گزارش خبری

رویکرد جدید وزارت بهداشت به اخبار خودکشی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در اقدامی بی‌سابقه دستورالعملی را برای شیوه انتشار اخبار خودکشی صادر کرده است. موضوع خودکشی یک آسیب اجتماعی است که در همه جوامع و از جمله ایران وجود داشته است. در رویکرد جدید، وزارت بهداشت از رسانه‌ها خواسته آگاهی‌دادن و اطلاع‌رسانی به جامعه و تقویت راهکارهای پیشگیری و مقابله با عوامل استرس‌زا را در اولویت قرار دهند. مسئله خودکشی یکی از ناگوارترین اتفاقاتی است که در یک جامعه رخ می‌دهد. افرادی که به علت درگیری با مشکلات روانی و در شرایطی که هزاران راه برای رفع مشکل و حل مسئله وجود دارد، بی‌توجه به راه‌حل‌های موجود اقدام به خودکشی می‌کنند. این مسئله و نگرانی وزارت بهداشت از سیر صعودی خودکشی در جامعه و تأثیر شیوه انتشار اخبار خودکشی در بروز موارد جدید، وزارت بهداشت را به صرافت انداخت که به‌جای پنهان‌کردن مسئله، به سمت آگاهی‌رسانی برای شیوه انتشار اخبار خودکشی برود و برای اولین بار در آذر سال ۱۴۰۳، وزارت بهداشت دستورالعمل مدیریت اخبار خودکشی در رسانه‌ها را منتشر کرد. در بخش بایدها به نکات مختلفی اشاره شده، مانند اینکه در زمان انتشار اخبار خودکشی حتما تلفن‌ها و راه‌های دریافت کمک در زمان مواجهه با خودکشی درج شود و بر این نکته تأکید شده که اصحاب رسانه خود نیز ممکن است تحت تأثیر اخبار خودکشی قرار بگیرند. ابلاغ دستورالعمل مدیریت اخبار خودکشی در رسانه‌ها اقدام ارزشمندی است که نشان می‌دهد وزارت بهداشت برخلاف دوره‌های قبل که انکار می‌کرد، اهمیت اطلاع‌رسانی علمی را در این زمینه درک کرده است. دستورالعمل مدیریت اخبار خودکشی وزارت بهداشت همچنین بر این نکته تأکید می‌کند که در گزارش خودکشی افراد مشهور، جانب احتیاط رعایت شود و از قهرمان‌سازی و ارزش‌گذاری مثبت اقدام آنها پرهیز شود. وزارت بهداشت همچنین از رسانه‌ها خواسته است در زمینه آموزش به مردم از جمله شیوه‌های پیشگیری از خودکشی و شیوه‌های مقابله با عوامل استرس‌زا بدون ترویج باورهای نادرست اقدام کنند. همچنین در مصاحبه با بستگان، خانواده و بازماندگان فرد خودکشی‌کرده جانب احتیاط را رعایت کنند. باید بدانند که نزدیکان این افراد خود در معرض خطر هستند، بنابراین باید از صحت اطلاعات آنها مطمئن شوند و به این نکته توجه کنند که صحبت‌های این افراد برانگیزاننده خودکشی برای افراد دیگر نباشد.

نبایدها

در بخش نبایدهای این دستورالعمل نیز به این نکته توجه شده که در تیتر اخبار خودکشی نباید از واژه‌های احساسی و هیجانی استفاده کرد. از بیان جزئیات و محل خودکشی همچنین جزئیات یادداشت‌های به‌جامانده از فرد خودکشی‌کرده باید پرهیز شود. همچنین رسانه‌ها باید به این نکته توجه داشته باشند که خودکشی افراد قطعا علت و عوامل متعددی داشته و از ساده‌سازی و تحلیل‌های ساده‌انگارانه پرهیز کنند. علاوه‌برآن، نباید خودکشی را زیبا و باشکوه جلوه دهند؛ زیرا ناخواسته اقدام به خودکشی را عملی ساده و عادی جلوه می‌دهد و می‌تواند برای افراد دیگر برانگیزاننده باشد. نکته مهم دیگر این است که رسانه‌ها نباید اخبار خودکشی را برجسته کنند. از به‌کاربردن تیترهای درشت یا قراردادن آن در بالای صفحات پرهیز کنند و بدون دلیل موجه این اخبار را تکرار نکنند و بازنشر ندهند.

