ساختمان هم نکته مهمی را مطرح کرده و می‌گوید: «وجود در‌های دودبند بسیار مهم است. بعضی از این در‌ها تا حدود دو ساعت در برابر حرارت بسیار بالا می‌توانند مقاومت کنند. با وجود این در‌ها، می‌توان اطمینان داشت آتش دود و به دیگر بخش‌ها سرایت نمی‌کند.» وقتی آتش در‌ها در ست نصب شده باشند، عملاً مثل یک سد عمل می‌کنند؛ سدی میان شعله و جان انسان‌ها.

خبر روز

نوجوان دهه هشتادی مشاور

استاندار کرمان شد

برای اولین بار در کشور و طی حکمی با اعضای محمدهلی طالبی استاندار کرمان، «سجاد بدخشان» به عنوان مشاور نسل Z استاندار منصوب شد.طالبی در متن پیام این حکم خلافانه که برای اولین بار در کشور صورت گرفته است، هدف خود از این انتصاب را «رساندن صدای نسل Z به گوش تصمیم‌سازان» و همچنین «فراهم سازی بستر برای مشارکت واقعی در ساخت آینده» عنوان کرد.گفتنی است «سجاد بدخشان» متولد سال ۸۶، دانش آموز پایه یازدهم متوسطه دوم دبیرستان نمونه دولتی شهدای عشایر استان است.

تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر روابط

خانوادگی؛

اینستاگرام: تهدید یا فرصت برای

پیوندهای خانوادگی؟

اشرف کمالی / گروه جامعه

news@naslefarda.net

در سال‌های اخیر، اینستاگرام به عنوان یکی از محبوب‌ترین شبکه‌های اجتماعی، نقش پررنگی در زندگی روزمره مردم ایفا کرده است. این پلتفرم که ابتدا با هدف اشتراک‌گذاری تصاویر و لحظات شخصی راه‌اندازی شد، اکنون به فضایی برای فعالیت‌های تجاری، فرهنگی و حتی سیاسی تبدیل شده است.

با گسترش شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه اینستاگرام، سبک زندگی و روابط خانوادگی نیز دستخوش تغییراتی شده‌اند. اینستاگرام که بستری برای اشتراک‌گذاری عکس و ویدئو است، نقش پررنگی در تعاملات اجتماعی و حتی در شکل‌گیری یا تضعیف روابط خانوادگی ایفا می‌کند.

از یک سو، اینستاگرام می‌تواند فرصتی برای نزدیکی اعضای خانواده باشد؛ افراد می‌توانند لحظات شاد خانوادگی را ثبت کرده و با یکدیگر به اشتراک بگذارند. همچنین، خانواده‌ها می‌توانند از طریق محتوای آموزشی و فرهنگی که در این فضا منتشر می‌شود، آگاهی و دانش خود را افزایش دهند.

اما از سوی دیگر، استفاده بی‌رویه از اینستاگرام می‌تواند منجر به کاهش ارتباط چهره‌به‌چهره میان اعضای خانواده شود. اعتیاد به فضای این فضا منشر می‌شود، آگاهی و دانش خود را افزایش دهند. اما از سوی دیگر، استفاده بی‌رویه از اینستاگرام می‌تواند منجر به کاهش ارتباط چهره‌به‌چهره میان اعضای خانواده شود. اعتیاد به فضای این فضا منشر می‌شود، آگاهی و دانش خود را افزایش دهند. اما از سوی دیگر، استفاده بی‌رویه از اینستاگرام می‌تواند منجر به کاهش ارتباط چهره‌به‌چهره میان اعضای خانواده شود. اعتیاد به فضای این فضا منشر می‌شود، آگاهی و دانش خود را افزایش دهند.

اثرات منفی این فضا هشدار می‌دهند. افزایش مقایسه‌های اجتماعی، تمرکز بیش از حد بر ظاهر و تأیید اجتماعی (لایک و فالوئر) می‌تواند منجر به کاهش عزت نفس، اضطراب و افسردگی در برخی کاربران شود، به‌ویژه در میان نوجوانان. با توجه به گسترش استفاده از اینستاگرام، ضرورت آموزش سواد رسانه‌ای و افزایش آگاهی نسبت به مزایا و آسیب‌های این پلتفرم، بیش از پیش احساس می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند که خانواده‌ها، مدارس و نهادهای فرهنگی نقش فعالی در مدیریت این فضا ایفا کنند تا استفاده از اینستاگرام به شکلی مثبت و سازنده در جامعه ادامه یابد.

۴۰ مرکز فعال بهداشتی در

منطقه کاشان به ارائه خدمات به

مادران و نوزادان می‌پردازند

آمنه تسلیمی / گروه جامعه

news@naslefarda.net

کارشناس مسئول سلامت مادران معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کاشان، با اشاره به برنامه‌های هفته سلامت از یکم تا هفتم اردیبهشت ماه گفت: «شروعی سالم، آینده‌ای امیدبخش» شعار امسال این هفته نامگذاری شده و تمرکز ویژه‌ای بر سلامت مادران و نوزادان دارد. سهیلا جوانی افزود: در این راستا، ۴۰ مرکز فعال بهداشتی در سطح شهرستان‌های کاشان و آران و بیدگل به ارائه خدمات بهداشتی و مشاوره‌ای به مادران و نوزادان می‌پردازند. وی تصریح کرد: این مراکز با هدف ارتقاء سطح سلامت و آگاهی جامعه، در تلاشند تا خدمات بهداشتی را به صورت رایگان و با کیفیت بالا به صورت مستقیم به خانواده‌ها ارائه کنند. وی، به افزایش ۳۰ درصدی خدمات بهداشتی ارائه شده در این هفته نسبت به سال گذشته اشاره کرد و اظهار داشت: «این افزایش نشان‌دهنده تلاش‌های مضاعف سازمان‌های بهداشتی برای حمایت از مادران و نوزادان است.