آشنایی با مرکز اجتماع درمان مدار مردان

با توجه به عوامل متعددی که در زمینه گرایش به مواد مخدر نقش دارند و هم چنین عدم موفقیت بشر در درمان این بیماری به صورت اساسی و نیز جهت کاهش اثرات زیان بار ناشی از مصرف، شیوه های درمانی متنوعی به وجود آمده که هر کدام از این درمان ها از ویژگی های منحصر به فردی برخوردار می باشند که اگر متناسب با فرد بیمار انتخاب شود ، نتایج حاصل از آن قابل توجه خواهد بود .

مرکز اجتماعی درمان مدار یکی از این درمان ها می باشد که در این شیوه درمانی هدف کمک به بیمارانی می باشد که بعد از ترک یا سم زدایی نتوانسته اند پاک بمانند و عودهای مکرر داشته اند .

اکثر برنامه های این درمان بر اساس قواعد زندگی اجتماعی طراحی شده است و به صورت گروهی قابل اجرا است . تمام کسانی که از این درمان استفاده می کنند بعد از مرحله سم زدایی و ترک جسمی جهت تداوم بهبودی وارد این درمان می شوند و با مشارکت یکدیگر و هم چنین کمک درمانگران (روانپزشک ، روانشناس ، مددکار و کار درمانگر) بدون نیاز به استفاده از دارو در جهت بهبودی خود تلاش می کنند.

مراحل و طول دوره درمان

این شیوه درمانی دارای چهار مرحله می باشد :

الف)دوره جهت یابی: در این مرحله این فرصت برای بیمار وجود دارد که با کمک مقیمان قبلی با برنامه ها قوانین داخلی و اصول اساسی مرکز بیشتر آشنا شود . مدت این مرحله بین دو تا سه هفته طول می کشد .

ب) مرحله درمان: پس از اتمام مرحله جهت یابی بیمار وارد فاز درمان می شود که سه ماه طول می کشد . بیشترین و مهم ترین قسمت درمان همین بخش است که شامل گروه های درمانی، کلاس های آموزشی و آموزش خانواده ، ورزش ، اردو و تفریحات جمعی می باشد .

ج)مرحله ترخیص: این مرحله پس از گذشت سه ماه و نیم آغاز می شود . در این مرحله بیمار بر اساس برنامه به مرخصی می رود و پس از اتمام مرخصی به مرکز بر می گردد . طول این مرحله دو ماه و نیم می باشد و بیمار فرصت خواهد داشت تا با گروه های خودیاری از جملهNA آشنا شود و در صورت تمایل به این گروه ها بپیوندد.

د)مرحله پیگیری:پس از ترخیص بیمار از مرکز به مدت شش ماه پیگیری تلفنی و حضوری توسط سیستم مددکاری انجام می شود و بیماران از حمایت های مددکاری شامل آموزش وحمایت های کارآفرینی و... برخوردار خواهند شد.

لازم به ذکر است؛ تمامی خدمات ارائه شده در این مرکز مجانی می باشد و هیچ هزینه ای دریافت نمی گردد .

- شرایط پذیرش

بیمارانی واجد شرایط پذیرش در مرکز اجتماع درمان مدار هستند که این ویژگی ها را داشته باشند :

- بیماران مرد پذیرش می شوند
- حداقل سواد خواندن و نوشتن داشته باشند-سابقه ترک های ناموفق قبلی داشته باشند.
- بین ۱۸ تا ۵۵ سال سن داشته باشند .
- وضعیت اجتماعی خوبی نداشته باشند.
- اتمام دوره سم زدایی بصورت موفق
- داشتن یک ضامن و کارت شناسایی معتبر
- مراجعه به مرکز درمان سرپایی اعتیاد واقع در مجتمع خدمات مشاوره ای درمان اعتیاد برای تشکیل پرونده.

