



نزاع‌های خیابانی در تابستان 30 درصد افزایش می‌یابد

بر اساس اعلام روابط عمومی سازمان پزشکی قانونی کشور، سال گذشته 611 هزار و 809 نفر به دنبال خسارت‌های ناشی از نزاع به مراکز پزشکی قانونی مراجعه کردند که 186 هزار و 617 مورد آن مربوط به تابستان بوده است که در واقع حدود 30 درصد از کل مراجعات نزاع را به خود اختصاص می‌دهد. این آمار می‌تواند دلیل خوبی برای اثبات تأثیر گرما بر اعصاب و روان باشد.

بر اساس اعلام روابط عمومی سازمان پزشکی قانونی کشور، سال گذشته 611 هزار و 809 نفر به دنبال خسارت‌های ناشی از نزاع به مراکز پزشکی قانونی مراجعه کردند که 186 هزار و 617 مورد آن مربوط به تابستان بوده است که در واقع حدود 30 درصد از کل مراجعات نزاع را به خود اختصاص می‌دهد. این آمار می‌تواند دلیل خوبی برای اثبات تأثیر گرما بر اعصاب و روان باشد.

دانه‌های درشت عرق، راه را از پیشانی می‌گیرد و روی گونه‌اش سر می‌خورد و زیر چانه، بلاتکلیف باقی می‌ماند. بی‌اختیار دستش را به جست و جوی دستمال داخل ماشین می‌کند. خبری از دستمال نیست. پشت دست را به پیشانی می‌کشد و رد دانه‌های خیس را تا چانه می‌گیرد. بی‌حوصلگی از سر و رویش می‌بارد، با وجود این سر دردش که باز می‌شود، کلمه‌ها پشت سر هم ردیف می‌شوند. «من هم دلم می‌خواست مانند خیلی‌ها تمام روز را جلوی کولر بنشینم. چه کسی دوست دارد از صبح تا شب در این گرما، دنبال مسافر این طرف و آن طرف برود. چه کنم که چاره‌ای ندارم. گاهی هم به همین خاطر با مسافرها تندی می‌کنم، البته خیلی وقت‌ها هم تقصیر خودشان است و سر کرایه بحث راه می‌اندازند اما دروغ چرا، بعضی وقت‌ها هم خودم مقصرم و آنقدر کلافه و عصبی هستم که متوجه رفتارم نمی‌شوم. بالاخره رانندگی در این شهر بی‌در و پیکر، حساب و کتاب که ندارد. تمام روز مجبوری با هزار جور آدم سر و کله بزنی، راننده‌های ناشی هم که کم نیستند. همین در را ببینید؛ دیروز زده‌اند. نزدیک بود دست به یقه هم بشویم اما به خیر گذشت و مردم پا درمیانی کردند. اصلاً گرما همه را کلافه می‌کند.»

رانندگان تاکسی، تنها قشری نیستند که ناچارند روزشان را در دل گرمای بی‌امان تابستان، به شب برسانند. نان صاحبان بسیاری از مشاغل دیگر هم به همین منوال، سر سفره خانواده می‌آید. جدا از آن، رفت و آمدهای معمول مردم در این روزهای گرم هم، کار راحتی نیست و درجه سختی‌اش بسته به این‌که چه زمانی را در خیابان طی می‌کنید و چقدر در معرض گرما قرار می‌گیرید، متفاوت است. اما چیزی که مسلم است این که تقریباً همه از گرما فراری هستند و این فصل زیبا، گاه آنچنان عرصه را بر آدم تنگ می‌کند که توصیفی برایش نیست. از گرمادگی گرفته تا عصبانیت و پرخاشگری که گاه تا مرز جنون پیش می‌رود و طبیعتاً می‌تواند خطرآفرین هم باشد.

