امیر رحیمی / ایران

افسردگی پنهان و اختلال در روابط اجتماعی با ما چه خواهد کرد؟

تأخیر در شادی

یوسف حیدری
گزارش نویس

«وقت خالی نداریم. نزدیک‌ترین تاریخی که می‌توانم به شما وقت بدهم آخر اردیبهشت است. به‌دلیل شرایط کرونا فقط تعداد محدودی بیمار می‌توانیم پذیرش کنیم. دکتر بین مریض هم ویزیت نمی‌کنند.» سعید با ناامیدی گوشی را می‌گذارد و از دوستانش می‌خواهد روانپزشک دیگری معرفی کنند. از وقتی سروکله کرونا پیدا شد استرس و اضطراب او هم بیشتر شد و حالا خواب و خوراک ندارد. می‌گوید: «وسواس فکری گرفته‌ام، فکر می‌کنم ویروس کرونا روی دست‌هایم نشسته. هر شب کابوس می‌بینم و با اولین سرفه تپش قلب می‌گیرم. این مدت هیچ لذتی از زندگی نمی‌برم. اگر کرونا هم تمام شود فکر نمی‌کنم دیگر زندگی راحتی داشته باشم. برای درمان با مطب هر روانپزشکی تماس می‌گیریم، می‌گویند وقت‌شان پر است. بیمار روحی و روانی آن قدر زیاد شده که بعد از پزشکان متخصص عفونی و ریه، مطب روانپزشکان از همه جا شلوغ‌تر است. داروهای اعصاب و روان هم کمیاب شده و با هر کسی صحبت می‌کنی استرس و اضطراب دارد.»

سعید یکی از صدها بیماری است که در طول یک سال گذشته به یکی از اختلالات روان مبتلا شده است. سعید می‌گوید خیلی از اطرافیان او نیز دچار این اختلالات شده‌اند. اواخر بهمن سال گذشته رئیس سازمان نظام روانشناسی هشدار داد سونامی اختلالات روانی در دوران پساکرونا حتمی است و باید هرچه سریع‌تر چاره‌ای اندیشید. افسردگی پنهان در لایه‌های مختلف جامعه واقعیت تلخی است که بسیاری از جامعه شناسان مدام به آن اشاره می‌کنند و معتقدند وقتی همبستگی اجتماعی و روابط دوستانه و خانوادگی کمرنگ می‌شود و خیلی‌ها مجبور به دورکاری و دور ماندن از جمع‌های دوستانه می‌شوند، افسردگی پنهان شدت می‌گیرد.

دکتر سمیه توحیدلو جامعه شناس، با تأکید بر اینکه موضوع افسردگی در جامعه یک مقوله اجتماعی است و نه روانشناسی می‌گوید: «نگاه برخی به افسردگی تقلیل آن به روانشناسی وارتباط دادن آن به مسائل فردی است. یعنی آن را مثل یک بیماری تلقی می‌کنند و معتقدند این بیماری باید درمان شود. با وجود اینکه این تصور غلط نیست اما واقعیت این است که مقوله‌هایی از این دست، اجتماعی هستند. بخصوص وقتی که حالت واگیر و اپیدمی پیدا می‌کنند و درصد بسیاری از مردم با آن درگیر می‌شوند. علت تبدیل شدن افسردگی به یک مقوله اجتماعی را هم باید در مسائل اجتماعی، شرایط حاکم بر جامعه و آدم‌هایی که در این جامعه زیست می‌کنند، ببینیم. افسردگی دلایل مختلف دارد و یکی از نکاتی که بسیار مهم است بحث همبستگی‌ها، روابط و کنش‌ها است. انسان‌ها با اطرافیان، خانواده، جامعه و حتی دولت کنش دارند و وقتی این کنش دچار اختلال می‌شود همبستگی از بین می‌رود. این همبستگی روابط کوچک تا بزرگ را دربر می‌گیرد. از لحاظ آماری همبستگی اجتماعی مدام در حال کاهش است. دلایل زیادی برای این کاهش وجود دارد که می‌توان به از دست رفتن نهادهای مختلف، از دست رفتن اعتمادی که انسان‌ها بتوانند کنار هم زیست کنند و مشکلات اقتصادی موجود که انسان‌ها را درگیر امور روزمره کرده و از خیلی از فضاها دور می‌کند اشاره کرد. همه این عوامل باعث می‌شوند کنش اجتماعی نداشته باشیم. وقتی هم کنش اجتماعی و روابط اجتماعی از بین برود و امکان اثربخشی نداشته باشیم، کم‌کم افسردگی در لایه‌های مختلف جامعه افزایش پیدا می‌کند.»

