

روانی» ۳۲۷ درصد بالا رفت.

۶ میلیون طفل معصوم بیمار!

اطفال بیگناه نیز از این تله در امان نماندند. به بچه های بی تربیت و یا «شیطون» لقب ADHD دادند و آنها را به یکی از خطرناکترین مواد شیمیایی از گروه «آمفتامین» ها بستند که مالا ممکن است منجر به تخریب مناطقی از مغز بشود. تعداد کودکان معصوم «مبتلا به ADHD» که در سال ۱۹۸۵ در حدود ۵۰۰,۰۰۰ بود امسال به ۶ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر رسیده است. آیا اینان همه دچار کمبود داروی «ریتالین» هستند؟ البته که نه.

علت این عارضه چیزی است که من آن را «گرستگی نامرئی»، یعنی کمبود مواد غذایی ضروری برای مغز و اعصاب می دانم که در رأس آنها اسیدهای چرب نوع Omega-3 و نیز ویتامین B12 می باشد.

آیا می دانید بچه های چینی، چه در آمریکا و چه در چین، به ندرت دچار ADHD می شوند زیرا که تغذیه آنها طبیعی تر است و نیز فرهنگ و طرز تربیت آنها چنین اجازه ای نمی دهد! ناگفته نماند که غذاهای «اخ و تف» (جانک فود) و توخالی، و نیز مواد شیمیایی عیدیه ای که برای مرغوب ساختن رنگ و طعم خوراکی ها بدان ها اضافه می کنند، ممکن است در ایجاد این عارضه دخیل باشند.

خلاصه بیش از ۱۰ درصد بزرگسالان آمریکا تحت «مراقبت» یک یا چند داروی روانی می باشند. این بیچاره ها بیمار راستین نیستند بلکه کمی «ضعف اعصاب» دارند. تکرار می کنم اکثر این «امراض روانی» وجود خارجی ندارند بلکه بدلائل مادی «تراشیده» شده اند. البته از حق نباید گذشت که حدود ۳۵ درصد افراد از مصرف این داروها به اصطلاح راضی هستند ولی باید دانست که اثرات «داروی الکی» (Placebo) نیز در همین حدود می باشد! به نظر من تجویز این نوع داروها فقط در درمان بیخوابی جایز است.

**مضار داروهای روانی در چی است؟**

اگر نگاهی به شرح عوارض داروها بکنید ممکن است به آنها لب نزنید. در صدر عوارض داروهای روانی ازدیاد احتمال خودکشی است. از کشور سوئد که یکی از پیشرفته ترین ممالک دنیاست اخیراً چنین گزارش شده است: ۸۰ درصد موارد خودکشی در کسانی روی داد که تحت درمان با داروهای روانی بودند.

نیمی از ۳۷۷ بانوی سوئدی که در سال ۲۰۰۶ مرتکب خودکشی شدند یک یا چند داروی روانی مصرف می کردند... تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل.

توجه، توجه: هرگز مصرف داروهای روانی را ناگهانی و خودسرانه قطع نکنید زیرا ممکن است حالتان بسیار دگرگون شود. پس باید این کار را تحت نظر پزشک و در ظرف یکی دو ماه انجام دهید.



درآمد پزشکان در این برهه از تاریخ بطور بی سابقه ای بالا رفت زیرا که تشخیص «اضطراب» و نوشتن نسخه «والیوم» وقت زیادی نمی گرفت و مریض هم با رغبت می پرداخت.

به دنبال موفقیت بی سابقه «اضطراب درمانی»، صنایع داروسازی به فکر «اختراع» امراض روانی دیگر افتادند و کم کم کلیه فعل و انفعالات ذهن را که برای هر انسانی طبیعی است نوعی مرض یا اختلال (Disorder) خواندند که «افسردگی» در صدر آن حالات بود.

کتاب قطوری هم تألیف کردند که در آن اکثر نوسانات طبیعی خلق و خوی انسان ها به صورت نوعی «اختلال» طبقه بندی شده و هر کدام را با «کد» ویژه آن مشخص شده بود. امروزه دیگر کسی نمی گوید «اعصاب من کمی ضعیف است» زیرا که جای آن را انواع «اضطرابات» و «افسردگی ها» و سایر «اختلالات روحی» گرفته است.

صنایع داروسازی با پول و زور باد آورده، کم کم پزشکان نخبه، دانشمندان زیرک، و نویسندگان چیره دست را در خدمت خود گرفتند. کتابی بنام «پزشکان در تشخیص افسردگی تقصیر می کنند» به رشته تحریر در آمد و کمیاتی «مرک» ۵۰ هزار نسخه از آن را مجاناً بین پزشکان توزیع کرد.

ده ها و صدها «مطالعات و تحقیقات علمی» بهم بافته شد تا همه بدانند که «افسرده» بودند ولی نمی دانستند! در سال های ۱۹۶۰ و همزمان با جنگ منفور «ویتنام»، شرکت های داروسازی برآورد کردند که ۵۰ میلیون آمریکایی در چنگال «افسردگی» اسیر هستند و پزشکان در حق این بیماران اهمال کرده اند! از سوی دیگر، وکلای دعاوی (Lawyers) شروع به تعقیب پزشکانی کردند که یکی از بیمارانشان «به علت» افسردگی خودکشی کرده بودند. یکی از نخستین داروهای ضدافسردگی از قماش «سه حلقه ای» ها بود و Amitriptyline نام داشته.

