



دو عامل پرخاشگری در کلانشهرها

عوامل محیطی همانند آب و هوا، شرایط اقلیمی و تاریکی و روشنایی محیط از عواملی هستند که بر رفتار انسان‌ها تاثیر می‌گذارند.

سلامت نیوز : عوامل محیطی همانند آب و هوا، شرایط اقلیمی و تاریکی و روشنایی محیط از عواملی هستند که بر رفتار انسان‌ها تاثیر می‌گذارند. به گفته کارشناسان هر ساله و همزمان با فرا رسیدن فصل تابستان میزان درگیری‌های بین اشخاص، پرخاشگری و در نتیجه زد و خوردهای خیابانی افزایش پیدا می‌کند. علت این امر به گفته کارشناسان تعریق بیشتر و خروج کلرید سدیم از بدن و تاثیر فعل و انفعالات شیمیایی بر اعصاب شهروندان است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تهران امروز ؛ چراکه با وجود این شرایط آستانه تحمل افراد پایین آمده و در مقابل آمار پرخاشگری در جامعه بالا می‌رود. دکتر مجید ابهری، با اشاره به آمار 40 درصدی افزایش پرخاشگری و خشونت‌های خیابانی در فصل تابستان به تهران امروز می‌گوید: به علت ضعف آموزش حقوق شهروندی و مهارت‌های زندگی توسط خانواده‌ها، آموزش و پرورش و رسانه‌ها درگیری‌های لفظی در جامعه ما رشد چشمگیری یافته و همین علت باعث بروز درگیری‌های فیزیکی و افزایش آمار جرایم شهری شده است.

این آسیب‌شناس اجتماعی فقدان #171& گذشت رفتاری؛ را از نکته‌های تاسف باری ذکر می‌کند که در زندگی شهروندان وجود دارد و تاکید می‌کند: در بسیاری از درگیری‌ها يك عذرخواهی ساده می‌تواند از قتل و خون‌ریزی و درگیری فیزیکی جلوگیری کند. قانع بودن به حقوق فردی و اجتماعی توسط شهروندان، عدم تجاوز به حریم حقوقی دیگران، صبر و حوصله گذشت از ابزار اصلی رفتار مسالمت‌آمیز بوده که می‌تواند از درگیری‌های کلامی و فیزیکی جلوگیری کند.

وی بالا رفتن فشار خون، تپش قلب، سکته‌های قلبی و مغزی، مرگ بر اثر شوك آسیب‌های روانی، از دست دادن کنترل ذهنی و گفتاری و آسیب‌های فردی و جسمی را از نتایج پرخاشگری عنوان کرده و می‌گوید: آسیب‌های اجتماعی ناشی از پرخاشگری در جامعه شامل بروز و افزایش درگیری‌های فیزیکی و ضرب و جرح و نقص عضو و حتی در مواقعی قتل می‌شود که به عنوان الگوهای منفی رفتاری برای نوجوانان و جوانان در جامعه شناخته می‌شوند و زبان‌های معنوی و فرهنگی به افراد جامعه وارد می‌کنند. به گفته ابهری، 85 درصد پرخاشگری‌هایی که اتفاق می‌افتد مربوط به طیف سنی 17 تا 40 سال و 15 درصد مربوط به افراد 40 سال به بالاست.

زنان اصفهانی پرخاشگرترند

این آسیب‌شناس اجتماعی با اشاره به فراوانی پرخاشگری در شهرهای مختلف می‌گوید: آمار پرخاشگری در شهرهای مختلف بسته به باورهای فرهنگی متفاوت است، اما بر اساس آمار در استان اصفهان پرخاشگری در میان زنان 7 درصد بیشتر از مردان گزارش شده است. در بسیاری از شهرها از جمله تهران پرخاشگری مردان بیشتر از زنان است و در شهرهای توریستی و مسافرتی مثل استان‌های شمالی پرخاشگری بین زنان و مردان مساوی گزارش شده است اما در سایر استان‌ها پرخاشگری مردان بیشتر از زنان است.

به گفته وی آنچه مشخص است اینکه در 90 درصد از قتل‌هایی که در کشورمان اتفاق می‌افتد خشم اولیه باعث به وجود آمدن قتل شده که از این تعداد 70 درصد قتل‌ها با پیش زمینه پرخاشگری بوده و مابقی شوخی‌هایی بوده که منجر به قتل شده است.

مهارت خود کنترلی موضوع دیگری است که ابهری به آن اشاره کرده و می‌گوید: مهارت خود کنترلی اصلی‌ترین ابزار پیشگیری از پرخاشگری است که متأسفانه توسط رسانه‌ها و در جامعه ما به آن اشاره‌ای نمی‌شود در حالی که اصلی‌ترین مهارت موضوع خودکنترلی است و خانواده‌ها، مدارس و رسانه‌ها باید موضوع خود کنترلی را آموزش دهند البته فیلم‌ها و سریال‌ها و حتی بازی‌های رایانه‌ای نیز در افزایش خشونت در جامعه سهم دارند.

ترافیک تهران موضوع دیگری است که ابهری به آن اشاره کرده و می‌گوید: ترافیک تهران یکی از عواملی است که خود در هر شرایطی تحریک‌کننده اعصاب و روان مردم است و چون مردم با مقوله حمل و نقل و ترافیک در طول روز به مقدار زیاد سروکار دارند، وقتی گرما هم روی آنها تاثیر می‌گذارد سریع‌تر عصبانی می‌شوند و کارشان به درگیری و اوقات تلخی می‌کشد. گرما از جمله علت‌های بیرونی و استرس‌زا است که موجب می‌شود تعادل روانی افراد به هم بخورد و آستانه تحمل آنها کاهش یابد. البته گاهی علت‌های درونی به علت‌های بیرونی اضافه می‌شود.

به گفته وی تحقیقات در شهرستان‌های کوچک، بدون ترافیک و استان‌های سردسیر کشور نشان می‌دهد که تعداد نزاع‌ها و درگیری‌های افراد در معابر عمومی بسیار پایین است اما در تهران ترکیب گرمای هوا با ترافیک آسیب‌های زیادی بر مردم وارد می‌کند.

وی با اشاره به این نکته که پیشگیری مهم‌ترین نکته در جلوگیری از کاهش آستانه تحمل است، می‌گوید: برای پیشگیری از کاهش آستانه تحمل در گرما در قدم اول باید محیط را مناسب‌سازی کنیم. مثلاً اگر در حال رانندگی هستیم و در اوج ساعات پرترافیک و گرم قرار داریم، باید هوای داخل اتومبیل‌مان را خنک نگه داریم. به این معنا که هرچند وقت یک بار کولر ماشین را روشن کنیم یا شیشه‌ها را کمی پایین بیاوریم تا تبادل هوا صورت گیرد.

در قدم دوم باید در طول روز مایعات خنک (نه سرد و یخ‌زده) مصرف کنیم تا تحمل گرما برایمان آسان‌تر شود. استحمام روزانه نیز در کاهش عصبانیت‌های فصل گرم موثر است زیرا عرق و ضایعات ناشی از آن را از روی سطح پوست بدن پاک کرده و از کاهش آستانه تحمل افراد تا حد زیادی جلوگیری می‌کند. از طرف دیگر، استحمام موجب حفظ روحیه شاداب و القای حس سرزندگی افراد می‌شود و همین موضوع می‌تواند از بروز عصبانیت‌ها و حتی خودخوری‌های بعضاً نابجا پیشگیری کند. البته نقش پوشش را نیز نمی‌توان نادیده گرفت.

تنش بیشتر در شهرهای آلوده‌تر

یک روان‌شناس بالینی نیز با اشاره به این موضوع که عوامل متعددی بر پرخاشگری افراد اثر می‌گذارد، گفت: زمانی که میزان آلودگی هوا در شهرها زیاد می‌شود، مقدار اکسیژن‌رسانی به بدن کم می‌شود در نتیجه میزان انقباض عضلانی فرد بیشتر می‌شود و فرد تنش بیشتری را در این زمان تجربه می‌کند و مستعد برانگیختگی می‌شود.

دکتر مهرداد کاظم زاده عطوفی با بیان این نکته که آلودگی صوتی و گرمای بیش از حد هوا نیز به عنوان عوامل استرس‌زا بر پرخاشگری افراد اثر می‌گذارد، به تهران امروز می‌گوید: هر عاملی که بتواند میزان تنش در افراد را افزایش دهد باعث بروز پرخاشگری می‌شود و عوامل زندگی در کلانشهرها مانند آلودگی‌های صوتی، فشارهای اقتصادی و مشکلات خانوادگی که در شهرهای کوچک و روستاها به ندرت وجود دارد، قطعا در بروز پرخاشگری موثر هستند و معمولاً در زمان گرمای بسیار بخصوص در شهرهای بزرگ که مسئولیت‌های بیشتری به عهده یک فرد است و ترافیک و آلودگی صوتی نیز در حال افزایش است، آستانه تحمل فرد کاهش پیدا می‌کند و سبب عصبانیت می‌شود.

وی تصریح می‌کند: پرخاشگری علل زیادی دارد که متاثر از تاثیرات تربیتی و کودکی افراد است و یکی از عوامل استرس‌های زیادی است که در شهرهای بزرگ و ماشینی وجود دارد و به دلیل اینکه افراد نمی‌توانند به صورت همزمان عوامل استرس‌زا را کنترل کنند، این کار باعث خستگی سیستم عصبی آنها می‌شود و افراد نسبت به عوامل محیطی زودتر واکنش نشان می‌دهند در نتیجه این عامل رفتاری تبدیل به پرخاشگری می‌شود.