

جسم مثل سخت‌افزار و روح مانند نرم‌افزار است



## مراقب سلامت روان خود هم باشیم

شکل‌گیری آنها دخیلند. برای اینکه زندگی بهتری داشته باشیم باید پیام‌زیم انسان‌ها را با همه خوبی‌ها و بدی‌هایشان دوست بداریم.

■ چه عواملی در سلامت روان مردم و به‌خصوص کارمندان در محیط کار تأثیرگذار است و برای مراقبت از سلامت روان چه توصیه‌ای دارید؟

همان‌طوری که همه می‌دانیم امروزه در جامعه‌ای پرتلاطم زندگی می‌کنیم. حال که اختیار خیلی از این مشکلات دست ما مردم عادی نیست، می‌توانیم با پرهیز از خودبینی مفرط و نگاه به دوستان و همکارانمان به مثابه یک خانواده بزرگ، با کمک هم زندگی بهتری داشته باشیم. همیشه سعی می‌شود بهداشت روان در محیط کار رعایت شود و به‌تبع با رعایت آن، هم به کارایی کارمندان کمک می‌شود و هم از بروز خطاهایی جلوگیری می‌کند که باعث به‌خطر افتادن سلامت جسمی و روحی در افراد می‌شود. از منظر زندگی فردی، توجه ویژه به سبک زندگی سالم شامل تغذیه مناسب، تحرک زیاد، تعاملات اجتماعی فراوان، عشق ورزش و پرهیز از دخانیات و سایر موارد راهگشا خواهد بود. یک فرد علاوه بر سلامت جسمی باید احساس امنیت اجتماعی هم داشته باشد و این مسئله به وضعیت اقتصادی فرد و جامعه وابسته است، چرا که باعث می‌شود خیالش راحت باشد از اینکه منبع درآمدی دارد و می‌تواند مخارج زندگی را تأمین کند. بنابراین وقتی همه این موارد به وجود آید، سلامت روان نیز ایجاد می‌شود. به عبارت دیگر، کیفیت زندگی شاخص مهمی در سلامت روان است. بالطبع وقتی میزان آسیب‌های روانی افزایش یابد و تعداد افراد جامعه در معرض این فشارهای بالا باشند، به خود جامعه ضربه وارد می‌شود.

■ وضعیت داروهای بیماران روانی چگونه است؟

خوشبختانه اغلب داروهای روز روانپزشکی دنیا در ایران تولید می‌شود. حمایت بیشتر بیمه‌ها از داروهای اعصاب و روان، کمک بزرگی به بیماران کم‌بضاعت خواهد بود.

■ چه پیشنهادی به سازمان تأمین اجتماعی دارید تا سلامت روان همکاران خود را بیشتر مورد توجه قرار دهد؟

در مقایسه با سازمان‌های مشابه، خوشبختانه در سازمان تأمین اجتماعی توجه زیادی به شأن و شخصیت همکاران می‌شود و به نظر این نکته کلیدی برای کمک به سلامت روان آنهاست. آرزو مندم این روند تداوم

■ در پایان هرگونه پیشنهاد و درخواستی دارید، بیان کنید.

با تشکر از شما که به یاد روز جهانی سلامت روان بودید، امیدوارم توجه به این مقوله را ادامه دهید و گامی جهت انگ‌زدایی از خدمات روانپزشکی و روانشناسی بردارید.



روان چیست؟

همان‌طوری که سلامت جسمی هر فرد در جامعه دارای ارزش بالایی است، سلامت روانی افراد نیز اهمیت زیادی دارد. متأسفانه در اغلب موارد، بی‌توجهی به بیماری‌های روانی، منجر به بروز بیماری‌های جسمی نیز می‌شود. در برخی از جوامع اختلالات روانی را به عنوان بیماری نمی‌شناسند. به سبب وجود فقر فرهنگی و کمبود فرهنگ‌سازی، بیماری‌های روانی به عنوان یک عامل زشت شناخته می‌شوند. از این رو افراد از مراجعه به روانشناس سر باز می‌زنند. به مناسبت فرارسیدن ۱۸ مهرماه، روز جهانی بهداشت روان، هفته‌نامه تأمین با یکی از روانپزشکان سازمان گفت‌وگویی انجام داده است که در ادامه می‌خوانید.

■ خودتان را معرفی کنید.

محمد بیگدلی هستم. ۴۱ ساله و دارای مدرک دکترای پزشکی عمومی و متخصص روانپزشکی هستم.

