سلامت روان بیشتر موضوعی اجتماعی است

حریرچی سخنگوی وزارت بهداشت با بیان این که اختلالات روانی به دلایل گوناگونی مانند زمینه های ارثی، شیوه زندگی، مشکلات اجتماعی و... بستگی دارد، گفت: اگر معیارهای سلامت روان را بشناسیم و بتوانیم با دیگران و محیط اطراف مان تعامل داشته باشیم، می توانیم عوامل آسیب زا به شخصیت سالم را شناسایی کنیم و به شخصیتی سالم برسیم. سلامت روان بیش از این که موضوعی شخصی باشد، موضوعی اجتماعی است.

بحران در کمین سلامت روان

رئیس انجمن روان پزشکان ایران: ۲۰ تا ۳۰ درصد نوجوانان و جوانان مشکلات روان پزشکی و روان شناختی دارند

دانش پور - سرر شته هر ماجرای تلخی را که بگیریم و جلو برویم فقط به یک نتیجه می رسیم؛« اهمیت سلامت» آن هم از نوع سلامت روانی. امروز و دیروز هم ندارد. اگر چه سال ها گذشته است اما هنوز هم خاطره تلخ «محمد بیجه» ذهن را تا حد انزجار درگیر می کند، مگر می شود فراموش کرد داغی و سوزناکی شهریور ۹۳ را که یکی از مناطق حاشیه تهران به منطقه ای خبرساز تبدیل شد بعد از آن که بیشتر از ۱۷ کودک و سه فرد بزرگ سال به دست جوانی در کوره آجرپزی سوختند. کمی قبل تر از آن هم قتل های سریالی کودکان و تعرض به آن ها توسط اصغر قاتل ذهن ها را مشوش کرد. ماجرای خفاش شب را هم همه به خوبی به یاد دارند، روزها و شب هایی که زنان با ترس از این خفاش ترسناک آرامش نداشتند. آمنه هم تابلویی عیان از خصومت موجودی است که به خاطر خودخواهی خود صورت دختری را نابود کرد، حتی اسیدپاشی هایی که بعد از آمنه هم تمام نشد یا همین چند روز پیش وقتی از جوانی می شنویم که پسر کی ۱۰ ساله را به فجیع ترین شکل ممکن می کشد! یا خبر کودک آزاری پدر و مادر یا ناپدری و نامادری. داستان های واقعی که باورش برایمان سخت است. از این ماجراهای به واقع عجیب که بگذریم وقتی دو راننده، دو عابر پیاده، خواهر و برادر، زن و شوهر یا حتی دو دوست تحمل کوچک ترین اختلاف را ندارند و در خوش بینانه ترین حالت به راحتی به یکدیگر فحش می دهند، تردیدی باقی نمی ماند که باید ماجرا را به گونه ای دیگر دید. این که آن قدر به سلامت روان مان بی توجهی کرده ایم تا به جایی رسیده ایم که نباید می رسیدیم. حتی اگر اظهار نظر کارشناسان هم نباشد به خوبی می دانیم که این گونه اتفاقات در مشکلات روحی و روانی ریشه دارد به ویژه آن که آمارهای رسمی وزارت بهداشت نیز از افزایش اختلالات روان پزشکی در کشور حکایت دارند.

