

یادداشت

اختلالات روانی پنهان شده



سعیده علیپور
خبرنگار گروه مردم

اگر پای خاطرات نسل های پیش نشسته یا چیزی از کودکی تان در خاطر داشته باشید، لابد با تفاوت‌های فراوانی با شرایط این روزها روبه‌رو خواهید شد. از شکل ظاهری خانه‌ها در گذشته گرفته، تا آدم‌هایی که نمونه‌هایشان را دیگر نمی‌شود این روزها در زندگی های شهری پیدا کرد.

کمتر کسی است که در این خاطره‌ها فردی را در محله‌اش به یاد نداشته باشد که مجنون خطابش می‌کردند. اما امروز این تصویر از سیمای محلات حذف شده است، حذف این تصویر گرچه می‌تواند نویدبخش باشد و نشان از کاهش بیماری‌های روانی حاد داشته باشد، اما آمارها این موضوع را نشان نمی‌دهد. دیروز فرهاد طارمیان، عضو انجمن روانشناسی ایران به آمار بیش از ۸۰۰ هزار نفری ایرانیان مبتلا به اختلالات شدید روانی اشاره کرد که باید زیر نظر پزشک متخصص درمان شوند. این در حالی است که نتیجه آخرین پایش سلامت روان که در سال‌های ۸۹ و ۹۰ انجام شد و جمعیت ۷ هزار و ۸۸۹ نفری را مورد مطالعه قرار داد، نشان می‌داد که ۲۳/۶ درصد از جمعیت ۱۵ تا ۶۴ ساله کشور به یکی از اختلالات روانی مبتلا هستند. این در حالی است که آمارها در سال ۷۰ نشان می‌دهد این رقم، حدود ۱۸ درصد بوده است. گرچه جندی بیش سازمان بهزیستی اعلام کرده بود که بیش از ۲۰۰ هزار نفر در کشور از مشکلات روانی حاد رنج می‌برند. با وجود این حتی اگر به آمار سازمان بهزیستی کشور اکتفا کنیم، می‌توان گفت که خدمات قابل ارائه به این افراد از متوسط و استاندارد بین‌المللی خیلی کمتر است و تنها کمتر از ۱۰ هزار تخت بستری برای این بیماران وجود دارد. این موضوع تبعات روحی و روانی و اجتماعی فراوانی در پی دارد، چراکه خانواده‌هایی که بسا این بیماران در ارتباط هستند به دلیل کمبود امکانات در بخش‌های روانی کشور قادر به بستری کردن بیماران خود نیستند و نه‌تنها نمی‌توانند در جهت درمان این افراد گامی بردارند که شرایط زندگی برای آنها نیز سخت می‌شود. اسکیزوفرنیا، اختلالات شخصیت، اختلالات اضطرابی، صرع، سوء مصرف مواد و دارو از موارد اختلالات روانی است که علاوه‌بر هزینه‌های اجتماعی که به جامعه تحمیل می‌کند، می‌تواند خطراتی را نیز در پی داشته باشد. گرچه کمتر مرجع رسمی در مورد افزایش آمار بیماری‌های روانی حاد صحبت کرده است، اما به نظر می‌رسد این موضوع را نمی‌توان جدای از آسیب‌های اجتماعی در نظر گرفت.