زان سپس Prozac وارد میدان شد و اشتیاق یک ملت بزرگ را تیزتر کرد.

«آهای «پروزک» کجائی کنار من می آئی»؟

در انگلستان و آمریکا مصرف (و یا دور ریختن) این ماده بقدری زیاد شده بود که آثار آن در آب مصرفی شهرها پدیدار گردید (سال ۲۰۰۵) در طول سالهای ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۹ مصرف «داروهای

## دنیای پزشکی

به قلم دکتر فریدون منسوبی با همکاری دکتر شروین منسوبی

e-mail: droffice@mansubi.com (408)358-2627

دکتر فریدون منسوبی به خوانندگان با وفای «پرواک» درود می فرستد و با نگارش این سلسله مقالات صحت و سلامت را که لازمه یک زندگانی توأم با پیروزی و شادکامی است برای شما عزیزان آرزو دارد.

**در اندرون من خسته دل ندانم کیست**

که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

آیا حافظ شیرازی افسرده بود؟

یا اینکه لااقل وقتی این غزل دلنشین را می سرود افسرده بود؟

لطفاً کمی درباره این پرسش غور و اندیشه کنید... مطمئناً همصدا با بنده خواهید گفت: آری «حافظ» افسرده بود!

یعنی می گوئید این نابغه شعر و ادب زبان فاخر پارسی مریض بود؟

شاعری که آنهمه رمز و راز و افسون آفرید و به زبان و تاریخ یک ملت کهن صفا و معنا و زیبایی بخشید نمی توانست مریض بوده باشد و چنین نیک بسراید! در آن زمانه که نه از Prozac خبری بود و نه از «زولافت» اثری، بیچاره چه خاکی به سر می کرد؟

جواب این است که «حافظ» نیز، مثل هر آدمیزاد دیگری، البته که می توانست گاهی افسرده و بقول خودش «سودا زده» بشود ولی این دلالت بر مرض نیست. درمان این حالات گذرای افسردگی را هم از قول خود شاعر در شماره پیش نوشتیم:

اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد

من و ساقی بیم سازیم و بنیادش براندازیم

و چنانچه «می و ساقی» در دسترس نبودند:

یوسف گمگشته باز آید به کنعان غم مخور

کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور

و چون آرزو بر پیر و جوان عیب نیست:

گرچه پیرم تو شبی تنگ در آغوشم گیر

تا سحرگه ز کنار تو جوان برخیزم!

تشویق، دلداری، و امید حربه های مؤثری هستند که می توانند در زمره «برنامه مجانی سلامت» هر کسی قرار بگیرند. و اما حربه بسیار مؤثرتر دیگری هم وجود دارد.

**بگریستن یا نگریستن، بحث در این است!**

بدون تردید مؤثرترین شفای حملات حاد افسردگی همانا گریه کردن است.

این حقیقت را همه می دانند ولی اکثراً فراموش می کنند. همین آخوندهای خودمان که با «گریز به صحرای کربلا» خانم ها و آقایان را به گریه و زاری می اندازند خدمتی به مراتب چشمگیرتر از خیل پزشکانی که یک خروار prozac در آستین دارند انجام می دهند!

خلاصه هر وقت دلتان گرفته است آن بغض را بترکانید و باران اشک را جاری کنید! آقایان هم باید بیذیرند که گریه کردن علامت تانث نیست، ایرادی ندارد، و

## پل هوگان

وکیل دادگستری



✓ طلاق، نفقه، هزینه و نگهداری فرزند ✓ اخذ حکم برای محدودیت ملاقات  
✓ تنظیم قرارداد قبل از ازدواج ✓ تنظیم وصیت نامه و تراست ✓ انحصار وراثت  
✓ وکالتنامه (مالی و پزشکی) ✓ قیمومت بزرگسالان و خردسالان

✓ Divorce, Custody, Support ✓ Trust/Wills ✓ Handling Of Descendent's Estates  
✓ Conservatorship/Guardianship ✓ Restraining Orders ✓ Prenuptial Agreements  
✓ Dispute Mediation/Arbitration ✓ Guardianship ✓ Step-parent Adoptions  
✓ Power Of Attorney For Both Health & Financial Interests

Paul F. Hogan Attorney At Law

(408)866-9147

106 W. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

## D.J Mian

با جدیدترین مجموعه آهنگهای ایرانی،

آمریکائی، اروپائی و مجهز به کامل ترین

دستگاه های صوتی، جشنهای شما را به هیجان میرسانیم.

عروسی، نامزدی، فارغ التحصیلی، تولد و میهمانیهای خصوصی شما

Our success is attributed to the personal approach to every client and their individual needs.

(408)334-4499

Thanks for taking the time to consider us!

## Overeaters Anonymous



% آیا غذا و اضافه وزن برای شما یک مشکل هست؟

% آیا حتی وقتی که گرسنه نیستید غذا می خورید؟

% آیا به طور غیر قابل کنترلی زیاد می خورید؟

% آیا وزن شما روی طرز زندگی تان اثر گذاشته است؟

با گروه Overeaters Anonymous تماس بگیرید،

و یا در جلسات فارسی ما شرکت فرمایید.

ما یک گروه یار و رفیق هستیم

Sundays 3:00pm-4:00pm

(۴۰۸) ۲۶۸-۷۲۴۳

Balboa Apartments Community Room 151 S. Bernardo Ave., Sunnyvale, CA

بدون حق عضویت،

بدون هیچگونه هزینه