دکتر امیرحسین جلالی روانپزشک و استاد دانشگاه هم معتقد است ۵۰ درصد از افسردگی‌های جامعه ماسکه است و در چهره خیلی‌ها علایمی از افسردگی نمی‌بینیم ولی وقتی پای حرف آنها می‌نشینیم متوجه یأس و دلمردگی‌شان می‌شویم: «در یک وضعیت اجتماعی که با محدودیت‌های فراوانی روبه‌رو هستیم و مشکلاتی مانند بیماری همه گیر کرونا، وضعیت بد اقتصادی و چشم‌انداز تیره و معلقی از آینده وجود دارد، این احتمال هست که تعداد بیشتری از مردم علایم و نشانه‌هایی از افسردگی به میزان خفیف‌تر و البته تأثیرگذار روی کار و لذت نبردن از زندگی بروز دهند. بیماری کرونا و شرایط اجتماعی و اقتصادی و بعضی از رویدادهای مشخص که در کشور اتفاق افتاد به‌عنوان عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت روان مطرح است. تحقیقات نشان می‌دهد در سلامت روان عوامل زیستی و وراثت ۳۰ تا ۳۵ درصد تعیین کننده در بیماری یا بهبود از بیماری روان مؤثر است و عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت جسمی و روانی نقش بسیار تعیین کننده‌ای دارند. مواردی مثل فقر، تبعیض، نابرابری یا تمام پارامترهایی که به‌عنوان عملکرد مسئولان یاد می‌شود، می‌تواند زمینه ساز مشکلات سلامت جسم و روان باشد. از دست دادن آینده زمینه ساز احساس ناامیدی، یأس و افسردگی و استرس می‌شود.

دکتر جلالی با یک مثال این موضوع را توضیح می‌دهد: «وقتی تورم و رکود در کشور به‌وجود می‌آید، قیمت کالاهای اساسی افزایش پیدا می‌کند ولی درآمد خانوار به همان میزان افزایش پیدا نمی‌کند، در نتیجه دسترسی مردم متوسط جامعه به بعضی از مواد غذایی پایه‌ای که برای رشد و تأمین حداقل سلامت عمومی لازم است کاهش پیدا می‌کند. یعنی مردم به جای اینکه پروتئین مصرف کنند، انرژی خود را از کربوهیدرات‌ها و چربی تأمین می‌کنند. اینها باعث چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروق می‌شود و این نوع رژیم غذایی روی سلامت روان مردم هم تأثیر منفی می‌گذارد.

کرونا آخرین حلقه‌ای بود که باعث شد افسردگی در لایه‌های پنهان جامعه نمایان شود. دورکاری هم باعث شد آدم‌ها خودشان باشند و کارشان. انسان به نوعی از زندگی آدم‌ها حذف شد و ما سعی کردیم کمتر یکدیگر را ببینیم. دکتر توحید لو با تأکید بر اینکه در دوران کرونا روابط اجتماعی کمرنگ شده معتقد است همین امر باعث می‌شود تا خود به خود همه حالشان خوب نباشد: «برخی از روابط اجتماعی از طریق حضور در محل کار یا نهادهای مدنی و خیریه‌ها است. وقتی این روابط از بین می‌روند و دچار محدودیت می‌شوند، آدم‌ها به روابط و کنش‌های فردی و جمع دوستانه پناه می‌برند و عملاً سبک زندگی بعد از مدتی به سمتی می‌رود که آن فرد بیشتر اوقات فراغت را با دوستانش سپری می‌کند و با آنها در رفت و آمد است. همین رفت و آمدها باعث تخلیه فشارهای بیرونی می‌شوند و همین انگیزه‌ای می‌شود برای اینکه هوای یکدیگر را داشته باشیم. اما از یک سال گذشته مردم از هم دور شدند و خیلی‌ها هم دورکار شدند و دور از محل کار در خانه کار می‌کنند. همین دور شدن‌ها باعث می‌شود همان داشته‌های اندکی که از روابط اجتماعی داشتیم از دست برود. به این ترتیب همه حالشان خوب نیست. باید بپذیریم زنگ خطر به صدا درآمده و جامعه ما به سمت افسردگی در ابعادی بزرگتر پیش می‌رود. امروز به‌خاطر کرونا و شرایط جامعه، نفع طلبی‌ها و فساد شتاب افسردگی زیاد می‌شود و نیروی بازدارنده‌ای هم وجود ندارد.

