

۴

هنردرمانی؛ رمز و رازی نهفته برای تسکین ذهن

هنر درمانی به عنوان یک رویکرد نوین روان شناختی، بابهره گیری از فرایند خلق آثار هنری، به بهبود سلامت روان افراد کمک می کند واین روش می تواند اضطراب، افسردگی واسترس را کاهش دهد و مهارت های شناختی واجتماعی را تقویت کند. در سال های اخیر، هنر درمانی به عنوان یکی از شیوه های نوین مداخله در حوزه سلامت روان مورد توجه مراکز درمانی و پژوهشی قرار گرفته است و گزارش هانسان می دهد استفاده از ابزارهای هنری در روند درمان، امکان بیان احساسات پیچیده را بدون نیاز به زبان فراهم می کند؛ موضوعی که به ویژه برای افرادی که در بیان کلامی هیجان ها با دشواری روبه روهستند، اهمیت ویژه ای دارد. کارشناسان معتقدند بیرونی سازی تجربه های درونی در قالب تصویر و رنگ، نخستین گام در کاهش تنش های هیجانی و بهبود خودآگاهی است. مطالعات عصب روان شناسی نیز تأکید می کند فعالیت های هنری موجب فعال سازی مسیرهایی در مغز می شود که نقش مستقیم در تنظیم هیجانات و کاهش اضطراب دارند. بر اساس داده های منتشرشده، ورود فرد به فرایند خلاقیت باعث کاهش سطح هورمون های استرس و افزایش احساس آرامش می شود و متخصصان اعتقاد دارند که این تغییرات زیستی در کنار تمرکز بر لحظه حال، شرایطی ایجاد می کند که فرد برای مدت کوتاهی از چرخه افکار اضطراب زا فاصله بگیرد و امکان ترمیم روانی بیشتری پیدا کند. در سطح بالینی، هنر درمانی به عنوان روشی کارآمد برای کاهش شدت مکانیسم های دفاعی شناخته می شود. پزشکان و درمانگران گزارش داده اند که در جریان خلق اثر هنری، افراد با سهولت بیشتری به بیان هیجان های پنهان یا تجربه های ناخوشایند گذشته می پردازند و تحلیل انتخاب رنگ ها، ساختارها و تغییرات ایجاد شده در اثر، به درمانگر کمک می کند تا به الگوهای هیجانی فرد دسترسی دقیق تری داشته باشد که این ویژگی موجب شده هنر درمانی به عنوان ابزاری مؤثر در کنار درمان های گفت مانی مورد استفاده قرار گیرد. بر پایه آرنایلی ها، هنر درمانی تنها یک مداخله درمانی برای اختلالات روانی نیست، بلکه به عنوان رویکردی ارتقایی در حوزه سلامت روان عمومی نیز شناخته می شود و امکان استفاده از این روش برای کودکان، نوجوانان، سالمندان و حتی کارکنان سازمان ها در برنامه های ارتقای سلامت روان، باعث گسترش آن در مرکزهای مشاوره و مراکز فرهنگی شده است. با توجه به دسترس پذیری، سادگی اجرا و ارتگذاری قابل توجه، کارشناسان پیش بینی می کنند هنر درمانی در سال های آینده سهم بیشتری در برنامه های مداخله ای و پیشگیرانه حوزه روان شناسی به خود اختصاص دهد. پیرامون تأثیر هنر درمانی بر کاهش اضطراب واسترس، ارتقای سلامت روان و رفاه عاطفی، تقویت مهارت های شناختی، کاهش علائم افسردگی، تقویت اعتماد به نفس و خودباوری و رشد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان و نوجوانان و ایجاد فضای امن برای بیان احساسات با هنر درمانی و کاربرد آن در محیط های غیر بالینی، با فاطمه خدادادی، روانشناس بالینی گفت وگویی داشتیم که شرح آن را در ادامه می خوانید.

