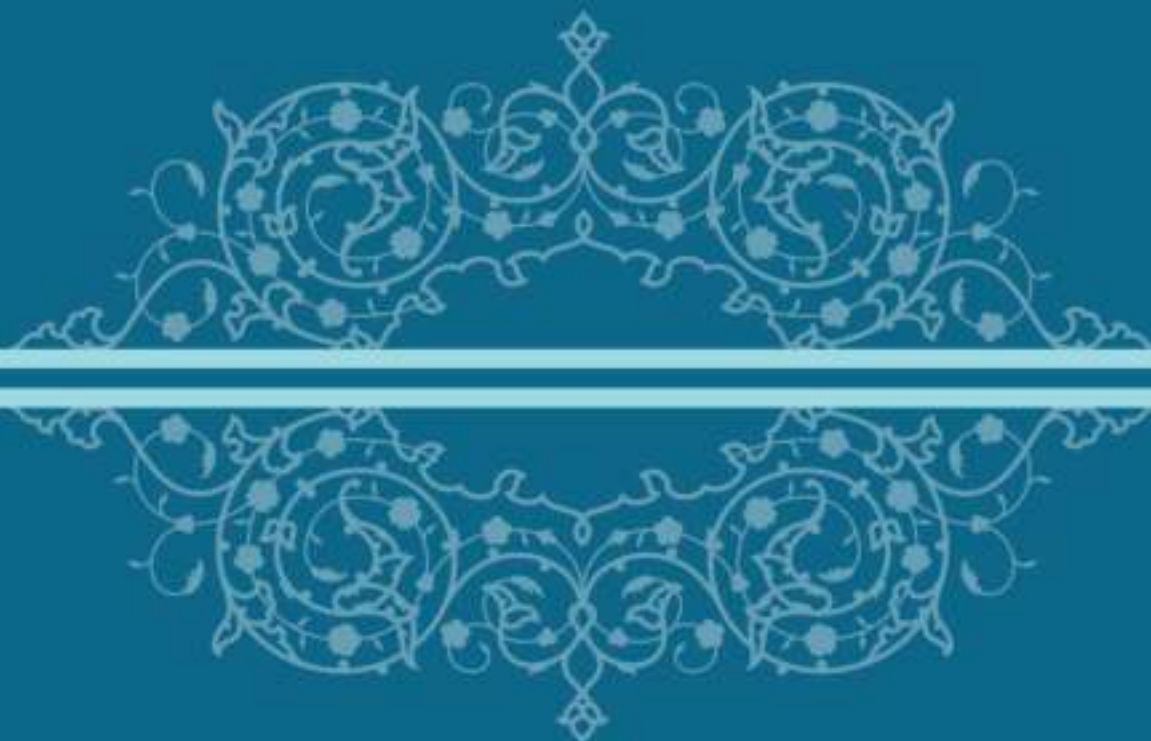




مجله الکترونیکی گوهر تندرستی



مهر ماه ۱۴۰۲





مجله الکترونیکی گوهر تندرستی - شماره ۳۷

مهر ۱۴۰۲

- سردبیر و مدیر مسئول: کارن یحیائی
- طراحی و تدوین: مارال صمصامی
- اخبار و رویدادها: فاطمه شهاب الدین
- تصاویر: حامد حمیدی
- مطالب آموزشی: معاونت بهداشتی دانشگاه،
دکتر مریم شیبانی





سخن سردبیر

به نام خدا

باید شبکه بهداشتی بهسازی و تقویت شود تا با هزینه کمتر، سلامت مردم بیشتر تامین شود.

مقام معظم رهبری مد ظله العالی



با توجه با اهمیت توسعه مراقبتهای اولیه بهداشتی و درمانی در سلامت خانواده و همچنین تاکیدات وزیر محترم بهداشت برای توسعه کارایی و عدالت در جامعه، اطلاع رسانی و روشن کردن ابعاد و تاثیر مثبت اجرای طرح پزشکی خانواده بر سلامت افراد جامعه یکی از وظایف ما در امر اطلاع رسانی است. اهمیت سلامت افراد خانواده و تاثیر بیماری آنها بر وضعیت خانواده از نکات قابل توجه در برنامه پزشکی خانواده است که نیازمند آگاهی بخشی می باشد. خدمات پزشکی خانواده رویکردی جامعه نگر

و خانواده نگر دارد و توجه افراد جامعه در سطوح مختلف در زمینه اهمیت توسعه مراقبتهای اولیه بهداشتی و درمانی را می طلبد. اجرای برنامه پزشکی خانواده که طیف کاملی از خدمات از آموزش و پیشگیری تا تشخیص و درمان و بازتوانی را در بر می گیرد، باعث ارتقای سطح سلامت جامعه خواهد شد.

