

اصفهنامروز

روزنامه فرهنگی، اجتماعی با روش خبری – تحلیلی – اطلاع رسانی
بنیانگذار: عبدالمحمداکبری تانسیس- ۱۳۸۲
صاحب امتیاز: شرکت رسانه رویداد پارسی
مدیر مسئول و سردبیر:امیر اکبری
سه شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۵ / سال یست و دوم / دوره جدید / شماره ۵۳۷۸(07Apr12026)

نبرد روایت‌ها در سایه جنگ رمضان



استوار است. او افزود: یکی از مهم‌ترین این تکنیک‌ها برجسته‌سازی است. در این روش رسانه‌های وابسته به دشمن یا رسانه‌های معاند فارسی‌زبان با تمرکز مداوم بر برخی موضوعات خاص تلاش می‌کنند اهمیت آن موضوع را در ذهن مخاطبان افزایش دهند خسروانی ادامه داد برای مثال هنگامی که یک تهدید سیاسی یا نظامی مطرح می‌شود، ممکن است این تهدید بارها در قالب‌های مختلف طرح و تحلیلی و تصویری بازنشر شود تا در ذهن مخاطبان بزرگ‌تر و جدی‌تر جلوه کند. او گفت: تکنیک دیگر چارچوب‌بندی یا فریمینگ است. در این روش یک رویداد واقعی در قالب روایتی خاص بازنمایی می‌شود تا مخاطب آن را از زاویه‌ای مشخص درک کند.دشمن با استفاده از این روش تلاش می‌کند برداشت مخاطبان را به سمت روایت مطلوب خود هدایت کند. این پژوهشگر ارتباطات افزود: استفاده از تصاویر احساسی نیز یکی از ابزارهای مهم عملیات روانی دشمن است. تصاویر مرتبط با تخریب، بحران یا تهدید می‌تواند احساساتی مانند ترس، خشم یا نگرانی را در مخاطبان برانگیزد. او تأکید کرد: در بسیاری از موارد انتشار اطلاعات ناقص یا تأیید نشده نیز بخشی از عملیات روانی محسوب می‌شود. در فضای

رسانه‌ای پرسرعت امروز، چنین اطلاعاتی می‌تواند به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های معاند فارسی‌زبان گسترش یابد و فضای افکار عمومی را تحت تأثیر قرار دهد.

۴ شبکه‌های اجتماعی و تشدید عملیات روانی دشمن
مرتیض بیات، استاد ارتباطات و پژوهشگر حوزه روزنامه‌نگاری با اشاره به نقش شبکه‌های اجتماعی در جنگ‌های رسانه‌ای اظهار کرد: گسترش شبکه‌های اجتماعی ساختار جریان اطلاعات را تغییر داده و میدان عملیات روانی دشمن را بسیار گسترده‌تر کرده است. او افزود: در گذشته رسانه‌های بزرگ نقش اصلی در انتشار اخبار داشتند، اما امروز هر کاربر شبکه اجتماعی می‌تواند به نوعی در تولید و انتشار محتوا مشارکت کند. این موضوع باعث شده سرعت گردش اطلاعات به شکل چشمگیری افزایش یابد. بیات ادامه داد: دشمن از همین ویژگی برای پیشبرد عملیات روانی استفاده می‌کند. انتشار سریع شایعات یا نقل قول‌های تحریک‌آمیز در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند فضای افکار عمومی را به سرعت تحت تأثیر قرار دهد. او گفت: در بسیاری از موارد این محتواها ابتدا در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود و سپس توسط برخی رسانه‌های معاند فارسی‌زبان بازتاب پیدا می‌کند. این روند باعث می‌شود یک پیام یا روایت با مدت کوتاهی در سطح گسترده‌ای از مخاطبان منتشر شود. این استاد ارتباطات افزود: یکی از پدیده‌های مهم در این حوزه استفاده از شبکه‌های سازمان‌یافته حساب‌های کاربری است که به صورت هماهنگ پیام‌های مشخصی را منتشر می‌کنند. هدف این شبکه‌ها تقویت روایت مورد نظر دشمن در فضای آنلاین است. او تصریح کرد: الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی نیز در برخی موارد باعث می‌شوند محتواهای احساسی و جنجالی بیشتر دیده شوند و همین موضوع می‌تواند به گسترش پیام‌های دشمن در شبکه‌های اجتماعی کمک کند.

