

اتحادملت - گروه جامعه؛ افزایش افسردگی در جامعه، اگر مورد بی‌توجهی قرار گیرد، می‌تواند پیامدهای سنگینی به همراه داشته باشد. شرایطی مانند ناامیدی از آینده، انسان‌ها را به سمت بحران‌های روانی سوق می‌دهد و وقتی فرد تصور کند چیزی برای از دست دادن ندارد، ممکن است دست به رفتارهای ناهنجار فردی و اجتماعی بزند. این اتفاق نه تنها بر سلامت روان افراد تأثیر می‌گذارد، بلکه جامعه را نیز دستخوش تغییرات ناگوار می‌کند.

داده‌های منتشرشده در سال‌های اخیر نشان‌دهنده وضعیت نگران‌کننده‌ای از سلامت روان در کشور است. به گفته آفرین رحیمی‌موفر، رئیس مرکز ملی مطالعات اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، حدود ۱۳ درصد جمعیت ایران – که بالغ بر ۱۲ میلیون نفر می‌شود – با درجات مختلفی از افسردگی دست‌به‌گربان هستند. این رقم تقریباً دو برابر میانگین جهانی است و رزگ خطری جدی برای جامعه به حساب می‌آید.

این آمار، صرفاً یک داده‌ی عددی نیست؛ بلکه تصویری است که فشارهای اقتصادی، اجتماعی و روانی انباشته‌شده‌ای را نشان می‌دهد که زندگی روزمره افراد را تحت تأثیر قرار داده است. عواملی همچون مشکلات اقتصادی، ناامنی شغلی، فروپاشی اجتماعی، فرسودگی روانی و محدودیت در دسترسی به خدمات مشاوره‌ای در سال‌های اخیر شدت بیشتری یافته‌اند. چنین وضعیتی توجه فوری به مسئله سلامت روان را ضروری می‌کند؛ چراکه این موضوع تنها به حوزه‌ی پزشکی ختم نمی‌شود، بلکه بر تمام ابعاد اجتماعی، اقتصادی و توسعه‌ای کشور سایه انداخته و نیازمند رسیدگی فوری است. ژیل‌ا کاظمی، روانپزشک برجسته، با تأکید بر این موضوع در گفتگویی اشاره می‌کند که افسردگی مسئله‌ای فراتر از یک مشکل فردی است؛ این یک معضل جمعیتی محسوب می‌شود. زمانی که ۱۳ درصد مردم یک جامعه با این مشکل روبرو هستند، یعنی بخش بزرگی از نیروی انسانی، خانواده‌ها و حتی نظام آموزشی و دانش‌آموزان تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. تأثیر افسردگی فقط به حوزه فردی محدود نمی‌شود و مستقیماً بهره‌وری اقتصادی، روابط اجتماعی و حتی آینده کشور را هدف قرار می‌دهد.

یکی از چالش‌های جدی در ایران، تأخیر در تشخیص افسردگی است. ژیل‌ا کاظمی توضیح می‌دهد که اغلب افراد بعد از ماه‌ها یا حتی سال‌ها رنج به روانپزشکان مراجعه می‌کنند. متأسفانه باور نادرستی وجود دارد که مراجعه به روانشناس یا روانپزشک معادل ضعف شخصیتی است؛

این تصورات اشتباه نه فقط مانع از درمان مؤثر می‌شوند، بلکه خطرات بلندمدتی برای جامعه ایجاد می‌کنند. اگر این انگ اجتماعی باقی بماند، عمق بحران روانی بیشتر خواهد شد. از سوی دیگر، اصلی‌ترین عامل افسردگی در سال‌های اخیر، بحران‌های اقتصادی بوده است. تورم فزاینده، ناپایداری مالی و افزایش هزینه‌های زندگی، نقش پررنگی در ایجاد این وضعیت بازی کرده‌اند. به گفته کاظمی، بسیاری از مراجعه‌کنندگان او از فشارهای مالی شکایت دارند؛ از اجاره خانه گرفته تا تأمین مخارج فرزندان و نگرانی بابت آینده‌ای نامعلوم. این عوامل تنش مداومی بر سیستم عصبی وارد کرده و افراد را نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرتر می‌کند.