کارن یحیائی

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

و مدیر اجرایی حوزه ریاست

فهرست

۱	سخن سردبیر
۳	برگزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری
۴	سخن استاندار
۶	سخن رئیس دانشگاه
۷	اخبار و رویدادها
۲۳	انتصاب و قدردانی
۲۵	مطالب آموزشی

Web: semums.ac.ir , Email: pr.semums@semums.ac.ir

Telegram: @semums , Instagram: @semums, Eitta: @semums1368, Rubika: @semums1368

Tel: 023-33448995

SMS: 30002316

آدرس: سمنان، بلوار بسیج، ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، حوزه ریاست، مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

برگزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری در دیدار نخبگان و استعداد های برتر

علمی



بسم الله الرحمن الرحيم

بارها بنده گفته‌ام که «أَلْعِلْمُ سُلْطَانٌ»؛ علم قدرت است. اگر بخواهیم کشور از آسیب‌های متعارف کشورهای دنیا مصون و برکنار بماند، در درجه‌ی اوّل، یک کار مهم پیشرفت علمی است؛ اگر عقب ماندیم، آسیب‌پذیر خواهیم شد؛ باید

تلاش کنیم عقب نمانیم. این تلاش‌هایی که می‌گویم برای عقب نماندن باید بکنیم، اوّلاً شامل سرمایه‌گذاری مادّی است؛ یعنی دولت در زمینه‌ی مسائل علمی و پیشرفت علمی سرمایه‌گذاری کند. که بارها گفته‌ایم این هزینه نیست؛ این سرمایه‌گذاری، در واقع، زمینه‌سازی برای درآمد چندین برابر، درآمد مضاعف و به توان چند است. و همچنین وادار کنیم و زمینه‌سازی کنیم که بخش خصوصی در زمینه‌ی علمی سرمایه‌گذاری کند. پس هم سرمایه‌گذاری مادّی لازم است، هم سرمایه‌گذاری از نوع نوآوری‌های علمی؛ یعنی محیط‌های علمی تلاش کنند [برای] ابتکار، نوآوری و جستجوی راه‌های میان‌بُر. همت را باید روی این بگذاریم؛ یک سرمایه‌گذاری دوجانبه‌ای، هم مادّی و هم معنوی، لازم است. بنابراین، حرف اوّل من این است که جامعه‌ی علمی کشور، نخبگان کشور، امروز احتیاج دارند به یک حرکت جدید، به یک خیز جدید؛ این خیز جدید بایستی با استفاده از همراهی این دولت و همکاری مسئولان جوانی که درون بدنه‌ی دولت حضور دارند و همت خود شما مجموعه‌ی نخبه‌ها انجام بگیرد.

رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه‌ای (مد ظله العالی)

پیام تسلیت مشترک نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان ، نماینده مردم استان در مجلس خبرگان رهبری و استاندار سمنان در محکومیت اقدام بی سابقه رژیم منحوس و آدم کش اسرائیل در قتل عام صدها انسان بیگناه در بیمارستان المعمدانی غزه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«ذَلِكَ وَمَنْ عَاقَبَ بِمِثْلِ مَا عُوقِبَ بِهِ ثُمَّ بُغِيَ عَلَيْهِ لَيَنْصُرَنَّهُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ غَفُورٌ» (حج/۶۰)

آری اگر کسی، به همان اندازه که بر او عقوبت رفته، (ستم کننده را) عقوبت کند، و زان پس (باز هم) بر او ستم شود، خدا بی گمان وی را کمک خواهد کرد، و خداوند بخشنده ای آمرزگار است.

نفرین و ننگ بر رژیم غاصب و مزور صهیونیست که ۷۴ سال نکبت بار با غصب ، خشونت و آدم کشی ادامه حیات داده و برای حفظ خود از هیچ جنایتی فروگذار نمی نماید. هفده سال از محاصره ی غزه مظلوم و دو میلیون انسان بیگناه می گذرد و هر دم جنایتی نو و شیوه ای تازه از نسل کشی و جنایت این رژیم منحوس به جهانیان معرفی می شود. اکنون جهان در بهت و حیرت جنایت ناباورانه آدم کشان اسرائیل در هدف قراردادن بیمارستان المعمدانی فرو رفته و فریاد انسانیت از حلقوم تمام آزادی خواهان به آسمان رسیده است. اینجانبان هم صدا و هم نوا با تمامی آزادی خواهان جهان، ایران اسلامی و استان سمنان و به رسم انسانیت و بنا بر تکلیف سیاسی و انسانی، ضمن محکوم نمودن شدید جنایت بی سابقه و وحشی گرانه رژیم آدم کش اسرائیل در اقدام علیه بشریت و به شهادت رساندن صدها انسان مظلوم و بی دفاع غزه ، خواستار اقدام فوری و جدی جامعه جهانی ، سازمان های مدافع حقوق بشر و بخصوص تمامی دولت- های عربی و اسلامی و چهره- های موثر جهانی در محکومیت این جنایت

هولناک ، پرهیز از مصلحت سنجی و انجام اقدام عملی در متوقف سازی کشتار غیر نظامیان و مردم مظلوم و آواره غزه می باشیم و در این راستا با تاکید بر فرمایش رهبر معظم انقلاب خواستار محاکمه ی رژیم غاصب اسرائیل بعنوان عامل نسل کشی و جنایت علیه بشریت و پاسخگویی آمریکا بعنوان حامی و همراه این رژیم غارتگر و کودک کش می باشیم و همچنین در تایید بیانات رهبر فرزانه انقلاب هشدار می دهیم چنانچه این جنایات ادامه پیدا کند، مسلمانان و نیروهای مقاومت بی تاب گردیده و دیگر هیچ کس نمی تواند سد راه آنان باشد. به ساحت قدسی رسول مکرم اسلام، محمد مصطفی (ص) ادای احترام نموده و ضمن تسلیت به پیام آور صلح و دوستی و اخلاق و خاندان عصمت و طهارت (ع)، این فاجعه غمبار را به پیشگاه رهبر معظم انقلاب حضرت آیت الله العظمی امام خامنه ای " مد ظله العالی" و جامعه بشریت تسلیت و تعزیت عرض نموده و تعجیل در فرج حضرت ولی عصر (عج) را از خداوند سبحان مسئلت می نماییم.

