

جای خالی خدمات روان‌پزشکی در دوران سربازی

اواخر سال ۱۳۹۹ مقاله‌ای در مجله «طب نظامی» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج) منتشر شد که نتایج بررسی وضعیت سلامت روانی سربازها را منتشر کرده بود. این مقاله در بخش نتیجه‌گیری‌اش آورده: «هرچند برخی سربازان ایرانی به لحاظ میزان سلامت روان دچار مشکلاتی هستند اما در مقایسه وضعیت سلامت روان سربازان ایرانی با سایر اقشار جامعه طبق آمار، شیوع اختلالات روان آنها نسبت به سایر اقشار جامعه کمتر است». در این مقاله همچنین اشاره شده که در این دوران فرد با شرایط جدیدی روبه‌رو می‌شود که احتمالا هرگز در تمام زندگی خود آن را تجربه نکرده است. محدودیت‌های خاص، تغییر در ساعت خواب، کاهش استقلال، تغییر شکل ظاهر و لباس‌پوشیدن، غیرقابل پیش‌بینی بودن شرایط و جدایی از خانواده و دوستان برای مدت طولانی، از ویژگی‌های اصلی دوره سربازی هستند که هر یک می‌توانند سلامت روان فرد را تحت تأثیر قرار دهند. پژوهشگران در مطالعات قبلی تخمین زده‌اند که بین ۲۴ تا ۴۳ درصد از جمعیت بالای ۱۵ سال در ایران دچار افسردگی و

اضطراب هستند. موضوع پاسداری از کشور و مرزهای آن، مستلزم وجود نیرویی شاداب، سالم و متعهد است. به همین دلیل باید به بعد روانی نیروهای نظامی توجه شود و سلامت روان نیروهای نظامی و سربازان حفظ و ارتقا داده شود. پژوهش‌های قبلی حاکی از آن است که وضعیت نامطلوب روانی بین سربازان تصادفی نیست و در نتیجه جریانی از اندیشه‌ها، رفتارها، موقعیت‌ها و روابط بین فردی است که اغلب ریشه در قبل از شروع سربازی دارند. برخی از نیروهای نظامی از احساس شدید تنهایی صدمه می‌بینند و فرصتی برای دریافت کمک پیدا نمی‌کنند و دچار آشفته‌گی‌های هیجانی می‌شوند که اغلب به واکنش‌هایی مثل مصرف مواد و اقدام به خودکشی می‌انجامد. در این مطالعه مروری، مقالات منتشرشده در بازه زمانی ۱۵ساله بین سال‌های ۱۳۸۳ تا ۱۳۹۸ مورد بررسی قرار گرفت و کلیدواژه‌های «سلامت سربازان»، «سلامت روانی نظامیان»، «اختلالات روانی سربازان»، «ارتش»، «سرباز» و «کارکنان وظیفه» در پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی و خارجی جست‌وجو شد. در نهایت ۱۸ مقاله که با معیارهای این

مطالعه همخوانی داشتند، انتخاب شدند. نتایج این مطالعه نشان داد که برخی سربازان ایرانی دچار اختلالات روانی مثل اضطراب، اضطراب، اختلالات خواب، اعتیاد به مواد مخدر، مشکلات شخصیتی همچون پارانویید، مانیا، اسکیزوفرنی، هیستری و خودشیفته هستند. در این مطالعات عوامل متعدد فردی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، مدیریتی و سازمانی در وضعیت سلامت روان سربازان ایرانی مؤثر هستند، همچنین بررسی‌های این مطالعه درخصوص مقایسه وضعیت سلامت روان سربازان ایرانی با سایر اقشار جامعه نشان داد که طبق آمار شیوع اختلالات روان در سربازان نسبت به سایر اقشار جامعه کمتر است. پژوهشگران این مطالعه می‌گویند: «با توجه به مطالعات بررسی‌شده در این پژوهش، شاهد افزایش روزافزون اختلالات روانی در قشر جوان و به‌خصوص سربازان وظیفه هستیم. وضعیت سلامت روانی سربازان ایرانی به دو دسته عوامل کلی برون‌سازمانی (محیط خانوادگی، عوامل اقتصادی، فرهنگی و روانی) و درون‌سازمانی (امکانات موجود، برخورد فرماندهان، نوع وظیفه محول‌شده