«دکتر وحید شریعت»، رئیس انجمن علمی روان‌پزشکان ایران، درباره اهمیت این دستورالعمل و چرایی ابلاغ آن از سوی وزارت بهداشت گفت: در سال‌های اخیر شاهد روند افزایشی خودکشی در کشور هستیم که اخبار آن در گروه‌های مختلف در رسانه‌ها هم بازتاب داشته است. مانند مواردی از اخبار خودکشی در گروه پزشکان، دانش‌آموزان، کارگران یا برخی گروه‌های دیگر که در خبرگزاری‌ها و رسانه‌های مختلف منتشر شده و توجه زیادی را هم به خودش جلب کرده است.
رئیس انجمن علمی روان‌پزشکان ایران گفت: مسئله مدیریت اخبار خودکشی به قدری اهمیت دارد که به عنوان یک راهبرد کلیدی برای کنترل خودکشی مطرح و شناخته شده است. بنابراین اقدام وزارت بهداشت برای ابلاغ دستورالعمل انتشار اخبار خودکشی اقدام بسیار مهمی است که باید زودتر از این انجام می‌شد. اگر رسانه‌های رسمی و غیررسمی به این دستورالعمل عمل کنند، می‌تواند تا اندازه‌ای مؤثر باشد و جلوی روند افزایشی خودکشی را در جامعه تا حدی بگیرد. دکتر شریعت گفت: در برخی موارد برخی می‌خواهند اخبار خودکشی را در رسانه خودشان مطرح و آن را برجسته‌سازی کنند و آب و رنگ بیشتری به آن بدهند تا توجه به رسانه آنها جلب شود و برای این کار به نوعی قهرمان‌سازی می‌کنند و به‌گونه‌ای ماجرا را توصیف می‌کنند که فرد خودکشی‌کننده یک حالت قهرمان پیدا می‌کند که کار باارزشی انجام داده است. این وضعیت برای جامعه خطرناک است. حتی برخی رسانه‌ها به غلط برای این اخبار از واژه خودکشی استفاده نمی‌کنند و به‌جای آن کلمات دیگری مانند مرگ خودخواسته استفاده می‌کنند؛ واژه‌هایی که می‌تواند مقداری بار مثبت به اقدام فرد بدهد و از بار منفی آن بکاهد. رسانه‌ها حتما باید از واژه خودکشی برای این اخبار استفاده کنند و کسانی که صاحبان رسانه هستند یا به هر طریق در انتشار اخبار رسانه مسئولیت دارند باید به این نکات توجه جدی داشته باشند و رعایت کنند. اهمیت این موضوع در این است که در هر لحظه افرادی در جامعه هستند که افکار خودکشی دارند، به خودکشی فکر می‌کنند و ممکن است شنیدن یا خواندن یک خبر کلید آخر را برای اقدام آنها بزند و فرد بلرزد و دست به اقدام بزند. بنابراین کنترل این اخبار در جامعه اهمیت ویژه‌ای دارد.
دکتر شریعت گفت: چنین تصمیماتی هیچ ارتباطی با اصول علمی پیشگیری از خودکشی ندارد و کاملا خلاف توصیه‌های سازمان‌های بین‌المللی است. چنین تصمیماتی نوعی توجیه و در واقع تلاش برای پنهان‌کردن اخبار و اتفاقاتی است که در جامعه رخ می‌دهد. اینکه آشغال‌ها را زیر فرش پنهان کنیم تا کسی آنها را نبیند و اگر کسی هم صحبت کرد، بگویند دارید بزرگ‌نمایی یا سیاه‌نمایی می‌کنید، راه‌حل اشتباهی است. تجربه‌ای که خود من داشتم این است که پس از رسانه‌ای‌شدن اخبار مربوط به خودکشی رزیدنت‌ها و پزشکان در سال گذشته و مصاحبه‌هایی که من در این زمینه داشتم، تماس‌هایی از وزارت بهداشت دولت قبل با من گرفته شد. هشدار دادند که دارید زیاده‌روی و بزرگ‌نمایی می‌کنید و معلوم بود که در وزارت بهداشت در آن دوره خیلی نمی‌پسندیدند که درباره مسئله مهم خودکشی در رسانه‌ها صحبت کنیم و به مردم آگاهی بدهیم و به نوعی به بنده گفتند که دراین‌باره مصاحبه نکنم. رئیس انجمن علمی روان‌پزشکان ایران گفت: تا زمانی که مسئولان اصل ماجرا را نپذیرند و قبول نکنند که این اتفاق در جامعه رخ می‌دهد و در مقابل انتشار این نوع اخبار مقاومت داشته باشند، نمی‌توانند برای این مسئله راه‌حلی هم داشته باشند و فقط در مرحله پنهان‌کردن و انکار باقی می‌مانند. بررسی وضعیت خودکشی در جامعه نشان می‌دهد که این پدیده به گروه، شغل، جنس یا دسته خاصی اختصاص ندارد. در همه گروه‌ها و افراد جامعه دیده می‌شود و متأسفانه حیطه وسیعی پیدا کرده است. علت دقیق آن را نمی‌دانیم اما می‌توانیم احتمال بدهیم که مشکلات اقتصادی و اجتماعی در این زمینه تأثیر بسزایی داشته است و تا زمانی که شرایط و عوامل بروز این واقعه تغییر نکند، اتفاق جدیدی در جامعه رخ نمی‌دهد. دکتر شریعت گفت: شرایط مردم از نظر بیولوژیک یا ژنتیک تغییر نکرده است، آنچه در جامعه تغییر کرده و منجر به افزایش خودکشی شده، مشکلاتی است که مردم به صورت روزمره با آن درگیر هستند. استرس‌هایی که هر روز مردم در زندگی خود با آن مواجه می‌شوند در این زمینه مؤثر است. تغییر وضعیت زندگی و امید مردم به تغییر شرایط در آینده می‌تواند به تغییر مسئله خودکشی نیز کمک کند.

با هنرنمایی در نمایش «سه رنگ اصلی»

کاش رسانه‌ها از توانمندی نوجوانان با نیازهای ویژه الهام بگیرند

سمیه جاهدعطائیان

این روزها در پردیس تئاتر شهرزاد، نمایشی با نام «سه رنگ اصلی» اجرا می‌شود. این نمایش، یک اثر موزیکال، نوستالژیک و شاد است که از آهنگ و سکانس‌های خاطره‌انگیز آثار قدیمی و ماندگار استفاده شده است. بازیگران نمایش «سه رنگ اصلی» از جمله بازیگران منحصربه‌فردی هستند که نظر مخاطبان زیادی را به خود جلب کردند. این نمایش با نقش‌آفرینی ۲۳ بازیگر که همگی کودک و نوجوان با نیاز ویژه هستند، اجرا می‌شود. سه بازیگر اُتیستیک و دو بازیگر دارای معلولیت در کنار دیگر بچه‌ها در این اجرا هنرنمایی می‌کنند. همچنین «ابوالفضل محمودی‌پور» ۱۹ساله از طیف شدید بیماران پروانه‌ای است که علاوه‌بر سنتورنوازی حرفه‌ای، در این نمایش حضوری فعال و پررنگ دارد. «ژینا گرگانی»، نوجوان هنرمند طیف اُتیسم، از دیگر هنرمندانی است که در این نمایش، پیانو می‌نوازد و بخش بزرگی از کار موزیکال این اثر را عهده‌دار شده است. این نمایش شاید بتواند الگویی درست و مناسب برای تولیدات رسانه‌ای فعلی و آینده‌ای باشد که تابه‌امروز کمبودهای فراوانی در حوزه برنامه‌سازی در موضوع افراد دارای معلولیت داشته است.
«روشنک بستانچی»، روان‌شناس کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه، مدیر گروه هنری روشنا و کارگردان اثر نمایشی «سه رنگ اصلی»، در گفت‌وگو با خبرنگار «شرق» از تأثیرات مثبت تمرین و اجرای نمایش به‌ویژه هنردرمانی روی کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه می‌گوید: «قبل از اجراهای مختلف، کلاس‌های تمرینی مستمر و مداومی برای بچه‌ها برگزار می‌شود و جالب این است که خانواده‌ها با وجود سختی و چالش‌های فراوان، از این کلاس‌ها استقبال زیادی داشتند. بدون‌شک علت اصلی این است که متأسفانه در گذشته کلاس رایگان بلندمدتی با این فضا و این تعداد از بچه‌ها وجود نداشته و اگر موردی بوده، کوتاه‌مدت و در حد یک پروژه موقت برگزار شده است. این برنامه‌های کوتاه‌مدت و بی‌برنامه که یک‌باره نیز تعطیل شدند، آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیری روی بچه‌ها دارد؛ چراکه آنها عموما به این فضا، کلاس و شرایط تمرینی عادت کرده و دلبسته می‌شوند اما بعد از همراهی با کلاس‌ها، دوره‌ها متوقف می‌شوند و احساس ناامیدی و سرخوردگی به بچه‌ها می‌دهد. درحالی‌که خوشبختانه بچه‌های نمایش گروه روشنا به صورت مستمر، هدفمند و بلندمدت برای اجراهایی مثل «شام عروسی» و «سه رنگ اصلی» تمرین و تلاش کردند».