بر اساس اعلام روابط عمومی سازمان پزشکی قانونی کشور، سال گذشته 611 هزار و 809 نفر به دنبال خسارت‌های ناشی از نزاع به مراکز پزشکی قانونی مراجعه کردند که 186 هزار و 617 مورد آن مربوط به تابستان بوده است که در واقع حدود 30 درصد از کل مراجعات نزاع را به خود اختصاص می‌دهد. این آمار می‌تواند دلیل خوبی برای اثبات تأثیر گرما بر اعصاب و روان باشد.

دکتر سعید پوره‌اشمی، روانشناس در این رابطه در گفت‌وگو با ایران می‌گوید: «گرمای تابستان، تعریق بدن را افزایش می‌دهد که این مسئله باعث کم شدن حجم مایعات و الکترولیت‌های بدن می‌شود که تغییر الکترولیت‌ها اختلال در عملکرد مغز را به همراه دارد که موجب پایین آمدن آستانه تحمل می‌شود و بدن آمادگی لازم را در رویارویی با ناملازمات از دست می‌دهد و ممکن است در برابر اموری ساده و پیش پا افتاده، واکنش‌های شدید را از خود بروز دهد. همین مسئله موجب به وجود آمدن بسیاری از نزاع‌های خیابانی در فصل تابستان می‌شود.»

او ادامه می‌دهد: «به هر حال باید توجه داشت که گرما از جمله عوامل استرس‌زاست که روح و روان انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، البته استرس ناشی از گرما مشکلات دیگری را هم در پی دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به خستگی، گرفتگی عضلات، گرمادگی، بی‌رمقی، بی‌حالی و اگرما اشاره کرد. در این رابطه باید توجه را به این نکته جلب کرد که بیشتر افراد نشانه‌های این اختلالات را با هم اشتباه می‌گیرند و فکر می‌کنند که برای درمان تمامی آن‌ها می‌توانند از یک راهکار استفاده کنند، اما شناخت این عوارض و راه درمان‌شان مسئله مهمی است که باید از آن آگاه شد.»

پوره‌اشمی تأکید می‌کند: «البته تأثیر گرما بر همه یکسان نیست و معمولاً افراد حساس و زودرنج در مقابل گرما، تحمل کمتری از خود نشان می‌دهند و واکنش‌های شدیدتری دارند. از سوی دیگر در تابستان شب‌ها کوتاه‌اند و میزان خواب نیز کاهش می‌یابد که همین مسئله بر خلق افراد تأثیر می‌گذارد و آستانه تحمل را بیش از پیش

پایین می‌آورد.»

دکتر محمدعلی نجفی توانا، جرم شناس نیز معتقد است که هر عاملی که آستانه تحمل انسان را کاهش داده، نظام روحی را به هم بریزد و سیستم عصبی انسان را به صورت غیرمتعارف تحریک کند می‌تواند باعث وقوع حوادث رفتاری و جنایی شود. با این حساب گرما را می‌توان عامل مهمی در بروز نزاع‌های خیابانی منجر به جرح و قتل دانست که اگر آگاهانه با آن برخورد شود شاید بتوان از بروز بسیاری از حوادث اینچنینی جلوگیری کرد.

این جرم شناس ادامه می‌دهد: «تمام عواملی که بتواند در روحیه و روان انسان اثر بگذارد، در واکنش و کنش‌های فرد اثرات مستقیم و غیرمستقیم دارد که تشنگی، گرسنگی، بیماری‌های جسمی، اختلالات ژنتیکی، افسردگی، اختلالات شخصیتی، بیکاری و فقر را نیز می‌توان از جمله این عوامل دانست. در خصوص تأثیر گرما بر وقوع جرایم نیز مدت‌ها قبل برخی اندیشمندان اروپایی در قالب دیدگاه مکتب جغرافیایی و بر اساس مطالعات آماری بین چند جامعه به این نتیجه رسیدند که بزهکاری افراد در مناطق سرد و گرم متفاوت است که مطالعات اخیر نیز این موضوع را به اثبات رسانده است.»