مرتضی فیضی-کارشناس روانشناسی
معاونت امور پیشگیری دفتر پیشگیری و امور اعتیاد

مشارکت مردان در تنظیم خانواده

تنوع وسایل پیشگیری از بارداری برای زنان ، محدود بودن روش های مخصوص مردان و وجود برخی نگرش های نادرست، سبب شده تا مردان مشارکت کمتری در برنامه های تنظیم خانواده داشته باشند . بر طبق آمار اعلام شده وزارت بهداشت در سال ۱۳۷۶ میزان مشارکت مردان در استفاده از روش های تنظیم خانواده مخصوص آنان ۳/۷ درصد از کل مردان واجد شرایط را شامل می شود .

یکی از عوامل موثر در موفقیت برنامه های تنظیم خانواده جلب مشارکت مردان است . مشارکت مردان در برنامه های تنظیم خانواده به معنای استفاده آنها از روش های مخصوص مردان نیست .

این مشارکت شامل درک درست مردان از محدودیت ها و نیازهایی است که با استفاده از روش های پیشگیری از بارداری برای همسرانشان پیش می آید .

زن و مرد به یک میزان مسئول جلوگیری از بارداری هستند . اگر عارضه ای در نتیجه استفاده از شیوه های جلوگیری از بارداری در یکی از زوجین مشاهده شود،همسر وی باید از او حمایت کند . در نظام های تامین بهداشت خانواده ، به جنبه حمایتی مردان توجه بیشتری می شود و در مجموع ، مردان علاوه براستفاده شخصی از روش پیشگیری ، نقش های دیگری را نیز شامل مشورت با همسر در انتخاب و استفاده از یک روش ، مشارکت در تعیین بعد خانوار و نیز حمایت از همسر در هنگام استفاده از وسایل پیشگیری بر عهده دارند .

تنوع وسایل پیشگیری از بارداری برای زنان ، محدود بودن روش های مخصوص مردان و وجود برخی نگرش های نادرست ، که تنظیم خانواده را تنها وظیفه زنان می دانند ، سبب شده تا مردان مشارکت کمتری در برنامه های تنظیم خانواده داشته باشند . بر طبق آمار اعلام شده وزارت بهداشت در سال ۱۳۷۶ میزان مشارکت مردان در استفاده از روش های تنظیم خانواده مخصوص آنان ۳/۷ درصد از کل مردان واجد شرایط را شامل می شود .

مشارکت کل مردان در برنامه های تنظیم خانواده ناشی از مسائل متعددی است . تاثیر نگرش منفی افراد جامعه ، تاثیر برخورد منفی اعضای خانواده، ناآگاهی زنان از حقوقشان که باعث می شود تنها خود را مسئول پیشگیری از بارداری بدانند ، کم رویی مردان برای مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی و درخواست خدمات تنظیم خانواده ، رواج فرهنگ شفاهی بین مردان ، غرور مردانه و باورهای غلط فرهنگی و اعتقادی از جمله مشکلات مردان برای شرکت در برنامه های تنظیم خانواده است و از لحاظ شغلی ، عواملی همچون تطبیق نداشتن ساعت کار مراکز بهداشتی تنظیم خانواده با وقت آزاد مردان ، مشغله زیاد مردان ، اتلاف وقت آنان هنگام مراجعه به مراکز دولتی و محدودبودن خدمات مشاوره ای غیر حضوری را باید در نظر گرفت .

وازکتومی مطمئن ترین روش پیشگیری از بارداری مربوط به آقایان

وازکتومی به دو روش انجام می شود : روش قبلی یا کلاسیک که جراحی با تیغ بوده است و روش جراحی بدون تیغ

وازکتومی عبارت است از قطع لوله منی بر در مرد که با عمل جراحی ساده و مطمئنی در مدتی کوتاه انجام می شود . این روش آسان ترین و موثر ترین روش پیشگیری از بارداری است که به تازگی با عملی بسیار ساده و بدون استفاده از تیغ جراحی صورت می گیرد و نیازی به بخیه زدن ندارد .