بیان کرد: در پی‌عجوب ایام و در مواقع حساس کنونی، رسالت هنرمند نقشی چنانچه‌وی و حیاتی دارد که می‌توان آن را در سه محور بنیادین عنوان کرد. نخست، آگاهی‌بخشی و امیدآفرینی است؛ هنرمند متعهد نبض تپنده جامعه است؛ او با نگاهی ژرف و صادقانه، نارسایی‌ها و چالش‌های پیش روی جامعه را می‌بیند و در عین حال در تیره‌ترین سبهای بحران، قافوس امیدو امکان تحول بنیادین را در کانون دل‌های مردم روشن نگاه می‌دارد و افق‌های روشن‌تری را پیش مخاطبان قرار می‌دهد.
صرافی ادامه داد: مورد دوم حفظ انسجام اجتماعی؛ در هنگامه بحران‌های عمیق یا تنش‌های سیاسی که جامعه را در معرض شکاف‌های آسیب‌زا قرار می‌دهد، وظیفه هنرمند، گشودن باب گفت‌وگو و تسکین همدلی است. هنم دامن زدن به شکاف‌های کاذب و دوقطبی‌های زیان‌بار. او باید انعکاس‌دهنده ندای وحدت و مبلغ صلح و همبستگی درونی باشد تا نیرویود جامعه‌از هم باز نشود. او با اشاره به سوئین مورد که پاسداری از حقیقت است افزود: هنرمند پاینده به تعهدات اخلاقی و اجتماعی است. اجازه نمی‌دهد روایت‌های وارونه، تحریف‌شده یا بیگانه‌ساز، بر حقیقت زلال تاریخی و میراث فرهنگی غنی میهن سایه افکنند. او با سلاح هنر، پاسبان امین گنجینه‌های معنوی و حافظ آبرو و کرامت انسانی هموطنان خویش است و اجازه نمی‌دهد، دستبرداران، میراث گران‌بهای فرهنگی را خدشه‌دار کند. سیدتدبیر از این رو، ضمن محتوای هویت‌ساز و پرتو همین تعهدات بزرگ، شاهد بودیم که چگونه هنرمندان، با حضور درخشان خویش در ربرتوار یادواره جنگ رمضان، وظیفه خطیر خود را در قبال میهن، در آن شرایط دشوار و پرمخاطره جنگی، به شکلی بی‌بدیل ایفا کرده و شایستگی خود را در دفاع از ارزش‌های ملی به اثبات رساندند. این حضور، نمادی از جانفشانی هنرمندانه در راه وطن است.

نشانی:اصفهان، میدان آزادی، خیابان دانشگاه
نرسیده به حکیمه نظامی، کوچه شهیدمصطفی روحانی (شماره ۱۹)، پلاک ۶، ساختمان رویداد پارسی
تلفن:۰۳۶۲۹۳۷۵۰-۰۲۱-۵۵(خط فاکس:۳۶۲۹۳۹۲-۰۳۱-۰۳۱)
لیتوگرافی و چاپ:شاخه سبز توزیع:رویداد پارسی

