گوناگون

ابتکار: مجلس لایحه حمایت از زنان برابر خشونت را رسیدگی کند

معاون امور زنان و خانواده رییس جمهوری لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان برابر خشونت را مطالبه عمومی توصیف کرد و گفت: انتظار می‌رود قوه مقننه لایحه مشترک قوه قضاییه و دولت را هر چه سریع‌تر اعلام وصول و به آن رسیدگی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، معصومه ابتکار با اشاره به ارائه «لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت» به مجلس گفت: با گذشت ۹۰ روز از ارسال این لایحه به مجلس شورای اسلامی، هنوز اعلام وصول نشده و به سرنوشت یازده لایحه دیگر دچار شده است که این جای تأسف دارد.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری ادامه داد: بارها اعلام کردیم و انتظار داریم که نه تنها این لایحه را اعلام وصول کنند، بلکه سریعاً تشریفات قانونی و تصویب این لایحه که مطالبه عمومی مردم و بسیاری از مسؤولان است طی شود. وی یادآور شد: این مطالبه حتی در فرمایش‌های مقام معظم رهبری در ارتباط با حقوق زنان و توجه به قوانین و لوایحی که بتواند موضوع خشونت را رفع کند، مشاهده می‌شود و امیدواریم مجلس شورای اسلامی با همین نگاه به این مساله رسیدگی کند.

ابتکار، لایحه حمایت از زنان در برابر خشونت را مطالبه عمومی توصیف کرد و افزود: این لایحه مشترک قوه قضاییه و دولت است، انتظار می‌رود قوه مقننه این لایحه را هر چه سریع‌تر اعلام وصول و به آن رسیدگی کند و اقدامات لازم را در این زمینه انجام دهد.

گفتنی است لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت دی‌ماه ۱۳۹۹ در هیات دولت تصویب شد و برای تبدیل شدن به قانون منتظر اقدامات مجلس شورای اسلامی است.

گلایه سازمان جهانی بهداشت از نابرابری در توزیع بین المللی واکسن کرونا

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرد: کشورهای ثروتمند تاکنون بیشترین میزان از واکسن تولید شده کووید۱۹ را دریافت کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، "تدروس آدهانوم" دبیرکل سازمان جهانی بهداشت گفت: بیش از ۸۷ درصد از ۷۰۰ میلیون دوز واکسن کرونا ویروس که در جهان توزیع شده توسط کشورهای ثروتمند دریافت شده است. وی افزود: به طور میانگین از هر چهار نفر در کشورهای ثروتمند یک نفر حداقل یک دوز از واکسن کووید۱۹- را دریافت کرده و این درحالی است که در کشورهایی با میزان درآمد پایین و فقیر این رقم به ازای هر ۵۰۰ نفر تنها یک نفر است.

دبیرکل سازمان جهانی بهداشت با بیان اینکه عدم تعادل شوک آوری در نحوه توزیع جهانی واکسن مشاهده می شود به برنامه کواکس اشاره و بیان کرد: کواکس مکانیزم قوی است که می تواند واکسن تولید شده را سریعتر و با کارایی بیشتری نسبت به دیگر مکانیزم‌ها توزیع کند. وی تأکید کرد: تاکنون حدود ۳۸ میلیون دوز از طریق برنامه کواکس در سراسر جهان توزیع شده است که حدود ۰.۲۵ درصد جمعیت جهان را پوشش می دهد.

بر اساس این گزارش، آدهانوم همچنین کشورهایی را که قصد دارند به طور مستقیم و نه از طریق سازوکار کواکس واکسن به کشورهای دیگر اهدا کنند مورد انتقاد قرار داد و گفت: این اقدامات دوسویه، خطر شعله ور شدن آتش نابرابری در روند توزیع واکسن را به همراه دارد.

سفارش اینترنتی کتب درسی از امروز آغاز می‌شود

ثبت سفارش و خرید اینترنتی کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۱ -۱۴۰۰ از یکشنبه- بیست و دوم فروردین ماه آغاز می‌شود

به گزارش پیام آشنا: طبق اعلام سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، ثبت سفارش کتاب‌های درسی برای تمام پایه‌های تحصیلی و رشته‌ها از ۲۲ فروردین ماه آغاز می‌شود و ثبت نام پایه‌های ورودی اول، هفتم و دهم از ۶ تیرماه خواهد بود.

بر این اساس برای گروه میان پایه (پایه‌های تحصیلی دوم تا ششم، هشتم و نهم، یازدهم و دوازدهم) تا ۲۲ خرداد ماه فرصت ثبت سفارش وجود دارد و برای پایه‌های ورودی اول، هفتم و دهم نیز تا ۱۶ شهریور ماه این امکان دیده شده است. همچنین از ۱۲ تیرماه امکان ویرایش و اصلاح اطلاعات فراهم است. در این زمان، خانواده‌هایی که فرزندشان از مدرسه‌ای به مدرسه دیگر منتقل شده و یا تغییر رشته داشته باشند، می‌توانند اطلاعات را ویرایش کنند. قیمت خرید کتاب‌های درسی با میانگین ۲۵ درصد افزایش نسبت به سال قبل در پایه‌های مختلف این کتاب‌ها در اختیار دانش‌آموزان قرار خواهد گرفت. برای پایه‌های تحصیلی ابتدایی بیشترین قیمت ۴۲۵۰۰ در هفتم تا نهم ۶۴۵۰۰ و در پایه‌های تحصیلی دهم تا دوازدهم در رشته ریاضی مبلغ ۸۸۷۰۰ و در رشته علوم تجربی ۸۴۲۰۰ تومان خواهد بود.

امکان ثبت نام با کد ملی و اطلاعات شناسنامه‌ای دانش آموز به شرط قبولی در آن پایه تحصیلی فراهم است و پرداخت‌ها به صورت اینترنتی و تنها از طریق سایت irtextbook.ir یا irtextbook.com انجام خواهد شد.

پرخوری افسردگی می آورد

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: پرخوری افراد به خصوص در دوران قرنطینه کرونایی می تواند منجر به افسردگی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سیده زهرا شریعت پناهی با عنوان این مطلب که پرخوری افسردگی می آورد، افزود: در دوران کرونا نیز به دلیل در خانه ماندن بیشتر متأسفانه شاهد پرخوری، کم تحرکی و کاهش فعالیت بدنی و در نتیجه اضافه وزن و چاقی افراد خانواده هستیم. وی ادامه داد: این چاقی به علت التهابی که در بدن ایجاد می کند، می تواند افسردگی ایجاد کند.

شریعت پناهی تأکید کرد: افراد باید از پرخوری پرهیز کرده و در منزل ورزش و نرمش کنند. زیرا علاوه بر اینکه از بروز اضافه وزن جلوگیری می کند، باعث افزایش جریان خون سیستم عصبی مرکزی و دستگاه قلبی عروقی می شود که این موضوع نشاط و شادی در فرد ایجاد می کند و برای سلامت ریه‌ها و پیشگیری از بیماری نیز بسیار خوب است.

یک جرعه کتاب

جایی که عاشق بودیم
نویسنده: جنیفر نیون
مترجم: فرانک معنوی
انتشارات میلکان

پیام آشنا: «جایی که عاشق بودیم» نوشته جنیفر نیون(۱۹۶۸)، نویسنده آمریکایی است.

این کتاب در سال ۲۰۱۵ به عنوان بهترین رمان جوانان توسط سایت گودریدز و بهترین رمان عاشقانه توسط آمازون و تایم انتخاب شد. در بریده‌ای از کتاب می‌خوانیم: عوامل حواس پرتی زیاد است. سعی می کنم ذهرای سروصدا با رایان صحبت کنم. ولی او بیش تر حواسش به من است. موفق شدهام هفده سال و هشت ماه و دو هفته و یک روز را بدون این که پسری بتواند زیادی به من نزدیک شود بگذرانم. به او می گویم که عاشق دیدن منظرهام و بعد در را با هل باز می کنم و بیرون می‌ایستم.

ما با ماشین‌ها و فرای آن‌ها، مزارع ذرت احاطه شدهایم. هیچ منظره‌ای به‌جز این‌ها نیست. سرم را عقب می‌برم و ناگهان مجذوب ستاره‌ها می‌شوم. رایان دستپاچه پشت سرم می‌آید و من تظاهر می کنم که صور فلکی را می‌شناسم. به آن‌ها اشاره می کنم و دربارهی هر کدام داستانی می‌سازم. فکر می کنم که فینچ حالا دارد چه‌کار می کند.

شاید دارد در جایی گیتار می‌نوازد. شاید با یک دختر است. من یک گشت‌وگذار و اگر بخواهیم صادق باشیم، خیلی بیش‌تر از آن‌ِ به او بدهکارم. نمی‌خواهم فکر کند امروز او را به‌خاطر مثلا دوستانم دست‌بسته کردهام.

تصمیم می‌گیرم همین که به خانه رسیدم دربارهی محل بعدی‌مان تحقیق کنم. (اصول تحقیق: جذبه‌های غیرمعمول. ایندیاناد هر چیزی که معمول نباشد در ایندیانا. ایندیانای خاص، ایندیانای عجیب) باید یک کپی از نقشه هم داشته باشم تا مطمئن شوم چیزی را تکرار نمی کنم. رایان دستش را دورم می‌اندازد. به گذشته می‌روم و به جای ایمپالا این جیپ برادر رایان است و به جای رومر و آماندا، الی کراس و النور هستند.

مادر همین سینمای فضای باز هستیم و نسخه‌ای از جان سخت را می‌بینیم.

افزایش خشونت‌های خانگی در دوران کرونا

رئیس اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از افزایش خشونت‌های خانگی (همسرآزاری و کودک‌آزاری) در دوران کرونا در سال گذشته خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمود علی‌گو با اشاره به فعالیت نیروهای اورژانس در یک سال گذشته و در ایام کرونا اظهار کرد: پرسنل این مجموعه از ابتدای شیوع این ویروس به دلیل نوع فعالیت و میزان مخاطرات بدون یک روز تعطیلی خدمت‌رسانی کردهاند.

وی با بیان اینکه نیروهای اورژانس اجتماعی نمی‌توانند فعالیت خود را متوقف کنند، گفت: در یک سال گذشته میزان خشونت‌های خانگی و تماس‌ها با سامانه ۱۲۳ افزایش یافته است که البته بخشی از این تماس‌ها به دلیل خشونت‌های خانگی از جمله همسرآزاری و کودک آزاری و بخش دیگری به دلیل توسعه خدمات از سوی اورژانس اجتماعی بوده است.

رئیس اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی کشور تصریح کرد: نیروی اورژانس اجتماعی حضورشان همانند کادر درمانی الزامی است و در همین ارتباط سازمان بهزیستی در در سال گذشته با توجه به شرایط اقدام به حمایت از این نیروها کرد به طوری که پیش از این حقوق این نیروها مطابق قانون کار پرداخت نمی‌شد اما از سال گذشته قرارداد و حقوق آنها بر مبنای حقوق کار متعقد شده است.

علی‌گو اضافه کرد: در سال گذشته مبلغ ۶۰ میلیارد تومان اضافه بر منابع قبلی به اورژانس اجتماعی تزریق شد و در سال جدید نیز سعی می کنیم حداقل حقوق را برای پرداخت به نیروها رعایت کنیم.

وی با اشاره به افزایش تعداد تماس گیرندگان با سامانه ۱۲۳ اورژانس اجتماعی افزود: بخشی از این تماس‌ها به دلیل همسرآزاری و کودک آزاری بوده و رشدی را نسبت به سال ۹۸ در سال ۹۹ داشته است و بخشی نیز به دلیل توسعه خدمات در سطح استانها از طریق سامانه ۱۲۳ بوده است.

علی‌گو با اشاره به افزایش خشونت‌های خانگی گفت: در ایام کرونا به دلیل حضور اجباری خانوادهها در کنار هم شاهد افزایش خشونت‌ها بودهایم و ما نیاز به آموزش‌های تاب‌آوری و سبک زندگی داریم تا این خشونت‌ها کاهش پیدا کند.

روزنه

مکان‌های باورنکردنی که ویروس و باکتری‌ها در آنجا پنهان می‌شوند

میکروب‌ها مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌توانند در برخی نقاط غیرمنتظره زندگی کنند. در این مقاله به معرفی ۷ مکانی که باکتری و ویروس‌ها در آنجا پنهان می‌شوند، می‌پردازیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، با توجه به اینکه بحران ویروس کرونا در حال گسترش در سراسر جهان است، رعایت توصیه‌های ارائه‌شده توسط مقامات و کارشناسان بهداشت بسیار مهم است. هراندازه که امکان انتقال ویروس از روی سطوح و اجسام پایین باشد اما نباید از تمیز کردن برخی مکان‌ها غافل شوید چراکه یکی از متداول‌ترین روش‌های شیوع باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر میکروب‌های بیماری‌زا، لمس سطوح آلوده است. درحالی که اکثر افراد مکان‌های در معرض تماس مثل پریزهای برق، کنترل تلویزیون، دستگیره، تلفن همراه، میز کار و... را مرتب تمیز و ضدعفونی می‌کنند اما میکروب‌ها بهناچار مکان‌هایی برای پنهان شدن پیدا می‌کنند که این مکان‌ها عبارت‌اند از:

کفش‌ها

تحقیقات نشان می‌دهد که سطح بالایی از باکتری‌های عامل بیماری در کفش وجود دارد و همچنین مطالعه اخیر CDC نشان می‌دهد که وقتی افراد در مناطقی که ویروس کرونا وجود دارد، راه می‌روند تا ۵۰٪ ویروس به کف کفش می‌چسبد. حال اگر از جمله افرادی هستید که کفش‌هایتان را به داخل خانه می‌برید، بهتر است نه کفش را ضدعفونی کنید و یا آن را در جاکفشی قرار دهید؛ همچنین اگر مجبورید برای یا کردن یا درآوردن کفشتان از دستتان استفاده کنید، حتماً بعد از انجام این کار دستانتان را ضدعفونی کنید. محققان دانشگاه میشیگان می‌گویند با ضدعفونی کردن دست و کف کفش قبل از آمدن به خانه تا ۶۰٪ سطح ورود میکروب‌ها به داخل خانه و یکسوم خطر ابتلا به ویروس کرونا را کاهش می‌دهید.

دستگیره‌های اجاق گاز

دانشمندان دانشگاه کارادو می‌گویند باکتری‌های موجود در دستگیره‌های اجاق‌گاز بیش از اسکاچ ظرفشویی و یا حتی ته سطل آشغال است. دکتر بت رهموند، متخصص میکروبیولوژیست می‌گوید که افراد اغلب تمام سطوح آشپزخانه را به‌طور منظم تمیز می‌کنند اما از تمیز کردن دستگیره‌های اجاق‌گاز به‌راحتی چشم‌پوشی می‌کنند. برای کاهش سطح باکتری‌ها به میزان ۹۰ درصد یا بیشتر و از بین بردن ویروس‌ها، دستگیره‌های اجاق‌گاز را یکبار در هفته با ۱ قاشق چای خوری سفیدکننده مخلوط شده در یک فنجان آب تمیز کرده و سپس خشک کنید.

ماشین ظرفشویی

مطالعه در مجله BMC Microbiology نشان می‌دهد که تقریباً ۱۰۰ درصد از لوازم ماشین ظرفشویی که بیشتر شامل لاستیک دور درب و دیواره‌های داخلی آن می‌شود، به باکتری و قارچ‌های بیماری‌زا آلوده می‌شوند. برای رفع سریع میکروب‌ها از این محل، محققان UCLA توصیه می‌کنند که ماشین ظرفشویی را هفته‌ای یکبار خالی، در حرارت بالا و به همراه یک لیوان پر از سرکه در طبقات بالای ماشین ظرفشویی شستوشو دهید.

جاروبرقی

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد که صحبت کردن، عطسه و سرفه کردن فرد مبتلا به ویروس کرونا در خانه می‌تواند باعث شود تا ذرات آلوده به سطوح فرش و مبلمان منزل برخورده کرده و برای مدتی روی گردوغبار آن‌ها باقی بماند. بااین‌حال، جاروبرقی کشیدن فرش باعث می‌شود تا الاوه، برس جاروبرقی آلوده به ویروس شود دوماً، امکان پخش ویروس در نقاط دیگر خانه وجود دارد؛ بنابراین تا جای ممکن از کشیدن جاروبرقی تا زمان بهبودی کامل فرد مبتلا به کرونا در منزل خودداری کنید یا برس جاروبرقی را ضدعفونی کنید. محققان دانشگاه آریزونا می‌گویند اسپری کردن محلول ضدعفونی‌کننده در قسمت برس جاروبرقی می‌تواند باعث از بین رفتن ۱۰۰ درصد میکروب و ویروس شود.

آبسردکن

هیچ مدرکی وجود ندارد که ویروس کرونا بتواند در آب آشامیدنی زنده بماند. این بدان معناست که ویروس کرونا مانند آنفولانزا آلوده‌کننده آب نیست اما سطوح خارجی آبسردکن‌ها به علت تماس مشترک افراد باعث آلوده شدن آن می‌شود؛ بنابراین مهم است که آبسردکن‌ها در ادارات و سایر مکان‌های عمومی روزانه ضدعفونی شود و افراد در استفاده از آبسردکن‌ها احتیاط کرده و لیوان شخصی‌شان را با فاصله زیر شیر آب سردکن بگیرند.

برس و شانه

شانه و برس یکی از مکان‌هایی است ویروس و باکتری‌ها می‌توانند بهسرعت رشد کنند. رشد سریع میکروب‌های شانه نسبت به میکروب‌های دستگیره‌های توالت ۳۰۰ برابر و نسبت به تعداد باکتری‌های کفش ۲۰ برابر بیشتر است.

شانه زدن موها با یک شانه کثیف خطر بالایی از بیماری‌های پوست ازجمله خارش پوست و شوره را به همراه دارد؛ بنابراین هر شش ماه یکبار شانه‌تان را عوض کنید و حتماً هفته‌ای یکبار شانه خود را با آب گرم و کمی شامپو بشویید و در آفتاب خشک کنید.

کیف لوازم آرایش

وسایل آرایشی یکی از آلوده‌ترین وسایلی هستند که بصورت روزانه مورداستفاده قرار می‌گیرند. گوشه‌های کیف لوازم‌آرایش و برس‌های مویی محل مناسبی برای تجمع میکروب‌ها هستند. به‌خصوص اگر کیف آرایش خود را بیرون از خانه حمل کنید.

میکروب‌های موجود در مواد آرایشی می‌توانند باعث ایجاد عفونت در پوست و چشم شوند؛ بنابراین برای محافظت از خود در برابر میکروب‌ها و ویروس‌ها به‌خصوص ویروس کرونا لازم است هفته‌ای یکبار مواد آرایشی خود را با آب و صابون معمولی بشویید و یا از اسپری الکلی روی برس‌ها نیز استفاده کنید. بسیاری از پزشکان توصیه می‌کنند که لوازم‌آرایشی را هر ۶ ماه یکبار عوض کنید. همچنین بهتر است افرادی که به کرونا مبتلا شده‌اند، لوازم‌آرایشی استفاده‌شده در دوران بیماری‌شان را معدوم کرده و لوازم‌آرایشی جدید جایگزین کنند.

دفترچه‌های بیمه کاغذی تا پایان سال ۱۴۰۰ حذف می‌شوند

محمدعلی محسنی بندپی گفت: حذف کامل دفترچه بیمه‌های کاغذی تا پایان سال ۱۴۰۰ که مصادف با پایان سال برنامه ششم توسعه است زمان می‌برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا، محمدعلی محسنی بندپی- عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی درخصوص آخرین وضعیت حذف دفترچه بیمه‌های کاغذی گفت: سال‌ها است کشورهای توسعه یافته دفترچه‌های بیمه کاغذی را کنار گذاشتند چون احتمال خطا در آنها بسیار بالا بود و به دلیل دخلی برخی پزشکان و شلوغ بودن سر آنها ممکن بود دارو به شکل کامل نوشته نشود و در نهایت بیمار در داروخانه نسخه اصلی خود را دریافت نکند اما با نسخه نویسی الکترونیک سلامت و تامین اجتماعی هستم باید بگویم خوشبختانه بیمه تامین اجتماعی پیشرفت خوبی در این زمینه داشته و پزشک در نسخه نویسی کمک می‌کند.

وی افزود: در برنامه ششم توسعه و در بودجه سال ۱۳۹۹ دولت مکلف شده است که تا پایان این برنامه، نسخ کاغذی بیمه را حذف کند و دو بیمه گر بزرگ کشور یعنی تامین اجتماعی و بیمه سلامت به سمت الکترونیکی کردن نسخ پیش بروند اما این درحالیست که این قانون تاکنون به صورت کامل اجرا نشده است.

محسنی بندپی تصریح کرد: چند روز گذشته نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی دو رئیس سازمان بیمه بزرگ کشور یعنی تامین اجتماعی و بیمه سلامت را به کمیسیون بهداشت و درمان فرا خواند تا رم مورد اجرای ناقص این قانون سوال کند از آنجایی که بنده نیز عضو کمیته بازدید از سیستم نسخه نویسی الکترونیک بیمه سلامت و تامین اجتماعی هستم باید بگویم خوشبختانه بیمه تامین اجتماعی پیشرفت خوبی در این زمینه داشته و بیمه سلامت نیز زیرساخت‌های لازم را فراهم کرده است.

وی در ادامه گفت: رئیس بیمه سلامت و معاون رئیس بیمه تامین اجتماعی با حضور در کمیسیون بهداشت و درمان اعلام کردند که بخش خصوصی همکاری بسیار خوبی در جهت نسخه نویسی الکترونیک داشته است اما مشکل رفته رفته است درواقع اگر خانه بهداشت، درمانگاه‌ها و مراکز درمانی ما زیرساخت لازم برای نسخه نویسی الکترونیک را نداشته باشند طبیعتاً کار با سرعت کمتری پیش خواهد رفت.

این نماینده مجلس شورای اسلامی بیان کرد در جلسه کمیسیون با شد گروه‌ها، افراد و نهادهایی را که در اجرای کامل حذف دفترچه‌های بیمه کاغذی مشکل دارند و عدم همراهی آنها باعث شده پروژه به کندی پیش برود را دعوت کنیم تا مشکلات آنان را بشنویم و با استفاده از ابزارهای خود به آنها کمک کنیم تا زیرساخت‌ها را فراهم کنند.

محسنی بندپی درخصوص زمان اجرای این قانون گفت: حذف کامل دفترچه بیمه‌های کاغذی تا پایان سال ۱۴۰۰ که مصادف با پایان سال برنامه ششم توسعه است زمان می‌برد هرچند که اکنون بیمه تامین اجتماعی کار پسندیده‌ای انجام شده و مردم می‌توانند همزمان هم از دفترچه بیمه های کاغذی و هم از نسخه نویسی الکترونیکی استفاده کنند.

وی در پایان تاکید کرد: نباید یادمان برود که تمام این اتفاقات برای ارائه خدمت به بیماران انجام می‌شود و ممکن است ما مدتی تمام کشورهای توسعه یافته در تغییر سیستم سنتی به مدرنیته مشکلاتی به وجود بیاید اما باید با قدرت و جدیت ادامه دهیم تا خدمات حساب شده و منطقی به مردم ارائه دهیم.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

علائم و نشانه‌های افسردگی در مردان

مردان و زنان ممکن است در دوره‌ای از زندگی دچار افسردگی شوند. این اختلال عارضه‌ای جدی است که بر چگونگی احساس، رفتار و تفکر آنان تأثیر می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، با توجه به داده‌های موجود در مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده به نظر می رسد زنان به میزان بیشتری از مردان افسردگی را تجربه می کنند. هرچند ممکن است آمار موجود در مورد میزان ابتلای مردان به افسردگی دقیق نباشد، این موضوع از ترکیبی از عوامل اجتماعی و بیولوژیکی ناشی می‌شود که مشاهده و تشخیص علائم افسردگی را در مردان با چالش بیشتری روبرو می کند. همچنین ممکن است مردان از نظر فرهنگی تحت فشار باشند تا با پنهان کردن احساسات خود "مردانه" رفتار کنند.

به همین دلیل مردان بیشتر با علائمی از افسردگی مواجه هستند که متفاوت است و گاهی اوقات تشخیص آن سخت‌تر است.

سایت هلث لاین در مطلبی به برخی از علائم افسردگی در مردان اشاره کرده است:

علائم جسمی افسردگی در مردان

مردان مبتلا به افسردگی ممکن است ابتدا متوجه تأثیر جسمی آن شوند. در حالی که افسردگی به عنوان یک اختلال سلامت روان تصور می‌شود و می‌تواند با علائم جسمی بروز کند. بسیاری از مردان بیشتر برای مشکلات جسمی و نه مسائل روانی به پزشک مراجعه می‌کنند.

از جمله علائم جسمی افسردگی در مردان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

-احساس فشار و تنگی در قفسه سینه
-مشکلات گوارشی
-سردرد
-مشکلات هورمونی
-کاهش غیرمعمول وزن (گاهی اوقات افزایش وزن).

علائم روانی افسردگی در مردان

علائم روانی افسردگی ممکن است در مردان متفاوت از زنان باشد که تشخیص آن را دشوارتر می سازد. این علائم ممکن است در نحوه تفکر و پردازش اطلاعات فرد تداخل ایجاد کند و بر رفتار و احساسات تاثیر بگذارد.

برخی از متداول ترین علائم روانی افسردگی در مردان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

-مشکل در تمرکز کردن
-مشکلات حافظه
-مشکلات خواب
-فکر خودکشی

علائم احساسی افسردگی در مردان

-غمگین بودن
-آشفتگی
-پرخاشگری
-عصبیت
-ناامیدی
-بی‌قراری

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