صدای آرامش در روزهای آشوب

شهید محمد بروجردی که به او لقب «مسیح کردستان» داده‌اند، از فرماندهان شاخص دفاع‌مقدس بود. او در یکی از روستاهای بروجرد متولد شد و از همان نوجوانی روحیه‌ای مذهبی و انقلابی داشت. با آغاز نهضت امام خمینی، در فعالیت‌های مبارزاتی علیه رژیم پهلوی شرکت کرد و پس از پیروزی انقلاب به سپاه پاسداران پیوست.

محمد بروجردی بیش از هر چیز به خاطر حضورش در کردستان و نقشی که در آرام‌سازی آن منطقه داشت شناخته می‌شود. در روزهایی که ضدانقلاب امنیت شهرها و روستاهای کردستان را به خطر انداخته بود، او با شجاعت، مدیریت و مهربانی توانست میان مردم اعتماد ایجاد کند و در عین حال با گروهک‌ها برخورد قاطع داشته باشد.

یکی از خاطرات معروف درباره او از زبان مردم کردستان نقل می‌شود. در یکی از عملیات‌ها، نیروهایش پیشنهاد دادند برای حفظ جانش در منطقه نماند اما او گفت: «من اگر بمانم، مردم دلگرم می‌شوند؛ اگر بروم، چه کسی به آنها امنیت می‌دهد؟» او شب‌ها در خانه‌های ساده مردم می‌خوابید، غذای‌شان را می‌خورد و با آنها صحبت می‌کرد.

شهید بروجردی سرانجام هنگام مأموریت بر اثر انفجار مین به شهادت رسید و نامش به‌عنوان یکی از تأثیرگذارترین فرماندهان سال‌های نخست انقلاب در تاریخ جاودانه شد.



...وستی مرگبار

...هنگ نگهداری از حیوانات در ایران

یک بازه زمانی یک‌ماهه برای یافتن سرپرست در نظر گرفته می‌شود. در صورتی که سرپرستی پیدا نشود، او را به روش علمی و با استفاده از داروی بیهوشی با دوز بالا به خوابی عمیق و ابدی می‌برند. سپس سراغ گروه بعدی حیوانات می‌روند.

نظرتان درباره روش‌های غیرانسانی یا ظلم به حیوانات چیست؟

با این روشی که سگ‌ها را شکنجه می‌کنند و فیلم‌های دلخراشی از آنها در فضای مجازی دیده‌ایم کاملا مخالفم و طرفدار حقوق حیوانات هستم. این حیوان‌آزاری باعث می‌شود مردم بیشتر جبهه بگیرند و با سیاست‌های کنترل جمعیت این حیوانات همقدم و همراه نباشند. باید گفت که مثل سایر کشورها روش انسانی و علمی در پیش گرفته شود و با اطلاع‌رسانی به مردم این پناهگاه‌ها را ایجاد کنیم و کارها به شکل درستی انجام گیرد.

درباره واکسیناسیون و کارت سلامت حیوانات (چه حیوانات خانگی و چه حیوانات غیرخانگی) آیا نظارت یا کنترل مشخصی روی این موضوع وجود دارد؟

واکسیناسیون معمولا زمانی انجام می‌شود که صاحب حیوان او را به کلینیک‌های دامپزشکی ببرد و به‌طور منظم واکسن‌های لازم را بزند. بیشتر افرادی که حیوان خانگی دارند، به‌دلیل نگرانی از بیماری‌هایی مثل هاری، نسبت به سلامت حیوان‌شان حساس هستند و واکسیناسیون را جدی می‌گیرند؛ اما این‌که دستورالعمل یا سیستم نظارتی مشخصی برای کنترل این موضوع وجود داشته باشد یا خیر، از آن بی‌اطلاع هستم.

در ایران، آیا فرهنگ‌سازی جدی درباره نگهداری حیوانات خانگی انجام شده است؟ نقش دامپزشکان در آموزش صاحبان حیوانات چقدر است؟

فرهنگ‌سازی در این زمینه بسیار مهم است. در کلینیک‌های دامپزشکی معمولا به صاحبان حیوانات خانگی توضیح داده می‌شود که باید در زمان‌های مشخص او را بیاورند، واکسیناسیون به‌موقع انجام شود و همچنین کنترل ضدانگل به‌طور مرتب صورت بگیرد. این آموزش‌ها در کلینیک‌ها به‌خوبی داده می‌شود.



