

نعمت
زندگی را
با دیگران
شریک
شویم

صفحه‌ی ۳۰۲

اهدای خون اهدای زندگی



نشریه دانشجویی هلال
مهربانان دانشگاه علوم
پزشکی فسا
سال سوم
اسفند ۹۸

کانال کانون هلال احمر دانشگاه علوم پزشکی فسا، @

گاهنامه هلال مهربانی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا

مدیر مسئول: مهسا صفار

سردبیر و ویراستار: مریم سینا

هیئت تحریریه: عاطفه دهناد، زهرا صائب، فاطمه صمدی، مریم

سادات موسوی؛ با تشکر از مرتضی جوانمردی، فاطمه آزادیان و

خانم حبیبی دبیر کانون هلال احمر

طراح: محمد راسخی

اهدای خون، اهدای زندگی | صفحه ۲

نعمت زندگی را با دیگران شریک شویم | صفحه ۳

اثرات روان‌شناختی و بهداشت روانی حوادث طبیعی | صفحه ۴

گزارش انتخابات کانون هلال احمر | صفحه ۶

معرفی کتاب خانه کاغذی | صفحه ۷

الهی نامه | صفحه ۸

اهدای خون اهدای زندگی

کانون دانشجویی هلال احمر دانشگاه علوم پزشکی فسا، با همکاری سازمان انتقال خون شهرستان فسا اقدام به برنامه ای خدایسندانه و انسان دوستانه در

جهت رفع نیاز مبرم بیمارستان های سراسر کشور به خون، تشویق جامعه برای شرکت در این امر پسندیده و آشنایی هرچه بیشتر افراد با مزایای اهدای خون نموده است. در این طرح که با همکاری دانشجویان، اساتید و پرسنل محترم دانشگاه از ساعت ۹ الی ۱۳ به طول انجامید؛ تعداد ۶ کیسه خون معادل ۳۰۰۰۰ سی سی جمع آوری شد. کانون هلال احمر از تمام کسانی که در این طرح شرکت کردند، کمال تشکر را دارد.

با اهدای خون، نعمت زندگی را با دیگران شریک شویم

اهدای خون اهدای زندگی است، شاید بارها و بارها این جمله را شنیده باشید یا از کنار آن عبور کرده باشید اما جمله یکی از مسئولان سازمان انتقال خون «اهدای هر واحد خون از سوی اهداکنندگان می تواند جان سه فرد نیازمند به خون و فرآورده های خونی را از مرگ نجات دهد.» به خوبی موید این جمله است. آنچه باید درمورد اهدا خون بدانیم:

براساس تحقیقات انجام شده، اهدای خون به طور منظم سبب مصونیت فرد در برابر بیماریهای قلبی و عروقی میشود. علاوه بر این سیستم خون سازی بدن به گونه ای است که با افزایش جریان خون در بدن، طی مدت زمان کوتاهی، خون اهدا شده را جایگزین می کند.

هر فرد سالم در گروه سنی ۱۷ تا ۶۵ سال با حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم میتواند خون اهدا کند. فشارخون این افراد باید متعادل باشد یعنی کمتر از ۹۰ و بیشتر از ۱۸۰ میلی متر جیوه نباشد. از آخرین زمان اهدای خون قبلی نیز باید حداقل ۸ هفته گذشته باشد. به طور کلی افرادی که به بیماری عفونی مانند ایدز و هپاتیت مبتلا نباشند، میتوانند اهدا کننده خون باشند و حتی ۴ بار اهدای خون در سال نیز هیچ ضرری برای فرد نخواهد داشت.

فاطمه صمدی
دانشجوی پرستاری ۹۶



۳



۲

اثرات روان شناختی و بهداشت روانی حوادث طبیعی

عاطفه دهناد
بهداشت عمومی ۹۶

اثرات روان شناختی و بهداشت روانی حوادث طبیعی موضوعی است که از اهمیت خاصی برخوردار است اما تا کنون کم تر به این موضوع پرداخته شده است.

بهداشت روانی یعنی تامین، حفظ و ارتقا سلامت روان افراد جامعه به گونه ای که آن ها نه تنها بیماری روانی نداشته باشند بلکه بتوانند کارهای روزانه خود را به خوبی انجام دهند، از زندگی شان لذت ببرند و با افراد خانواده و محیط زندگی خود ارتباط برقرار کنند.

بلا: اختلال شدید زیست-محیطی و روانی-اجتماعی است که توانایی جامعه برای مقابله با مشکلات ناشی از آن فراتر باشد. از جمله مهم ترین قشر آسیب پذیر این بلایا و بحران ها سالمندان و کودکان هستند که البته کودکان با توجه به رده بندی سنی آسیب های متفاوتی در آن ها به وجود می آید. سیاست های اجرایی مسئولین بهداشت روان باید متمرکز بر عادی سازی واکنش های ناشی از فجایع باشد. استفاده از رویکرد بیماری نگر در بلایا مانعی جدی در راه رسیدن به این هدف خواهد بود. از جمله این اثرات می توان به خشم، سوگ عارضه دار، افسردگی اساسی، اضطراب، سرزنش، ناامیدی، احساس گناه، اجتناب و مشکلات خواب اشاره کرد.

از جمله اقداماتی که به عنوان یک امدادگر باید به آن توجه کنید:

- با آسیب دیدگان ارتباط صحیح برقرار کنید البته نباید باعث وابستگی شوید.
- به نیازهای عاطفی فرد آسیب دیده توجه کنید.

- مانع بروز احساسات او نشوید.
- به افراد اطلاعات صحیح دهید.

۵) آن ها را تشویق کنید با هم محله های خود شبکه محلی درست کنند و امور خود را سامان دهند.

۶) در صورتی که علائم روانی را در فردی مشاهده کردید، وی را به تیم روانی-اجتماعی معرفی کنید.

۷) برای آرامش بخشیدن از باورهای دینی استفاده کنید.

۸) افراد را به شرکت در تشییع جنازه و خواندن نماز میت تشویق کنید.

۹) مانع تجمع داغ دیدگان نشوید.

۱۰) استراحت شبانه روزی ضروری است؛ افراد را به خواب به موقع تشویق کنید.

از اقدامات زیر اجتناب کنید:

- دادن وعده های غیر قابل اجرا به بازماندگان؛ چون سبب افزایش ناامیدی می شود.
- انتقاد از خدمات موجود و فعالیت های

انجام گرفته.

۳) اطمینان دادن بی مورد به افراد. مثلا بیان اینکه "همه چیز خوب خواهد شد" یا "حداقل شما زنده مانده اید" زیرا سبب کاهش آرامش می شود.

۴) اجبار کردن فرد به بیان داستان و اتفاقات.

۵) بیان اینکه فرد در حال حاضر باید چه کاری انجام دهد، چگونه فکر کند و یا چه احساسی داشته باشد.

منبع: کتاب حمایت های روانی- اجتماعی در بلایا و حوادث غیر مترقبه



که - احتمالاً - دوست بلوما برای او ارسال کرده ولی هیچ وقت به دستش نرسیده.

آنچه "خانه کاغذی" را چنین هولناک و چالش برانگیز میسازد، فقط داستان پرماجرایی آن نیست؛ بلکه واقعیت های عریان نیست که روبه رو شدن با آنها را مدام به تعویق انداخته ایم. واقعیت هایی مثل اینکه علاقه شدیدمان به ساخت یک کتابخانه از کتاب هایی که - احتمالاً - دوستشان داریم، بیشتر به خاطر حس خوبیست که از خیره شدن افراد تازه وارد به آن پیدا میکنیم و نه به خاطر خود کتاب ها.

واقعیت هایی مثل اینکه ما در کتاب ها بخش هایی از خاطراتمان را ذخیره می کنیم، خاطراتی که شاید اگر در همان لحظه، کتاب مذکور را در دست نداشتیم خیلی زیباتر رقم میخوردند (هرچند با این قسمت کتاب اصلاً موافق نیستیم).

"خانه کاغذی" تلاش کاملاً موفق دومینگوئز است برای آنکه به ما بفهماند، بی آنکه متوجه باشیم تا چه اندازه در دام کتاب هایی که خوانده ایم و میخوانیم گیر کرده ایم؛ برای آنکه ما را به نقطه ای برساند که به این واقعیت فکر کنیم که اگر روزی کتابهایی که به امید رهایی به آن ها چنگ زده ایم، بیشتر از هر چیز دیگری گرفتارمان کنند چه خواهیم کرد؟

وقتی آخر کتاب میخوانیم که چطور قهرمان داستان در خانه یا بهتر است بگوییم قفسی از کتابهای بیشماری که در طول سالیان دراز عمر خود خوانده اسیر میشود، احتمالاً همه ما با بهت و اندکی ترس به کتابخانه خود خیره میشویم؛ کتابخانه ای که همه عمر برای ساختنش تلاش کرده ایم.

"خانه کاغذی" کتابی است که همه ما باید آن را بخوانیم؛ برای آنکه به عاقبت کتاب خواندن بی امانمان فکر کنیم و حتی برای لحظه ای هم که شده به آن شک کنیم تا این بار با عشق، علاقه و البته انگیزه بیشتری، کتاب بعدی را شروع کنیم.

برای تمام کسانی که در کتابها، به دنبال مرهم موثری برای معنا بخشیدن به زندگی اند.

مریم سادات موسوی
آذرماه ۹۸

معرفی کتاب خانه کاغذی

"خیلی وقت ها رهایی از دست کتاب ها به مراتب سخت تر از خرید و تهیه کتاب هاست."

"خانه کاغذی" در ابتدا، کتاب کوتاه و روانی به نظر میرسد که بیشتر به خاطر قطع جیبی و قطر کم آن است؛ اما واقعیت با انتظار ما از کتاب، بسیار متفاوت است.



کتابی که در دست دارید، برایتان چالش های بزرگی در بر خواهد داشت، خصوصاً اگر خودتان را - حتی در واپسین نقاط پنهان ذهنتان - کتابخوان قهار می دانید. "خانه کاغذی" اثر کارلوس ماریا دومینگوئز است که با ترجمه شقایق قندهاری توسط نشر آموت به چاپ رسیده؛ کتابی با نثر بی نهایت روان و ساده و داستانی جذاب که خواننده را قدم به قدم با خود پیش میبرد تا در آخرین صفحات، ضربه نهایی را وارد کند.

داستان با واقعه هولناکی آغاز میشود: "در یکی از روزهای بهاری ۱۹۹۸، بلوما لنون نسخه دست دومی از کتاب های شعر امیلی دیکنسون را از یک کتابفروشی شهر سوهو خرید و درست زمانی که سر نیش خیابان به دومین شعر کتاب رسید، اتوموبیلی او را زیر کرد."

"کتاب ها سرنوشت مردم را تغییر میدهند؛" این واقعیتی است که دومینگوئز در تمام صفحات بعدی به دنبال اثبات آن است. ما در "خانه کاغذی" با همکار بلوما همراه میشویم که به دنبال کشف رازهای نهفته در کتابیست



گزارش انتخابات کانون هلال احمر

انتخابات روز دوشنبه ۲۲ مهر ۹۸ با حضور سرکار خانم خیراتی در طبقه همکف ساختمان الحاقی برگزار شد. تعداد نامزد ها ۸ نفر بودند که طی انتخابات ۷ نفر به عنوان شورای مرکزی انتخاب شدند.

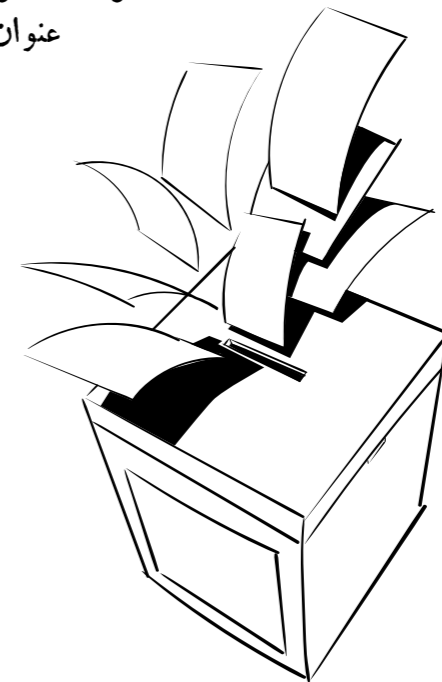
اعضاء اصلی:

فاطمه حبیبی / پرستاری
مرجان نصری زاده / هوشبری
فاطمه نظریان / هوشبری
حسین کارگر / پزشکی
فاطمه صمدی / پرستاری

اعضاء علی البدل:

امیررضا اسماعیلی زاده / پزشکی
فاطمه آزادیان / پرستاری

سپس به دنبال انتخاباتی که بین اعضای شورای مرکزی انجام شد، سرکار خانم فاطمه حبیبی به عنوان دبیر کانون برگزیده شد.



نیایش

يَا سَرِيعَ الرَّضَا اغْفِرْ لِمَنْ لَا يَمْلِكُ إِلَّا الدُّعَاءُ

ای که از بندگانت بسیار زود راضی میشوی بخش
بر بندهای که بجز دعا و تضرع بدرگاهت مالک چیزی
نیست

فَإِنَّكَ فَعَّالٌ لِمَا تَشَاءُ يَا مَنْ اسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ وَ
طَاعَتُهُ غِنَى

که تو هر چه خواهی می کنی ای که نامت دوی
دردمندان و یادت شفای بیماران است و طاعتت بی
نیازی از هر چه در جهان

ارْحَمَ مَنْ رَأْسُ مَالِهِ الرَّجَاءُ وَ سِلَاحُهُ الْبُكَاءُ

ترحم کن به کسی که سرمایه اش امید به توست و
اسلحه اش گریه است

يَا سَابِعَ النِّعَمِ يَا دَافِعَ النِّقَمِ يَا نُورَ الْمُسْتَوْحِشِينَ فِي الظُّلَمِ
يَا عَالِمًا لَا يُعَلَّمُ

ای بخشنده کاملترین نعمت ای دفع کننده هر بلا و
مصیبت ای نور دل‌های وحشت زده در ظلمات
(فراق) ای دانای علم ازل تا ابد بی آموختن

صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