



۱۵

## شکست‌هایی که پل پیروزی می‌شود

## در تنفس هوای آلوده زیاده‌روی نکنید!

۱۴

روایت اختصاصی جام‌جم از سرنوشت نامه‌هایی که به ضریح حرم مطهر ثامن الائمه امام رضا(ع) می‌رسند

## نامه‌ای به دوست



۱۶

# زندگی

سه‌شنبه ۲۱ بهمن ۱۳۹۹ :: شماره ۵۸۷۵



یادداشت:  
فرشاد شیبانی  
روان‌شناس

### خطر روان‌شناسی زرد

در چند سال اخیر شاهد رشد چشمگیر هزینه‌ها و تورم هستیم. از سوی دیگر کسادی کسب و کار و سخت‌تر شدن وضعیت اشتغال باعث افزایش سطح اضطراب و استرس در اغلب افراد جامعه شده‌است. همین مساله باعث شده بسیاری از مردم از هزینه‌های غیرضروری خود بکاهند و آن را صرف نیازهای اولیه خود کنند. با تداوم این شرایط اصلا برای این افراد اعتباری باقی نمی‌ماند که آنها بخواهند آن را به بهبود سلامت روان خود اختصاص بدهند.

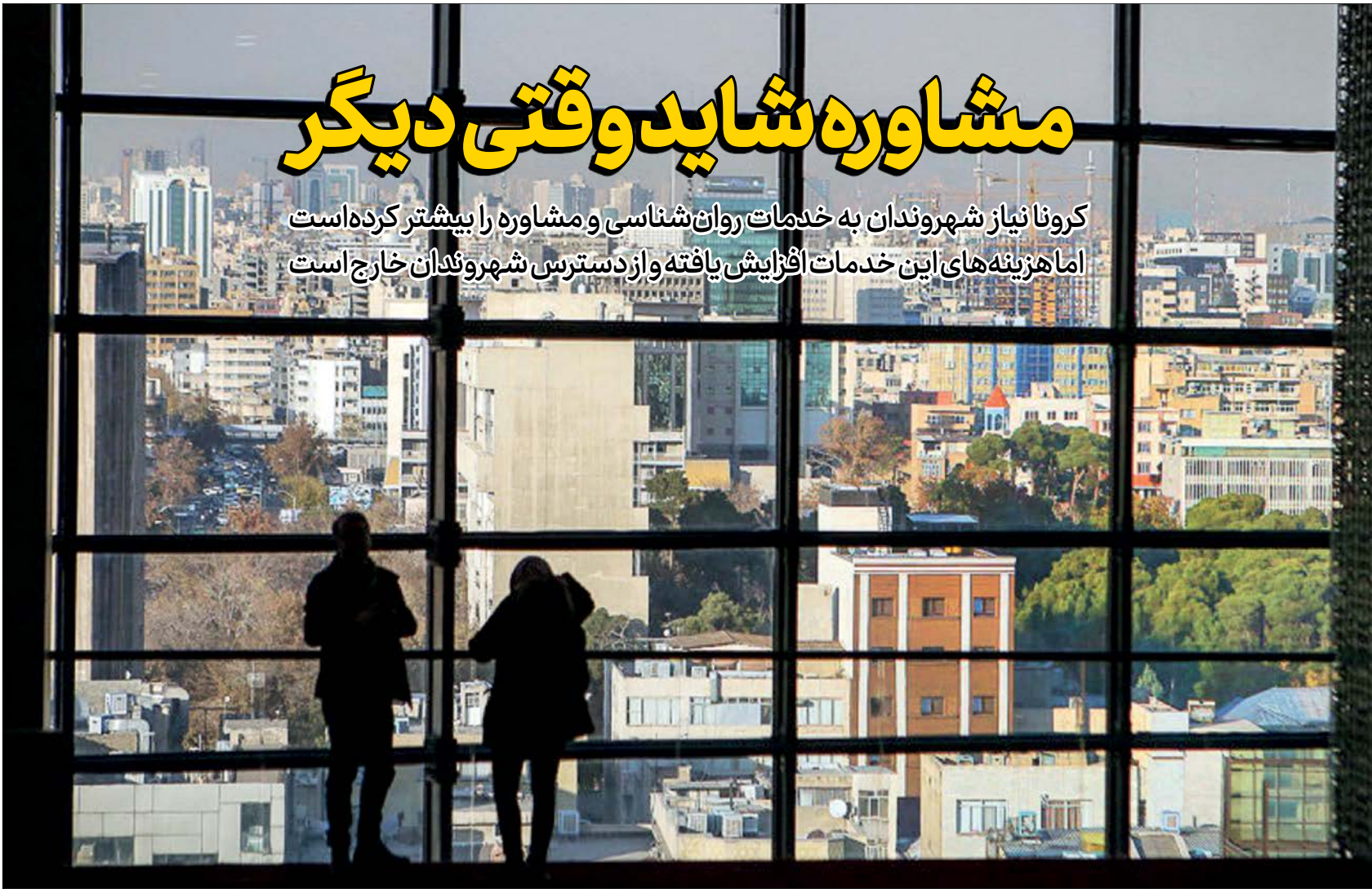
این وضعیت حتی در مطب‌های مشاوره نیز به چشم می‌آید. برای نمونه بسیاری از مراجعان همکاران ما به واسطه عدم‌تامین هزینه‌های درمانی، از ادامه روند درمان منصرف شده‌اند و در این میان ابزارهای شوقی همچون بیمه هم هنوز نتوانسته به کمک آنها بیاید. شاید باور نظام مدیریتی نیز همچنان براین است که سلامت روان از اهمیت کمتری برخوردار است؛ در حالی که سلامت یک موضوع چند بعدی است. سلامت جسمانی، روانشناختی،

