



۳۰ تا ۵۰ درصد بچه‌ها در سن رشد دچار تنش می‌شوند

رئیس سومین کنگره بین‌المللی اضطراب گفت: بچه‌ها بین ۳۰ تا ۵۰ درصد در دوره رشد دچار تنش بیش از حد توانایی خود می‌شوند.

همشهری آنلاین: رئیس سومین کنگره بین‌المللی اضطراب گفت: بچه‌ها بین ۳۰ تا ۵۰ درصد در دوره رشد دچار تنش بیش از حد توانایی خود می‌شوند.

به گزارش مهر، پروفیسور علی گرجی، در حاشیه برگزاری سومین کنگره بین‌المللی اضطراب در بیمارستان خاتم الانبیاء(ص)، اظهارداشت: برای اینکه اضطراب در جامعه ایجاد نشود، مهمترین کار مدیریت تنش است.

وی با بیان این مطلب که مزمن شدن تنش، شانس اضطراب را افزایش می‌دهد، ادامه داد: آرامش بزرگترین موهبت خداست و با وجود آرامش، کیفیت زندگی بالاتر می‌رود و معضلات اجتماعی هم کاهش پیدا می‌کند.

گرجی افزود: اقتصاد مقاومتی باید در قالب طرح‌های کلان ملی انجام شود که یکی از این طرح‌ها اضطراب‌زدایی است.

وی گفت: کارگری که اضطراب دارد، میزان تولیدش پایین می‌رود. پزشکی که تنش و اضطراب دارد، بیمار را به درستی معاینه نمی‌کند.

رئیس دانشگاه مونستر آلمان با اشاره به شروع طرح اضطراب‌زدایی از ۵ سال قبل در کشور، افزود: بچه‌ها بین ۳۰ تا ۵۰ درصد در دوره رشد دچار تنش بیش از حد توانایی خود می‌شوند.

وی گفت: همکاری با آموزش و پرورش انجام نشده، اما اطلاعات و تحقیقات را برای آموزش و پرورش فرستادیم.

گرجی با عنوان این مطلب که فکر نکنید جوامع غربی آرام هستند، افزود: آنها هم اضطراب دارند و حتی در مواردی اضطراب آنها از ما هم بالاتر است.

وی گفت: طبق تحقیقاتی که به تازگی انجام شد، مشاهده کردند ۵۰ درصد کارمندان ادارات آلمان دچار اضطرابی بیش از حد استاندارد بودند.

گرجی اظهارداشت: غربی‌ها ارتباطات اجتماعی ضعیف‌تری نسبت به ما دارند و تنها تر هستند. ما گروه‌های اجتماعی زیادی داریم؛ مثلاً هیئت‌های مذهبی جایی برای تخلیه اضطراب و تنش است.

وی با عنوان این مطلب که عضو گروه‌های اجتماعی و خانواده بودن کمک می‌کند اضطراب کاهش یابد، افزود: اگر می‌خواهیم شاد باشیم، در مرحله اول باید آرام باشیم.