## امروز چه خبر

### تردد پرحجم در مبادی خروجی تهران

**مهر:** رئیس پلیس راه راهور فراجا از تردد پرحجم در مبادی خروجی تهران خبر داد. کرمی از پرحجم‌بودن تردد در مبادی خروجی پایتخت خبر داد و گفت: «اکنون حجم خروجی خودروها از تهران به‌ویژه در آزادراه تهران-شمال، محور تهران-قم و محور هراز در مقایسه با روزهای عادی افزایش یافته است». او از رانندگان خواست با رعایت کامل مقررات راهنمایی و رانندگی، با صبر و حوصله حرکت کرده و برای داشتن سفری ایمن، برنامه‌ریزی مناسب‌تری داشته باشند.

### بازگشت حجاج ایرانی به کشور از مرز زمینی عراق

سازمان حج و زیارت از انتقال زائران با یک بسته سفر هوایی-زمینی از طریق مرز زمینی عراق در روز یکشنبه ۲۵ خرداد به کشور خبر داد. براساس اعلام این سازمان، در برنامه‌ریزی صورت‌گرفته، با همکاری دولت سعودی زائران یک مسافت هزار کیلومتری را با خطوط هوایی عربستان از مدینه به فرودگاه شهر عرعر در مرز عراق منتقل می‌شوند و سپس با اتوبوس‌های پیش‌بینی‌شده به یکی از شهرهای نجف یا کربلا اعزام می‌شوند. حجاج پس از استراحت کوتاه و زیارت حرم اهل بیت، به وسیله ناوگان زمینی ایرانی به مرزهای کشورمان منتقل و از آنجا به شهرهای محل سکونت خود رهسپار خواهند شد.

### لغو آزمون ورودی مدارس سمپاد و نمونه دولتی

مرکز اطلاع‌رسانی و روابط‌عمومی وزارت آموزش و پرورش با صدور اطلاعیه‌ای از لغو آزمون‌های مدارس و آزمون ورودی مدارس سمپاد و نمونه دولتی خبر داد. در این اطلاعیه آمده است: «براساس تصمیم ستاد عالی آزمون‌ها و با توجه به شرایط موجود، همه آزمون‌های مدارس (امتحانات داخلی و غایبان موجه) و آزمون ورودی مدارس سمپاد (سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان) و مدارس نمونه دولتی لغو شد».

براساس این اطلاعیه، تاریخ جدید برگزاری این آزمون‌ها متعاقبا از طریق درگاه‌های رسمی وزارت آموزش و پرورش و خبرگزاری‌های رسمی کشور اعلام خواهد شد: «وزارت آموزش و پرورش همواره در تلاش است تا بهترین شرایط را برای آموزش و پرورش دانش‌آموزان فراهم آورد و امیدواریم با همکاری همه ذی‌نفعان، این دوره نیز با موفقیت سپری شود».

### مردم از تجمع در محل‌های حادثه خودداری کنند

**ایلنا:** سخنگوی جمعیت هلال احمر گفت: کسانی که خانه‌شان دچار آسیب شده، می‌توانند در مراکز اسکان اضطراری هلال احمر مستقر شوند. مجتبی خالدی گفت: «جمعیت هلال احمر در چند حوزه فعالیت می‌کند؛ امداد و نجات، اسکان اضطراری و جست‌وجو و نجات فنی-تخصصی». او ادامه داد: «از ابتدای این حادثه بیش از دوهزارو ۵۰۰ نفر در قالب ۶۵۷ تیم عملیاتی شرکت کردند که ۱۸۸ تیم ارزیابی، ۵۲ تیم جست‌وجو و نجات زنده‌یاب، ۳۲ تیم فوریت‌های پزشکی، ۵۵ تیم واکنش سریع و مابقی تیم‌ها عملیاتی و پشتیبانی بوده‌اند». خالدی گفت: «در مجموع تا این لحظه ۱۱۴ نفر مصدوم با همکاری جمعیت هلال احمر و بقیه سازمان‌های امدادی به مراکز درمانی منتقل شده‌اند و ۵۹ نفر از آنان در محل حادثه به صورت سرپایی درمان شده‌اند».