چیدمان

دکوراسیون با رنگ‌های متفاوت

فرهیختگان اگر فکر می‌کنید که حتما باید برای دکوراسیون خانه‌تان رنگ‌های خاصی را انتخاب کنید سخت در اشتباهید. در طراحی منزل تعداد قوانین مربوط به رنگ‌بی شمار است. این سسته به سلیقه و انتظاری که از منزل تان دارید متفاوت می‌شود. پس در قدم اول اساسا خود را محدود به رنگ‌های خاص نکنید. خیلی از ما گمان می‌کنیم برای رنگ کردن برخی از قسمت‌های خانه قانون خاصی وجود دارد. مثل اینکه قانون مربوط به رنگ کردن سقف چیست؟ اما واقعیت این است که در این مورد هیچ قانونی وجود ندارد. اگر می‌خواهید اتاق شما مرتفع به نظر برسد سقف آن را به رنگ روشن‌تری نسبت به رنگ دیوار درآورید. اگر مانند خودتان می‌خواهید اتاق تان را رنگ کنید و نمی‌توانید آن را صاف و یکدست درآورید، هم دیوار و هم سقف را به یک رنگ درآورید. این کار فضایی دنج و صمیمی به اتاق شما می‌دهد. حتی اگر سقف اتاق شما کوتاه است، تصمیم بگیرید که می‌خواهید اتاق شما چه حسی داشته باشد سپس طبق این تصمیم اتاق خود را رنگ کنید. در مورد سایر قسمت‌های خانه هم این موضوع صدق می‌کند. برای مثال طبیعت بهترین نمونه این موضوع است، رنگ‌هایی که در طبیعت در کنار هم قرار گرفته است قوانین ما را ندارد و از زیبایی دل‌انگیز و آرامش‌بخشی برخوردار است. بهتر است چنین رویکردی به استفاده از رنگ‌ها داشته باشیم. مثلا سبز لیمویی موجود در برگ‌های جدید یک درخت همیشه بهار با رنگ سبز-خاکستری برگ‌های قدیمی هماهنگی دارند یا خیر. این موضوع در مورد سبک و رنگ و در مورد خیلی چیزهای دیگر هم صدق دارد مثلا اگر دو کاناپه که هم از نظر سبک و هم رنگ با یکدیگر متفاوت هستند در کنار هم قرار بگیرند، می‌توانند اساسا زشت و بی‌قواره نباشد چرا که یک عنصر بسیار مهم دیگر آنها را به هم پیوند می‌دهد. بیشتر از رنگ‌ها و ظاهر باید برای فضاهای خالی اهمیت قابل شد. گاهی نورپردازی مناسب و فضا‌های خالی کافی می‌تواند بی‌قواره‌ترین چیزها را زیبا جلوه دهد.



چهره روز

نماینده مردم زنجان در دور چهارم مجلس شورای اسلامی بود و حالا هم رئیس فراکسیون اصلاح‌طلبان شورای شهر تهران است و برخی از اظهار نظرهایش خیلی وقت‌ها با حاشیه‌های زیادی همراه است. آخرین موضوع هم بحث املاک نجومی بود که برخی از اعضای شورای شهر، منتشرکننده اسناد مر بوط به این موضوع را به او نسبت دادند. احمد حکیمی پور که پس از طرح این مساله، چندین بار در شورای شهر با برخی اعضای اصولگرای شورا درگیری لفظی داشته است، اکنون که دیروز خبرگزاری تسنیم اعلام کرد، به شعبه چهارم دادسرای فرهنگ و رسانه احضار شده است. به نوشته این خبرگزاری، «چهار تن از اعضای شورای اسلامی شهر تهران در ارتباط با ماجرای املاک شهرداری تهران از «احمد حکیمی پور» شکایت کرده‌اند که این پرونده در دست رسیدگی شعبه چهارم بازپرسی دادسرای فرهنگ و رسانه قرار دارد و حکیمی پور برای توضیحاتی احضار شده است.» البته این مطلب از طرف حکیمی پور تکذیب شد و او اعلام کرد که هیچ احضاری برایش نیامده است، اما به هر حال این خبر تسنیم، دیروز حکیمی پور را در راس خبرهای حوزه اجتماعی و همین‌طور فضای مجازی قرار داد.



