

صورت متداول و باصحت کامل به مردم ارائه شود. ارائه اطلاعات شلخته و متناقض باعث به هم ریختگی روحی و اضطراب و ترس مردم می شود.»

#### خودآگاهی؛ خودسانسوری

«برای افزایش تاب‌آوری جامعه که همان تقویت قدرت جامعه برای بازگشت به وضع عادی پس از وقوع مخاطرات است، چه باید کرد؟» پرسش محوری و موضوعی دیگری است که یوسفی به آن اشاره دارد: «دستورالعمل واحد از سوی نهادها و رجوع مردم به رسانه‌های مرجع مهم‌ترین نکته در کسب خودآگاهی است. این که فلان رسانه مدعی است چه میزان فرد مبتلاست، تنها باعث ایجاد ترس و اضطراب در افرادی می شود.» کسب آگاهی لازم از رسانه مرجع و خودسانسوری فیک نیوزها راهکاری است که این روانشناس برای افراد مضطرب پیشنهاد می کند.

#### سکوت علامت مثبتی نیست!

آقایوسفی سکوت در ارائه اطلاعات برای کاهش اضطراب در جامعه امر مثبتی نمی داند و معتقد است که باید پیش از بحران برای مولفه روحی و روانی جامعه هم برنامه ریزی کرد. او در تکمیل این بخش از صحبت‌های خود می گوید: «هرچه میزان آگاهی و کسب اطلاعات در جامعه بالا برود، میزان اضطراب و نگرانی کاهش می یابد.» این روانشناس معتقد است که توجه کافی به برخی هشدارها صورت نگرفته است و مردم هنوز نسبت به میزان آسیب این بحران شناخت و آگاهی لازم را ندارند. خروج بی دلیل بسیاری از مردم از خانه و رعایت نکردن خودمراقبتی و نکات ایمنی از جمله مصداق‌هایی است که این روانشناس در تکمیل صحبت‌های خود به آن اشاره دارد.

#### یک بحران چندبعدی

«شیوع کرونا در دنیا تنها نظام سلامت را تهدید نکردند؛ نظام‌های سیاسی، اقتصادی و امنیتی و حتی ساختار عاطفی جوامع نیز تحت تأثیر این بحران قرار گرفته‌اند.» این یک سطر گزاره‌ای است که این مدرس دانشگاه در تبیین آسیب‌های روانی - اجتماعی شیوع کرونا مطرح می کند. او در توضیح این موضوع می گوید: «زمانی که در جامعه نظام اقتصادی دچار اختلال می شود، میزان تلفات انسانی بالا می رود و به طور طبیعی اضطراب و ترس هم در آن جامعه بالا می رود.» در نگاه این روانشناس فوبیاهایی همچون ترس از بیماری، ترس از دست دادن عزیزان از جمله‌های پسامد می‌روانی است که بحران شیوع کرونا جوامع را تهدید می کند. آقایوسفی، متخصص روانشناسی ادامه می دهد: «کنترل هیجانات منفی مردم در برابر کرونای تازه آموزش و حمایت روانی دارد.»

#### افزایش سطح هیجانات منفی

این روانشناس که در کارنامه خود سابقه همکاری با جمعیت هلال احمر را هم به عنوان مدرس طرح حمایت‌های روانی دارد، معتقد است: «با آغاز شیوع کرونا در ایران و با توجه به سوابقی که از گسترش این ویروس در کشورهای دیگر همچون چین وجود دارد، به نظر می رسد با یک بحران روبه‌رو شویم. در شرایط بحرانی سطح هیجانات منفی افزایش می یابد و غم و اضطراب و ترس از جمله هیجاناتی است که صحنه روانی و ذهن انسان را به شدت در سیطره خود قرار می دهند و این دو کارکرد منفی به هم راه دارد. این هیجانات توانایی شناختی و عقلانی را تحت تأثیر قرار می دهد و منجر به بیماری‌های روانشناختی و ضعف سیستم ایمنی در درازمدت می شود. در نگاه آقایوسفی مردم وقتی دچار هیجانات منفی شوند سعی می کنند خشم و اضطراب را با هم مرور کنند؛ مثلاً در تصادفات ساعت‌ها حرف می زنند که استرس شان را کم می کند و کارکرد خوبی دارد. اما وقتی این هیجانات مهار نشده باشد در فضای مجازی بدون نظارت یک روانشناس هیجانات منفی بزرگ شده و افراد فکرمی کنند که اتفاق وحشتناک و کنترل ناپذیری افتاد است.»