وازکتومی برای چه افرادی مناسب است ؟

استفاده از این روش برای افرادی توصیه می شود که :

۱ - مایلند روشی را انتخاب کنند که با فعالیت جنسی آنها تداخلی نداشته باشد .
۲ - تصمیم به بچه دار شدن مجدد ندارند .
۳ - به دلایل پزشکی نمی خواهند بچه دار شوند
٤ -احتمال بروز بیماریهای ژنتیکی در فرزند آنها وجود دارد .
٥ - وازکتومی را ، به دلیل سهولت و نداشتن عوارض، بر لوله بستن همسرشان ترجیح می دهند.

آیا وازکتومی برگشت پذیر است ؟

احتمال دوباره بعد از عمل جراحی جهت بازگشت قدرت باروری مردان زیاد است . .ولی نباید فراموش کرد که بر خلاف انجام عمل وازکتومی که عملی آسان و رایگان است عمل ترمیم وبازگشت قدرت باروری نه تنها در مراکز خاصی انجام می گردد بلکه هزینه انجام عمل نیز بعهده متقاضی است و احتمال موفقیت برگشت نیز صد در صد نیست . دلایل مختلفی برای تقاضای برگشت وازکتومی وجود دارد . میزان بالای طلاق ، ازدواج های مکرر و مرگ همسر یافرزند از شایع ترین این علت ها هستند . بر طلق مطالعات انجام شده ، در نهایت ۲تا ٦ درصد از مردان وازکتومی شده تقاضای عمل برگشت را خواهند داشت .

هشت سال پس از انجام عمل وازکتومی ، احتمال موفقیت در عمل برگشت، یعنی وجود مجدد اسپرم در مایع منی ۸۰تا۹۰درصد و میزان وقوع بارداری ۵۰تا٦۰درصد است . پیش از پیشرفت تکنیک های جراحی میکروسکوپی، احتمال بارداری مجدد بین ۱۵تا۵۰ درصد بود . اما امروزه با استفاده از جراحی میکروسکوپی ، این احتمال افزایش قابل توجهی یافته است .شکست عمل برگشت به متغیرهای مختلفی بستگی دارد ، مانند وجود آنتی بادی ضد اسپرم و تنگی محل عبور . تجربه جراح نیز عامل بسیار مهمی در تعیین نتیجه عمل برگشت است .

در مراکز مشاوره ، هر گاه زن با شوهر تمایل خود را به بچه دار شدن در آینده ابراز کند یا ازدواج در شرایط مساعد و ثابتی صورت نگرفته و متزلزل باشد ، استفاده از این روش جلوگیری از بارداری پیشنهاد نمی شود .

به طور کلی ، انتخاب وازکتومی از جانب مراجعان به شرایط هریک از آنها بستگی دارد . به همین دلیل استانداردی برای سن و تعداد فرزند متقاضیان تعیین نمی شود . اما به شرایطی مانند داشتن حداقل دو فرزند و سن بالاتر از دو سال برای فرزند دوم در مراکز بهداشتی توجه می شود .

ممنوعیت انجام وازکتومی:

برای روش وازکتومی بدون تیغ جراحی ، هیچ ممنوعیتی وجود ندارد .

فاطمه پاینده راد
کارشناس مسئول برنامه تنظیم خانواده مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس

حرفهای حسابی

رویاها را می شود نو کرد ، در هر سنی که باشیم .
دیل ترنر

بهترین راه برای شاد کردن خودت ،سعی در شاد کردن دیگری است .
مارک تواین

آن چه می بینیم اساسا به این بستگی دارد که دنبال چه چیزی می گردیم .
سرجان لاباک

این خودت هستی که واقعیت خودت را می سازی
ناشناس

در اسکله هیچ خطری متوجه کشتی نیست .اما کشتی ها برای این ساخته نشده اند که در اسکله بمانند .
جان ای شر

مردم همیشه مشکلاتشان را به گردن اوضاع و شرایط زندگی می اندازند . اما من به اوضاع و شرایط هیچ اعتقادی ندارم . کسانی در این دنیا پیشرفت می کنند که وقتی صبح از خواب بیدار می شوند دنبال اوضاع و شرایط مناسب می گردند و اگر پیدا نکنند ،خودشان آن را می سازند .
جرج برنارد شاو

