سلامت روان وسالمندان

● طاهره قنبریان کارشناس بهداشت روان مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون

سلامت روان در سالمندان:

حفظ سلامت روان سالمندان در دنیای مدرن امروزی یکی از امور مهم واساسی می باشد. دنیا در حال پیر شدن است.کشورهای پیشرفته با کنترل موالید و ارتقای سطح بهداشت جامعه خود، سالهاست که با این پدیده آشنایند.

سالمندی بیماری نیست بلکه مرحله ای از چرخه زندگی است که مسائل رشدی خاص خود رادارد ودر عین حال سالمندی با انباشت خردمندی همراه است و فرصتی است که فرد می‌تواند تجربیاتش را به نسل های بعد منتقل کند. اریک اریکسون سالمندی را زمانی برای زایندگی می دانست نه دورانی از یاس.

مشخصه فرایند پیر شدن، نزول تدریجی عملکرد برخی دستگاه‌های بدن است(قلبی عروقی، تنفسی، ادراری- تناسلی، غددی، ایمنی و سایر دستگاه ها) اما این باور که پیری همواره با نقایص عمیق جسمانی و هوشی همراه است افسانه ای بیش نیست. بسیاری از افراد سالمند توانایی های شناختی و جسمانی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می کنند.

به طورکلی پیر شدن به معنای پیر شدن سلولهاست. هرسلول دوره عمر مشخصی دارد که عوامل ژنتیک وعوامل محیطی و... در آن موثرند. با افزایش سن تغییرات ساختمانی در سلول ها روی می- دهد. پیری احتمالا علت واحدی نداشته و در طی آن تمام نواحی بدن تا حدودی تحت تاثیر قرار می گیرد. در اواخر بزرگسالی بدن در حال پیر شدن به کانون دغدغه های فرد تبدیل می شود و جایگزین اشتغال خاطر میانسالی در زمینه شغل و روابط می شود.

دلیل این امر کاهش طبیعی کارکرد تغییر ظاهر جسمانی وافزایش میزان بیماری های جسمانی است.علی رغم این رویدادها تن انسان در سالمندی همچنان منبع لذت قابل ملاحظه ای است و می تواند حس کفایت را منتقل کند. به خصوص اگر فرد به ورزش مرتب، رژیم غذایی سالم،استراحت کافی ومراقبت های طبی پیشگیرانه توجه کافی نشان دهد.حالت بهنجار در سالمندی سلامت جسمی و روانی و اجتماعی است نه بیماری وناتوانی.

می‌شود پیر بود اما سرزنده

مهم نیست چند سال دارید کافی است از همین لحظه بیشتر مراقب سلامتی خودتان باشید تا در سال های بعد، از زندگی سالم تر و با نشاط تری برخوردار باشید. پیری به معنای بازنشستگی، پدر یا مادربزرگ شدن یا رسیدن به یک سن خاص سالمندی نیست بلکه پیری یک فرایند مادام العمر است. افرادی که شانس رسیدن به سن سالمندی را می یابند،کسانی هستند که با موفقیت مراحل مختلف زندگی را پشت سر گذاشته اند.

پیری موفق، متضمن چندین عامل است که اکثر آنها تحت کنترل شما قرار دارد یعنی نوع نگرش شما به مقوله پیری، فعالیت ها، مراقبتهای بهداشتی و روابط بین فردی.

اگرچه جسم شما پیر می‌شود اما ذهن شما،تا هر زمان که اراده کنید جوان خواهد ماند.اگر امید به داشتن عمری طولانی، سرشار از شادابی، خوش طبعی و روابط اجتماعی محکم باشید آن هنگام است که این طرح ذهنی تامدت زیادی آینده شما را رقم خواهد زد. شوخ طبعی وقدرت کنار آمدن بامشکلات وتغییرات به شما کمک می کند از پس هر مشکلی بر آیید.

