



وقتی آنها می روند

دکتر میترا حکیم شوشتری، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان



می شود و فرصتی را برای فرد فراهم می کند تا در بهبود دیگر بازماندهگان خود را سهیم بداند.

۲. **تمرین کردن روش های آرام سازی:** که شامل آرام سازی عضلانی، تمرین های تنفسی، مراقبه، شنا، کشش، یوگا، دعا کردن، گوش دادن به موسیقی آرام و گذراندن وقت در طبیعت است. گوجه گاه این روش ها با تمرکز ساختن توجه بر احساسات بدنی نازحت کننده یا کاهش تماس با محیط خارجی می توانند موجب افزایش شوش شوند، اما در دراز مدت در کاهش واکنش های منفی به افکار، احساسات یا ادراکات درونی مفید هستند.

۵. **افزایش فعالیت های سازنده:** فعالیت های مثبت کاری یا هنری می توانند به دور شدن فرد از خاطرات یا واکنش های آسیب زنده کمک کند. خلق آثار هنری می تواند راهی برای بیان احساس درونی به روشی مؤثر و سازگارانه باشد و در بهبود خلق، کاهش آسیب حاصل از PTSD و بازسازی زندگی مفید واقع شود.

۶. **مصرف داروهای تجویز شده برای مقابله با PTSD:** با این کار، می توان موجب بهبود خواب، اضطراب، تحریک پذیری، کاهش میل به مصرف مواد شد.

۷. شروع برنامه های ورزشی: پیاده روی، شنا، ورزش برداری، سایر اشکال ورزشی می تواند از تنش فرد بکاهد. ورزش می تواند موجب راهی فرد از خاطرات دردناک با سایر

بهبودی اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) پدیده ای تدریجی، مستمر و روزانه است. مواجهه و شفای ناگهانی در PTSD وجود ندارد. از سوی دیگر بهبودی به معنی فراموش کردن تجربه رویداد آسیب زا یا آزردگی هیجانی هنگام یادآوری خاطرات نیست. برخی واکنش ها نسبت به خاطرات طبیعی تلقی می شوند و در واقع بهبودی به معنای واکنش های کمتر وخیف تر، توان بیشتر در مدیریت هیجانات مربوط به رویداد آسیب زا و انطباق با آن است. وقتی بازمانده یک سانحه مستقیماً سعی می کند با مشکلات سازگاری پیدا کند احساس بهتری از قدرت شخصی و تسلط به دست می آورد. انطباق فعال به معنی شناخت و پذیرش آثار ناشی از تجربه سانحه و انجام راهکارهای عملی برای بهبود شرایط است.

برخی مکانیسم های انطباقی را می توان عبارتند از: تمرکز بر فواصل زمانی کوتاه دربار رویش حل مسأله (تفکر فقط در مورد آنچه که فعلاً باید انجام شود) یا تمرکز بر فواصل زمانی طولانی برای دستیابی به تصویر کمتر فاجعه آمیز از یک رویداد آسیب زا (گنجیند یک حادثه دلخراش در تم یک زندگی کامل و منظم).

حفظ کردن تصویر خود به عنوان فردی با کفایت و دیگران به عنوان افرادی حمایتگر

تمرکز بر آثار فعلی سانحه و پرهیز از پرداختن به تصمیات و اعمال قبلی

راهکارهای سازگارانه خاص

راهکارهای انطباقی می توان به دو گروه مثبت و منفی تقسیم کرد:

راهکارهای سازگارانه مثبت

شامل اعمالی هستند که به کاهش اضطراب و واکنش های نازحت کننده می انجامند و موقعیت را به گونه ای بهبود می بخشد که به بازمانده آسیب کمتری برسد و موجب تداوم بهبود شود. این روش های مثبت عبارتند از:

۱. استفاده از احساس های طبیعی و صحبت با افرادی که بازمانده با آنان احساس راحتی می کند آن گونه که خود مایل است.
۲. داشتن اطلاعات در مورد رویداد آسیب زا و چگونگی تأثیر آن بر بازماندهگان امری مفید است. آگاهی از شایع بودن اختلال PTSD، موجب کاهش احساس تنهایی، ضعف و پشیمانی می شود.
۳. **صحبت با دیگر بازماندهگان سانحه:** برای کسی حمایت، این روش نیز موجب کاهش حس تنهایی و انزوا می شود و احساس مورد حمایت با درک واقع شدن را ایجاد می کند. علاوه بر این موجب برقراری اعتماد مجدد به دیگران

متاهل ها همیشه خوشبخت تر نیستند



اگر قرار باشد شخص دوم در زندگی و سرنوشت ما سهیم و شریک شود اما همچنان به تنهایی تصمیم گیری کنیم، زندگی مشترک تأثیر چندانی بر آینده افراد متاهل نخواهد داشت.

به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری مهر، گروهی از محققان به منظور ارزیابی افراد از رضایت در زندگی به مدت ۱۵ سال بر روی بیش از ۲۴۰۰ نفر مطالعه کرده اند و به چگونگی هماهنگ شدن افراد به جنبه های مثبت و منفی زندگی پرداخته اند. زیرا یکی از مهم ترین عوامل موفقیت هماهنگ شدن با تغییرات است و این هماهنگی نیز در گرو تغییر افکار و درونی آن تغییر روشهای رفتاری افراد در مواجهه با مسائل گوناگون است.

نتایج حاکی از آن بود که افراد غیر قابل انعطاف نسبت به هر گونه تغییر از جمله ازدواج و کنش های شدید نشان می دهند پس از مدتی دوباره به آرزوهای شخصی خود فکر می کنند. در واقع کمتر به این موضوع فکر می کنند که با ازدواج باید من، تبدیل به «ما» شود و تلاش و تلاش طرفین برای رسیدن به اهداف خانواده و صلحت خانواده مطوف شود.

یک متخصص روانشناس می گوید: «بدهی است که برخی افراد همواره شادتر و رضایتی از دیگران هستند. می توان کارهایی انجام داد که روحیه شادتری داشت اما آنچه از اهمیت قابل ملاحظه ای برخوردار است این است که عوامل خارجی مانند ازدواج یک جاده طلایی برای رسیدن به اهداف شما ایجاد نمی کند، بلکه باید خوشحالی و رضایت را در درون خود جست و جو کنید و در دید و نگرش خود تغییراتی ایجاد نمایید.»

به گزارش «مهر»، حتی اگر برای مدتی وانمود کنید که خیلی خوشحال هستید اما در افکار خود تغییری نسبت به پیرامون ایجاد نکنید پس از مدتی تیروهایی به طور ناخواهگاه شما را در همان چیزی که فکر می کنید باز می گرداند.

برای مثال وقتی در تحقیقات در مورد میزان رضایت و خوشحالی افراد قبل و بعد از ازدواج پرسیده می شود با تعجب می بینیم این میزان تفاوت چندانی نداشته است و در حدود یک دهم در تفاوت کرده است.

حتی افرادی پس از ازدواج از یکدیگر جدا شده اند با گذشت حدود ۵ سال به همان وضعیت روحی که شامل رضایت و دید مثبت یا منفی و عدم رضایت است است باز می گردند.

آنچه در این میان حائز اهمیت است این که ازدواج می تواند مجرای برای آرامش بیشتر و استقلال باشد اما چنانچه ما همواره موضع خود را حفظ کنیم و پشیمانی به راه خودمان صحبت و بهتر از دیگری قادر به اندیشیدن و تشخیص مسائل هستیم هرگز نباید توقع داشته باشیم که ازدواج باعث بهبود وضعیت ما شود زیرا حاضر به تجربه راههای دیگر نیستیم.

ترس او بیشتر می شود و فرصت های کمتری برای هیجانات و عملکرد مثبت پیدا می کند.

