

بستن گمر بند می تواند خطر مرگ و میر را در سر نشینان صندلی عقب، ۲۵ تا ۷۵ درصد کاهش دهد.

«شهروند» از جزییات فعالیت نخستین حرکت جمعی برای پیشگیری و درمان افسردگی در ایران گزارش می دهد

تابو را می شکم «حرف می زنم»

◀ مریم طباطبایی، مدیر کمپین پیشگیری از ابتلا به افسردگی: کمپین تا آخر امسال ادامه دارد
 ▶ با نزدیکان، دوستان یا اقوام مورد اعتمادتان حرف بزنید و موضوع را مطرح کنید حرف زدن باعث می شود تا به افسردگی خفیف کمک شود، بعد از آن شاید لازم شود فرد به پزشک عمومی یا روانپزشک مراجعه کند
 ▶ فاطمه معتمد آریا، سفیر کمپین حرف می زنیم: نشانه های افسردگی را بشناسیم و برای آگاهی بیشتر از این بیماری به حرکت جمعی من حرف می زنم، بپیوندیم

«مشکل من این بود که فاز اول بیماری را نادیده گرفته بودم و وارد فاز دوم شدم، آن زمان فقط دارو می توانست کمکم کند، حتی حرف زدن با روانپزشک، شرایط بهتری دارد، چون او در این زمینه تخصص دارد.» سمیرا می گوید در طول زندگی تجربه چندین بار ابتلا به افسردگی را داشته، اما هیچ وقت جدی نگرفته است. برای او این کمپین اتفاق جالبی است: «چون خودم تجربه این بیماری را داشتیم، برایم جالب است اگر بتواند جرقه ای در ذهن کسی ایجاد کند.»

مریم رسولیان

رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران: گاهی احساس غم یا بی حوصلگی با افسردگی اشتباه گرفته می شود، همه آدم ها ممکن است در زندگی خلق غمگینی را تجربه کرده باشند یا احساس بی حوصلگی و دل گرفتگی داشته باشند، این به معنی افسردگی نیست

با چه کسی حرف بزنیم؟

«سمیرا» که نزدیک به ۳۰ سال دارد و یک سال گذشته را به درمان افسردگی گذرانده، می گوید که مبتلا به نوع شدید این بیماری بوده و پس از مصرف دارو، حالا حال بهتری را تجربه می کند. او هم این کمپین را دنبال کرده، اما می گوید نکته مهم این است که آدم با چه کسی حرف بزند؟ «زمانی که بیماری وارد فاز شدید آن نشده، شاید حرف زدن با دیگران با دوستان یا با خانواده حال آدم را بهتر کند، این که آدم در زندگی افرادی را داشته باشد که با آنها حرف بزند و گوش شنوایی باشند، خوب است، اما وقتی بیماری وارد فاز شدید آن شود، دیگر این حرف زدن ها و آن گوش دادن ها کمکی به آدم نمی کند و حتما باید به روانپزشک مراجعه کرد.» او درباره تجربه شخصی اش می گوید: «اوایل که فهمیدم نشانه هایی از افسردگی دارم، سعی کردم با دوستانم صحبت کنم، اما خیلی تاثیر گذار نبود، دوستانم سعی می کردند با من حرف بزنند، اما واقعا این حرف زدن تاثیری در من نداشت، چرا که وارد فاز جدی تری از بیماری شده بودم و انتظار اتم از حرف زدن با آنها برآورده نمی شد. می خواستم کسی با من همدردی کند و حالم را بفهمد، اما معمولا این اتفاق نمی افتد، حتی زمانی که افکار خودکشی داشتم، این مسأله از سوی دیگران جدی تلقی نمی شد، در حالی که برای فرد مبتلا به افسردگی، خودکشی راه حل منطقی است، بدون این که به پیامدهای بعدی اش فکر کند. همین جا بود که فهمیدم باید به روانپزشک مراجعه کنم.»

سمیرا می گوید وقتی حال آدم بد است و می خواهد حرف بزند، باید کسی باشد که بتواند با او راحت حرف بزند، خیلی وقت ها آدم ها حوصله شنیدن حرف های اینچنینی را ندارند و از طرف دیگر ممکن است آدم خودش هم نخواهد به دیگران انرژی منفی بدهد، چون حالا هر کسی در گیر زندگی خودش است:

«بستن گمر بند می تواند خطر مرگ و میر را در سر نشینان صندلی عقب، ۲۵ تا ۷۵ درصد کاهش دهد.»