«شرق» ریشه‌های خشونت در سربازی را بررسی می‌کند

غلاف تمام‌فلزی

سامان موحدی
راد: سربازهای پادگان نیروی دریایی دیلم هیچ‌گاه دوم فروردین قرن جدید را فراموش نمی‌کنند: روزی که سرنوشت پنج هم‌خدمتی‌شان با خون به هم آمیخت. در حالی که سرتاسر ایران سرگرم گرامیداشت بهار و جشن‌های نوروزی بود، خبر رسید که یک سرباز در بندر دیلم به چهار هم‌خدمتی‌اش شلیک کرده و با گروگان‌گیری به کوه‌های بندر دیلم فرار کرده است. بعدها خبرها و شایعه‌های دیگری هم پیچید. اولین و مهم‌ترینش این بود که سرباز به خاطر مخالفت با مرخصی‌اش در شب عید دست به این اقدام زده است؛ اما خیلی زود سازمان قضائی نیروهای مسلح به این مسئله واکنش نشان داد و آن را تکذیب کرد. خبرگزاری فارس چندی بعد اما به نقل از یک مقام آگاه «اختلال شخصیتی» را دلیل این رویداد اعلام کرده است. در خبر این خبرگزاری آمده است: «سربازی در یکی از پادگان‌های بوشهر به علت اختلالات شخصی در حین تعویض پست، چهار سرباز هم‌خدمتی خود را به قتل می‌رساند». با گذشت دو هفته بعد از این رویداد تکان‌دهنده البته گزارش‌های دیگری از ماجرا و علت و انگیزه‌های آن منتشر نشد؛ اما این حادثه در کنار موارد متعدد دیگری از حوادث خشونت‌بار پادگان‌ها در سال‌های اخیر رنگ خطر را دربارۀ وضعیت روانی پادگان‌ها و اثرات مخرب شرایط سربازی بر سلامت روان سربازان به صدا درمی‌آورد.

کلیشه‌های سربازی

همیشه درباره سربازی کلیشه‌هایی در ذهن‌ها وجود دارد که چندان با واقعیت‌ها سازگاری ندارد. ساخته‌شدن، آموزش‌دیدن یا آماده‌شدن برای شرایط سخت از آن دست موضوعاتی است که از گذشته درباره سربازی گفته می‌شد و هنوز هم در ذهن‌ها وجود دارد و بسیاری معتقدند این دوران دوساله با شرایط منحصربه‌فردش می‌تواند آدم‌های بهتری از سربازان بسازد. اما گزارش‌ها نشان می‌دهد سربازی و شرایط آن علاوه بر همه سختی‌هایی که دارد می‌تواند اثرات منفی زیادی هم روی سلامت روانی سربازها بگذارد. در واقع اگرچه در یک سو برای تشویق به سربازی از موضوعاتی همچون خدمت به میهن و پرچم یاد می‌شود، اما شرایط خاص این دوران می‌تواند بسیاری را درگیر رفتارهای ناهنجار روانی کند. ازاین‌رو برخی معتقدند خدمت سربازی لزوما و همیشه باعث رشد اجتماعی و روانی نمی‌شود. در واقع افرادی با شرایط خاص وجود دارند که با شروع خدمت سربازی دچار آسیب یا پسرفت اجتماعی می‌شوند. اگرچه همه این‌چنین نیستند و بسیاری هم از این دوران به سلامت بیرون می‌روند.