الهم عجل لولیک الفرج

سید محمد شاهچراغی

نماینده مردم استان سمنان در مجلس خبرگان رهبری

مرتضی مطیعی

نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان

سید محمد رضا هاشمی

استاندار سمنان

پیام تبریک رئیس دانشگاه به مناسبت روز جهانی آمار و روز ملی آمار و برنامه ریزی

بسمه تعالی



امروزه با گسترده‌تر شدن مولفه‌ها و شاخص‌های خدمات بهداشتی و درمانی در نظام سلامت، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و تخصیص منابع بدون ارائه استدلال‌ها و تحلیل‌های آماری ممکن نیست و این موضوع بیانگر اهمیت و رسالت این حوزه است. این آمار افق دید مدیران و برنامه‌ریزان نکته‌سنج را معطوف به تغییرات شاخص‌ها و اقلام آماری می‌کند و با دانش به دست آمده از اطلاعات کمی و آماری، راه توسعه، پیشرفت و استفاده بهینه از منابع را فراهم می‌آورد و از اتلاف وقت و سرمایه و دوباره کاری و تصمیم‌های مبتنی بر سعی و خطا جلوگیری می‌کند. ارتقای بهره

وری منابع، افزایش رضایتمندی مشتریان، بهبود کیفی و کمی سطح بهره‌مندی و بهبود ساختار و روش انجام کار از اهداف کلان حوزه سلامت است که تحقق آن‌ها نیازمند دسترسی به اطلاعات دقیق و قابل استناد از آمار و شاخص‌های عملکردی و برنامه‌ریزی مربوط به آن است؛ لذا با توجه به اهمیت آمار در برنامه‌ریزی‌ها، لزوم آشنایی بیشتر مدیران سازمان با آمار در جهت حمایت از جامعه هدف و به کارگیری آمار در تصمیم‌گیری‌ها ضروری است. اینجانب اول‌آبان، روز ملی آمار و برنامه‌ریزی که بی‌شک پیوستگی جهان با داده‌های قابل اعتماد است را خدمت تمامی تلاشگران عرصه آمار تبریک عرض نموده و امیدوارم با همراهی و همدلی همکاران محترم این حوزه، نظام جامع آمار و اطلاعات دانشگاه را به نظامی کارآمد و موثر متحول سازیم.

دکتر کامران قدس

رئیس دانشگاه

اخبار و رویدادها

به مناسبت هفته دفاع مقدس انجام شد:

اهداء دستگاه تشخیصی دو ونیم میلیاردي به مناسبت هفته دفاع مقدس به بیمارستان امیرالمومنین (ع) سمنان ۱۴۰۲/۰۷/۰۱



اهدای عضو، اهدای زندگی

اعضای پیکر جان بخش جعفر قربانی به بیماران دردمند در نوبت انتظار دریافت عضو جان دوباره بخشید ۱۴۰۲/۰۷/۰۱



دیدار مدیرکل پدافند غیرعامل استان با رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۲/۰۷/۰۳



سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

دو داروخانه شبانه روزی جدید در شهرهای سمنان و مهدیشهر راه اندازی شد ۱۴۰۲/۰۷/۰۳





دیدار دکتر قدس با ایثارگرانی از دانشگاه به مناسبت
گرامیداشت هفته دفاع مقدس ۱۴۰۲/۰۷/۰۳



به مناسبت هفته دفاع مقدس
برپایی نمایشگاه سرآمدان عشق در ستاد مرکزی دانشگاه
۱۴۰۲/۰۷/۰۳



به مناسبت هفته دفاع مقدس همایش سرو قامتان در
دانشگاه برگزار شد ۱۴۰۲/۰۷/۰۴



مراسم عطرافشانی و تجدید میثاق دانشگاهیان با شهدای
گمنام در هفته دفاع مقدس ۱۴۰۲/۰۷/۰۴



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

مدت زمان پنجره جمعیتی کشور ۷ الی ۱۰ سال است

۱۴۰۲/۰۷/۰۵



خیرخوب

با اخذ تاییدیه از وزارت بهداشت؛ بیمارستان ولایت دامغان به

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی تبدیل شد ۱۴۰۲/۰۷/۰۵



سامانه اورژانس ۱۱۵ ویژه ناشنوایان در علوم پزشکی استان

سمنان راه اندازی شد ۱۴۰۲/۰۷/۰۸



اولین مرکز تخصصی مردمی نفس استان سمنان افتتاح شد

۱۴۰۲/۰۷/۰۸



وضعیت بیماری حیوان گزیدگی و هاری طی ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۲ در شهرستان دامغان ۱۴۰۲/۰۷/۰۹



کسب رتبه "خوب" توسط دانشگاه در کارنامه جوانی جمعیت دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور ۱۴۰۲/۰۷/۰۹



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

ارائه حدود ۵۰۰ هزار خدمت توسط بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در سال گذشته ارائه شد ۱۴۰۲/۰۷/۱۰



