



دکتر بندر برامکی

رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون



و همکاری سایر بخش‌ها که با توسعه اقتصادی کشور ارتباط دارند چون بخش‌های کشاورزی، دامپروری، صنعت، مسکن، آموزش و پرورش، ارتباطات، کار و امور اجتماعی و رسانه‌های گروهی نیز ضرورت کامل دارد. همکاری فنی و اقتصادی بین کشورها در توسعه و اجرای استراتژی بهداشت برای همه نقش مؤثری دارد. اگر قرار باشد دولت‌ها بهداشت برای همه را فراهم کنند باید در مسائل بهداشتی، متکی به خود باشند ولی این به معنای لزوم خودکفایی در بهداشت نیست؛ زیرا برای تأمین و توسعه استراتژی‌های بهداشتی و فائق آمدن بر مشکلات، همکاری و مسئولیت بین‌المللی امری ضروری است.

مراقبت‌های بهداشتی اولیه (PHC)

هر سال ۷ آوریل مصادف با ۱۸ فروردین از طرف سازمان جهانی بهداشت به‌عنوان روز جهانی سلامت نامگذاری گردیده است. امسال نیز شعار هفته سلامتی ۹۸ با عنوان مراقبت‌های اولیه بهداشتی راهی به سوی پوشش همگانی سلامت نامگذاری گردید که در راستای شعار اصلی سازمان سلامت برای همه «Health for all» قرار دارد.

هدف بهداشت برای همه بر پایه سیاست‌های زیر استوار است: بهداشت و تندرستی حق مسلم مردم است و تأمین آن یک هدف اجتماعی در سراسر جهان است.

اختلاف موجود بین وضعیت بهداشتی مردم جهان، نگرانی مشترک تمام کشورهاست و باید به شدت کاهش یابد. بنابراین پایه و اساس استراتژی بهداشت برای همه توزیع عادلانه امکانات بهداشتی در بین کشورها و در درون کشورها به ترتیبی که به دسترسی عموم مردم به مراقبت‌های اولیه بهداشتی و خدمات پشتیبان آن بیانجامد می‌باشد.

حق و وظیفه مردم است که به صورت فردی و گروهی در برنامه‌ریزی و اجرای مراقبت‌های بهداشتی خودشان نقش داشته باشند. بنابراین مشارکت فعال مردم در شکل دادن به آینده بهداشتی و اقتصادی جامعه از عوامل اساسی در تحقق استراتژی‌های بهداشتی برای همه است.

دولت‌ها در برابر بهداشت و تندرستی مردم که با فراهم نمودن امکانات اجتماعی و بهداشتی کافی امکان‌پذیر است مسئولیت تام دارند. بنابراین برای تأمین بهداشت برای همه تنها تعهد وزارت بهداشت کافی نبوده و تعهد سیاسی دولت در سطح کلی ضرورت دارد.

بهداشت و تندرستی باید به‌عنوان پایه و اساس توسعه اقتصادی و اجتماعی باشد. بنابراین تنها تلاش وزارت بهداشت در این زمینه کافی نبوده، هماهنگی

شعار روز جهانی بهداشت سال ۲۰۱۹

مراقبت‌های اولیه بهداشتی راهی به سوی پوشش همگانی سلامت



کس نباید بین سلامت خوب و نیازهای دیگر زندگی یکی را انتخاب کند.

هفته سلامت امسال با شعار «مراقبت‌های اولیه بهداشتی راهی به سوی پوشش همگانی سلامت» برگزار می‌شود. این هفته فرصتی مغتنم برای بیان اهمیت سلامت در زندگی فردی و اجتماعی، تبیین جایگاه آن در تحقق توسعه مداوم و پایدار، اطلاع‌رسانی و توسعه فرهنگ سلامت است.

اهداف برگزاری هفته سلامت:

فرهنگ‌سازی سلامت و تأکید بر اصلاح سبک زندگی برای تأمین سلامتی مردم به ویژه حول محور شعار سال
جلب مشارکت مردم و همکاری عمومی در راستای توجه به نقش سلامت برای داشتن جامعه‌ای سالم
جلب حمایت سیاست‌گذاران و مدیران ارشد در پشتیبانی از برنامه‌های نظام سلامت
جلب مشارکت همکاری‌های بین بخشی و دستگاه‌های مرتبط با سلامت مردم
جلب مشارکت سازمان‌های غیر دولتی مردم نهاد در سلامت جامعه
برجسته‌سازی موفقیت‌ها و دستاوردهای حوزه سلامت و بیان چالش‌های موجود و انتظارات

روز جهانی بهداشت، هر سال ۷ آوریل (۱۸ فروردین) به مناسبت سالگرد تأسیس سازمان جهانی بهداشت برگزار می‌شود. سازمان جهانی بهداشت بر اساس این اصل بنا شده که همه افراد بتوانند به حق خود به بالاترین سطح ممکن از سلامت دست یابند. هدف و رسالت روز جهانی بهداشت، بالا بردن آگاهی عموم مردم سازمان جهانی بهداشت (WHO) بهداشتی است که سازمان بهداشت جهانی (WHO) آن را در راس اولویت‌های بهداشتی سال قرار داده است، به منظور تأکید بر موضوعات مرتبط به حوزه سلامت همه ساله سازمان جهانی بهداشت شعاری را مطرح می‌کند. شعار سال ۲۰۱۹ این سازمان عبارت است از: مراقبت‌های اولیه بهداشتی راهی به سوی پوشش همگانی سلامت.