اتفاق روز

۸۰۰ هزار ایرانی مبتلا به

اختلال شدیدروانی



فرهیختگان نتیجه آخرین پایش سلامت روان که در سال‌های ۸۹ و ۹۰ انجام شد و جمعیت هفت هزار و ۸۸۹ نفری را مورد مطالعه قرار داد، نشان می‌داد که ۲۳/۶ درصد از جمعیت ۱۵ تا ۶۴ ساله کشور به یکی از اختلالات روانی مبتلا هستند؛ چیزی نزدیک به یک چهارم جمعیت کشور. این آمار البته در سال ۷۰ یعنی سیست سال قبل از آن، حدود ۱۸ درصد بوده است و حکایت از افزایش اختلالات روانی در جامعه دارد. البته اکنون که پیش از این مجید صادقی، نایب رئیس انجمن روانشناسان ایران گفته بود، بیش از نیمی از این جمعیت، اطلاعی از اختلال روانی خود ندارند و این قضیه را حادث تر می‌کند؛ چرا که اقدامی هم برای بهبود وضعیت نمی‌کنند. دیروز فرهاد طارمیان، عضو انجمن روانشناسی ایران به آمار بیش از ۸۰۰ هزار نفری ایرانیان مبتلا به اختلالات شدید روانی اشاره کرد که باید زیر نظر پزشک متخصص درمان شوند. به این ترتیب با حساسی سرانگشتنی می‌توان فهمید که تقریبا از هر صد ایرانی یک نفر دچار اختلال روانی شدید است. او درباره شیوع بیماری‌های روانی در بین ایرانیان گفت: به دلیل اینکه هنوز در ایران تحقیقات گسترده‌ای در مورد تعداد مبتلایان به بیماری‌های روانی صورت نگرفته، نمی‌توان آمار دقیقی را در این خصوص اعلام کرد. ولی با توجه به آمارهایی که در دست روانشناسان موجود است، بیش از ۸۰۰ هزار نفر به اختلالات شدید روانی دچارند که باید زیر نظر پزشک درمان شوند. «او افزود: «این بیماران به توجه و درمان بسیار دقیقی احتیاج دارند، زیرا ممکن است این بیماری‌ها آنقدر شدید باشد که حتی تا پایان عمر بیماران را رها نکند.»

جنگال‌های پیاده کردن

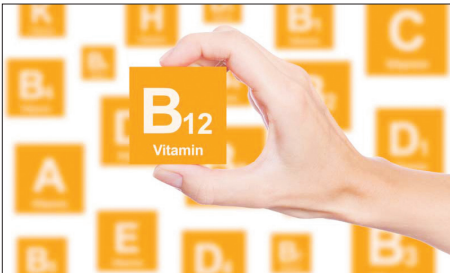
یک مسافر از هواپیما

فیلم‌هایی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده که نشان می‌دهد ماموران، یک مسافر را که در شیکاگو سوار هواپیمای شرکت هواپیی امریکایی «یونایتد» شده بود به زور پیاده کرده‌اند. در این فیلم دیدم می‌شود که ماموران، مردی را به زور از صندلی‌اش در یک هواپیما بیرون می‌کشند و بعد او را از دو دستش روی راهروی هواپیما می‌کشند و بیرون می‌برند. گفته می‌شود شرکت هواپیمایی بیشتر از ظرفیت، بلیت فروخته و از چهار مسافر خواسته که به طور داوطلبانه با پرواز دیگری، به مقصد بروند اما کسی داوطلب نشده و در نهایت ماموران، یکی از مسافران را که یک بز شک بوده کنار کشتان از هواپیما پیاده کردند. انتشار تصاویر این برخورد خشن، واکنش‌های زیادی در توییتر داشته و شرکت هواپیمایی یونایتد در یک توییت، اطلاعیه مدیرعامل این شرکت را منتشر کرده که در آن پوزش خواسته و گفته است که در این باره بررسی می‌کند.

کلینیک سلامت

با مصرف ویتامین B12

پرانرژی شوید



فرهیختگان در مورد اهمیت ویتامین‌های B فراوان شنیده‌ایم، اما خیلی از ما نمی‌دانیم هر کدام از این ویتامین‌ها که با اعدادی از هم تفکیک شده‌اند، چه خواصی دارند و چگونه باید کمبود آنها را در بدن جبران کرد. ویتامین B12 یکی از همین ویتامین‌های گروه B است. برخی این ویتامین را به‌عنوان داروی معجزه‌آسای کاهش وزن در نظر می‌گیرند و این‌رو، در کلینیک‌های کاهش وزن از محبوبیت قابل توجهی برخوردار شده‌اند. اما ویتامین B12 به‌خودی خود یک انرژی‌زای واقعی نیست. با این وجود، اگر کم‌خونی در شما تشخیص داده شود، افزایش ناگهانی مصرف ویتامین B12 می‌تواند شرایط را به گونه‌ای دیگر رقم‌بزند و ظاهری پر انرژی‌تر به شما ببخشد. این حالت به واسطه آن رخ می‌دهد که ویتامین B12 در شکل‌گیری گلبول‌های قرمز خون نقشی کلیدی دارد. اکسیژن توسط گلبول‌های قرمز به نقاط مختلف بدن حمل می‌شود و مشخص است که برای افزایش تحمل و قدرت خود به اکسیژن هر چه بیشتر نیازمند هستیم. خون سرشار از اکسیژن زندگی و انرژی را به شما می‌بخشد. از جمله نشانه‌های کمبود ویتامین B12 این است که فرد در بازنگه داشتن چشم‌ها و حفظ بیداری ناتوان است. فرد احساس بی‌حسی دارد و حالت سوزن سوزن شدن را تجربه می‌کند. از دست دادن حافظه یکی دیگر از شرایطی است که می‌تواند به واسطه کمبود ویتامین B12 در بدن رقم‌بخورد. زرد شدن پوست و کاهش پره‌ای زبان نیز می‌تواند در نتیجه کمبود ویتامین B12 باشد. برای رفع این کمبودها بهتر است از غذاهای دریایی، انواع گوشت، لبنیات و زرده تخم مرغ استفاده کنید.

