info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۸۸۷

شنبه / ۹ امرداد / ۱۴۰۰

۲۰ / ذوالحجه / ۱۴۴۲

31 / July / 2021

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۳۲۳۲۸-۳۲۵۳۲۳۲۳-۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۲۸۳۸

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶

چاپ: کارگر

خانه ۲۴

امروز با حافظ

گفتم ای سلطان خوبان رحم کن بر این غریب
گفت در دنبال دل ره گم کند مسکین غریب
گفتمش مگذر زمانی گفت معذورم بدار
خانه پروردی چه تاب آرد غم چندین غریب

خواندنی

چون لباس کعبه بر اندام بت، زیبنده نیست
جز تو بر شخص دگر نام «امیرالمؤمنین»!

صائب تبریزی

افق تاریخ

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۱	۰۶:۰۵	۱۳:۴۴	۲۰:۲۱	۲۰:۴۱

برگه

بهتر است ثروتمند زندگی کنیم تا این که ثروتمند بمیریم.

جانسون

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

یادداشت

شیرینی روزهای رادیو

یکبار برای رادیویی شدن کارم به رادیو افتاد و قرار بود در یک نمایش رادیویی بازی کنم. یک نقش یک خطی به من افتاد. همان یک خط را چندین بار برداشت کردند تا درست از آب در آمد و این شد که فهمیدم بعید است دیگر کارم به رادیو بکشد و کاری در رادیو داشته باشم آن هم برای کسی که بازیگری خوانده و سال‌ها بازی کرده و مجری‌گری کرده و چه و چه. حالا این مقدمه را نوشتم که به چه چیزی برسم؟ همیشه رادیو برای من جای عزیزی بوده است. خیلی اتفاق‌های خوش در حین گوش دادن رادیو برای من افتاده که حالم را خوش کرده است. این است که همیشه به رادیو علاقه داشتم. یک وقتی محمد صالح‌علا می‌گفت زمانی رادیو جای آدم‌های درست و حسابی بوده و حتی اگر می‌خواستی تلفظ صحیح کلمه‌ای را بدانی باید رادیو گوش می‌دادی. این است که وقتی یادم به قدیمی‌های رادیو می‌افتد می‌گویم چه جعبه اسرارآمیزی است این رادیو. البته حالا بعید است غیر از تاکسی‌ها رادیو جایی روشن باشد و البته که رادیو هم جذابیت قدیمش را ندارد. تا وقتی رنگ‌به‌رنگی شبکه‌های تلویزیونی هست یا تا وقتی پادکست‌ها پا به میدان گذاشته‌اند و شما می‌توانید انتخاب کنید چه چیز را بشنوید. رادیو رسانه‌ای کلاسیک محسوب می‌شود که دارد آرام آرام به حیاتش ادامه می‌دهد.

حالا همه اینها را نوشتم تا برسم به کتابی که این روزها دارم می‌خوانم. کتابی که خیلی اتفاقی گوشه کتابفروشی‌ای در انقلاب، دیدم و چشمم را گرفت. «شما و رادیو» کتابی است شامل خاطرات هنری شاهرخ نادری که انتشارات بدرقه جاویدان منتشر کرده است. این کتاب شش فصل دارد و یک مقدمه که آن مقدمه را ناصر ملک‌مطیعی نوشته است. این یکی، دو روز کتاب را گذاشته‌ام کنار دستم و از هرجایی از کتاب چیزی می‌خوانم. شاهرخ نادری همان کسی است که تهیه‌کننده‌گی شما و رادیو را دارد و بعد هم «رادیو دریا» را در چاوش راه می‌اندازد و همیشه یک پای صنعت سرگرمی در رادیو بوده است. چیزی که این کتاب در خودش دارد خاطراتی پراکنده است که چفت و بست درستی پیدا نکرده است اما آن‌قدر اطلاعات خوب و دقیقی درباره رادیو و آدم‌های رادیو و تلویزیون و هنر ایران در خودش دارد که شما را با خودش همراه می‌کند.

همیشه خاطرات آدم‌ها برایم جذاب بوده اینکه اینها چطور زندگی را پشت سر گذاشته‌اند و چه کارها کرده‌اند و چه تأثیرها که گذاشته‌اند. مثلاً همین آقای نادری آن‌قدر خرده روایت از زندگی‌اش دارد که اگر به این جور مباحث علاقه نداشته باشید فکر می‌کنید اینها به چه دردی می‌خورد. اینکه مثلاً رانده رادیو بستاند و این نادری است که مرگ آنها را روایت کرده است. مرگ آدم‌هایی که در امارات، طاهر یا قطعه هنرمندان بهشت‌زهرا یا در قبرستان‌های دیگر خاک شده‌اند. این کتاب یک شوق و یک اندوه بزرگ توأمان در خودش دارد که با همه پراکندگی‌اش که در روایت‌ها وجود دارد شما را وادار می‌کند می‌به سراغ کتابی بروید که راوی‌اش یکی از اثرگذاران رادیوست و سرنوشت او که از برنامه «شما و رادیو» به شیرینی‌فروشی «شماوشیرینی» می‌رسد.

بهاءالدین مرشدی
داستان‌نویس

زندگی مثل همین آب روان می گذرد می دانم/ زهرا غلامی

عکاس: حامد نصرآبادیان

تلنگر

جای خالی ایران در بخش اصلی جشنواره ونیز

۲۱ فیلم از چهار گوشه جهان از جمله آخرین ساخته‌های جین کامپیون، پدرو آلمودوار و پائولو سورنتینو در بخش مسابقه رسمی هفتاد و هشتمین جشنواره فیلم ونیز برای بردن شیر طلا با هم رقابت می‌کنند. در این دوره از جشنواره هیچ فیلمی از سینمای ایران در بخش اصلی حضور ندارد. با وجود افزایش تعداد فیلم‌ها از ۱۸ به ۲۱، آمار سینماگران زن نیز در مهم‌ترین بخش مسابقه کاهش یافته و از هشت به پنج رسیده و از کارگردانان سیاه‌پوست هم خبری نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هنرآنلاین، کمپیون که در ۱۹۹۰ جایزه بزرگ هیات داوران را برده بود، امسال «قدرت سگ» را در بخش مسابقه ونیز دارد که بندیکت کامبربچ، کرستن دانست و جسی پلموذز در این درام دهه ۱۹۲۰ بازی کرده‌اند.

«قدرت سگ» یکی از دو فیلم شرکت نتفلیکس در بخش مسابقه ونیز است و پائولو سورنتینو هم با «دست خدا» تولید نتفلیکس برای نخستین بار پا به لیدو می‌گذارد. کارگردان ایتالیایی برنده اسکار پس از ۲۰ سال به زادگاه خود ناپل بازگشته و «دست خدا» را در جنوب کشور چکمه‌ای قاره اروپا ساخته است.

مگی جیلنهال که یکی از اعضای هیات داوران بخش مسابقه رسمی جشنواره کن بود، با نخستین تجربه کارگردانی خود «دختر گمشده» به ونیز می‌آید و این فیلم را بر اساس رمان النافرانته ساخته و اولیویا کلمن، جسی پاکلی، داکوتا جانسن، اد هریس، پیتر سارسگارد و آلبا روراواچر ایتالیایی در آن بازی کرده‌اند.

«دوئل آخر» ریدلی اسکات درباره جنگ‌های یکصد ساله فرانسه با بازی مت دیمن، آدام درایور و بن افلک نخستین بار در دنیا در بخش خارج از مسابقه ونیز روی پرده می‌رود و کریستن استوارت با ایفای نقش پرنسس دایانا در «اسپنسر» پابلو لارین به لیدو باز می‌گردد. لارین پیش‌تر با «جکی» درباره زندگی ژاکلین کندی در نوبز درخشیده بود.

گزارش

رقابت رمان‌ها برای فتح بازار کتاب

جایزه بوکر که از معروف‌ترین و مهم‌ترین جوایز ادبی جهان به شمار می‌آید، روز گذشته نامزدهای جایزه ۵۰ هزار پوندی خود را اعلام کرد. اهمیت این جایزه نه فقط در اعتبار و ارزش مادی آن، بلکه بیشتر به خاطر اتفاق‌هایی است که برای برندگانش رخ می‌دهد. بازار بزرگ ادبیات انگلیسی در جهان همیشه و هر سال پس از اهدای جوایز، در تسخیر کتاب برنده قرار می‌گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، به همین خاطر، جایزه بوکر، در کنار ارزش ادبی‌اش برای نویسنده، مواهب مالی بسیاری برای او و ناشر آثارش دارد و هم از این روست که ناشران معتبر رمان‌ها در دنیا، توجهی ویژه به این جایزه نشان می‌دهند. نکته جالب‌تر اینکه نه تنها کسب جایزه که حتی نامزد شدن در این جایزه، خود بهانه خوبی برای فروش بیشتر کتاب‌های رمان در بازار کتاب به حساب می‌آیدد. در واقع برگزارکنندگان جایزه بوکر، در بیشتر اوقات نه فقط فهرست نامزدهای این جایزه، بلکه در واقع فهرستی از پرفروش‌ترین کتاب‌های سال را منتشر می‌کنند.

آنها به نوعی برای مخاطبان انبوه بازار کتاب که در دوره کرونا و با وجود محدودیت‌های اجتماعی و قرنطینه، بیشتر و بیشتر هم شده‌اند، ذائقه‌سازی می‌کنند. به هر روی، روز گذشته فهرست نامزدهای این جوایز اعلام شد و نام نویسندگانی چون پاتریشیا لاکوود، کازوئو ایشی‌گورو، و ماری لاوسون در آن به چشم می‌خورد. ایشی‌گورو نخستین بار در سال ۱۹۸۹ با داستان «باقیمانده روز» موفق به دریافت جایزه بوکر شد و حالا سی و یک سال پس از آن جایزه با داستان «کلارا و خورشید» در میان نامزدهای اولیه قرار گرفت. «کلارا و خورشید» نخستین داستان نویسنده ژاپنی پس از دریافت جایزه نوبل ادبیات است. در میان نامزدهای این دوره جای دو نویسنده که تصور می‌شد از مهم‌ترین شانس‌های دریافت این جایزه باشند، خالی است.

کتاب دنیای زیبا، تو کجایی؟ (Beautiful World, Where Are You)، سومین اثر سالی رونی که در سال ۲۰۱۸ با رمان مردم معمولی نامزد دریافت بوکر شد و رمان کوتاه سکوت (The Silence)، نوشته دان دلیلو از جمله مهم‌ترین آثاری بودند که از رقابت برای دریافت جایزه بوکر ۲۰۲۱ بازماندند.

فهرست نامزدها

«سفری به شمال» نوشته آنوک آرودپراگسام: این رمان به موضوع جنگ خشونت و آسیب‌های اجتماعی و روانی ناشی از آن می‌پردازد. قصه درباره مرد جوانی است که جنگ داخلی سریلانکا برایش مساله شده و درباره آن تامل می‌کند. او با کمک یک تانک بازمانده از جنگ، به گذشته سفر می‌کند.

«دومین مکان» نوشته ریچل کاسک: این رمان هم داستان زنی گیج و گمشده است که معتقد است پاسخ سردرگمی خود را در هنر هنرمندی به نام «ال» پیدا کرده است. این نقاش در گذشته موفقیت‌های چشم‌گیری داشته، اما اکنون در خود فروروفته و افسرده شده است.

«عهد» نوشته دیمون گالگوت: این رمان هم درباره سه فرزند از یک خانواده است که با مرگ والدینشان، از هم دور می‌شوند؛ اما سرانجام پس از مدتی همدیگر را بازمی‌یابند. این رمان بازتاب‌دهنده فضای آفریقای جنوبی است - فضای کینه، ناامیدی و در نهایت امید. این رمان یک درام حماسی است که عمدتا مصادیق تاریخی کشور یاد شده را روایت می‌کند.

«شیرینی آب» نوشته نیتان هریس: قصه این رمان نیز در یک شهر خیالی به نام OLD OX و در دوره پس از لغو قانون برده‌داری می‌گذرد. یک مرد سفیدپوست به نام جورج واکر در حال شکار یک حیوان مرموز در جنگل است. او این حیوان را پیدا نمی‌کند، اما با دو مرد سیاه پوست که قبلا برده شده بودند روبه‌رو می‌شود. برادرانی به نام‌های پرنتیس و لندری. این ماجوجه فضای اصلی رمان را شکل می‌دهد.

«کلارا و خورشید» نوشته کازوئو ایشی‌گورو: یک اثر علمی‌تخیلی و یاد آرمان‌شهری است. در قصه این رمان کلارا یک آلف است. یک نمونه خاص از ربات‌هایی انسان‌نما که برای همراهی کودکان و نوجوانان طراحی و ساخته شده‌اند و در ادامه مسیر مکاشفه‌گونه شازده کوچولو وارش با جوسی دختربچه‌ای که یک بیماری خاص دارد همراه می‌شود. رابطه کلارا و خورشیدخان بسیار عجیب و روحانی است. سروکله یک ماشین دوندزا پیدا می‌شود و در این میان آیا ریک در جوسی عشق حقیقی خود را یافته است؟

«یک جزیره» نوشته کارن جنینگز: قصه این رمان درباره مردی به نام ساموئل است. او مدت‌هاست که در یک جزیره تنها زندگی می‌کند. پس از مدتی یک پناهجو جوان را که بیهوش شده است در ساحل جزیره پیدا می‌کند. از اینجا رمان ویژگی‌های یک رمان سیاسی علیه تبعیض نژادی را پیدا می‌کند. ساموئل خاطرات زندگی گذشته خود را مرور می‌کند و در مواجهه با جوان به درکی نو از جهان می‌رسد.

«شهری به نام تسکین» نوشته ماری لاوسون: قصه در سال ۱۹۷۲ میلادی می‌گذرد و درباره روابط سه نفر است که سرنوشت آنها را کنار هم کشانده است. لحن این رمان مایه‌هایی از کمدی را نیز در خود دارد و در روایتی خنده‌دار، لایه‌های پنهان اندوه، غم و عشق را روایت می‌کند و پیوند می‌دهد. درون‌مایه کلی رمان این است که می‌توان یک زندگی جدید ساخت.

«هیچ‌کس در این باره صحبت نمی‌کند» نوشته پاتریشیا لاکوود: این کتاب دو بخشی است و در بخش نخست اصطلاحا ژانر ستیز است. رمان قصه زنی را روایت می‌کند که اخیرا برای پست‌های خود در شبکه‌های اجتماعی به شهرت رسیده است و برای دیدار با طرفداران خود به سراسر جهان سفر می‌کند. او غرق در مرور زبان و آداب و رسوم جدیدی است که پرسش‌های اساسی فلسفی به سراغ او می‌آیند.

«مردان خوش‌شانس» نوشته نادیفا محمد: این رمان نیز روایتگر تبعیض و بی‌عدالتی در کشور بریتانیاست. داستانی است که به نوشته روزنامه گاردین، لکه‌های تاریکی بر سیستم عدالت کیفری انگلیس برجای می‌گذارد. در این رمان مردی به نام محمود متان است که به اتهامی دروغین بازداشت می‌شود.

«حیرت» نوشته ریچارد یاوورز: این رمان هم که به اعتقاد برخی از منتقدان به عنوان بهترین اثر نویسنده‌اش مطرح شده، درباره یک ستاره شناس است که پس از مرگ همسرش برای بزرگ کردن فرزند ۹ ساله خود که بیماری روانی دارد، دچار مشکلاتی عدیده می‌شود و تلاش می‌کند روش‌های جایگزینی برای درمان او پیدا کند.

«اتاق چینی» ساتیبو ساهوتا: این کتاب داستانی است که به‌صورت همزمان ماجرای زندگی دو نفر را در دو دوره زمانی روایت می‌کند. یکی از این دو نفر در سال ۱۹۲۹ زندگی می‌کند. سرنوشت مشابه این دو و تقابل‌های آنها با رخدادهای زندگی، بنیان قصه و هسته اصلی روایت است.

«چرخه عالی» نوشته مگی: داستان یک‌زن هوانورد است که تصمیم دارد مسیر زندگی خود را به هر قیمتی تغییر دهد. او در جریان سفرهای خود برخی از تاریک‌ترین لحظات زندگی‌اش را تجربه می‌کند. این رمان از سوی منتقدان بسیاری در رسانه‌های معتبر جهان تقدیر شده و از شانس‌های اصلی بوکر امسال نیز هست.

«روشنایی همیشگی» نوشته فرانسیس اسپوفورد: این رمان هم با مبنا قرار دادن یک رویداد تاریخی یعنی بمب‌گذاری در سال ۱۹۴۴ در بولورث لندن که منجر به کشته شدن ۱۶۸ نفر از جمله ۱۵ کودک شد، فضای قصه خود را شکل می‌دهد. در این رمان هم نویسنده تلاش کرده است تا ابعاد انسانی این فاجعه را پیش چشم مخاطبان بکشد.

بریده جراید

اولویت‌های بهداشت روانی در محدودیت‌های ناشی از کرونا

اطلاعات: دکتر فرید فدائی- بسیاری از شما فیلم «گلو» به کارگردانی داریوش مهرجوئی را دیده‌اید زمانی که «هش حسن» گلو خود را که اهمیت زیاد در اقتصاد زندگی او دارد از دست می‌دهد، این موضوع ناخوشایند و استرس‌آور را انکار می‌کند. تا حدی که خود را نه «هش حسن» بلکه گلو هش حسن می‌پندارد. این حد نهایی یک ضربه روانی را نشان می‌دهد که منجر به روانپریشی شده است. شاید گمان کنید چنین وضعیتی زاییده ذهن هنرمند است و در عالم واقعی روی نمی‌دهد، اما شخصا موارد عدیده‌ای از این وضعیت را دیده‌ام که در روانپزشکی به «لیکانتروپی» موسوم است. یکی از این موارد، بیماری بود که باور داشت به گلو بدل شده است. این بیمار که در بیمارستان روزبه بستری بود، روی تخت نمی‌خوابید، بلکه روی زمین می‌خوابید و از بشقاب غذا نمی‌خورد، بلکه باید غذای او روی روزنامه‌ای برکف اتاق قرار داده می‌شد تا بخورد. بیمار دیگری احساس می‌کرد به سگ بدل شده است که هر دوی آنان دچار افسردگی شدید بودند و با درمان بهبود یافتند. البته موارد عمده «لیکانتروپی» به شکل استحاله به صورت گرگ است که در دنیا سابقه طولانی دارد و در ایران هم دیده شده است. داستان گرگ بیابان اثر هرمان هسه و داستان «هسخ» از فرانتز کافکا به همین موضوع اشاره دارند. اهمیت موضوع در این است که یک ضربه روانی یا اجتماعی می‌تواند در بروز اختلالات روانی مؤثر باشد و به همین دلیل پس از رویدادهای عمده اجتماعی از جمله دگرگونی‌های سریع اقتصادی یا تغییر در باورها و ارزش‌های اجتماعی میزان بیماری‌های روانی در حد چشمگیری بالا می‌رود.

میزان خودکشی منجر به مرگ پس از فروپاشی اتحاد شوروی، نسبت به قبل از آن ۲ برابر شد و افزایش ناگهانی قیمت نفت در کشورهای صادرکننده که نوعی رفاه کاذب و ناگهانی به ارمغان آورده به افزایش چشمگیر اختلالات روانی و آسیب‌های اجتماعی انجامید.

به همین دلیل مواردی نظیر بیماری کرونا باید هشداری باشد جهت آمادگی برای برخورد با مشکلات روانی چه در میتلایان، چه در بستگان آنان و چه در جامعه‌ای که به طور کلی یکسال و نیم است با هراس ناشی از شیوع بیماری کرونا و محدودیت‌های اقتصادی ـ اجتماعی ناشی از آن، دست به گریبان است.

اما در حال حاضر جامعه ایران با بحران‌های دیگری هم روبروست که آنها نیز سبب فشارهای روانی عمده و برانگیختن بیماری‌های روانی و آسیب‌های اجتماعی می‌شوند. برای نمونه، خشکسالی در استان‌های جنوبی ایران که نه فقط رفاه، بلکه معیشت مردم را تهدید می‌کند، از جمله کشاورزی که محصول خود را از دست رفته می‌بیند یا دامداری که شاهد مرگ دام‌های خود بر اثر بی‌آبی است. در معرض افسردگی قرار می‌گیرند. خواندن ظرفیت‌ها و توانایی‌های فراوانی را در انسان آفریده است، اما این ظرفیت‌ها نامحدود نیست و همان‌گونه که محکم‌ترین فولادها هم بر اثر فشار زیاد در هم می‌شکنند، در صورت فشارهای متعدد و دراز مدت روانی، انسان نیز ممکن است دچار فروپاشی شود که گاه به صورت درونی‌سازی (افسردگی)، و گاه به صورت برونی‌سازی (پرخاشگری) تظاهر می‌یابد. باتوجه به نقش مهم برق در زندگی امروز انسان‌ها، قطع آن نیز یکی از عوامل فشارهای روانی به شمار می‌رود، اما نه فقط فقدان واقعی امکانات (برای نمونه، قطع برق و قطع آب) باعث فشارهای روانی می‌شود، بلکه احتمال وقوع بی‌برقی و بی‌آبی هم سبب فشارهای روانی و اضطراب می‌شود. گاهی احساس ناامنی روانی قویتر از ناامنی واقعی است. برای نمونه، سالی ۲۰ هزار نفر در ایران بر اثر حوادث رانندگی جان می‌بازند و چندین برابر این تعداد دچار جراحت و معلولیت می‌شوند اما این خبر به اندازه خبر سقوط یک هواپیما و جان باختن ۲۰۰ نفر سرنشین آن احساس ناایمنی به وجود نمی‌آورد، در حالی که تلفات سقوط هواپیما ۱ درصد حوادث جاده‌ای بوده است.

نکته باز هم جالب، آنکه عوامل طبیعی هم می‌توانند به افزایش فشارهای روانی منجر شود. برای نمونه گرمای شدید هوامی‌تواند سبب برانگیختگی و تحریک‌پذیری و پرخاشگری شود و به همین دلیل در روزهای گرم تابستان احتمال وقوع پرخاشگری بالا می‌رود. اکنون وقوع همزمان این پدیده‌ها را در نظر بگیرید: خشکسالی و بی‌آبی، قطع برق، گرمای شدید. شیوع کرونا و محدودیت‌ها و بیکاری و فقر ناشی از آن در این شرایط میزان فشارهای روانی افزونتر تحمل فرد می‌شود که اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و پرخاشگری از عوارض چنین وضعیتی است. برای رفع این عوارض باید علل زمینه‌ای آن را برطرف کرد. رساندن آب، وصل کردن برق، واکسیناسیون عمومی در برابر کرونا، ایجاد کارهای مولد برای افراد جامعه و هر اقدام دیگری که سبب تشدید وضعیت نامطلوب می‌شود.

«روانپزشکی اجتماعی» شاخه‌ای از روانپزشکی است که با تأثیرات محیط اجتماعی بر سلامت روانی فرد، و با تأثیرات مبتلایان به بیماری‌های روان بر محیط اجتماعی سروکار دارد. آسیب‌پذیری‌ها نسبت به بیماری‌های روانی به ۲ گروه عمده تقسیم می‌شود: آسیب‌پذیری‌های ژنتیک و ارثی و آسیب‌پذیری‌ها یا نابرابری‌های اجتماعی که از مصادیق دومی بیکاری، فقر، مسکن نامناسب و ازدحام جمعیت قابل ذکر است.

امروزه یک چهارم تا یک دوم بین ۱٫۴ تا ۱٫۲ مولد شیوع همه عمر بیماری‌های روانی در بزرگسالان قابل پیگیری است و ضمن توجه به آسیب‌پذیری افراد، بررسی عوامل حمایتی و تاب‌آوری آنان هم ضروری است. سرمایه اجتماعی (اعتماد مردم و حکومت به یکدیگر)، شبکه‌های حمایتی اجتماعی، سواد هیجانی و سواد اجتماعی همراه با بهداشت مناسب جسمی می‌تواند در تاب‌آوری افراد نقش داشته باشد.

رفتارهای پرخطر مانند مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر، فقدان تحرکات جسمی، همراه با تغذیه نامناسب که منجر به چاقی می‌شود نیز در تکوین بیماری‌های روانی تأثیر دارد. برخی گروه‌ها نسبت به ابتلاء به بیماری‌های روانی آسیب‌پذیرتر هستند، از جمله اقلیت‌های قومی، کودکانی که در مؤسسات خیریه نگهداری می‌شوند، مبتلایان به مشکلات یادگیری و زندانیان. که طبعا به این گروه‌ها باید توجه بیشتری کرد. باتوجه به نقش نابرابری‌های اجتماعی در تکوین بیماری‌های روانی، حتی اگر روانپزشکان قادر به کاهش نابرابری‌ها نباشند، اما می‌توانند سیاستگذاران را از آن آگاه کنند. ارتقای بهداشت والدین، آموزش پدر و مادر، پیش از تولد فرزند، روش‌های مناسب فرزندپروری، برقراری خطوط تلفنی برای حمایت از افراد آسیب‌پذیر، کاهش خشونت‌ها، ترک مصرف دخانیات و الکل و مواد مخدر توسط والدین، همه می‌تواند نقشی در کاهش اختلالات روانپزشکی داشته باشند. تشویق همبستگی اجتماعی و پیوند اعضای جوامع می‌تواند به احساس پیوستگی و اعتماد به نفس و در نتیجه ارتقای بهداشت روانی بینجامد.