عضو هیأت رئیسه شورای شهر تهران به ارایه طرح جدایی ری از تهران به هیأت رئیسه مجلس واکنش نشان داد. به گزارش ایسنا، زهرنازادبهرام پیش از آغاز جلسه شورای شهر تهران با اشاره به توییت یکی از نمایندگان مجلس مبنی بر ارایه طرح جدایی ری از تهران گفت: «عضای شورای شهر تهران معتقدند که نباید یکپارچگی تهران به دلیل مسائل سیاسی دچار تغییر شود؛ از دید ما شهروند منطقه ۲۰ یا ۱۵ تفاوتی ندارد. هر چند که برخی از مناطق می توانند به دلیل شرایط خاص شان همچون بافت فرسوده یا غیره شهرداری خاص داشته باشند، اما به هم زدن یکپارچگی شهرداری و شهر ظلم به مردم است.» او با بیان این که ادله خود را برای نمایندگان مجلس ارسال می کنیم، ادامه داد: «برخی از اعضای مجمع امید نیز از امضا کنندگان این طرح بودند و نزدیک شدن به انتخابات و فضای سیاسی متفاوت شاید یکی از دلایل ارایه این طرح باشد.»

واکنش شورا به طرح جدایی ری از تهران



عکس: مهدی حسینی / شهر وند

مریم رسولیان رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران:

مردم دوست ندارند و در رو حرف بزنند؛ این باور باید تغییر کند

مبتلا کمک کرد: «مهمترین مسأله این است که فرد متوجه مشکل شود و بعد به دنبال راه حل برود.» به گفته رسولیان، افراد در گیر افسردگی در نوع خفیف آن می توانند از راه حرف زدن برای بهبود کمک بگیرند، اما در فاز متوسط و شدید باید حتما کمک های تخصصی تری دریافت شود: «بسیاری از پزشکان عمومی و سایر متخصصان می توانند به رمان افسردگی کمک کنند. برای درمان این بیماری لازم نیست حتما به روانپزشک مراجعه کرد، افسردگی بیماری رایج و ساده است و بیشتر پزشکان هم درمانش را می دانند.» کاهش انگیزه و علاقه نسبت به کارهایی که قبلا با علاقه زیاد انجام می داده ایم، احساس ناهمیدی و پوچی، احساس غم شدید و بی حوصلگی، اختلال خواب و اشتها، تغییرات در وزن، کاهش انرژی و تمرکز و حتی فراموشکاری، احساس خستگی همیشگی، داشتن افکار خودکشی و آرزوی مرگ از نشانه های ابتلا به افسردگی است. البته به گفته رئیس انجمن روانپزشکان ایران، اگر فردی پنج نشانه از این نشانه ها را به مدت دو هفته و به طور مداوم داشته باشد، می توان گفت که او مبتلا به افسردگی است. این که افراد به طور مقطعی این احساسات را داشته باشند، به معنی ابتلا به افسردگی نیست. به گفته رسولیان، اگر افراد افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی داشته باشند، دیگر نمی توان گفت که بیماری در مرحله خفیف قرار دارد و باید حتما به پزشک مراجعه شود. او این توضیح را هم اضافه می کند که گاهی احساس غم یا بی حوصلگی با افسردگی اشتباه گرفته می شود: «همه آدم ها ممکن است در زندگی خلق غمگینی را تجربه کرده باشند یا احساس بی حوصلگی و دل گرفتگی داشته باشند، وقتی صحبت از افسردگی می شود باید حداقل ۵ پنج نشانه از آنهاایی که اعلام شد را به مدت دو هفته و در بیشتر ساعت های روز تجربه کرده باشند تا گفته شود مبتلا به این بیماری اند.»