اجتماعی و معنوی همگی با هم مفهوم کلی سلامت را تشکیل می‌دهند و هیچ‌کدام اولویتی بر دیگری ندارد.

سلامت فقط مبتلا نشدن به بیماری نیست بلکه شامل احساس‌رفاه‌کامل جسمانی، روانشناختی و اجتماعی می‌شود. به خاطر همین است که گفته می‌شود یکسری از عوامل در ایجاد بیماری نقش مهمی دارند. به این مفهوم که همچنان بسیاری گمان می‌کنند مسائل زیستی و ژنتیک به تنهایی در ایجاد بیماری‌ها نقش بیشتری دارند؛ در حالی که نتایج تحقیقات نشان می‌دهد مجموعه عواملی که به آن «تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت» می‌گویند به مراتب تأثیرگذاری بیشتری در پیدایش بیماری‌ها دارد. بنابراین ما اگر خواهان جامعه‌ای سالم هستیم نباید گمان کنیم فقط وزارت بهداشت به نوعی متولی سلامت عمومی است. تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت شامل مولفه‌هایی همچون فقر، بیکاری، بی‌سوادی، احساس بی‌عدالتی و تبعیض و حتی نداشتن مسکن و تغذیه مناسب است. همین مولفه‌ها تأثیر بسیار بیشتری نسبت به شرایط زیستی یا ژنتیک در ایجاد بیماری‌ها دارند. شاید برای همین است که طبقه متوسط و کم‌برخوردار جامعه دچار مشکلات بیشتری در این حوزه است.

بی‌تفاوتی به تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت از سوی بدنه مدیریتی یعنی همان بی‌توجهی نسبت به تحت پوشش بیمه قرار ندادن خدمات روان‌شناسی، به این مفهوم که از سویی مولفه‌های ایجاد بیماری را گسترش می‌دهند و از سوی دیگر برای درمان مشکل ساز می‌شوند. یکی از نشانه‌های بیشتر شدن شکاف اجتماعی در جامعه هم به این مولفه‌ها بازمی‌گردد، چراکه این مولفه‌ها بیشتر بر افراد متوسط و ضعیف جامعه اثر می‌گذارد. وقتی آنها از خدمات صحیح روان‌شناسی برخوردار نمی‌شوند به سمت اطلاعات روان‌شناسی زرد سوق پیدا می‌کنند که شامل کتاب‌های غیرعلمی در مورد روان‌شناسی است که به مراتب آسیب‌زننده‌تر از نداشتن آن است.

تضمین زرد می‌شود که حدود ۶۰ درصد افراد جامعه نیازمند خدمات مشاوره روان‌شناسی هستند / عکس: مهر



## مشاوره شاید وقتی دیگر

کرونا نیاز شهروندان به خدمات روان‌شناسی و مشاوره را بیشتر کرده‌است اما هزینه‌های این خدمات افزایش یافته و از دسترس شهروندان خارج است

خواجهر رسولی، آنها که در حوزه روان‌شناسی کارگاه‌ها و جلسات مشاوره برگزار می‌کنند و البته که در اغلب موارد ناشناخته هستند، جزو سودجویانی‌اند که دانشی در حوزه سلامت روان ندارند. به باور او این فضا حالا جولانگاه غیرمتخصصان حوزه سلامت روان شده‌است.