چگونه سالم پیر شویم

سلامت روان در سالمندی بستگی به چگونگی مواجهه با تغییرات بدن در این دوران دارد.این بدان معنا نیست که افراد مسن هیچ بیماری یا مشکلی را تجربه نمی کنند بلکه منظور آن است که کنترل و درمان به موقع علایم وبیماریها منجر به افزایش کیفیت زندگی خواهد شد.

بیماری های روانشناختی به گروهی از حالات روانی اطلاق می- گردد که باعث اختلال در تفکر، رفتار و احساس فرد وکاهش سازگاری او با تغییرات واسترس های زندگی می شود. بیماریهای ذهنی و روانی، هر فرد با هرسن و با هر موقعیت اجتماعی را می- تواند در گیر کند.

کلید اصلی سلامت روان در سالمندان سلامت جسم در این افراد است. سلامت جسم و روان در سالمندان یک رابطه دوسویه است. افراد با مشکلات و بیماری های جسمی مثل دیابت وبیماری قلبی و فشارخون وآرتروز.... در معرض اختلالات روانپزشکی بیشتری می باشند و همچنین در افراد مبتلا به افسردگی واضطراب احتمال ابتلا به مشکلات طبی بیشتر می باشد.

جای تعجب نیست که سالمندان با مشکلات اضطراب وافسردگی وقت و هزینه بیشتری را صرف مراقبت های طبی و مراجعه به کلینیک های تخصصی درمانی بیماری های جسمی ،می کنند .

باور غلط و رایج در عامه مردم این است، که یک سری از علایم اختلال در سلامت روان مثل اختلال تمرکز،تحریک پذیری،خلق افسرده، کاهش انرژی و اضطراب به دلیل سالمندی است. لازم به ذکر است که فرایند پیری سالم و پویا، شامل تغییر ناگهانی شخصیت افراد و از دست دادن هوش یاحافظه و... نمی باشد. در صورت وجود چنین علایمی، باید به متخصصین روانپزشکی مراجعه نمود.

عوامل زیر می تواند باعث اختلال در سلامت روان گردد:

- اضطراب وافسردگی
- عدم تغذیه مناسب
- مصرف دخانیات والکل
- برخی از داروهای مورد استفاده به علت مشکلات جسمی در سالمندان
- تداخل داروهای تجویز شده توسط پزشک های متعدد(بدلیل عدم اطلاع پزشکان از داروهای تجویز شده توسط بقیه همکاران)
- عدم فعالیت وتحرک کافی
- استرس وناراحتی ناشی از مرگ عزیزان وتنهایی ناشی از آن
- بیماری های جسمانی

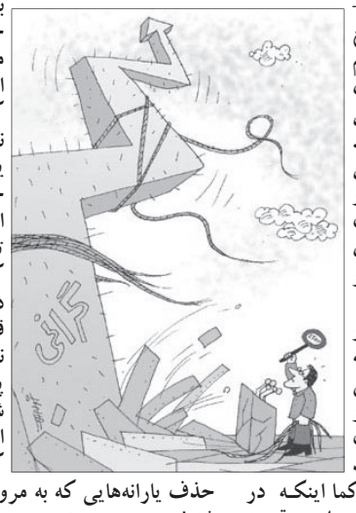
سالمند ان گرامی به محض ملاحظه هریک از علائم فوق حتما به روانپزشک مراجعه نمایید.

باران همه جا می‌بارد

☑ منوچهر حبیبی

عمده‌ترین چالش پیش روی مردم و دولت، مسأله اقتصاد است. اقتصادی که زیربنای توسعه کشور و توانمندی و اقتدار دولت است. اگر اقتصاد پویا و سالم باشد دولت می‌تواند به همه وعده‌ها و برنامه‌های خود عمل کند. اگر اقتصاد در مسیر درست و در سلامت باشد رفاه عمومی و معیشت مردم از پیامدهای مثبت آن است. اما اقتصاد ما بیمار است، بنابراین علاوه بر آنکه از توانایی و توانمندی کشور کاسته شده، که پیامدهای ناگواری چون بیکاری و تورم و ده‌ها معضل و مشکل ریز و درشت را در پی داشته و دارد.