تخفیف ۹۰ درصدی عوارض نوسازی در اصفهان

سختگوی شورای اسلامی شهر اصفهان از تصویب اعطای تخفیف ۹۰ درصدی عوارض نوسازی تا پایان خرداد امسال در این کلاسشهر خبر دادعلی صالحی درباره مصوبه های دویست و سیزدهمین جلسه علنی شورای اسلامی شهر اصفهان اظهار داشت: در جریان بررسی این لایحه که در صورت ۲ فوریتی به تصویب رسیده مقرر شد پرداخت عوارض کسب و پیشه وادعهای صنفی نیز در صورت پرداخت تا پایان خرداد ۱۴۰۵، به نرخ ۱۴۰۴ صورت گیرد. سختگوی شورا گفت: در ادامه جلسه، لایحه مسامحت در احداث یک مجموعه خیریه در منطقه پنج شهرداری اصفهان به تصویب رسید.صالحی اضافه کرد: لایحه مربوط به توافق نامه پرداخت مطالبات بین سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآوردهای کشاورزی و منطقه ۶ شهرداری نیز در این جلسه بررسی و مصوب شد. او خاطرنشان کرد:مردم شریف بیش از سی شب با تمام وجود در میدان هستند و از یکپارچگی و سرفرازی ایران اسلامی عزیز حمایت می‌کنند. این عضو شاخه با خدا قوت به دل‌اورمردان حاضر در خط مقدم این نبرد همه جانبه و تیریک پیروزی‌های متعددی که در این روزها نصیب نیروهای جان پر کف ایران اسلامی و وجهه مقاومت در یمن و لبنان و عراق شده است، گفت: امیدواریم همان طور که خداوند تا امروز نصرت و یاری خود را نصیب ما کرده تا پیروزی قطعی این جنگ نیز همراه با مردم ایران عزیز و همه کشورهای مقاوم در نبرد حق علیه باطل باشد.

برای ساختمان‌های آسیب‌دیده جنگ رمضان ارائه می‌شود

شهرداری اصفهان در اقدامی حمایتی، بسته تشویقی تسهیل صدور پروانه ساختمانی را اعلام کرد «برق‌های سال گذشته تا پایان خرداد ۱۴۰۵ بدون افزایش باقی می‌ماند و ساختمان‌های آسیب‌دیده در جنگ رمضان، از صدور پروانه رایگان بهره‌مند می‌شوند.»شهرداری اصفهان با هدف حمایت از شهروندان و تسهیل فرآیندهای ساختمانی، بسته تشویقی ویژه‌ای را در حوزه صدور پروانه ساختمانی، گواهی عدم خلاف و گواهی پایان‌کار اعلام کرد. بر اساس این اطلاعیه، تعرفه‌های صدور پروانه ساختمانی، گواهی عدم خلاف و گواهی پایان‌کار مربوط به سال گذشته، تا پایان خرداد ۱۴۰۵ بدون هیچ‌گونه افزایشی اجرا خواهد شد. این تصمیم در راستای کاهش فشار مالی بر شهروندان و حمایت از رونق بخش‌وساز گرفته شده است. شهرداری اصفهان برای تشویق شهروندان به تسویه به موقع عوارض، دو جنگ‌روایت‌هاوشهریاران‌عزل کند.

۴ لزوم تقویت سواد رسانه‌ای شهروندان
در مجموع بررسی تجربه جنگ‌های معاصر نشان می‌دهد که درگیری‌های امروز تنها به میدان نظامی محدود نیست و عرصه رسانه به یکی از مهم‌ترین جبهه‌های این نبرد تبدیل شده است. در چنین شرایطی دشمن تلاش می‌کند با بهره‌گیری از تهدیدهای رسانه‌ای، روایت‌سازی و استفاده از ظرفیت رسانه‌های معاند فارسی‌زبان، بر افکار عمومی تأثیر بگذارد. شناخت این سازوکارها و تقویت سواد رسانه‌ای در میان شهروندان می‌تواند به افزایش قدرت تحلیل جامعه و کاهش تأثیرگذاری عملیات روانی دشمن کمک کند. موضوعی که در شرایط پیچیده جنگ روایت‌های بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا کرده است.

مرمت‌بناهای آسیب‌دیده پس از جنگ آغاز می‌شود

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی با اشاره به این‌که مرمت‌بناهای آسیب‌دیده پس از جنگ آغاز می‌شود، گفت: ۱۳۱ موزه و بنای تاریخی ما در تهاجم قرار گرفت و همکارانم در حوزه تصویر هستند.