■ **اختلالات روانی ۲۳/۴ جمعیت را گرفتار کرده است**

اما آسیب شناسان اجتماعی معتقدند چنین اتفاقاتی یا در اثر مصرف مواد مخدر توهم زا رخ می دهند یا جنون آنی، یا این که مرتکبان از مشکلات حاد و مزمن روحی رنج می برند که چنین سنگدلانه رنج و خشم ناشی از مشکلات روانی خود را بر کودکان ضعیف و بی دفاع فرو می آورند. سخنگوی وزارت بهداشت در تازه ترین اظهارات خود از شیوع ۳۰/۲ درصدی اختلالات روان پزشکی در تهران و ۲۳/۴ درصدی در کل جمعیت ایران خبر داد. ایرج حریرچی ضمن ارائه آخرین آمار اختلالات روان پزشکی در کشور، گفت: مطالعات دلالت بر آن دارد که تنش های سیاسی، اجتماعی و اقتصادی ایجاد شده در فواصل زمانی مشخص، تاثیرات مستقیمی بر سلامت روان مردم داشته است. وی با بیان این که به طور متوسط ۲۳/۴ درصد از جمعیت بالغ کشور دچار یک اختلال روان پزشکی در طول یک سال بوده اند، افزود: این میزان در میان زنان ۲۷/۶ درصد و در میان مردان ۱۹/۴ درصد است؛ یعنی از هر چهار نفر در گروه سنی بالای ۱۵ سال، یک نفر از اختلال روان پزشکی ضعیف تا متوسط و در موارد کمتری شدید رنج می برد. وی خاطرنشان کرد: احتمال وجود یک اختلال روان پزشکی در طول عمر از ۱۸ تا ۳۶ درصد و شیوع اختلالات روان پزشکی در طول یک سال در استان های مختلف کشور از ۱۲/۸ درصد تا ۳۶/۳ درصد متغیر بوده است. در تهران این میزان ۳۰/۲ درصد بوده است یعنی تقریبا یک نفر از هر سه نفر. البته در تهران میزان این اختلالات در فواصل نزدیک تری اندازه گیری شده است و این مطالعات دلالت بر این دارد که تنش های سیاسی، اجتماعی و اقتصادی ایجاد شده در فواصل زمانی مشخص، تاثیرات مستقیمی بر سلامت روان مردم داشته است.

■ **اختلالات روان در زنان ۳۸ درصد بیشتر از مردان**

حریرچی با بیان این که میزان بروز اختلالات روانی در زنان به طور واضح ۳۸/۵ درصد بیشتر از مردان بوده است، افزود: با افزایش سن، مشکلات روانی نیز افزایش می یابد. بیشترین میزان اختلالات روانی در افراد بالای ۶۵ سال است. همچنین با افزایش میزان سواد، اختلالات روانی کاهش می یابد و بالاترین میزان اختلالات روان پزشکی در افراد بی سواد است. در عین حال در شهرنشینان میزان اختلالات روانی بیشتر از روستانشینان بوده است. افراد همسر از دست داده (چه با طلاق چه با فوت همسر) نیز دچار اختلال بیشتر روانی هستند. وی ادامه داد: از منظر بار بیماری ها در کشور، یعنی از لحاظ سال های از دست رفته عمر به دلیل مرگ ناشی از بیماری و سال های زندگی توام با ناتوانی، هم اکنون مجموع بیماری های روانی و اعتیاد بعد از بیماری های قلبی عروقی رتبه دوم را دارند و تاثیر بسیار بیشتری از بیماری هایی مثل سرطان، دیابت و حوادث ترافیکی بر بار بیماری ها در کشور به ویژه و عمدتا از طریق سال های زندگی توام با ناتوانی دارند.