برپایی میز خدمت به مناسبت روز جهانی قلب در مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کوثر ۱۴۰۲/۰۷/۱۰



به مناسبت هفته وحدت

دیدار دانشجویان بین الملل دانشگاه با نماینده معزز ولی

فقیه دراستان سمنان ۱۴۰۲/۰۷/۱۰



کسب رتبه برتر توسط معاونت غذا و دارو دانشگاه در ارزیابی

عملکرد مدیریت نظارت بر فرآورده های آرایشی و بهداشتی

کشور ۱۴۰۲/۰۷/۱۰



نشست هم اندیشی تشکل های دانشجویی و دبیران کانون

ها با مسئولان حوزه دانشجویی فرهنگی دانشگاه

۱۴۰۲/۰۷/۱۲



کسب تندیس برنز وزارت بهداشت توسط علوم پزشکی استان

سمنان در جوانی جمعیت ۱۴۰۲/۰۷/۱۵



ارائه خدمات به حدود ۳۰ هزار زائر اربعین حسینی توسط
کمیته بهداشت، درمان، امداد و نجات ستاد اربعین استان
سمنان در سال ۱۴۰۲ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵



انتشار نسخه چاپی و الکترونیکی کتاب سالنامه آماری ۱۴۰۱ دانشگاه
علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۲/۰۷/۱۵



پلمب یک آرایشگاه به دلیل دخالت در امر سلامت در
شهرستان گرمسار ۱۴۰۲/۰۷/۱۶



ارائه خدمات به ۶۷۴ بیمار در بخش اسکوپي بیمارستان کوثر در
سه ماهه دوم سال ۱۴۰۲ ۱۴۰۲/۰۷/۱۶



آیین دانش آموختگی ۵۰ دانشجوی پزشکی ورودی سال ۹۵
دانشگاه برگزار شد ۱۴۰۲/۰۷/۱۶



بازدید مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان سرخه از خانه
بهداشت لاسجرد ۱۴۰۲/۰۷/۱۶



تجلیل از استاد برجسته و پیشکسوت دانشگاه در جشنواره
"پیشکسوتان سرزمین من" ۱۴۰۲/۰۷/۱۶



قدردانی رئیس دانشگاه از حضور باشکوه پرستاران در
ششمین انتخابات نظام پرستاری در دانشگاه ۱۴۰۲/۰۷/۱۶



دکتر محید میرمحمد خانی معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه:

ارائه ۲۵ مقاله توسط محققان خارج از کشور در کنگره بین

المللی فیزیولوژی و فارماکولوژی ایران ۱۴۰۲/۰۷/۱۶



رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در جلسه هیات رئیسه دانشگاه:

بزرگترین رویداد علمی دانشگاه از بدو تاسیس تاکنون را

پیشرو داریم ۱۴۰۲/۰۷/۱۷



کسب مقام سوم مسابقات صحرانوردی توسط همکار شبکه

بهداشت و درمان شهرستان سمنان ۱۴۰۲/۰۷/۱۹



قدردانی رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) از مشارکت حوزه

سلامت شهرستان دامغان در برگزاری اردوی جهادی در

شهرستان ۱۴۰۲/۰۷/۱۹



بررسی روند ارائه خدمات بهداشتی درمانی مرکز خدمات جامع
سلامت شبانه روزی جعفرآبادی شهیرزاد ۱۴۰۲/۰۷/۱۹



آئین افتتاحیه کنگره ملی و بین المللی فیزیولوژی و
فارماکولوژی ایران در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان
۱۴۰۲/۰۷/۱۹



معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت:

ایران سهم ۲۷ درصدی تولید علم فارماکولوژی در خاورمیانه
دارد ۱۴۰۲/۰۷/۱۹



بازدید معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت از مرکز
تحقیقات توانبخشی عصبی عضلانی دانشگاه ۱۴۰۲/۰۷/۱۹



آئین اختتامیه کنگره ملی و بین المللی فیزیولوژی و فارماکولوژی ایران
در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۲/۰۷/۲۱



انجام ویزیت در منزل از سالمندان شهرستان سرخه ۱۴۰۲/۰۷/۲۲



قدردانی شواری هماهنگی مبارزه با مواد مخدر کشور از رئیس
دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۲/۰۷/۲۲



رئیس انجمن فیزیولوژی و فارماکولوژی ایران از میزبانی شایسته
علوم پزشکی استان سمنان قدردانی کرد ۱۴۰۲/۰۷/۲۲



موفقیت فرزندان همکاران معاونت درمان در کنکور سراسری

۱۴۰۲/۰۷/۲۳



سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان:

شیرخشک رگولار با ثبت کد ملی و تاریخ تولد نوزاد در داروخانه ها

عرضه می شود ۱۴۰۲/۰۷/۲۳



از هیات علمی داروسازی علوم پزشکی استان سمنان به

عنوان پیشکسوت کشوری تقدیر شد ۱۴۰۲/۰۷/۲۳



جلسه آموزشی و توجیهی هسته گزینش دانشگاه برگزار شد

۱۴۰۲/۰۷/۲۴



بازدید سرپرست معاونت غذا و دارو دانشگاه از شبکه
بهداشت و درمان شهرستان گرمسار ۱۴۰۲/۰۷/۲۵