فهیمه اسلامی: در بسیاری از کشورهای اروپایی به‌ندرت سگ‌های بلاصاحب دیده می‌شوند و همه‌شان جمع شده‌اند هاری در بسیاری از کشورهای اروپایی به صفر رسیده درحالی‌که در ایران در سال ۱۴۰۳، بالغ بر ۲۴ مورد ابتلا به بیماری هاری داشتیم

به نظر شما چه قوانینی باید در نظر گرفت تا هم حقوق حیوانات رعایت شود و هم در آرامش و امنیت جامعه خللی به‌وجود نیاید؟

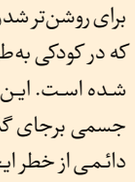
به نظر من باید قوانینی وضع شود که صاحب حیوان دربرابر آن کاملا مسئول باشد. مثلا وقتی سگی یا گربه‌ای صاحب دارد و به بیرون آورده می‌شود، حتما باید قلاده داشته باشد. این موضوع هم از ایجاد ترس جلوگیری می‌کند و هم مانع مشکلات دیگر می‌شود. از طرف دیگر، قانونی لازم است که صاحبان حیوانات را موظف کند به شکل دوره‌ای، آنها را واکسینه کنند؛ چه از نظر بیماری‌های ویروسی و چه از نظر انگلی و سایر بیماری‌ها.

البته بحث من فقط درباره حیوانات خانگی در شهرها نیست. در روستاها هم سگ‌هایی داریم که صاحب دارند، اما آزادانه در کوچه و خیابان پرسه می‌زنند و حتی گاهی به دیگران حمله می‌کنند. چنین مواردی هم باید تحت قانون قرار بگیرد. اگر سگ، صاحب‌دار است که باید کنار صاحبش باشد؛ یا در باغ و خانه و یا به‌عنوان سگ نگهبان بسته شود. همین‌طور سگ‌های گله؛ این سگ‌ها باید کنار گله باشند، اما متأسفانه در بسیاری از روستاها شب‌ها گله را به آغل می‌برند، ولی سگ آزاد می‌ماند و در اطراف روستا پرسه می‌زند. این باعث آزار مردم می‌شود. بنابراین لازم است قوانینی تدوین شود که صاحبان را ملزم کند سگ‌شان را کنترل و مدیریت کنند.



چطور روان‌شناسی به کمک ترس ما از حیوانات می‌آید؟

راهی به سوی رهایی



سمانه معماریان
مدرس دانشگاه و روان‌شناس

«فوبیا» یا هراس خاص، یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی در روان‌شناسی است که به‌ویژه وقتی با تجربه‌های ناخوشایند و آسیب‌زا همراه شود، می‌تواند زندگی روزمره فرد را به‌شدت تحت تأثیر قرار دهد. فوبیای حیوانات که در روان‌شناسی به آن «زوفوبیا» گفته می‌شود نمونه‌ای بارز از این نوع اختلال است. فردی که یک‌بار توسط حیوانی مانند سگ مورد حمله قرار گرفته یا دچار گازگرفتگی شده است، حتی پس از بهبود کامل جسمی، ممکن است همچنان درگیر ترس شدید و غیرمنطقی از آن حیوان باشد. این ترس نه‌تنها در حضور واقعی حیوان، بلکه حتی هنگام شنیدن صدای آن، دیدن تصویرش یا تصور موقعیتی مشابه فعال می‌شود. چنین وضعیتی سبب می‌گردد فرد مسیر زندگی خود را تغییر دهد، از مکان‌های عمومی دوری کند یا روابط اجتماعی‌اش محدود شود. درحقیقت، تجربه آسیب‌زا مثل یک «نقطه عطف» در ذهن فرد ثبت و واکنش‌های شدید اضطرابی او هنگام مواجهه با محرک مرتبط دوباره فعال می‌شود.

برای روشن‌تر شدن این موضوع، فردی را تصور کنید که در کودکی به‌طور ناگهانی توسط سگی گاز گرفته شده است. این تجربه تلخ و دردناک نه‌تنها آثار جسمی برجای گذاشته، بلکه در ذهن او تصویری دائمی از خطر ایجاد کرده است. سال‌ها بعد، با وجود این‌که شرایط واقعی متفاوت است و بسیاری از سگ‌ها خانگی و آرام هستند، فرد همچنان هنگام دیدن این حیوان دچار تپش قلب، لرزش بدن، تعریق و حتی احساس خفگی می‌شود. این واکنش‌ها از نظر روان‌شناسی «شرطی‌سازی» نامیده می‌شود، یعنی مغز ارتباطی نادرست میان محرک (سگ) و تهدید حیاتی برقرار کرده و هربار همان پاسخ اضطرابی را بازتولید می‌کند.