■ چند سال است که در این حرفه پزشکی مشغول به کار هستید؟

۷ سال به عنوان پزشک عمومی و ۸ سال به عنوان رزیدنت و متخصص روانپزشکی کار کرده‌ام.

■ در کدام مرکز درمانی تأمین اجتماعی و از چه تاریخی مشغول به کار هستید؟

از سال ۱۳۹۴ در بیمارستان سلمان فارسی بوشهر مشغول خدمت‌رسانی هستم.

■ بهداشت روان را تعریف کنید و نامگذاری روزی به این عنوان چه اهمیتی دارد؟

حداقل ۷ نوع تعریف متفاوت از سلامت روان وجود دارد که از جنبه‌های مختلف به این موضوع پرداخته شده است. شاید ساده‌ترین تعریف سلامت روان، توانایی فرد برای داشتن عملکرد موفق فردی، خانوادگی و اجتماعی باشد. بهداشت روان راهی است که انسان را به سلامت روان می‌رساند. در مقام مقایسه، اگر جسم را معادل سخت‌افزار رایانه در نظر بگیریم، روان مانند نرم‌افزار آن است و بدیهی است بهترین رایانه‌ها بدون نرم‌افزار مناسب، در عمل بدون استفاده خواهند بود.

■ آیا اینکه شما می‌توانید روان دیگران را خوب بشناسید و احساسات آنها را درک کنید و احتمالاً احساسات منفی آنها را متوجه می‌شوید، زندگی شما را سخت نمی‌کند؟

آدمی آمیزه‌ای از جنبه‌های مثبت و منفی است که عوامل مختلف وراثتی و پرورشی در

همان‌طوری که سلامت جسمی هر فرد در جامعه دارای ارزش بالایی است، سلامت روانی افراد نیز اهمیت زیادی دارد. متأسفانه در اغلب موارد، بی‌توجهی به بیماری‌های روانی، منجر به بروز بیماری‌های جسمی نیز می‌شود. در برخی از جوامع اختلالات روانی را به عنوان بیماری نمی‌شناسند. به سبب وجود فقر فرهنگی و کمبود فرهنگ‌سازی، بیماری‌های روانی به عنوان یک عامل زشت شناخته می‌شوند. از این رو افراد از مراجعه به روانشناس سر باز می‌زنند. به مناسبت فرارسیدن ۱۸ مهرماه، روز جهانی بهداشت روان، هفته‌نامه تأمین با یکی از روانپزشکان سازمان گفت‌وگویی انجام داده است که در ادامه می‌خوانید.

■ خودتان را معرفی کنید.

محمد بیگدلی هستم. ۴۱ ساله و دارای مدرک دکترای پزشکی عمومی و متخصص روانپزشکی هستم.

■ چند سال است که در این حرفه پزشکی مشغول به کار هستید؟

۷ سال به عنوان پزشک عمومی و ۸ سال به عنوان رزیدنت و متخصص روانپزشکی کار کرده‌ام.

■ در کدام مرکز درمانی تأمین اجتماعی و از چه تاریخی مشغول به کار هستید؟

از سال ۱۳۹۴ در بیمارستان سلمان فارسی بوشهر مشغول خدمت‌رسانی هستم.

■ بهداشت روان را تعریف کنید و نامگذاری روزی به این عنوان چه اهمیتی دارد؟

حداقل ۷ نوع تعریف متفاوت از سلامت روان وجود دارد که از جنبه‌های مختلف به این موضوع پرداخته شده است. شاید ساده‌ترین تعریف سلامت روان، توانایی فرد برای داشتن عملکرد موفق فردی، خانوادگی و اجتماعی باشد. بهداشت روان راهی است که انسان را به سلامت روان می‌رساند. در مقام مقایسه، اگر جسم را معادل سخت‌افزار رایانه در نظر بگیریم، روان مانند نرم‌افزار آن است و بدیهی است بهترین رایانه‌ها بدون نرم‌افزار مناسب، در عمل بدون استفاده خواهند بود.