نقش‌آفرینی نوجوانان با نیازهای ویژه

«بستانچی» همچنین با اشاره به اهمیت کار هنردرمانی «سایکودرمانی» برای افراد با نیازهای ویژه تأکید می‌کند: «در کلاس‌های تمرینی تئاتر از همه طیف‌های بچه‌های با نیازهای ویژه دعوت کردیم. بچه‌های سندرم داون، اُتیسم، دارای معلولیت، پروانه‌ای، هوش میانه، کم‌توان ذهنی و... که قرارگرفتن و تمرین آنها در کنار یکدیگر توانست اتفاق و سرانجام خوشی داشته باشد. مهم‌تر اینکه بچه‌ها توانستند با تفاوت‌های متعددی که دارند، کنار یکدیگر تعامل مؤثر داشته و همراهی گروهی را تمرین می‌کنند. علاوه‌بر اینکه با این بچه‌ها تمرین بازیگری و نمایش می‌شود، روی یک‌سری از مهارت‌های اجتماعی ضروری آنها مثل تعاملات اجتماعی، درک یک‌سری مفاهیم اجتماعی مثل صبرکردن، مشارکت و انجام کارهای تیمی و گروهی آنها کار می‌شود. همچنین این تمرین‌های گروهی و هنردرمانی در افزایش اعتمادبه‌نفس، عزت نفس و کاهش اضطراب اجتماعی و در رفتارهای بلندمدت آنها نیز مؤثر بوده است».
خانواده‌هایی که فرزندان‌شان در گروه بچه‌های با نیازهای ویژه (دارای معلولیت) قرار می‌گیرند و در این گروه نمایشی و اجراهای سابق و فعلی حضور دارند، کار تیمی و نمایشی بچه‌ها را مانند کار روان‌درمانی و حضور فیزیکی و فعال در جلسات روان‌درمانی می‌دانند. آنها هر بار به این موضوع اشاره و توجه می‌کنند که بچه‌ها به این واسطه علاوه‌بر به‌دست‌آوردن انگیزه و امید بیشتر، با کار تیمی، گروهی، مدیریت بحران، راه‌های دوست‌یابی و... آشنا شوند.

تأثیر مثبت هنردرمانی

«سمیه گرگانی»، مادر «ژینا گرگانی» که در طیف اُتیسم شدید قرار داشته، پیانو را به صورت حرفه‌ای کار می‌کند و علاوه‌براین آثار نقاشی درخور توجهی نیز از خود به جا گذاشته است. او درباره توانمندی‌های دخترش و تأثیر کلاس‌های تمرین نمایش و تئاتر به خبرنگار «شرق» چنین می‌گوید: «ژینا هنرمند و نوازنده پیانو، ۱۹ سال سن دارد. او مبتلا به اُتیسم شدید بوده و با سپری‌کردن سختی‌های زیادی، در اجراهای متفاوت حضور داشته و به موفقیت چشمگیری رسیده است. دخترم ژینا اجراهای زیادی را تجربه کرده و در معرض تشویق بوده است، اما نوازندگی در کارهای نمایشی برای او نتایج مثبت دیگری داشته است که ما از این نتایج بسیار خوشحال و شگفت‌زده هستیم. افراد اُتیستیک و آنهایی که در طیف شدید از این اختلال هستند، به‌سختی می‌توانند برای دقایق طولانی و به صورت مداوم تمرکز کنند. سروصداهای زیاد، کم یا زیادشدن نور و... کلیشه‌های آنها را بیشتر کرده و صبرشان را محدود می‌کند. اما خوشبختانه دخترم با وجود تمام این محرک‌های شدید محیطی، می‌تواند برای حدود یک ساعت، خودش را بدون درآوردن صدا و بروز رفتار خاصی، کنترل کند، بتواند به‌خوبی تمرکز کند و در اجرا، پیانو بزند. این دستاورد درباره بسیاری دیگر از بچه‌های حاضر در نمایش دیده شده است و این یعنی تأثیر مفید تمرین‌های نمایشی».
به گزارش خبرنگار «شرق»، هنرمندان با نیازهای ویژه در یکی از اجراهای‌شان در نمایش «سه رنگ اصلی»، با وجود اینکه برق‌های پردیس تئاتر «شهرزاد» قطع می‌شود، کار اجرا را متوقف نکرده و نمایش را روی جایگاه، ادامه می‌دهند. «روشنک بستانچی»، روان‌شناس و مدیر گروه هنری روشنا، در این زمینه می‌گوید: «۲۲ بچه با نیاز ویژه در سالن نمایش داریم. دو نفر از آنها اُتیسم هستند و یکی از آنها اُتیسم شدید دارد. ژینا که نوازنده پیانو در این نمایش و گروه است، در تاریکی آن ساعت بعد از قطعی برق کلافه شد. بچه‌های سندرم داون هم فوبیای تاریکی دارند. باید قبل از اجرا در سالن تاریک، آنها را آرام می‌کردیم. طراحی سالن «شهرزاد» هم به گونه‌ای است که از جلوی صحنه نمی‌توان به بک‌استیج رفت و باید از بیرون سالن و داخل کافه یک دور بزنید تا بتوانید به پشت صحنه سالن برسید. همین زمان که برق‌ها قطع شده بود، سراسیمه خودم را با نور گوشی به پشت صحنه و بچه‌ها رساندم؛ سعی کردم به آنها انرژی دهم که همه‌چیز خوب است و شما از پس آن برمی‌آیید. ما به این فکر نکردیم که می‌توانیم اجرا را متوقف کنیم؛ درحالی‌که اجراهای بسیاری متوقف شده بودند. بچه‌ها هم همراه با حمایت تماشاگران حاضر در سالن، در کمال ناباوری نمایش را کامل اجرا کردند. با قطع‌شدن برق‌ها، تماشاگران، چراغ قوه گوشی‌های‌شان را روشن کردند و به اجرای بچه‌ها گوش دادند. ما تعدادی پلی‌بک موسیقی داشتیم که باید پخش می‌شد و در نبود برق، مردم شروع کردند خیلی از این ترانه‌ها را با هم خواندند و همکاری میان همه اتفاق افتاد. این اتفاق خوبی بود و در حقیقت به هدفی که می‌خواستیم، رسیدیم».