■ **افسردگی و اضطراب از عوامل اصلی سال های از دست رفته عمر**

حریرچی با بیان این که اختلالات روانی به دلایل گوناگونی مانند زمینه های ارثی، شیوه زندگی، مشکلات اجتماعی و... بستگی دارد، افزود: اگر معیارهای سلامت روان را بشناسیم و بتوانیم با دیگران و محیط اطراف مان تعامل داشته باشیم، می توانیم عوامل آسیب زا به شخصیت سالم را شناسایی کنیم و به شخصیتی سالم برسیم. سلامت روان بیش از این که موضوعی شخصی باشد، موضوعی اجتماعی است. وی با بیان این که جامعه ناسالم در خود بی اعتمادی و بدگمانی ایجاد می کند و مانع رشد افراد می شود، افزود: اما جامعه سالم این امکان را به افراد می دهد که به یکدیگر عشق بورزند و قدرت تعقل خود را بارور کنند. باید توجه کرد که برخی معیارهای سلامت روان شامل رفتارهای غیر انطباقی، پریشانی شخصی، انحراف از هنجارهای اجتماعی و... است. سلامت روان با فکر، عواطف و رفتار انسان ها ارتباط دارد؛ یعنی فردی که از سلامت روان خوبی برخوردار است، می تواند عملکرد موثری هم در جامعه داشته باشد. حریرچی همچنین گفت: باید توجه کرد که مهارت های فکری و عاطفی منجر به رشد عزت نفس می شود. همچنین انجام فعالیت های سازنده، داشتن روابط مناسب با دیگران، توانایی سازگاری با محیط و... از منافع داشتن سلامت روانی خوب به شمار می آیند. وی با بیان این که با انتخاب های کوچک ناخودآگاه متعصبانه و با نشر دیدگاه های منفی گرایانه شرایطی را ایجاد می کنیم که منجر به بروز اختلال در سلامت روان می شود، افزود: باید توجه کرد که مهم ترین بعد سرمایه اجتماعی، اعتماد اجتماعی است. این اعتماد هم از طریق پایبندی به همه ارزش ها و هنجارهای جامعه ایجاد می شود. اعتمادی که از طریق مناسبات مثبت اجتماعی و تعهدات اخلاقی ایجاد شود، منجر به رشد جامعه می شود. باید توجه کرد که متخصصان سلامت روان معتقدند افرادی که به طور تکرار شونده در معرض اخبار منفی هستند، استرس های شدیدی را متحمل می شوند و بسته به توانایی ها و استعدادهای مثبت و منفی شان ممکن است دچار افسردگی و اضطراب شوند. از طرفی رسانه ها تمایل دارند بیشتر اخبار منفی را انعکاس دهند و شدت خبر را بیشتر و آن را احساسی کنند. باید بدانیم کسانی که اخبار منفی را می شنوند زمان بیشتری را صرف نگرانی های شخصی می کنند. حریرچی تاکید کرد: توجه به بنیان خانواده، ایجاد آرامش در خانواده، برقراری ارتباطات صمیمانه با فرزندان، وجود رابطه منطقی بین پدر و مادر، ارتقای سطح سواد عمومی جامعه، ارتقای سطح سواد سلامت جامعه و انگ زدایی از بیماری های روانی، ارتقای امنیت و رفاه اجتماعی، تامین حداقل نیازهای اقتصادی و کاهش فاصله طبقاتی، ارتقای سطح نشاط اجتماعی، مشارکت دادن مردم در فعالیت های فرهنگی، سیاسی، اجتماعی، توجه به مهندسی شهری و استفاده از رنگ های شاد در فضای شهر و ... منجر به ایجاد سلامت روان در جامعه می شود.

■ **ابتلای ۳۰ درصدی جامعه ایرانی به اختلالات روانی**

در عین حال رئیس جامعه متخصصان داخلی ایران نیز به آماری اشاره کرد که بر مبنای آن ۲۲ تا ۳۰ درصد افراد جامعه (از هر ۱۰ نفر سه نفر) به درجاتی از اختلالات روانی مبتلا هستند که بر این اساس باید یک سوم بیمارستان های کشور به بیماری های روانی اختصاص یابد. ایرج خسرونیا اظهار کرد: در تهران آمار وضعیت بدتری دارد؛ به گونه ای که ۳۰ تا ۳۶ درصد به اختلالات روانی مبتلا هستند و در این بین زنان سهم ۳۶ درصدی دارند. وی با انتقاد از توجه اندک به بیماری های روانی و اختصاص ناچیز مراکز درمانی نسبت به شمار مبتلایان به این بیماری ها، گفت: ارائه این آمارها برای آگاهی مردم عادی نیست بلکه

رئیس انجمن روان پزشکان ایران: تحقیقات جدید نشان می دهد یک از دواج خوب و سالم برای سلامتی مفید است. یکی از عوامل فشارهای روانی و استرس های رو به افزایش در دنیای امروز که گریبانگیر بسیاری از جوانان است، ازدواج نکردن به موقع آن هاست

هشداری برای مسئولان و سیاست گذاران است که توجه بیشتری به این موارد داشته باشند؛ وقتی ۳۰ درصد افراد جامعه بیماری روانی دارند باید ۳۰ درصد از بیمارستان ها نیز به درمان این بیماران اختصاص یابد. خسرونیا به تاثیر زیاد این قبیل اختلالات در زندگی روزمره افراد جامعه اشاره کرد و افزود: چند درصد از این افراد شاید بتوانند اختلالات روانی خود را پنهان یا کنترل کنند اما روزانه در شهر شاهد هستیم که افراد به خاطر یک تصادف ساده با یکدیگر گلاویز می شوند و حتی در مواردی به قتل منجر می شود. رئیس جامعه متخصصان داخلی ایران همچنین خاطرنشان کرد: در مطب ها شاهد هستیم که شمار زیادی از بیماران که از مشکلات جسمانی مانند ناراحتی های گوارشی یا قلبی گلایه می کنند، هیچ مشکل جسمی ندارند و پس از بررسی ها و آزمایش های پزشکی مشخص می شود که مشکل این افراد روانی است و باید تحت درمان های روان پزشکی قرار گیرند. خسرونیا نبود فرهنگ مراجعه به روان پزشکان را از دیگر معضلات جامعه دانست و گفت: بسیاری از این بیماران زمانی که به آن ها گفته می شود باید به روان پزشک مراجعه کنید برآشفته می شوند و ترجیح می دهند به جای مراجعه به متخصصان این رشته، درمان بیماری را از پزشک معالج خود دریافت کنند. وی با تاکید بر این که باید این ترس از مراجعه به روان پزشکان با ارتقای آگاهی مردم درباره بیماری های روانی برطرف شود، گفت: یکی از دلایل ترس از مراجعه به روان پزشکان، در واقع ترس از انگ بیمار روانی بودن از سوی جامعه، خانواده و اطرافیان است که مانع از مراجعه بیماران به متخصصان این رشته می شود.