دکتر جلالی هم با اشاره به نقش کرونا در افزایش میزان افسردگی در جامعه و نمایان شدن آن در لایه‌های مختلف جامعه اقدام ملی برای پیشگیری از بحران روانی در دوران پساکرونا را یک اقدام مهم و اساسی می‌داند: «اینکه در جهان پساکرونا جامعه با بحران روانی مواجه می‌شود تنها مختص کشور ما نیست. در کشورهای توسعه یافته که امکانات مالی و زیرساختی بیشتری برای مقابله با کرونا هم دارند پیش بینی می‌کنند اختلالات روانی بعد از همه‌گیری کرونا بیشتر شود. باید این را هم در نظر بگیریم همان طور که در تهیه واکسن عقب افتادیم، متأسفانه در پیش بینی و برنامه‌ریزی برای سلامت روان مردم جامعه نیز تأخیر داریم. امروز هیچ ابتکار عمل معینی برای سلامت روان جامعه وجود ندارد. حجم مشکلات آنقدر بزرگ است که نیاز به یک برنامه ملی و مشارکت جدی داریم بنابراین فردا که تعداد خودکشی‌ها و بستری‌ها زیاد شد دیگر فرصتی برای برنامه‌ریزی نداریم. همین امروز هم با مسائل جدی و مشکلات بزرگ روانی مواجه هستیم که شاید به چشم نیاید اما در زمان خودش می‌تواند مسأله‌ساز باشد.»

> اینکه در جهان پساکرونا جامعه با بحران روانی مواجه می‌شود تنها مختص کشور ما نیست. در کشورهای توسعه یافته که امکانات مالی و زیرساختی بیشتری برای مقابله با کرونا هم دارند پیش بینی می‌کنند اختلالات روانی بعد از همه‌گیری کرونا بیشتر شود. اما باید این را هم در نظر بگیریم همان طور که در تهیه واکسن عقب افتادیم، متأسفانه در پیش بینی و برنامه‌ریزی برای سلامت روان مردم جامعه نیز تأخیر داریم

جدول سودوکو ۳۶۳۷

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

۸	۹			۳	۴	۵		
			۵	۸			۴	۹
	۶		۱					
				۴		۹	۷	۳
	۲	۴	۸		۹	۱	۵	
۷	۱	۹		۶				
				۶			۸	
۲	۴			۱	۸			
		۱	۹	۲			۶	۷

متوسط

۵								۸
۱				۸	۷			
		۹				۶		
		۱		۹	۳			۴
۷		۴	۱	۵	۶	۸		۲
۶			۲	۷		۹		
		۲				۴		
			۵	۲				۳
۸								۶

سخت

	۴	۱					۳	
						۹		۲
				۶	۸		۵	
۷		۹	۲	۳	۱			۸
۴			۷	۸	۹	۱		۵
	۹		۱	۷				
۳		۵						
	۶					۵	۹	

خیلی سخت

	۶							۸
۹				۳			۵	
		۳	۷				۶	
					۷			
	۳	۹	۱	۸	۵	۶	۴	
			۶					
	۴				۹	۲		
	۸			۲				۹
۱							۷	

حل جدول سودوکو شماره ۳۶۳۷

آسان

۸	۹	۶	۵	۳	۴	۱	۷	۲
۵	۳	۴	۶	۱	۷	۹	۸	۲
۲	۷	۱	۹	۸	۳	۶	۵	۴
۹	۴	۸	۳	۶	۵	۲	۱	۷
۱	۶	۵	۲	۷	۸	۴	۹	۳
۳	۲	۷	۴	۹	۱	۵	۶	۸
۶	۱	۹	۷	۴	۲	۸	۳	۵
۴	۵	۳	۸	۲	۶	۷	۱	۹
۷	۸	۲	۱	۵	۹	۳	۴	۶

متوسط

۵	۳	۷	۸	۴	۹	۱	۶	۲
۱	۶	۲	۷	۸	۵	۹	۳	۴
۸	۴	۹	۳	۱	۶	۵	۷	۲
۴	۵	۱	۹	۳	۷	۶	۲	۸
۷	۲	۴	۱	۵	۸	۶	۹	۳
۶	۸	۳	۲	۶	۴	۷	۱	۵
۳	۹	۸	۶	۷	۱	۲	۵	۴
۲	۱	۶	۵	۹	۳	۴	۸	۷
۹	۷	۵	۴	۲	۱	۸	۶	۳