احساس بی‌قدرتی یکی دیگر از مولفه‌های اصلی بروز افسردگی وسیع در جامعه است. زمانی که یک جامعه مدام با بحران‌هایی مانند آلودگی هوا، کمبود دارو، مشکلات آموزشی یا بی‌عدالتی روبرو باشد، طبیعتاً سطح امید اجتماعی کاهش خواهد یافت. این احساس که افراد چاره‌ای برای تغییر شرایط ندارند، ارتباط مستقیمی با گسترش افسردگی دارد.

در نهایت باید گفت افسردگی دیگر تنها یک اختلال فردی نیست؛ بلکه تبدیل به مسئله‌ای جمعیتی و یکی از موانع توسعه پایدار در کشور شده است. اگر اقدامات پیشگیرانه و درمانی مؤثری صورت نگیرد، این بحران نه تنها سلامت افراد بلکه ثبات و آینده جامعه را نیز تحت تأثیر قرار خواهد داد.

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchademelat.ir / ایمیل: etchademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

بررسی دلایل افزایش آمار افسردگی در کشور

ایرانیان دوبرابر بیشتر افسرده‌اند!



زنان بیشتر از مردان در معرض افسردگی قرار دارند

طبق اظهارات ژیل‌ا کاظمی، زنان به دلیل ایفای نقش‌های متعدد همچون مادر بودن، اشتغال، و مدیریت امور خانه، بیشتر با فشارهای فرهنگی، تبعیض و فقدان حمایت اجتماعی مواجه‌اند که این شرایط آن‌ها را در معرض فرسودگی روانی قرار می‌دهد.

دسترسی محدود به خدمات روان درمانی و گرانی آن

کاظمی ضمن اشاره به هزینه‌بر و محدود بودن خدمات سلامت روان توضیح می‌دهد که برای بسیاری از افراد دسترسی به روان‌درمانی بیشتر یک امتیاز مالی محسوب می‌شود تا یک حق سلامتی. در مناطق محروم و روستاها، نه تنها تعداد متخصصان کم است، بلکه دسترسی به روانپزشک یا درمانگر برای افراد متقاضی دشوار است.

چالش انگ اجتماعی و هزینه‌های درمان

این روانپزشک تأکید دارد که یکی از مهم‌ترین موانع مراجعه افراد به روانپزشک، انگ اجتماعی مرتبط با مشکلات روانی است. بسیاری حتی در میان خانواده نیز تمایلی به مطرح کردن مشکلاتشان ندارند. علاوه بر این، هزینه‌های زیاد درمان و دارو که تحت پوشش بیمه قرار نمی‌گیرند، باعث شده بسیاری از مردم به دلیل ناتوانی مالی از پیگیری درمان صرف‌نظر کنند.

اشتباه در تشخیص نشانه‌های افسردگی

کاظمی توضیح می‌دهد که بسیاری علائم

کوناکون

شنبه ۱۱ آذر ۱۴۰۴

شماره ۲۰۹۶

۱۱ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷

۲ دسامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

توصیه‌هایی برای پیشگیری و درمان آنفلوآنزا



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل اعلام کرد که کشور وارد پیک جدید آنفلوآنزا شده است و رعایت نکات بهداشتی و دوری از تماس با افراد پرخطر می‌تواند از شیوع بیماری جلوگیری کند.

دکتر مصطفی جوانیان متخصص بیماری‌های عفونی گفت: کشور در حال حاضر با افزایش موارد ابتلا به آنفلوآنزا مواجه است و بیشترین شیوع این بیماری معمولاً در فصل پاییز و اواخر زمستان مشاهده می‌شود.