حمایت هنرمندان از کمپین مردمی برای آزادی زندانیان زن جرائم غیرعمد

ارمغانی برای آزادی



فرزاد استادنوبری
خبرنگار گروه مردم

«ارمغان آزادی برای زندانیان زن جرائم غیر عمد» نام کمپینی است که از سوی مردم در روز ۲۹ اسفند ۹۵ راه‌اندازی شد. این کمپین پس از امضای تفاهمنامه با مدیرعامل ستاد دیه کشور و معاونت زنان و امور خانواده ریاست‌جمهوری توانست توجه برخی از نهادهای مردم‌نهاد دیگر را جلب و خیرین را همراه خود کند. بعضی از هنرمندان نیز مانند ترانه علیدوستی و سحر دولتشاهی به این کمپین پیوستند و با قرار دادن پست‌هایی مربوط به این کمپین در صفحه مجازی خود از آن حمایت کردند.

کمپین ارمغان مانند کمپین‌های دیگری که برای آزادی زندانیان زن راه‌اندازی می‌شود همین هدف را دنبال می‌کند و به شکل دقیق‌تر با دو انگیزه پیشگیری از ورود ناخواسته افراد به زندان‌ها و کاهش وقوع جرایم غیر کلاهبرداری در بین زنان جامعه فعالیت می‌کند تا برای آزادی ۲۲۰ محکوم زن غیرعمدی که الان روزها و ماه‌های خود را در زندان می‌گذرانند با کمک مردم قدمی بردارد. یکی از تفاوت‌های این کمپین با کمپین‌هایی که پیش از این تشکیل شده آن است که اهداف این کمپین به تهیه دیه و گرفتن رضایت از شاکی ختم نمی‌شود.

اگر نگاهی به صفحات حوادث روزنامه‌ها ببیندازید به این نتیجه می‌رسید که خیلی از مشکلات زنان زندانی مربوط به دوران پس از آزادی است، نداشتن نگاه خوب جامعه به این افراد، پیدا نشدن شغل برای آنها و... از مشکلات عمده این زنان است که تفاوت کمپین ارمغان همین است. اینکه زنان را پس از آزادی رها نکرده و حمایت‌ها و مشاوره‌های خود را پس از آزادی نیز ادامه می‌دهد.

اعضای این کمپین همچنین مدام با خانواده‌های زندانیان زن در ارتباط بوده و برای زنان در بند مشاغلی چون صنایع دستی فراهم می‌کنند تا راه درآمدی برایشان باشد.

شهیندخت مولاوردی معاون رئیس‌جمهوری در امور زنان به تأثیر مهم فضای مجازی در رونق گرفتن این کمپین اشاره کرده و گفته است: «چشم امید ما به حمایت هنرمندان، ورزشکاران، فعالان مدنی و رسانه‌ها است که با استفاده از تأثیر جادویی فضای مجازی می‌توانند در این راه گام‌های بزرگی بردارند.»

امید است با پیوستن به این کمپین و حمایت از آن، بتوان آغوش گرم مادرانی را که به دلایل جرائم غیرعمد از فرزندان‌شان دور هستند به کودکان‌شان هدیه کرد.



عکس: سعیده افشارزاده فرهیختگان

عکس نوشت



عکس: امیر پورمهراد | فرهیختگان

فرهیختگان دوشنبه گذشته حسن روحانی رئیس‌جمهوری در جمع خبرنگاران به پرسش‌های رسانه‌های داخلی و خارجی پاسخ داد.