سخت

۷	۴	۱	۸	۶	۲	۳	۹	۵
۳	۸	۵	۴	۹	۷	۱	۲	۶
۶	۹	۲	۱	۳	۵	۸	۴	۷
۸	۳	۶	۹	۴	۱	۷	۵	۲
۴	۵	۹	۷	۲	۸	۶	۱	۳
۲	۱	۷	۶	۵	۳	۹	۸	۴
۵	۶	۳	۲	۸	۹	۴	۷	۱
۹	۷	۸	۳	۱	۴	۲	۶	۵
۱	۲	۴	۵	۷	۶	۱۰	۳	۸

خیلی سخت

۸	۶	۴	۳	۵	۱	۹	۷	۲
۹	۱	۳	۴	۲	۷	۵	۸	۶
۲	۵	۷	۶	۸	۹	۳	۴	۱
۴	۸	۶	۵	۱	۳	۷	۲	۹
۱	۳	۹	۸	۷	۲	۶	۵	۴
۷	۲	۵	۹	۶	۴	۸	۱	۳
۶	۴	۸	۱	۹	۵	۲	۳	۷
۳	۹	۱	۷	۴	۶	۱۰	۸	۵
۵	۷	۲	۲	۳	۸	۴	۹	۱

یک جدول با دو شرح ۷۶۰۳

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

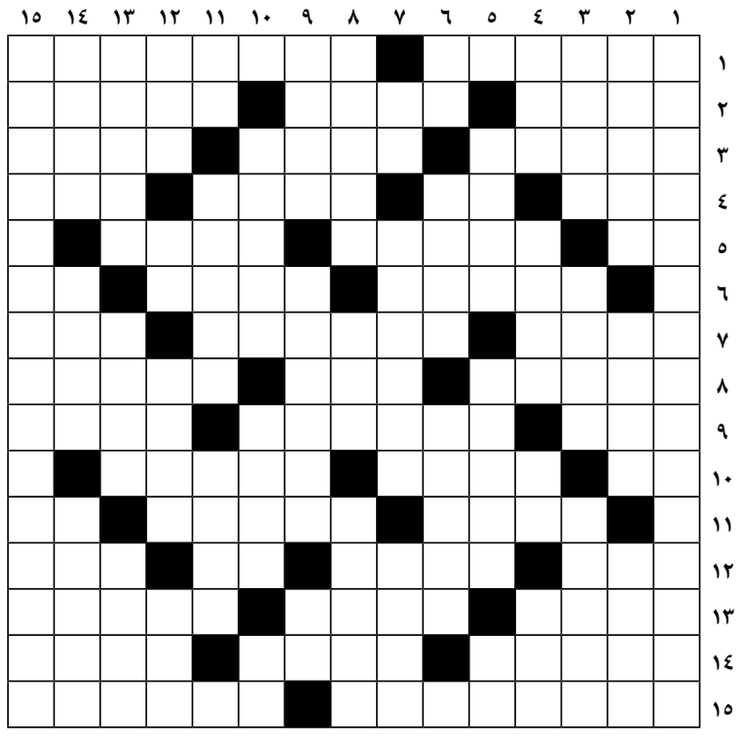
افقی:
۱- جاده اصلی و بزرگ- امور کشور طبق اصل ششم باید به اتکای آرای عمومی و از راه..... اداره شود
۲- منسوب به بنی امیه- برادر مادر- آخر
۳- عالم بی خیال!- میوه نرسیده- سرما آفرین تابستانی
۴- دستگاهی در موسیقی- مایه- همکار «هاردی»- از جنس نی
۵- خاندان- دریغا- متخصص
۶- یار «ویس»- پادشاه ساسانی- فشفشه
۷- یکنواخت و مشابه- دعوا و مشاجره- مقام برنزی ورزش
۸- بخت- برنامه در حال پخش شبکه ۲ با رویکرد فرهنگ‌سازی برای سلامت عمومی- یاقوت زرد
۹- دست‌نویس- بدون تغییر در مسیر- ناله
۱۰- رب النوع مصریان- ماه سریانی برابر با خرداد- قاتل
۱۱- پیروز شدن- نان کلفت- فلزتمدن
۱۲- رئیس، امیر- فراموشکار- حرف نفی- عذاب شدید
۱۳- نیکوروی- قایق- جنگل درختان سوزنی برگ مناطق سردسیر
۱۴- گله کردن از کسی نزد دیگری- پند دهنده- دانش‌ها
۱۵- کشور عجایب- تیره و تاریک

