دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

به گزارش وبدا آلودگی هوا بر سلامت جسمی، روحی - روانی و شخصیتی افراد اثرگذار است.

دکتر محمد آذینی به مناسبت **29** دیماه، روز هوای پاک خاطر نشان کرد: آلودگی هوا با کاهش سطح اکسیژن مغز سبب تصمیم‌گیری‌های آنی و رفتارهای تکانشی شده و ناسازگاری با محیط را افزایش می‌دهد.

مدیر گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی نیشابور ادامه داد: براساس نتایج پژوهش‌های پزشکی، آلودگی هوا می‌تواند موجب افزایش اضطراب، استرس، خشونت و پرخاشگری، کاهش توان فکری، یادگیری و تمرکز، افزایش افسردگی و برخی اختلالات روان‌تنی و ذهنی شود.

وی در ادامه افزود: آلودگی هوا سبب تضعیف قدرت تصمیم گیری اشخاص افسرده می شود و در نتیجه افسردگی شخص را تشدید می کند و شخص حس بی انرژی بودن، کم حوصله و خسته بودن می کند. آلودگی هوا اوضاع اشخاص مضطرب و افسرده را خطرناک تر می کند، به طوری که شخص علاوه بر اضطراب دچار تپش قلب و نفس تنگی هم خواهد گردید.

مهدیه خالقی پور کارشناس سلامت روان بیان کرد: آلودگی هوا چالشی است که سلامت جسم و روان ما را در سراسر جهان تهدید می‌کند.

وی افزود: گام نخست را همیشه دولت‌ها بر می‌دارند و تلاش می‌کنند که به بهبود وضعیت هوا و کاهش آلودگی کمک کنند. ما نیز به عنوان شهروند باید در بهبود وضعیت هوا نقشی داشته باشیم.

کارشناس سلامت روان در پایان گفت: برای جلوگیری از خشمگین شدن و کاهش تنش پیشنهاد می شود افراد از رانندگی در روزهایی که هوا آلوده است تا جایی که می‌شود خودداری کرده و از اتوبوس و مترو برای جابه‌جایی بهره بگیرید. همچنین عوامل استرس‌زا را از خود دور کرده، به ورزش پرداخته و از تنهایی بپرهیزند و در کنار خانواده و دوستانشان باشند تا از بروز افسردگی پیشگیری کنند.

1 / 1

Phoca PDF