۳. **اعتیاد به کار:** مشغول شدن افرادی با نیاز زارهی نامناسب برای کمتر پرداختن به تجارب درونی است.

۴. **خشم، رفتارهای خشن و نوسانند دیگران با عصبانیت:** اگر چه این روش شخص را از موقعیت های نازحت کننده، خلاص می کند، اما موجب دور شدن او از ارتباطات مثبت و منابع کمک و منجر به بروز مشکلات شغلی و زناشویی می شود.

۵. غذا خوردن های افراطی یا سایر روش های خود تخریب گر مثل اقدام به خودکشی.

۶. **اجتناب مداوم از فکر کردن به رویداد آسیب زا مانع انطباق فرد با سانحه و پیامدهای آن می شود.**

چگونه به انطباق بهتر خود کمک کنیم؟

• وقت خود را با دیگران بگذرانید، وقتی افراد از یکدیگر حمایت می کنند، انطباق با حوادث آسیب زا آسان تر می شود.

• در مورد احساسات خود با دیگران صحبت کنید و در شنیدن احساسات دیگران اشتیاق نشان دهید.

• به فعالیت های معمول روزانه خود بازگردید. عادات آشنا بسیار آرام بخش هستند.

• زمانی را به گریه و سوگواری اختصاص دهید.

• گروههای حمایتی تشکیل دهید. از خانواده، دوستان و اماکن مذهبی کمک بگیرید.

• برای حل مشکلات بزرگ، اهداف کوچک تنظیم کنید.

• در هر زمان، یک یک انجام دهید (سعی نکنید همه کارها را با هم انجام دهید).

• غذای سالم بخورید، ورزش و پیاده روی کنید و از روش های آرام سازی بهره ببرید.

• مطمئن باشید که به اندازه کافی استراحت می کنید. در بصره شرایطی که جسمی روانی، افراد به خواب بیشتری نیاز دارند.

• کارهایی را انجام دهید که احساسات خوب را زنده می کند مثلاً حمام گرفتن، پیاده روی، آفتاب گرفتن، بازی با سگ و گربه.

• اگر سعی در انجام کارهای بسیاری دارید، انجام برخی کارهای غیر ضروری را به تعویق بیندازید.

• کارهای مثبتی را که قادر به انجام آن هستید پیدا کنید، مثلاً گلدان، کمک مالی به قربانیان سانحه.

• گاهی خود را از فشار حادثه دور کنید. تلوویزیون را خاموش کنید تا در معرض اخبار جدید قرار نگیرید و خود را موضوعی لذت بخش سرگرم کنید.

شرکت سیمان طیس گلشن

نوعده صنعتی خاگسختی
بافت میلیون تن فرسالت

دعوت به مشارکت

در طبیعت لطیف و خرم طیس و در مجاورت خطوط ترانزیتی راه و راه آهن، به همت عاشقان صنعت و عمران و آبادانی کشور، **کارخانه سیمان طیس گلشن به ظرفیت یک میلیون تن در سال در حال احداث می باشد.**

در راستای اهداف توسعه اقتصادی کشور جهت برداشتن گامهای محکم تر **شما هموطنان عزیز را به مشارکت در اجرای این طرح بزرگ دعوت می کنیم.**

به امید آن که با تولید سیمان به عنوان یکی از ارکان سازندگی، نقش مهمی در عمران و آبادانی کشور اسلامی ایران و رشد و توسعه اقتصادی و اجتماعی منطقه ایفا کنیم.

(تاریخ فروش سهام متعاقباً اعلام خواهد شد)

دفتر مرکزی: تهران - بلوار میرداماد، خیابان شمس تبریزی شمالی، کوچه نیک رازی، شماره ۳، طبقه ۴، واحد ۴.