#### ضرورت ارائه آموزش‌های همگانی

ارائه آموزش‌های همگانی موثر ضروری است؛ آموزشی که منجر به تغییر رفتار و یادگیری شود و جامعه تغییر مناسبی را با آن نشان دهد. هر یک از حوادث و بلا یا برای شهروندان و امکانات جامعه می تواند عواقب طولانی مدتی به همراه داشته باشد. اگر در جامعه حادثه یا بلایی روی دهد، دولت و سازمان‌های امداد رسانی اقدام به ارائه کمک خواهند کرد اما شهروندان نیز خود باید آماده باشند. این موضوعی است که مینا نظری کمال، مدرس و پژوهشگر حوزه سلامت روان، نیز بر آن تأکید دارد. در نگاه این مدرس و پژوهشگر روانشناسی حوادث و سوانح، بسا بحران ناشی از شیوع ویروس کرونا در بعد روانی و هیجانی راتنها نباید به اضطراب محدود کرد. او در توضیح این موضوع به «شهرود» می گوید: «ما این روزها با افراد مختلفی در جامعه روبه‌رو هستیم که هر کدام می توانند یک سری هیجانات متفاوت را تجربه کنند؛ استرس، اضطراب، غمگینی، نگرانی و البته ادراک خطر پایین. همه از جمله مواردی است که توجه و پاسخ به ابعاد شناختی و افکار ناکارآمد افراد را می طلبد.»

#### لزوم تشخیص جامعه هدف

نظری کمال در تکمیل گفته‌های خود می افزاید: «آموزش در چنین مواقعی باید برنامه ریزی و مدون دنبال شود، مانیازمند یک مرجع مشخص هستیم؛ نباید چار تناقض گویی شویم.» این پژوهشگر حوزه روانشناسی بحران که با سایت مرجع آموزش کرونا نیز همکاری دارد، معتقد است: «باید جامعه را از بعد وضعیت هیجانی و روانی ارزیابی کنیم که خود این مسأله پیش روزانه و متغیر وضعیت را می طلبد و متناسب با آن خوراک‌های مشخص آموزشی ارائه دهیم؛ به طور مثال اگر سایت یا یک شبکه اجتماعی می خواهد در این زمینه آموزش داشته باشد، ابتدا با سوالات ارزیابی وضعیت و میزان آمادگی کاربر برای مواجهه با ویروس کرونا، اورا برای آموزش آماده کند و سپس با توجه به این ارزیابی آموزشی لازم را ارائه دهد.»

#### چطور با افراد نگران صحبت کنیم؟

نحوه رویارویی و مواجهه با افراد نگران یکی دیگر از محورهای صحبت‌های این پژوهشگر حوزه علوم اجتماعی در گفت وگوب «شهرود» است. او با بیان اینکه باید از عبارات روانشناختی که علاقه و همدلی را منتقل می کند، استفاده کرد، می گوید: «عبارت‌های همچون من نگرانی‌های شما را می فهمم، حق دارید (غمگین، عصبانی باشید...) می شنوم آنچه می گویید و فهمیدم که نگران هستی از این دست عبارات هستند.» در ادامه نظری کمال چند روش ساده برای پیشگیری یا مداخله اولیه مطرح می کند: «هر وقت فکری نگران کننده به ذهن تان آمد، سعی نکنید حواس تان را پرت کنید. اجازه دهید نگرانی‌ها در افکار تان بماند؛ ما هم زمان به کارهای دیگر تان بپردازید.»