■ آیا اینکه شما می‌توانید روان دیگران را خوب بشناسید و احساسات آنها را درک کنید و احتمالاً احساسات منفی آنها را متوجه می‌شوید، زندگی شما را سخت نمی‌کند؟

آدمی آمیزه‌ای از جنبه‌های مثبت و منفی است که عوامل مختلف وراثتی و پرورشی در

تأمین نقدینگی به روش فاکتورینگ



نیمارحمانی  
شعبه یک قزوین

براساس مطالعه سال ۹۶ مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی یکی از مهمترین بحران‌های پیش‌روی ۱۰ سال آینده، در حوزه صندوق‌های بازنشستگی رخ خواهد داد؛ به طوری که با مداخله دولت نیز قابل مدیریت نیست، اما در حال حاضر مشکل حاد این صندوق‌ها که به سبب کاهش نسبت وابستگی (بیمه شده به مستمری) ناشی از شرایط اقتصادی و تغییرات جمعیتی ایجاد شده است. تأمین نقدینگی لازم برای پرداخت حقوق مستمری بگیران و پوشش هزینه‌های درمانی جاری است. راهکارهایی نیز همچون اصلاحات ساختاری، پارامتریک و فنی و اجرایی توسط برخی کارشناسان پیشنهاد شده است که البته به نظر می‌رسد در کوتاه‌مدت اجرایی نباشند و تأثیرات مثبت آنها نیز در میان‌مدت و بلندمدت به ثمر خواهد نشست. بنابراین مناسبتر است که با توجه به ویژگی‌ها و ظرفیت‌های موجود در این صندوق‌ها از شیوه‌های تأمین مالی کوتاه‌مدت به منظور تأمین نقدینگی لازم استفاده شود. به طور کلی انتشار انواع اوراق رهنی به پشتوانه حساب‌های دریافتی و مطالبات صندوق‌ها به‌ویژه از دولت شیوه‌ای است که در قبال دریافت وجوه از سرمایه‌گذاران (مردم عادی)، مطالبات صندوق بانخ‌تنزیلی به سرمایه‌گذاران واگذار می‌شود. در صندوقی مشابه سازمان تأمین اجتماعی که مطالبات معوق از شرکت‌ها و کارفرمایان به صورت اسناد دریافتی نگهداری می‌شود و همچنین مطالبات آتی از کارفرمایان نیز قابل برآورد است، انتشار اوراق بهادار رهنی به پشتوانه این مطالبات و با نظارت سازمان بورس و به کمک یک بانک امین شیوه‌ای کارآمد و سریع در تأمین نقدینگی مورد نیاز سازمان خواهد بود. از جمله بدهکاران سازمان تأمین اجتماعی، دولت است که براساس قانون اخیر امکان تهاتر بدهی با آن از طریق اوراق تسویه خزانه فراهم شده است. فاکتورینگ که شیوه‌ای برای تأمین مالی مطابق مطالب پیشگفت است، این فرصت را برای اشخاص حقیقی و حقوقی بدهکار به دولت فراهم می‌کند که بدهی خود به دولت را از طریق پرداخت مبالغی کمتر از مقدار حقیقی و به سبب انتقال مالکیت اوراق تسویه خزانه صادره در وجه تأمین اجتماعی، تسویه کنند. سازوکار این روش تأمین مالی به این نحو است که دولت در قبال بدهی‌های خود به سازمان تأمین اجتماعی اوراق تسویه خزانه در وجه تأمین اجتماعی صادر می‌کند، اما سازمان تأمین اجتماعی این اوراق را با احتساب نرخ تنزیل با ارزشی کمتر و در قبال دریافت وجوه نقد به اشخاص حقیقی و حقوقی (عموماً نهاد مالی بزرگ) که به دولت بدهکار هستند، واگذار می‌کند. از این طریق ضمن تبدیل بدهی‌ها به نقد شدن مطالبات سازمان از دولت، مشکل نقدینگی سازمان نیز مرتفع خواهد شد. بنابراین به نظر می‌رسد با توجه به ضرورت امر، زمان آن فرا رسیده است که به منظور تأمین نقدینگی صندوق‌های بازنشستگی از ابزارهای مالی نوین بهره‌جست و سازوکار اجرایی آنها را فراهم کرد.



بهداشت روان راهی است که انسان را به سلامت روان می‌رساند

اگر جسم را معادل

سخت‌افزار رایانه

در نظر بگیریم،

روان مانند

نرم‌افزار آن است

و بدیهی است

بهترین رایانه‌ها

بدون نرم‌افزار

مناسب، در عمل

بدون استفاده

خواهند بود

طبق آمار جهانی،

تا ۸۵ درصد

مراجعه‌کنندگان

به پزشکان

عمومی از

اختلالات اعصاب

و روان رنج

می‌برند، ولی به

علت دیدگاه‌های

منفی نسبت

به روانپزشکی

درصد بسیار

کمی از آنها

به روانپزشک

مراجعه می‌کنند