تصمیم بگیرد سایت فارسی زبانی در زمینه سلامت روان راه اندازی کند: «یکی از اهداف این سایت، اطلاع رسانی به افراد جامعه و متخصصان سایر رشته های پزشکی است، چرا که بررسی های ما نشان می دهد سواد سلامت روان متخصصان سایر رشته ها، میانگینی از سواد سلامت روان جامعه است، به همین دلیل لازم است که سواد سلامت روان این گروه هم بالا برود. در این سایت، آموزش های سلامت روان داده می شود. فعالیت این سایت ها و کمپین هم در فضای مجازی بود، چرا که تأثیر بیشتری نسبت به فضاهای دیگر دارد.» به گفته رسولیان، کمپین حرف می زنیم، به مدت ۶ ماه فعالیت خواهد کرد: «به هر حال شیوع افسردگی بالاست و از آن طرف هم افراد کمی برای درمان مراجعه می کنند، افراد به جای این که رو در رو درباره مشکلات شان با هم حرف بزنند، از روش های دیگری استفاده می کنند که اغلب این روش ها آزارشان می دهد، همه اینها در حالی است که اگر در روابط دچار تنش یا دلخوری می شویم، مستقیم حرف زدن می تواند در بسیاری از موارد راهگشا باشد.» او می گوید که تنها حرف زدن مهم نیست، چگونه و به دور از خشم و عصبانیت در حرف زدن هم اهمیت زیادی دارد: «زمانی که افراد حرف می زنند، متوجه مشکلات و خطاهای شناختی شان می شوند، در حالی که بسیاری از ما، این گونه تربیت شده ایم که بهتر است خویشتندار باشیم و درباره مسائل خصوصی مان حرف نزنیم. تحقیقات بیولوژیکی نشان می دهد که نقش حرف زدن به این معنی که احساسات را تبدیل به کلمات کنیم، می تواند اثر شفابخشی داشته باشد. همین شد تا این کمپین با موضوع حرف می زنیم، راه اندازی شود.» این کمپین قرار است نشانه های افسردگی و راه های پیشگیری از آن را به افراد بشناساند، این که افسردگی به سه بخش خفیف، متوسط و شدید تقسیم می شود و زمانی که در مرحله خفیف آن قرار دارد، می توان با حرف زدن، به فرد

کمپین حرف می زنیم، بخشی از فعالیت گروه سلامت روان است که در قالب سایت ایران منتال هلت کارش را شروع کرده و تمرکزش بر فضای مجازی است. شناخت افسردگی، نشانه های آن و انواع افسردگی در میان گروه های سنی مختلف، موضوعی است که از سوی گردانندگان این سایت و صفحه های مرتبط در فضای مجازی، مورد توجه قرار گرفته است. در تمام پیام ها، تأکید شده که افسردگی یک بیماری قابل درمان است و فاطمه معتمد آریا- باز یگرو سفیر کمپین- در ویدیوی یک دقیقه ای از مردم می خواهد که «نشانه های افسردگی را بشناسیم و برای آگاهی بیشتر از این بیماری، به حرکت جمعی من حرف می زنم، بپیوندیم.» حالا زیر پست های اینستاگرامی، مخاطبان کمپین، حرف می زنند: «بارها دیدم حتی اونیه که رفته روی بلندی و خواسته خودشو پرت کنه، با یک مکالمه کوتاه به زندگی برگشته و منصرف شده، حتی بنا به تجربه خودم می گم، اونیه که از خودکشی حرف می زنه اغلب دنبال به نفره که امیدو بهش برگردونه.»

مریم رسولیان، رئیس انجمن روانپزشکان ایران می گوید که قرار است درباره افسردگی، اضطراب، خودکشی و ... اطلاع رسانی کند: «یکی از مسائلی که در پژوهش های چندسال پیش مشخص شده است، دسترسی مردم به خدمات سلامت روان است، یعنی زمانی که افراد دچار استرس، وسواس، افسردگی و ... می شوند، تصور می کنند این اتفاق خود به خود حل می شود و نیازی به مراجعه ندارند. در بررسی هایمان به طور مکرر به این موضوع می رسیدیم که افراد باور نداشتند برای حل مشکل نیاز به کمک تخصصی دارند، مثلاً اگر در گیر سیل یا زلزله شده اند، ابتلا به سندرم اختلال استرس یا اضطراب پس از حادثه (PTS) اتفاقی طبیعی است، پس نیازی هم به درمان ندارند. به همین دلیل لازم است که آگاهی عمومی جامعه بالا برود.» همین ها سبب شد تا انجمن روانپزشکان ایران