

گفت‌وگو با علی بهرام‌نژاد روانشناس و مدرس دانشگاه:

## افسردگی در صدر اختلالات روانی



علی بهرام‌نژاد، روانشناس و مدرس دانشگاه

حسین اطمینان  
با یک جستجوی ساده در اینترنت می‌توانیم آمارهای متفاوتی در مورد اختلالات روانی ببینیم. برخی اختلالات روانی در ایران را ۲۵ درصد و برخی ۳۰ درصد عنوان کرده‌اند. چند سال پیش هم یکی از روانشناسان اعلام کرد بیش از ۸۰ درصد جامعه ما از سلامت روان رنج می‌برند اما اختلالات روانی چیست؟ چرا این آمار تناقض دارند؟ برای رفع اختلالات روانی چه باید کرد؟ علی بهرام‌نژاد روانشناس و مدرس دانشگاه در گفت‌وگو با پاسارگاد به این سوال‌ها پاسخ می‌دهد.

**در جدیدترین اظهار نظر، مسئولان وزارت بهداشت اختلالات روانی را بین ۲۲ تا ۲۵ درصد اعلام کرده‌اند. اما با جست‌وجو در اینترنت به آمارهای متناقضی برمی‌خوریم. کدام یک از این آمارها معتبر است؟**

یک پیمایش ملی داریم که معتبرترین پیمایش است. اما ممکن است در یک شهر گروهی یک پروژه خاص را انجام دهند و این درصد ممکن است بالا و پایین باشد. ولی وقتی پیمایش ملی باشد در تمام گروه‌های سنی و بر اساس اصول استاندارد و ابزارهای دقیق پیمایش را انجام می‌دهند. بر طبق پیمایش ملی که انجام شده ۲۲٪ درصد جمعیت بالای ۱۵ تا ۶۴ سال در ایران از یک اختلال روانپزشکی رنج می‌برند.

**چند سال پیش یکی از مسئولان اعلام کرد که سلامت روان بیشتر از ۸۰ درصد جامعه مشکل دارد. این موضوع درست است؟**

نه چنین چیزی نیست. آمار گاهی اغراق‌آمیز می‌شود. آمار پیمایش ملی، یک آمار رسمی است و تحت نظر مجامع بین‌المللی انجام می‌شود و تمام اصول علمی رعایت شده است.

**ما از میانگین آمار جهانی بالاتر هستیم؟**

نه آمار جهانی هم همین است. بین ۲۳ تا ۲۵ درصد، ما از نرم جهانی بالاتر نیستیم. ممکن است یک کشور بالاتر و یک کشور پایین‌تر باشد.

**در این پیمایش مشخص است که زنان یا مردان کدام بیشتر دچار اختلال هستند؟**  
بله. میزان شیوع اختلالات روانپزشکی در دنیا در زنان یک یا دو درصد بیشتر از مردان است. در ساختارهای اجتماعی قطعاً زنان کارهای سخت‌تری انجام می‌دهند. برخی از آنها شاغل نیستند و بسیاری از مهارت‌ها را یاد نمی‌گیرند. برخی از زنان علاوه بر کار بیرون تربیت فرزندان و مسئولیت‌های خانواده را هم دارند. از یک طرف

خانواده نقشش خیلی مهم است. در حوزه کلان، جامعه نقش دارد. نقش جامعه این است که در حوزه آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها این مسایل را مطرح کنند فضای عمومی شهر و روستا حامی سلامت روان باشد. رسانه‌ها مطالبی را منتشر کنند که در رابطه با سلامت روان مثبت باشد. رسانه‌ها غالباً به اخبار منفی اختصاص پیدا می‌کنند. ساختارهایی که در جامعه مشکل پیدا می‌کنند اصلاح شوند مثلاً یک چهارراه با چراغ راهنمایی اصلاح شود. آدم‌های مهم و تأثیرگذار در سازمان‌ها و اداره‌ها برخورد مناسب داشته باشند. اگر کارمندان با ارباب‌رجوع رفتار خوبی داشته باشند خشونت خیابانی و تصادف کمتر می‌شود. قانون‌مداری هم به کاهش خشونت کمک می‌کند. یعنی قوانینی وجود داشته باشد و این قوانین اجرا شوند و افراد بپذیرند که قانون بخشی از اصولی است که می‌تواند در رفتارها کمک کند. همچنین کسانی که اخلاق را رعایت نمی‌کنند قانون برای آنها بازدارنده باشد.