عضو هیات علمی علوم پزشکی استان سمنان ۳ کتاب منتشر
کرد ۱۴۰۲/۰۷/۲۵



دبیرخانه کمیته فرعی حل اختلاف در مدیریت امور حقوقی
دانشگاه راه اندازی شد ۱۴۰۲/۰۷/۲۵



تقدیر معاون درمان وزارت بهداشت از ارتقای شاخص اهدای
عضو در دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۲/۰۷/۲۵



ثبت نام و شروع به تحصیل ۷۰۶ نفر از دانشجویان نوورود در
دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ۱۴۰۲/۰۷/۲۶



حضور دبیر شورای آموزش دندانپزشکی و تخصصی وزارت
بهداشت در دانشکده دندانپزشکی ۱۴۰۲/۰۷/۲۶



دیدار رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان
سمنان با رئیس دانشگاه ۱۴۰۲/۰۷/۲۶



اورژانس هوایی استان سمنان برای خدمت رسانی به مادر
باردار به کوه زیرپرواز کرد ۱۴۰۲/۰۷/۲۶



خروش مدافعان سلامت استان سمنان در حمایت از مردم
مظلوم غزه ۱۴۰۲/۰۷/۲۶



ارائه بیش از ۲۱۷ هزار خدمت توسط حوزه درمان شهرستان
گرمسار در ۶ ماه نخست سال ۱۴۰۲ ۱۴۰۲/۰۷/۲۹



حضور معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سمنان در
همایش کشوری تجلیل از فعالان عرصه سلامت ۱۴۰۲/۰۷/۲۹



بازدید دکتر قدس رئیس دانشگاه از روند برگزاری آزمون
استخدامی وزارت بهداشت در استان سمنان ۱۴۰۲/۰۷/۲۹



تجمع کادر بهداشت و درمان دانشگاه در حمایت از مردم
مظلوم غزه پیش از نماز جمعه این هفته ۱۴۰۲/۰۷/۲۹



تجلیل از نیکوکاران حوزه سلامت استان سمنان در دومین
همایش ملی تجلیل از خیرین سلامت کشور ۱۴۰۲/۰۷/۲۹



ارائه خدمت به بیش از ۱۷ هزار بیمار در بخش اورژانس
بیمارستان امیرالمومنین (ع) در ۶ ماه نخست سال ۱۴۰۲
۱۴۰۲/۰۷/۳۰



رضایت ۸۱ درصدی مراجعان از خدمات بخش های اورژانس
بیمارستان های تحت پوشش دانشگاه ۱۴۰۲/۰۷/۳۰



تجلیل از نمونه های معاونت بهداشتی دانشگاه در همایش
کشوری تجلیل از دستاوردها و تقدیر از فعالان حوزه بهداشت
در دولت سیزده ۱۴۰۲/۰۷/۳۰



انتصاب و قدردانی:



انتصاب سرپرست معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه

۱۴۰۲/۰۷/۰۱



قدردانی رئیس دانشگاه از زحمات چندین ساله دکتر عبدالحمید

حاجی حسنی ۱۴۰۲/۰۷/۰۱



انتصاب سرپرست بیمارستان معتمدی گرمسار ۱۴۰۲/۰۷/۱۹



قدردانی رئیس دانشگاه از دکتر زهرا عزیزلو در زمان تصدی

ریاست بیمارستان معتمدی گرمسار ۱۴۰۲/۰۷/۱۹



[انتصاب سرپرست دانشکده داروسازی ۱۴۰۲/۰۷/۲۳](#)



[قدردانی رئیس دانشگاه از خدمات دکتر مرضیه کمانکش در زمان تصدی ریاست دانشکده داروسازی ۱۴۰۲/۰۷/۲۳](#)



مطالب آموزشی

نقش امید در سلامت روان



گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان



سلامت یکی از حقوق اساسی افراد جامعه است و از پیش شرط‌های مهم دستیابی جوامع به رفاه می‌باشد. سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را تنها فقدان بیماری و نقص عضو تعریف نمی‌کند، بلکه تعریف آن رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی را نیز شامل می‌شود. این سازمان که سلامت روانی را مؤلفه‌ای اساسی در این تعریف میدانند، این اصل را در سطح جهانی پذیرفته است که هیچ سلامتی‌ای بدون مولفه سلامت روان وجود ندارد. سلامت روان مانند ابعاد دیگر سلامت از

طیف گسترده‌ای از عوامل و تعیین‌کننده‌های اجتماعی تأثیر می‌پذیرد. در حقیقت افراد در اجتماع و در بین دیگران به رشد و بالندگی می‌رسند، زندگی آنها معنا پیدا می‌کند و هدفمند می‌شود. بهداشت روان دانش و هنری است که به افراد کمک می‌کند تا با ایجاد نگرش مثبت، عوامل تهدیدکننده سلامت روانی را شناسایی کرده تا از امید به آینده بیشتری برخوردار باشد و فرد با نشاط، نیرومند و توانا شده، که در انجام مسئولیت‌های اجتماعی خود بهتر عمل کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که منشأ هر پویایی و پیشرفتی در زندگی انسان، امید است و امید به آینده یکی از نیازهای اساسی انسان است چرا که انسان ناامید نمی‌تواند در راه تحقق اهداف فردی و اجتماعی گام بردارد. در مفهوم دیگری امید اجتماعی انتظار مثبت افراد از آینده و در نتیجه باور به وجود ظرفیت‌های مطلوب پیشرفت در جامعه است که باور به نبود آن، ناامیدی را به دنبال خواهد داشت که ناامیدی در جامعه نیز مشارکت و احساس مسئولیت‌پذیری اجتماعی را کاهش می‌دهد و زمینه آسیب‌های اجتماعی را فراهم می‌کند. افراد امیدوار روابط اجتماعی قوی-تری با دوستان و خانواده دارند و هیجانات مثبت و خوش بینی بیشتر عمر طولانی‌تری برای فرد به ارمغان می‌آورد. بنابراین زمانی که مردم جامعه‌ای از امید و سلامت روان برخوردار باشند، وفاق، همبستگی، تعلق اجتماعی، تعاملات اجتماعی مطلوب، مشارکت، رضایت از زندگی و همچنین سلامت روانی و اجتماعی افراد