عمودی:
۱- باید منتظر نتیجه شد و آخر کار را دید و به پیروزی‌های موقتی امیدوار نبود
۲- وسیله تزریق- بیت آخر غزل- عکسبرداری رایانه‌ای
۳- در مقام تحسین می‌کشند- فوتبال امریکایی- اساس
۴- کامیون ارتشی- اسم دخترانه- واحد مساحت- صدای گربه
۵- زمان و وقت- تکیه دادن- سیلی
۶- ضربه سر فوتبالیست- هراسناک- نام دیگری برای خانم‌ها
۷- اشاره بعید- پیرایه‌ای به‌صورت حلقه فلزی گاه دارای نگین- حمام لاغری
۸- استان- مطابقت، سازگاری- خراب
۹- قدرت- آشکار- استخوان سینه
۱۰- رگ جهنده- به گردن قهرمان می‌آویزند- نصیب، بهره
۱۱- کوزه سفالین- صفت چای- واحد پول «جمهوری آذربایجان»
۱۲- آنکه شاعر- چهارمن تبریز- واحد فرآورده‌های نفتی- شامل‌تر
۱۳- زیرساخت نقاشی- نام نوعی چسب- خانه ساحلی وییلاقی مجلل
۱۴- حیوان دست آموز- پرنده کوچک- ییلاق «تهران»
۱۵- اثر مهم «جرجی زیدان»

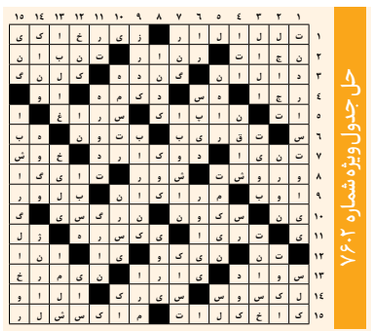
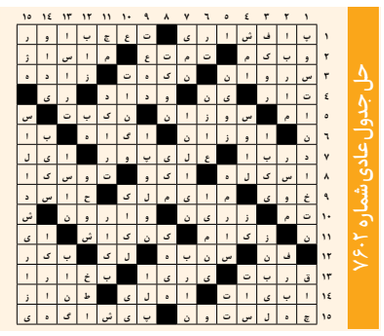
جدول ویژه

افقی:
۱- از قالب‌های شعری- اثری از «اونوره دو بالزاک»
۲- میوه خون ساز- بازی قهوه خانه‌ای- ماهی کنسروی
۳- نام کوچک «رابرتز» بازیگر- هدیه دادن- قانونگذار
۴- نوک مثلث- دهان- استاندارد جهانی- داروی هوشبری
۵- اسب آذری- دستور زبان- ته نشین شونده
۶- میانجیگری- حجت‌ها- بله روسی
۷- کوتاه‌ترین فرم فعل- تخم مرغ عسلی- روح و روان
۸- اتحاد و صمیمیت- منطقه‌ای در «سوادکوه»- فرشته مغضوب
۹- آغوز- قارچ خوراکی- عنوانی محترمانه برای زنان
۱۰- طاقچه بالا- مشغول به کار- فرمانروایی، سروری
۱۱- بی صدایی- خانه دوم دانش آموز- صحنه نمایش
۱۲- امر به نگریستن- رهبر حزب کمونیست- خیس- آسیب
۱۳- روستایی از توابع «سرشیو» در شهرستان سقز- جا- خودداری
۱۴- کارگردان «چگونه می‌توان یک میلیون دلار دزدید؟»- وسیله زورخانه- حکاک آلمانی
۱۵- غذای محلی «کردستان»- عاری از میکروب

عمودی:
۱- اثری از «سیلاس ویرمیچل»
۲- سال‌ها- متعهد، مسئول- رنگ نقاشی
۳- آغازگر فلسفه- روستایی دیدنی در استان «البرز»- درجه ارتشی
۴- پارچه زربفت- روانه- تردید- از توابع «قشم»
۵- گل سرخ نقاشی- نگهبان چماق دار- موسیقی غربی
۶- دختر- خلاف «ظاهر»- غنیمت شمرده
۷- نشانه وجود مفعول- واحد پول «موزامبیک»- صمیمی
۸- امان و مهلت- گذرگاه- از شهرهای «بحرین»
۹- ندا دهنده- کشتیبان- غرور
۱۰- رنجاندن- رشک بردن- نت ششم
۱۱- عدد قهرمان- مادر- سوره بنی اسرائیل
۱۲- رشته فلزی رسانا- عددی یک رقمی- ورم عفونی لثه- زمان معین
۱۳- عنوان‌ها- پردلی- کم کردنی های حقوقی!
۱۴- گرفتگی زبان- نوعی سندروم- خودروی شخصی
۱۵- فیزیکدان فرانسوی و یکی از کاشفان پدیده پرتوزایی



حل جدول ویژه شماره ۷۶۰۲



حل جدول عادی شماره ۷۶۰۲