سیدرضا صالحی امیری اظهار کرد: ۱۳۱ موزه و بنای تاریخی ما در تهاجم قرار گرفت و همکارانم در حوزه تصویر و گزارش از حال مستنذاری هستند. او افزود: آسیب‌های وارده به بناهای تاریخی به هشت نهاد ارسال شده و یونسکو ضمن محکوم کردن این جنایت و به رسمیت شناختن آن، برای بررسی آسیب‌ها قرار است کارشناس ارسال کند. وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دسته گفت: ۳۰۰ پژوهشگر میزان آسیب‌ها و نحوه مرمت و به‌نظمی در مصرف داروها باعث تشدید علائم رفتاری سالمند و افزایش تعارضات خانوادگی می‌شود، بنابراین در بحران‌ها باید سیستم مراقبتی را نیز مورد بررسی قرار داد.

۴ مهم‌ترین اختلالات روانپزشکی سالمندان

نشانی:اصفهان،میدان آزادی، خیابان دانشگاه
نرسیده به حکیمه نظامی، کوچه شهیدمصطفی روحانی (شماره ۱۹)، پلاک ۶، ساختمان رویداد پارسی
تلفن:۰۳۶۲۹۳۷۵۰-۰۲۱-۵۵(خط فاکس:۳۶۲۹۳۹۲-۰۳۱-۰۳۱)
لیتوگرافی و چاپ:شاخه سبز توزیع:رویداد پارسی

این نامه اطلاع حرفه‌ای در لینک «درباره ما» سایت اصفهان امروز منتشر شده است.
www.esfahanmroz.ir

کشف لاشه جیبیر در حال انقراض در خور و بیابانک



رئیس اداره حفاظت محیط زیست شهرستان خور و بیابانک گفت:مأموران یگان حفاظت محیط‌زیست خورویبیابانک در پی تعقیب یک موتورسیکلت متخلف، موفق به کشف لاشه یک جیبیر ماده شدند.

حسین شیبانی اظهار داشت: مأموران یگان حفاظت محیط‌زیست این شهرستان پس از دریافت گزارشی مبنی بر تردد یک موتورسیکلت مشکوک در یکی از مناطق این شهرستان، بلافاصله به محل اعزام شدند.او افزود: نیروهای یگان در جریان تعقیب و گریز با راکب متخلفه، موفق به

قضای ارسال شده است.

جنگ برای سالمندان ماشه فعال شدن تروماهای قدیمی است

متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تأکید بر اینکه سالمندان از آسیب‌پذیرترین و کم‌دیدشدترین گروه‌ها در شرایط جنگی هستند، گفت: جنگ برای بسیاری از سالمندان صرفاً یک بحران جدید نیست، بلکه ماشه‌ای است که خاطرات تروماتیک دهه‌های قبل را دوباره فعال می‌کند؛ از این رو مواجهه مداوم با اخبار، قطع داروها و تلقی کردن گیجی آن‌ها به‌عنوان لجبازی، از اشتباهات خطرناک خانواده‌ها در این شرایط است. فاطمه‌سادات ناجی در گفت‌وگو با ایسنا و با اشاره به شرایط کشور در این روزها و اهمیت مراقبت‌های روانی سالمندان در شرایط جنگی اظهار کرد: در مواقع جنگ معمولاً تمرکز افکار عمومی بر کودکان و مجروحان است، اما سالمندان یکی از آسیب‌پذیرترین و در عین حال کم‌دیدشدترین گروه‌ها هستند. آن‌ها هم از نظر جسمی شکننده‌ترند و هم از نظر روانی بیشتر در معرض اضطراب، سوگ، تشدید حالت‌هایی مانند دمانس(الزایمر)، افسردگی و فعال شدن تروماهای قدیمی قرار می‌گیرند. او افزود: واکنش سالمندان به جنگ همیشه به شکل ترس یا گریه نیست؛ بلکه بسیاری از اوقات به شکل گیجی ناگهانی، بی‌قراری، پرخشنگری، بدخوابی، تشدید فراموشی، بی‌اشتهایی، کناره‌گیری، شوک‌تاب و حتی علائمی شبیه به برخی بیماری‌های روانپزشکی بروز می‌کند. در واقع، تروماهای جنگ در سالمندان ممکن است مغشوق مالی نیز در نظر گرفته است. متقاضیانی که تا دهم اردیبهشت سال جاری، عوارض خود را در صورت یکجا پرداخت کنند، از تخفیف ۲۰ درصدی بهره‌مند خواهند شد. همچنین افرادی که پرداخت خود را در سه قسط انجام دهند، مشمول تخفیف ۲۵ درصدی خواهند شد.

