

بسمه تعالی

گزارش برگزاری سمینار علمی یکروزه به مناسبت گرامیداشت هفته سلامت در دانشکده بهداشت

در روز چهارشنبه مورخه ۹۶/۲/۱۳ ، به مناسبت گرامی داشت هفته سلامت سال ۱۳۹۶ جمهوری اسلامی ایران و شعار "زندگی سالم با امید و نشاط" سمینار علمی یکروزه ای با عنوان ارتقاء سلامت روان با امید و نشاط اجتماعی توسط مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دانشگاه و گروه بهداشت عمومی دانشکده بهداشت ، با حضور تعداد کثیری از دانشجویان، کارکنان و اعضای هیأت علمی در آمفی تئاتر دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی همدان به شرح زیر برگزار گردید.

پس از تلاوت آیاتی از قرآن مجید و استماع طنین سرود ملی جمهوری اسلامی ایران توسط حضار، جلسه با سخنرانی و خیرمقدم جناب آقای دکتر معینی دانشیار آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت و رییس مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت آغاز شد.

در اولین سخنرانی که توسط آقای دکتر رشید حیدری مقدم، متخصص فیزیولوژی ورزشی و معاون محترم توسعه و مدیریت منابع دانشگاه ارائه شد، مطالبی در خصوص مشکلات شایع جسمانی ، روانی و اجتماعی در جامعه بیان گردید. ایشان درخصوص تأثیر ورزش بر ابعاد چندگانه سلامتی انسانها، بیان کردند که دو عامل باعث تعادل و آرامش در زندگی انسان می شود که شامل اعتقادات دینی و انجام ورزش منظم است. اعتقادات محکم دینی باعث لذت بردن انسانها از زندگی می شود و علاوه بر این ورزش منظم باعث ترشح موادی به نام اندروفین ها خواهد شد که اثرات آرام بخشی جالب توجهی در بدن دارند.

دکتر حیدری مقدم در رابطه با رسانه های دیجیتال و وسایل ارتباطی نوین نیز توضیحاتی در خصوص مشکلات روحی، روانی و جسمی ناشی از استفاده بی رویه و غیر ارگونومیک از این وسایل از جمله گوشی های موبایل و تبلت و بیان کردند و اظهار داشتند که استفاده مفرط از این وسایل به دلیل خمیدگی سر بروی گردن و سنگینی وزن سر بر روی گردن و ستون فقرات به تدریج منجر به

آرتروز گردن خواهد شد. ایشان در انتهای سخنان خویش عنوان نمودند که در زندگی هر فردی خواه ناخواه استرس های زیادی تجربه می شود و حتی در بدن انسان نیز به طور طبیعی هورمونهای استرس ترشح می شوند که بایستی یاد بگیریم این استرس ها در گذر زمان قابل حل هستند و به طور کلی اگر واقعیات زندگی خود را بپذیریم به راحتی می توانیم با مشکلات روزمره کنار بیاییم و می بایست هرکس مهارتهای مدیریت استرس را آموخته و آنها را بکار بندد.

بعد از پخش یک کلیپ کوتاه در خصوص پیشگیری از افسردگی، آقای دکتر علی اکبرفضائلی، دکتری اقتصاد سلامت و عضو هیأت علمی گروه مدیریت و اقتصاد بهداشت دانشگاه به ایراد سخنرانی در خصوص ارتباط بین شادکامی و رفاه اقتصادی پرداختند.

دکتر فضائلی بیان کردند که مطابق با رویکردهای سنتی، شادی و نشاط و رفاه اجتماعی براساس درآمد سنجیده می شود. اما براساس رویکردهای جدید، متغیرهای دیگری همچون بیکاری، تحصیلات، تورم و... نیز تأثیرگذار است. ایشان عنوان نمودند که پژوهش های متعددی نشان داده اند که اگرچه بالا رفتن درآمد باعث شادکامی می شود اما این رابطه تا سطح خاصی از درآمد بصورت مثبت و مستقیم برقرار است و اگر درآمد از سطح معینی بالاتر رود دیگر آن رابطه مستقیم و مثبت را با شادکامی نخواهد داشت و این ارتباط بسیار ضعیف تر می شود که در علم اقتصاد به معمای استرلین معروف است. همچنین ایشان اظهار داشتند که براساس تحقیقات انجام شده در طی سالهای اخیر دو عامل بیکاری و تورم به عنوان دو مشکل اصلی اجتماعی در جامعه امروزی مطرح می شوند که برای اکثر افراد جامعه فاکتور بیکاری عینی تر است ولی تورم ذهنی بوده و کمتر افرادی هستند که آن را حس کنند. مطالعات اخیر نشانگر این موضوعند که بیکاری در جامعه تأثیر منفی بیشتری بر میزان نشاط اجتماعی دارد تا تورم اقتصادی. ایشان در پایان به گزارش جهانی شادی (*World Happiness Report*) در سال ۲۰۱۵ استناد نمودند که براساس آن شواهد در خصوص رضایت از زندگی و شادی، ایران در بین ۱۵۷ کشور رتبه ۱۰۵ را داشته است که به اذعان اغلب صاحب نظران جایگاه چندان مناسبی به نظر نمی رسد.

سخنران آخر این برنامه علمی آقای دکتر بابک معینی، دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت و رییس مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دانشگاه بودند که در خصوص شادکامی در خانواده، محیط کار و تحصیل به ایراد سخنرانی پرداختند.

ایشان بیان کردند که با نهادینه کردن شادی و نشاط در زندگی می‌توانیم زندگی و آینده خوبی برای خود و اطرافیانمان رقم بزنیم که در این زمینه آموزش مهارت‌های زندگی نقش بسیار مهمی در همه اقشار جامعه ایفا می‌کند و نقش متخصصین آموزش بهداشت و ارتقا سلامت را در این زمینه بسیار با اهمیت و ضروری عنوان نمودند. همچنین به سابقه تاریخی شادکامی و شادزیستن در ایران اشاره کردند و بیان داشتند که براساس آنچه که آثار باستانی و بخصوص کتیبه‌های تاریخی برجای مانده (از جمله کتیبه گنجامه همدان) مردم ایران از دیرباز به دنبال شادی و نشاط بوده‌اند. فرهنگ و ادبیات کهن و حتی معاصر ایرانی و نیز آثاری از شاعران و عرفای نامی ایران از جمله رودکی، مولانا، سعدی، حافظ، فردوسی، منوچهری و سنایی و... همگی نشان دهنده تفکر شاد زیستن ایرانیان از گذشته تا به حال بوده است.

دکتر معینی در ادامه با اشاره به اینکه شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷ در خصوص افسردگی است، بیان کردند که برای مقابله با این بیماری روحی روانی شایع که عنوان سرماخوردگی قرن را دارد، بایستی تعاملات اجتماعی خود را افزایش داده و از هر فرصتی جهت شاد کردن خود، خانواده و جامعه و حتی محیط اطرافمان بهره بگیریم، چرا که نتیجه شاد کردن دیگران در واقع بازخورد اثرات آن در زندگی خود ما است. همچنین با اشاره به پژوهش انجام شده در ایران توسط آقای دکتر منتظری و همکارانشان در سال ۱۳۹۱، استانهایی از جمله زنجان، بوشهر، هرمزگان و کردستان جزو شادترین مناطق کشور بوده‌اند که این حاکی از آنست که برقراری شادی و نشاط ارتباط زیادی با امکانات شهری و در آمد ندارد چرا که این استانها جزو استانهای چندان برخوردار کشور نبوده درحالیکه شادتر از سایر استانها و به خصوص کلان شهرهایی مثل تهران، اصفهان، مشهد و یزد و کرمانشاه و... می‌باشند.

در پایان نیز پس از پذیرایی از شرکت‌کنندگان و انجام مراسم قرعه‌کشی توسط اعضای محترم هیأت علمی، به برندگان جوایزی اهدا گردید.