**پس نقش آموزش پررنگ است؟**  
اول نقش خانواده‌ها پررنگ است. پایه‌های شخصیتی در خانواده‌ها شکل می‌گیرد. بعد از آن مهدکودک‌ها و مدارس است. موضوع بعد، رسانه‌ها و نهادهای فرهنگی هستند. یک بخشی هم مربوط به دولت است که ساختارهایی مثل ساختارهای دست‌وپاگیر اداری را که ایجاد خشونت می‌کند اصلاح کند. مثلاً یک دستگاه نوبت‌ده در بانک‌ها به سطح سلامت روان جامعه کمک می‌کند. فرد احساس می‌کند که حقش ضایع نمی‌شود. طبق یک فرایند می‌داند که چند نفر جلوش هستند. تغییر در ساختارهای معیوب به علاوه آموزش می‌تواند به افزایش سطح تحمل کمک کند.

یک بخش هم به شیوه‌های فرزندپروری برمی‌گردد. افراد در خانواده‌هایی بزرگ می‌شوند که کلماتی مثل نیست، وجود ندارد، باید صبر کرد و باید تحمل کرد را نمی‌شنوند. فرزندان با این کلمات مانوس نیستند و وقتی بزرگ می‌شوند نمی‌توانند برخی واقعیت‌ها را بپذیرند. بسیاری از واقعیت‌ها می‌تواند تلخ هم باشد. یک واقعیت مثل اینکه توان خرید چیزی وجود ندارد و مدتی فرد باید تحمل کند.

**تئوریک در اختلالات روانی نقش ندارد؟**

حتماً تئوریک تأثیر دارد. اما تأثیری که دارد به معنی پذیرش بی‌قید و شرط نیست. تعلیم و تربیت می‌تواند اختلالات را مدیریت و تعدیل کند.

**شما خانواده، مدرسه، اجتماع و ... را برشمردید که در کاهش اختلال‌های روانشناسی نقش دارند. اما الان خود این ساختارها دچار مشکل هستند.**

نمی‌توانیم بگوییم که در تمام این ساختارها مشکل داریم. می‌توانیم بگوییم ما در این مورد کار کرده‌ایم ولی آن اندازه‌ای که باید کار نکنیم.

**حالا چه باید کرد؟**  
در حوزه خرد خانواده به عنوان یک واحد کوچک باید بپذیرد که سلامت روان افراد خانواده مهم است، یعنی یک بخشی از سبب هزینه‌ها به سلامت روان مرتبط باشد. مثلاً یک زوج که می‌خواهند فرزند بیاورند، کتاب در مورد فرزندپروری مطالعه کنند، این هزینه دارد و جزو سبب هزینه‌های خانواده محسوب می‌شود. وقتی باید از سنین پایین شروع شود، وقتی در سنین رابطه با مهارت‌های حل مسئله، آشنایی با روابط بین فردی، مهارت‌های کنترل خشم و ... ببینند.

وقتی که به خود و دیگران آسیب می‌رساند یک رفتار نابهنجاری می‌شود.

**آیا این موضوع یک تلنگر به جامعه نیست؟**

قطعاً وقتی آسیب‌های روانی و اجتماعی را در جامعه می‌بینید یک زنگ خطر است. وقتی تعداد پرونده‌های قضایی افزایش پیدا می‌کند و موضوع‌های ساده‌ای مثل چای پارک و ... باعث بروز فرزندپروری می‌شود نشان می‌دهد که آستانه تحمل پایین آمده است. ما مهارت‌های زندگی را از دوران کودکی یاد نگرفته‌ایم. مهارت‌های کودکی را در دوران مهدکودک یاد می‌گیریم. هر یک روال که در مهدکودک هزینه می‌کنیم چهار روال برگشتی دارد. در دوران دبستان هر یک روال دو روال برگشتی دارد. در مقطع راهنمایی هر یک روال یک روال برگشتی دارد. وقتی در مقطع دبیرستان یک روال هزینه کنیم برگشتی‌ای ندارد. یعنی آموزش مهارت‌های زندگی، قانون‌پذیری، روابط بین فردی، مهارت حل مسئله، همدلی، نحوه مدیریت هیجان‌های منفی مثل خشم و مدیریت استرس خشم یک واکنش طبیعی است بسیاری از افراد مهارت ندارند و خشم تبدیل به پرخشگری می‌شود. خشم یک هیجان نرمال و طبیعی است.

