

# پیش نیازهای بازگشت به مدرسه

**کمتر از ۱۰ روز تا شروع سال تحصیلی باقی مانده؛ والدین و دانش آموزان برای موفقیت فرزندشان در کلاس درس باید چه کنند؟**



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

چشم به هم زدیم و نفس های فصل تابستان به شماره افتاد. کمتر از ۱۰ روز دیگر، سال تحصیلی جدید برای دانش آموزان شروع خواهد شد و اگر آن ها آمادگی های لازم را برای برگشت به سر کلاس های درس در خودشان ایجاد نکنند، ممکن است در ماه های آینده با چالش های جدی مواجه شوند. اگر این روزها برای رفتن به سر کلاس آماده می شوید، باید خواهید کرد که تعطیلی تابستان و گذراندن روزهای بدون دغدغه، به احتمال زیاد کل عادت های روزمره شما را تغییر داده است و با شروع مدرسه برای تان سخت خواهد بود تا بتوانید خود را دوباره با شرایط جدید وفق دهید. از آن طرف، والدین هم تایید می کنند که فرزندشان بیش از سه ماه مشغول تفریح و سرگرمی بوده و عملا هر کاری که خواسته، انجام داده است. بنابراین انجام مجددوظایف مدرسه برایش خوشایند نیست. در ادامه چند توصیه به والدین و دانش آموزها درباره پیش نیازهای بازگشت به مدرسه خواهیم داشت.

#### ۵ توصیه به والدین دانش آموزان

اگر فرزندی دارید که باید از ۱۰ روز دیگر راهی مدرسه شود، توجه به نکاتی که در ادامه مطرح می شود، ضروری به نظر می رسد.

#### درباره مدرسه باو حرف بزنید

چندروز قبل از ورود به مدرسه، با او درباره مدرسه حرف بزنید. برایش توضیح دهید به چه دلیل باید به مدرسه برود و رفتن به مدرسه چه مزایایی برایش دارد. گفت وگوهایتان باید مطابق با شخصیت و سن فرزندتان باشد. مثلا همکلاسی هایش را دوباره می بیند و با همکلاسی های جدید آشنا می شود، به فعالیت های جدیدی پی می برد و چیزهایی را یاد می گیرد که بهر شد او کمک می کند.

**هیجان مثبت برای بازگشت به مدرسه ایجاد کنید**  
برای فرزندانتان هیجان مثبت رفتن به مدرسه را ایجاد کنید. مدرسه رفتن در مقایسه با خیلی کارهای دیگر، بهتر

## بعد از طلاق، حوصله هیچی را ندارم

**خانمی هستم ۴۳ ساله.دو فرزند دارم. پسرم بعد از طلاقم، پیش پدرش است و دخترم پیش خودم. دوباره ازدواج کردم، اصلا حوصله هیچ کاری را ندارم. من تبیل نیستم، در گذشته تمام کارهای زندگی ام را انجام می دادم. یک سال است که حالم اصلا خوب نیست. شب خواب ندارم و استرس شدید دارم. لطفا راهنمایی ام کنید.**

**فریبا البرز** | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره

طلاق

طبق پیامی که داده اید یک طلاق و جداشدن از زندگی و نبودن پیش پسر تان برای تان در زندگی پیش آمده که می تواند خیلی رنج آور باشد. بعد از چندین سال زندگی و داشتن همسر و دو فرزند این

زندگی دچار فروپاشی شده و احساس بدی به شما دست داده و لو این که بعد هم دوباره ازدواج کرده اید.

**چه باید کرد؟**

در وهله اول باید گفت که گاهی اوقات بی حوصله شدن و... فقط بُعد روحی و روانی

چون بچه ها این احساسات را می فهمند و عکس العمل مشابهی از خود بروز می دهند. علاوه بر این، بعضی پدر و مادر ها تصور می کنند باید آن قدر آن جابمانند تا گریه فرزندشان قطع شود اما این روش تأثیری ندارد، چون اضطراب فرزندتان بیشتر و بیشتر خواهد شد؛ بنابراین جلوی اشک هایتان را بگیرید و بعد از یک خداحافظی ساده با فرزندتان، آن چارتر ک کنید. یک کار خوب که می توانید انجام دهید این است که قبل از باز شدن مدراس، با فرزندتان به مدرسه اش بروید تا با محیط آن جا آشنا شود.