■ چگونه مسیرهای عصبی مرتبط با هیجان توسط هنر فعال می شود و چرا این موضوع در کاهش اضطراب مؤثر است؟

هنر و به ویژه فعالیت هایی مانند نقاشی، موسیقی یا طراحی، به صورت مستقیم بخش های احساسی مغز مانند آمیگدالا و سیستم لیمبیک را فعال می کند و این یعنی فرد بدون اینکه لازم باشد کلامی صحبت کند، هیجان هایی که گرد آمده است و راه خروج پیدا نمی کنند، از مسیر دیگری تخلیه می شوند. این تخلیه غیرکلامی برای مغز مانند یک سوپاپ اطمینان عمل می کند و فشار هیجانی کاهش پیدا می کند. وقتی فرد مشغول خلق کردن است، مغز وارد حالت نیمه هادیت شده می شود و هم کنترل دارد هم آزادی که همین حالت باعث آزاد شدن دوبیایم و کاهش هورمون های استرس مانند کورتیزول می شود و از نظر عصب روان شناسی، این تغییرات شیمیایی همان چیزی است که اضطراب را آرام می کند، چرا که سیستم عصبی از حالت هشدار به حالت تنظیم منتقل می شود. علاوه بر این، مسیرهای عصبی مربوط به تمرکز و حواس پرتی سالم یعنی انتقال توجه از افکار مزاحم به فعالیت خلقی، فعال می شود که این کار مغز را وادار می کند به جای رفتن به سمت افکار تکراری و اضطراب زا، وارد مسیرهای تازه شناختی شود و در دوره های درمانی مشاهده شده که این تغییر مسیر عصبی به مرور یک الگوی پایدار آرام سازی می سازد. فعال شدن مراکز هیجانی در کنار شبکه های حرکتی و حسی، نوعی تجربه ادغام در مغز ایجاد می کند و فرد احساس می کند بخش های مختلف وجودش با هم هماهنگ شده است و این ادغام یکی از مهم ترین فاکتورهای کاهش اضطراب و افزایش احساس کنترل درونی است.

■ در هنر درمانی، تفاوت میان بیان هیجانی و تخلیه هیجانی چیست و هر یک چه نقشی در سلامت روان دارند؟

بیان هیجانی یعنی فرد بتواند احساسات خود را بدون قضاوت و بدون سانسور، در قالبی امن بیان کند و این بیان بیشتر شبیه آشکار کردن احساسات زیرپوستی است، به عنوان مثال کشیدن یک تصویر تارکیتنها به معنی خشم نیست، بلکه می تواند فقط یک تجربه درونی مبهم باشد که فرد پیش تر نمی توانسته آن را توضیح دهد و همین شفاف سازی برای مغز اثر درمانی دارد.



امیرحسین اطبی

عضو کمیسیون بهداشت مجلس انتقاد کرد:

رونق بازار دلالتان دارو و تهدید سلامت مردم

کدام استان ها در صدر مناطق آسیب پذیر قرار دارند؟ فرونشست در مرحله خطرناک



■ استان خراسان رضوی دارای بیشترین وسعت پهنه فرونشست در کشور

وی با بیان اینکه استان خراسان رضوی بیشترین وسعت پهنه فرونشست را در کشور دارد، افزود: پس از این استان، استان های فارس، کرمان، خوزستان و اصفهان قرار دارند. البته از نظر تعداد شهرهای در معرض فرونشست، استان اصفهان در رتبه نخست است و پس از آن خراسان رضوی، فارس و تهران قرار دارند.

■ **استان تهران در صدر بیشترین جمعیت تحت تأثیر فرونشست زمین**
ظفری جمعیت تحت تأثیر فرونشست را نیز مورد اشاره قرار داد و گفت: بیشترین جمعیت تحت تأثیر فرونشست در استان های تهران، خراسان رضوی و اصفهان زندگی می کنند. شدت فرونشست در این مناطق بالاست و بر کشاورزی و زیرساخت های اصلی کشور تأثیرات منفی گذاشته است. او درباره علل فرونشست زمین هم توضیح داد و افزود: برداشت بی رویه از آبخوان ها و سفره های زیرزمینی، الگوی نامناسب کشت در برخی مناطق و تغییر اقلیم از جمله گرمایش جهانی که موجب خشکسالی می شود، از دلایل اصلی این پدیده هستند.