#### اجتناب از درگیری احساسی و برانگیختگی

در نگاه این روانشناس بحران، چنین بحران‌هایی می توانند باعث درگیری احساسی و برانگیختگی، اجتناب و علائم استرس شوند. او در تکمیل این صحبت‌ها می گوید: «از مهارت‌های تطابق گذشته خود استفاده کنید؛ تفاوتی ندارد که اضطراب از چه برمی خیزد، اقداماتی که در گذشته مفید بوده‌اند اکنون نیز می توانند به کار آیند. صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد، تمرین‌های تن آرامی، نوشتن، گوش دادن به موسیقی، دیدن فیلم، کتاب خواندن، همگی به تعادل روانی شما کمک می کند. به یاد بیورید که همه گیری از این دست همیشه هر از گاه در دنیا رخ داده است. هر چند که ترسناک به نظر می رسد اما احتمال واقعی برای مبتلا شدن شما در صورت توجه به توصیه‌های پیشگیرانه و بهداشتی بسیار اندک است.» □

#### خبرگزاری مهر

آنچه موجب کاهش ترس و اضطراب و خسارات ناشی از سوانح می شود این است که جامعه، خانواده و شهروندان باید بدانند که هنگام وقوع آتش سوزی چه باید بکنند و هنگام وقوع طوفان، زلزله یا سیل به کجا پناه ببرند. مردم باید آماده باشند تا هنگام ضرورت خانه‌های خود را ترک کنند و در پناهگاه‌های عمومی استقرار یابند؛ در چنین اوضاعی شهروندان باید بدانند که چگونه نیازهای اولیه پزشکی خود را تأمین کنند. آنچه مسلم است افراد با انجام اقداماتی می توانند دامنه خسارات ناشی از سوانح را کاهش داده یا به طور کلی خود را از گزند خطر دور نگه دارند؛ فرآیندی که از آن به عنوان «تاب‌آوری» و «خودامدادی» تعبیر می شود. گزاره‌ای معروف و مشهور در جامعه است که «در بلا بودن به از بیم بلاست.» نظری کمال در ادامه گفت وگویی خود با «شهرود» ضمن اشاره به این گزاره معروف که برگرفته از غزلی از صائب تبریزی است، به توضیحاتی درباره خسارات ناشی از ترس و اضطراب ناکارآمد در جامعه اشاره دارد: «آنچه باید از آن بیمناک باشیم، ویروس نیست بلکه ترس افراطی و ناکارآمد از ویروس است.»



خبرگزاری مهر

«شهرود» ویژگی‌های جامعه تاب‌آور را در مواجهه با بحران بررسی می کند

## در بلا بودن به از بیم بلاست

روانشناسی و جامعه‌شناسی پرداخته است.

«تاب‌آوری» واژه‌ای است که به تازگی در دایره لغات و ادبیات حوزه بحران در کشور شکل گرفته و از این واژه معنا و تعاریف مختلفی شده است؛ اما مفهوم ساده‌ای که می توان از این واژه داشت این است که یک جامعه تا چه اندازه توانایی و تحمل مواجهه با بحران را دارد. یکی از مولفه‌های جامعه تاب‌آور که کارشناسان بر آن تأکید دارند، میزان آگاهی و شناخت از بحران است؛ موضوعی که علی رضا آقایوسفی روانشناس و دانشیار دانشگاه قم نیز در گفت‌وگویی «شهرود» بر آن تأکید دارد. او معتقد است که «جامعه آگاه، جامعه تاب‌آور است.» او مهم‌ترین مولفه را در تاب‌آوری ارتقای آگاهی می داند. در نگاه این روانشناس افزایش بار ترافیکی در برخی از جاده‌های کشور و عدم خانه‌نشینی برخی از افراد در بحران اخیر «شیوع کرونا» ناشی از همین نبود شناخت است. او در توضیح این موضوع می گوید: «اولین راهکار در بحث روانی- اجتماعی مواجهه با کرونا آگاهی بخشی است. باید اطلاعات از سوی نهادهای مرجع به

در رسانه‌ها تکرار می شود؛ طوری که به نظر می رسد بخش بزرگی از مردم و جوامع زندگی روزمره خود را بر اساس این کلیدواژه برنامه ریزی می کنند. اما آنچه در یک جامعه درگیر بحران مهم است پیامدهای بعدی آن است؛ پیامدهایی همچون اضطراب، ترس و ناامیدی. بگذارید به عنوان رسانه هلال احمر موضوع را قدری واضح‌تر بیان کنیم. آمارهای به دست آمده نشان می دهد بیش از ۶۰ کشور دنیا با ویروس کرونا روبه‌رو شده‌اند؛ یعنی بیش از سه چهارم مردم جهان با این پدیده درگیر هستند. همین موضوع باعث شده است که افراد با ترس زندگی کنند؛ ترسی که بی‌شک تأثیری منفی بر جوامع امروز و زندگی روزمره گذاشته است اما پرسش اصلی این است که این ترس ناشی از بحران را می توان یک پسابحران اجتماعی دیگر دانست یا خیر؟ و آیا در برابر پدیده‌هایی همچون شیوع کرونا می توان جامعه تاب‌آور داشت یا خیر؟ «شهرود» در گزارشی به واکاوی و بررسی این موضوع در گفت‌وگویی با کارشناسان حوزه

## ((تجدید آگهی مناقصه عمومی))

شرکت تجهیزات پزشکی هلال ایران در نظر دارد جهت تامین قطعات ست دیالیز نسبت به تجدید مناقصه عمومی اقدام نماید. متقاضیان می توانند تا تاریخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۸ جهت خرید اسناد مناقصه به آدرس؛ کیلومتر ۵۲ اتوبان تهران- قزوین نرسیده به پل کردان ، بعد از شرکت سوپا مراجعه نمایند. جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای (۵-۰۲۱-۹۱۰۹۰۲۱۲) (۹-۳۴۷۶۶۸۵۵-۰۲۶) داخلی ۴۱۹ واحد قراردادها تماس حاصل فرمایید.

مهلت تکمیل و تحویل اسناد تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۱/۰۹ می باشد.

#### شرایط شرکت کنندگان در مناقصه:

- کلیه قطعات بایستی دارای کد IRC از وزارت بهداشت باشد.
- دارای مجوز قانونی بازرگانی و یا تولیدی باشند.
- ثبت شده در سازمان غذا و دارو وزارت بهداشت باشد.
- کالای مد نظر می بایست در گمرک کشور ایران تحویل گردد.

Item	Description
1	Revolving luer lock connector- Red
2	Revolving luer lock connector- Blue
3	Crossing Injection site-Blue
4	Crossing Injection site-Red
5	Dialyzer Connector- Red
6	Dialyzer Connector- Blue
7	Female luer lock connector (5)
8	Assembled Drip Chamber With Red Cap, with 2 ways cover 6.8, 4.0-PVC neutral
9	Assembly of Blood Chamber + Plastic Moulded Filter + 3 lead top cover of blood 6.8*4.0*4.0mm
10	Pump Tconnector for tube 9.8*6.8*2.5
11	Pump Tconnector for tube 9.8*6.8*4.0
12	Dialyzer connector cap
13	Big Clamp - Red
14	Big Clamp - Blue
15	Small Clamp - Red
16	Small Clamp - Blue
17	Priming and Recirculating Connector
18	Female luer lock connector( 2.5 )
19	Female luer lock connector ( 4.0 )
20	Transducer Protector
21	Luer Lock Cap White
22	Lure Lock Cap Red
23	Lure Lock Cap Blue

- باتوجه به مرحله دوم برگزاری مناقصه در صورتیکه تنها یک شرکت کننده در مناقصه باشد، بدلیل نیاز مبرم به قطعات ست دیالیز برنده با یک شرکت کننده نیز تعیین خواهد شد.