■ **مشکلات روان شناختی و روان پزشکی در ۲۰ تا ۳۰ درصد نوجوانان و جوانان**

اما این که سلامت روانی بین جوانان چقدر است را شاید بتوان از میان آماری که رئیس انجمن روان پزشکان ایران اعلام کرد، استخراج کنیم. مریم رسولیان با اشاره به مطالعات انجام شده اظهار کرد: حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد نوجوانان و جوانان مشکلات روان پزشکی و روان شناختی دارند البته این بدین معنا نیست که ۷۰ یا ۸۰ درصد بقیه از سلامت روان خوبی برخوردار هستند. رئیس انجمن روان پزشکان ایران در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: سلامت روان یعنی انسان بتواند از توانایی و قابلیت های خود استفاده و ارتباط مناسبی با دیگران برقرار کند و در واقع سلامت توانایی موجودیت زندگی بدون تنش های شدید است. وی افزود: معمولا نوجوانان و جوانان در سنین بلوغ بیشتر دچار بحران می شوند و در این سنین شیوع اختلالات روانی در مردان بیشتر مشاهده می شود. بنابراین در دوره دبیرستان بیشترین مشکلات روانی به سراغ نوجوانان می آید که توجه به این دسته از بحران ها می تواند نقش مهمی در سلامت روان آن ها ایفا کند. رئیس انجمن روان پزشکان ایران در خصوص شایع ترین اختلالات روانی جوانان کشور گفت: دو اختلال عمده در نوجوانان و جوانان وجود دارد، اختلالات ایذایی رفتاری و اختلالات هیجانی. افسردگی زیر مجموعه اختلالات هیجانی است اما اختلالات ایذایی رفتاری بسیار بیشتر نمود دارد و حتی شایع تر است. (مقابله کردن، مخالفت کردن همراه با پرخاشگری از جمله اختلالات ایذایی رفتاری است) به گفته وی، شایع ترین اختلال در جوانان رفتارهای ایذایی است به ویژه در پسران که بیشتر با پرخاشگری خود را آشکار می کند اما در دختران بیشتر اختلالات هیجانی مشاهده می شود. موضوع افسردگی در جوانان از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که افسردگی زیر بنای بسیاری از اختلالات رفتاری دیگر است.

■ **از دواج خوب به سلامت روان می رسد**

رسولیان درباره نقش از دواج در سلامت جوانان گفت: تحقیقات جدید نشان می دهد یک از دواج خوب و سالم برای سلامتی مفید است. یکی از عوامل فشارهای روانی و استرس های رو به افزایش در دنیای امروز که گریبانگیر بسیاری از جوانان است، از دواج نکردن به موقع آن هاست. دختر و پسر جوان بعد از از دواج، در کنار یکدیگر از آرامش، امنیت و سلامت روان برخوردار می شوند. داشتن یک از دواج موفق و رسیدن به بلوغ عاطفی، مهم ترین عامل برقراری آرامش افراد است. رئیس انجمن روان پزشکان ایران رفتار و گفتار والدین را الگویی برای فرزندان دانست و افزود: کاهش اعتماد به نفس و افزایش اضطراب از عوارض شیوه های نادرست برخورد عاطفی والدین است. از عوامل دیگر موثر بر سلامت روانی جوانان، فضای حاکم بر خانواده است، تعارضات و اختلافات خانوادگی، کانون سرد و بی روح و تهی از عاطفه یک خانواده نیز می تواند آثار نامطلوبی بر سلامت روانی فرزندان داشته باشد و زمینه ساز کج روی های آینده آن ها باشد.