و اما دولت یازدهم که با اطلاع و آگاه از اوضاع بد اقتصادی تشکیل گردید، بعد از مدتی خبر از کسر بودجه‌های بیش از حد و اندازه و خالی بودن صندوق توسعه ملی و چندین و چند مشکل در اجرای طرح‌ها و برنامه- های خود داد. البته هیچکس توقع و انتظار معجزه از دولت یازدهم ندارد، اما باید مشکلات اقتصادی و معیشتی مردم در کوتاه‌ترین زمان ممکن از میان برداشته شود. پس آنچه معقول و منطقی این است که دولت ابتدا روند افسار گسیخته گرانی و تورم را متوقف و مهار کند، بعد با برنامه‌های اقتصادی درصدد کاهش آن و رساندن آن به حداقل باشد.



یقینا مشکلات اقتصادی ما بیش از آنکه ناشی از تحریم‌ها باشد، به خاطر وابستگی به درآمدهای نفتی است. شاید بی برنامه‌ترین دولتها و بی کفایت‌ترین مسئولین و مدیران با اتکا به درآمد نفتی سر پا بمانند و رضایت عمومی را جلب کنند، کما اینکه در کشورهای نفتی حوزه خلیج فارس، این قصه دهه‌هاست ادامه داشته و دارد.

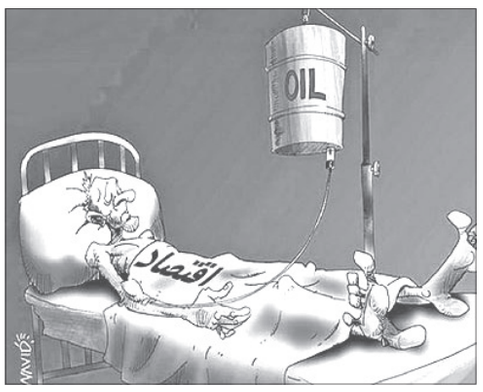
اما این اتکا به نفت در دراز مدت موجب بحران می‌شود. بنابراین برد با دولتها و کشورهایی است که درآمد و عایدات سرشار نفتی را در راه توسعه ملی خویش هزینه می‌کنند. متأسفانه در دوران محمود احمدی نژاد درآمد هنگفت نفتی هفتصد میلیارد دلاری، وسیله‌ای شد تا عواقب سوء مدیریت در اوج تحریم‌های غرب در سال ۱۳۹۱ خودش را نشان دهد و در سال ۱۳۹۲ توان مالی دولت آنچنان کاهش یافت که دولت اعلام می کند ۵۰۰۰۰ میلیارد تومان کسری بودجه برای سال جاری دارد و این کسری بودجه را باید در قالب طرح و برنامه‌هایی جبران کند تا دولت امسال را پشت سر گذارد.

یکی از طرح‌هایی که هفته‌هاست از آن صحبت می‌شود، حذف یارانه حداقل ۳ دهک از اقشار جامعه است. دهک‌های ثروتمند و مرفه جامعه. طرح‌های دیگری چون افزایش بهای حاملهای انرژی و از جمله بنزین یا حذف و کاهش بودجه عمرانی وغیره نیز مد نظر بوده، اما در حال حاضر دولت با این مشکل روبروست که کدام طرح را عملی سازد تا جلوی نارضایتی عمومی و یا بخشی از جامعه را بگیرد و یا به حداقل برساند.

و اما دولت اعلام کرده که به ۷۶ میلیون ایرانی یارانه ۴۵ هزار تومانی می‌دهد و هر ماه برای دادن یارانه به ۳۵۰۰ میلیارد تومان پول نیاز دارد که در سال معادل ۴۲۰۰۰ میلیارد تومان می‌شود.

حذف کل دهک‌ها نیز که تقریبا کمی از ۵۰۰۰۰ میلیارد تومان کسری بودجه کمتر است نیز یکی دیگر از راه‌های پیش روی دولت است.