شد در بخش دیگری از این اعلامیه، توجه ویژه‌ای به ساختمان‌هایی شده است که در اثر حملات دشمن در جنگ رمضان آسیب دیده یا به طور کامل تخریب شده‌اند؛ بر اساس این مصوبه، صدور پروانه تعمیرات برای ساختمان‌های آسیب‌دیده به صورت رایگان انجام می‌شود. همچنین صدور پروانه احداث ساختمان‌های حد وضعیت موجود، یعنی همان متراژ و تعداد طبقات قبل از تخریب، نیز کاملاً رایگان خواهد بود. این اقدام حمایتی با هدف کاهش بار مالی خانواده‌های آسیب‌دیده و تسریع در بازسازی منازل تخریب‌شده صورت گرفته است. شهرداری اصفهان با اعلام این بسته تشویقی، تأکید کرده است که در کنار مردم آسیب‌دیده از جنگ روانی و نظامی دشمن ایستاده است و تمام توان خود را برای بازگشت آرامش و ثبات به زندگی شهروندان به کار خواهد گرفت.

۴ بازفعال شدن تروماهای قدیمی
این متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با بیان اینکه یکی از اتفاقات شایع در سالمندان بازفعال شدن تروماهای قدیمی است، ادامه داد: بسیاری از سالمندان ما جنگ هشت‌ساله و مباران‌ها را تجربه کرده‌اند. بسیاری از آن‌ها ساکن مناطق جنوبی کشور بوده‌اند و تن به مهاجرت‌های اجباری دادند. یا عزیزانی را از دست داده‌اند. سالمندان آن دوران ممکن است در شرایط کنونی دوباره فعال شود. یعنی صدای آژیر، انفجار، خاموشی‌ها و اخبار مداوم می‌تواند تروماهای دهه‌های قبل را زنده کند. برای برخی سالمندان، جنگ امروز صرفاً یک بحران جدید نیست، بلکه ماشه‌ای است که خاطرات تروماتیک دفن‌شده را فعال می‌کند. ناجی در خصوص تشدید نشود خورشید، تحرک احساس و زنده و شفاف بودن خاطرات گذشته، کابوس‌های شبانه، حالت گوش‌به‌زنگی، حساسیت به سروصدا، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری، عصبانیت، گریه‌های ناگهانی، سکوت و انزوا از جمله علائمی است که ممکن است در این افراد دیده شود.

۴ تشدید علائم در بیماران مبتلا به آلزایمر
او در ادامه به وضعیت بیماران مبتلا به آلزایمر اشاره کرد و افزود: شرایط جنگی می‌تواند وضعیت این بیماران را وخیم‌تر کند. جنگ باعث برهم خوردن روتین روزانه، اختلال در خوابه ناامنی محیطا، خشکی مراقبان، قطع یا مصرف نامنظم داروها و جابه‌جایی‌های ناگهانی می‌شود. تمامی این موارد در بیمار مبتلا به آلزایمر به سردرگمی شدیدتر، پرخشنگری، بی‌قراری، بی‌خوابی و سوئظن می‌انجامد. مغز این بیماران به ثبات، نظم، امنیت و پیش‌بینی‌پذیری نیاز دارد و جنگ دقیقاً همین عناصر را از بین می‌برد. در صورت مشاهده این علائم، مراجعه به روانپزشکی الزامی است.