حماقت یعنی اینکه یک عمل را مدام تکرار کنی و انتظار داشته باشی که نتایج متفاوتی به دست بیاوری .
آلبرت آینشتاین

اکثر دستاوردهای مهم متعلق به افرادی است که وقتی به نظر می رسیده هیچ امیدی وجود ندارد همچنان به تلاش شان ادامه داده اند .
دیل کارنگی

فیلی ها به جای فرصت به دنبال امنیت هستند . گویا از زندگی بیشتر از مرگ می ترسند .
جیمز اف بایمز

زندگی هر فرد متناسب با میزان شهامتش عظمت پیدا می کند یا حقیر می شود .
آنائیس نین

به عقیده من اگر می خواهی رنگین کمان را ببینی باید باران را تحمل کنی
دالی پارتون

ناتوانی روان پزشکی

ناتوانی روان پزشکی به چه معنی است ؟

بیماری روانی اصطلاحی گسترده برای توصیف تعداد زیادی از بیماریهای روان پزشکی است که توانایی تفکر ، احساس و رفتار شخص عملکرد مناسب در تکالیف روزمره زندگی را مختل می نماید .

بسیاری از بیماریهای روانی در اواخر نوجوانی یا اوایل بزرگسالی یعنی مقارن با زمان ورود به دانشگاه شروع می گردند . بعضی از مردم فقط یک دوره واحدبیماری روانی را تجربه می کنند ، در حالی که عده ای دیگر ممکن است نشانه های پیشرونده ای را تجربه نمایند . بسیاری از بیماریهای روانی حالت دوره ای داشته و امروز اغلب آنها درمان پذیر هستند .

تخمین زده می شود (۲۰ درصد) مردم در دوره ای از زندگی خود بیماری روانی را تجربه می کنند افراد دارای بیماری روانی می توانند زندگی با کیفیتی داشته باشند .

چه چیز بیمار روانی نیست؟

دوره هایی در زندگی وجود دارد که در آن هر شخص ممکن است احساسهای غیر قابل کنترل، ترس ،فشار، افسردگی ،اضطراب و یا از دست دادن کنترل را داشته باشد . ایندوره ها به شدت پریشان کننده هستند ، اما آنها معادل بیماری روانی محسوب نمی شوند .

در بعضی موارد گفته می شود که بیماری روانی همان ناتوانی هوشی است . این اصلا درست نیست. اگر چه ممکن است بیماری روانی و ناتوانی هوشی همزمان وجود داشته باشند . اما هیچ ارتباطی بین این دو وجود ندارد .

ناتوانی روانی چیست ؟

اصطلاحهای ناتوانی روانی و بیماری گاهی به جای همدیگر بکار می روند . بطور دقیق ، اصطلاحهای بیماری روانی به وجود یک اختلال واقعی اشاره می کند . در حالی که اصطلاح ناتوانی روانی به تجارب مختل ناشی از بیماری روانی اشاره دارد .

هر کسی که بیماری روانی دارد لزوما ناتوانی روانی ندارد ، بسیاری از مردم بعد از یک دوره بیماری برای زمانی طولانی از سلامت کامل در زندگی خود لذت می برند . ناتوانی روانی به ندرت دائمی است و سطوح ناتوانی هم اغلب در حال نوسان است (بهبود پذیر است .)

شاخص های بیماری روانی(ناتوانی روانی)

علائم بیماری روانی :

کناره گیری از دیگران ، تغییر سریع در وزن ، پرخاشگری، هذیانها(باورهای غلط)،اشکال در تمرکز،غمگینی و دلتنگی ،فقدان علاقه (لذت بردن)،رفتار بزرگ منشانه ،تحریک پذیری ،نگرانی وبیقراری ، رفتار نامناسب .

افرادی که تحت درمان روانی پزشکی هستند ، ممکن است مقادیر زیادی از داروهای روان گردان را مصرف نمایند .

همه داروها اثرات جانبی دارند . عوارض داروهای روانپزشکی به صورت کاهش تمرکز، خواب آلودگی، تیرگی بینایی ،سفتی عضلانی ، لرزش و خشکی دهان می باشد .