■ **بیمه ها، خدمات سلامت روان را پوشش دهند**

و اما شاید یکی از دلایلی که مردم خیلی به مشکلات روحی و روانی خود و خانواده توجه نمی کنند، نبود پوشش بیمه ای برای این نوع از بیماری ها و البته هزینه بر بودن درمان آن هاست. درباره این موضوع معاون دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، ضمن آن که از نبود پوشش بیمه ای مناسب خدمات روان پزشکی، انتقاد کرد گفت: انتظار می رود، سازمان های بیمه گر از خدمات سلامت روان حمایت بیشتری کنند. علی اسدی افزود: انتظار می رود پوشش بیمه ها از خدمات روان پزشکی نه تنها در بخش دولتی، بلکه در بخش خصوصی هم صورت گیرد، تا هم خدمات سرپایی و هم خدمات بستری در تمام مراکز مورد حمایت قرار گیرد، همچنین بیمه های تکمیلی نیز باید در مقوله پوشش خدمات سلامت روان ورود کنند. معاون دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت بر ارتقای سطح سواد سلامت روان مردم تاکید کرد و گفت: این موضوع به نوبه خود می تواند زمینه ساز بسیاری از مشکلات باشد. اگر آگاهی مردم درباره بیماری ها و اختلالات روان پزشکی افزایش پیدا کند، دو فایده در پی خواهد داشت؛ یکی این که مردم از مشکل خود آگاهی پیدا می کنند و برای برطرف کردن آن به درمانگر مراجعه می کنند که همین موضوع می تواند در کیفیت زندگی فرد تاثیر مثبت بگذارد و به تبع آن کارکرد مردم در جامعه را بهبود ببخشد و از طرفی تشخیص زودتر، مداخله درمانی زودرس را در پی دارد و از عوارض بیماری جلوگیری می کند. اسدی، انگ زدایی از بیماری ها و اختلالات روان پزشکی را دومین تاثیر افزایش سطح سواد سلامت روان مردم تلقی و اظهار کرد: چنان چه درک صحیحی از بیماری ها و اختلالات روان در مردم ایجاد شود، با این دسته از بیماران بهتر برخورد می کنند و بیماری های روان پزشکی ناپسند تلقی نمی شود. وی به عملکرد رسانه های جمعی درباره فرهنگ سازی برای سلامت روان اشاره کرد و گفت: رسانه های جمعی و تصویری کمتر به موضوعات سلامت روان می پردازند و از آن جا که امروزه فضای مجازی با اقبال خوبی از سوی مردم روبه رو است، بنابراین رسانه در این مقوله تاثیر گذار است.

■ **اختلالات روانی افزایش داشته است**

در عین حال به گفته یک روان پزشک، در بروز اختلالات روانی، انواع آسیب ها و مشکلات موجود در زندگی افراد دخیل هستند. آگاه اشرفی با تایید این که اختلالات روحی و روانی در سال های اخیر شیوع یافته است، گفت: جدا از آمارهای رسمی و دقیق، بر اساس شواهد تجربی نیز می توان تایید کرد که بر تعداد مراجعان به مراکز روان پزشکی در سال های اخیر افزوده شده است و بیمارستان ها در این بخش با کمبود تخت مواجه هستند. وی در بررسی علل و عوامل رشد بیماری های روحی و روانی چنین توضیح داد: افزایش سوء مصرف مواد که حتی در سنین پایین نیز شیوع یافته، از عوامل رشد این گونه بیماری هاست. با وجود این، هنوز نخستین علت مراجعه افراد به مراکز روان درمانی، اختلالات خلقی و سردسته این بیماری ها یعنی «افسردگی» است.