**دو کلیدواژه‌ی افزایش پرخشگری و پایین آمدن سطح آستانه تحمل استفاده می‌کنند که باعث افزایش جرایم می‌شود. این موضوع بیماری است؟**  
همه موارد بیماری نیستند. بعضی مواقع افسردگی یا خیلی از اختلالات روانپزشکی سطح پرخشگری و سطح آستانه تحمل را پایین می‌آورند. یعنی کسی که اضطراب دارد پشت چراغ قرمز خیلی تحمل نمی‌کند و سبقت می‌گیرد. یا به دلیل درگیری ذهنی که دارد منجر به تصادف و درگیری در محیط کار می‌شود. یا در روابط بین‌فردی مثلاً یکی از زن و شوهر دچار اختلال افسردگی باشد زندگی دچار مشکل می‌شود. اما یک بخشی از افزایش خشونت و رفتارهای این چنینی بستگی به مهارت‌های زندگی دارد.

**یعنی اختلال روانی نیستند؟**  
این موارد یک مشکل روانشناختی‌اند که فرد نحوه مدیریت هیجان خود را ندارد و نمی‌تواند هیجان را مدیریت کند و منجر به بروز هیجان منفی مثل خشم یا اندوه و اضطراب می‌شود. خشم یک واکنش طبیعی است بسیاری از افراد مهارت ندارند و خشم تبدیل به پرخشگری می‌شود. خشم یک هیجان نرمال و طبیعی است.

مراجعه کند و درمان شود.

**قابل درمان است؟**  
بله. افسردگی و اضطراب از بیماری‌های قابل درمان هستند. فقط هیچ اختلالی خود به خود درمان نمی‌شود. حتی اگر بهبودی داشته باشد، این بهبودی موقتی است. افسردگی فقط با درمان یا مداخلات درمانی خوب می‌شود.

**اما بسیاری از خانواده‌ها این علایم را جدی نمی‌گیرند و فکر می‌کنند طبیعی است.**

خانواده‌ها باید همه علایم بیماری‌ها را جدی بگیرند. یک اضطراب ساده هم اگر درمان نشود باعث بروز مشکلات دیگری می‌شود. این موارد سلسله‌وار به هم متصل‌اند و مثل مهره‌های دومینو عمل می‌کنند. مثلاً یک اضطراب باعث می‌شود دانش‌آموز در امتحان موفق نشود، سبک زندگی‌اش تغییر می‌کند. افسردگی می‌گیرد و بعد هم نوع کار و سرنوشتش تغییر می‌کند. خانواده‌ها باید بپذیرند هر وقت فردی یک عملکرد مناسب ندارد، با یکسری علایم همراه است و باعث رنجش می‌شود. حتماً به یک متخصص مراجعه کنند و این قابل درمان است.

**مسئولان قضایی و انتظامی همیشه از**

**خانواده محترم سروش‌نیا**  
مصیبت وارده را به شما بزرگواران تسلیت عرض می‌کنم. خداوند متعال روح آن عزیزان را قرین رحمت نماید و به شما و سایر بازماندگان صبر و اجر عنایت فرماید.  
**امیر شریفی**

**اخوان محترم یزدانی‌نیا**  
فقدان پدر بزرگوارتان را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده، از درگاه ایزد منان برای آن مرحوم روحی شاد و آرام و برای بازماندگان صبر و اجر خواستارم.  
**امیر شریفی**

**جناب آقایان محمدجواد یزدانی‌نیا و رضا یزدانی‌نیا**  
درگذشت ایوبی گرامیتان را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده، از خداوند بزرگ برای شما صبر و سلامتی و برای آن مرحوم روحی شاد و آرام طلب می‌کنم.  
**حسین ناصری رئیس هیئت ورزش و روستایی و بازی‌های بومی محلی سیرجان**

**بنیاد حضرت مهدی موعود (عج) سیرجان**  
**همایش پیاده‌روی منتظران ظهور**  
به مناسبت آغاز امامت امام عصر (عج)  
**مکان: از پارک شهید هادی به سمت مهدیه سیرجان**  
**زمان: پنجشنبه ۱۶/۰۸/۹۸ ساعت ۱۵**  
برگزاری جشن و مسابقه و پخت آش نذری در مهدیه همراه با اهدای جوایز کمک‌هزینه سفر به کربلا، مشهد مقدس و جکران و ...