به بچه‌های با نیاز ویژه فرصت رشد بدهیم

«بستانچی»، روان‌درمانگر، می‌افزاید: «با این اتفاق، علاوه‌بر اینکه خانواده‌ها از نزدیک، توانمندی این بچه‌ها را در بحرانی‌ترین شرایط دیدند، موضوع مهم دیگر، یعنی نمایش واقعی «همدلی» را به خانواده‌ها، مردم و مخاطب نشان دادیم که بتوانند شرایط این بچه‌ها را در مواقع بحرانی ببینند و با شرایط آنها آشنا شوند. درواقع همه در سالن انگشت به دهان مانده بودند که این بچه‌ها چطور در نبود برق می‌توانند روی صحنه اجرا کنند. دوستان بازیگری هم که آن شب میهمان اجرا بودند، می‌گفتند که در این شرایط هماهنگ‌کردن بازیگران روی صحنه کار بسیار دشواری است. درحالی‌که بچه‌های با نیاز ویژه در این نمایش دچار مشکل خاصی نشدند».
به گفته بستانچی که کارگردان نمایش «سه رنگ اصلی» است، بچه‌های گروه نمایش در زمان‌های ابتدایی تمرین در سال‌های گذشته، از مهارت بسیار پایینی برای حضور در تمرین‌ها برخوردار بودند. حتی وقتی نام آنها را می‌خواندیم تا روی صحنه بیایند، خجالت می‌کشیدند و همکاری نداشتند، اما حالا بعد از تمرین‌های مستمر و حضور در اجراهای موفق، خودشان داوطلبانه برای انجام بسیاری از نقش‌ها پیش‌قدم می‌شوند.
او در پاسخ به این سؤال که همکاری والدین بچه‌های با نیازهای ویژه در کار تمرین و حضور در کلاس‌های قبل از اجرا چگونه بود، تأکید می‌کند: «مادرها بیشتر از پدرها در این زمینه همکاری می‌کنند. اگر همکاری مادرها و حتی پدران بیشتر شود، می‌توانیم به نتایج بهتری برسیم. اگر بچه‌های با نیاز ویژه همین تلاش و مسیر را ادامه دهند، اتفاقات خوبی در حوزه هنری رخ می‌دهد و بچه‌ها می‌توانند حضور بیشتری در عرصه‌های هنری داشته باشند. صداوسیما می‌تواند فضای بیشتری به بچه‌های با نیازهای ویژه بدهد. هنر این بچه‌ها در زمینه موسیقی، نقاشی و... می‌تواند زمینه‌های رشد را در آنها فراهم کرده و بدون‌شک آنها می‌توانند در حوزه تولیدات رسانه‌ای مؤثر باشند».
این روان‌درمانگر کودک و نوجوان با اشاره به میزان تمرین و آماده‌سازی بچه‌ها برای حضور در نمایش و روی صحنه، تصریح می‌کند: «دو جلسه سه تا چهارساعته در هفته برای تمرین گروه وقت و زمان می‌گذاشتیم. این کار برای برخی از خانواده‌ها که از اطراف تهران، کرج یا رودهن می‌آمدند، بسیار دشوار بود. اما خانواده‌های‌شان به‌وضوح اعلام می‌کردند که نتیجه تلاش‌شان برای حضور در کلاس‌ها را به صورت عملی مشاهده کردند. هنرمندانی هم تأکید داشتند که کار بچه‌ها بسیار موفق بوده و امید به پیشرفت در این مسیر دارند. خانواده‌هایی هم همچنان پیگیر هستند که اجرا و تمرین جدید را شروع کردند، تا میان تلاش‌های بچه‌ها فاصله ایجاد نشود و آنها بتوانند بدون وقفه در این راه پیش بروند».

روایتی واقعی از زبان افراد با نیازهای ویژه

بستانچی با اشاره به تمرین‌هایی که از دو سال گذشته برای آماده‌سازی گروه و تیم نمایش انجام دادند، می‌گوید: «تمرین‌ها برای اجرای دوره قبل حدود یک سال‌ونیم طول کشید. درواقع ما مجبور شدیم که دو بار نمایش‌نامه را عوض کنیم. درحالی‌که نمایش‌نامه امسال آماده بود، ولی در نهایت به دنبال مشورت با گروه کارگردانی و براساس ایده آقای «سالمی» که نویسنده نمایش «سه رنگ اصلی» هستند، تصمیم گرفتیم نمایش آماده، کار نکنیم و به‌جای آن نمایشی کار کنیم که با توجه به ویژگی‌های فردی بازیگران نوشته شود؛ یعنی نمایش‌نامه براساس آشنایی با ویژگی شخصیتی هریک از بچه‌ها نوشته شده است. حدود شش ماه زمان برد که بتوانیم نمایش را تمرین و برای اجرا آماده شویم. نویسنده نمایش‌نامه برای آشنایی با روحیات، علایق و خواسته‌های هریک از بچه‌ها زمان گذاشت و بعد از آن گفت‌وگوی هریک از بچه‌ها را مطابق با روحیات و علایق خودشان نوشت. درواقع هرکدام از بچه‌ها، نقش خودشان را بازی می‌کنند. بچه‌ها در این نمایش راوی عشق، امید و آرزوهای‌شان هستند. آنها در دنیایی که در ذهن‌شان دارند، برای مخاطب صحبت می‌کنند. یک نفر آرزو دارد بازیگر شود، یکی دیگر آرزو دارد تا با بهنام بانی اجرای مشترکی داشته باشد، یکی از کودکان دلش می‌خواهد عضو تیم پیروزی و فوتبالیست شود. روی هرکدام از بچه‌ها به نوعی در این تئاتر، به نمایش گذاشته شده است». «روشنک بستانچی»، کارگردان این نمایش، روان‌شناس و هنردرمانگر کودک و نوجوان که از سایکودرام، «یک روش درمانی که از نمایش و بازیگری برای بررسی و حل مشکلات روان‌شناختی استفاده می‌شود»، برای آموزش «کودکان با نیازهای ویژه» استفاده می‌کند، از تمدید اجرای گروه «سه رنگ اصلی» در سه روز پایانی هفته اول دی‌ماه خبر می‌دهد. نمایش «سه رنگ اصلی» با تهیه‌کنندگی «صدیقه صحت» از ۲۱ آذرماه در سه روز پایانی هفته در سالن یک پردیس تئاتر شهرزاد شروع شده است. به گفته «مسعود ترابی»، مشاور کارگردان نمایش «سه رنگ اصلی»، کودکان در این فرایند از آموزش‌هایی مانند کار گروهی، شکیبایی و همدلی بهره‌مند شده و سلامت روان کودکان با نیازهای ویژه مانند عزت نفس و اعتمادبه‌نفس نیز افزایش می‌یابد.

