

خبر

هشدار؛ دوران پیری خاص و ویژه در انتظار دهه شصتی ها

دهه شصتی ها که همواره با جمعیت زیاد و امکانات کم از جمله مدارس سه شیفته، کنکورهای طاقت فرسا، بیکاری بالا و ... مواجه بوده اند، دوره پیری متراکم و سختی را هم در انتظار نشسته اند.

به گزارش تابناک، کارشناسان حوزه جمعیت شناسی معتقدند که بعد از ۳۰-۱۴۲۵ رشد جمعیت ایران به صفر خواهد رسید. این همان زمانی است که دهه شصتی های ایران به دوران پیری رسیده اند و با دوره متراکم همراه با کمبود نیروهای خدمات رسان مواجه خواهند بود. چرا که کاهش مولید و زاد و ولد در کشور در سالهای گذشته، باعث می شود تعداد نیروهای کار آن زمان کمتر شده و در نتیجه جوابگوی خدمت رسانی به انبوه پیر مردها و پیرزن های دهه شصتی نخواهد بود. اهمیت این نیروها از آن جهت است که با تغییرات فرهنگی، طبیعتا عمده این پیرمردها و پیرزنها، پیرانه سری خود را، نه در منازل و کنار عزیزانشان، که باید در خارج از خانه و تحت حمایت های دولتی و ... بگذرانند. در حالی که تعداد نیروهای فعال جامعه، پاسخگوی رفغ این نیاز نخواهد بود.

صادقی عضو هیئت‌علمی دانشگاه تهران در این باره می گوید: «رویکرد خوش‌بینانه، سالخوردگی جمعیت را نوعی موفقیت برای بشر می‌داند که با افزایش سطح بهداشت، امکانات رفاهی و امید به زندگی محقق شده است اما رویکرد بدبینانه معتقد است سرعت غیرمنتظره سالخوردگی می‌تواند بار هزینه‌های اقتصادی کشورها را چندین برابر کند.

صادقی می‌گوید:ایران در مسیر سالخوردگی جمعیت است و سرعت سالمندی در آن بالاست؛ به‌طوری‌که طی سال‌های ۱۴۴۰ تا ۱۴۳۵ با جامعه سالخورده مواجه خواهیم شد. در حال حاضر از میان استان‌ها، استان کیلان به دلیل باروری پایین و میزان بالای مهاجرت سالمندان به آن، بیشترین سالمندی و استان سیستان و بلوچستان کمترین سالمندی را دارد.»

بر اساس مطالعات انجام شده در سال ۱۴۲۵، تعداد جمعیت پیر ایران، حداقل یک چهارم و کمی بعد از آن یک سوم از کل جمعیت کشور خواهد بود و اگر دهه شصتی‌ها، تا هم اکنون تدبیری برای آینده خود نیندیشند، بر دامنه مشکلاتشان افزوده خواهد شد. وقتی این نسل، هیچگاه تدبیری ویژه را از سوی دولت‌مردان، برای حل مشکلاتند ندیده و همواره با سختی و در تنگنا زیسته است، طبیعتا و مناسفانه، خود باید به فکر دوران پیری اش باشد و این بخش غم انگیز ماجراس، در واقع در ناامیدی به سوی آینده ای سخت پیش می‌رویم.

هشدار؛ «پیری سه شیفته» در انتظار دهه شصتی‌ها!

در حال حاضر در کشور، جمعیت بزرگ دهه‌شصتی‌ها و دهه‌نچاهی‌ها را داریم که بیش از ۳۰ میلیون نفر از جمعیت کل کشور را شامل می‌شوند؛ ۱۸ تا ۲۰ میلیون نفر دهه‌شصتی و ۱۲ میلیون نفر دهه‌نچاهی. این دو گروه جمعیتی در مسیر سالمندی قرار دارند. اما مساله این است که ساختارهای کشور برای این خیل عظیم جمعیت سالمندی در آینده آماده نیست. این یعنی باید از حالا با سرعت برای مراقبت، نگهداری، حفظ سلامت، تأمین امکانات بهداشت و سلامت جسم و روان و گذران اوقات فراغت و بهره‌گیری از توانایی‌های افرادی که به سنین سالمندی می‌رسند، طرح و برنامه داشته باشیم.