در اغلب موارد نشانه های قابل مشاهده ناتوانی روانی نتیجه درمان است نه خود بیماری . در این نوشته به خاطر پرهیز از تاثیر سوء واژه بیماری بر عملکرد فرد ، ترجیح می دهیم که از اصطلاح (ناتوانی روانی) استفاده کنیم .

بهداشت (سلامت) روانی

سلامت روانی چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است . اغلب مردم از اهمیت حفظ سلامت جسمانی خودآگاه هستند و از روشهایی همچون ورزش منظم، تغذیه مناسب و آزمایشهای طبی مرتب برای کسب اطمینان از سلامتی خود استفاده می کنند . اما تعداد کمی از مردم به اهمیت حفظ بهداشت روانی خود واقف هستند . همه در زندگی فشار روانی را تجربه می کنند و میزان معینی از آن برای انگیزش مفید است و اما سطوح فشار روانی باید به دقت مورد بازبینی واقع شود .

فشار روانی می تواند مشکلات جسمانی (از قبیل فشار خون بالا ، سردرد ، گردن درد ، خستگی) و ممکن است سرآغازی برای ناتوانی روانی در بعضی از مردم باشد . افراد مختلف به هنگام بروز مشکلات زندگی و مشغولیتهای زیاد فکری و فشار کاری شدید ممکن است استعداد ویژه ای برای فشار روانی داشته باشند .

معیارهای سلامت روانی :

تغذیه مناسب داشته باشید ، بطور منظم ورزش کنید ، درحد توانتان کار کنید ، با دیگران معاشرت داشته باشید . روشهای ابراز وجود را یاد گرفته و بکار ببندید ، به اندازه کافی بخوابید ،بطور منظم بخندید ، اجازه ندهید مشکلات شمارا در برگیرد ، روشهای آرامش بخشی را فرا گرفته و بکار ببندید، برای تفریحات وقت در نظر بگیرید .

طیبه رفیع پور

آگهی استخدام

شرکت بیمه معلم (سهامی عام) شعبه استان هرمزگان در نظر دارد جهت تامین نیروی انسانی مورد نیاز خود برای اشتغال در شهرستان بندرعباس ، افراد واجد شرایط را بر اساس اولویتهای مورد نیاز ، پس از مصاحبه و انجام مراحل جذ ب ، به صورت قر ارداد ی به شرح زیر استخدام نماید. .

ردیف	مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	سابقه کاری
۱	لیسانس	مدیریت - حسابداری - بیمه - اسناد پزشکی -پرستاری	حداقل ۳سال
۲	فوق دیپلم	کامپیوتر - علوم ارتباطات - اتومکانیک - امور اداری	حداقل ۲سال

مدارک مورد نیاز :

۱- تصویر آخرین مدرک تحصیلی و یا گواهی موقت پایان تحصیلات
۲ - تصویر کلیه صفحات شناسنامه
۳ - تصویر کارت ملی
۴ -دوقطعه عکس۴×۳تمام رخ
۵ -تصویر کارت پایان خدمت (برای متقاضیان مذکر)
۶ - خلاصه سوابق به انضمام نشانی دقیق پستی و تلفن

نحوه ارسال :

متقاضیان واجد شرایط مدارک لازم را حداکثر تا تاریخ ۱۳۸۸/۵/۱۵ با پست پیشتاز به صندوق پستی :۱۵۵۸۷-۷۹۱۴۵ ارسال نمایند .

نکات مهم :

۱ - به مدارک ناقص یا مدارکی که پس از مهلت مقرر به پست تحویل شده باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد
۲ - از هرگونه پیگیری حضوری و تلفنی جهت اطلاع از نتیجه خودداری نموده زیرا در صورت نیاز تما س گرفته خواهد شد.
۳- مدارک ارسالی مسترد نخواهد شد .
۴- ارسال مدارک هیچگونه تعهدی را برای شرکت بیمه معلم ایجاد نخواهد کرد .