### اشتراک نظر سیاست‌ها و مردم

بالا بودن هزینه مشاوره‌های روان‌شناسی تناقض آشکاری با شرایط موجود دارد. پیش از دوره کرونا هم انتقادهای بسیاری نسبت به هزینه‌های مشاوره وجود داشت اما حالا که وضعیت سلامت روان جامعه مورد تهدید قرار گرفته و البته وضعیت اقتصادی هم ناپسامان است، انتظار می‌رفت این هزینه‌ها به صورت رسمی افزایشی نداشته باشد. البته باید به سوی دیگر این ماجرا هم دقت کرد؛ چراکه هنوز هم بسیاری از افراد جامعه اولویتی برای سلامت روان خود قائل نیستند. نکته‌ای که به درستی مورد توجه محبوبه خواجهر رسولی قرار گرفته‌است. این روان‌شناس معتقد است هنوز هم تعداد بسیاری از افراد درگیر در جامعه به این نیاز به چشم هزینه‌های اضافی نگاه می‌کنند و همین نوع نگاه باعث می‌شود هزینه‌های مشاوره زیادت‌ر از آنچه باید به نظر بیاید.

او می‌گوید: «البته نباید تأثیر فراگیری کرونا و سخت‌تر شدن معیشت مردم در این روزها را در نظر نگرفت؛ چرا که این معیشت سخت به تغییر اولویت‌ها در زندگی شخصی‌شان منجر می‌شود و معمولاً رسیدگی به سلامت روان در رتبه پایین‌تری از اولویت‌های آنها قرار می‌گیرد.» این روان‌شناس به جام‌جم می‌گوید: «این نگاه‌تزیینی عامه مردم به حوزه سلامت روان تنها محدود به آنها نیست و شاید سیاستگذاری کلان هم در القای این نوع نگاه به مردم مقصر باشد؛ چرا که اگر برخی تصمیم‌گیران در این حوزه بر این باور باشند که امروزه بیش از ۶۰ درصد مردم احتیاج به خدمات روان‌شناسی دارند، می‌توانند این مشاوره‌ها را تحت پوشش بیمه قرار دهند تا مردم بتوانند با استفاده از مزیت‌های آن بیشتر به مراکز مشاوره و خدمات مراجعه کنند.»

حقیقت پیرامونی‌مان هیچ‌گونه نظارت و مدیریتی بر آن وجود ندارد. محبوبه خواجهر رسولی، روان‌شناس البته این عده را «روان‌شناس‌نما» می‌خواند و می‌گوید: «پایین بودن ضریب سواد رسانه‌ای در ایران بستر مناسبی برای سوءاستفاده کردن در این فضای مجازی پدید آورده‌است. آسیب این روش هم تنها محدود به ضررهای مالی نمی‌شود و در بسیاری از مواقع به دلیل ناآگاهی این روان‌شناس‌نماها آسیب‌های روحی و روانی بسیاری به این مراجعان وارد می‌شود.» به گفته او اغلب این افراد با خواندن چند کتاب در زمینه روان‌شناسی جلسات مشاوره برگزار می‌کنند و البته به دلیل تعداد بالای این افراد عملا امکان نظارت و برخورد وجود ندارد.

به واسطه فراگیری کرونا ضریب استفاده از فضای مجازی به شکل چشمگیری بالا رفته‌است. بسیاری معتقدند اتفاقا این فرصتی است تا بتوان با عملکرد درست در تولید محتوا از آن بهره برد اما به باور بسیاری از روان‌شناسان از جمله محبوبه