فریبرز درتاج با اشاره به روز جهانی «سلامت روان»، مصادف با ۱۰ اکتبر که با شعار «جنبش: حرکت برای سلامت روان خود» نامگذاری شده است، به تشریح وضعیت سلامت روان در دنیا پرداخت و اظهار کرد: در حال حاضر، وضعیت سلامت روان در جهان نگران‌کننده است، به طوری‌که براساس تحقیقات، اختلالات روانی به یکی از علل اصلی ناتوانی در سراسر جهان تبدیل‌شده‌اند.

بحران‌های اقتصادی، اجتماعی و جنگ در برخی کشورها و چالش‌های سلامت روان
به گزارش ایسنا، وی ادامه داد: بسیاری از افراد به خدمات درمانی دسترسی ندارند و ننگ اجتماعی در برابر بیان و ابراز مشکلات روانی همچنان وجود دارد. در برخی کشورها بحران‌های اقتصادی، اجتماعی و جنگ نیز سلامت روان را بیشتر تحت تأثیر قرار داده‌اند تا جایی که شیوع اختلالات اضطرابی و افسردگی در سال‌های اخیر افزایش یافته است.

ابتلای بیش از ۱۹ درصد از افراد به یکی از اختلالات اضطرابی

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران با اشاره به آمارهایی از بیماری‌های روانی در سطح جهان که بر تفکر، احساس، خلق و خو یا رفتار فرد تأثیر می‌گذارند، گفت: آمارها حاکی از آن است که حدود ۱۹.۱ درصد از افراد در طول زندگی خود به نوعی از اختلالات اضطرابی مانند اختلال اضطراب عمومی، اختلال پانیک و فوبیها و حدود ۸.۳ درصد از افراد در طول زندگی خود، به افسردگی مبتلا می‌شوند و «افسردگی عمده» یکی از شایع‌ترین انواع آن است.

بنابر اظهارات درتاج، حدود ۹ تا ۱۵ درصد از افراد دنیا به نوعی به اختلالات شخصیتی همچون اختلال شخصیت مرزی یا اختلال شخصیت ضد اجتماعی مبتلا هستند که اختلال شخصیت مرزی (BPD) از ۱.۴ درصد از این جمعیت را تشکیل می‌دهد. حدود ۵ تا ۱۰ درصد از افراد به نوعی از اختلالات مرتبط با مصرف مواد (مثل الکل یا مواد مخدر) و ۳.۶ درصد به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مبتلا هستند.

همچنین ۲.۸ درصد از افراد در طول زندگی خود به اختلال دوقطبی، ۱.۲ درصد به اختلال دوقطبی، ۱.۲ درصد به وسواس اجباری (OCD) و ۰.۶۴ تا ۰.۶۴ درصد به وسواس اجباری مبتلا هستند. درتاج با اشاره به اینکه بروز اختلالات روانی، معیاری برای تعداد موارد جدید یک ویژگی است که در یک جمعیت در یک دوره زمانی مشخص ایجاد می‌شود، خاطرنشان کرد: در حالیکه شیوع، نسبت جمعیتی دارای یک ویژگی خاص در یک دوره زمانی معین است، صرف نظر از اینکه اولین بار چه زمانی این ویژگی ایجاد شده، ممکن است آمارهای دقیق بسته به منطقه جغرافیایی و مطالعه‌ای که به آن اشاره شده، متفاوت باشد، اما این اعداد به طور کلی تصویری از شیوع اختلالات روانی در سطح جهانی را ارائه می‌دهند اما به طور کلی سازمان بهداشت جهانی (WHO) تخمین زده که در سراسر جهان از هر ۴ نفر، یک نفر در مقطعی از زندگی خود تحت تأثیر بیماری روانی قرار می‌گیرند.

ابتلای ۳۵ میلیون نفر در جهان به افسردگی
وی با استناد به گزارش WHO، از ابتلای ۳۵ میلیون نفر در سراسر جهان به افسردگی خبر داد و گفت: بیشترین شیوع افسردگی در افراد جوان، با بازه سنی ۲۵ تا ۱۸ ساله با شیوع ۳۶.۲ درصد و سپس بزرگسالان با رنج سنی ۲۶ تا ۴۹ سال با شیوع ۱۹.۴ درصد و در افراد با سن ۵۰ سال و بالاتر ۱۳.۹ درصد اعلام شده است. همچنین شیوع در میان بزرگسالانی که دو یا چند نژاد را گزارش کرده‌اند با شیوع ۳۵.۲ درصد در بالاترین میزان بوده و پس از آن، در بزرگسالان سفید پوست با شیوع ۲۴.۶ درصد گزارش شده است.

تأثیر مصرف مواد مخدر بر سلامت روان

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران در ادامه پاسخ به این سوال که چه عواملی در سلامت روان نقش دارند، اینطور توضیح داد: داده‌های اخیر نشان می‌دهد افرادی که به مواد مخدر پناه می‌برند، میزان سلامت روان منفی‌تری را نسبت به افرادی که به آن پناه نمی‌برند تجربه می‌کنند. از سویی دیگر نیز، در مرکز نظر سنجی ۱۹ تا ۲۴ مارس سال ۲۰۲۰ که در مرکز تحقیقات پیو انجام شد، افرادی که به دلیل شیوع ویروس کرونا در شرایط بد مالی قرار گرفتند، نسبت به سایرین پریشانی روانی بیشتری تجربه کردند و تقریباً یک پنجم آمریکایی‌های بزرگسال گزارش کرده‌اند که هنگام استرس و یا فکر کردن به بیماری، یک واکنش جسمی داشته‌اند. همچنین زنان، جوانان و افرادی که درآمد کمتری دارند و افرادی که شغل یا درآمد آنها در اثر شیوع بیماری کاهش یافته، بیشتر از سایر گروه‌ها در رده بالای پریشانی روانی قرار دارند.

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران همچنین درباره تأثیر شیوع ویروس کرونا بر سلامت روان نیز تأکید کرد: طبق یک نظر سنجی انجام شده در

اختلال اضطراب در زندگی ها رخنه کرده است

جهان در تله افسردگی

گروه جامعه - رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران ضمن تشریحی از وضعیت سلامت روان در جهان و ایران، وضعیت سلامت روان در سطح جهان را نگران‌کننده عنوان کرد و گفت: در برخی کشورها بحران‌های اقتصادی، اجتماعی و جنگ سلامت روان را بیشتر تحت تأثیر قرار داده تا جایی که شیوع اختلالات اضطرابی و افسردگی در سال‌های اخیر افزایش یافته است. آمارها نیز حاکیست حدود ۱۹.۱ درصد از افراد در طول زندگی خود به نوعی از اختلالات اضطرابی مانند اختلال اضطراب عمومی، اختلال پانیک و فوبیها مبتلا هستند.



مارس سال ۲۰۲۰ در ایالات متحده آمریکا، ۴۱ درصد از آمریکایی‌ها گزارش کرده‌اند که در نتیجه شیوع ویروس کرونا، زندگی و سلامت روانی آنها "بسیار" یا "کمی" مختل شده است که در این میان برخی به دلیل اضطراب ناشی از نگرانی ناشی از نگرانی خانواد خود و برخی به دلیل اضطراب ناشی از نگرانی سیاست‌گذاری دولت جدید مد نظر قرار گیرد.

وی ادامه داد: از آنجایی که سلامت روان به شدت بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد، منطقی است که دقیقاً مانند سلامت جسمی، سلامت روان نیز مورد مراقبت و نگهداری قرار گیرد و یکی از راه‌های حفظ آن، یافتن حس جامعه‌است؛ جامعه‌ا را می‌توان از بسیاری جهات تعریف کرد اما در مفهوم‌سازی ساده مهمترین عنصر جامعه ارتباط است. جامعه فقط یک موجودیت یا گروهی از افراد نیست، بلکه یک احساس است. احساس ارتباط با دیگران، احساس پذیرفتن برای آنچه هستیم و احساس مورد حمایت بودن و داشتن ارتباط، می‌تواند به تجربه این احساسات کمک کند. سلامت روان برای جامعه بسیار اهمیت دارد چرا که انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و قرار نیست در انزوا زندگی کنند.

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران با اشاره به اینکه جامعه برای پیشرفت انسان‌ها حیاتی است، گفت: جامعه بسیاری از عناصر مهم شامل تعلق، پشتیبانی و هدف را برای سلامت روان را فراهم می‌کند. به طور مثال جامعه حس تعلق خاطر احساس می‌کند؛ ممکن است شما عضو یک گروه باشید اما این احساس تعلق اجتماعی چیزی متفاوت از سازگاری با بودن در یک گروه است. احساس واقعی تعلق، شامل این توانایی است که شما احساس می‌کنید به عنوان خود واقعی، خود جزئی از جامعه هستید و به خاطر ویژگی‌های منحصر به فرد خود مورد استقبال و قدردانی قرار می‌گیرید.

بودن در جامعه، احساس داشتن پشتیبان و حامی را ایجاد می‌کند. وقتی به چیزی احتیاج دارید به چه کسی روی می‌آورید؟ داشتن افرادی که می‌توانید در مواقعی که نیاز به صحبت یا نیاز به کمک دارید با آنها تماس بگیرید، می‌تواند در شرایط سختی که ممکن است به تنهایی نتوانید بر آن غلبه کنید به شما کمک کند. دانستن اینکه افرادی از شما حمایت می‌کنند می‌تواند به شما کمک کند تا از خود مراقبت کرده و ایمن باشید. بودن در جامعه نیز در انسان هدف ایجاد می‌کند. در اجتماع افراد نقش‌های مختلف را پر می‌کنند شاید شما دوستی باشید که از یخت و بز لذت می‌برد و می‌توان در مواقعی روی شما حساب کرد یا دوستی هستید که دیگران می‌دانند در صورت نیاز در مورد مشکلات خانوادگی خود می‌توانند با او تماس بگیرند. این نقش‌های ساده می‌توانند از طریق بهبود زندگی دیگران به شما احساس بهتری دهند.

درتاج با تأکید بر اینکه حفظ و بازیابی سلامت روان به صورت فردی و همچنین در سطح جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، خاطرنشان کرد: اوج سلامت روان نه تنها پریش از شرایط فعال بلکه مراقبت از سلامتی به طور مستمر و مداوم است و به طور کلی سلامت روان به تعادل خوبی از سلامت روحی، جسمی، اجتماعی، عاطفی و معنوی نیاز دارد. بدون سلامت روان هیچ سلامتی وجود نخواهد داشت چراکه سلامت روان نه تنها برای رفاه شخصی ما بلکه برای دستیابی به جامعه‌ای مقاوم و پایدار نیز ضروری است. سلامت روان می‌تواند لذت مهارت‌های مقابله‌ای، روابط فردی، پیشرفت تحصیلی، اشتغال، مسکن و پتانسیل اقتصادی را بهبود بخشد و به کاهش مشکلات بهداشتی-جسمی و کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی و ایجاد سرمایه اجتماعی کمک کند.

اخبار

فرمانده قراچا:

اتحاد، راه ناامید کردن دشمن است



فرمانده کل انتظامی کشور با بیان اینکه اتحاد و همراهی، راه ناامید کردن دشمن است، گفت: آن‌قدری که برای رفاقت بهانه داریم، برای لجاجت بهانه نداریم.

به گزارش ایرنا؛ سردار احمدرضا رادان فرمانده کل انتظامی کشور روز چهارشنبه در همایش مرزبانان و مرزنشینان اقوام مرزنشین که در تهران برگزار شد، گفت: تمام تجربه من و مرزبانان این است که اگر همراهی مرزنشینان با مرزبانان نباشد، مأموریت به درستی و خوبی اجرا نمی‌شود. مرزبان باید باشد، ولی اگر در دلش همراهی مرزنشینان نباشد، مرزبان تنهاست. این دو در کنار هم و برای هم، برای حفظ مرزهای نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران تلاش می‌کنند. وقتی کنار هم هستند، خدمت، خدمت مقدس می‌شود.

وی افزود: مرزنشینان کردستان را هرگز فراموش نخواهیم کرد که از یک طایفه، نزدیک به ۲۶ نفر در راه نظام شهید دادند. همچنین آذربایجان غیور که دشمن و ضدانقلاب را تا آن سوی مرز تعقیب کردند، فراموش نخواهد شد.

سردار رادان ادامه داد: این موضوع نشان می‌دهد که دشمن، چه در آن سوی مرز و چه در داخل کشور، توطئه‌هایی می‌کند و زمانی می‌تواند موفق شود که اختلاف و چندقسنگی را بین ما رواج دهد. این اختلاف فقط از نظر مذهبی (شیعهه سنی) نیست؛ بلکه می‌توانند بین قومیت‌ها مانند کرد، لر، لر، و فارس، و دیگر قومیت‌ها فاصله ایجاد کنند.

وی با قدردانی از همراهی مرزنشینان در تأمین امنیت کشور گفت: راه ناامید کردن دشمن، اتحاد و همراهی است.

سردار رادان بیان کرد: ترکمن، ترک، کرد، بلوچ، فارس و دیگر قومیت‌ها همه در کنار هم و برای هم هستند. آنچه دشمن را مأیوس می‌کند، همراهی است که در کنار هم بودن در یک سنگر است. وی با بیان اینکه اختلاف افکنی دینی و قومیتی خواست دشمنان است و ما تکلیف داریم حول محور ولایت اتحاد داشته باشیم، افزود: اگر موشک های ایرانی وعده صادق ۱ و ۲ ًن دشمن را می‌لرزاند، به دلیل مرزهای مستحکمی است که داریم و مرزبانان و مرزنشینان دلیل آن هستند

فرمانده انتظامی با تأکید بر اینکه دشمن می‌خواهد ما کنار هم باشیم و وظیفه ما هم این است که در کنار هم بمانیم، خاطر نشان کرد: اصل این را باور داریم که همراهی همراهان می‌تواند قدم همکاران من را مستحکم تر و قوی تر کند و از این جهت همکاری و برادری با همه شما غفلت نمی‌کنیم.

درمان سرماخوردگی با بگ روش ساده

استاد طب ایرانی توصیه‌های طب ایرانی در پیشگیری از سرماخوردگی در فصل پاییز را تشریح کرد.

به گزارش مهر، سیدعلی مظفرپور، با توجه به فرارسیدن فصل پاییز و خنک شدن هوا، درخصوص توصیه‌های طب ایرانی در پیشگیری از سرماخوردگی در این فصل، عنوان کرد: در فصل سرما برای پیشگیری از سرماخوردگی باید پیشانی، نواحی حلق و گلو، کمر و پا پوشانده شود.

وی توصیه کرد که در هوای سرد فرزندان خودتان را بدون کلاه و جوراب به مدرسه نفرستید. مظفرپور در ادامه درخصوص راهکار طب ایرانی برای درمان خانگی سرماخوردگی گفت: مصرف دمنوش آویشن، بانه، گل خرمی و عناب بسیار مؤثر است که می‌توانید نصف استکان هر ۸ ساعت به همراه نبات استفاده کنید.

وی افزود: در صورت داشتن سرفه، دمنوش آویشن، پنیرک، پرسیاوشان و عناب استفاده شود. استاد طب ایرانی و رئیس دانشگاه علوم پزشکی بابل در ادامه تصریح کرد: ماساژ نواحی پشت و همچنین بخور آویشن، بابونه، مرزنجوش و مصرف مسکافی (شیر-شناشسته-زعفران) و نخودآب (تکبک نخود و گوشت گوسفند و آب) در تقویت ریه و بهبود عملکرد سینوس‌ها مفید است.

آمار بیکاران واقعی است؟

افزایش بیکاران فارغ التحصیل

نگاهی به آمار اعلام‌شده از بیکاران و شاغلان در تابستان ۱۴۰۳
در تابستان ۱۴۰۳، به میزان ۴۱.۷ درصد جمعیت ۱۵ساله و بیشتر از نظر اقتصادی فعال بوده‌اند، یعنی در گروه شاغلان یا بیکاران قرار گرفته‌اند. بررسی تغییرات نرخ مشارکت اقتصادی حاکی از آن است که این نرخ نسبت به فصل مشابه در سال قبل (تابستان ۱۴۰۲) ۰.۱ افزایش یافته است.

جمعیت شاغلان ۱۵ساله و بیشتر در این فصل ۲۵ میلیون و ۱۲۹ هزار نفر بوده که نسبت به فصل مشابه سال قبل تقریباً ۴۴۴ هزار نفر افزایش پیدا کرده است. همچنین جمعیت غیرفعال از نظر اقتصادی (اعم از افراد معصل، خانه‌دار، دارای درآمد بدون کار مانند بازنشستگان و...) ۳۸ میلیون و ۶۶ هزار نفر بوده که نسبت به فصل مشابه سال قبل تقریباً ۴۱۱ هزار نفر افزایش یافته است.

در تابستان ۱۴۰۳ سهم جمعیت بیکار فارغ‌التحصیل آموزش عالی از کل بیکاران ۴۳.۹ درصد بوده است. این سهم در بین زنان نسبت به مردان و در نقاط شهری نسبت به نقاط روستایی بالاتر است. بررسی تغییرات این شاخص نشان می‌دهد نسبت به فصل مشابه سال قبل ۱.۱ درصد افزایش پیدا کرده است. در تابستان ۱۴۰۳ سهم جمعیت شاغل فارغ‌التحصیل آموزش عالی از کل شاغلان ۲۷.۲ درصد بوده است. این سهم در بین زنان نسبت به مردان و در نقاط شهری نسبت به نقاط روستایی بالاتر است. بررسی تغییرات این شاخص نشان می‌دهد نسبت به فصل مشابه سال قبل ۰.۴ درصد افزایش یافته است. بررسی نرخ بیکاری جمعیت ۱۵ساله و بیشتر فارغ‌التحصیلان آموزش عالی



حاکی از آن است که ۱۱.۶ درصد از جمعیت فعال فارغ‌التحصیل آموزش عالی بیکار بوده‌اند. این نرخ در بین زنان نسبت به مردان و در نقاط روستایی نسبت به نقاط شهری بیشتر بوده است. بررسی روند تغییرات این نرخ حاکی از کاهش ۰.۴ درصدی در تابستان ۱۴۰۳ نسبت به فصل مشابه سال قبل است. این تعداد در تابستان سال‌جاری ۸۹۷ هزار و ۶۲۲ نفر و در تابستان ۱۴۰۲ حدود ۹۰۵ هزار و ۱۴۹ نفر بوده است.