آگهی مزایده (نوبت اول)

اجرای احکام مدنی دادگستری بندرعباس شعبه سوم به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۸۷۰۹۹۸۷۶۱۰۳۰۰۴۴و حسب دادنامه شماره ۸۷۰۹۹۷۷۶۱۰۳۰۰۲۴۰ مورخ ۸۷/۳/۱ صادره از شعبه سوم دادگاه حقوقی بندرعباس اموال با مشخصات ذیل الذکر متعلق به محکوم علیه پرونده آقای مهدی زرکش را از طریق مزایده کتبی با شرایط ذیل به فروش می رساند :

موضوع مزایده : ماشین آلات تراشکاری به مشخصات ذیل که به قیمتهای اعلامی کارشناسی و ارزیابی گردیده است

۱ - دریل رومیزی شماره ۱۳ مستعمل به مبلغ ۷/۰۰۰/۰۰۰ریال
۲ - سوپاپ تراش بلک ان دیکر به مبلغ ۱۲/۰۰۰/۰۰۰ریال
۳ -سندان به مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال
٤ - دینام جوش بدون لاستیک و مستعمل به مبلغ ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
٥ -دستگاه سنگ زنی تک فاز به مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال
٦ -کپسول هوا ٤۰کیلویی به مبلغ ۲/۲۰۰/۰۰۰ ریال (دو عدد) جمعا به مبلغ ٤/٤۰۰/۰۰۰ ریال
۷ -کپسول استیلن به مبلغ ۲/۷۰۰/۰۰۰ ریال
۸ - موتور جوش ٤٥۰آمپر به مبلغ ۱/۷۰۰/۰۰۰ ریال (دو عدد)جمعا به مبلغ ۳/٤۰۰/۰۰۰ ریال
۹ -ژنراتور سوزوکی ٤KW با دو خروجی ۲۲۰ ولت و ۱۱۰ ولت به مبلغ ۲۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال قیمت کل : مبلغ ۷٤/٥۰۰/۰۰۰ریال کارشناسی و اعلام گردیده است .

۷ - محل انجام مزایده : دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری بندرعباس واقع در بندرعباس میدان ابوذر دادگستری کل استان هرمزگان - طبقه همکف

شرایط مزایده :

-فروش نقدی است و حداکثر پرداخت بهاءیک ماه می باشد
-کلیه هزینه های مربوط به معامله و هزینه های انجام مزایده به عهده خریدار می باشد
- پیشنهاد دهندگان باید قبل از انجام مزایده با هماهنگی اجرای احکام ده درصد مبلغ ارزیابی شده را به صورت نقدی به حساب شماره ۲۱۷۱۲۹٥٤۰۹۰۰۸ به نام تمرکزوجوه سپرده دادگستری نزد بانک ملی پرداخت و فیش مربوطه را به دفتر اجرای احکام حقوقی بندرعباس شعبه سوم تحویل نمایند .
-اجرای احکام در قبول یا رد پیشنهادات مختار است .
- مزایده در ساعت ۹صبح روز شنبه مورخ ۸۸/٥/۱۰ به صورت حضوری در محل دفتر اجرای احکام حقوقی بندرعباس به عمل می آید برنده شخصی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید .
- در صورتی که برنده تا یک ماه از جلسه مزایده و با انقضای مهلت از پرداخت بهای مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت و خساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدوا از سپرده او استیفا می شود و سپرده تا تعیین کسر قیمت و خسارات وارده مسترد نخواهد شد.
- متقاضیان شرکت در مزایده برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند به دفتر شعبه سوم اجرای احکام حقوقی بندرعباس مراجعه نمایند .

مدیر شعبه سوم اجرای احکام مدنی دادگستری بندر عباس
جهانگیری زاده

سامانه ارتباطی
۱۲۲
در طول شبانه روز پاسخگوی شماست

سال اصلاح الگوی مصرف را گرامی می داریم

با شستن ماشین خود روی چمن ها به چمن ها نیز آب برسانید

Email:www.Abfahormozgan.Com

روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان