طرح جامع پدافند غیرعامل برای همدان، از نان شب واجب‌تر

سپهرغرب، گروه شهر – طاهره ترابی‌مهوش: دبیر گروه تخصصی شهرسازی شورای مرکزی نظام مهندسی ساختمانی کشور با تأکید بر اینکه داشتن یک طرح جامع برای پدافند غیرعامل در همدان، از نان شب برای این شهر ضروری‌تر است گفت: به‌دلیل شعاعی بودن اگر یکی از خیابان‌ها مسدود شود، دیگر نقاط شهر نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند؛ بنابراین در نظر بگیرید که طبق اصول پدافند غیرعامل می‌بایست این مفهوم در کلیه ساخت و سازهای شهری رعایت شود.

پدافند غیرعامل عبارت است از مجموعه اقدامات غیرمسلحانه‌ای که به‌کارگیری آن‌ها موجب افزایش بازدارندگی، کاهش آسیب‌پذیری، ارتقای پایداری، تداوم فعالیت‌های ضروری و تسهیل مدیریت بحران در برابر تهدیدها و اقدامات نظامی دشمن می‌شود.

در این بین با توجه به حوادث اخیر و حمله خصمانه رژیم منحوس صهیونی به شهرهای میهن اسلامی موضوع پدافند غیرعامل مسئله‌ای است که بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است.

مسئله شهرسازی دفاعی و نقش پدافند غیرعامل در حیات شهرها از مباحث بنیادین در مطالعات شهرسازی و برنامه‌ریزی شهری از دوران بسیار کهن تاریخی بوده، پس در این راستا شناخت اصول و مؤلفه‌های مرتبط با شهرسازی دفاعی یکی از اصول موردنظر در ایجاد فضای شهری با حداقل خطر ممکن است بدان معنا که در طراحی شهرها و تعیین کاربری مورد نیاز شهر و نحوه ارتباط آن‌ها با یکدیگر، باید علاوه بر ایجاد فضاهای مناسب، برای حفظ جان مردم در مقابل تهدیدها، امکان تداوم بی‌وقفه فعالیت‌های ضروری و کاهش آسیب‌پذیری شهر فراهم شود.

با این تفاسیر برآن شدیم در این شماره با شهرساز و دبیرگروه تخصصی شهرسازی شورای مرکزی نظام مهندسی ساختمانی کشور گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

محمدخلیل البرزنیا، با اشاره به اینکه در شرایط جنگی فعلی یکی از موضوعات اساسی که قابل مشاهده است تاب‌آوری نداشتن شهرها و در عین حال رعایت نکردن اصول پدافند غیرعامل در شهرسازی است که بارها حتی در شهری همچون تهران از سوی، رئیس شورای این شهر نیز مورد گلایه قرار گرفته، گفت: متأسفانه شرایط چند روز گذشته مشخص کرد که در شهرهای ما پناهگاه‌هایی برای مواقع بحرانی وجود ندارد.

وی افزود: این در حالی است که بر پایه اصول شهرسازی شهرها می‌بایست برای مواقع بحرانی زیرساخت لازم را در بخش‌های مختلف داشته باشند.

وی با ابراز اینکه متأسفانه در نبود پدافند غیرعامل و تجهیز نکردن شهرها به آن، در مواقع بروز بحران‌های طبیعی یا انسان‌ساز آمار کشته و زخمی‌ها افزایش خواهد یافت تشریح کرد: طی روزهای اخیر آمارها نشان می‌دهند که ۸۰ درصد از این آسیب‌ها، به کم‌توجهی به پدافند غیرعامل در شهرسازی بازمی‌گردد.

دبیرگروه تخصصی شهرسازی شورای مرکزی نظام مهندسی ساختمانی کشور با بیان اینکه همزمان با تقویت پدافند عامل (تجهیزات نظامی) می‌بایست شهرهای خود را به پدافند غیرعامل نیز مجهز می‌کردیم خاطرنشان کرد: امروز جزو کشورهای پیشرو در پدافند عامل و مجهز به سیستم موشکی و پهبادی هستیم که مایه افتخار است.

البرزنیا با اشاره به اینکه پدافند غیرعامل نیز از این جهت حائز اهمیت است که در شرایط بحرانی، بتوانیم زندگی شهری‌مان را حفظ کنیم اذعان کرد: این اصل می‌بایست در ساخت‌وساز شهری و تعیین و جانمایی کاربری‌ها مورد توجه قرار گیرد، ایران از ابتدای تاریخ به خاطر موقعیت جغرافیایی، فرهنگی و تاریخی خود همواره مورد حمله بوده و هیچگاه خود عامل جنگل و هجوم نبوده است.

وی با بیان اینکه متأسفانه بعد از انقلاب، به این موضوع در شهرسازی کمتر توجه شده اظهار کرد: پدافند غیرعامل می‌گوید که باید شهری بسازیم که در صورت بروز بحران، سراسیمه نشویم.

این شهرساز همدانی با بیان اینکه طبق این اصل، پارک‌هایی که می‌سازیم، باید قابلیت تبدیل به پناهگاه داشته باشند اما متأسفانه در پی توجه نکردن به این مفهوم، در صورت بروز حادثه، این ساخت‌وسازها دچار مشکل می‌شوند، مطرح کرد: بر پایه این اصل می‌بایست در ساخت‌وسازها به گونه‌ای عمل کنیم که این اطمینان خاطر وجود داشته باشد که در صورت بروز بحران نه سازه‌ها آسیب خواهد دید و نه به دیگران آسیب خواهند رساند.

البرزنیا تشریح کرد: طبق اصول شهرسازی، آیین‌نامه‌های مشخصی در ارتباط با لزوم توجه به پدافند غیرعامل داریم اما در زمان اجرا و بهره‌برداری به این مسائل توجهی نمی‌شود، این در حالی است که طبق این اصل چون ممکن است بر اثر وقوع حوادث و بحران‌ها یک ساختمان تخریب شود، ساختمان‌های اطراف نباید آسیب ببینند.

وی با بیان اینکه پدافند غیرعامل باید در امدادرسانی به هر پلاک لحاظ شود خاطرنشان کرد: حتی در مسیر افزایش تراکم ساختمان‌ها اگر بخواهیم طبقاتی را افزایش دهیم، حتماً باید به خدمات‌رسانی مناسب با آن ظرفیت توجه کنیم. اگر می‌خواهیم در یک منطقه شهری تراکم را افزایش داده و به‌عنوان مثال سه طبقه را به پنج طبقه افزایش دهیم، باید توجه داشته باشیم که آیا بیمارستان و آتش‌نشانی آن منطقه پاسخگوی این جمعیت خواهد بود یا خیر؟

وی با تأکید بر اینکه در همدان متأسفانه در حداقل ۲۰ برج ساخته‌شده، اصول پدافند غیرعامل مورد توجه قرار نگرفته، اذعان کرد: اگر این اصل رعایت می‌شد می‌دانستیم که مثلاً ما نمی‌توانیم ساختمانی مثل برج آرین را بدون فاصله مناسب از بناهای مجاور و معبر، با نمای تمام شیشه‌ای و بدون حفاظ بسازیم؛ اما این اتفاق افتاده و در صورت وقوع حادثه هر یک از این قطعات شیشه در نما، خود همچون بمبی عمل کرده و جان شهروندان عبوری از خیابان بوعلی را به خطر می‌اندازد.

این متخصص شهرسازی با بیان اینکه طبق اصل پدافند غیرعامل در شهرسازی باید هر ساختمان و کاربری را به گونه‌ای در شهر ساخت که به دیگران صدمه وارد نکند، تصریح کرد: تأسف‌بارتر اینکه علاوه بر موارد عنوان‌شده در شهری همچون همدان خیابان‌ها نیز به لحاظ پدافندی از ایمنی لازم برخوردار نبوده و به‌دلیل نداشتن خیابان‌های در سایه و موازی که بتواند نقش کمک‌رسانی را برای معابر اصلی در مواقع بحرانی ایفا کند، ممکن است خود به تهدیدی جدی در مسیر دسترسی بدل شوند.

البرزنیا با ابراز اینکه داشتن یک طرح جامع برای پدافند غیرعامل در همدان از نان شب برای این شهر ضروری‌تر است گفت: به‌دلیل دوار و شعاعی بودن، اگر یکی از خیابان‌ها مسدود شود، دیگر نقاط شهر نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند؛ بنابراین در نظر بگیرید که طبق اصول پدافند غیرعامل می‌بایست این مفهوم در کلیه ساخت‌وسازهای شهری رعایت شود.

وی مطرح کرد: اگر سالانه یک میلیون مترمربع پروانه ساختمانی در شهری همچون همدان صادر شود که پدافند غیرعامل نیز در این ساخت‌وسازها رعایت شود، ۲۰ سال بعد می‌توان مدعی شد که ۵۰ درصد از شهر مجهز به پدافند غیرعامل هستند.

وی تصریح کرد: همانطور که پیش‌تر عنوان شد، پدافند غیرعامل مجموعه‌ای از اقدامات غیرمسلحانه است که موجب کاهش آسیب‌پذیری نیروی انسانی، ساختمان‌ها، تأسیسات، تجهیزات و شریان‌ها در مقابل عملیات خصمانه دشمن و با کاهش مخاطرات ناشی از سوانح غیرطبیعی می‌شود که در مبحث ۲۱ مقررات ملی ساختمان به‌عنوان یک الزام مطرح شده است.

این مهندس شهرسازی با بیان اینکه معماری و شهرسازی به‌عنوان یک واسطه، قدرت دفاعی را بالا می‌برد، عنوان کرد: تدابیر پدافند غیرعامل در معماری و شهرسازی علاوه بر این می‌تواند بر کاهش خسارات و تهدیدات انسان‌ساز مانند جنگ و کاهش خطرپذیری در برابر انواع خطرات طبیعی نیز مفید واقع شود؛ اما متأسفانه طی سال‌های اخیر در اجرای طرح‌های مرتبط با حوزه مسکن همچون مسکن مهر و پروژه‌های نهضت ملی نیز به اصل پدافند غیرعامل توجهی نشده است.

البرزنیا ادامه داد: این در حالی است که در شهرها تأسیسات و تجهیزاتی با انواع کاربری‌ها اعم از مسکونی، اداری، خدماتی، آموزشی و بهداشتی جای گرفته‌اند که هریک از کاربری‌ها، با جمعیتی سروکار دارند که وقوع حوادث طبیعی سبب متلاشی شدن سازمان زندگی و بروز خسارت‌های جانی و مالی فراوان به این افراد و به‌نوعی ایجاد بحران می‌شود.

مع‌الوصف با توجه به آنچه گفته شد؛ چنانکه طی روزهای اخیر شاهد حمله رژیم غاصب اسرائیل به مراکز شهرها هستیم، در بیشتر موارد این ادعا وجود دارد که مراکز نظامی و تسلیحاتی نقاط مورد هدف هستند اما متأسفانه امروز با توجه به پیشرفت فناوری و ایجاد سکونتگاه‌های انسانی در کنار مراکز نظامی و انتظامی، شاهد به شهادت رسیدن و زخمی شدن تعدادی از هم‌وطنانمان بوده‌ایم به طوری که می‌توان گفت وجود این مراکز امنیت اینگونه مراکز سکونتی را با خطرات فراوانی مواجه کرده است، پس باید در سطوح راهبردی بر پایه اصول پدافند غیرعامل شهری، به گونه‌ای عمل کرد که اگر این مراکز در شهر مورد تهاجم قرار گرفتند، حداقل خسارات و تلفات بر آن‌ها وارد شده و در عین حال حیات و پویایی شهر نیز در مواجه با این خطرات حفظ شود.

سنگاپور؛ سبزترین شهر آسیا

سپهرغرب، گروه شهر: سبزترین شهر آسیا سنگاپور با سرمایه‌گذاری‌های گسترده و تمرکز بالا روی فضاهای سبز، حمل‌ونقل پایدار و بهره‌وری انرژی است.

سنگاپور به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان سبزترین شهر آسیا شناخته می‌شود و تمرکز زیادی بر فضاهای سبز، حمل‌ونقل پایدار و بهره‌وری انرژی دارد. این دولت‌شهر به‌دلیل فضاهای سبز نوآورانه خود ازجمله باغ‌های کنار آب و تعهدش به سیستم‌های حمل‌ونقل پایدار شناخته می‌شود. شهرهای دیگری همچون توکیو، سئول و تایپه نیز در حال برداشتن گام‌های مهمی در توسعه پایدار شهری هستند.

سنگاپور در رتبه چهارم جهان از نظر فضاهای سبز قرار دارد. توکیو پیشرو در بهره‌وری انرژی و طراحی ساختمان‌های سبز است که نشان‌دهنده تعهد قوی آن به توسعه پایدار شهری است. سئول با هدف کاهش ردپای کربن خود بر فضاهای سبز، حمل‌ونقل پایدار و ساختمان‌های با بهره‌وری انرژی تمرکز دارد و تایپه در کنار تلاش‌های بهره‌وری انرژی، حفظ فضای سبز و حمل‌ونقل پایدار را در اولویت قرار می‌دهد. چندین شهر دیگر در آسیا ازجمله کوالالامپور، بانکوک، بمبئی و هنگ‌کنگ نیز فعالانه در جهت پایداری تلاش می‌کنند.

سنگاپور شهرت خود را به‌عنوان یکی از سبزترین شهرهای آسیا از طریق ترکیبی از برنامه‌ریزی راهبردی شهری، ابتکارات نوآورانه سبز و تعهد قوی به پایداری به‌دست آورده که شامل ادغام فضای سبز در ساختمان‌ها، توسعه شبکه‌های گسترده پارک و سرمایه‌گذاری در فناوری‌های پایدار می‌شود. این دولت‌شهر با ادغام فضای سبز در طراحی‌های شهری، توسعه طراحی بیوفیلیک، گسترش ساختمان‌های سبز، توسعه پایدار شهری، بازیافت فاضلاب و مواردی از این قبیل به هدف خود دست پیدا کرده است.

این کشور همچنین با اتخاذ اصول طراحی بیوفیلیک، معماری را با طبیعت ترکیب کرد تا ارتباط بین مردم و محیط زیست را افزایش دهد، همچنین ساختمان‌سازی سبز را اجباری کرد و ویژگی‌هایی همچون باغ‌های عمودی، سقف‌های سبز و داربست‌های آسمانی را در ساختمان‌های مسکونی و تجاری گنجاند. طرح علامت سبز که در سال ۲۰۰۵ راه‌اندازی شد نیز ساختمان‌ها را بر اساس تأثیر زیست‌محیطی آن‌ها ارزیابی و شیوه‌های طراحی و ساخت‌وساز پایدار را تشویق می‌کند.

طرح تشویقی فضای سبز اسکای رایز نیز توسعه باغ‌های پشت‌بامی و دیوارهای سبز را تشویق و به خنک‌تر شدن محیط شهری و بهبود کیفیت هوا کمک می‌کند. سنگاپور فضاهای سبز خود از جمله ذخایر طبیعی، پارک‌ها و فضاهای سبز را به‌طور قابل‌توجهی گسترش و مناطق تفریحی بسیاری فراهم کرده و تنوع زیستی خود را ارتقا داده است. این دولت‌شهر یک سیستم جامع بازیافت فاضلاب را اجرا کرده که مدیریت کارآمد آب را تضمین می‌کند.

سنگاپور همچنین سرمایه‌گذاری‌های گسترده‌ای در منابع انرژی تجدیدپذیر و فناوری‌های پیشرفته مدیریت پسماند داشته است تا ردپای زیست‌محیطی خود را به حداقل برساند و بر گزینه‌های حمل‌ونقل پایدار از جمله حمل‌ونقل عمومی، دوچرخه‌سواری و زیرساخت‌های مناسب برای عابران پیاده تمرکز کرده است. طرح سبز سنگاپور ۲۰۳۰ نیز راهبردهایی را برای تبدیل سنگاپور به کشوری در طبیعت با اهداف افزایش فضاهای سبز، احیای طبیعت در مناطق شهری و اتصال فضاهای سبز ترسیم کرده است.

این دولت‌شهر همچنین همکاری بین بخش‌های دولتی و خصوصی را برای پیشبرد طرح‌های توسعه پایدار تقویت و ساکنان را تشویق می‌کند تا سبک زندگی مسئولانه‌تری نسبت به محیط زیست اتخاذ و در طرح‌های سبز شرکت کنند. با ترکیب این راهبردها، سنگاپور با موفقیت به کشوری تبدیل شده که به‌دلیل سرسبزی، پایداری و کیفیت زندگی‌اش شناخته می‌شود.

رئیس انجمن علمی طب سنتی همدان؛

توجه به تنفس حتی بدون ایجاد تغییر، ذهن‌مان را آرام می‌کند

سپهرغرب، گروه سلامت – مریم کریمی آرمان: رئیس انجمن علمی طب سنتی همدان با اشاره به ارتباط بین سطح اضطراب و آرامش با الگوی تنفس عنوان کرد: چون تنفس یک عمل غیرارادی و ناخودآگاه است در طول روز اصلاً به آن توجه نداریم؛ اما خوب است هرازگاهی به آن توجه کنیم. باید یاد بگیریم زمانی که دچار اضطراب می‌شویم، جایی آرام بنشینیم، چشمان‌مان را ببندیم و به تنفس‌مان دقت کنیم. همین توجه حتی بدون ایجاد تغییر، ذهن‌مان را آرام می‌کند.

بروز احساسات یکی از بدیهیات زندگی انسان‌ها بوده که انواع گوناگون دارد. یکی از آن‌ها، حس استرس و اضطراب است. بدون شک تمام افراد در زندگی خود حتی در سنین کودکی، این حس را به دلایل و اشکال متفاوت تجربه کرده‌اند. احساسات در حد متعارف خود لازمه زندگی و حیات بوده اما در صورت برهم خوردن تعادل، به مشکل و حتی معضل تبدیل می‌شود.

یکی از عوامل برهم‌زننده تعادل حس استرس و اضطراب و تشدید میزان آن، شنیدن اخبار ناگوار خصوصاً در شهرهای مختلف کشور است. طی هفته‌های اخیر خبرهای مربوط به تجاوز رژیم صهیونیستی به خاک وطن، موجب افزایش استرس و اضطراب در افراد جامعه شده، به گونه‌ای که در روند زندگی برخی افراد اختلال ایجاد شده است.

در شرایط خاص بروز عکس‌العمل‌های متفاوت از افراد دور از انتظار نیست. برخی به اقداماتی جهت افزایش تنش‌ها دست می‌زنند و برخی دیگر به‌دنبال راهکارهایی جهت کنار آمدن با شرایط جدید و آرام کردن فضا هستند. عوامل و دلایل متعددی می‌توانند منشأ عکس‌العمل‌ها باشند.

در هر حال برای داشتن زندگی طبیعی، توانایی افراد در کنترل احساسات، حفظ تعادل و جلوگیری از ایجاد مشکلات، بسیار حائز اهمیت است؛ البته بهره‌گیری از راهکارهای پیشنهادی مراجع مختلف، برای کسب این توانایی مؤثر است. انجمن طب سنتی ازجمله مراجع معتبری است که توصیه‌های اساتید مجرب این مراکز در شرایط خاص راهگشا خواهد بود. در ادامه گفت‌وگوی خبرنگار سپهرغرب با یکی از این اساتید را می‌خوانید؛

رئیس انجمن علمی طب سنتی همدان با اشاره به اینکه اضطراب و نگرانی راجع به یک موضوع مشخص در حد جزئی، لازمه زندگی و انجام به‌موقع کارهاست اظهار کرد: این حالت وقتی غیرطبیعی است که یا نسبت نگرانی متناسب با واقعه بیرونی نباشد یا در حالت بدتر بدون اینکه موضوعی در بیرون وجود داشته باشد فرد بی‌دلیل و دائماً مضطرب باشد. در شرایطی که احتمال خطر وجود دارد این مقدار نگرانی لازم است که ما بتوانیم خودمان را از خطر حفظ کنیم ولی اگر شدید باشد و زندگی روزمره فرد مختل شود، نیاز به مداخله دارد.

دکتر مامک هاشمی با تأکید بر ارتباط بین سطح اضطراب و آرامش با الگوی تنفس عنوان کرد: چون تنفس یک عمل غیرارادی و ناخودآگاه است در طول روز اصلاً به آن توجه نداریم؛ اما خوب است هرازگاهی به آن توجه داشته باشیم. باید بیاموزیم وقتی دچار اضطراب می‌شویم، جایی آرام بنشینیم، چشمان‌مان را ببندیم و به تنفس‌مان دقت کنیم که با چه الگویی نفس می‌کشیم. تنفس‌مان چقدر سطحی یا عمقی است، همین توجه حتی بدون ایجاد تغییر، ذهن‌مان را آرام می‌کند.

وی با اشاره به اینکه مدل‌های مختلف تنفس طبی در اینترنت به‌راحتی قابل جستجو است، بیان کرد: ساده‌ترین روش، تنفس عمیق است. ابتدا از طریق بینی نفس عمیق بکشید، سپس چند ثانیه آن را حبس کنید و بعد یک بازدم عمیق و طولانی از بینی داشته باشید. زمان حبس تنفس باید نصف زمان دم باشد، البته این امر با توجه به توان افراد متفاوت است.

استاد طب سنتی ادامه داد: آرام شدن ذهن در زمان حبس تنفس انجام می‌شود، افراد می‌توانند با تمرین، ظرفیت حبس را افزایش دهند. چندین‌بار در طول روز و هر زمانی که احساس اضطراب می‌کنند، این تمرین را انجام دهند.

هاشمی با توجه به اهمیت خواب در کاهش اضطراب عنوان کرد: بر اثر دیر خوابیدن، روند طبیعی بدن مختل شده و ترشحات هورمون‌ها تغییر می‌کند. افراد سعی کنند نظم زندگی‌شان، ساعت مناسب خوردن و خوابیدن را رعایت کرده و به‌خاطر تعطیل شدن بعضی از مشاغل و مدارس، شب‌ها دیر نخوابند.

وی در ادامه گفت: از طرفی افراد وقتی بیدار باشند درهم‌خوری کرده و دچار عوارض می‌شوند. خوردن خوراکی بعد از شام باعث می‌شود فرد، سخت به خواب برود و خواب نامناسب داشته باشد حتی رؤیاهای آشفته ببیند.

وی به تشریح توصیه‌های طب سنتی درخصوص منع مصرف برخی از مواد غذایی در شرایط اضطراب‌آور پرداخت و گفت: افراد از مصرف غذاهای محرک مثل ادویه‌های بسیار تند، دمنوش‌هایی که طبع بسیار گرم دارند مثل زنجبیل و پونه، فست‌فودها و غذاهای سرخ کرده و خیلی چرب، سس‌ها و نوشابه‌ها بخصوص نوشابه‌های انرژی زا پرهیز کنند.

این متخصص طب سنتی به مصرف خوراکی‌های کمک‌کننده در کاهش اضطراب اشاره کرد و افزود: با توجه به اینکه هوا گرم است، از نوشیدنی‌های خنک طبیعی و شربت‌هایی که از عرقیات مثل گلاب، بهارنارنج، بیدمشک و نسترن درست می‌شوند، می‌توان استفاده کرد. همچنین زعفران شادی‌آور، کاهش‌دهنده احساس ترس و همچنین مقوی قلب بوده که شربت آن بسیار مفید است.

هاشمی با اشاره به تأثیر سریع عرقیات روی سیستم عصبی و کوتاه‌مدت بودن اثرشان توصیه کرد: اگر افراد در تمام طول روز احساس اضطراب دارند، بهتر است شربت را در مقدار کم و با فاصله استفاده کنند.

وی به استفاده از دمنوش‌ها سفارش کرد و گفت: دمنوش گل گاوزبان طبع معتدل دارد و در هوای گرم عارضه ایجاد نمی‌کند، نشاط‌آور بوده، قلب و مغز را تقویت می‌کند و هم با فرهنگ ما سازگار است. دمنوش به‌لیمو و بهارنارنج نیز بسیار مفید هستند.

وی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه در شرایط بحرانی اخیر چه توصیه‌ای جهت کاهش اضطراب دارید؟ گفت: افراد سعی کنند با اخبار منفی و تکراری خودشان را سرگرم نکنند. با افرادی که خودشان اضطراب دارند و به اضطراب دیگران دامن می‌زنند، صحبت نکنند، با افرادی نشست و برخاست داشته و گفت‌وگو کنند که با اعتماد به‌نفس و شاد بوده و کلام‌شان مثبت و امیدبخش است.

استاد طب سنتی انجام ورزش‌های ملایم را از روش‌های غیر خوراکی برای کاهش اضطراب برشمرد و خاطرنشان کرد: ورزش به کاهش اضطراب کمک می‌کند و باعث نشاط می‌شود اما نه ورزش های شدید، سنگین و رقابتی. ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی و شنا البته در ساعاتی که شدت آفتاب زیاد نباشد و پیلاتس و یوگا با موسیقی ملایم و آرام‌بخش بسیار مفیدند اما به سالن‌هایی که از موسیقی بلند و ریتم تند استفاده می‌کنند نروید، چون این امر باعث تشدید اضطراب می‌شود.

هاشمی ماساژ را از اقدامات خوب و مفید برای کاهش استرس و اضطراب دانست و گفت: ماساژ تن‌آرامی یعنی ماساژ عمومی و سراسری برای کل بدن که افراد خانواده می‌توانند برای همدیگر انجام دهند به‌ویژه با استفاده از روغن‌های کنجد و زیتون، بسیار مؤثر است. به این صورت که جهت ماساژ باید از سر به سمت پا باشد، با فشار بسیار کم و ملایم. از ماساژ رفت و برگشتی یا جهت برعکس استفاده نشود.

وی رایحه‌درمانی را یکی از روش‌های غیرخوراکی و دارویی که روی سیستم عصبی تأثیر سریع و شاخصی دارد، برشمرد و گفت: از عطرهای طبیعی که آرام‌بخش و نشاط‌آور هستند مانند عطر گل محمدی، گل نرگس، گل مریم و... استفاده کنید. می‌توانید آن را در فضای منزل پخش کنید یا برای بهبود کیفیت خواب و احساس آرامش در خواب، دستمالی را به عطر آغشته کرده و کنار بالش بگذارید.

استاد طب سنتی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه توصیه طب سنتی برای افراد مستعدی که بیماری زمینه‌ای دارند و اضطراب، آن را تشدید می‌کند چیست؟ گفت: حجامت ممکن است برای بعضی از افراد، کمک‌کننده باشد تا سطح تنش را پایین بیاورد؛ البته اعمال یداوی دیگر مثل طب سوزنی و EFT هم می‌تواند در کاهش اضطراب نقش درمانی داشته باشد.

هاشمی به تشریح روش درمانی (EFT) یا رهایی عاطفی که یک روش درمانی مکمل است که از اصول طب سوزنی و روان‌شناسی شناختی برای درمان ریشه‌ای مشکلات روحی، روانی و حتی جسمی بهره می‌برد، پرداخت و گفت: در این روش به جای استفاده از سوزن با ضربه زدن با نوک انگشتان به نقاط خاصی از بدن که با نقاط طب سوزنی مرتبط هستند، به تحریک این نقاط و آزادسازی انرژی مسدودشده در بدن پرداخته می‌شود. یعنی به فرد درمانگر یا هر فرد دیگری آموزش داده می‌شود که به نقاط خاص روی بدن خودش با ترتیب خاص، ضربه‌های ریتمیک بزند همزمان مصاحبه‌ای با فرد انجام شده و در مورد احساساتش صحبت می‌شود.

وی در ادامه به مزیت این روش اشاره کرد و افزود: عاملی که باعث اضطراب شده در ضمیر ناخودآگاه ما وجود دارد و وقتی برای درمان اضطراب، مثلاً گیاه بادرنجبویه استفاده می‌کنیم، ما فقط علائم اضطراب را در بدن با داروی گیاهی یا شیمیایی تسکین داده‌ایم اما روش‌هایی مثل EFT ریشه عاملی که باعث اضطراب است را در ذهن و روان از بین می‌برد؛ بنابراین حتی نیازی به داروی گیاهی نخواهیم داشت.

این استاد طب سنتی در پایان سخنان خود بر کمک گرفتن از خداوند و مناسک مذهبی به‌عنوان یکی از قوی‌ترین روش‌های آرام‌بخشی تأکید کرد و گفت: در مواقع سختی هر کس طبق تجربه‌ای که دارد، از مراقبه‌های مختلف، نماز خواندن، دعاهای مختلف، گوش دادن به دعاها و قرائت قرآن، توسل کردن به ائمه، رفتن به زیارت مکان‌های مقدس استفاده کند.

می‌دانیم که برای حل هر مشکلی، راه‌حل‌های متعددی وجود دارد. نخستین نکته بسیار مهم برای به‌دست آوردن راه‌حل‌ها ضرورت مراجعه به افراد و مراکز معتبر جهت مشاوره و راهنمایی گرفتن است.

نکته بعدی که باید مدنظر داشته باشیم، ساده و پیش پا افتاده به‌نظر رسیدن برخی از راه‌حل‌هاست که باوجود سادگی‌شان قفل مشکلات بزرگی را می‌گشایند. همچنین به‌منظور به‌کار گرفتن برخی از راه‌حل‌ها می‌توانیم به‌تنهایی اقدام کنیم اما برای انجام سایر آن‌ها همچون اعمال یداوی نیازمند کمک دیگران هستیم. نکته مهم دیگر توجه به این نکته است که در بعضی از شرایط و برای عده‌ای از افراد، راه‌حل‌ها نه‌تنها کمک‌کننده نیستند بلکه احتمال بروز آسیب هم متصور است. پس برای همه نباید یک نسخه پیچید.

بنابراین انتخاب راه‌حل‌های مناسب تأثیر بسزایی در بهبود و مرتفع شدن مشکل دارد. افراد می‌بایست با در نظر گرفتن شرایط جسمی و روحی خود و مشورت گرفتن از افراد آگاه و متخصص، راهکارهای مؤثر را به‌کار گیرند.