■ **سال ۱۴۰۳ حدود ۲۰ هزار حلقه چاه غیرمجاز مسدود شد**
ظفری همچنین اقدامات انجام شده برای کاهش اثرات فرونشست را تشریح

عضو کمیسیون بهداشت مجلس با انتقاد از کمبود و نبود برخی داروها به ویژه داروی بیماران خاص، گفت: در بازدیدها مسئله کمبود دارو را از نزدیک مشاهده کردم و گزارش های مردمی نیز این موضوع را تأیید می کند؛ متأسفانه این شرایط زمینه فعالیت غیرقانونی دلالان و مافیای دارو را فراهم و به جای اینکه سرمایه مردم صرف تولید دارو و درمان بیماری ها شود، صرف پر کردن جیب دلالان خواهد شد. فاطمه محمدبیگی در مورد کمبود و نبود برخی داروها به ویژه داروی بیماران خاص، گفت: علیرغم پیگیری های مداوم کمیسیون بهداشت برای وضعیت دارو و تامین مواد اولیه و ارز کافی و برگزاری

مدیریت بحران به صورت دوره ای علاوه بر نظارت و راهبری، از اقدامات آن ها حمایت می کند تا برنامه های کاهش خطر به نحو مؤثر اجرا شود. سخنگوی مدیریت بحران کشور با تأکید بر تدوین ضوابط و دستورالعمل های فنی از سوی مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی، گفت: تلاش بر این است که پیامدهای فرونشست به حداقل برسد و سازه ها و زیرساخت های مهم کشور، از جمله خطوط ریلی، مترو و سایر تأسیسات حیاتی، کمترین آسیب را ببینند. وی درباره وضعیت استان های مختلف توضیح داد: در اصفهان اقدامات کارگروه مربوطه در امکان تاریخی برای حفاظت از بناهای تاریخی در برابر فرونشست در حال انجام است. بیشترین نرخ فرونشست نیز در جنوب کرمان، به ویژه در مناطقی از رفسنجان ثبت شده است.

ظفری تفاوت فرونشست و فروریزش زمین را این گونه تشریح کرد و گفت: فروریزش عمدتاً در یک نقطه محدود اتفاق می افتد و منجر به ایجاد چاله یا تخریب خیابان می شود، اما فرونشست یک پهنه گسترده هزاران هکتاری را به آرامی تحت تأثیر قرار می دهد. در صورت یکناخت بودن فرونشست، سازه ها و ساختمان ها آسیب حداقلی می بینند، اما در صورت نامتقارن بودن، ممکن است ترک هایی در ساختمان ها ایجاد شود. او در پایان به راهکارهای کاهش اثرات فرونشست زمین اشاره کرد و گفت: همکاری با وزارت کشاورزی برای اصلاح الگوی کشت و شیوه های آبیاری، اجرای پروژه های آبخیزداری و مدیریت پایدار منابع آب از جمله اقداماتی است که در حال پیگیری هستند و از چند جنبه پیامدهای فرونشست را کاهش می دهند. فرونشست مختص ایران نیست، متأسفانه سناریوی ایران شباهت زیادی به بسیاری از کشورهای دیگر و کلان شهرهای آن ها دارد. سایر مناطق درگیر با فرونشست شدید شامل شهرهای بزرگ مرکز مکزیک، آمریکا، چین و ایتالیا است. سرعت فرونشست ایران با مکزیکوسیتی و دره مرکزی کالیفرنیا رقابت می کند و کشور ما را در میان شدیدترین نقاط فرونشست دنیا قرار می دهد. فجاجیع ناشی از فرونشست بی سابقه نیستند. در مکزیک، فرونشست زمین در سال ۲۰۲۱ به فروریختن یک خط مترو منجر شد و ۲۶ نفر کشته و ده ها نفر مجروح را در پی داشت.

سخنگوی شورای اسلامی شهر تهران:

اتوبوس های تهران در مسیر خدمت رسانی توقف ندارند

سخنگوی شورای اسلامی شهر تهران اعلام کرد: روند شماره گذاری اتوبوس ها باید قانونی باشد، اما هیچ کس اجازه ندارد ارائه خدمات به مردم را متوقف کند. در ماه های اخیر، توسعه ناوگان اتوبوسرانی یکی از محورهای اصلی مدیریت شهری تهران بوده است. شهرداری تهران به ریاست علیرضا زاکانی طی چند سال گذشته برنامه گسترده ای را برای احیای حمل و نقل عمومی و افزایش تعداد اتوبوس های فعال آغاز کرده است؛ برنامه ای که شامل خرید اتوبوس های جدید، بازسازی اتوبوس های فرسوده و ورود اتوبوس های برقی بوده و با وجود محدودیت های مالی و شرایط اقتصادی کشور، جزو اولویت های جدی شهرداری محسوب می شود. در همین جهت طی ماه های اخیر مسئله پلاک گذاری این اتوبوس های برقی جدید ناوگان حمل و نقل عمومی تهران به یکی از موضوعات مورد بحث تبدیل شده است. با ورود تدریجی این اتوبوس های برقی نو وارداتی لزوم تسریع در روند شماره گذاری و انجام تشریفات قانونی بیش از پیش اهمیت یافته است. اختلال در این روند می تواند باعث تأخیر در بهره برداری از اتوبوس ها و در نهایت افزایش فشار بر شبکه حمل و نقل عمومی پایتخت شود؛ شبکه ای که با توجه به جمعیت بالا و حجم جابه جایی روزانه در تهران، به شدت نیازمند تقویت و توسعه است. علیرضا نادعلی، سخنگوی شورای اسلامی شهر تهران، با تأکید بر ضرورت تداوم خدمات رسانی ناوگان اتوبوسرانی پایتخت، اعلام کرد: موضوع «شماره گذاری اتوبوس ها» و هماهنگی های مربوط به آن سال هاست میان شهرداری تهران، معاونت حمل و نقل و پلیس راهور برقرار است و این روند همچنان ادامه دارد. نادعلی با اشاره به اینکه اتوبوس های جدید با صرف هزینه های سنگین و طی قراردادهای داخلی و خارجی وارد ناوگان شده اند، گفت: نباید فرآیند شماره گذاری یا مسائل اداری مانع ارائه خدمات به مردم شود. اکنون با اضافه شدن اتوبوس ها و وضعیت صف های ایستگاه ها بهتر شده و نباید دوباره به شرایط گذشته بازگردیم. دستگاه های مرتبط باید در کنار رعایت کامل روال قانونی، با برنامه ریزی و تلاش بیشتر مانع توقف خدمات رسانی شوند تا مردم دچار مشکل نشوند.

جمعه

نشست هایی با رئیس جمهور، وزیر بهداشت و مسئولان بانک مرکزی و حوزه ارزی وزارت اقتصاد و دادن اخطارهای لازم، همچنان شاهد چالش های جدی در تأمین ارز دارو و مواد اولیه برخی اقلام دارویی هستیم. در بازدیدی که اخیراً از برخی داروخانه ها و بیمارستان ها داشتیم، کمبود دارو را از نزدیک مشاهده کردم و گزارش های مردمی نیز این موضوع را تأیید می کند؛ متأسفانه این شرایط می تواند مخاطرات جدی ایجاد و زمینه فعالیت غیرقانونی دلالان و مافیای دارو را فراهم کند و به جای صرف سرمایه مردم برای تولید دارو و درمان بیماری ها صرف پر کردن جیب دلالان شود.

گزارش

آیا در ۱۰ سال اخیر حدود ۱۲هزار هیأت علمی مهاجرت کرده اند؟

اعداد و گزارش های منتشرشده درباره خروج استادان از دانشگاه ها و نقش مهاجرت در کاهش اعضای هیأت علمی کشور پرسش های جدی درباره وضعیت آموزش عالی و جایگزینی استادان جوان را مطرح می کند. سعید سمنانیان، استاد دانشگاه تربیت مدرس مدعی است که طی ۱۰ سال اخیر حدود ۱۲ هزار عضو هیات علمی ایران کشور را ترک کرده اند و از این تعداد، ۶۰ درصد مربوط به چهار سال اخیر بوده است. او همچنین تأکید می کند که بسیاری از این افراد از استادان با کیفیت بالا بوده اند. این ادعا بسیار نگران کننده به نظر می رسد و نشان دهنده تهدیدی جدی برای آینده آموزش عالی کشور است؛ اما آیا آمار واقعی همین قدر بحرانی است؟

■ دانشگاه ها چه تعداد استاد دارند؟

در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱، تعداد کل آموزشگران دانشگاهی در ایران به ۱۷۳ هزار و ۶۳۰ نفر رسید که حدود ۴۶ درصد تمام وقت و ۵۴ درصد پاره وقت فعالیت می کردند. از این میان، ۸۹ هزار نفر عضو هیات علمی بودند که بیشترین سهم در رتبه استادیاری قرار داشتند (۶۴.۶ درصد)، پس از آن دانشیار، مربی و استاد قرار داشتند و تنها تعداد اندکی در مرتبه مربی آموزشیار بودند. از نظر جنسیت، حدود ۶۵ درصد مرد و ۳۵ درصد زن در مؤسسات آموزش عالی کشور مشغول تدریس بودند. توزیع آموزشگران در دانشگاه ها و مؤسسات مختلف نشان می دهد که وزارت علوم، تحقیقات و فناوری با ۴۰ هزار و ۶۹۵ آموزشگر بیشترین سهم را دارد. بر اساس گزارش مؤسسه تحقیقات جمعیت کشور، از سال تحصیلی ۱۳۹۶ تا ۱۴۰۰ حدود ۲۷۰۰ نفر از اعضای هیأت علمی کاهش یافته اند که این کاهش تنها ناشی از مهاجرت نیست و عواملی مانند بازنشستگی، فوت، استعفا و انفصال از خدمت نیز در آن نقش داشته اند. استادانی که قصد مهاجرت دارند، اغلب از طریق استعفا یا بازخرید از وزارت علوم اقدام می کنند. وزیر علوم در آذر ۱۴۰۳ اعلام کرد که طی چند سال اخیر حدود ۲۵ درصد از اساتید مهاجرت کرده اند. نمونه های دانشگاه های برتر این روند را به وضوح نشان می دهند. مسعود تجریشی، استاد دانشگاه صنعتی شریف گزارش داده که در یک مقطع، ۲۴ نفر از شریف و ۷۲ نفر از دانشگاه تهران به خارج از کشور رفته اند و در دانشکده عمران شریف تنها در یک سال، ۸ نفر از اعضای هیأت علمی این دانشگاه مهاجرت کرده اند. کارن ابری نیا دبیر کانون صنفی استادان دانشگاهی ایران درباره مهاجرت استادان از کشور گفته است: به طور کلی از سال ۱۳۹۷ - ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۲ از ۱۴۳۰ تا میان ۶ هزار استاد در رشته های فنی مهندسی در دانشگاه های برتر یک هزار و ۵۰۰ نفر به عبارتی ۲۵ درصد آن ها مهاجرت کردند. در دانشکده مهندسی مکانیک دانشگاه تهران حدود ۱۰ نفر از اساتید یا خودشان را بازنشسته کردند و مهاجرت کردند یا این که در فرصت مطالعاتی بودند و برگشتند. من مهاجرت را به زخمی تشبیه می کنم که بر بیکر دانشگاه ها وارد شده و دارد عمیق تر هم می شود. در این پژوهش، مقالات اساتید ایرانی و جایگاهی که اساتید از آنجا مقاله خود را ثبت کرده اند، بررسی شده است. به عنوان نمونه وقتی استادی در سال ۱۳۹۹ به عنوان عضو هیئت علمی یکی از دانشگاه های ایران، مقاله خود را ثبت کرده و در سال ۱۴۰۳ از یک مرکز دانشگاهی یا پژوهشی در کانادا مقاله خود را منتشر کرده است، این به منزله جابجایی اساتید در نظر گرفته شده است. ظاهراً اکثر این ۱۲ هزار مهاجرت در سه سال اخیر انجام شده و برخی نویسندگان برجسته که مقالات علمی شان در مجلات Q1 منتشر می شده، در میان مهاجرت کنندگان دیده می شوند.

■ فرآیند جذب هیات علمی در چند سال گذشته چگونه بوده است؟

از نظر آمار، در سال ۱۴۰۰ جذب هیأت علمی با رشد مثبت همراه بود و نسبت استاد به دانشجو به حدود ۲۵ رسید. در ۱۴۰۱ ظرفیت جذب دو برابر شد و در ۱۴۰۲ فراخوان رسمی جذب شامل حدود ۱۶۰۰ عضو برای دانشگاه های دولتی و ۱۴۰۰ نفر برای مؤسسات غیرانتفاعی بود. در ۱۴۰۳ بیش از ۳۹ هزار نفر برای جذب ثبت نام کردند اما ظرفیت پذیرش فقط حدود ۲۰۰۰ نفر بود که فاصله زیادی بین متقاضی و ظرفیت واقعی ایجاد کرد. برای ۱۴۰۴ نیز اعلام شده فراخوان جذب دو بار برگزار خواهد شد.

شناسه آگهی ۲۰۵۱۴۹۸

۲۰۵۴۰۸۲ شناسه آگهی