دفتر طیس: شهرستان طیس - خیابان امام خمینی، جنب هلال احمر

محل کارخانه: شهرستان طیس - کیلومتر ۲۹ جاده طیس بشرویه

تلفن: ۰۲۱-۶۵۵۰۶۰۶
فکس: ۰۲۱-۶۵۵۰۶۰۵
تلفن: ۰۲۱-۶۵۵۰۶۰۴
فکس: ۰۲۱-۶۵۵۰۶۰۳
E-Mail: info@shahcement.com

آگهی مزایده ماشین آلات و قطعات یدکی

سازمان توسعه راههای ایران در نظر دارد، ماشین آلات راهسازی و قطعات یدکی ماشین آلات مختلف ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

۱- بلدوزرهای مختلف	۳-دستگاه
۲- غلطکهای مختلف	۷-دستگاه
۳-بیل مکانیکی ۹۱۴	۲-دستگاه
۴- ذریع چکش پی تی ۱۰۰	۴-دستگاه
۵- زوم تراک ۸۰۰	۱-دستگاه
۶- جامبو دریل فورک و اوسه بوم	۲-دستگاه
۷- ترکتور و ژنراتور و کمپرسورهای مختلف	۱۴-دستگاه
۸- فینیشر	۴-دستگاه
۹- ماشین های سیگ اوراوی و سنخدار	۱۶-دستگاه
۱۰- قطعات یدکی اینترنتش شامل دستگهای بلدوزر و لوادر	۱۶۰۰ مالت

متقاضیان می توانند برای بازدید و دریافت اوراوا شرایط شرکت در مزایده به کیلومتر ۵ جاده مخصوص کرج، جنب بانک تجارت، انبار یا دفتر فروش سازمان مراجعه نمایند.

تاریخ مراجعه و بازدید و تحویل پلاکت از اول وقت اداری روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۷/۱۱/۹ تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخه ۱۳۹۷/۱۱/۸ ۸:۳۰ تا ۱۱:۰۰ خواهد بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر به محل دریافت اسناد یا سایت WWW.IRANETS.IR مراجعه نمایید.

تلفن تماس: ۰۲۱-۴۴۵۱۶۱۱۵ (اداره فروش)

برای ثبت نام در تور بزرگ جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان فقط ۴ روز دیگر

فرصت دارید

گروه تورهای ورزشی ایران و یار دوازدهم با خرید کارت جام جهانی و ثبت نام در سایت www.safariran.com در قرعه کشی بزرگ سایت شرکت فرمایید.

نقد و اقساط

تهران: شهرستان ها:

راستین سیر ۳۱۹۱۳۱۹۶۶۶۶۶۱-۶۶۶۶۶۶۶۱

بوم گشت ۳۱۹۱۳۱۹۶۶۶۶۶۱-۲۲۲۷۸۶۷۲

یاسمین پارسه ۲۲۲۷۸۶۷۲-۲۲۲۷۸۶۷۲

شیراز (پرشیا تور) ۰۷۱۱-۲۲۳۲۷۰۰
اصفهان (شرکت خدمات علمی صنعتی) ۰۲۱-۲۶۷۴۸۲۷
قم (مهربان جوان خرم) ۰۲۱-۲۶۷۴۸۹۱
تهران (مهربان جوان خرم) ۰۲۱-۲۶۷۴۸۹۱
گلستان (مهربان جوان گلستان) ۰۲۱-۲۶۷۴۸۹۱
مشهد (آمی) ۰۵۱-۲۲۵۶۴۲۲
مشهد (مهربان جوان گلستان) ۰۵۱-۴۳۳۱۱۹۱
ساری (تیرنگ) ۰۵۱-۸۵۹۸۱۵۱
دبلیو پرواز اسفهان ۰۲۱-۲۲۲۶۷۸۵
دبلیو پرواز اسفهان ۰۲۱-۲۲۲۶۷۸۵
دبلیو پرواز اسفهان ۰۲۱-۲۲۲۶۷۸۵

سازمان توسعه راههای ایران در نظر دارد، ماشین آلات راهسازی و قطعات یدکی ماشین آلات مختلف ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.