این روان پزشک تاکید کرد: افزایش بیماری های روانی تنها به ایران اختصاص ندارد، افسردگی شایع ترین بیماری روحی در دیگر کشورهای جهان به شمار می رود و سازمان جهانی بهداشت نیز افزایش افسردگی را حتی در کشورهای توسعه یافته و پیشرفته تایید می کند. بنابراین ایران نیز از این قاعده مستثنا نخواهد بود. اشرفی در برشمردن دیگر عوامل بسترساز ابتلا به اختلالات روانی در جامعه، تصریح کرد: از نظر علمی بیماری های افسردگی و روحی و روانی علت مشخصی ندارد. مجموعه ای از عوامل باعث ابتلا به افسردگی و دیگر بیماری ها می شود که به دو بخش ژنتیکی و محیطی قابل تقسیم هستند. از آن جا که عوامل ژنتیکی با سرعت کمتری تغییر می یابند، بنابراین می توان افزایش و روند رو به رشد اختلالات روحی و روانی را به محیط نسبت داد. به گفته وی، در حالی که عوامل محیطی خود به بخش های اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و اجتماعی تقسیم می شوند، شاید بتوان مشکلات معیشتی و دغدغه های مالی در زندگی افراد را اثرگذارترین عامل در ابتلا به این دسته از بیماری ها دانست. احساس ناامیدی، ناپایداری شرایط جامعه، پیش بینی ناپذیری آینده و نبود امنیت اقتصادی، افراد را درباره بهبود شرایط در آینده دچار تردید می کند. احساس امنیت یا نبود امنیت نیز از نگاه این روان پزشک نقش مهمی در ایجاد آرامش روانی افراد ایفا می کند. اشرفی گفت: جنگ هایی که در منطقه و همسایگی ایران در حال رخ دادن است، می تواند بر سلامت روان مردم ما نیز تاثیر گذارد. اگرچه کشور ما در امنیت کامل به سر می برد اما گاهی افراد خطر جنگی را که در اطراف کشور وجود دارد احساس می کنند و دچار اضطراب و استرس می شوند.

■ **افراد از برچسب دیوانه یا روانی ترس دارند**

چگونگی تشخیص و آگاهی از ابتلای خود یا یکی از افراد خانواده به اختلالات روحی یا روانی، شاید یکی از اصلی ترین دغدغه ها و پرسش های افراد در این زمینه باشد. آیا ابتلا به بیماری های روانی دارای نشانه است؟ نشانه های ابتلا به افسردگی، اضطراب یا بیماری های حاد روانی چیست؟ چه نشانه هایی آغاز اختلالات روحی و روانی در فرد را نشان می دهد؟

اشرفی در پاسخ به این پرسش ها، اظهار کرد: سلامت روان به معنای آن است که افراد حس خوشایندی درباره خود داشته و مهارت های لازم برای برقراری ارتباط موثر را کسب کرده باشند، بتوانند احساسات خود را مدیریت کنند و مشکلات را از میان بردارند. وی خاطرنشان کرد: مانع اصلی در شناسایی اختلالات روحی و درمان آن ها، وجود نگاه نادرست به این بیماری ها در جامعه است. افراد از ترس برچسب دیوانه یا روانی، هیچ گاه به دنبال یافتن چنین اختلالاتی در خود و اطرافیان خود نیستند و حتی اگر نشانه هایی از این بیماری ها را در خود ببینند، به دنبال توجیه آن ها برمی آیند و بر اختلال خود سرپوش می گذارند. اشرفی با اشاره به لزوم فرهنگ سازی در نوع نگرش به بیماری های روحی و روانی در جامعه، بیان کرد: افراد باید بدانند هر چند وقت یک بار نیاز به بازنگری در خود دارند. دیگر این که بیماری های روان پزشکی مانند دیگر بیماری های پزشکی، جنبه بیولوژیک دارد.

نگرانی از انگ و برچسب زنی مانع مراجعه به روان پزشک یا روان شناس می شود در حالی که اگر این گونه بیماری ها در گام های اول شناسایی و درمان شود وارد مراحل حاد و مزمن نخواهد شد. به گفته وی، مهم ترین نشانه هایی که افراد در صورت مشاهده باید شک و آن ها را دنبال کنند از این قرار است: اختلالات خواب، زیاد و کم شدن اشتها، تغییرات در انرژی، توان و کارایی، بی حوصلگی و بی انگیزگی مداوم، خستگی زودهنگام، انرژی بیش از اندازه، مشغله فکری زیاد به گونه ای که فرد از زندگی ساقط و انجام فعالیت های روزمره با اخلال روبه رو شود، تغییر در عملکرد شغلی و تحصیلی، اخلال در تعاملات اجتماعی و .... بنا بر آن چه این روان پزشک مطرح کرد، پنج هیجان در انسان ها مشترک است؛ شادی، غم، ترس، اضطراب و انزجار. هر فرد نرمالی این هیجانات را تجربه می کند در واقع این هیجانات دریچه ارتباط فرد با جهان اطراف است و باید سطحی از تعادل را داشته باشد. افراط و تفریط در هر یک از این احساسات به این معناست که مدار تنظیم هیجان در مغز به درستی عمل نمی کند و در این صورت اختلالات روان پزشکی پدید می آیند.