پیش‌دبستانی، انگاره‌ها و کنش‌های ما: ضرورت چرخش‌های اساسی

نرگس‌سادات سجادیه

پیش‌دبستانی در ایران، از سال‌های دور، گرفتار انگاره‌های غلط و کنش‌های معوج بوده است. درحالی‌که پیش‌دبستانی به عنوان عامل مهمی برای تحقق عدالت تربیتی و علت موفقیت‌های آتی آموزشی مطرح می‌شود، این کژانگاری‌ها و کژکنشی‌ها مانع توسعه کمی و کیفی لازم در این بخش بوده است. در این متن، برخی از این بینش‌ها و کنش‌های غلط را مرور خواهیم کرد و چرخش‌های لازم در آنها را نیز متذکر می‌شویم، به امید آنکه بینش‌هایی نو بیابیم و برای کارکردهایی قابل دفاع و تازه پیش‌قدم شویم.

چرخش از لوکس‌پنداری پیش‌دبستان به وجوب آن از منظر عدالت تربیتی

از همان آغاز شکل‌گیری کودکستان در ایران، راه متفاوتی طی شد و معنایی متفاوت از کودکستان در اذهان ایرانیان نقش بست. درحالی‌که کودکستان در کشورهای پیشرفته آن زمان، با ضرورتی تربیتی و برای کودکان محروم از خانواده و تربیت یا بدسرپرست و بدتربیت انجام می‌شد، در ایران، کودکستان‌های اولیه مخصوص خانواده‌های متمول و فرهنگی بود و اقشار محروم از آن بی‌بهره بودند. همین تلقی از کودکستان، دامن پیش‌دبستانی را هم گرفت و آن را کالایی اشرافی و حذف‌شدنی تعریف کرد.
این درحالی است که اتفاقا پیش‌دبستان برای رفع و جبران کاستی‌های خانواده در پیش‌نیازهای تربیت است. ازاین‌رو، هرچه خانواده در دره‌های کم‌برخوردارتر قرار داشته باشد، نیاز کودک به پیش‌دبستانی بیشتر خواهد بود تا بتواند فاصله اولیه خویش را با سایر کودکان جبران کند. این فاصله هرچه بیشتر باشد، شتاب آموزشی کودک کمتر خواهد شد و در سال‌های بعد به چنان دره عمیقی تبدیل خواهد شد که جبران یا رفع آن بسیار دشوارتر خواهد بود. ازاین‌رو، پیش‌دبستانی یکی از مهم‌ترین ابزارهای عدالت تربیتی است که تلاش می‌کند نابرابری‌های تجسم‌یافته در تربیت را پیش از آغاز آموزش رسمی جبران کند و به همین دلیل، وجود آن برای خانواده‌های کم‌برخوردارتر وجوب بیشتری دارد.

چرخش از رقابتی‌دیدن رابطه خانواده و پیش‌دبستان به اتصالی‌شمردن آن

یکی دیگر از انگاره‌های غلط که پیش‌دبستان را به حاشیه برده و پل جبران‌ساز عدالت تربیتی را از افق نگاه سیاست‌گذاران محو کرده، تقابلی‌دیدن رابطه خانواده و پیش‌دبستان و ترجیح رشد در خانواده بر رشد در پیش‌دبستان است. این خطای بینشی، از بدفهمی ایده‌ای مهم حاصل شده است: ایده محوریت خانواده.
ایده اهمیت خانواده و ضرورت رشد عاطفی و تکوین دلبستگی ایمن کودکان در آن، به تدریج به‌گونه‌ای فهم شد که نهاد پیش‌دبستان را به صورت نهادی رقیب خانواده و مایه ازخودبیگانگی کودک دانست. این فهم غلط، پیش‌دبستان را در موازنه غلط با خانواده قرار داد و در مرحله بعد، حکم به حضور کودک در خانواده داد و پیش‌دبستان را به حاشیه راند. همین انگاره باعث شد بسیاری از خانواده‌ها، میان مسابقه خانواده و پیش‌دبستان، طرف خانواده بگیرند و پیش‌دبستان را دور بزنند.
این درحالی است که پیش‌دبستان که اوایل شروع به کار با واژه آمادگی شناخته می‌شد، نه در سال‌های نخست کودکی، بلکه پس از طی‌کردن دوره تکوین دلبستگی است و مأموریت آن، آماده‌کردن کودک برای حضور در محیط‌های اجتماعی و تا اندازه‌ای رسمی‌تر است. درواقع، پیش‌دبستان، نه نهادی رقیب خانواده که نهادی اتصال‌دهنده خانواده با فضاهای اجتماعی دیگر و نهادهای رسمی‌تری همچون مدرسه بوده است. اگر این اتصال را بپذیریم، پیش‌دبستان نه‌تنها رقیب خانواده نخواهد بود، که دستیار و مددکار آن در جامعه‌پذیرکردن کودک خواهد بود. ضرورت وجود این دستیار در روزگاری که با هسته‌ای‌شدن خانواده‌ها، کاهش تعداد فرزندان هر خانواده، افت وضعیت اقتصادی، کوچک‌شدن سبد فرهنگی خانواده و افت شاخص یادگیری محیط خانه مواجهیم، مضاعف می‌شود.

چرخش از مدرسه‌سازی پیش‌دبستان به استقلال آن از مدرسه

یکی دیگر از کژانگاری‌های رایج درباره پیش‌دبستان، دبستان دیدن آن است. در این انگاره، فرض بر این است که پیش‌دبستان نقطه شروع تحصیلات رسمی است و اگر بتوان در آن، کودک را زودتر و با شتاب بیشتر باسواد کرد، رشد و پیشرفت تحصیلی او تضمین خواهد شد. به دنبال این پنداشت غلط، محتواهای رسمی دبستان شامل انواع سواد، به پیش‌دبستانی‌ها راه یافته و به تدریج جای برنامه‌های رویدنی و تربیت‌های اخلاقی-اجتماعی را گرفته است. همچنین پیش‌دبستانی با منطق نظام رسمی آموزش‌وپرورش و به تبع آن با آسیب‌ها و آفت‌های آن آغشته شده است؛ آفت‌هایی همچون خلاقیت‌کشی، بی‌توجهی به علاقه کودک و فعالیت‌های صورت‌گرایانه. در نظر گرفتن محتوا یا محتواهای خاص برای پیش‌دبستان، اختصاص‌دادن عمده زمان حضور کودکان در پیش‌دبستان به آموزش سواد، جاری‌کردن انضباط و رویه‌های دبستان، از جمله نیمکت‌نشینی و کلاس‌های مشخص، مظاهر این کژانگاری است.
این پنداشت باعث شده است ظرفیت پیش‌دبستان در آماده‌سازی کودکان برای ورود به فضاهای اجتماعی و قرارگرفتن در تعاملات مختلف با همسالان به تدریج به حاشیه برود و پیش‌دبستان در قامت دبستانی دیگر با همان ملال‌ها ظاهر شود. این درحالی است که پیش‌دبستان، فرصتی ویژه و یکتا برای تمرین کنجکاوی‌ها و کاوشگری‌های گروهی و رهاست؛ بازی‌های گروهی، اندیشه‌ورزی‌های گروهی، گفت‌وگوهای گروهی و تصمیم‌های گروهی. در مقابل این مدرسه‌سازی و کلیشه‌سازی پیش‌دبستان در قالب معیوب مدرسه، باید ایستاد و کارکردهای مستقل و یکتای پیش‌دبستانی را پیش نظر آورد.