**از سلامت جسم و روان فرزندتان مطمئن شوید**  
مطمئن شوید که فرزندتان در وضعیت مناسبی از لحاظ سلامت جسم و روان قرار دارد. هم سلامتی جسم و هم روان، لازمه موفقیت در سال تحصیلی است.

**برای خرید لوازم تحریر نظر را برابرسید**  
در این روز های باقی مانده، خرید نوشت افزار و دیگر لوازم مورد نیاز برای مدرسه را فراموش نکنید و در این زمینه، حتما از خودش هم نظر بخواهید. این نظر خواهی بر افزایش انگیزه او برای بازگشت به مدرسه و موفقیت در سال تحصیلی جدید، تأثیر زیادی دارد.

**سخنی با دانش آموزان**

اگر شما برای مدت زمان طولانی مطالعه نداشته اید، بهترین کار این است که در چند روز باقی مانده به خلاصه درس های سال قبل به صورت روزنامه وار نگاهی بیندازید تا ذهن را برای پذیرش مسائل جدید در سسی آماده کنید. یکی از رموز موفقیت در هر کاری، آینده نگری است. بنابراین باید آن چه را که در سال تحصیلی جدید یاد خواهید گرفت، فهرست کنید و برای هر یک از درس ها با توجه به شناختی که از خودتان دارید و سخت بودن آن درس، برنامه ریزی کنید که می خواهید چگونه آن کتاب را مطالعه کنید تا در دسر کمتری در یادگیری اش داشته باشید. همچنین به عنوان یک هدف مهم و کار بردی برای خودتان، تصمیم بگیرید که امسال در هیچ درسی ضعیف نباشید. اگر می خواهید در معدل تان پیشرفت قابل ملاحظه ای داشته باشید و سال گذشته در یک یا حتی چند درس ضعیف بودید، همین الان به دنبال تقویت آن درس ها به صورت پایه ای باشید. در این زمینه، یک مشاور تحصیلی می تواند به شما کمک زیادی بکند. توصیه پایانی هم این که از آن جا که خواب شما بر میزان یادگیری تان تأثیر گذار خواهد بود، تنظیم ساعت خواب بسیار مهم است. پس از الان، شب ها زود بخواهید تا خواب شما در چند روز باقی مانده تا سال تحصیلی تنظیم شود.

و جذاب تر است. به آن ها لینک بزنید و یادآوری کنید که چقدر خوشبخت هستند که دوباره شناس برگشت به مدرسه را برای ادامه تحصیل دارند.

**احساسات تان را مدیریت کنید**  
بسیاری از کودکان وقتی برای اولین بار به مدرسه می روند یا بعد از تعطیلات لذت بخش تابستان به مدرسه بازمی گردند، شروع به گریه کردن می کنند و بسیار احساساتی می شوند. با این حال، این تنها کودکان نیستند که احساساتی می شوند و پدر و مادرها هم باید از فرزند کوچک خود دل بکنند. به همین دلیل بسیاری از اوقات پیش می آید که هر دو طرف، هم کودک و هم والدین هنگام سیدن به مدرسه شروع به گریه کردن می کنند. اولین کاری که باید انجام دهید این است که اضطراب و نگرانی خود را کنترل کنید،

شاید یک مشکل جسمی باشد. مثلا اختلال در کارکرد هورمون ها یا کم خونی و... پس سعی کنید یک چکاپ پزشکی انجام دهید اما یک سری راهکارهای عمومی برای غلبه بر بی حوصلگی هم وجود دارد. در قدم اول، هر روز یک کار غیر معمول انجام دهید. مثلا انجام دادن کاری که در روز اول روزانه شما نیست، مانند خرید یک مدل خوراکی جدید از مغازه جدید، خواندن یک کتاب جدید، رفتن به سفر یا....