■ **باید بیماران روان پزشکی را خیلی جدی گرفت**

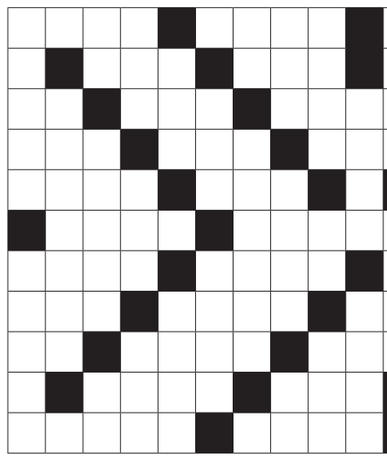
برنامه ریزی و سیاست گذاری در دو بخش کلان و خرد از راهکارهای پیشنهادی اشرفی برای فرهنگ سازی در باره بیماری های روانی و توقف رشد اختلالات روحی در جامعه است. در باره بیماری های روحی و روانی نیز باید چنین رفتاری در پیش گرفته شود. وی افزود: بیماران روان پزشکی را باید خیلی جدی گرفت و با اجرای برنامه های آموزشی، بهداشتی، رفاهی و تفریحی از رشد این بیماری ها جلوگیری کرد. رسانه های جمعی و فضای مجازی، فضای مناسبی برای آموزش در باره شناخت نشانه های اختلالات روحی در افراد است. اطلاع رسانی درباره این گروه از بیماری ها و راه های درمان آن، باعث انگ زدایی از مبتلایان خواهد شد و دیگر شاهد برچسب هایی مانند روانی یا دیوانه نخواهیم بود. وی تاکید کرد: نشانه های یک اختلال روحی و روانی، نباید به منزله خصلت ها و ویژگی های اخلاقی افراد تلقی شود چرا که زیاد و کم شدن هریک از احساسات غم، شادی، انزجار، ترس و اضطراب نشانه ای بر بیماری های روان پزشکی است.

جدول متوسط [شماره ۷۱۰۵]

طراح جدول: امید موسوی

افقی:
۱- گیاه پرچین - فروغ - تحیت - گودی ته دره ۲- چکش در خانه - علت - سر - نوعی لباس جلوباز بلند مردانه ۳- سفید ترکی - روا - چپاول - گرم و سوزان - از حروف ندا ۴- هراس - سخن چین - شیشه آزمایشگاهی - صندلی راحتی - اجرت ۵- لاستیک - تحفه - بی مو - جاری ۶- رودار و پا - بیمارستان - تباه و ضایع ۷- ژاله - بند - اتاق کار - کنام ۸- جاده - جگر - چین و چروک - آسایش - یله ۹- سودای ناله - گله - حاشیه - شهرها - چهره ۱۰- پیشه - دور افتاده - رودمرزی - علامت صفت عالی ۱۱- وجود - سوار - شماره - ساحل

عمودی:
۱- سرزنش - سرود ۲- ستاد ۳- تردید - اجرامی که به دور ستارگان می چرخند - شانه ۴- بلندترین نقطه - شن - ایده ۵- کسی که کارش پاک کردن پوست حیوانات است - میان ۶- هیزم - از انواع گلیم ۷- جوانمرد و کریم - ستون بدن ۸- خاک کوزه گری - سوغات کرمان - فهم ۹- بام دنیا - پیوسته - نویسنده ۱۰- سختی و عذاب - ستبر ۱۱- استوار - سرنیزه ۱۲- نمایش غمناک - اسم ترکی - از اشکال هندسی ۱۳- عنوانی برای فرمانروایان هندی - انزجار - راس ۱۴- صدای زنبور - قمر ۱۵- بازداشت - کوچ کردن ۱۶- هیاهو و سروصدا - فرق سر ۱۷- آتش پرست - نوعی حلزون - صومعه ۱۸- مادر لر - سیر کوهی - بوی رطوبت ۱۹- شهری در گلستان ۲۰- خلاصی و نجات - دوزخ