**الماس درب**  
گرگزه برقی ضد سرقت  
سکوریت  
پنجره دوجداره  
جک بازویی  
ابرتور درب اتوماتیک شیشه‌ای  
آدرس: بلوار شهید عباسپور - چهارراه آهک‌ها به سمت شهرک صنعتی بعد از اولین بریدگی سمت چپ - روبروی مخابرات پاسارگاد  
۰۳۴ - ۲۲۳۳۱۱۲۲ - ۰۹۱۳۲۳۲۳۵۵۹

**محصولات طبیعی عسل**  
عطر نه عسل، روغن، گشک، گردو، مغز گردو و ...  
فروش عسل (عمده - خرده)  
فروش عسل درجه یک از زنبورداران رابر  
از تولید به مصرف از زنبورداران نمونه استان نعمت‌الله سلماچقه  
عطر نه کندو، موم، دارو زنبور، زنبور و ژل رویال  
آدرس: رابر - خیابان امام روبروی مسجد صاحب‌الزمان جنب تراشکاری  
۰۹۱۳۴۹۵۸۰۴۵  
۰۹۱۳۴۴۱۷۱۵۴  
مدیریت سلماچقه

**آگهی مناقصه شماره ۲۱۹۸۲۵۹۶**  
**موضوع مناقصه: اجرای ساختمان اداری واحد عملیات و نظارت کارخانه ذوب خاتون‌آباد مجتمع مس شهربابک**  
**شرکت ملی صنایع مس ایران در نظر دارد: «اجرای ساختمان اداری واحد عملیات و نظارت کارخانه ذوب خاتون‌آباد مجتمع مس شهربابک» را از طریق مناقصه عمومی به انجام برساند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت‌های رسمی شرکت به آدرس‌های ذیل مراجعه شود.**  
**www.nicico.com Sarcheshmeh.nicico.com Dargah.nicicoportal.com**  
**روابط عمومی شرکت ملی صنایع مس ایران**

**فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) یک مرحله‌ای خدمات عمومی، نظافت، فضای سبز**  
سازمان دانشگاه صنعتی سیرجان در نظر دارد تجدید مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) یک مرحله‌ای خدمات عمومی، نظافت، فضای سبز به شماره ۲۰۹۸۰۹۱۲۶۲۰۰۰۱۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.  
**تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴/۰۸/۱۳۹۸ می‌باشد.**  
**مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۳۹۸/۰۸/۱۸**  
**مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۹:۰۰ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۸**  
**زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۳:۳۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۹**  
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گر از جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها  
الف: آدرس: سیرجان - ابتدای جاده بافت - دانشگاه صنعتی سیرجان - تلفن: ۰۳۴ - ۴۱۵۲۲۰۲۰  
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۳۴ - ۲۱۰۴  
دفتر ثبت‌نام ۰۳۴ - ۲۱۰۴  
اطلاعات تماس دفاتر سایر استان‌ها در سایت سامانه (**www.setadiran.ir**) بخش «ثبت‌نام/ پروفایل تامین‌کننده/ مناقصه‌گر» موجود است.

**آگهی مزایده عمومی**

دستگاه مزایده‌گزار	دانشکده علوم پزشکی سیرجان
موضوع مزایده	واگذاری داروخانه کلینیک سلامت
برآورد قیمت پایه کل	مبلغ به عدد: ۲/۵۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (به حروف: دو میلیارد و پانصد و بیست میلیون ریال)
تضمین شرکت در مزایده	مبلغ تضمین: ۱۲۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد و بیست و شش میلیون ریال) نوع تضمین شرکت در مزایده: واریز نقدی به حساب ۲۷۰۰۰۰۲۰۳ ضمانت‌نامه بانکی
دریافت اسناد از تاریخ درج آگهی لغایت ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۰۸/۲۲	الف): <b>http://www.sirums.ac.ir</b> آدرس سایت دانشگاه علوم پزشکی سیرجان
آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها: روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۹/۰۴	گشایش پیشنهادها: روز سه‌شنبه مورخ ۹۸/۰۹/۰۵
جلسه توجیهی روز سه‌شنبه مورخ ۹۸/۰۸/۲۸	
جلسه کمیسیون مزایده در معاونت توسعه خدمات پشتیبانی و رفاهی دانشگاه علوم پزشکی سیرجان برگزار خواهد شد.	
هزینه درج آگهی برعهده برنده مزایده می‌باشد.	

**روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی سیرجان**