۴ لزوای اجتماعی و فرسودگی مراقبان
این روانپزشک با تأکید بر اینکه جنگ فقط انفجار نیست، خاطرنشان کرد: قطع تماس با فرزندان، از دست دادن همسایه‌ها، تخلیه محل زندگی، ماندن طولانی‌مدت در خانه، ناتوانی در دسترسی به خدمات و ترس از خروج از منزل، منجر به انزوای اجتماعی، افسردگی، ناامیدی و افت سریع‌تر شناختی در سالمندان می‌شود. همچنین سلامت مراقبان اشاره کرد و گفت: مراقبان سالمندان نیز در این شرایط درگیر اضطراب، اختلال خواب، کمبود غذا و دارو یا سوگ هستند. افت کیفیت مراقبت و بی‌نظمی در مصرف داروها باعث تشدید علائم رفتاری سالمند و افزایش تعارضات خانوادگی می‌شود، بنابراین در بحران‌ها باید سیستم مراقبتی را نیز مورد بررسی قرار داد.

۴ مهم‌ترین اختلالات روانپزشکی سالمندان

در جنگ

نشانی:اصفهان،میدان آزادی، خیابان دانشگاه
نرسیده به حکیمه نظامی، کوچه شهیدمصطفی روحانی (شماره ۱۹)، پلاک ۶، ساختمان رویداد پارسی
تلفن:۰۳۶۲۹۳۷۵۰-۰۲۱-۵۵(خط فاکس:۳۶۲۹۳۹۲-۰۳۱-۰۳۱)
لیتوگرافی و چاپ:شاخه سبز توزیع:رویداد پارسی

این نامه اطلاع حرفه‌ای در لینک «درباره ما» سایت اصفهان امروز منتشر شده است.
www.esfahanmroz.ir

عضو تعاونی مطبوعات،انجمن مدیران رسانه



کشف لاشه یک راکب جیبیر ماده شدند.شیبانی گفت:براساس اعلام یگان حفاظت، این جیبیر که از گونه‌های حمایت‌شده و در معرض خطر انقراض است، در جریان همین تعقیب و گریز با موتورسیکلت شکار شده بوردیسر اداره حفاظت محیط‌زیست شهرستان خور و بیابانک ادامه داد: راکب پس از مواجهه با مأموران، با رها کردن لاشه حیوان از محل متواری شد. با وجود فرار متهم، مأموران موفق شدند هویت وی را شناسایی کنند و پرونده به‌منظور طی مراحل قانونی به مراجع قضایی ارسال شده است.

جنگ برای سالمندان ماشه فعال شدن تروماهای قدیمی است

او اختلالات شایع روانپزشکی در این دوران را تشریح کرد و افزود: یکی از این موارد اختلال استرس حاد است که همراه با ترس شدید لرزش، گیجی، بی‌خوابی، گوش‌به‌زنگی و احساس ناامنی بروز می‌یابد. این متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به اختلال استرس پس از سانحه(PTSD) اشاره کرد که موجب بازفعال شدن تروماهای قدیمی شده و با کابوس، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی و واکنش شدید به صدهای کوچک خود را نشان می‌دهد و ادامه داد: ابتلا به افسردگی نیز در این شرایط شایع است که علائم آن شامل سکوت، بی‌اشتهایی، ناامیدی، بی‌قراری شدن و افزایش افکار مرگ می‌شود؛ علاوه بر این موارد، بروز اضطراب و حملات پنیک با نشانه‌هایی نظیر اضطراب فرزندانه، تیش قلب ناگهانی، تنگی نفس و بی‌قراری از دیگر اختلالات مهمی است که سلامت روان سالمندان را در این دوران تهدید می‌کند.

۴ اعلام هشداردهنده نیازمند ارزیابی فوری
ناجی گیجی ناگهانی، افت واضح حافظه طی چند ساعت یا چند روز، بی‌خوابی شدید و متوالی، امتناع از مصرف آب و غذا یا دارو، بی‌قراری و پرخشنگری ناگهانی، توهم، بی‌اختیاری ادراری ناگهانی، افت شدید عملکرد(ناتوانی در انجام کارهای مشخص)، صحبت مداوم از مرگ و ناتوانی، خواب‌الوگی غیرمعمول، کاهش سطح هوشیاری و سقوط مکرر را از علائم هشداردهنده‌ای دانست که نیازمند ارزیابی فوری پزشکی هستند و افزود: نباید هر تغییر رفتاری را صرفاً به عصبی شدن تقلیل داد؛ ممکن است این علائم، عفونت، کم‌آبی بدن، قطع دارو یا بحران‌های قلبی و مغزی نهفته باشد.

۴ محورهای مراقبت روانی و عملی از سالمندان
او راهکارهای عملی برای مراقبت از سالمندان را در چند محور ارائه داد و گفت: نخستین محور بازگرداندن حس امنیت است که برای این منظور، حضور یک فرد ثابت در کنار سالمند ارائه توضیحات ساده و دوری از اخبار مداوم و تصاویر خشونت‌زا، ضروری است و صحبت با مسئول آرام و اطمینان‌بخشی واقعی بسیار مؤثر است؛ مثلاً گفتن این جمله: «هن کنار شما هستیم، اگر لازم شد به جای امن می‌رویم، داروها و وسایلتان آماده است». محور دوم حفظ روتین روزانه از طریق مشخص بودن زمان غذا، دارو و خوابه، کنار زدن پرده‌ها برای تابش نور خورشید، تحرک مختصر و سبک‌وزن آموری مانند نماز یا ذکر است که به فرد آرامش می‌دهد، همچنین در دسترس بودن عینک، سمعک و دندان مصنوعی نیز نوعی مداخله درمانی برای مغز سالمند است. این متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه داد راهکار دیگر کاهش بار حسی با اقداماتی نظیر خاموش کردن تلویزیون و بهزیز از اخبار ۲۴ ساعته، دوری از جمعیت شلوغ و تنش‌زا، تنظیم نور محیط و کاهش سروصدا است. ناجی در خصوص مدیریت داروها نیز بر داشتن لیست داروها و ذخیره چندروزه آن‌ها تأکید کرد و یادآور شد: قطع ناگهانی داروهای روانپزشکی بسیار خطرناک است و داروها باید در کیف بحران جابه‌جایی‌های ناگهانی، همراه با لیست داروها باشد. موضوع کم‌آبی و قرار گرفتن در نتیجه موضوع حمایت عاطفی به جای بازجوی مطرح می‌شود که نیازمند رهزیز از پرسش‌های مداوم درباره احساسات یا دلایل گریه است؛ در این راستا، حضور آرام، تماس چشمی، گرفتن دست سالمند و گفتن جملاتی نظیر «می‌فهمم سخت است، تنها نیستی، با هم از این لحظه عبور می‌کنیم». بهترین حمایت محسوب می‌شود.

۴ اشتباهات رایج خانواده‌ها

او به اشتباهات رایج اشاره کرد و گفت: گفتن جمله «چیزی نشده» هنگام شنیدن صدای انفجار، قرار دادن مداوم سالمند در معرض اخبار تلویزیونی یا فضای مجازی، تلقی کردن گیجی سالمند به‌عنوان لجبازی، قطع داروها به دلیل ترس یا کمبود از اشتباهات بزرگ است. همچنین هنگام جابه‌جایی، حتماً باید وسایل و افراد آشنا همراه سالمند باشند. موضوع کم‌آبی و سوءتغذیه باید جدی گرفته شود و باید بدانیم همه بی‌قراری‌ها نیاز به داروی آرامبخش ندارند؛ گاهی آب، خواب، هوای کافی، تعینک، سمعک یا یک چهره آشنا مشکل را حل می‌کند. این متخصص روانپزشکی در پایان این امینوارگی کرد: امیدوارم همه ما بتوانیم به سلامت این دوران را پشت سر بگذاریم و بهترین‌ها برای ایران و مردم سرزمینم اتفاق بیفتد.