وی بیان کرد: آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است که با علائمی مانند تب، شروع ناگهانی بیماری، دردهای عضلانی، ضعف و بی‌حالی و در برخی موارد گلودرد و سرفه خود را نشان می‌دهد.

وی افزود: این بیماری به شدت مسری است، بنابراین افراد مبتلا باید نکات بهداشتی مانند پوشاندن دهان هنگام سرفه و رعایت فاصله با دیگران را رعایت کنند.

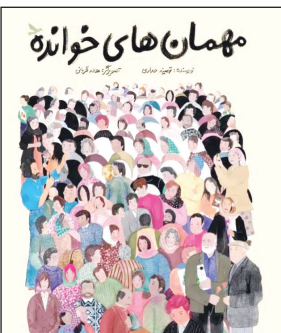
این متخصص درباره گروه‌های پرخطر هشدار داد: خانم‌های باردار، افراد با سیستم ایمنی ضعیف، افراد بالای ۶۰ سال و بیماران دارای بیماری‌های زمینه‌ای در صورت تماس با افراد مبتلا در معرض خطر جدی هستند و باید از ارتباط نزدیک با بیماران اجتناب کنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل همچنین درباره درمان آنفلوآنزا توضیح داد: داروی اوستتامیویر تنها برای افراد پرخطر و با تشخیص پزشک تجویز می‌شود و افراد سالم نیازی به مصرف آن ندارند. همچنین آنتی‌بیوتیک‌ها مانند سفازولین، آزیترومایسین، کوآموکسی‌کلاو یا لووفلوکساسین هیچ نقشی در درمان آنفلوآنزا ندارند و کورتون‌ها نیز نباید استفاده شوند.

به گزارش ایسنا به نقل از روابط‌عمومی دانشگاه علوم پزشکی بابل در روز یکشنبه ۹ آذر، دکتر جوانیان با تأکید بر اهمیت رعایت نکات ساده بهداشتی گفت: با رعایت فاصله اجتماعی، استفاده از ماسک در محیط‌های پرجمعیت و شستن مرتب دست‌ها می‌توانیم این فصل را با کمترین میزان ابتلا پشت سر بگذاریم.

کتابخانه

«مهمان‌های خواننده» منتشر شد



کتاب تصویری «مهمان‌های خواننده» جدیدترین اثر تهمینه حدادی و هاله قربانی به عنوان نویسنده و تصویرگر، روایتگر داستان کودکانی است که زندگی آنها با ورود به کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تغییر می‌کند.

به گزارش ایلنا، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان بزرگترین مجموعه فرهنگی برای کودکان ایران است. در آستانه ۶۰ سالگی این

مجموعه نشر میرکا اثری را برای کودکان منتشر کرده است که ضمن معرفی بزرگان کانون، درباره آفرینشنی این مجموعه با مخاطبان خود صحبت می‌کند. در داستان با دختری دستفروش روبرو می‌شویم که همراه دو کودک دیگر در پارک لاله زندگی می‌کنند، این کودکان با کمک فردی که در مرکز تئاتر کانون کار می‌کند وارد این فضا می‌شوند و به کمک هنرمندان و راهنمایان آرام آرام با فرهنگ و هنر، نمایش و سینما و البته کتاب آشنا می‌شوند. در مسیر داستانی و تصویری «مهمان‌های خواننده» کودکان از مرکز نمایش کانون حرکت کرده و موزه هنرهای معاصر می‌رسند. آنها در گردش یک روزه خود در مقابل در مرکز آفرینش‌های فرهنگی هنری کانون با افراد شاخصی همچون نورالدین زرین کلک، بهرام خائف و سیروس طاهباز روبرو می‌شوند و درنهایت این تعاملات که برای کودکان ناشناخته است منجر به تغییر سبک زندگی آنها می‌شود.

این اثر در تیراز ۱۰۰۰ نسخه و در ۴۴ صفحه وارد بازار کتاب شده است.

اینفوگراف

هنر مند :

داستان مصور

بدون شرح