چرخش از سیاست‌های تک‌نوا به سیاست‌های متکثر و متناسب

کژانگاری و به دنبال آن، کژکنشی دیگری که در سال‌های اخیر پیش‌دبستان را دچار افت‌وخیزهای فراوان و خانواده‌ها را دربرابر آن بلاتکلیف و معلق کرده است، سیاست‌های تک‌نوا درباره پیش‌دبستان است. کشوری به وسعت ایران و با تنوع طبیعی، نژادی، قومی و زبانی و مهم‌تر از اینها، با تنوع امکانات و سطوح مختلف اقتصادی-اجتماعی، نمی‌تواند به صورت منظومه‌ای تک‌نوا نگریسته شود و بنابراین نمی‌توانیم آن را با سیاست‌های تک‌نوا و واحد مدیریت کنیم. این کژانگاری به حوزه سیاست‌گذاری پیش‌دبستانی هم رخنه کرده و پیامدهای ناگواری برای آن داشته است. در برهه‌ای از زمان و با مشاهده جمعی از مادران تحصیل‌کرده، دغدغه‌مند و مطالبه‌گر، احساس کرده‌ایم خوب است به‌جای پیش‌دبستان، خانواده و مادران را فعال کنیم و درواقع خانواده را جایگزین پیش‌دبستان کنیم. این سیاست که ممکن است برای بخشی از خانواده‌های ایرانی مفید فایده باشد و چه‌بسا منجر به فعال‌کردن ظرفیت‌های جدید در تربیت کودکان شود، در سویی دیگر در این کشور (مثلا در مناطق دوزبانه) با کم‌اهمیت دانستن پیش‌دبستان، عملا امکان مهم ترمیم عدالت اجتماعی در آن مناطق از میان رفته است. مصداق‌های این تک‌نواانگاری سیاستی، تدوین اسناد تنگ‌نظرانه سیاستی، تعیین محتوا یا محتواهای خاص برای پیش‌دبستان و اعمال سیاست‌های بالا به پایین در حوزه پیش‌دبستان است. در مقابل، دیدن زیست‌بوم متکثر با امکان‌ها و نیازهای متفاوت و به رسمیت شناختن انواع خانواده، زبان، فرهنگ و امکانات اقتصادی-فرهنگی، مستلزم اتخاذ سیاست‌های متکثر و شبکه‌ای از روندهای مختلف است.

چرخش از تصمیم آنی در مه به تصمیم تأملی مبتنی بر داده

معضل مهم دیگر، در حوزه کلان تصمیم‌گیری رخ داده و به پیش‌دبستان هم سرایت کرده است. این انگاره و کارکرد غلط، تصمیم‌های خلق‌الساعه غیرمبتنی‌بر داده و آمار و بدون در نظر گرفتن پیامدهای آتی است. این درحالی است که مسئولیت‌پذیری به عنوان یکی از ارکان تصمیم‌گیری، درنظرداشتن داده‌ها و پیامدها را ضروری می‌کند. برای نمونه، شاید مسئول مقسم کتاب‌های رایج پیش‌دبستان‌ها به دو دسته خوب و بد، خودش هم نداند که پیامد این تصمیمش بسته‌شدن چندین پیش‌دبستانی در شهر سراوان به دلیل نداشتن کتاب‌های لیست سفید بوده است. در نتیجه این تصمیم، در سراوانی که به دلیل دوزبانه‌بودن کودکان بلوچش، پیش‌دبستانی از واجبات عدالت تربیتی است، این مراکز به واسطه توجه به امری مستحب بسته می‌شوند؛ چون ما پیش از تصمیم، آمار دقیق نداشته‌ایم که پیش‌دبستان‌هایمان از چه کتاب‌هایی استفاده می‌کنند و آیا قادرند کتاب‌های لیست سفید را تهیه کنند یا خیر.
مه‌گرفتگی فضای آماری در کشور ما، بلیه‌ای است که دامن سیاست‌های پیش‌دبستان را هم گرفته و تصمیم‌گیران و سیاست‌گذاران را به کوری آماری و تصمیم در مه مبتلا کرده است. تصمیم در مه، هر لحظه می‌تواند با ظهور سهمگین واقعیت، عافلگیر شود و فروبریزد. انتشارندادن سالنامه‌های آماری در برخی سال‌ها و نبود شفافیت و جامعیت آماری، تصمیم‌های سیاست‌گذاران را به خطاهای عمیق آماری آغشته می‌کند.
همچنین، استفاده آینده‌نگرانه از آمار، امری است که کمتر در پیش‌دبستان مطرح بوده است. کاهش جمعیت و کاهش رشد نرخ تولد، یکی از مسائل مهمی است که آینده پیش‌دبستانی ما را متاثر خواهد کرد و پیش‌بینی آن را باید از امروز داشت. نرخ تولدهای امروز ما، نرخ پیش‌دبستان‌های شش سال دیگر ما را پیش‌بینی می‌کند و بر همین اساس می‌توان و باید سازوکارهایی برای آمایش پیش‌دبستان‌ها، مربیان و امکانات آنها داشت؛ والا شش سال دیگر با انبوهی از امکانات بلااستفاده و مربیان بی‌کار مواجه خواهیم شد.

آیا تازه‌واردها در حفاظت از یوز به درهای بسته می‌خورند؟

فرناز حیدری
کارشناس ارشد علوم محیط زیست

سال ۱۳۷۸، زنده‌یاد دکتر هرمز اسدی تازه وارد ایران شده بود. یکی از معدود کارشناسان صاحب‌نظر در حوزه حیات‌وحش و به‌ویژه یوز آسیایی بود که پیش از فعالیت‌های میدانی‌اش، تدریس در دانشگاه آزاد اسلامی واحد قبادیان را برگزید. با وجود اینکه یک تازه‌وارد بود، اما خدمات و زحمات ایشان در حوزه حیات‌وحش و به‌ویژه یوز آسیایی، هنوز هم فراموش نشده است. ۲۵ سال از آن تاریخ گذشته و حال فراخوان جلب همکاری متخصصان برای عضویت در کمیته ملی راهبری یوز آسیایی پیش‌روی ما قرار دارد. فراخوانی که در آن این‌چنین درج شده است: شرایط عضویت، دارابودن حداقل ۳ سال تجربه کاری تخصصی حفاظت از یوزپلنگ در عرصه، طی ۱۰ سال اخیر. معنای این بند از شرایط عضویت پرسش‌برانگیز است؛ آیا اگر امروز زنده‌یاد اسدی زنده بود و تازه به ایران بازمی‌گشت، یا اگر افرادی با همان تخصص و شرایط بخواهند وارد عرصه حفاظت از یوز شوند، به دلیل همین یک بند، امکان همکاری در کمیته ملی راهبری یوز آسیایی را از دست خواهند داد؟
معاون محیط طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست در مصاحبه‌ای که در تاریخ ۱۷ آذرماه چاپ شده نیز تأکید داشت که شرط سه سال تجربه کار در حوزه یوزپلنگ به نظر ایشان جزو حداقل معیارهایی است که باید لحاظ شود. دلیل تأکید بر این مسئله هم این‌طور عنوان شده که ما نمی‌توانیم تعداد زیادی از افراد با توانمندی‌ها و دیدگاه‌های مختلف را دور هم جمع کنیم و بعد انتظار داشته باشیم یک خروجی قابل ارائه فراهم شود. در اینجا چهار سؤال در ذهن نویسنده این یادداشت -که تابه‌امروز تمایلی برای حضور در چنین کمیته‌هایی نداشته و فقط تلاش کرده تا جمع متنوع‌تری از متخصصان در زمینه حفاظت از یوز وارد عرصه تصمیم‌گیری شوند- شکل می‌گیرد که آنها را مطرح می‌کند:
دلیل تأکید بر جذب افراد مشخص و کنارگذاشتن نظرات و ایده‌های جدید چیست؟ آیا غیر از این است که یوزها توانایی این را دارند که در نواحی جدید پراکنش پیدا کرده و قلمرو خود را گسترش دهند و حتی به صورت موفق هم رشد کند؛ چطور است که بدنه کارشناسی و ظرفیت‌های متخصصان برون‌سازمانی نمی‌تواند رشد کند و شامل حال افراد جدید شود؟
آیا تابه‌امروز راهکار مؤثری برای حفاظت از یوز توسط افراد دارای سابقه کارگروهی در پروژه‌های مرتبط با یوز، سابقه کار مشارکتی، واجد کتاب و مقاله در حوزه یوز و یا هر فعالیت شاخص دیگر ارائه شده است که شرایط افزایش جمعیت را نه در طبیعت، که حتی در اسارت مقدور و فراهم ساخته باشد؟ آیا غیر از این است که از زمان آغازبه‌کار تکثیر در اسارت، یک یوز نر بالغ و در پی آن، دو توله یوز ماده و یک توله هم با توجه به ضعف در شکار و ناآشنایی با قلمرو از طبیعت حذف شده‌اند و در طی این سال‌ها به کرات در حفاظت یوز به پای خود شلیک کرده‌ایم؟
آیا بناست اسامی افراد حاضر در این کمیته در رسانه‌ها بازتاب داشته باشد و پس از سال‌ها بدانیم که تصمیم‌گیرندگان بقای آخرین یوزهای آسیایی چه افرادی هستند؟
آیا اعضای هیئت‌علمی دانشگاه‌ها که برخی شاید سه سال سابقه حضور در عرصه فعالیت میدانی برای یوز را ندارند اما به هر صورت در حوزه حفاظت صاحب‌نظر هستند، از این کمیته فقط به دلیل همین یک بند خاص حذف خواهند شد؟
نباید فراموش کرد که وضعیت کنونی یوز در ایران هیچ‌گونه جای تکرار خطا و تصمیمات اشتباه چندین باره را باقی نگذاشته است. تعداد معدود باقی‌مانده در موزاییکی از عرصه‌های غیرحفاظت‌شده، حفاظت‌شده، عمومی و روستایی و سایر چشم‌اندازهای دست‌خورده و نخورده انسانی یافت می‌شوند و با تهدیدهایی به نهایت فراخ مواجه هستند که فقط یکی از آنها کمترین میزان تنوع ژنتیکی نسبت به تمامی زیرگونه‌های یوز است و برخلاف ادعاها قرار نیست کلید حل تمامی این تهدیدها در دست چند نفر اکولوژیست دارای حداقل سه سال تجربه کاری یوز در عرصه باشد که تاکنون نیز قدم مؤثری در راستای حفاظت از یوز برنداشته‌اند.

یادداشت

چاقی و اضافه وزن در ایران: بررسی دلایل، پیامدها و مقایسه جهانی

معین میثاق

چاقی و اضافه وزن از معضلات رو به رشد بهداشت عمومی در ایران و جهان است. آمارها نشان می‌دهد بیش از ۶۰ درصد ایرانیان دچار چاقی یا اضافه وزن هستند. این مسئله نه‌تنها یک چالش بهداشتی، بلکه یک بحران اجتماعی و اقتصادی محسوب می‌شود که با تغییرات سبک زندگی، شهرنشینی سریع و الگوهای غذایی نادرست در ارتباط است. در این مقاله، به بررسی دقیق دلایل افزایش نرخ چاقی در ایران، مقایسه با کشورهای آسیایی و سایر نقاط جهان و پیامدهای احتمالی آن پرداخته خواهد شد. طبق آخرین آمارهای رسمی، نزدیک به ۶۰ درصد از جمعیت بالغ ایران با مشکل اضافه وزن یا چاقی مواجه هستند. این آمار در دهه گذشته به طرز درخور توجهی افزایش یافته است. افزایش مصرف غذاهای فراوری‌شده، کاهش فعالیت بدنی و سبک زندگی کم‌تحرک از دلایل اصلی این روند رو به رشد هستند. همچنین، مطالعات نشان می‌دهد نرخ چاقی در میان زنان ایرانی به طور معناداری بیشتر از مردان است که می‌تواند به دلایل فیزیولوژیکی، اجتماعی و فرهنگی مرتبط باشد. در گروه‌های سنی مختلف، کودکان و نوجوانان نیز تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. حدود ۲۰ درصد از کودکان ایرانی اضافه وزن دارند یا چاق هستند. این آمار نگران‌کننده، نشان‌دهنده تأثیر الگوهای نامناسب تغذیه‌ای و کمبود فعالیت بدنی در سنین پایین است.

چاقی در ایران در مقایسه با آسیا و جهان

در مقایسه با کشورهای آسیایی، ایران در دسته کشورهایی با نرخ چاقی بالا قرار دارد. کشورهایی مانند ژاپن و کره جنوبی با نرخ چاقی کمتر از پنج درصد در بزرگسالان، به عنوان الگوهای موفق در مدیریت وزن و تغذیه شناخته می‌شوند. در این کشورها، الگوی غذایی مبتنی‌بر مصرف سبزیجات، ماهی و غذاهای کم‌چرب و همچنین سبک زندگی فعال به طور گسترده‌ای پذیرفته شده است.
در سوی دیگر، کشورهای حاشیه خلیج فارس مانند عربستان سعودی و قطر نرخ‌های چاقی بالاتری دارند که گاهی از ایران نیز فراتر می‌رود. در این کشورها، درآمد بالا، مصرف بیش‌ازحد غذاهای پرکالری و سبک زندگی کم‌تحرک، از عوامل کلیدی هستند. در مقیاس جهانی، ایالات متحده همچنان در صدر کشورهایی با بالاترین نرخ چاقی قرار دارد. در این کشور، بیش از ۴۰ درصد از جمعیت بالغ چاق هستند. این درحالی است که بسیاری از کشورهای اروپایی، به‌ویژه در شمال اروپا، نرخ‌های چاقی پایین‌تری دارند. برای مثال، نرخ چاقی در سوئد و نروژ کمتر از ۲۰ درصد است که می‌تواند به سیستم‌های پیشرفته سلامت عمومی و فرهنگ تغذیه سالم نسبت داده شود.

دلایل اصلی افزایش چاقی در ایران

۱. تغییر در الگوی غذایی: یکی از دلایل اصلی افزایش چاقی در ایران، تغییرات سریع در الگوی غذایی است. مصرف غذاهای فراوری‌شده، فست‌فودها و نوشیدنی‌های قندی در دهه‌های اخیر به طور چشمگیری افزایش یافته است. این تغییرات باعث افزایش کالری دریافتی و کاهش کیفیت تغذیه شده‌اند. علاوه‌براین، مصرف بالای کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید و برنج که بخش عمده‌ای از رژیم غذایی ایرانیان را تشکیل می‌دهد، به افزایش وزن کمک کرده است.
۲. کاهش فعالیت بدنی: سبک زندگی کم‌تحرک یکی دیگر از عوامل کلیدی چاقی در ایران است. شهرنشینی سریع و گسترش فناوری‌های دیجیتال باعث کاهش فعالیت بدنی در همه گروه‌های سنی شده است. برای بسیاری از مردم، فعالیت بدنی به کارهای روزمره محدود شده و فرصت‌های ورزش و تفریح به دلیل کمبود فضاهای عمومی مناسب کاهش یافته است.
۳. عوامل اجتماعی و فرهنگی: در فرهنگ ایرانی، غذا نقش مهمی در تعاملات اجتماعی دارد. بسیاری از مناسبت‌ها و میهمانی‌ها حول محور غذا شکل می‌گیرند و غذاهای پرکالری و چرب معمولا مرکز این گردهمایی‌ها هستند. همچنین، تبلیغات گسترده غذاهای ناسالم و نبود آگاهی کافی درباره تغذیه سالم در میان عموم، این مشکل را تشدید کرده است.
۴. عوامل ژنتیکی و فیزیولوژیکی: ژنتیک نیز نقش مهمی در چاقی دارد. مطالعات نشان داده‌اند برخی از افراد به طور ژنتیکی مستعد افزایش وزن هستند. همچنین، تغییرات هورمونی، به‌ویژه در زنان پس از زایمان یا در دوران یائسگی، می‌تواند به افزایش وزن کمک کند.
چاقی با مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی مرتبط است که بار سنگینی بر سیستم بهداشتی و اقتصادی کشور تحمیل می‌کند. بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت نوع دو، فشارخون بالا و برخی از انواع سرطان‌ها به طور مستقیم با چاقی در ارتباط هستند. در ایران، شیوع دیابت نوع دو به طور چشمگیری افزایش یافته و تخمین زده می‌شود که حدود ۱۰ درصد از جمعیت بالغ به این بیماری مبتلا هستند. چاقی همچنین با افزایش خطر افسردگی و کاهش کیفیت زندگی همراه است. از نظر اقتصادی، هزینه‌های درمانی مرتبط با بیماری‌های ناشی از چاقی، فشار زیادی بر نظام سلامت کشور وارد می‌کند.

راهکارها برای کاهش چاقی در ایران

۱. اصلاح الگوهای تغذیه‌ای: تشویق به مصرف غذاهای سالم مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و پروتئین‌های کم‌چرب می‌تواند به کاهش نرخ چاقی کمک کند. همچنین آموزش مردم درباره اهمیت کاهش مصرف قند، چربی‌های ناسالم و غذاهای فراوری‌شده ضروری است.
۲. افزایش فعالیت بدنی: سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های ورزشی و تشویق مردم به فعالیت‌های فیزیکی می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش چاقی داشته باشد. ایجاد مسیرهای دوچرخه‌سواری، پارک‌های مجهز و برنامه‌های ورزشی رایگان از جمله راهکارهای مؤثر هستند.
۳. آگاهی‌بخشی عمومی: رسانه‌ها نقش مهمی در تغییر رفتارهای تغذیه‌ای دارند. برنامه‌های آموزشی، تبلیغات سلامت‌محور و معرفی سبک زندگی سالم می‌توانند تأثیر مثبتی بر کاهش نرخ چاقی داشته باشند.
۴. سیاست‌گذاری‌های حمایتی: دولت می‌تواند با سیاست‌گذاری‌هایی مانند کاهش مالیات بر غذاهای سالم و افزایش مالیات بر غذاهای ناسالم، تغییرات مثبتی ایجاد کند. همچنین حمایت از تولیدکنندگان داخلی برای تولید غذاهای سالم‌تر می‌تواند تأثیرگذار باشد.

نتیجه‌گیری

چاقی و اضافه وزن یکی از چالش‌های بزرگ بهداشتی ایران و جهان است که نیازمند توجه فوری و راهکارهای جامع است. با توجه به نرخ بالای چاقی در ایران و پیامدهای بهداشتی و اقتصادی آن، اتخاذ سیاست‌های مؤثر و اجرای برنامه‌های آگاهی‌بخشی ضروری است. مقایسه با سایر کشورهای آسیایی و جهان نشان می‌دهد که تغییرات در سبک زندگی و الگوهای غذایی می‌تواند تأثیر چشمگیری در کاهش این معضل داشته باشد. توجه به سلامت جامعه نه‌تنها یک اولویت فردی، بلکه یک وظیفه اجتماعی و ملی است.