خیلی نیازی نیست برای فهم وضعیت سلامت روانی مردم جامعه پی‌آمار و ارقام و پایش‌های مستند از مراجع علمی و غیره بگردید که حال ناخوش آدم‌های پیرامون‌مان گواه آشکاری است از آنچه در جریان است. اما همان آمار و ارقام هم نشان می‌دهد وضعیت سلامت روانی مردم ایران خوش نیست. چند سال پیش بود که سازمان نظام مشاوره و روان‌شناسی اعلام کرد ۲۵ درصد مردم ایران به خدمات روان‌شناسی نیاز دارند، به این مفهوم که از هر چهار نفر یک نفرمان دچار یکی از اختلال‌های روانی است. در این میان وضعیت روحی و روانی زنان وخیم‌تر از مردان بود و درصد‌های وزارت بهداشت فاصله معناداری از این و خامت را نشان می‌داد. این موضوع اما هیچ‌گاه مهم تلقی نشد، حتی وقتی اعلام شد دلیل بسیاری از مرگ و میرها هم ناشی از همین سلامت‌روان است باز بهداشت‌روانی ما اولویتی نداشت. حتی سال گذشته از سوی وزارت بهداشت و درمان اعلام شد بیماری‌های روحی و روانی به همراه سوانح‌راندگی از شایع‌ترین دلایل مرگ و میر در کشور است و ۱۴ درصد بیماری‌های جامعه ایران ناشی از آسیب‌های روحی است. همه این آمارها اما مربوط به سال گذشته است، سال جاری حکایت عجیب دیگری دارد. سالی که یک همه‌گیری همه چیز را تغییر داده‌است. همان سازمان نظام مشاوره و روان‌شناسی حالا اعلام کرده‌است آمار ۲۵ درصدی نیاز به خدمات روان‌شناسی مربوط به پیش از کرونا بوده و باتوجه به همه مصائب کرونا حالا ۶۰ درصد مردم به خدمات روان‌شناسی نیاز دارند! اما چرا وقتی اکثریت مردم نیازمند این خدمات هستند برای دریافت آن اقدامی نمی‌کنند؟ مهم‌ترین دلیل عدم مراجعه مردم به مشاوره‌های روان‌شناسی چیست؟ هراس از برچسب خوردن، داشتن ذهنیت اشتباه از بی‌فایده بودن مشاوره، نداشتن وقت، ترجیح دادن دوستان به جای مشاوران، همه اینها بخشی از دلایل این مراجعه‌نکردن است اما مهم‌ترین‌شان هزینه بالای این خدمات است، که سبب شده تعداد قابل‌توجهی از ایرانیان این نیاز را نادیده بگیرند.

روان‌شناسی مراجعه‌نکردن افراد درگیر نیست، آن دسته که هنوز به تأثیر سلامت روان بر بهبود زندگی شخصی خود اعتقاد دارند اما از پس هزینه‌های آن برنمی‌آیند، راه دیگری را برای رفع این نیاز انتخاب می‌کنند و آن هم انتخاب روان‌شناس از فضای مجازی است؛ فضایی که نسبت به

تعریف می‌کنند، درحالی که سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره می‌تواند بر عملکرد آنها اعمال نظر دقیقی داشته‌باشد.

### جولان روان‌شناس‌نماها در فضای مجازی

تنها آفت هزینه بالای مراکز مشاوره

### نشاط اجتماعی؛ یک درمان عمومی

هزینه مراکز مشاوره هر چند دلیل مهم، اما تنها علت نبود اقبال عمومی نسبت به بهداشت سلامت روان نیست. روان‌شناسان هم تنها عامل بهبود این شرایط نیستند، به این مفهوم که وضعیت سلامت روان عموم مردم تنها به مراجعه افراد جامعه به مراکز مشاوره بستگی ندارد.

آنچه باعث بهبود شرایط روانی عامه مردم می‌شود شامل مولفه‌های بسیاری است. محبوبه خواجهر رسولی معتقد است زیست شادمانه عامه مردم مولفه موثری برای ارزیابی پویایی عملکرد یک نظام اجتماعی است. به باور او در شرایط کنونی که «حال مردم» خوب نیست و اقتصاد ناپسامان اجازه نمی‌دهد کمی این حال با روند درمانی سلامت روان ترمیم شود، باید به فکر جایگاه نشاط در جامعه باشیم. بسیاری از جامعه‌شناسان هم بر این باورند حجم قابل‌توجهی از خشونت‌ها، رواج نزاع‌های خیابانی و ناپهنجاری‌های موجود در جامعه به دلیل افزایش چشمگیر افسردگی، نداشتن اعتماد به نفس و البته نبود شرایط مناسب رفاهی است و حلقه مشترک همه آنها هم کمتر شدن نشاط عمومی در بدنه جامعه است. این مولفه‌ها درست مثل دو سر یک اکلنگ نسبتی معکوس با یکدیگر دارد. البته برای رسیدن به این مولفه هم راه درازی در



میثم اسماعیلی

جامعه

یکی از مهم‌ترین دلایل عدم مراجعه به مراکز روان‌شناسی هزینه آن است. بازار پرتقاضای این روزهای بهداشت سلامت روان هم دلیلی نشده‌است که هزینه این مشاوره‌ها تغییری نکند. در حالی سازمان نظام مشاوره روان‌شناسی اعلام کرده که ۶۰ درصد مردم به خدمات روان‌شناسی نیاز دارند که تعرفه‌های اعلام شده توسط همین سازمان نسبت به سال گذشته حدود ۲۰ درصد افزایش داشته‌است. در سال ۹۸ که هنوز کرونا زندگی انسان‌ها را دستخوش این حجم از تغییرات نکرده بود تعرفه خدمات روان‌شناسی و مشاوره برای متخصصان با مدرک کارشناسی ارشد ۹۰ هزار تومان و برای افراد با مدرک دکتری ۱۲۰ هزار تومان بود. امسال اما این تعرفه برای کارشناسی ارشد ۱۰۸ هزار تومان و برای افراد با مدرک دکتری ۱۵۶ هزار تومان اعلام شده‌است. این اوضاع تنها معطوف به تعرفه‌های رسمی است و گرچه چه کسی است نداند آنچه در شهر می‌گذرد چندان انطباقی با تعرفه‌های رسمی ندارد و کم نیستند افرادی که برای جلسات مشاوره خود اعداد شش رقمی در نظر گرفته‌اند. برخی معتقدند تخلف در نرخ‌گذاری و اخذ هزینه‌های نجومی در هر صنفی وجود دارد و این بازار هم عاری از تخلف نیست. از سویی سازمان نظام روان‌شناسی توانایی نظارت بر عملکرد همه این مراکز را ندارد. آنها معتقدند این روزها هر کدام از سازمان‌ها و دستگاه‌های اجرایی با به کارگیری مشاورانی برای کارهای خود تعرفه‌های جدید و منحصری را



info@jamejamdaily.ir  
روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۲

### #واکسن-کرونا

یعقوبی از شهریار:

از مسؤولان وزارت بهداشت و ستاد ملی مقابله با کرونا تقاضا مندم طرح واکسیناسیون کرونا را از مناطق محروم و قشر ضعیف جامعه و همچنین اولویت‌بندی را از سالمندان آغاز کنند.

### #لوازم-یدکی

سعیدی از شهریار:

در روزهای اخیر که قیمت دلار کاهش یافته است قیمت خودرو هم روند کاهشی دارد اما قیمت لوازم یدکی نه تنها کاهش نیافته بلکه افزایش هم داشته است.

### #حکیمیه-زباله

شهروندی از تهران:

وجود قطعه زمین بزرگی در حکیمیه انتهای خیابان سازمان آب و روبه‌روی کارخانه متروکه آرمایش محل انباشت زباله شده و روزانه تعداد زیادی کامیون، پسماندهای خشک و تر را در آنجا تخلیه می‌کنند که وضعیت ناخوشایندی برای این محله به وجود آورده است.

### #کارگر-فصلی

بشارتی از تهران:

ساکن محله امامزاده حسن(ع) در منطقه ۱۷ تهران هفتم اما تجمع کارگران فصلی در خیابان رضوان اول صبح باعث ناامنی در این منطقه شده است.

### #استخدام-معلم

قیصری از کاشان:

از وزارت آموزش و پرورش تقاضا دارم هر چه سریع‌تر وضعیت استخدام معلمان نهضت سوادآموزی و پیش‌دبستانی را تعیین تکلیف کند.

### #منطقه-۱۲-امنیت

قنبری از تهران:

کوچه بهشت واقع در منطقه ۱۲ که در محدوده میدان محمدیه قرار دارد به واسطه وجود بافت فرسوده و تبدیل آن به محل فعالیت‌های تجاری، دیگر محلی امن برای زندگی مردم نیست. مسؤولان لطفاً رسیدگی کنند.

### جوابیه

در پی درج پیامی در روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۱۶ با عنوان «کمبود پارکینگ در منطقه ۳» سرپرست روابط عمومی شهرداری منطقه ۳ شهر تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: احداث پارکینگ، جدا از هزینه قابل توجه، منجر به جذب بار ترافیکی و افزایش تردد در این معبر اصلی خواهد شد. با توجه به استقرار ایستگاه مترو در بلوار میرداماد، استفاده از حمل و نقل عمومی به عنوان راهکار پیشنهادی ارائه می‌شود.