سپیده مولایی، کارشناس بهداشت توصیه می‌کند که در تابستان تا می‌توانید از لباس‌های نخی و غیر نایلونی استفاده کنید زیرا مواد نایلونی که در لباس‌ها به کار می‌رود باعث تعریق بیشتر می‌شود و فرد را تشنه‌تر می‌کند. همچنین لباس‌های تیره و بخصوص مشکی نیز سبب افزایش تعریق می‌شود بنابراین بهتر است تا حد امکان از لباس‌هایی با رنگ روشن استفاده شود. استفاده از کلاه نقاب‌دار و عینک آفتابی نیز از دیگر توصیه‌هایی است که این کارشناس بهداشت به مردم دارد. مولایی ادامه می‌دهد: «بهتر است در فصل تابستان مردم تا می‌توانند از مصرف غذاهای سرخ شده و چرب دوری کنند چرا که غذاهای چرب و پرادویه تعرق را بیشتر می‌کند و بدن آب بیشتری را از دست می‌دهد. خودداری از ترددهای غیرضروری بخصوص در مکان‌های شلوغ و پرتردد هم راهکار مؤثری در این باره است چرا که فشار عصبی و استرس در این مکان‌ها بیشتر می‌شود و پرخاشگری را به دنبال دارد که برخوردهای ناخودآگاه افراد با یکدیگر در مناطق پر رفت و آمد، خود عاملی مهم در ایجاد پرخاشگری است.»

به گفته او، گوش دادن به موسیقی ملایم با صدای آرام نیز تأثیر مثبتی در کاهش بروز خشم دارد و موجب آرامش می‌شود که این موضوع بویژه هنگام رانندگی در تابستان حائز اهمیت است اما برعکس، گوش دادن به موزیک‌های پُرسر و صدا و با صدای بلند، باعث تشدید عصبانیت می‌شود.

علی شمس نورایی متخصص تغذیه نیز به روزه داران توصیه می‌کند: «با توجه به طولانی بودن زمان روزه‌داری در فصل تابستان که حدود 14 تا 15 ساعت طول می‌کشد، مصرف غذای مقوی و نوشیدن مایعات در وعده غذایی سحری می‌تواند انرژی مورد نیاز برای فعالیت روزانه روزه‌داران را تأمین کرده و عوارض ناشی از کمبود مواد غذایی و مایعات را در بدن کاهش دهد که عمل به این توصیه، حس بی‌حالی را در روزه‌داران کاهش می‌دهد.»

او ادامه می‌دهد: «بهتر است در وعده غذایی سحر از خوردن غذاهای چرب و خشک مانند کوکوسبزی و کوکوسیب‌زمینی، کتلت، گوشت‌های سرخ شده، ماهی سرخ شده، فست فودها، سوسیس و کالباس، غذاهای ادویه دار و انواع سس‌ها پرهیز شود که این غذاها باعث عطش زیاد، احساس ترش کردن و سوزش معده در طول روز می‌شوند. بهترین غذاها در وعده سحر غذاهای آب‌پز و بخارپز، برنج و خورش‌های کم‌چرب است. روزه داران لازم است در سحر مایعات مانند آب، چای کم رنگ و آبمیوه مصرف کنند.»

گذر سالم از فصل گرما، کمی حوصله می‌خواهد که آگاهی، چاشنی‌اش شده باشد. روزهای گرم و بلند تابستان مانند هر سال، ناگزیر سپری می‌شوند؛ روزهایی که گاه شاهد صحنه‌هایی ناخوشایند و تأسف بار است. نزاع‌هایی که نتیجه‌اش هرچه باشد، سودی به حال طرفین ندارد و گاه هم که اتفاقات غیر قابل جبران را رقم می‌زند. چهره‌های ملتهب، لب‌های خشک، دانه‌های درشت عرق بر پیشانی و حرارتی که گاه چشم را می‌سوزاند و نفس را تنگ می‌کند. با این حال نمی‌توان گوشه‌ای نشست تا تابستان بار و بندیل‌اش را ببندد و جایش را به خنکای دلچسب پاییز بدهد. زیر همین آفتاب سوزان هم می‌توان از تونل گرما عبور کرد؛ عبوری سالم و بی‌عیب و نقص...