

یادداشت

روز جهانی سلامت روان و خیابان گردی

اهمیت شعار امسال تنها به حوزه بالینی محدود نمی‌شود؛ این شعار از منظر پیشگیری نیز واجد اهمیت است. تقریباً در مشاغل آزاد، کمتر فعالیتی را می‌توان یافت که از آثار نوری و رنگ‌ودی فعلی بی‌نصیب مانده باشد. به همین ترتیب، کمتر خانواده‌ای را می‌توان یافت که سبک زندگی‌اش از شرایط فعلی تأثیر منفی ندیرفته باشد. با توجه به اینکه بخش مهمی از جامعه را شاغلان آزاد و حقوق‌بگیران تشکیل می‌دهند، می‌توان گفت بخش قابل توجهی از این احساسات منفی، از سطح فردی فراتر رفته و ماهیتی اجتماعی پیدا کرده است. توجه به این نکته که درصد درخور توجهی از این افراد، بدون آنکه الزاماً درگیر علائم بالینی یک اختلال روان‌شناختی باشند، با نگرانی، دل‌ایسی، خشم، غم و اندوه دست‌وپنجه نرم می‌کنند، اهمیت شعار امسال را روشن می‌کند. شناخت تجربه‌های زیسته این بخش از جامعه و بررسی اینکه مردم در چنین شرایطی از چه راه‌هایی برای بهترکردن حال خود استفاده می‌کنند، اگر از حوزه بالینی سلامت روان مهم‌تر نباشد، قطعاً کم‌اهمیت‌تر نیست. اصل بدیهی سازوکار روان‌شناختی انسان به گونه‌ای است که وقتی برای مدت طولانی درگیر احساسات منفی می‌شود، می‌کوشد برای رهایی از آنها راهی پیدا کند. پژوهش‌های کافی در دست نیست که نشان دهد مردم در شرایط فعلی برای کاهش این احساسات منفی بیشتر به چه روش‌هایی روی می‌آورند. شاید استقبال جامعه و خصوصاً نسل جوان از سفر و فعالیت‌هایی مانند براهه‌نوردی، کوه‌پیمایی و دوچرخه‌سواری، تا حدی پاسخی به همین نیاز باشند.
نهمین نمایشگاه سفر، اکوتوریسم، بیره‌نوردی و تجهیزات و حضور حیرت‌انگیز مردم با وجود همه گرفتاری‌ها در این نمایشگاه، مصداقی است بر اینکه مردم برای رهایی از وضعیت ناخوشایند فعلی می‌دانند چه کار کنند. استقبال شایان توجه جوانان و حتی میانسالان از مسابقات دوهای اسقامت نیز می‌تواند نمونه دیگری باشد. حتی استقبال مردم از تئاتر، کنسرت و کافه‌نشینی شاید نشانه دیگری از فاصله‌گرفتن از فشارهای روانی باشد. با این حال، اعلام ممنوعیت بیره‌انه‌نوردی، ممناعت از برگزاری بعضی مسابقات دو، بستن کافه‌ها و حتی مخالفت با گردهمایی‌های دوستانه و وقت‌گذراندن در کافه‌ها و خط‌ونشان‌کشیدن برای خیابان‌گردی می‌تواند مانع اجرای برخی از راه‌حل‌های سالمی شود که افراد برای حفظ و بهبود سلامت روان خود برگزیده‌اند. بنابراین، شنیدن تجربه زیسته مردم در این حوزه نیز می‌تواند به سیاست‌گذار کمک کند تا به جای محدودکردن برخی رفتارهای سالم، آنها را بهتر شناخته و در صورت امکان، حتی زمینه‌گسترش آنها را فراهم کند. کارکرد دیگر شعار امسال، در تألیف محتوای برنامه‌های آموزشی سلامت روان است. نویسنده محتوا باید در گام نخست بداند گروه هدف او چه تلقی‌ای از سلامت روان دارد و در ذهن آنان چه گذشته و سپس بر اساس این شناخت، محتوای مناسب را طراحی کند. برای مثال، در آموزش موضوعی مانند مدیریت خشم بسیار مهم است که نویسنده بدانند فردی که قرار است توانمند شود، در زندگی واقعی خود با چه موقعیت‌های خشم‌برانگیزی مواجه می‌شود؟ چه موقعیت‌هایی خارج از کنترل او است؟ و شخصاً برای مواجهه مؤثر با خشم‌های خود، از چه روش‌هایی بهره می‌برد؟ غفلت از این دست از تجربیات زیسته افراد، می‌تواند به تدوین محتوایی بینجامد که شرکت‌کنندگان پس از یکی، دو جلسه متوجه شوند مباحث آن دوره در زندگی واقعی‌شان قابل استفاده نیست. در پایان، گفتنی است که انتخاب شعار روز جهانی سلامت روان از سوی فدراسیون جهانی سلامت روان هم‌سالمه با راستای وضعیت کلی حاکم بر جهان صورت می‌گیرد. امروز در بسیاری از نقاط دنیا، جنگ و منازعات داخلی، سلامت روان افراد و جوامع را به‌شدت تحت تأثیر قرار داده است. چنین شرایطی ایجاب می‌کند که سیاست‌گذار بیش از گذشته بر کیفیت خدمات سلامت روان و تجربه دریافت‌کنندگان از خدمات تمرکز کند. البته با توجه به اینکه در کشور ما پیامدهای اقتصادی جنگ، بدل به تهدید اصلی سلامت روان افراد شده است، با توجه به چشم‌انداز پیش‌رو و احتمال شروع مجدد جنگ یا تداوم جنگ فرپاشی، تخصیص یارانه سلامت روان به افرادی که در این شرایط به یکی از اختلالات روان مبتلا شده‌اند، می‌توانست کمک‌کننده باشد، به شرط آنکه دولت توان تأمین آن را داشت. اینجاست که فقط باید به امیدی معجزه‌وار دل بست:

گفتم ای بخت بخفتیدی و خورشید دمید/ گفت با این همه از سابقه نویدم مشو

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com



همه آنچه باید درباره «ناوی پیلا»، برنده نوبل صلح بدانیم

زنی که نسل‌کشی را به یاد جهان آورد

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www.sharghdaily.com

www