**با خودتان آشتی کنید**  
وقتی بی حوصله و پر از تنش هستید، ممکن است خود واقعی تان را از یاد ببرید و اعتماد به نفس تان را از دست بدهید. هستند کسانی که به خوبی شما را می شناسند؛ از آنان بخواهید که بهترین خصوصیات تان را به شما یادآوری کنند. احتمالا شگفت زده می شوید. آشتی کردن با خود واقعی تان و به یاد آوردن محاسن تان باعث می شود به خودتان افتخار کنید و از آن جایی که احساس افتخار و هیجان و اشتیاق را بتابت نگانگی به هم دارند، بی حوصلگی تان کمتر خواهد شد.

**برای دیدن پسر تان برنامهریزی کنید**  
گفته اید که پسر تان با پدرش زندگی می کند. باید شرایطی را فراهم کنید که او هر از گاهی، امکان دیدار با شما را داشته باشد. دخترتان هم باید بتواند با پدرش دیدار کند. این دیدارها –اگر چه ما اطلاعات کافی در باره شرایط شماو شوهرتان نداریم– اما به خوب شدن حال شما و فرزندتان کمک شایانی خواهد کرد.

آخرین موج کرونا اضطراب است

فرمانده قرارگاه عملیاتی ستاد ملی مقابله با کرونا گفته که بیش از ۸۰ درصد جامعه پس از شیوع کرونا دچار اختلالات روانی شده اند

**فاطمه محمدی** | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

سؤوه

روز

همه گیری کرونا جهان را در عرصه های مختلف وارد بحران کرد و شرایطی برای مردم ایجاد شد که بسیاری از افراد به اختلال های روانی مبتلا شدند. به تازگی، «سردار محمدحسین سپهر» فرمانده قرارگاه عملیاتی ستاد ملی مقابله با کرونا گفته: «مادران و پسا کرونا نداریم. چون این بیماری همچنان وجود دارد. همچنین تهدیدهای بیشتری وجود دارد که باید برای آن ها آماده باشیم. در پایش از ۱۰۰ هزار بیمار کرونایی حدود ۴۹ درصد دارای اختلالات روانی بودند. در جامعه ما بیش از ۸۰ درصد افراد دچار اختلالات روانی شده اند. این مسئله خیلی مهم است؛ زیرا جامعه بسیار آسیب پذیر شده است. منبع خبر: باشگاه خبرنگاران جوان)

این اما رها نشان از این دارد که جامعه به شدت نیاز به خدمات مشاوره و روان شناسی در این روزها دارد، اما برای مقابله با بیماری های روانی پساکرونا باید چه کرد؟

**کرونا، یک ضربه روانی جمعی در جهان**  
شیوع کرونا و همه گیری آن در دوسالی که گذشت، تأثیرات چشمگیری بر سلامت روان افراد گذاشته و این بیماری را رسما به یک ضربه روانی جمعی در تمامی جهان تبدیل کرده است. در دوران همه گیری، افراد با احساسات غیر قابل کنترل زیادی روبه رو شدند که از جمله مهم ترین آن ها می توان به ترس از دست دادن افراد مهم زندگی، غم و سوگ ناشی از فوت اطرافیان و ترس مداوم از درگیر شدن با این بیماری اشاره کرد که همه این احساسات تأثیرات غیر قابل انکاری در به وجود آمدن اختلالات روانی مثل اختلالات اضطرابی و افسردگی دارد تا حدی که بسیاری از متخصصان معتقدند، آخرین موج کرونا، موج افسردگی و اضطراب است و این دو اختلال بزرگترین گروه مرآجه کننده به مراکز سلامت روان را تشکیل خواهند داد. علاوه بر این، کرونا با کاهش روابط اجتماعی، انسان ها را به انزوا کشانده و همین انزوا و تنهایی برای بسیاری از افراد باعث ایجاد یا تشدید علایم بالینی شده است.

**برای رهایی از اختلال های روانی پساکرونا چه کنیم؟**  
اولین و مهم ترین راهکار، مراجعه به یک روان شناس یا مشاور است تا بتوانید درباره

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

متأسفانه زندگی سلام هم مانند بقیه رسانه ها، درگیر یک دو قطبی کاذب درباره انتخاب سرمربی تیم ملی شد. همه ما می دانیم و برای ما مثل روز روشن است، چه باکی روش و چه با اسکوچیچ، از گروه مان تفاوت های مان خیلی بیشتر است.

«پرونده» خاطراتی که بچه های امروزی نخواستند داشت «مورخ ۷ شهریور ۱۴۰۱ خیلی باحال بود. با دوستانم درباره اون روزها و خاطرات مون حرف زدیم و خوش گذشت. «معمای تصویری» «آبنبات چوبی کجاست؟» در صفحه سرگرمی، برای کودکان بود؟ من در کمتر از یک ثانیه پیداش کردم.

«این جمله پروند ز زندگی سلام برایم خیلی جالب بود.» برخی به شدت طرفدار کی روش هستند و برخی به شدت مخالف او اما اسکوچیچ نه دوست وفادار دارونه دشمن بزرگ.

«چرا در زندگی سلام از ریخت و پاش های چند صد میلیاردی در فوتبال نمی نویسید؟ آیا الان شرایط کشور ما به گونه ای است که توجیهی برای هدر دادن بیت المال در فوتبال داشته باشیم؟

«در مطلب «سراب خودکشی» در صفحه خانواده، بهتر بود سانسور را کنار می گذاشتید و به افزایش آمار خودکشی در ایران که همه رسانه ها اعلام کردند، اشاره می کردید.

**بدین وسیله اعلام میگردد که دفتر چه قرار داد شماره ۱۰۸۸ مربوط به آبار تمان شماره ۱۰۸۴ واقع در مجتمع اتی شهر در تهران بلوار اردستانی متعلق به اینجانب فاطمه آهنی مقفود شده واز درجه اعتبار ساقط است** ۱۳۰/۱۸۷/۱۹۱/ش

**به استناد تبصره ۳ ماده ۲۲. ن صنفی** بدینوسیله از کلیه داوطلبین عضویت در **هیات مدیره و بازرس اتحادیه ابزار و مصالح ساختمانی شهرستان فریمان** دعوت می شود از تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۹ لغایت ۱۴۰۱/۰۷/۰۷ ابتدا در سامانه ایرانیان اصناف ثبت نام و سپس تصویر پروانه کسب و مدارک شناسایی خود را جهت ادامه فرایند ثبت نام به دبیرخانه هیات اجرایی انتخابات واقع در اداره صمت شهرستان به نشانی فریمان، خیابان طالقانی تحویل نمایند. داوطلبین می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به دفتر اتحادیه مربوطه واقع در خیابان ۲۲ بهمن پلاک ۵۲ مراجعه نمایند.

**هیات اجرایی انتخابات اتحادیه های صنفی شهرستان فریمان** ۱۴۰۱/۱۸۷/۱۶۶/ش

**به استناد تبصره ۳ ماده ۲۲. ن صنفی** بدینوسیله از کلیه داوطلبین عضویت در **هیات مدیره و بازرس اتحادیه آرایشگران و خیاطان بانوان و فرش دستیاب شهرستان فریمان** دعوت می شود از تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۹ لغایت ۱۴۰۱/۰۷/۰۷ ابتدا در سامانه ایرانیان اصناف ثبت نام و سپس تصویر پروانه کسب و مدارک شناسایی خود را جهت ادامه فرایند ثبت نام به دبیرخانه هیات اجرایی انتخابات واقع در اداره صمت شهرستان به نشانی فریمان، خیابان طالقانی تحویل نمایند. داوطلبین می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به دفتر اتحادیه مربوطه واقع در خیابان ۲۲ بهمن پلاک ۵۲ مراجعه نمایند.

**هیات اجرایی انتخابات اتحادیه های صنفی شهرستان فریمان** ۱۴۰۱/۱۸۷/۱۶۲/ش

**برگ سبز و سند خودرو برآید سفید مدل ۷۸** به شماره انتظامی ۱۲-۱۴۲-۷۸ به شماره موتور ۰۰۱۲۸۵۷۰ به شماره شاسی ۱۶۳۶۷۱۲۲۷۸۶۱۲۲۷۸۶۱ نام رسول نوروززاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰/۱۸۷/۱۹۹/ش

اینجانب ویدا خانی مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۲۳-۷۸ به شماره شاسی NAAP03EE1Mj632003 و شماره موتور 165A0197818 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی خودرو تقاضای رو نوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینهی است پس از انقضای ملک نژاد طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۳۰/۱۸۷/۱۵۷/ش

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت زنیط ( سهامی خاص ) به شماره ثبت ۵۰۱۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۰۹۴۵۹ ( نوبت اول )**

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق الذکر دعوت بعمل می آید تا در جلسات مجمع عمومی عادی که در ساعت ۱۰ صبح روز ۱۳۰۱/۷/۲ در محل شرکت به آدرس بلوار هاشمیه نیش هاشمیه ۶ برج آبان طبقه دوم واحد ۲۰۴ کدپستی ۹۱۷۸۴۷۲۹۷۴ تشکیل میگردد حضور بهم رسانند.

**دستور جلسه مجمع عمومی عادی:**

۱- تصویب ترازنامه و صورتهای مالی ۱۴۰۱

۲- انتخاب هیئت مدیره

۳- انتخاب بازرسین

**هیئت مدیره شرکت زنیط**

۱۳۰/۱۸۷/۱۷۸/ش

**برگ سبز و سند خودرو برآید سفید مدل ۷۸** به شماره انتظامی ۱۲-۱۴۲-۷۸ به شماره موتور ۰۰۱۲۸۵۷۰ به شماره شاسی ۱۶۳۶۷۱۲۲۷۸۶۱۲۲۷۸۶۱ نام رسول نوروززاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰/۱۸۷/۱۹۹/ش

**برگ سبز خودرو پژو پارس نام محمد جواد دهستانی باقی** به شماره انتظامی ۷۶ ایران ۶۹۳-۵۳ به شماره موتور 124K1590941 و شماره شاسی NAANO1CE6MK070236 و نام رسول نوروززاد مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۳۰/۱۸۷/۱۷۱/ش

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری برآید هاچ بک مدل ۱۳۸۲ رنگ سبزیشمی به شماره انتظامی ۳۶-۴۶۷-۲۶ به شماره موتور ۰۰۶۵۱۷۶۶ به شماره شاسی ۱۶۷۸۰۴۱۴۴۲۲۸۲۱۴۴۲۲۸۲ نام ناصر ناصری خرم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰/۱۸۷/۱۳۵/ش

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مصرف کارکنان تیپ ۲۷۷ قوچان به شماره ثبت ۴۲۱ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۶۲۰۷۷**

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت تعاونی مصرف کارکنان تیپ ۲۷۷ قوچان دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجمع عادی به طور فوق العاده شرکت در تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۳ راس ساعت ۹ صبح در مسجد پادگان تیپ ۲۷۷ قوچان برگزار می گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- تصمیم گیری در مورد انحلال شرکت با ادامه کار

۲- سایر موارد که در صلاحیت مجمع باشد.

**مدیرعامل شرکت تعاونی مصرف کارکنان تیپ ۲۷۷ قوچان**

۱۳۰/۱۸۷/۲۲۴/ش

**برگ سبز خودرو کامیون کشنده ولوو سفید مدل ۱۳۸۲** به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۵۱-۳۱ به شماره موتور ۳۶۸۹۱۵ به شماره شاسی ۷۷۲۸۴۴CFD۴۴۲۸۳۹۵۴۹ نام سید مهدی برای فرد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰/۱۸۷-۹۸/ش

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری برآید هاچ بک مدل ۱۳۸۲ رنگ سبزیشمی به شماره انتظامی ۳۶-۴۶۷-۲۶ به شماره موتور ۰۰۶۵۱۷۶۶ به شماره شاسی ۱۶۷۸۰۴۱۴۴۲۲۸۲۱۴۴۲۲۸۲ نام ناصر ناصری خرم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰/۱۸۷/۱۳۵/ش

**آگهی استفاده از حق تقدم و پذیره نویسی افزایش سرمایه شرکت کیمیا سلامت گستر ماهان ( سهامی خاص ) به شماره ثبت ۵۶۵۳۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۳۴۵۰۰**

به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت رسانده می شود به استناد گزارش توجیهی هیات مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۰ و تأیید بازرس و حسابرس محترم و جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۸، ضمن تصویب افزایش سرمایه شرکت و تفویض اختیار عملی نمودن آن به هیات مدیره به مدت ۵ ماه و با عنایت به مواد ۱۶۱ الی ۱۷۲ قانون تجارت و با شرایط ذیل مورد تصویب قرار گرفت:

**۱- سرمایه فعلی شرکت: ۲۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال منقسم به ۲۵۱۲ سهم**

**۲- مبلغ افزایش سرمایه: ۵۰.۲۴۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال**

**۳- محل افزایش سرمایه: واریز نقدی به ارزش اسمی**

**۴- تعداد افزایش سهام: ۵۰۲۴ سهم ۱۰.۰۰۰.۰۰۰ ریالی**

**۵- مبلغ افزایش سرمایه پس از افزایش سرمایه ۷۵.۳۶۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال منقسم به ۷۵۳۶ سهم ۱۰.۰۰۰.۰۰۰ ریالی بانام**

**۶- حق تقدم در خرید سهام جدید به نسبت ۲۰۰ درصد سهام قبلی است**

بدین وسیله کلیه سهامداران محترم شرکت که مالیل به استفاده از حق تقدم خود می باشند ظرف مدت ۶۰ روز از تاریخ انتشار آگهی با واریز بهای سهام جدید به حساب مخصوص نزد بانک رفاه شعبه مفتاح با شماره حساب ۱۸۰۷۹۹۶۳۰ به دفتر شرکت واقع در میدان بیمارستان امام رضا، ابتدای خیابان رازی، ساختمان پزشکان رازی، طبقه اول، واحد اداری و مالی مراجعه و رسید را به امور مالی تحویل دهند.

بدیهی است در صورت عدم استفاده از حق تقدم توسط هریک از سهامداران در مدت فوق سهام جدید با اختیار حاصل از قانون توسط هیات مدیره به فروخته خواهد شد

**رئیس هیات مدیره**

۱۳۰/۱۸۷۰۰۶/ش

آخرین موج کرونا اضطراب است

فرمانده قرارگاه عملیاتی ستاد ملی مقابله با کرونا گفته که بیش از ۸۰ درصد جامعه پس از شیوع کرونا دچار اختلالات روانی شده اند

**فاطمه محمدی** | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

سؤوه

روز

همه گیری کرونا جهان را در عرصه های مختلف وارد بحران کرد و شرایطی برای مردم ایجاد شد که بسیاری از افراد به اختلال های روانی مبتلا شدند. به تازگی، «سردار محمدحسین سپهر» فرمانده قرارگاه عملیاتی ستاد ملی مقابله با کرونا گفته: «مادران و پسا کرونا نداریم. چون این بیماری همچنان وجود دارد. همچنین تهدیدهای بیشتری وجود دارد که باید برای آن ها آماده باشیم. در پایش از ۱۰۰ هزار بیمار کرونایی حدود ۴۹ درصد دارای اختلالات روانی بودند. در جامعه ما بیش از ۸۰ درصد افراد دچار اختلالات روانی شده اند. این مسئله خیلی مهم است؛ زیرا جامعه بسیار آسیب پذیر شده است. منبع خبر: باشگاه خبرنگاران جوان)

این اما رها نشان از این دارد که جامعه به شدت نیاز به خدمات مشاوره و روان شناسی در این روزها دارد، اما برای مقابله با بیماری های روانی پساکرونا باید چه کرد؟



آن چه در این زمان بر شما گذشته و تأثیرات مخربی که بر روان شما داشته است، صحبت کنید. این نکته را در نظر داشته باشید که مراجعه به روان شناس صرفا به افراد با علایم بالینی پیشنهاد نمی شود بلکه هر کسی و با هر حالت روانی می تواند از این جلسات بهره ببرد. مطالعه کتاب هایی که بتواند به صورت خودیار به شما در کاهش اضطراب و افسردگی کمک کند هم می تواند برای ادامه مسیر در مان بسیار مفید باشد. انجام تمرینات ورزشی یا استفاده از روش هایی که باعث آرامش جسم و جان می شود هم می تواند به کاهش اضطراب ناشی از همه گیری تأثیر داشته باشد. همچنین انتخاب یک فعالیت هنری در کنار فعالیت های روزانه می تواند در گذار از این شرایط به شما کمک کند. توجه داشته باشید که اختلال های روان پزشکی مانند تمام بیماری های دیگر غیر قابل اجتناب است در نتیجه در مان آن هم مثل در مان دیگر بیماری ها روندی معمول است. در نتیجه مراجعه به روانگر را به تأخیر نیندازید و در اولین فرصت به روان شناس مراجعه کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

متأسفانه زندگی سلام هم مانند بقیه رسانه ها، درگیر یک دو قطبی کاذب درباره انتخاب سرمربی تیم ملی شد. همه ما می دانیم و برای ما مثل روز روشن است، چه باکی روش و چه با اسکوچیچ، از گروه مان تفاوت های مان خیلی بیشتر است.

«پرونده» خاطراتی که بچه های امروزی نخواستند داشت «مورخ ۷ شهریور ۱۴۰۱ خیلی باحال بود. با دوستانم درباره اون روزها و خاطرات مون حرف زدیم و خوش گذشت. «معمای تصویری» «آبنبات چوبی کجاست؟» در صفحه سرگرمی، برای کودکان بود؟ من در کمتر از یک ثانیه پیداش کردم.

«این جمله پروند ز زندگی سلام برایم خیلی جالب بود.» برخی به شدت طرفدار کی روش هستند و برخی به شدت مخالف او اما اسکوچیچ نه دوست وفادار دارونه دشمن بزرگ.

«چرا در زندگی سلام از ریخت و پاش های چند صد میلیاردی در فوتبال نمی نویسید؟ آیا الان شرایط کشور ما به گونه ای است که توجیهی برای هدر دادن بیت المال در فوتبال داشته باشیم؟

«در مطلب «سراب خودکشی» در صفحه خانواده، بهتر بود سانسور را کنار می گذاشتید و به افزایش آمار خودکشی در ایران که همه رسانه ها اعلام کردند، اشاره می کردید.

**بدین وسیله اعلام میگردد که دفتر چه قرار داد شماره ۱۰۸۸ مربوط به آبار تمان شماره ۱۰۸۴ واقع در مجتمع اتی شهر در تهران بلوار اردستانی متعلق به اینجانب فاطمه آهنی مقفود شده واز درجه اعتبار ساقط است** ۱۳۰/۱۸۷/۱۹۱/ش

**اینجانب نصرت پوراکبر مالک خودرو پژو ۲۰۶- TU3 مدل ۹۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۶۲-۴۸۵ و شماره شاسی NAAP03EE4J019078 به شماره موتور 182A0105109** به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رو نوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدینهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۳۰/۱۸۷/۱۶۸/ش