افزایش می یابد. بدین ترتیب آسیب های اجتماعی و مهاجرت کاهش و انگیزه برای کار و تلاش در جامعه افزایش می یابد. در واقع امید عاملی برانگیزاننده است و افراد را قادر می سازد مسیری را انتخاب کنند که به نتیجه ای مثبت می انجامد. امید نمادی از سلامت روحی و توانایی باور داشتن به احساس بهتر در آینده است.

مولفه های موثر بر امید:

نگاه مثبت به آینده، تلاش و پشتکار، حمایت اجتماعی ادراک شده، ادراک واقع بینانه از تجربیات فردی و اجتماعی گذشته، موفقیت در جامعه کنونی، معناداری و هدفمندی در زندگی، باور به قانونمندی هستی، اصلاح باور و نگاه مثبت به خداوند، تمایل به پویایی و ضروری دیدن آن، مثبت دیدن خوش بینی و امیدواری، تاب آوری، احساس مفید بودن، کسب جایگاه اجتماعی، مقابله با مشکلات و حل آنها، موفقیت علمی، رسیدن به اهداف، آینده شغلی

ناامیدی یک هیجان است. یک احساس، احساسی که به شدت فرد را تحت تاثیر قرار می دهد، بهزیستی و ثبات روانی اجتماعی فرد را به خطر می انداخته، رشد و تعالی فردی و اجتماعی او را متوقف می کند، خلق غالب او را پایین آورده و او را با خود انگاره های منفی و ادراک خود ناکارآمدی قرار می دهد. مسیر حرکت فرد را تاریک، مبهم و او را با استیصال و درماندگی مواجه می سازد. بنا بر این رفتار فرد تحت الشعاع امید فاقد خود انگیزتگی، انگیزه و رشد و پیشرفت می شود و نسبت به آینده هم دیدگاه منفی پیدا می کند. چنین احساسی فرد را ناتوان، در مانده، منزوی و با خلق پایین و عدم لذت از زندگی به اختلال افسردگی مبتلا می سازد. بنابراین امید به آینده از یک سو زمینه ساز سلامت روان افراد است و از سویی دیگر، افرادی که از سلامت روان برخوردارند نسبت به آینده خوشبین تر می باشند. دهم اکتبر از طرف فدراسیون جهانی بهداشت روان (WFMH) به عنوان "روز جهانی بهداشت روان" نامگذاری شده است. این فدراسیون برای این روز در هر سال، یک شعار خاص را انتخاب می کند. در ایران (۸الغایت ۲۴ مهر) به نام هفته بهداشت روان نام گذاری شده است و عمده ترین هدف در این هفته ارتقاء و افزایش آگاهی و تغییر و اصلاح نگرش مردم و حساس سازی مسئولین به مسائل بهداشت روان می باشد. به نظر میرسد سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۳ پیامی با انتخاب عنوان "سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست" توجه به این نکته را مد نظر قرار داده که در نگاه کلان سلامت روان بیش از آنچه مساله ای تک بعدی و فردی باشد دارای ابعاد گسترده اجتماعی است که با تجربه آموخته شده در دوران پاندمی کرونا پیچیدگی های اجتماعی سلامت روان در شرایط بحران بر همگان آشکار و مشهود گردید و عزم و اراده ملی در پرداخت به مشکلات این حوزه مورد توجه مسئولین است. در راستای طراحی و استقرار طرح تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت، کارشناس سلامت روان به عنوان یکی از بازوهای اصلی مداخله در جهت ارائه خدمات روانشناختی در سطح اول ارائه خدمات سلامت در کنار پزشک عمومی و سایر اعضای تیم سلامت در مراکز

جامع سلامت شهری قرار گرفت تا بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغی به ارایه خدمات پیشگیری و خدمات روانشناختی در گروه‌های حساس مانند مادران باردار، بیماران مبتلا به اختلالات روانشناختی و ارایه آموزش‌های حوزه فرزند پروری و مهارت‌های زندگی به خانواده‌ها و کودکان و نوجوانان بپردازد. عموم مردم با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت سطح استان می‌توانند از خدمات آموزشی و روانشناختی ارایه شده توسط روانشناسان شاغل در تیم سلامت بهره‌مند گردند.

افسردگی فصلی و راهکارهای پیشگیری و درمان آن



لازم به ذکر است: این گفتگوی خبری توسط شهربانو خسروی خبرنگار روزنامه استانی بیان مردم انجام شده است.