سازوکار شکل‌گیری فوبیا و پیامدهای آن

درک چگونگی شکل‌گیری فوبیا برای طراحی درمان مؤثر بسیار مهم است. از نگاه روان‌شناسان، سه مسیر اصلی در ایجاد فوبیای حیوانات نقش دارند: اول، تجربه مستقیم آسیب‌دیدگی که قوی‌ترین اثر را روی فرد دارد. دوم، یادگیری مشاهده‌ای، به این معنا که اگر کودکی ببیند والدینش از حیوانی وحشت دارند، ممکن است همان ترس را بدون تجربه مستقیم درونی کند. سوم، عوامل زیستی و شخصیتی است که برخی افراد را به‌دلیل حساسیت بیشتر سیستم عصبی یا زمینه‌های ژنتیکی، مستعد اضطراب شدید می‌کند.

پیامدهای فوبیا صرفا محدود به لحظات مواجهه با حیوان نیست، بلکه کیفیت کلی زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فردی که از سگ می‌ترسد ممکن است حتی از رفتن به خانه دوستانی که این حیوان را دارند خودداری کند، پارک نرود و مسیرهای طولانی‌تر را برای پرهیز از احتمال دیدن آن انتخاب کنند. این اجتناب مداوم، نه‌تنها دایره فعالیت‌های اجتماعی را کوچک می‌کند، بلکه موجب تقویت احساس ناتوانی و فقدان کنترل در فرد نیز می‌شود. با گذشت زمان، چنین وضعیتی می‌تواند به افسردگی، کاهش اعتمادبه‌نفس و انزوای اجتماعی منجر شود.

مسیرهای درمانی برای غلبه بر فوبیای حیوانات

با وجود شدت این مشکل، خوشبختانه فوبیا یکی از اختلالاتی است که پاسخ خوبی به درمان می‌دهد. در روان‌شناسی چند رویکرد اصلی برای درمان فوبیای حیوانات وجود دارد.

نخست، مواجهه‌درمانی تدریجی به‌عنوان یکی از مؤثرترین روش‌ها شناخته شده است. در این روش، درمانگر فرد را به‌تدریج و در محیطی کنترل‌شده با محرک ترس‌آور روبه‌رو می‌کند. این فرآیند ممکن است از مشاهده تصاویر آغاز شود، سپس با تماشای فیلم ادامه یابد، بعد به حضور در فاصله‌ای امن از حیوان واقعی برسد و درنهایت به تعامل مستقیم با حیوانی آرام و آموزش‌دیده بینجامد.

مواجهه مداوم و تدریجی باعث می‌شود مغز یاد بگیرد که ارتباط میان حیوان و خطر قطعی نیست و به مرور واکنش‌های شرطی خاموش می‌شوند.

روش دوم، شناخت‌درمانی است. در این روش، افکار تحریف‌شده و باورهای غیرمنطقی فرد شناسایی و اصلاح می‌شوند. کسی که یک‌بار مورد حمله سگ قرار گرفته ممکن است به‌طورکلی فکر کند «همه سگ‌ها خطرناکند» یا «هربار که سگ ببینم آسیب خواهم دید». درمانگر کمک می‌کند تا این افکار با باورهای واقع‌بینانه‌تر جایگزین شوند، مانند «بسیاری از سگ‌ها خانگی و بی‌خطرند و احتمال حمله بسیار پایین است». این تغییر نگرش به کاهش اضطراب و افزایش توانایی مواجهه کمک می‌کند.

علاوه‌براین، تکنیک‌های آرام‌سازی و کنترل اضطراب نقش مهمی دارند. تمرینات تنفس عمیق، ریلکسیشن عضلانی تدریجی و مدیتیشن می‌توانند در کاهش نشانه‌های جسمی اضطراب مؤثر باشند. فردی که می‌آموزد هنگام مواجهه با سگ به‌جای وحشت، نفس عمیق بکشد و عضلاتش را شل کند، به‌تدریج کنترل بیشتری بر واکنش‌هایش خواهد داشت.

در موارد شدید، روانپزشک ممکن است از درمان دارویی استفاده کند. داروهای ضداضطراب یا داروهای مهارکننده می‌توانند شدت علائم را کاهش دهند و به فرد کمک کنند تا بهتر از روان‌درمانی بهره ببرد. البته دارو به‌تنهایی کافی نیست و باید در کنار روش‌های روان‌شناختی به کار رود.