از ابتدا دادن یارانه با مخالفت‌های زیادی روبرو بود و امروز نیز حذف آن با مخالفت‌هایی روبرو است. علت این است که در آغاز واریز نخستین مرحله یارانه‌ها، قیمت‌ها تا حدودی برای بسیاری از خانوارها قابل تحمل بود و امروز کمتر خانواری و یا دهکی از افزایش قیمت‌ها در فشار نیست. در آغاز پرداخت یارانه‌ها شمار بیکاران کمتر از تعداد بیکاران کنونی بود، بنابراین حذف یارانه‌هایی که به مرور موجب خالی‌تر شدن جیب مردم شد، به نوعی برای عده‌ای از اقشار جامعه و دهک‌های پایین و حتی فقیر، بسیار آزار دهنده و غیر قابل تحمل است.



خوب دولت راه‌های دیگری چون بازنگری در پرداخت مساعدت- های داخلی و خارجی به نهادها و ارگان‌هایی را دارد که علاوه بر درآمدهای هنگفت و سرشاری که دارند، از بودجه عمومی نیز سهم برده و می‌برند. دیگر اینکه هزینه جاری غیرضروری بسیاری از نهادها را نیز می‌تواند کاهش دهد که در این برهه آنچنان فعالیتشان ضرورتی ندارد.

و اما برنامه‌های تأمین مایحتاج ضروری مردم مثل خورد و خوراک و دارو و درمان مردم، کنار آزاد کردن قیمت‌ها نیز تا حدودی می‌تواند از فشار بر مردم بکاهد.

آنچه که نباید دولت روی به آن آورد، محروم کردن مردم از حداقل مساعدت‌های قانونی و حقشان است. چه دهک اولی و یا دهمی باشند.

یادآور می‌شود که باران خدا وقتی می‌بارد، کویر، دشت، رودخانه ودریا نمی‌شناسد. بر کویر می‌بارد تا جلوی توفان شن و نمک را بگیرد، بر دشت می‌بارد تا سبزی و خرمی و زندگی ادامه یابد، بر رودخانه می‌بارد تا آلودگی‌ها را ببرد و بر دریا می‌بارد تا آبی‌تر و غنی‌تر مأمنی برای آبزیان و گنجینه و تکیه گاهی مطمئن برای آدم‌ها باشد.

در این میان کویر، دشت، رود و دریا به سهم و بضاعت خود و به شکل و شیوه‌های مختلف در چرخه تولید ابر و بارش باران سهیمند و نقش دارند.

پس آنچه دولت باید برای کسری بودجه و تأمین مایحتاج مردم انجام دهد، رویکرد به راهکارهایی است که چرخ صنعت و تولید و کشاورزی و کار را بچرخاند، جلوی بیکاری و تنگدستی افراد را بگیرد، تا همه براساس حقوق و درآمد واقعی و ثابت و تعریف شده دیون خود را به دولت در قالب عوارض و مالیاتهای کارشناسی شده و معقول مستقیم و غیرمستقیم بپردازند.

آنچه دولت باید انجام دهد تحولی بزرگ و اساسی در برنامه های درآمدزایی خود است و در این راه بهره جستن از کارشناسان و متخصصان ورزیده می‌تواند کارساز باشد.

کلام آخر اینکه دولت باید هرچه زودتر از روند مدیریتی و اجرایی دولتهای نهم و دهم دور شود، چرا که در دراز مدت با بحران و چالش‌های بس بزرگتر و شدیدتر روبرو می‌گردد.

آگهی فراخوان اجاره اراضی

این اداره کل در نظر دارد در اجرای قانون معادن و با توجه به استعلام عمل آمده از سازمان صنعت، معدن و تجارت استان و همچنین مصوبه شماره ۵/۴۰۸۹ مورخ ۹۰/۱/۲۳ هیأت مدیره سازمان ملی زمین و مسکن و بخشنامه شماره ۶۸۶/۳۰۴۰۸ مورخ ۹۱/۷/۱۴ سازمان ملی زمین و مسکن در قالب عقد قرارداد اجاره اراضی با مختصات ذیل واقع در پلاک ثبتی ۷۲۸۱ نیریز جهت اکتشاف از مواد معدنی به میزان ۲۴۳۱۳۹ مترمربع مطابق نظریه هیأت نمایندگی به ازای هر مترمربع ۵۰۰ ریال در راستای اجرای دستورالعمل نحوه اجاره انتفاع و بهره برداری از معادن واقع در حریم و محدوده شهرها را واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص که در محدوده مختصات ذیل دارای موافقت نامه اصولی از سازمان صنعت،معدن و تجارت استان فارس می‌باشند **از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز** مهلت دارند جهت شرکت در این فراخوان اقدام نمایند. تقاضاهای خارج از مهلت و بدون قبض سپرده بانکی ۵ درصد بهای پایه به حساب سیبابه شماره ۲۱۷۳۶۳۳۰۲۱۰۰۰ مردود شناخته می شود. ضمناً پیشنهادات واصله توسط کمیسیون ساعت ۱۲ مورخ ۹۲/۸/۱۳ مفتوح می گردد و این اداره کل در رد یا قبول آن مجاز است و هزینه انتشارات آگهی به عهده برنده فراخوان می باشد. مهلت واریز وجه توسط برنده فراخوان از تاریخ ابلاغ نتیجه کمیسیون ۷ روز می باشد.

*** مشخصات قطعه مورد فراخوان:**

رئوس	A	B	C	D
طول جغرافیایی	۵۴-۲۳-۳۲	۵۴-۲۳-۵۶	۵۴-۲۳-۵۶	۵۴-۲۳-۳۲
عرض جغرافیایی	۲۹-۱۱-۰۷	۲۹-۱۱-۰۷	۲۹-۱۰-۳۰	۲۹-۱۰-۳۰

*** تذکرات:**

۱- پیشنهادات بایستی در سه فرم جداگانه مربوط به شرکت در فراخوان «الف- ب- ج» تکمیل و با قراردادن هر فرم در یک پاکت و مجموعاً ۳پاکت جداگانه و قراردادن این سه پاکت در یک پاکت و بستن درب آن به صورت لاک و مهر ارائه و ارسال گردد. ضمناً بر روی هر پاکت قید شود که محتویات آن شامل کدام یک از فرم ها بوده و مشخصات متقاضی شرکت در آگهی فراخوان، قطعه مورد فراخوان، شهر و کاربری آن نیز ذکر گردد.

۲- متذکراً فرم بهای پیشنهادی باید حاوی مبلغ مشخص که به حروف نوشته شده در پاکت لاک و مهر شده (تحت عنوان پاکت ج) قرارداده شده و تسلیم گردد. ضمناً حضور متقاضیان شرکت در فراخوان یا نمایندگان قانونی آن ها در جلسه مجاز و اختیاری می باشد و عدم حضور هر یک از شرکت کنندگان مانع از بازگشایی نمی گردد.

۳- حداکثر مدت زمانی اداره کل برای پیشنهادها و تشخیص و ابلاغ برنده فراخوان یک هفته می باشد مگر اینکه کمیسیون معاملات اداره کل بنابر تصمیم اکثریت اعضای کمیسیون و در صورت حصول ایرادات موجه مدت زمان بیشتری را جهت اعلام نتیجه تقاضا نماید.