به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، افسردگی فصلی اغلب با رسیدن سرمای فصل پاییز شروع می‌شود و تا آغاز فصل گرما ادامه می‌یابد؛ علائم افسردگی در افراد مختلف ممکن است شدید یا خفیف و همراه با احساسات منفی باشد، گرچه دلیل قطعی این تغییر خلق و روحیه در افراد بطور قطعی شناسایی نشده است اما دلایل مختلف در بروز این حالت‌های روحی دخیل هستند.

کاهش مواجهه با نوری از دلایل مهم افسردگی فصلی

کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با بیان اینکه نوع زمستانه افسردگی فصلی که با آغاز فصل پاییز و زمستان شروع می‌شود و در بهار و تابستان هم فروکش می‌کند، رواج بیشتری نسبت به نوع تابستانه آن دارد، گفت: شیوع این نوع از افسردگی در بین بانوان به علت مسائل هورمونی و در افراد جوان بیشتر دیده می‌شود و آن دسته از افرادی که در خانواده‌شان اختلالات دیگری از دسته افسردگی وجود دارد نیز بیشتر در معرض خطر این آسیب قرار می‌گیرند. دکتر حوا سام خانیانی ادامه داد: هرچند هنوز دلیل قطعی در خصوص این نوع افسردگی شناخته نشده اما یکی از دلایل اصلی که ارتباط مستقیمی با این موضوع دارد، کاهش ساعات مواجهه با نور در فصل پاییز و زمستان و به هم خوردن ساعت زیستی بدن

است که در تنظیم خلق و خو، هورمون ها و خواب نقش دارد و زمانی که فرد در طول روز با نور کمتری مواجه می شود ترشح ماده شیمیایی در مغز به نام "ملاتونین" که هورمون خواب است بیشتر می شود در نتیجه باعث احساس کسلی و خواب آلودگی می شود که در تشدید علائم افسردگی فصلی تاثیر گذار است. این دکترای تخصصی روانشناسی با بیان اینکه این اختلال در ساکنان مناطق ابری و کسانی که به خاطر فاصله بیشتر از خط استوا در مواجهه کمتری با نور قرار دارند، شایع تر است، گفت: علائمی مانند: احساس غم و اندوه، اضطراب، افزایش اشتها، افزایش وزن، خستگی مفرط، افت انرژی، اختلال در توجه و تمرکز، کناره گیری از فعالیت های اجتماعی و واکنش کمتر نسبت به فعالیت هایی که قبلا برای فرد لذت بخش بوده است از نشانه های افسردگی زمستانه است.

درمان افسردگی فصلی با دو روش دارویی و روانشناختی

کارشناس سلامت روان دانشگاه با بیان اینکه علائم ذکر شده ممکن است در بسیاری از بیماری های دیگر با منشأ غیر روانشناختی نیز وجود داشته باشد، بیان کرد: گرچه تشخیص قطعی بیماری بر عهده پزشک و درمانگر است و درمان با توجه به شرایط بیمار به ۲ روش دارویی و روانشناختی انجام می شود، در حوزه سلامت روان هر گونه درمان حتما باید با نظارت پزشک باشد و درمان خودسرانه اصلا توصیه نمی شود چون ممکن است عوارض شدیدی به دنبال داشته باشد. دکتر سام خانیانی اظهار داشت: در سطح پیشگیری با توجه به پیش آمدن اختلال، مداخلاتی صورت می گیرد به عنوان مثال به افراد توصیه می شود تا زمان بیشتری را در بیرون از منزل و در مواجهه با نور خورشید بگذرانند و به مواردی مانند: تنظیم ساعت خواب و بیداری، انجام فعالیت های لذتبخش سالم، نیم ساعت پیاده روی در ۶-۵ روز هفته، ورزش، تغذیه سالم و استفاده از پرده های نازک در منزل، توجه کنند.

افت عملکرد فرد از علائم مراجعه به پزشک و روانشناس

این دکترای تخصصی روانشناسی با بیان اینکه خط برش مداخلات روانشناسان "افت عملکرد فرد" می باشد، گفت: وقتی فرد به مرحله ای برسد که احساس کند عملکردش دچار اختلال شده است به عنوان مثال حوصله سر کار رفتن ندارد و یا مادری که مانند قبل رغبتی به انجام فعالیت های روزمره ندارد، باید برای مداخلات درمانی و روانشناختی به پزشک مراجعه کند تا به مراحل شدیدتر و حادثر دچار نشود.

"مراکز جامع خدمات سلامت" پاسخگوی مراجعات حضوری و تلفنی افراد

دکتر سام خانیانی با بیان آنکه تعداد مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان شامل ۳۶ مرکز جامع سلامت، ۴۱ پایگاه خدمات جامع سلامت و ۷۴ خانه بهداشت می باشد، گفت: در مراکز جامع خدمات سلامت، روانشناس و پزشک مراقب سلامت حضور دارند که هم به صورت تلفنی جوابگو هستند و هم با پذیرش مراجعات حضوری افراد، خدمات آموزش روانشناختی و مداخلات درمانی را انجام می دهند.



