گفت‌وگوی عقلانی در محیط دانشگاهی

چالش‌هایی که دانشگاهیان و مسئولان را از گفت‌وگوی رو در رو با یکدیگر منع می‌کنند

۱۰

راهکارهای مقابله با اینترنت ماهواره‌ای

با داغ شدن ماجرای اینترنت ماهواره‌ای، حالا کشورهای مختلف در فکر راهکارهای مقابله هستند

۱۱

انتشار کارنامه قرارگاهی شهر

قرارگاه‌هایی که شهرداری تهران برای پاسخ به مسائل شهری ایجاد کرده، چه نتایجی داشته‌اند؟

۱۲

همشهری جامعه

سه‌شنبه ۳ آبان ۱۴۰۱ ■ ۲۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۴ ■ سال سی‌ام ■ شماره ۸۶۲۱

دانش‌بنیان‌های سلامت به‌دنبال نسخه حمایتی

رئیس انجمن شرکت‌های دانش‌بنیان سلامت: اشتغال برای رشته‌های بدون بازار کار، عبور از درمان سنتی، تجهیز نظام سلامت به تکنولوژی‌های روز، آمادگی برای مقابله با پاندمی و بیماری‌های جدید و... حاصل دانش‌بنیان شدن حوزه سلامت است، اما فناوران، مشکلات متعددی را تجربه می‌کنند

گزارش

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

۱۸۰۰ شرکت دانش‌بنیان در حوزه سلامت فعالند؛ شرکت‌هایی که نقش مهم‌شان در پاندمی کرونا با تولید انواع کیت‌های تشخیصی، واکسن‌ها، داروهای بایوتک و... با عبور از تحریم‌های بین‌المللی و کمبودهای جهانی ثابت شد. همان‌هایی که پیشرفته‌ترین دستگاه ژن‌درمانی و روبات‌های جراح را هم به بازار عرضه کرده‌اند و محصولاتشان مورد استقبال جامعه جهانی در بازار کشورهای غربی و شرقی است. اما بسیاری از فعالان این حوزه و پژوهش‌هایشان برای دانش‌بنیان شدن و دریافت تسهیلات و حتی ورود به بازار با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو هستند؛ مشکلاتی که در کشورهای دیگر وجود ندارد و به‌اصطلاح در باغ سبزشان به روی نخبگان ایرانی باز است. هر چند که امسال اعلام شد مرکز شرکت‌ها و مؤسسات دانش‌بنیان در معاونت علمی و فناوری ریاست‌جمهوری بیش از ۱۱۰ خدمت از قبیل تسهیلات مالی، اصلاح تعرفه گمرکی و عوارض و سود بازرگانی را به‌منظور حمایت‌های متنوع از توسعه کسب‌وکار دانش‌بنیان درنظر گرفته اما به‌نظر می‌رسد که همچنان موانع بسیاری درباره دانش‌بنیان‌ها از جمله فعالان حوزه سلامت وجود دارد. حسین وطن‌پور، رئیس انجمن شرکت‌های دانش‌بنیان سلامت و رئیس سابق دفتر توسعه فناوری سلامت وزارت بهداشت در گفت‌وگو با همشهری از ورود قابل توجه فارغ‌التحصیلان دانشگاهی به حوزه دانش‌بنیان‌ها خبر می‌دهد و می‌گوید: «در برخی از رشته‌های حوزه سلامت، بازار کار برای دانشجویان فارغ‌التحصیل وجود نداشت اما اکنون کمتر دانشجویی را پیدا می‌کنید که حتی در رشته ژنتیک و زیست‌شناسی به‌دنبال کار بعد از فراغت از تحصیل باشد، چرا که این فضا برای آنها به خوبی در حوزه دانش‌بنیان‌ها فراهم شده است.» البته او معتقد است سرعت دانش‌بنیان شدن در ایران در مقایسه با سایر کشورها مناسب نیست و متخصصان این حوزه با ضوابط سخت و پرچالش برای عملیاتی شدن پروژه‌هایشان مواجه هستند اما به راحتی در کشورهای دیگر مجوز می‌گیرند.

درمان سنتی دیگر پذیرفته نیست

«اقتصاد دانش‌بنیان در دنیا موفق ظاهر شده و یک تغییر استراتژیک در حال رخ دادن است. یکی از مهم‌ترین دلایل آن هم این است که مبتنی بر پژوهش صورت می‌گیرد و کهنه نمی‌شود. ارزش افزوده بالا ۳ شاخص مهم دارد که معمولا منجر به رضایت مشتری است؛ سرعت بیشتر، کیفیت بهتر، قیمت ارزان‌تر.» این نکته‌ای است که رئیس انجمن شرکت‌های دانش‌بنیان سلامت درباره اهمیت دانش‌بنیان‌ها به‌ویژه در حوزه سلامت به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «در این حوزه، انژری قابل توجهی طی سال‌های متمادی صرف شد تا نیروی انسانی بهداشت و درمان تامین شود، اما همین حالا با وجود افزایش مهاجرت‌ها، باز هم مشکلاتی در این حوزه به‌وجود آمده که ضرر بسیاری دارد. در این‌باره سرمایه‌گذاری زیادی در بخش منابع انسانی انجام شده تا متخصصان در حوزه‌های مختلف را در اختیار داشته باشیم اما با خروج آنها از کشور به نوعی این سرمایه‌گذاری هدر می‌رود.» به‌گفته وطن‌پور، نیروی انسانی از نظر آموزشی و پژوهشی فوق‌العاده است و همین افراد حدود یک دهه است که در کشور خودمان به سمت ایجاد کسب‌وکارهای نوین و فناوری‌ها روی آورده‌اند: «دانش‌بنیان‌ها در حوزه سلامت علاوه بر موضوعات بالینی، در حوزه درمان، دارو و ملزومات مصرفی هم اهمیت زیادی دارند، اما اگر قرار باشد علوم پزشکی و حوزه سلامت به روال گذشته دانشگاه‌های علوم پزشکی پیش برود، اتاق‌های عمل همچنان به‌صورت سنتی اداره خواهد شد و روش‌های درمان و خدمات به شکل سنتی پیش خواهد رفت که با توجه به انتظارات مردم و آگاهی آنها از علم نوین پزشکی مقبول نیست.» او معتقد است مردم با شبکه‌های فناوری‌های اطلاعات آشنایی پیدا کرده‌اند و تجهیزات و سایت‌های پزشکی را می‌شناسند: «با توجه به هزینه سنگین درمان نمی‌توان انتظار داشت که بیماران همچنان انتظار دریافت خدمات به شکل سنتی را داشته باشند. حرکت به سمت ارائه خدمات درمانی، ساخت و تجهیز بیمارستان‌ها، دسترسی به ملزومات، تجهیزات پزشکی و داروها با همان ۳ فاکتور اقتصاد دانش‌بنیان، یعنی سرعت بیشتر، کیفیت بهتر و قیمت ارزان‌تر ضروری است. داده‌های پژوهشی هم در دانشگاه‌ها موجود است و می‌تواند تحول اساسی در حوزه تجهیزات و ملزومات پزشکی و داروها ایجاد کند و منجر به بی‌نیازی کشور در حوزه سلامت شود.»