میزان خشونت در سربازی تا چه حد نگران‌کننده است؟

گزارش‌های رسمی از اقدامات خشونت‌آمیز در دوران سربازی منتشر نمی‌شود و اغلب به مدد اخباری از این دست که به صورت جسته و گریخته منتشر می‌شود، می‌توان تصویری از رویدادهای منجر به خشونت در سربازی ساخت. مرضیه باختر و محسن رضائیان در یک مقاله علمی به بررسی «خودکشی در نیروهای نظامی» ایران پرداخته‌اند. آنها در مقدمه مقاله خود می‌نویسند:

«هرچند در ایران آمار دقیقی از سربازانی که خودکشی کرده‌اند وجود ندارد، اما فراوانی آن به نظر کمتر از سایر ارتش‌های جهان است. بااین‌حال خودکشی در نظامیان بیشتر از افراد غیرنظامی برآورد شده است. در یک بررسی، خودکشی در نیروهای نظامی ۱۲ در صد هزار نفر و در اشخاص غیرنظامی ۹ در صد هزار نفر ذکر شده. این روند همچنان در حال افزایش است». به مدد این مطالعات جسته و گریخته است که می‌توان احتمال داد مسئله بروز خشونت و اختلال‌های روانی منجر به خشونت در سربازی موضوعی جدی است که کمتر به آن پرداخته می‌شود و اطلاعات آن در دسترس عموم قرار نمی‌گیرد.

تغییرات سخت و اجباری

کلیشه رایجی وجود دارد که سربازی شما را برای شرایط سخت آماده می‌کند؛ اما واقعیت این است که سربازی واجباری‌بودنش در میانه سال‌های جوانی پسران می‌تواند آنها را با بحران‌های سختی مواجه کند. شروع سربازی برای سربازان با چند تغییر سخت و اجباری همراه است. نخست اینکه آنها از محیط فرهنگی‌شان جدا می‌شوند. مهاجرت و تغییر محیط یکی از مهم‌ترین عوامل استرس‌زا برای انسان است. این استرس‌ها برای بسیاری از افراد که آمادگی لازم برای آن را نداشته باشند شرایط سخت روانی را ایجاد می‌کند و ممکن است آنها درگیر اضطراب، تشویش و عدم تطابق با محیط شوند. دکتر غلامرضا ترابی در این زمینه می‌گوید: «افرادی که توانایی تطابق کمتری دارند ممکن است از خود رفتارهای پرخاشگرانه بروز دهند؛ به‌ویژه کسانی که زمینه پرخاشگری دارند. محصول این روند گرایش فرد به گروه‌های پرخاشگر و دوری وی

رتبه ۷- صدمه- خودرو- آگاه ۸- مژه دهان- اسم- آسمانی ۹- مطابق قانون و عرف اداری- از شهرهای مهم اسپانیا- خالی نیست ۱۰- توپ چوگان- از اقوام ایرانی- حالت قانونی پیداکردن ۱۱- بوی خوش- بیماری ویروسی

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

ایجاد وقفه در مسیر زندگی ودوری از حمایت خانواده

در چند سال اخیر کمپین بزرگی برای ایجاد تغییر در سربازی شکل گرفته است. فعالان این کمپین تلاش می‌کنند با آگاهی‌رسانی درباره وضعیت سربازی و شرایط سربازان، تغییراتی در این مسیر شکل دهند. یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که مورد تأکید این فعالان است، قرارگرفتن دوران سربازی در مهم‌ترین بازه زمانی زندگی

آنهاست. پایان دوران آموزش و در ابتدا مسیر ورود به بازار کار با یک وقفه دوساله در پادگان‌ها همراه است. یک روان‌پزشک در توصیف تأثیر این وقفه در مسیر زندگی سربازان و تأثیرش بر بروز اختلال‌های رفتاری و رفتارهای خشونت‌آمیز می‌گوید: «گروهی از افراد در تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، پایش رفتار خود و حفظ انگیزه مشکل دارند. آنها در صورت عدم مدیریت مناسب از مسیر خود منحرف می‌شوند. این افراد نیاز به مربی دلسوز دارند تا بتوانند مدیریت بهتری روی خود داشته باشند. از آنجایی که محیط سربازی فاقد چنین مربیانی است شروع سربازی برای این افراد می‌تواند انفکاک بزرگی در مسیر دستیابی به اهداف بلندمدت ایجاد کند». مسئله دیگری که در دوران سربازی موجب می‌شود تا سلامت روان سربازان به خطر بیفتد، دوری از خانواده و حمایت‌های آنهاست. یکی از عوامل ثبات روانی، خانواده است. نقش تعدیل‌کننده خانواده، حمایت عاطفی و اقتصادی آن تأثیر مهمی بر ایجاد ثبات روانی دارد. ترک چنین فضایی بدون فراهم‌کردن فضای حمایتی دوم می‌تواند برای برخی از افراد قویا آسیب‌رسان باشد. محاصل این استرس کاهش توان فرد و افت درخو توجه توانایی‌های او است.