کودکی بهتر، زندگی بهتر



دکتر مریم شبیانی- معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

همانطوری که می دانید کودکان ، سرمایه های آینده جامعه هستند و سازمان بهداشت جهانی روز ۸ اکتبر (۱۶ مهر ماه) را روز جهانی کودک نام گذاری کرده است تا این روز فرصتی باشد برای یادآوری جایگاه حقوقی کودکان و نوجوانان و ورود به جهان آنها. به دلیل اهمیت نحوه طی کردن دوران کودکی در سلامت جسمی و روان بزرگسالی، سازمان جهانی بهداشت شعار روز جهانی کودک (۱۶ مهر ماه) را درسال جاری " کودکی بهتر ، زندگی بهتر" نامیده است و در کشور ما نیز ۱۵ الی ۲۱ مهر تحت عنوان "هفته ملی کودک" گرامی داشته می شود. در ادامه به تاثیر دوران کودکی بر شخصیت بزرگسالی خواهیم پرداخت . هر چند که خداوند متعال ظرفیت های رفتاری ، شناختی و ذهنی بسیاری در دستگاه عصبی یک نوزاد به امانت گذاشته است اما پس از به دنیا آمدن، برای به فعلیت درآمدن همه ظرفیت ها نیازمند محیط آموزشی مناسب می باشد. در واقع اکثر خصوصیات شخصیتی افراد ارثی نیستند بلکه بسیاری از آنها نتیجه تجربیاتی می باشد که هر شخصی در دوران کودکی خود با آنها مواجه می شود . تکامل روانی و جسمی و همچنین رشد کودک در این دوران بسیار حائز اهمیت است و اگر در این مرحله آسیب هایی به کودک وارد شود پیامد های طولانی مدت در آینده برایش به وجود می آید به ویژه اینکه، چون آزارها و آسیب های وارد شده به کودکان کمتر قابل شناسایی است و کودک قادر به بیان آسیبی که به او وارد شده نیست به خاطر همین در حال و آینده عواقب جبران ناپذیری به زندگی اش وارد می شود. به طور مثال در وجود هر کودکی ظرفیت زبان آموزی وجود دارد ولی چنانچه همین ظرفیت در دوره حساس رشدی که ۴ تا ۵ سالگی می باشد فعال نشود کودک دیگر هیچ وقت قادر به یادگیری سخن گفتن نمی باشد. به خاطر همین، مادر خوب، دختر خوب را برای مادر بودن و همسر بودن پرورش می دهد و پدر خوب همچنین پسری نمونه به بار می آورد. چنانچه والدین نقشی در زندگی فرزند خود نداشته باشند هویت مناسبی نصیب فرزند

نخواهد شد و چنانچه پدر و مادر بد اخلاق باشند فرزند اجتماعی ستیز با هویت منفی را پرورش می دهند. گذشته همیشه به شکل دیدگاههای شخصیتی در زندگی آینده شخص آشکار می شود. شایان ذکر است که امروزه به غیر از آموزگاران و والدین، رسانه های گروهی بالاخص تلویزیون در شکل گیری رفتار و خلق و خوی کودک و نوجوان نقشه بسزایی دارند و چنانچه تبلیغاتی شایسته داشته باشند کودک با اکتفاء به همانند سازی با این نمونه های خوب سعی بر تقلید رفتار آنها می کند اما چنانچه این نمونه ها دارای رفتار و گفتاری نادرست باشند دروغگویی، بی مسئولیتی، قانون شکنی و رفتارهای غیر اخلاقی را ترویج می کند. به همین دلیل ضرورت دارد والدین از همین حالا نه تنها به فکر اصلاح رفتارها و خصوصیات نامناسب خود باشند بلکه مراقب باشند فرزندانشان در مورد کاربرد ماهواره و اینترنت و ارتباط با دوستانشان، مورد غفلت قرار نگیرند. به گفته ی کارشناسان روانشناسی آن دسته کودکانی که در محیط شایسته و با محرک های مناسب بزرگ می شوند یعنی والدین و اطرافیان برایشان وقت میگذارند، نسبت به کودکانی که در محیطی نا آرام و محروم بار می آیند از لحاظ ذهنی و هوشی برتری دارند. به امید فرزندانی سالمتر و آینده ایی بهتر برای همه شما .



فرهنگ بیمارستانی (۲)

بایدها و نبایدهای بیمار، همراه بیمار و مراجعین



بیماری خاص:

اگر پیس میکر یا ICD یا بیماری خاصی دارید، در ابتدا کادر درمان را مطلع کنید.

بهداشت فردی:

اگر مراجعه به پزشک غیر اورژانسی است، قبل از ملاقات با پزشک استحمام کنیم تا بوی بد از بدن، منتشر نشود.

پوشش مناسب:

به هنگام مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی، از لباس مناسب استفاده کنید، لباس تنگ مانع از معاینه دقیق خواهد شد.

گردآوری و ترجمه: مارال صمصامی - کارشناس روابط عمومی

ادامه دارد...

اهداف برنامه پزشک خانواده



- ✓ ارتقای سطح سلامت جامعه
- ✓ افزایش دسترسی عادلانه مردم و بهره مندی از خدمات سلامت فعال و با کیفیت
- ✓ کارآمد نمودن حمایت اجتماعی و حفاظت مالی از مردم در پرداخت هزینه های سلامت
- ✓ افزایش مسئولیت پذیری و پاسخگویی به نیازهای سلامت جامعه
- ✓ افزایش فرزندآوری، حفظ و ارتقا جوانی جمعیت
- ✓ مدیریت منابع حوزه سلامت



مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه