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی استان فارس

۱۳۸۰۰

آگهی فراخوان اجاره اراضی

این اداره کل در نظر دارد در اجرای قانون معادن و با توجه به استعلام عمل آمده از سازمان صنعت، معدن و تجارت استان و همچنین مصوبه شماره ۵/۴۰۸۹ مورخ ۹۰/۱/۲۳ هیأت مدیره سازمان ملی زمین و مسکن و بخشنامه شماره ۶۸۶/۳۰۴۰۸ مورخ ۹۱/۷/۱۴ سازمان ملی زمین و مسکن در قالب قرارداد اجاره اراضی با مختصات ذیل واقع در پلاک ثبتی ۷ و ۸/۲۳۵۴۹ شیرازجهت بهره برداری از مواد معدنی به میزان ۲۰۸۸۵۷/۵۰ متر مربع مطابق نظر به هیأت نمایندگی به ازای هر مترمربع ۱۵۵۰ ریال در راستای اجرای دستورالعمل نحوه اجاره انتفاع و بهره برداری از معادن واقع در حریم و محدوده شهرها را واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص که در محدوده مختصات ذیل دارای موافقت نامه اصولی از سازمان صنعت، معدن و تجارت استان فارس می باشند. **از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز** مهلت دارند جهت شرکت در این فراخوان اقدام نمایند. تقاضاهای خارج از مهلت و بدون قبض سپرده بانکی ۵٪ بهای پایه به حساب سیبا به شماره ۲۱۷۳۶۳۳۰۲۱۰۰۰ مردود شناخته می شود ضمناً پیشنهادات واصله توسط کمیسیون ساعت ۱۲ مورخ ۹۲/۸/۱۳ مفتوح می گردد و این اداره کل در رد و قبول آن مجاز می باشد و هزینه انتشار آگهی به عهده برنده فراخوان می باشد. مهلت واریز وجه توسط برنده فراخوان از تاریخ ابلاغ نتیجه کمیسیون ۷ روز می باشد.

*** مشخصات قطعه مورد فراخوان:**

مشخصات رئوس	A۱	B۱	C۱	D۱
طول جغرافیایی (E)	۳۸و ۲۱و ۵۲	۱۲و ۲۱ و ۵۲	۲۸ و ۲۱ و ۵۲	۳۸ و ۲۱ و ۵۲
عرض جغرافیایی (N)	۰۰ و ۴۹ و ۲۹	۵۲ و ۲۸ و ۲۹	۴۳ و ۴۸ و ۲۹	۵۰و ۴۸و ۲۹
	A۲	B۲	C۲	D۲
طول جغرافیایی (E)	۴۹ و ۲۰ و ۵۲	۵۴/۷ و ۲۰ و ۵۲	۵۱ و ۲۰و ۵۲	۴۹ و ۲۰ و ۵۲
عرض جغرافیایی (N)	۴۳/۸ و ۴۸ و ۲۹	۴۲/۸و ۴۸ و ۲۹	۳۸ و ۴۸ و ۲۹	۳۸ و ۴۸ و ۲۹

*** تذکرات:**

۱- پیشنهادات بایستی در سه فرم جداگانه مربوط به شرکت در فراخوان (الف – ب- ج) تکمیل و با قراردادن هر فرم در یک پاکت و مجموعاً ۳ پاکت جداگانه و قراردادن این سه پاکت در یک پاکت و بستن درب آن بصورت لاک و مهر ارائه و ارسال گردد. ضمناً بر روی هر پاکت قید شود که محتویات آن شامل کدامیک از فرم ها بوده و مشخصات متقاضی شرکت در آگهی فراخوان، قطعه مورد فراخوان، شهر و کاربردی آن نیز ذکر گردد.

۲- متذکراً فرم بهای پیشنهادی باید حاوی مبلغ مشخص که به حروف نوشته شده در پاکت لاک و مهر شده (تحت عنوان پاکت ج) قرار داده شده و تسلیم گردد. ضمناً حضور متقاضیان شرکت در فراخوان یا نمایندگان قانونی آن ها در جلسه مجاز و اختیاری می باشد و عدم حضور هر یک از شرکت کنندگان مانع از بازگشایی نمی گردد.

۳- حداکثر مدت زمانی اداره کل برای پیشنهادها و تشخیص و ابلاغ برنده فراخوان یک هفته می باشد مگر اینکه کمیسیون معاملات اداره کل بنابر تصمیم اکثریت اعضای کمیسیون و در صورت حصول ایرادات موجه مدت زمان بیشتری را جهت اعلام نتیجه تقاضا نماید.

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی استان فارس

۱۳۸۰۱