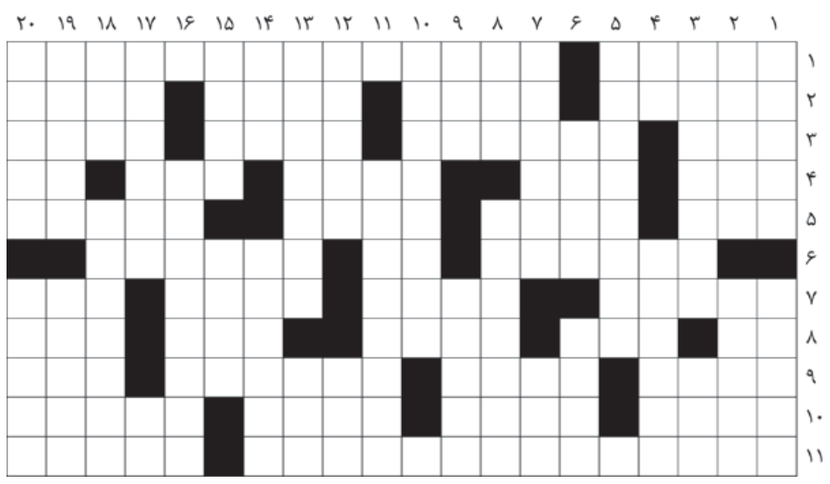


حل جدول شماره ۷۱۰۴

جدول سخت [شماره ۳۱۶]

طراح جدول: بیژن گورانی

افقی: ۱- آماده کردن - فیلمی درام به کارگردانی توماس اندرسون با بازی دنیل دی لوییس ۲- بازیکن دفاع آزاد - پسران عرب - فرمانده - پدر ۳- میوه تابستانی - عریض و وسیع - پرنده ای با منقار نیرومند و بال های دراز - از وزارتخانه های جمهوری اسلامی ایران ۴- هرگز ... تو از لوح دل و جان نرود - نوعی پارچه کلفت - رودخانه ارس - خالکوبی - حرف همراهی ۵- شوق و هیجان - ترس - نوعی زردآلو - طرحی برای قالی ایرانی ۶- از گیاهان آپارتمانی زیبا - نیم ساعت! - ترمو سفر ۷- تحسین فرنگی - تروتازه - از اعیاد هندوها در اوایل فصل بهار - رفوگر ۸- از بازی های گروهی - آیین پیامبران - رمانی مشهور نوشته دن براون - محل پرتاب موشک - برای بیان درد و آزردگی به کار می رود ۹- مقابل باز کردن - قابل مشاهده - هنگام مصیبت گفته می شود - نقاش فرانسوی قرن هجدهم ۱۰- الهه اندیشه و هنر در اساطیر یونان - هوو - چار دیواری مسقف - ناخوشایند و نامطلوب ۱۱- از اولیای بزرگ و صاحب طریقت شیعه در قرن نهم هجری - لبه تیز شمشیر.

عمودی: ۱- ناپاکی - نوعی آبگوشت ۲- شاگرد مغازه - قریه ۳- نوعی آش نذری - از اجزای درخت ۴- مساوی - مجموعه داستانی نوشته جمال میرصادقی ۵- فیلسوف آلمانی قرن نوزدهم و نویسنده جهان نمایش و اراده است ۶- متقارب - اکثریت ۷- دودمان - محکم و پابرجا ۸- بیماری سبزی و آب آلوده - از بزرگ ترین جزایر ایتالیا ۹- گهواره - از پیامبران بنی اسرائیل ۱۰- فیلمی دلهره آور ساخته فرانسیس فورد کاپولا ۱۱- گدای دوره گرد ۱۲- کارگزار - برگ برنده ۱۳- شادروان - نوعی پارچه حریر ۱۴- مشک - زبان مشترک دل هاست ۱۵- واحد طول روسی معادل ۱۰۶۷ متر - مایعی فرار با طعم تند و سوزان ۱۶- دستگاه گیرنده و فرستنده بی سیم با برد متوسط ۱۷- از شهرهای مهم آلمان - خواری ۱۸- شیخ نشین امارات - از آثار اوهنری، نویسنده آمریکایی ۱۹- آبگوشت - ترس غیرعقلانی ۲۰- کتاب آثار منظوم شاعر - مرحبا.

حل جدول شماره ۳۱۵