نقش محیط پادگان در بروز خشونت

یدالله موحّد، رئیس کل دادگستری استان کرمان، در کنار چند پژوهشگر دیگر «میزان شیوع خشونت در میان سربازان در حال خدمت در شهر کرمان» را بررسی کرده‌اند و نتایج جالبی به دست آورده‌اند که در قالب یک مقاله منتشر شده است. از مهم‌ترین دستاوردهای این پژوهش این است که محیط خدمت سربازها در بروز خشونت و شدت‌گرفتن آن مؤثر است. آنها در این مقاله بیان

و نحوه آموزش) وابسته است». این پژوهشگران تأکید می‌کنند: «با داده‌های حاصل از مطالعات انجام‌گرفته، میزان آگاهی از وضعیت کنونی روان سربازان و عوامل مؤثر بر آنها افزایش یافته و نگرانی مسئولان بیش از پیش آشکار می‌شود و آنها می‌توانند درصدد راه‌حل‌های لازم برای حل مشکلات باشند. همچنین واحدهای مشاوره در یگان‌های نظامی می‌توانند از دیگر آسیب‌های اجتماعی احتمالی پیشگیری کنند و سلامت روانی افراد را ارتقا دهند. در این زمینه سنجش ویژگی‌های شخصیتی سربازان در بدو ورود به مراکز نظامی و برگزاری کارگاه‌های مقابله‌ای می‌تواند حتی‌الامکان از بروز آسیب‌های احتمالی پیشگیری کند». ازجمله مهم‌ترین توصیه‌هایی که در این پژوهش به مراکز نظامی برای جلوگیری از بروز اختلال‌های روانی شده بود، یکی این مسئله بود که باید با وجود مراکز خدمات روانی «اختلالات روان سربازان» به سرعت تشخیص داده شده و درمان شوند. این پژوهش توسط «محمد نعمت‌شاهی»، «زهرآ پارسایی‌مهر» و دیگر همکارانشان انجام شده بود.

می‌کنند که «یافته‌های تحقیق نشان می‌دهند که یگان خدمتی سربازان نیز می‌تواند عاملی مهم و تأثیرگذار در میزان شیوع خشونت میان آنها باشد، به‌طوری‌که بر اساس نتایج به‌دست‌آمده سربازان کانون اصلاح و تربیت میزان خشونت بالاتری نسبت به سربازان حفاظت دادگستری و ۰۵ ارتش داشته‌اند». از دیگر یافته‌های این پژوهش این است که میزان تحصیلات رابطه مستقیمی با میزان خشونت و بروز آن دارد. ازجمله در این مقاله ذکر شده که «در نمونه مورد بررسی میزان تحصیلات نقش مهمی در میزان خشونت سربازان داشته، به طوری که سربازان با مدرک تحصیلی دیپلم بالاترین سطح خشونت و سربازان دارای مدرک تحصیلی لیسانس کمترین میزان خشونت را از خود بروز داده‌اند».

معافیت‌روان‌پزشکی

در شرایط معافیت‌های سربازی، معافیت روان‌پزشکی هم به عنوان یکی از موارد ذکر شده است. طبق قانون و در شرایط فعلی کسانی که اختلال روان‌پزشکی جدی داشته باشند از خدمت سربازی معاف می‌شوند. البته دست‌یافتن به این معافیت مانند بسیاری از موارد معافیت‌ها به‌راحتی ممکن نیست؛ چراکه کارشناسان و ارزیابانی که باید این موارد را تعیین کنند اغلب با دیده تمارض به مراجعه‌کنندگان می‌نگرند. در واقع سربازی و شرایط اجباری آن هم چنین موقعیتی را ایجاد می‌کند که آنها با انبوه مراجعه‌کنندگان مواجه باشند و برای همین راه‌شان برای تشخیص درست کمی سخت و پرچالش باشد. اما هرچه که هست خروجی این مسیر این است که تعداد زیادی افراد در معرض خطر وارد خدمت سربازی می‌شوند؛ گروهی که با قرارگرفتن در شرایط سخت سربازی ممکن است با اختلال‌های بیشتری مواجه شوند و نتوانند خدمت درستی به کشورشان برسانند و منافع خودشان و دیگران را تأمین نکنند.

خدمات روان‌پزشکی حین خدمت

اخبار نگران‌کننده خودکشی، خودزنی و آسیب‌رساندن به دیگران در دوران خدمت سربازی نشان می‌دهد که مسئله سلامت روانی سربازان و پرداختن به آن از موضوعات مهمی است که باید در دوران سربازی به آن توجه شود. وجود مشاوران و مصاحبه با سربازها در حین خدمت ضروری به نظر می‌رسد. در واقع مسئله مهم‌تر از بررسی‌های روان‌پزشکی پیش از خدمت ارائه خدمات درست در حین خدمت است؛ بنابراین توصیه می‌شود بررسی‌های دوره‌ای حین خدمت برای همه سربازان انجام شود. در خیلی از موارد با مشاهده دقیق رفتار می‌توان از شروع یک روند آسیب‌زا مطلع شد. بسیاری از افرادی که دچار خشونت می‌شوند ابتدا علائم مختصری مانند تحریک‌پذیری، تهدید، اضطراب و افت عملکرد را از خود نشان می‌دهند؛ اما مدت‌ها این علائم از دید دیگران پنهان می‌ماند. یکی از راهکارهای شناسایی زودرس مشکلات اعصاب و روان، آموزش مسئولان، فرماندهان و مشاوران درباره علائم پیشاهنگ و نحوه برخورد با این علائم است. در صورت تشخیص زودهنکام و ارجاع به‌موقع فرد به متخصص اعصاب و روان می‌توان از قسمتی از این موارد پیشگیری کرد.

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

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

♦ **سودوکوسخت ۳۱۸۷**

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

♦ **سودوکو ساده ۳۱۸۷**

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عده‌های بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

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

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

♦ **حل جدول ۴۱۹۰**

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ج	ا	خ	ن	م	ت	ع	د	ی	ب	ث	ز	ح	ط
۲	ر	ک	س	ز	ا	ج	ه	ا	و	ی	ر	ا	ن	ت
۳	ب	و	ت	ی	ف	ن	و	ر	ز	ا	د	ر	ج	ا
۴	ا	د	ا	ر	ا	د	ا	ع	ا	ق	ا	ل		
۵	ک	ن	ل	ت	ر	ن	ی	ر	ن	ی	ن			
۶	ا	ت	م	ی	ف	و	ی	ش	و	ت				
۷	م	ک	ن	م	ل	ک	ت	خ	ع	ا	ف			
۸	ز	ب	ج	و	ج	ی	س	و	ک	ن	ی			
۹	ا	ز	ه	ا	ر	ا	ت	ا	ج	م	ا	و		
۱۰	د	و	ج	ا	ج	ی	م	ا	ر	ی	س	ی		
۱۱	م	ی	ح	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ت	ب	د		
۱۲	ر	ی	پ	ل	ف	ت	ه	ف	ه	و	ر	د		
۱۳	ی	د	ی	س	و	ر	ب	ن	س	ا	و	ج		
۱۴	و	ا	د	ا	ر	پ	ر	ک	ش	ت	ا	ز		
۱۵	ن	و	ی	ز	ه	ر	ی	ا	ل	ی	س			