عصای دست رشته‌های بدون بازار کار

«دسترسی به روبات جراح، دستگاه‌های شتاب‌دهنده، ژن‌تراپی، تولید پوست و اعضای مصنوعی و... توسط همین شرکت‌های بومی دانش‌بنیان در کشور فراهم شده و تمامی آنها جزو تکنولوژی‌های برتر و لب مرز دنیا به شمار می‌روند.» وطن‌پور با بیان این مطلب به نقش مؤثر دانش‌بنیان‌های حوزه سلامت در پاندمی کرونا اشاره می‌کند و می‌گوید: «طی این مدت انواع کیت‌های تشخیصی از سوی همین شرکت‌های دانش‌بنیان ایرانی ساخته شد. در فروردین ۹۹ ایران، کشوری کاملا وابسته به اقلام پیشگیری، تشخیص و درمان کرونا بود اما در بهمن همان سال به یکی از کشورهای صادرکننده همین اقلام تبدیل شد. این مسئله شدنی نبود مگر با پای کار آمدن متخصصان و دانشگاهیان. با سرعت توانستیم اقلام مورد نیاز را برای مدیریت بیماری تولید و تامین کنیم.» به‌گفته رئیس سابق دفتر توسعه فناوری سلامت وزارت بهداشت گام مهم دیگر طی ۳ سال اخیر، تولید واکسن‌های کرونا بود: «هم‌اکنون ایران جزو ۳، ۴ کشور برتر تولیدکننده واکسن است. نام ایران در سازمان جهانی بهداشت (WHO) به‌عنوان یکی از کشورهای معتبر در حوزه تولید واکسن ثبت شده است. این نکته مهمی است که دانش واکسن‌سازی در کشور توسعه پیدا کرده و امروز در مواجهه با پاندمی جدید و شیوع بیماری و درصورت نیاز، در کمتر از ۲ ماه، واکسن مورد نیاز در دسترس خواهد بود.» این مسئول به ظرفیت‌های اشتغال در حوزه دانش‌بنیان‌ها هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «بیشترین ضریب اشتغال فارغ‌التحصیلان دانشگاهی در حوزه دانش‌بنیان‌ها رقم خورده است. این در حالی است که برای برخی رشته‌ها از جمله زیست‌شناسی، ژنتیک و... بعد از فارغ‌التحصیلی بازار کاری کمی وجود داشت، اما دانش‌بنیان‌ها اکنون این دغدغه را برطرف کرده‌اند. از این امر به‌عنوان اقتصاد دانش‌بنیان نام برده می‌شود، یعنی اقتصادی که فارغ‌التحصیلان دانشگاهی را جذب می‌کند، از تکنولوژی بالا بهره می‌برد و ارزان، سریع و باکیفیت است.» ارائه خدمات حوزه سلامت بر بستر دیجیتال هم دستاورد دیگری است که به‌گفته وطن‌پور از سوی دانش‌بنیان‌ها محقق شده است: «نه تنها نوبت‌دهی، دریافت جواب آزمایش، پیدا کردن پزشک متخصص و... بلکه در برخی موارد مشاوره با پزشکان هم به‌صورت آنلاین قابل انجام شده است. در حوزه مامایی، پرستاری و پزشکی هم بیماران از همین بستر توصیه‌ها را دریافت می‌کنند. اگر به این اقتصاد توجه و سرمایه‌گذاری بیشتری انجام شود، به هیچ عنوان زیان‌ده نخواهد بود. اگر چه ممکن است در ابتدا مقداری از پروژه‌ها تخیلی و آرمانی یا حتی غیرعملیاتی باشد اما اگر از تمام آنها ۲۰ درصد قابل اجرا باشد، ارزش اقتصادی بسیار بالایی دارد و کشور را غنی می‌کند.»

ضرورت توسعه روباتیک صنعت سلامت

«دانش‌بنیان‌های حوزه سلامت، بستری را فراهم کرده‌اند که اکنون بسیاری از بیماری‌ها از طریق شناسایی ژن‌ها درمان شوند و ایران هم این تکنولوژی را در اختیار دارد.» رئیس انجمن شرکت‌های دانش‌بنیان با بیان این مطلب از ظرفیت‌های صادراتی دانش حوزه سلامت خبر می‌دهد و می‌گوید: «بسیاری از کشورها در حوزه دانش‌بنیان از ایران عقب‌تر هستند و این ظرفیت ویژه‌ای برای کشورمان به شمار می‌رود. همین حالا ۲ روبات جراح به کشور اندونزی صادر شده و حتی کشور چین هم که به لحاظ توسعه صنعتی از ایران جلوتر است، محصولات دانش‌بنیان ایرانی را وارد می‌کند. برخی محصولات دیگر هم جایگاه خوبی در بازارهای اروپایی کسب کرده‌اند.» او معتقد است: «اگر با همان سیاست‌های قدیمی و سنتی پیش می‌رفتیم و ورودی به بحث دانش‌بنیان‌ها نداشتیم آن زمان مشخص می‌شد که کشور متحمل چه زیان‌هایی بود اما طی یک دهه اخیر با حمایت‌های انجام شده و تلاش محققان دانشگاهی شاهد رقم خوردن اتفاقات خوبی در حوزه سلامت هستیم: به‌عنوان مثال در اختیار داشتن روبات‌های جراح که همین حالا در چشم‌پزشکی و تشخیص بیماری‌های قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرند. در صنعت دارویی هم روبات‌ها جای خود را باز کرده‌اند اما توسعه آن نیازمند بودجه و سرمایه‌گذاری است. می‌توان انتظار داشت با حمایت‌های مالی بخش خصوصی توسعه روباتیک در صنعت سلامت تقویت شود.» این فعال دانش‌بنیان درباره فناوری‌های ژن‌تراپی هم توضیح می‌دهد: «در این حوزه توسعه قابل توجهی داشتیم و دستگاه‌های بسیار مجهزی برای خواندن ژن‌ها و هسته‌های سلولی در اختیار داریم. نخستین دستاورد آن این بود که در پاندمی کرونا با وجود جهش ویروسی ما هم دانش ژنتیک شناسایی این جهش‌ها را در اختیار داشتیم. مزیت دستگاه‌های ژن‌تراپی هم تزریق ژن به داخل سلول است، یعنی می‌تواند ژن‌های خوب و سالم را جایگزین ژن‌های ناسالم و معیوب کند. این دستگاه بسیار خاص و تکنولوژی بالایی دارد که کشورهای کمی به آن مجهز هستند اما در علم سلامت تحول بزرگی ایجاد کرده و متخصصان ایرانی آن را عملیاتی کرده‌اند.»

موانع پیش روی فناوران

«برای فعالیت‌های دانش‌بنیان مشکلات متعددی وجود دارد، از تحریم‌های بین‌المللی گرفته تا قوانین دست و پاگیر داخلی، از نبود بودجه و امکانات مالی تا ضوابط سخت و پرچالش اداری که پاشنه آشیل دانش‌بنیان‌ها شده و می‌تواند منجر به دلسردی و خستگی فعالان این حوزه شود.» وطن‌پور با بیان این مطلب تأکید می‌کند: «قوانین، بسیار سختگیرانه شده و سرعت صدور آیین‌نامه و بخشنامه‌های جدید آنقدر زیاد است که گاهی بخشنامه قبلی اجرا نشده، آیین‌نامه جدید می‌آید. دولت نتوانسته به‌طور کامل هماهنگی بین‌بخشی ایجاد کند و این در حالی است که در موضوع شرکت‌های دانش‌بنیان باید این هماهنگی وجود داشته باشد؛ عنوان مثال مجوز از سازمان غذا و دارو صادر می‌شود اما در گمرک قوانین متفاوتی وجود دارد. مسئله گمرک حل می‌شود، شرکت در دانش‌بنیان شدن مشکل دارد. فردی که می‌خواهد یک پژوهش را تبدیل به ثروت کند باید کمترین مراجعه و دغدغه را در امور اجرایی داشته باشد، اما با انواع مشکلات از جمله دانش‌بنیان نشدن، بوروکراسی اداری، سختی‌های دریافت مجوز، چالش‌های صادرات و مشکلات دریافت تسهیلات مواجه است. در این‌باره باید پنجره واحد و تکریم مشتری عملیاتی شود و خدمات به‌صورت یکپارچه در اختیار فناوران قرار بگیرد.» این مسئول در پاسخ به این سؤال که دانش‌بنیان شدن چه اهمیتی برای فناوران دارد و آیا نمی‌توانند بدون صدور این مجوز فعالیت‌هایشان را ادامه دهند، بیان می‌کند: «این مسئله از ابعاد مختلف دارای اهمیت است، ازجمله برندینگ و مارکتینگ. دانش‌بنیان بودن به مشتری القا می‌کند که خدمات ارائه شده نتیجه پژوهش و تحقیق دانشگاهی است. نکته دیگر اینکه تمام آیین‌نامه‌ها و تسهیلات که به سیستم فناور پرداخت می‌شود، فقط مشمول دانش‌بنیان‌هاست. شرکت‌ها زمانی که بخواهند تجهیزات بگیرند یا وارد بازار شوند و یا حتی برای صادرات، به‌دلیل همین دانش‌بنیان نبودن حمایت‌های مادی و معنوی را نخواهند داشت.» او ادامه می‌دهد: «همین حالا دنیا در باغ سبز را به روی نخبگان ایرانی باز کرده و انواع و اقسام مسیرها را برای جذب فناوران ایرانی پیش روی آنها قرار داده است. زمانی که فناور ایرانی یک محصول با تکنولوژی بالا را که در داخل کشور تولید نمی‌شود در اختیار دارد، اما در گرفتن مجوز دانش‌بنیان یا تسهیلات گیر می‌کند و انتظاراتش برآورده نمی‌شود، فکر کردن به مهاجرت یکی از گزینه‌های او خواهد بود.»

نکته

مسیر سخت دانش‌بنیان شدن

«بیش از ۷ هزار شرکت دانش‌بنیان در ایران وجود دارند، اما این آمار کمتر از سایر کشورهاست، چرا که صدور مجوز دانش‌بنیان شدن سایر نقاط جهان بسیار راحت‌تر از ایران است. موانع موجود باعث می‌شود که سرعت دانش‌بنیان شدن مناسب نباشد.» حسین وطن‌پور، رئیس انجمن شرکت‌های دانش‌بنیان سلامت با بیان این مطلب درباره چالش‌های فعالیت در این حوزه می‌گوید: «پروژه‌هایی که در کشور ما موانع بسیار زیادی برای دانش‌بنیان پیش‌روی خود دارند و پشت ضوابط سخت و پرچالش قرار می‌گیرند، به راحتی در کشورهای دیگر مجوز می‌گیرند و از تسهیلات آنها استفاده می‌کنند. فناوران راضی به مداخلات فراوان در روند فعالیت‌هایشان نیستند، به‌عنوان مثال برای دانش‌بنیان شدن، ارزیاب‌ها به‌دنبال تمام جزئیات هستند، اما شرکت‌ها راضی نمی‌شوند که میزان وسیعی از اطلاعاتشان شناسایی و احصا شود. این مسئله یکی از چالش‌های مهم است و بسیاری از شرکت‌ها اصلا تمایلی به دانش‌بنیان شدن در ایران ندارند چرا که به‌گفته خودشان با این روند احتمال کپی شدن طرح‌هایشان وجود دارد.» او معتقد است منابع انسانی سرمایه‌های بسیار ارزشمندی هستند و در تمام دنیا روی آنها و پژوهش‌هایشان سرمایه‌گذاری‌های قابل توجه صورت می‌گیرد: «این ظرفیت‌ها در پاندمی کرونا به خوبی ثابت شد. زمانی که ماسک ساده یا حتی دستگاه‌های ونتیلاتور و کیت تشخیصی نداشتیم، پس از مدتی خودمان تولید کردیم. برخی داروهای خارجی را که مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی نبود و قاچاقی به کشور وارد می‌شد مردم با قیمت‌های کلان از بازار آزاد می‌خریدند، اما همین داروها در کشور خودمان با قیمت کمتر تولید شد. در بحران جهانی کمبود واکسن‌های کرونا، چندین شرکت ایرانی واکسن تولید کردند. اینها همه در سایه دانش توسعه‌یافته و توانمندی دانشگاهیان، شرکت‌های فناور و دانش‌بنیان‌ها حاصل شده است. شرکت‌های دانش‌بنیان، دانشگاهیان و فارغ‌التحصیلان، بسیار خوب در این حوزه فعال شده و پای کار آمده‌اند. این سرمایه خوبی است و نباید اجازه دهیم که درباره این سرمایه‌های ارزشمند به راحتی و با بهانه‌های کوچک میل مهاجرت تقویت شود.»

خلاصه گزارش

حسین وطن‌پور
رئیس انجمن شرکت‌های دانش‌بنیان سلامت:

بسیاری از کشورها در حوزه دانش‌بنیان از ایران عقب‌تر هستند و این، ظرفیت ویژه‌ای برای کشورمان به شمار می‌رود. همین حالا ۲ روبات جراح به کشور اندونزی صادر شده و حتی کشور چین هم که به لحاظ توسعه صنعتی از ایران جلوتر است، محصولات دانش‌بنیان ایرانی را وارد می‌کند. برخی محصولات دیگر هم جایگاه خوبی در بازارهای اروپایی کسب کرده‌اند.

دانش‌بنیان‌ها در حوزه سلامت علاوه بر موضوعات بالینی، در حوزه درمان، دارو و ملزومات مصرفی هم اهمیت زیادی دارند، اما اگر قرار باشد علوم پزشکی و حوزه سلامت با روال گذشته دانشگاه‌های علوم پزشکی پیش برود، اتاق‌های عمل همچنان به صورت سنتی اداره خواهد شد و روش‌های درمان و خدمات به شکل سنتی پیش خواهد رفت که با توجه به انتظارات مردم و آگاهی آنها از علم نوین پزشکی مقبول نیست.

بیشترین ضریب اشتغال فارغ‌التحصیلان دانشگاهی در حوزه دانش‌بنیان‌ها رقم خورده است. این در حالی است که برای برخی رشته‌ها از جمله زیست‌شناسی، ژنتیک و... بعد از فارغ‌التحصیلی بازار کاری کمی وجود داشت، اما دانش‌بنیان‌ها اکنون این دغدغه را برطرف کرده‌اند.

برای فعالیت‌های دانش‌بنیان مشکلات متعددی وجود دارد، از تحریم‌های بین‌المللی گرفته تا قوانین دست و پاگیر داخلی، از نبود بودجه و امکانات مالی تا ضوابط سخت و پرچالش اداری که پاشنه آشیل دانش‌بنیان‌ها شده و می‌تواند منجر به دلسردی و خستگی فعالان این حوزه شود.

گزارش

چگونه فصل افسردگی‌ها را سپری کنیم؟

سال که به نیمه می‌رسد و رختِ هزاررنگ پاییز تن می‌کند با وجود آن همه زیبایی طبیعی، احساس کرختی جسمی و مجموعه‌ای از ناراحتی‌های روانی با دامنه نوسان‌های مختلف، سراغ افراد بسیاری در جامعه می‌آید. روانشناسان از این احساس کرختی و ناراحتی با عنوان «افسردگی پاییزی» یا «افسردگی فصلی» یاد می‌کنند که آگاهی و دانش مناسب درباره آن می‌تواند ضمن رفع پیامدهای آزاردهنده، لذت بردن از پاییز رنگارنگ را جایگزین آن کند. حال؛ این افسردگی پاییزی چیست؟ افسردگی پاییزی نوعی اختلال عاطفی همراه ناراحتی، استرس، اضطراب، بی‌حالی، خواب‌آلودگی و خستگی است که تاکنون دانشمندان علت اصلی بروز آن را کاهش نور خورشید، ترشح محدود سروتونین در مغز و نیز تغییر ساعت زیستی بدن معرفی کرده‌اند. اختلالی که اغلب با علایمی مانند تحریک‌پذیری، انرژی کم یا خستگی مداوم، زیاد خوابیدن، احساس سنگینی در پاها یا بازوها، احساس ناامیدی و بی‌ارزشی، عدم‌تمرکز، افزایش وزن و تغییر اشتها همراه است و شاخصه‌هایی مانند جنسیت، سن و سابقه بیماری‌های جسمی و روحی بر میزان آن اثرگذار است. سؤال بعدی می‌تواند این باشد که برای مقابله با افسردگی پاییزی چه باید کرد؟ پاسخ ساده است؛ بهره‌مندی از برنامه خودمراقبتی ضمن درنظر گرفتن شرایط فردی و محیطی افراد، بسیار راهگشاست. حال به مهم‌ترین موارد این برنامه خودمراقبتی اشاره می‌شود.

۱ می‌توانید با طبیعت درمانی، آغاز کنید. به دامان طبیعت پناه ببرید و آنجا وقت بگذرانید. پیاده‌روی کنید یا با قرار گرفتن در مجاورت نور، خاک و آب، فرصت تازه شدن به‌خود بدهید.

۲ موسیقی و ساز مورد علاقه‌تان را فراوان گوش کنید. تماشای فیلم، مطالعه کتاب، آشپزی و برگزاری و حضور در دورهمی‌های صمیمانه نیز در کنار موسیقی‌درمانی، بسیار اثربخش خواهد بود.

۳ ورزش و یوگا نیز می‌تواند روح و روان شما را بازیابی کند. ورزش تأثیر بسزایی در آرامش اعصاب و روان انسان دارد و باعث عمیق و آرام شدن تنفس، کاهش فشار خون و افزایش جریان خون می‌شود. تمام این موارد باعث می‌شوند بدن در وضعیت آرامی باشد و به دور از تنش، افسردگی و استرس قرار گیرد.

۴ مدیتیشن به‌معنای متمرکز کردن ذهن به بدن است که طی آن فرد به آرامی توجه را به درون خود می‌برد تا به آرامش جسمی و ذهنی دست پیدا کند. این همان حالتی است که افسردگی پاییزی را در بازه زمانی قابل‌قبولی می‌تواند درمان کند. مدیتیشن در واقع با افزایش سطح تمرکز، آرامش و همچنین کاهش درد، افزایش سلامت انسان را به همراه دارد. پیشنهاد می‌کنیم هر روز به‌مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه به حالت نیلوفری بنشینید یا در جای مناسب دراز بکشید. حالت نیلوفری یعنی پشت خود را صاف کنید، کف دستتان را روی ران‌ها قرار دهید و به‌صورت چهارزانو یا روی صندلی بنشینید. این ساده‌ترین روش مدیتیشن است که بخش عمده‌ای از تمرینات یوگا را نیز تشکیل می‌دهد و باعث افزایش سروتونین یا هورمون شادی در بدن می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که هر روز به‌مدت چند دقیقه مدیتیشن را تمرین می‌کنند، کمتر دچار افسردگی می‌شوند و سیستم ایمنی قوی‌تری نسبت به دیگران نیز دارند.

۵ از نوشیدن دمنوش‌های خوش عطر پاییزی غافل نشوید. نوشیدن یک فنجان چای گرم یا دمنوش‌های میوه‌ای_ترکیبی (دارچین، سیب، گل گاوزبان، بهارنارنج، لیمو خشک و بابونه) باعث کاهش تنش، افسردگی و اضطراب درونی می‌شود. این در حالی است که بسیاری از این دمنوش‌ها خاصیت درمانی برخی بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمی را هم دارند.

۶ در فصل پاییز و زمستان میزان نور خورشید کمتر است و بسیاری از پژوهشگران و پزشکان بر این باورند که علت، افسردگی است. برای مقابله با افسردگی پاییزی، هرگاه آسمان، صاف و آفتابی بود، در مقابل نور خورشید قرار بگیرید. همچنین در این فصل‌ها پرده پنجره‌ها را کنار بکشید تا خانه تاریک نباشد و کمی نور طبیعی در خانه جریان داشته باشد.

۷ قرار دادن گل و گلدان در محیط خانه و از سویی پرداختن به امور باغبانی حتی در مقیاس آپارتمانی، می‌تواند حسابی شما را سرگرم کند تا از افسردگی پاییزی در امان بمانید.

۸ رعایت سبک غذایی سالم و سلامت‌محور نیز راهگشاست. برای تهیه غذاهای تازه، سبز، میان‌وعده‌های مغذی و آبمیوه‌های طبیعی، خودتان دست به‌کار شوید. در این بین معاینه بدنی و ارزیابی شناختی را به‌صورت منظم انجام دهید تا از کوچک‌ترین تغییرات در خود نسبت به افسردگی پاییزی آگاه باشید.