

شادی در خانه ایتام

مجموعه های خیریه شهر، تأمین مایحتاج نوروز نیازمندان را آغاز کرده اند



گزارش روز

مجموعه فرهنگی نیا

هر سال این ایام که می رسد، گروه های مردمی و جهادی و فعالان خیریه ها تلاش می کنند تا وسایل لازم و درخور برای شروع یک بهار تازه آماده کنند، آن هم برای خانواده هایی که نیازمند ترند و احتیاج است که دستشان جایی گرفته شود. امسال بهار طبیعت بلافاصله بعد از ماه رمضان از راه می رسد و خیلی از افراد در قالب پوشش ها تلاش می کنند هر طوری که هست، گره از کار خانواده ای باز کنند. هرچند هنوز خیلی مانده است که کنار هم پای یک سفره بنشینیم و «حول حالنا الی الحسن الحال» سال ۱۴۰۵ را زمزمه کنیم، اما انصارالحجه (عج) که خیریه ای قدیمی و با قدمتی شصت ساله است، زود تر به استقبال سال جدید رفته و تقسیم پوشاک نوروزی را بین ایتام تحت پوشش خود، شروع کرده است. احتمالاً مراکز خیریه دیگر مشهد هم در حال تلاش برای رساندن شادی به خانه ایتام و نیازمندان هستند.

آدم خوب های روزگار هنوز زیادند

انصارالحجه^(عج)، خیریه ویژه ایتام است؛ یکی از مؤسسات بزرگ خیریه ای که چتر حمایتی اش بر سر بیش از ۵ هزار نفر در مشهد گسترده است و افراد زیادی در شهرها و استان های محروم نظیر سیستان و بلوچستان، خراسان شمالی و خراسان جنوبی از خدماتش استفاده می کنند. تعداد افرادی که قرار است هم پوشاک عید

بگیرند و هم خواربار ماه مبارک رمضان، زیاد است. مقدمات کار از مدت ها پیش جفت و جور و همه چیز برنامه ریزی شده است. فضای پوشیده و بزرگ یکی از طبقات ساختمان خیریه برای تقسیم مهیا شده است. حالت یک بازار را دارد با غرفه و حجره های مختلف که مرتب چیده شده است و مدام شارژ می شود؛ از اسباب بازی و عروسک و ماشین بازی گرفته

تا کفش و کیف و روسری، مانتو و چادر و... با اینکه بازه زمانی یک هفته ای را برای توزیع اعلام کرده اند، برای سهولت کار، اقامت مشهدی و شهرستانی ها تفکیک شده است. مؤسسه، شلوغ و پرتردد است؛ انگار بین بازاری پر از جمعیت راه می روی. انتخاب لباس نو برای اول سال، لذت بخش است. جمعیت بین غرفه ها برای انتخاب کفش و لباس، موج می خورد.



ذوق بچه ها در غرفه اسباب بازی

فرهنگ ایرانی، فرهنگ مادر سالار است؛ یعنی بعد از خدا، موجودی مقدس تر از مادر نیست. باورم نمی شود مادرها این قدر جوان باشند؛ بیست و شش ساله، بیست و پنج و بیست و چهار و بیست و دو ساله، با بچه های خردسال و کوچک و گاه شیرخواره. برای من که بغض سال ها پی بردنم به اشاره ای می شکند، اینجا بودنم، بی حکمت نیست. توی دستم چند برکه است برای محمدرضا، محمدحسین و محمدعلی که تفاوت سنی شان کمتر از دو سال است و همچنین برای مادر جانشان.

عددنوشته شده بر فرمی که عمر بیست و هشت ساله این بانو را نشان می دهد، متعجبم می کند. یعنی کی وصلت کرده، کی بچه دار شده و کی همسرش را از دست داده است؟ می گوید: پنج سال است زیر پوشش هستم. بچه ها از دیدن اسباب بازی ها ذوق زده هستند؛ هم محمدحسین و محمدعلی و هم بچه های دیگر. این را از شلوغی غرفه می شود فهمید. طه، سه چهار ساله است و هنوز پستانک به دهان دارد و رفته است داخل غرفه و چند عروسک را بغل زده و آمده است بیرون و حاضر نیست هیچ کدام را بدهد. می نشیند همان وسط قالی قرمز و شروع به بازی می کند. کلی بچه آن وسط نشسته اند به بازی کردن؛ انگار نه انگار دنیای بیرون، گاه تلخ و تحمل ناپذیر می شود. نازنین زهرا یک جوراب شلواری سفید و کفش صورتی گرفته است و از مادرش می خواهد همان جا تنش کند؛ مخالفت فایده ای ندارد و حرف، همان است که نازنین می خواهد. کفش ها را به همه نشان می دهد و خوشحالی اش از هیچ چشمی، پنهان نمی ماند.

بها نه ای برای آدم بهتری بودن

خدمتگزاران خیریه را سال های سال است می شناسم. هر کدام توی یک غرفه ایستاده اند و از سر حوصله به حرف بچه ها گوش می کنند. برایشان مهم است که آن ها کدام رنگ و کدام طرح از لباس ها را دوست دارند. از دور حواسم به حاج آقای سالخورده ای است که پایین تر از غرفه کفش ها، ایستاده است. با چه وسواس و دقتی برای تک تک بچه ها خم می شود و کفش ها را داخل پایشان اندازه می گیرد؛ درست

شبیه یک بابای مهربان. چند بار می پرسد رنگ و مدلش را دوست داری بابا؟ و بعد شکلاتی می گذارد کف دست هر کدامشان و پیشانی شان را می بوسد و برای عاقبت به خیر شدنشان دعا می کند. او خیلی اهل حرف زدن نیست. اما نفر بعدی که پشت پیشخوان لباس ها ایستاده است و پسرک ده دوازده ساله را برای انتخاب رنگ دلخواهش همراهی می کند، می گوید: هیچ چیز در دنیا و دارم نمی کند شبیه و وقت ها می که در اینجا هستم، آدم بهتری باشم. بهتر حرف بزنم، بیشتر حوصله کنم و زود عصبانی نشوم و خوب تر باشم. بیرون از این مجموعه، هرکسی به نوعی گرفتار انتخاب رنگ دلخواهش شده، کار ما آدم ها را خراب می کند. یکی از خدمتگزاران حرف قشنگی می زند: «ما به خاطر ثروت بزرگ و بی نهایتی که خدا در قلب هایمان گذاشته است تا هدیه بزرگ را دوست داشته باشیم، خدا را شاکریم. مهم نیست چه کار خیری و کجا؛ مهم این است که این کار، می تواند خبرات یک اک خنک در خیابانی پرتردد در گرمای تابستان باشد یا کمک کردن برای خرید همسایه سالمندی که کس و کاری ندارد.» صدایی از پشت سر می آید: «بیا این پیراهن رو بپوش، ببین بهت میاد یا نه؟» به پسر نوجوان ده دوازده ساله ای می گوید که هنوز هیچ یک از لباس ها چشمش را نگرفته است و دارد توضیح می دهد که چه طرح و رنگی را می خواهد.

همه چیز با احترام

حاج آقایان سبعمی و وزنگنه، به عنوان مدیران مجموعه، مدام گوشزد می کنند که نگاه خانواده ها به ما دوحته شده و همه خدمات باید با نهایت احترام به خانواده ها انجام شود. کار توزیع این روز که به آخر می رسد، حالا وقت بازگیری خواربار برای شهرستان هاست. برای بچه های انصار این ایام، شب و روز ندارد. شاید خیلی ها مثل من با این فرضیه آمده باشند که ممکن است فردا هیچ سندی برای خوب بودنشان در دست نداشته باشند و همین یک سند هم دستشان باشد که لیخندی کوچک روی لب کودکی بنشیند باشند.

حمایت؛ گذرگاه مادران از افسردگی پس از زایمان

کارشناسان، از راهکارهای درمان یکی از چالش های شایع سلامت روان مادران می گویند

زهرا صادقیان

افسردگی پس از زایمان، یکی از چالش های شایع سلامت روان در دوران مادری است. آمارهای جهانی هم بر این موضوع مهر تأیید می زند. خبرگزاری ایرنا، چندی قبل گزارشی در این باره منتشر و اعلام کرد که براساس آمارهای جهانی، از هر چهار زن، یک نفر پس از زایمان با چالش اختلالات خلقی یا اضطرابی مانند افسردگی پس از زایمان، دست و پنجه نرم می کند. این عارضه نه تنها رنج فردی مادر را به دنبال دارد، بلکه می تواند بنیان خانواده را متزلزل و پیوند عاطفی مادر با نوزاد و همسر را دچار اختلال جدی کند. با این حال به گفته کارشناسان، این اختلال قابل پیشگیری و درمان است. غفلت از علائم و تأخیر در مداخله، تأثیر طولانی مدت و گاه جبران ناپذیری بر سلامت مادر، کودک و کل خانواده بر جای می گذارد.

نقش پررنگ همسرهای حمایتگر

دکتر حمیده صدی، روان شناس، نیز عامل بروز افسردگی بعد از زایمان را تغییرات هورمونی به ویژه کاهش استروژن و پروژسترون، فشارهای جسمی و روانی بعد از زایمان و چالش های جدید مراقبت از نوزاد، اعلام می کند و می گوید: اگرچه تولد نوزاد، لحظه ای پر از هیجان و لذت است، در برخی مواقع می تواند احساسات پیچیده ای نظیر ترس، اضطراب و افسردگی رانیز به دنبال داشته باشد. او با بیان اینکه افسردگی بعد از زایمان به هیچ وجه نشانه ضعف شخصی، نقص مادری یا علائقی به نوزاد نیست، می گوید: گاهی اوقات دلیل مشخصی برای بروز این افسردگی وجود ندارد و مادران نباید به دلیل انتظارات اجتماعی مبنی بر خوشحالی همیشگی، دچار احساس گناه شوند. صدی با تأکید بر اهمیت حمایت های پزشکی و روان شناختی، بیان می کند: شناسایی سریع علائم و درخواست کمک به موقع، نقش بسیار مهمی در درمان و بهبود وضعیت مادر دارد. در صورت



عکس: حدیث نقی/ایهوا

مشاهده یا شدت یافتن علائم، مادران باید در اسرع وقت برای دارودرمانی به پزشک و برای روان درمانی به روان شناس مراجعه کنند تا از بروز عوارض طولانی مدت، جلوگیری شود. به گفته او، سابقه افسردگی، چه در دوران بارداری و چه در سایر زمان ها، اختلالات روان شناختی مانند دوقطبی و سابقه افسردگی بعد از زایمان در بارداری های قبلی، جزو عواملی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند. همچنین وجود افراد مبتلا به افسردگی یا بیماری های خلقی در اعضای خانواده، می تواند مادر را در معرض خطر بیشتری قرار دهد. پژوهشگران بر نقش حیاتی حمایت اجتماعی تأکید می کنند. تعارضات زناشویی و مشکلات در روابط با همسر و اطرافیان، با تضعیف سیستم های حمایتی، می تواند بستر مناسبی برای بروز افسردگی بعد از زایمان فراهم آورد. صدی بر نقش کلیدی همسر در کاهش بار روانی

همسرشان در روزهای بعد از زایمان، نیز تأکید می کند و می گوید: حمایت های عاطفی و عملی همسر، تأثیر بسیار زیادی بر تسکین علائم افسردگی و بهبود سریع تر مادر می گذارد. مهارت شنیدن فعال در همسر، بسیار مهم است. توجه به احساسات و نیازهای مادر و درک عمیق و همدلانه او در قبال شرایط پیش آمده، می تواند به کاهش اضطراب مادران کمک کند. علاوه بر این، تقسیم مسئولیت های خانه و مراقبت از نوزاد، فشارهای فیزیکی و روانی وارد بر مادر را به طور قابل توجهی کاهش می دهد. این حمایت های فیزیکی و عاطفی در کنار تشویق مادر به پیگیری درمان های تخصصی نظیر مشاوره یا مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک، مسیر بهبود را هموار می کند و از بروز عوارض شدید ناشی از درمان نشدن افسردگی، پیشگیری می کند. وی در مورد درمان افسردگی بعد از زایمان می گوید: درمان این عارضه، بسته به شدت آن متفاوت است.

فعالیت های اجتماعی و تعامل با سایر مادرانی که تجربه مراقبت از نوزاد را دارند، نیز می تواند احساس تنهایی در مادر را از بین ببرد.

از اندوه تا افسردگی

دکتر عطیه محمدزاده وطنچی، متخصص جراحی زنان و زایمان، اندوه بعد از زایمان را شایع ترین مسئله در میان مادران می داند و می گوید: این حالت در بالغ بر ۴۰ درصد از خانم ها رخ می دهد که علت اصلی آن، خروج جفت و نوسانات هورمونی است. به گفته او، اندوه بعد از زایمان، یک وضعیت گذراست که معمولاً از دو تا سه روز پس از زایمان آغاز می شود، پس از چند روز به اوج می رسد و انتظار می رود ظرف دو هفته بهبود یابد. علائم این عارضه، تغییر خلق، ناراحتی، اضطراب، گریه، خستگی و کاهش تمرکز است. این وضعیت، نیازی به درمان ندارد و تنها حمایت خانواده، به ویژه همسر، کمک می کند تا این دوره یک تا دو هفته ای بدون مشکل سپری شود. او می گوید: تنها در صورتی که علائم ادامه یابند یا تشدید شوند، نیاز به ارجاع و شروع درمان وجود دارد. متخصص جراحی زنان و زایمان کشور، درباره افسردگی بعد از زایمان می گوید: این عارضه در ۱۰ تا ۱۵ درصد از خانم ها رخ می دهد. این اختلال معمولاً در افرادی با استعداد ژنتیکی و در زمینه نوسانات هورمونی بعد از زایمان بروز می کند. علائم این عارضه، شامل اختلال خلقی شدید، احساس ناراحتی، کاهش اشتها، کاهش خواب و تغییرات وزن است. محمدزاده هشدار می دهد: در افسردگی بعد از زایمان، توجه مادر به نوزاد و بهداشت شخصی خود، کاهش می یابد. در شیردهی اختلال، ایجاد می کند و ارتباط عاطفی مادر با فرزند و همچنین همسر، دچار مشکل می شود. درحقیقت یک مشکل افسردگی درازمدت است که می تواند تأثیر جدی بر زندگی فردی و اجتماعی بگذارد و در این وضعیت، بیمار باید تحت مشاوره روان پزشکی، روان درمانی و درمان دارویی یک متخصص حاذق، قرار گیرد.