

<div><div></div><span><b>میزخبر</b></span></div>	
<b>غفلت وبی توجهی</b>	
<b>شایع ترین کودک آزاری</b>	
روانشناس و مسئول واحد صدای یارای انجمن حمایت از حقوق کودکان از برقراری ۲۰۳ مورد تماس باصدای یارای بپار امسال خبرداد و گفت: بیشترین نوع کودک‌آزاری گزارش شده به این واحد، مربوط به غفلت وبی توجهی بوده که نشان دهنده نیاز به افزایش آموزش والدین و نظارت حمایتی بر خانواده‌ها در شرایط آسیب‌پذیراست.	
سمیه امیدی در گفت‌وگو باایسنا، ضمن ارائه گزارشی از عملکرد بهار امسال واحد صدای یارای انجمن حمایت از حقوق کودکان، اظهار کرد: ۲۰۳ مورد تماس با صدای یارای بپار امسال برقرار شده‌است که ۸۰ درصد از این تماس ها، متعلق به مادران، ۱۳ درصد متعلق به کودکان، ۴۰ درصد متعلق به پدران، ۲۰ درصد متعلق به بستگان و ا درصد متعلق به معلم و مربی کودک بوده‌است که در این میان ۴۰ درصد از تماس گیرندگان از طریق دوستان، ۲۱ درصد از طریق اینترنت، ۱۷ درصد از طریق بستگان ومایقی از طریق متخصصان، موسسات غیردولتی، سازمان های دولتی یا مهد و آموزشگاه‌های غیردولتی، سامانه ۱۴۸، ۱۲۳، مراکز غیردولتی و دولتی، شهرداری و بهزیستی با صدای یارآ آشنا شده و تماس گرفته‌اند.	
وی تأکید کرد:۴۰ درصد تماس گیرندگان از تهران ۵۹ درصد تماس ها از استان های کرمانشاه، شیراز، پردیس، شهرکرد، اصفهان، شیراز، زنجان، یزد، اراحدان وورامین، پاکدشت، یزد و فیروزکوه بوده‌است.	
مسئول واحد صدای یارای انجمن حمایت از حقوق کودکان با اشاره به نوع خانواده‌های تماس گیرنده، تصریح کرد: حدود ۹۱ درصد خانواده‌ها به صورت هسته‌ای، ۹ درصد تماس گیرندگان از نوع خانواده‌های تک والد یا طلاق عاطفی و خانواده گسترده بوده‌اند.	
امیدی درباره میانگین سنی مادران تماس گیرنده و همچنین وضعیت تحصیلی آنها، افزود: ۳۵/۶ درصد از مادران تماس گیرنده در بازه سنی ۲۵ تا۴۰ سال، ۳۲/۶ درصد در بازه سنی ۴۰ تا۴۵ سال، ۱۲/۹ درصد در بازه سنی ۳۰ تا۳۵ سال، ۱۰/۶ درصد در بازه سنی ۴۵ تا۵۰ سال، ۴/۵ درصد در بازه سنی ۵۰ تا۵۶ سال، ۲/۳ درصد در بازه سنی ۲۰ تا۲۵ سال، ۰/۸ درصد در بازه سنی ۲۵ تا۲۸ سال و ۰/۸ درصد در بازه سنی ۲۰ تا۲۶ سال بوده‌اند.	
این روانشناس در ادامه وضعیت تحصیلی این مادران را به تفکیک، ۳۹/۸ درصد را کارشناسی، ۳۳/۸ درصد را دیپلم، ۷/۵ درصد را متوسطه اول، ۶/۸ درصد را کارشناسی ارشد، ۵/۳ درصد را کار اداری، ۳/۸ درصد را ابتدایی، ۱/۵ درصد را متوسطه دوم و ۱/۵ درصد را کتتری اعلام کردو همچنین وضعیت شغلی مادران را در مشاغل ا ز جمله کارمند اداری، فروشنده، آموزگار یا مربی مهد، مشاغل خدماتی مانند نظافت یا آشپزی عنوان کرد.	
به گفته وی، درصد تقریبی تماس گیرندگان مادر به تفکیک حدود۶۵ درصد شغل خانه‌دار، ۱۵ درصد کارمند، ۷ درصد فروشنده و ۱۳ درصد مشاغل دیگر است.	
امیدی درباره وضعیت گروه سنی و شغلی پدران تماس گیرنده با صدای یارای بپار، کرد: ۲۲ درصد از پدران تماس گیرنده در بازه سنی ۳۵ تا۴۰ سال، ۲۶/۱ درصد در بازه سنی ۴۰ تا۵۴ سال، ۱۸/۷ درصد در بازه سنی ۵۰ تا۶۵ سال، ۱۲/۴ درصد در بازه سنی ۵۰ تا۶۵ سال، ۴/۵ درصد در بازه سنی ۲۰ تا۳۵ سال، ۲ درصد در بازه سنی ۲۰ تا۲۷ سال و ۲/۲ درصد در بازه سنی ۲۵ تا۳۰ سال هستند.	
تماس گیرندگان به تفکیک شغل پدران نیز نشان می دهد که ۴۵ درصد کارگر، ۲۰ دارای مشاغل آزاد، ۱۳ درصد راننده، ۸ درصد فروشنده و ۱۵ درصد دارای دیگر شغل ها به سبب بویادار، مسئول واحد صدای یارای انجمن حمایت از حقوق کودکان در پاسخ به سوالی درباره برکتزاترین مسائلی که طی تماس با صدای یارای از سوی مادران مطرح شده‌است نیز یاداورد؛ درخصوص مسائل و مشکلات و گزارشات مربوط به کودک آزاری، ۳۸ درصد تماس های مربوط به کودک آزاری ها به دلیل غفلت شامل عدم تأمین نیازهای اولیه، رهاشدگی، کم توجهی تحصیلی یا بهداشتی، ۲۶ درصد به دلیل ازارروانی شامل تهدید، تحقیر، سرزنش متدوم، ترساندن کودک، ۱۹ درصد به دلیل تنبیه بدنی شامل کتک زدن، سیلی، بستن، محروم سازی فیزیکی، ۵ درصد مربوط به آزار جنسی، ۵ درصد مربوط به آزار کلامی شامل فحاشی، ناسزا، القاب تحقیرآمیز و ۳ درصد مربوط به استعمار اقتصادی شامل واداشتن کودک به کار، تکیه گری یا سوء استفاده مالی است. به گفته این روانشناس، در مجموع، بیشترین نوع کودک آزاری گزارش شده، مربوط به غفلت وبی توجهی بوده که نشان دهنده نیاز به افزایش آموزش والدین ونظارت حمایتی بر خانواده‌ها در شرایط آسیب‌پذیر است.	
وی با اشاره به سهم مشکلات ارتباطی و اجتماعی کودکان از میان تماس ها، تصریح کرد: ۴۴ درصد از مشکلات ارتباطی واجتماعی مربوط به مدرسه و مسائل ارتباط با دوستان وهمسالان، ۲۶ درصد مربوط به عدم توانایی در برقراری ارتباط با دیگران و ۱۶ درصد مربوط به مسائل ناشی از اینترنت و فضای مجازی و ۱۲ درصد از طرف دشمنی با دو دوستان و اختیار بوده‌اند.	
امیدی در ادامه مهم ترین انواع مشکلات ارتباطی واجتماعی گزارش شده را شامل انزوای اجتماعی، ناتوانی در برقراری دوستی پایدار، ترس از جمع یا اضطراب اجتماعی، رفتار پر خاشاگرانه یا سلطه جو در جمع وناسازگاری در محیط مدرسه یا مهدکودک، رفتار پر خاشاگرانه یا سلطه جو در جمع وناسازگاری در محیط مدرسه یا مهدکودک، مطرح کرد و گفت: این دسته از مشکلات اغلب با گوه‌های فرزند پروری نامناسب، کمبود فرصت های بازی گروهی، یا تاجارب پر تنش خانوادگی مرتبط هستند. مداخلات روانی اجتماعی مانندآموزش مهارت های اجتماعی، بازی درمانی گروهی وحیامت والدین می تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش این مشکلات داشته باشد. مسئول واحد صدای یارای انجمن حمایت از حقوق کودکان همچنین با اشاره به سهم مشکلات روحی وروانی در تماس ها، گفت: ۳۰ درصد مربوط به ترس واضطراب، ۲۲ درصد پر خاشاگری، ۱۰ درصد تنهایی ومایقی مربوط به بی هویتی، احساس غم افسردگی، سوگ و... است. مشکلات روحی وروانی در کودکان اغلب ریشه در محیط خانوادگی پر تنش، عدم حمایت هیجانی کافی وتجربه هیجانی های روانی یا جسمی دارد که این مشکلات در صورت شناسایی زود هنگام قابل درمان و کنترل هستند. در این زمینه، ابزارهایی مانند بازی درمانی، روان درمانی فردی، آموزش والدین و کار با خانواده به عنوان مداخلات مؤثر توصیه می شوند.	
این روانشناس در ادامه درباره مشکلات مربوط به بلوغ تماس گیرندگان نیز تصریح کرد: ۲۸ درصد مربوط به مسائل احساسی وعاطفی، ۲۵ درصد تماس گیرندگان دچار اعتیابی به رزش های خانواد یا اجتماع، ۲۵ درصد دارای عدم آشنایی با مسائل مربوط به بلوغ، ۱۳ درصد مربوط به بحران هویت، ۱۱ درصد مسائل مربوط به بلوغ زودرس ومایقی به ارتباط با غیر همجنس مربوط بوده‌اند.	
واحد صدای یارای انجمن حمایت از حقوق کودکان با اشاره به مشکلات عادی نیز بیان کرد: ۲۵ درصد مشکلات مربوط به خواب، ۲۰۸ درصد ناخن جویدن، تیک عصبی، ۱۰ درصد مربوط به مشکلات مربوط به دندان قروچه، ۱۴ درصد مربوط به شکستن انگشتان و ۱۴ درصد مربوط به سایر موارد بوده‌است.	
<div><span>■</span><span>■</span><span>■</span></div>	
<b>کاهش ۴۰ درصدی بارش در ایران</b>	
براساس داده‌های سازمان هواشناسی، کشور در سال آبی جاری تا ۶ مردادماه، ۴۰ درصد با کاهش بارش روبه‌رو بوده و طی این مدت ۱۳۷ میلی متر بارش دریافت کرده‌این درحالیست که میانگین بلندمدت بارش کشوری در این بازه زمانی ۲۲۸/۲ میلیمتر بوده‌است. به گزارش ایسنا، براساس داده‌های سازمان هواشناسی طی هفت روز گذشته منتهی به ۴۷ مردادماه به‌طور میانگین ۱/۱ میلیمتر بارش دریافت شده که این میزان در بلندمدت ۱ میلیمتر است و برابر با ۹۴/۲ درصد بارش کمتری در این بازه زمانی دریافت شده‌است. از ابتدای ماه جاری منتهی به ۶ مردادماه به‌طور میانگین ۰/۱ میلیمتر بارش ثبت شده، در حالی که میزان آن در بلندمدت ۰/۷ میلیمتر است. در نتیجه بارش نسبت به بلند مدت ۹۳ درصد کاهش یافته‌است. از ابتدای فصل جاری منتهی به ۶ مردادماه در کشور به‌طور میانگین ۲/۷ میلیمتر بارش دریافت شده که نسبت به بارش ۴/۶ میلیمتری بلندمدت، ۴۰/۵ درصد کاهش یافته‌است.	
از ابتدای سال جاری تا ۶ مردادماه به‌طور میانگین ۱۳۷ میلیمتر بارش در کشور ثبت شده که نسبت به میانگین بلندمدت با مقدار ۲۲۸/۲ میلیمتر با کاهش ۴۰ درصدی بارش روبه‌رو بوده‌است. جدول اطلاعات پهنه‌ای بارش استان‌ها از ابتدای سال آبی جاری (اول مهرماه سال گذشته) نشان می‌دهد همه استان‌ها نسبت به دوره بلندمدت بارش کمتری دریافت کرده‌اند. با وجود اینکه در حال حاضر سامانه جوی منوسن در جنوب و جنوب شرق کشور فعال است اما در زمینه کاهش بارش نسبت به دوره بلندمدت، سیستان و بلوچستان بدترین وضعیت را تجربه می‌کند چرا که ۷۴/۴ درصد کمتر از حد نرمال طی سال آبی جاری بارش دریافت کرده‌است. همچنین هرمزگان نیز از جمله استان‌های کم بارشی است که با اختلاف کمی از سیستان و بلوچستان، کاهش ۷۳/۱ درصدی بارش را داشته‌است.	
استان تهران نیز کم بارشی روبه‌رو بوده‌است. در حالی که میانگین بارش تهران در بلندمدت ۲۷۰ میلیمتر است ولی در سال آبی جاری تنها به‌طور میانگین ۱۴۰/۷ میلیمتر بارش دریافت کرده‌است که نشان دهنده کاهش ۴۷/۹ درصدی بارش در این استان است. به گزارش ایسنا، سال آبی در ایران از اول مهرماه شروع می‌شود و ۳۱ ت شهریور سال بعد ادامه می‌یابد.	

پنج‌شنبه ۹ مرداد ۱۴۰۴  
۶ صفر ۱۴۴۷، ۳۱ جولای ۲۰۲۵

## اجتماعی

چه مواردی سلامت روان را تهدید می کند؟

# حقایق درباره افسردگی



**گروه اجتماعی**

غم و شادی دو وضعیت متضاد خلق و خو هستند که هر کدام ما ز به صورت روزمره انواع شدیدوضعیف آن‌ها را تجربه می‌کنیم. برای مثال، با شنیدن خبری خوش و دیدن دوستان قدیمی احساس شادی را تجربه کرده و یا باز دست دادن دوستی نزدیک و یا شنیدن خبری ناگوار دچار احساس غم می‌شویم.تأثیرنمای کارهمه‌چیزطبیعی است واین دوا احساس ووضعیته خلق وخونه تنها بخشی طبیعی اززندگی ما را تشکیل می‌دهندبلکه به پیشبرد آن نیز کمک می‌کنند. به عنوان مثال، احساس غم از دست دادن فردی نزدیک، منجر به تحریک واکنش‌های فیزیولوژیک و دفاعی در بدن می‌شود که به ما کمک می‌کنند تا بتوانیم سختی ناشی از این فاجعه را تحمل کنیم.

اما این احساس غم در صورتی که بدون دلیل مشخص و موجهی ادامه یافته و تبدیل به وضعیتی شود که حالت اختلال یا بیماری به خود بگیرد، افسردگی نام خواهد گرفت که یکی از شایع ترین بیماری‌های روانی عصر حاضر است و جدا از ابعاد روانی دارای ابعاد جسمانی نیز هست. افسردگی بر طرز تفکرو رفتار انسان تأثیر گذاشته و منجر به ایجاد طیف وسیعی از مشکلات عاطفی و جسمانی می‌شود.

اغلب متخصصان این بیماری را یک بیماری مزمن به حساب می‌آورند و اعتقاد دارند همانند سایر بیماری‌ها از جمله دیابت و فشارخون نیازمند درمان است و باید این مقوله را جدی گرفت.

معمولا بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

**نقش مهم سوابق خانوادگی و ژنتیک در ابتلا به افسردگی**

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، سوابق خانوادگی و ژنتیک نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کنند. اگرچه ابتلا به افسردگی در زنان حدود ۲۰ درصد و برای مردان حدود ۱۲ درصد است. بااین حال، اگر فردی سابقه خانوادگی افسردگی یا بالینی داشته باشد، این احتمال افزایش می‌یابد. برای مثال اگر یک مرد مادر پادری داشته باشد که افسردگی دارد، آن ۱۲ درصد ممکن است به ۳۰ درصد افزایش یابد و اگر سابقه خانوادگی اختلال دوقطبی و جود داشته باشد، این احتمال حتی بیشتر می‌شود و به حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد هم می‌رسد.

زن‌ها هم عامل مهم دیگری در افسردگی به شمار می‌روند. هر چند مشخص کردن اینکه دقیقاً کدام زن‌ها به خطر ابتلا به افسردگی تأثیر می‌گذارند و این کار را چگونه انجام می‌دهند، برای محققان چالش برانگیز بوده‌است. دکتر وین دوتوس، متخصص و معاون رئیس و رهبر حوزه بیماری‌های اختلال خلقی در شرکت آسترا-زیلیا، جاسون‌اند جاسون به ایندیندندنت می‌گوید: «به نظر می‌رسد برخی جهش‌های ژنتیکی آسیب‌پذیری در برابر افسردگی را افزایش می‌دهند، در حالی که برخی دیگر مقاومت را تقویت می‌کنند. احتمالاً ترکیبی پیچیده از این جهش‌های ژنتیکی همراه با عوامل محیطی است که تعیین می‌کند آیا یک فرد به این بیماری مبتلا خواهد شد یا نه.»

**افسردگی در زنان شایع‌تر است**

به گزارش ایندیندندنت خطر افسردگی برای پسران و دختران تقریباً یکسان است، اما پس از بلوغ، این خطر برای دختران تقریباً دو برابر پسران می‌شود.

به گفته کارشناسان، هنوز مشخص نیست که آیا این اختلاف دلیل هورمونی دارد یا خیر، با این حال به نظر می‌رسد پس از بلوغ، تغییرات بیولوژیکی دختران را بیشتر در معرض خطر افسردگی قرار می‌دهد؛ آنچه معمولاً نادان‌وار با یاسگی هم‌آورد است. با این حال، زنان مبتلا به افسردگی قبل از شروع قاعدگی با بدترین دوره‌های افسردگی مواجه می‌شوند. زنان همچنین در معرض افسردگی در دوران بارداری و پس از آن هم قرار دارند. پدیدهای که در این دوران‌ها ناشی از استرس و پرورشترون نسبت می‌دهند که بر عملکرد مغز تأثیر زیادی دارند.

یکی ناظری، از روانپزشک، از بیماری افسردگی به مثابه یکی از رایج ترین اختلالات روانپزشکی نام برده و اعلام کرده که تعداد زنان مبتلا به افسردگی بیش از مردان است.

ناظری با اشاره به این نکته که در حال حاضر بیماری افسردگی به یکی از مهم ترین معضلات جامع پیشرفته و در حال توسعه تبدیل شده‌است، عنوان کرده: «طبق آخرین آمار جهانی، ابتلا به بیماری

افسردگی در هر ۱۰۰ هزار نفر از جمعیت مردان، بیش از ۲۵۰۰۰ ابتلا و در جمعیت زنان، نزدیک به ۵۰۰۰۰ مورد بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در مورد اینکه چگونه افراد به دام افسردگی گرفتار می‌شوند، بررسی‌ها و پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های روانی پس از امراض قلب و عروق و تصادفات جاده‌ای، بیشترین آمار را به خود اختصاص داده و اضطراب و افسردگی تقریباً دو سوم بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهند.

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌ایم، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره ایجاد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی مبتلایان به دنبال درمان‌های روز و نیم مسئله افسردگی را به یکی از شایع ترین بیماری‌ها در سطح جهان تبدیل کرده‌است. در