نهایتا، گروه‌درمانی و حمایت اجتماعی نیز می‌تواند مفید باشد. شنیدن تجربه‌های مشابه از دیگران و به‌اشتراک‌گذاشتن پیشرفت‌ها، احساس امید و انگیزه فرد را تقویت می‌کند و او را از تنهایی بیرون می‌آورد.

از ترس فلج‌کننده تا بازگشت به زندگی

داستان فردی که توسط سگ گاز گرفته شده و سال‌ها از حضور در هر محیطی که احتمال مواجهه با این حیوان در آن وجود دارد اجتناب کرده، نمونه‌ای واقعی از تأثیر فوبیا بر زندگی است. اما تجربه نشان داده که با استفاده از رویکردهای علمی روان‌شناسی می‌توان این چرخه ترس را شکست. مواجهه‌درمانی، شناخت‌درمانی، آموزش آرام‌سازی و در موارد خاص دارودرمانی، ابزارهایی هستند که کمک می‌کنند فرد دوباره کنترل زندگی‌اش را به‌دست بگیرد. مهم‌ترین پیام این است که فوبیا قابل درمان است و افراد می‌توانند با کمک متخصصان، ترس‌های خود را پشت سر بگذارند و به زندگی طبیعی بازگردند. درک این واقعیت که تجربه تلخ گذشته الزاما به معنای تهدید دائمی نیست، کلید بازگشت به آرامش و آزادی روانی است.

ایستگاه سلامتی

بعد از حیوان‌گزیدگی چه کنیم؟



دکتر نگار منصوری
پزشک عمومی

هاری یکی از مهم‌ترین و مرگبارترین بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان است که توسط ویروسی از خانواده لیساویروس‌ها ایجاد می‌شود. این ویروس تمایل زیادی به سیستم عصبی دارد و پس از ورود به بدن از طریق گازگرفتگی یا خراش، در طول مسیر اعصاب حرکت کرده و به مغز می‌رسد. زمانی که علائم عصبی مثل بیقراری، اسپاسم‌های شدید عضلانی، ترس از آب و تغییر سطح هوشیاری بروز می‌کند، تقریبا هیچ درمانی برای بیمار وجود ندارد و مرگ در بیشتر موارد اجتناب‌ناپذیر است. اهمیت موضوع در این است که هاری یک بیماری صددرصد قابل پیشگیری است اما تنها در صورتی که اقدامات کنترلی بلافاصله پس از حیوان‌گزیدگی انجام شوند. به همین دلیل، آشنایی با گام‌های اصلی کنترل برای نجات جان فرد حیاتی است.

✓ **گام نخست**، شست‌وشوی فوری و کامل زخم است. بلافاصله پس از گازگرفتگی یا حتی خراش سطحی، باید محل تماس با آب و صابون فراوان شسته شود و این کار حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه پیدا کند. توجه داشته باشید که شست‌وشو نباید به حالتی باشد که پوست بدن کنده شود. این اقدام ساده اما اساسی می‌تواند بار ویروس را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد. باید به‌طور جدی از استفاده از گیاهان سنتی یا هر نوع دستکاری غیرعلمی زخم پرهیز کرد. زیرا نه‌تنها سودی ندارند بلکه آسیب بافتی را بیشتر می‌کنند. اگر بزاق حیوان با چشم یا دهان تماس پیدا کرده باشد شست‌وشوی همان نواحی با آب تمیز یا سرم شست‌وشو ضروری است.

✓ **گام دوم**، مراجعه فوری به مرکز درمانی است. بسیاری از افراد با دیدن زخم کوچک یا حیوان خانگی به ظاهر سالم، این مرحله را جدی نمی‌گیرند، درحالی که تصمیم‌گیری درباره شدت خطر و نوع اقدام فقط برعهده پزشک است. در مرکز درمانی، زخم از نظر عمق و محل بررسی می‌شود. زخم‌های نزدیک به‌صورت، گردن و اندام‌های انتهایی اهمیت بیشتری دارند. معمولا بخیه فوری برای زخم‌های ناشی از گازگرفتگی توصیه نمی‌شود.

چون می‌تواند محیط مناسبی برای رشد ویروس ایجاد کند اما در شرایط خاص ممکن است پزشک با رعایت اصول دقیق اقدام به ترمیم کند. همچنین برای پیشگیری از عفونت‌های ثانویه، آنتی‌بیوتیک مناسب تجویز می‌شود. همچنین وضعیت ایمنی بیمار نسبت به کزاز هم مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و در صورت نیاز واکسن یا سرم ضدکزاز تزریق می‌شود.

✓ **گام سوم**، ایمن‌سازی اختصاصی علیه هاری با واکسن و در موارد پرخطر، همراه با تزریق سرم ضدهاری است. واکسن هاری باید طبق پروتکل در چند نوبت تزریق شود. دریافت کامل همه نوبت‌ها ضروری است و هیچ دوزی نباید جا بیفتد، زیرا نقص در واکسیناسیون می‌تواند جان بیمار را به‌خطر اندازد. در زخم‌های عمیق، متعدد یا در نواحی پرخطر مانند صورت و گردن، علاوه بر واکسن، تزریق ایمونوگلوبولین ضدهاری لازم است.

این سرم مستقیما در اطراف زخم و در صورت لزوم در عضله تزریق می‌شود تا بلافاصله آنتی‌بادی آماده در بدن ایجاد شود و تا زمان اثرگذاری واکسن، فرد را محافظت کند. اهمیت زمان در اینجا بسیار بالاست. هرچه تزریق زودتر انجام شود، احتمال پیشگیری بیشتر است.

✓ **گام چهارم**، تحت نظر گرفتن حیوان مهاجم و پیگیری منظم درمان در بیمار است. اگر حیوان سگ یا گربه خانگی و قابل شناسایی باشد، باید به مدت ۱۰ روز تحت نظر قرار گیرد. بروز علائم عصبی یا مرگ حیوان در این مدت نشانه خطر بالای انتقال است. با این حال، حتی اگر حیوان سالم به‌نظر برسد، قطع یا تغییر برنامه واکسیناسیون فقط با نظر پزشک متخصص امکان‌پذیر است.

در مورد حیوانات ولگرد یا وحشی درمان باید بدون هیچ تعللی کامل شود. از سوی دیگر، خود بیمار باید تمام نوبت‌های واکسن را دریافت کرده و مراقب علائم عفونت ثانویه در زخم باشد. رعایت دقیق این پیگیری‌ها، کلید موفقیت در پیشگیری است.

در کل ویروس هاری یکی از کشنده‌ترین عوامل بیماری‌زا در جهان است اما چهار گام کلیدی (شست‌وشوی فوری زخم، مراجعه سریع به مرکز درمانی، دریافت واکسن و در صورت نیاز سرم ضدهاری و پیگیری و تکمیل درمان) می‌تواند جان بیمار را نجات دهد.

واقعیت یا اغراق؟

ی به نام «مافیای حامیان حیوانات» وارد گفت‌وگوهای عمومی فراد یا گروه‌هایی اشاره دارد که ظاهرا در نقش حامی و فعال حقوق ما در واقع شبکه‌ای برای جمع‌آوری پول و کسب نفوذ در فضای ن افراد با تبلیغ پناهگاه‌ها و کمپ‌هایی که مدعی نگهداری صدها مالی گسترده‌ای جمع‌آوری می‌کنند اما گزارش‌ها نشان می‌دهد رایط مناسبی ندارند، حیوانات در آنجا بیمار و گرسنه‌اند و پول‌ها ش می‌شود.

پناهگاه‌هایی وجود دارد که نام‌شان بارها در شبکه‌های اجتماعی شده اما بازدیدکنندگان می‌گویند حیوانات در وضعیت رقت‌انگیزی یتی درباره هزینه‌ها وجود ندارد! این همان جایی است که واژه گروه‌هایی که با سوءاستفاده از احساسات مردم، پول و قدرت به‌دست می‌آورند و حتی صدای حامیان واقعی حیوانات را خاموش می‌کنند. این وضعیت یک نتیجه تلخ دارد. مردم دیگر نمی‌دانند به چه‌کسی اعتماد کنند. برخی خیرین که بارها فریب خورده‌اند، دیگر حاضر به کمک نیستند. در نتیجه حیواناتی که واقعا نیازمند کمک هستند بی‌پناه‌تر می‌مانند.

با این حال، همه‌چیز هم سیاه نیست. افراد زیادی هستند که صادقانه برای رفاه حیوانات تلاش می‌کنند. بنابراین راه درست این است که ما به‌عنوان مخاطب، هوشیار باشیم. به هر محتوایی تنها به‌دلیل بامزه‌بودن واکنش مثبت نشان ندهیم، برای کمک مالی تنها به نهادهای معتبر و شفاف اعتماد کنیم و در برابر کسانی که از حیوانات برای کسب شهرت و ثروت سوءاستفاده می‌کنند سکوت نکنیم.