سخنگوی جمعیت هلال احمر تأکید کرد: «با توجه به اتفاقاتی که افتاده است، چند توصیه برای مردم داریم؛ همچنان از ازدحام در محل‌های حادثه خودداری کنند. اجازه دهند تیم‌های آواربرداری تخصصی کار خود را انجام دهند. اخبار را از مراجع رسمی و ذی‌صلاح و همچنین سایت جمعیت پی بگیرند. به شایعات و احیانا اطلاعیه‌هایی که از طرف جمعیت صادر نشده، توجه نکنند و مسیر را برای رسیدن عوامل امدادی حتما باز نگه دارند». او درباره اردوگاه‌هایی که هلال احمر برای اسکان اضطراری برپا می‌کند و شیوه استقرار در آنها توضیح داد: «هنگامی که خانه‌ای دچار آسیب شود، بلافاصله جمعیت هلال احمر حضور پیدا می‌کند، اطلاعیه لازم را در این قسمت صادر می‌کند که محل اسکان اضطراری برای آسیب‌دیدگان آنجا کجاست. ما به محل حادثه، کارشناس روان‌شناسی اعزام می‌کنیم که توصیه‌های لازم را به بازماندگان و کسانی که دچار آسیب شده‌اند، می‌گویند».

### اطلاعیه دادستانی درباره امنیت روانی جامعه

دادستانی کل کشور در بیانیه‌ای اعلام کرد: «فعالان فضای مجازی و رسانه‌ها از پرداختن به موضوعاتی که امنیت روانی جامعه را مخدوش می‌کند، پرهیز کنند». در این بیانیه آمده است: «با افرادی که با انتشار محتوای خلاف واقع و نشر اکاذیب اقدام به برهم‌زدن امنیت روانی جامعه کنند، براساس قانون برخورد مقتضی صورت خواهد گرفت. لازم است با اتخاذ تدابیر لازم با افرادی که با سوءاستفاده از فضای مجازی مبادرت به مخدوش‌کردن امنیت روانی جامعه و تشویش اذهان عمومی با انتشار محتوای خلاف واقع و نشر اکاذیب می‌کنند، مطابق مقررات برخورد سریع و بازدارنده صورت گرفته و نتیجه به این دادستانی اعلام شود».

### پرداخت وام ۵۰ میلیون تومانی ۳۰ هزار بازنشسته

معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری، از پرداخت وام ۵۰ میلیون‌تومانی به حدود ۳۰ هزار نفر از بازنشستگان و وظیفه‌بگیران این صندوق در مرحله نخست خبر داد. براساس اعلام صندوق بازنشستگی کشوری، روح‌الله اوقانی گفت: «این تسهیلات با کارمزد چهار درصد و بازپرداخت ۶۰ماهه، در چارچوب برنامه‌های رفاهی صندوق و با هدف بهبود وضعیت معیشتی بازنشستگان و وظیفه‌بگیران مشمول، به واجدان شرایط پرداخت شده است».

او تأکید کرد: «پرداخت این تسهیلات در راستای تعهد صندوق بازنشستگی کشوری به ارتقای رفاه و توان اقتصادی جامعه بازنشستگان صورت گرفته و مراحل بعدی پرداخت این تسهیلات نیز در ماه‌های آینده طبق برنامه انجام خواهد شد». معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بر برنامه‌ریزی منظم و منسجم برای پرداخت تسهیلات رفاهی و حقوق بازنشستگان صندوق و تخصیص منابع لازم نیز تأکید کرد. او افزود: «صندوق بازنشستگی کشوری در هر شرایطی آماده خدمت‌رسانی به بازنشستگان و وظیفه‌بگیران کشوری است و تمهیدات لازم برای شرایط گوناگون در نظر گرفته شده است».

عکس: حسن شیروانی، ایرنا

کارشناسان در گفت‌وگو با «شرق» درباره وضعیت سلامت مردم در این دوره هشدار می‌دهند

# وضعیت اضطراری

**روایت شهروندان از تکرار کابوس جنگ ایران و عراق، بی‌خوابی، ترس و احساس ناامنی که این روزها تجربه می‌کنند**

نیلوفر حامدی

«برای چند لحظه احساس کردم تنفسم مختل شده. انگار که دَم برود و بازدم، جایی میان ریه و راه گلو متوقف شود. حس می‌کردم صورتم ابتدا قرمز و بعد کبود شده و بعد از مدتی که نمی‌دانم به ثانیه گذشت یا دقیقه، لرز از فرق سرم شروع شد و تا انگشت پا ادامه داشت. رعشه‌ای هولناک همه وجودم را فراگرفته بود و هر آن حس می‌کردم الان است که قسمتی از دست یا پا یا حتی چشمانم از بدنم جدا شود. نمی‌دانم اگر خواهرم نبود که به دادم برسد، از آن حمله عصبی جان سالم به در می‌بردم یا نه». همه چیز برای «سپیده» با صدای انفجاری شروع شد که سحرگاه ۲۳ خرداد، برگ جدیدی از زیست مردم این سرزمین را ورق زد؛ آغاز جنگی که انتهایش روشن نیست. تا همین امروز کشته‌های زیادی داده و خیلی‌ها خانه‌های امن‌شان را از دست داده‌اند و شب و روزهای پیش‌رو نیز چشم‌انداز روشن، شفاف و واضحی ندارد.

**بی‌خوابی، ترس و احساس ناامنی**

«سپیده» پس از گذشت پنج روز از آغاز جنگ، به اوضاع روان خود مسلط‌تر است: «فکرش را نمی‌کردم صدای انفجار با من، روان و بدنم چنین کند. اساسا از خودم انتظار بیشتری داشتم و تا دو روز فکر می‌کردم ضعف زیادی از خودم نشان دادم. اما با بقیه که حرف زدم، متوجه شدم واکنش من غیرعادی یا بیش از حد نبوده است. حالا با کمکی که از یکی از دوستان روان‌کاوم گرفته‌ام، کمی بر اوضاع مسلط‌تر شده‌ام و البته باید بگویم که به تجویز او قرص سبکی هم برای کنترل ضربان قلبم می‌خورم که تأثیر داشته است». اما همه مثل «سپیده» نتوانسته‌اند بحرانی را که با آن مواجه شده‌اند، مدیریت کنند. «سامان» یکی از همین افراد است که در روزهای اخیر روی هم ۱۰ ساعت هم نخوابیده است: «به‌طور کامل از خواب و خوراک افتاده‌ام. مطلقا هیچ کاری نمی‌توانم بکنم. تمام روز روی مبل یا تخت ولو می‌شوم و اخبار را رصد می‌کنم. در تمام روزهای اخیر روی هم ۱۰ ساعت هم نخوابیده‌ام و امیدوار بودم که روزها که اوضاع آرام‌تر می‌شود، بتوانم بخوابم، اما به محض اینکه چشمانم گرم می‌شود، کابوسی من را از خواب می‌پراند».

سامان تنها زندگی می‌کند و به نظرش همین تنهایی هم به احساس ناامنی‌اش افزوده: «دیروز با یکی از دوستانم حرف می‌زدم و او پیشنهاد داد به خانه آنها بروم، شاید در صورت حضور در خانه‌ای که فرد دیگری هم در آن باشد، بتوانم بخوابم، اما در نهایت چه؟ مگر چند شب می‌توانم خانه دیگران بمانم؟».

**تکرار کابوس جنگ ایران و عراق**

کابوس جنگ برای آنها که خاطره جنگ ایران و عراق را داشتند، تکرار شده است؛ مثل «زینت» که اهل اهواز است. او ۴۵ سال دارد و همه نوجوانی‌اش مقارن با سال‌های جنگ تحمیلی ایران و عراق بود: «جنگ دم گوش ما بود. با آن زندگی می‌کردیم. بیدار می‌شدیم و می‌خوابیدیم. در کوچه که بازی می‌کردیم، جنگ بود. خروس که در حیاط می‌خواند، جنگ بود. هر سال که جشن تولد می‌گرفتیم، باز هم جنگ بود. جنگ از ما جدا نمی‌شد. حتی بعد از پایان جنگ، همچنان در پوست و استخوان‌مان بود و با ما زندگی کرد و بزرگ شد. فکر نمی‌کنم روزی از عمرم بدون حس جنگ بگذرد». زینت، پس از ۲۳ خرداد، جنگ را زنده‌تر از همیشه همراه با خود می‌بیند: «دوباره آن تصویر تار و مه‌گرفته در زندگی‌ام رنگ گرفته. دیروز که تصویر دود انبار نفت شهران را تماشا می‌کردم، ناخودآگاه اشک‌هایم سرازیر شد. تصور اینکه بچه‌های ما، نسل جدید، با همان کابوس‌ها زندگی کنند، برایم غم‌انگیزترین اتفاق دنیا بود».

**بیشتر از یک ساعت در روز اخبار را دنبال نکنید**

اما در کنار حملات فیزیکی حمله دیگر در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی انجام شده که روان جامعه را نشانه رفته است؛ وضعیتی که گذر از شرایط بحرانی یا کنارآمدن با آن را سخت‌تر کرده است. علی‌اصغر کیهان‌نیا، روان‌شناس، معتقد است در شرایط بحرانی جنگ، اساسی‌ترین نیازهای انسانی مورد حمله قرار می‌گیرد و همین هم مخاطرات متعددی برای روان انسان ایجاد می‌کند. به همین دلیل در وهله اول باید ریشه این مخاطرات را به‌خوبی شناخت: «طبق هرم نیازی که سال‌ها پیش «مازلو» طراحی کرده، نیاز به امنیت و تأمین اقتصادی که خوراک و پوشاک و مسکن افراد را شامل می‌شود، در شرایط جنگی آسیب می‌بیند. در نتیجه، تبعات این احساس ناامنی اقتصادی و اجتماعی خودش را در انواع اختلالات روانی و برخوردهای اجتماعی بروز می‌دهد و هرچه به این صدمات بیشتر آگاه باشیم، بهتر می‌توانیم مخاطرات پیش‌رو را مدیریت و کنترل کنیم».

به گفته این روان‌شناس، مرکز اصلی افزایش تنش و اضطراب در افراد و در شرایط بحرانی، ناشی از نحوه مواجهه با اخبار و دنبال‌کردن آن است: «مردم در سراسر دنیا اخبار روز را دنبال می‌کنند و طبیعی است که در موقعیتی که ما در آن قرار داریم، این نیاز بیشتر هم می‌شود. اما مهم است که این نیاز را به شکل منطقی و معقول کنترل کنیم. در غیر این صورت، تبعاتش به‌طور جدی در روان ما خود را بروز خواهد داد. دنبال‌کردن طولانی و مداوم اخبار از کانال‌ها و رسانه‌های مختلف، شبکه‌های اجتماعی و شبکه‌های تلویزیونی و به تبع آن، شنیدن و تماشای تحلیل‌ها و تفسیرهای متعدد نه‌تنها کمکی به ما نخواهد کرد، بلکه تشتت، سردرگمی، تردید و بی‌اعتمادی را در افراد افزایش خواهد داد. همین احساس گیجی در افراد که با این پرسش درونی «پس کی داره راست میگه و کی دروغ؟» خود را نشان می‌دهد، عامل ایجاد خشم پنهان، افزایش اضطراب و تنش و منفی‌بافی‌های حاد می‌شود. در نتیجه، پیشنهاد ما و همکاران‌مان در شرایط فعلی این است که مردم اخبار را دنبال کنند اما اولا برای منابع خبری خود محدودیت قائل شوند و در وهله دوم نیز بیش از یک ساعت در روز پای رصد اخبار نمانند. این زمان در حالت عادی ۳۰ دقیقه در شبانه‌روز است و برای موقعیت حساس کنونی می‌تواند به یک ساعت برسد».

**تماشای تصاویر دلخراش؛ ممنوع**

او با اشاره به اهمیت نحوه رصد اخبار در این موقعیت، درباره گفت‌وگوهای دوستانه و خانوادگی هم هشدار می‌دهد: «همیشه هم اخبار از تلویزیون و تلگرام و کانال ماهواره‌ای نیست؛ زمانی شایعات، اخبار دروغ و بدون سند در گفت‌وگوهای دوستانه و خانوادگی، در تاکسی، صف بنزین و موقع خریدکردن ردوبدل می‌شود. به همین دلیل نیاز جدی وجود دارد که درباره حرف‌هایی که می‌زنیم و اخباری که منتقل می‌کنیم، حساس باشیم. همه افراد آستانه تحمل یکسانی ندارند و شنیدن یک خبر برای یک نفر می‌تواند ترسی دائمی ایجاد کند. پس هم درباره آنچه می‌گوییم، حساس باشیم و هم در ارائه داده به دیگران با خساست عمل کنیم». این روان‌شناس معتقد است تماشای صحنه‌های دلخراش هم که به‌طور کلی ممنوع شود: «زن و مرد و کودک و بزرگسال ندارد؛ تماشای صحنه‌های دلخراش شامل افراد قربانی‌شده در انفجارها و تخریب‌ها و حتی تماشای منازل فروریخته، جز افزایش تنش و اضطراب و از سوی دیگر عادی‌سازی فروپاشی، هیچ‌گونه عایدی ندارد. کنجکاوی به تماشا و دنبال‌کردن چنین تصاویری می‌تواند آسیب‌های جبران‌نشدنی برای روان افراد ایجاد کند». او همچنین راهکارهایی ساده، اما تأثیرگذار را برای عبور بهتر از بحران فعلی و افزایش تاب و توان جامعه معرفی می‌کند: «عاجزانه از مردم تقاضا دارم که ورزش روزانه را در دستور کار خود قرار دهند. نیم‌ساعت فعالیت ورزشی شدید در خانه زمان زیادی از ما نمی‌گیرد اما تأثیرات بی‌نظیری بر جسم و روان ما دارد. در زمان اجرای ورزش با شدت بالا، ذهن از هرگونه نشخوار فکری بازمی‌ایستد و تماما مشغول همان فعالیت بدنی می‌شود؛ در نتیجه برای زمان درخور توجهی ذهن شما فرصت استراحت‌کردن پیدا خواهد کرد. حتی می‌توانید برای تأثیر روانی بهتر، همراه با دیگر اعضای خانواده ورزش کنید که تبدیل به کار مفرح‌تری شود. این تمرین همچنین باعث می‌شود که شما خواب باکیفیت‌تری هم داشته باشید. همچنین، مصرف قهوه و کافئین را به‌طور کلی در سطحی نگه دارید که موجب افزایش ضربان قلب شما نشود. تغذیه سبک‌تر و سالم‌تر و حفظ روتین خواب هم در حفظ تعادل هورمون‌های بدن و در نتیجه کارکرد بهتر سیستم عصبی بسیار مؤثر است».

کیهان‌نیا برای صداوسیما و جراید هم مسئولیتی سنگین لحاظ می‌کند و می‌گوید: «راهکارهایی که درباره آن گفت‌وگو کردیم، برای کوتاه‌مدت بدون تردید اثرگذار هستند، اما در بلندمدت باید راهکارهای کلان‌تری را هم پیش پای مردم گذاشت. در این زمینه، رسانه ملی نقش بسیار مهمی دارد. نحوه خبررسانی، میزان شفافیت با مردم برای جلب اعتماد آنها، پخش برنامه‌های متنوع و حتی شاد، استفاده از کارشناسان زبده برای گفت‌وگو با مردم، همه اینها می‌تواند در طولانی‌مدت به کار بیاید».

**از متخصص کمک بگیرید**

او با تأکید ویژه بر شرایط کودکان، توضیح می‌دهد تا جایی که آنها متوجه واقعیت ماجرا نشده‌اند، نیازی نیست درباره جنگ با آنها صحبت شود: «خیلی از بچه‌ها ممکن است تا مدتی اصلا متوجه تنش موجود در فضا نشوند. تصور کنند صداها چیزی مثل سروصدای چهارشنبه‌سوری است و نورهای ناشی از پدافند پهپاد و موشک هم آتش‌بازی است. تا زمانی که خودشان متوجه نشده‌اند، چیزی به آنها گفته نشود. اما به محض اینکه بچه‌ها چیزی حس کردند، باید شرایط را با کمترین داده برای آنها شرح داد و از همه مهم‌تر اینکه به کودکان اطمینان داده شود که والدین‌شان کنارشان خواهند بود و رهای‌شان نخواهند کرد».

این روان‌شناس به نسلی که قبلا تجربه جنگ را داشته هم اشاره می‌کند: «احتمال بازگشت آسیب‌های قبلی برای این گروه بسیار بالاتر است و در مقابل پدیده جنگ، شکننده‌تر محسوب می‌شوند؛ چراکه تروماهای گذشته آنان مجددا زنده می‌شود. اختلال PTSD یا اختلال پس از سانحه درصورتی‌که بین این افراد پیش‌تر درمان نشده باشد، حالا می‌تواند به معضلی جدی برای آنها بدل شود. توصیه من به این افراد این است که حتما از کمک متخصص استفاده کنند».

**با شماره‌های ۱۴۸۰ و ۱۲۳ تماس بگیرید**

شماره تماس ۱۴۸۰ سازمان بهزیستی و ۱۲۳ اورژانس اجتماعی به‌طور شبانه‌روزی و ویژه در شرایط فعلی پاسخ‌گوی تماس‌های مردمی خواهد بود که نیازمند مشاوره و دریافت خدمات روان هستند. حسن موسوی‌چلک، معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزستی و رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران، با اعلام این خبر به «شرق» می‌گوید: «ما خودمان را لحظه به لحظه در کنار مردم می‌دانیم و به‌خوبی واقفیم که باید همراه یکدیگر باشیم. شماره تماس‌هایی که گفتم، در اختیار مردم هستند تا در صورت نیاز با آن تماس بگیرند و بتوانند خدمات مدنظرشان را دریافت کنند. همچنین شماره ۱۳۷، شهرداری قول مساعد داده تا برای آنهایی که خانه‌های خود را از دست داده‌اند و محلی برای اسکان ندارند، مکانی را مهیا کند». او وضعیت کودکان، سالمندان و بیماران را خاص می‌داند و می‌گوید: «اگر در اطراف خود کودک، سالمند یا بیمار دارید، به‌طور ویژه حواس‌تان به نیازهای جسمی و روانی آنها باشد؛ چراکه این گروه آسیب‌پذیرترند. به‌ویژه اگر سالمند یا بیماری را می‌شناسید که تنها زندگی می‌کند، سعی کنید با آنها در ارتباط بمانید. مثلا اگر در همسایگی خود چنین کسی را می‌شناسید، حواس‌تان باشد که گاهی به او سر بزنید».

معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزستی درباره اقدامات ویژه این چند روز پس از راه‌اندازی کمیته مدیریت بحران با استان‌ها توضیح داد: «به محض برگزاری جلسات ویژه کمیته مدیریت بحران با استان‌ها دستور داده شد که مراکز بهزیستی که در مجاورت سایت‌های حساس قرار دارند، به‌طور کامل تخلیه شوند. همچنین واگذاری افرادی که امکان واگذاری آنها به خانواده‌های‌شان وجود داشت، در برنامه قرار گرفت که این کار هم به‌طور موقت انجام شود. استان‌های معین مشخص شدند و چنانچه در مراکز امکان جابه‌جایی وجود داشته باشد هم انجام خواهد شد. تأمین لوازم ضروری و ویژه ازجمله پوشک و شیرخشک هم در برنامه قرار گرفت. مدیران ما در ستادها مستقرند و تیم اورژانس اجتماعی هم فعالانه به کار خود ادامه می‌دهد». رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران همچنین هرگونه تجمع در محل‌های آسیب‌دیده را خطرناک توصیف می‌کند: «تجمع در نقاطی که در آنها انفجاری رخ داده یا خانه‌ای تخریب شده است، هیچ سودی ندارد. تنها باعث اختلال در روند امدادرسانی می‌شود و میزان تنش را در آن موقعیت نیز افزایش می‌دهد. با حفظ خونسردی خودمان تلاش کنیم تا موقعیت‌های این‌چنینی در اختیار افراد متخصص حوزه درمان و امداد و امنیت قرار گیرد».

## خبرهای روز

### مشاوره رایگان در پی حوادث اخیر

آموزش و پرورش علاوه بر برگزاری یک آزمون جایگزین برای غایبان، با حمایت ها و مشاوره‌های روان‌شناختی از طریق خط ۱۵۷۰، در تلاش است تا استرس و اضطراب در میان کودکان و نوجوانان کاهش یابد. به دنبال حملات اخیر در شامگاه پنجشنبه، خانواده ها و خصوصا کودکان و نوجوانان دچار نگرانی‌هایی شدند. کودکان دیگر استرس امتحان را ندارند اما برای برخی از نوجوان‌ها هنوز امتحانات پایان سال تحصیلی تمام نشده و همین موضوع باعث استرس و اضطراب بیشتری در نوجوانان شده است. اگرچه براساس تصمیم استانداری تهران مبنی بر دورکاری دستگاه‌های اجرائی تا چهارشنبه ۲۸ خرداد سفر به همراه خانواده برای دانش‌آموزانی که هنوز امتحان دارند ممکن نیست. آموزش و پرورش علاوه بر برگزاری یک آزمون جایگزین، با مشاوره‌های روان‌شناختی از طریق خط ۱۵۷۰ در تلاش است تا اضطراب در میان کودکان و نوجوانان کاهش یابد. تجاوزگری رژیم صهیونیستی فقط محدود به تهران نیست، در نتیجه دانش‌آموزان شهرهای دیگر هم با استرس و اضطراب مواجه هستند. این دلایل موجب شد تا آموزش و پرورش که پیش از این از برگزاری امتحانات طبق برنامه‌ریزی قبلی خبر داده و هرگونه تأخیر در برگزاری امتحانات را تکذیب کرده بود، با درخواست‌های بسیار دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان، تصمیم به برگزاری یک آزمون جایگزین برای غایبان گرفت. مرکز اطلاع‌رسانی و روابط‌عمومی وزارت آموزش و پرورش در اطلاعیه شماره ۲ خود اعلام کرد: «براساس تصمیم ستاد عالی آزمون‌ها، آزمون هماهنگ استانی پایه نهم و سایر آزمون‌های داخلی باقی‌مانده دانش‌آموزان در خردادماه، مطابق برنامه اعلامی، از سوی مدارس برگزار خواهد شد. دانش‌آموزانی که بنا به دلایلی موفق به حضور در آزمون نشوند، می‌توانند در آزمون غایبین موجه که تاریخ برگزاری آن متعاقبا اعلام خواهد شد، شرکت کنند. جزئیات مربوط به زمان و نحوه برگزاری آزمون‌های غایبین موجه هماهنگ استانی پایه نهم و سایر آزمون‌های داخلی توسط اداره کل آموزش و پرورش استان اعلام و توسط مدرسه به اطلاع دانش‌آموزان خواهد رسید».

آموزش و پرورش همچنین با تأکید بر اهمیت حفظ آرامش روانی کودکان و نوجوانان، از خانواده‌ها خواست از انتشار اخبار نگران‌کننده و اضطراب‌آور برای فرزندان خودداری کنند و با پاسخ‌های آرام، ساده و امیدبخش، نکات ایمنی را به آنان آموزش دهند.

خدمات گسترده حمایتی وزارت آموزش و پرورش در قالب خط تلفنی ۱۵۷۰ است که پاسخ‌گویان متخصص این خط، هر روز از ساعت ۸ صبح تا ۱۲ شب، به صورت رایگان در تمام استان‌های کشور آماده ارائه مشاوره تلفنی به خانواده‌ها و دانش‌آموزان هستند. همچنین مراکز حضوری، امکان دریافت مشاوره حضوری را در بیش از ۷۰۰ مرکز مشاوره تحت پوشش آموزش و پرورش در سراسر کشور فراهم کرده‌اند. گفتنی است این اقدام با هدف کاهش اضطراب، مدیریت پیامدهای روانی حوادث اخیر و حفظ سلامت روان دانش‌آموزان، در چارچوب نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد) اجرائی شده است.

### لغو آزمون سراسری پذیرش فلوشیپ ۱۴۰۴

براساس اعلام روابط‌عمومی معاونت آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، آزمون سراسری پذیرش دستیار دوره‌های تکمیلی تخصصی (فلوشیپ) ۱۴۰۴ لغو شد. در تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور آزمون فلوشیپ روز پنجشنبه مورخ ۲۹ خردادماه ۱۴۰۴ برگزار نخواهد شد. براساس این گزارش، برگزاری این آزمون در صورت مهیابودن شرایط برای اواخر تیرماه سال جاری برنامه‌ریزی و از طریق مرکز سنجش آموزش پزشکی و درگاه‌های رسمی معاونت آموزشی وزارت بهداشت اطلاع‌رسانی خواهد شد.