پوشش همگانی سلامت (Universal health coverage) هدف نخست سازمان جهانی بهداشت است. کلید دستیابی به این هدف حصول اطمینان از این امر است که هر کسی بتواند به خدمات بهداشتی موردنیاز خود در هر مکان و در هر زمانی که به آن‌ها نیاز دارد دسترسی داشته و بدون رنج سختی‌های مالی آن خدمات را دریافت نماید. این امر شامل طیف وسیعی از خدمات مورد نیاز در سراسر عمر از ترویج و ارتقا سلامت تا پیشگیری، درمان، بازتوانی و مراقبت‌های تسکینی است و به بهترین نحو بر پایه یک سیستم قوی مراقبت‌های بهداشتی اولیه، قابل عرضه می‌باشد.

کشورهایی در نقاط جهان به پیشرفت‌هایی در این حوزه نائل شده‌اند. با این وجود هنوز میلیون‌ها نفر به هیچ‌یک از مراقبت‌های بهداشتی دسترسی ندارند. تعداد بیشتری از افراد مجبورند که بین مراقبت‌های بهداشتی و سایر هزینه‌های روزمره نظیر غذا، پوشاک و یا حتی مسکن یکی را انتخاب کنند. هیچ

شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

محبوبه خورشیدی فرد، فریده روستا کارشناسان سلامت خانواده مرکز بهداشت شهید پیروان شهرستان کازرون

سالمند شدن یک موفقیت است که باید به آن افتخار کرد، زیرا با یاری خداوند متعال در طول عمر بر تمام سختی‌ها، مخاطرات و بیماری‌ها فائق آمده‌اید تا به این دوره برسید. باید تلاش کرد تغییرات جسمی، ظاهری و عملکردی دوران سالمندی را بپذیرید، در کارهای داوطلبانه جهت کمک به دیگران شرکت نمایید و تجربیات و آموخته‌های خود را به دیگران بیاموزید. برقراری ارتباط در تمام عمر باعث امنیت می‌شود پس روابط اجتماعی خود را گسترش دهید. خوشبین باشید و مثبت فکر کنید و سعی کنید با سالمندان خوشبین ارتباط برقرار نمایید؛ زیرا بی‌حوصلگی و ناامیدی را در شما از بین می‌برد. سفر کنید و جهان اطرافتان را ببینید، بشنوید، حس کنید و از زندگی لذت ببرید. از هر فرصتی برای یادگیری مطالب تازه استفاده کنید هیچ‌وقت برای یادگیری دیر نیست. بهداشت فردی را رعایت کنید، هفته‌ای یک الی دو بار استحمام کافی است. توجه به بهداشت دهان و دندان بسیار مهم است، سعی کنید در هر حال چهره‌های خندان داشته باشید. ورزش کنید؛ زیرا ورزش باعث کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس می‌شود و یک راه ساده برای پیشگیری از بیماری‌هاست. موسیقی را در زندگی خود بگنجانید که باعث افزایش تحمل درد، کاهش افسردگی، اضطراب و تنش‌های روانی می‌شود. در هر کاری به خدا توکل کنید؛ زیرا بزرگترین حامی شما خداوند است. بسیار دعا کنید؛ زیرا دعا و نیایش در تعالی و آرامش روح شما مؤثر است.

منبع: راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (زندگی فعال) مؤلفین: دکتر سیلا خوشبین، دکتر آوات غوثی، دکتر عالیه فراهانی، دکتر محمداسماعیل مطلق

سازمان جهانی بهداشت مراقبت‌های بهداشتی اولیه را اینچنین تعریف می‌کند:

در نظر بگیرد. این موضوع شامل در نظر داشتن ملاحظات زیر است:
هزینه (هم هزینه‌های سرمایه‌ای و هم هزینه‌های جاری)
کارایی و کارایی فناوری برای مقابله با مشکلات بهداشتی
قابل‌پذیرش بودن رویکرد هم برای جامعه هدف و هم از نظر ارائه‌کنندگان خدمات بهداشتی
قابل تحمل بودن رویکرد از جمله ظرفیت نگهداری تجهیزات
به‌علاوه ارائه دهندگان خدمات در سطوح مختلف برای استفاده از مناسب‌ترین و هزینه‌اترین شیوه‌های مراقبتی
روش‌ها و ابزار باید آموزش لازم را داشته باشند.
۴. **عدالت (برابری) (Equity):** منابع بهداشتی خدمات مربوط به آن باید به صورت برابر در اختیار همه افراد جامعه قرار گیرد و مردم با نیازهای یکسان باید دسترسی برابر به مراقبت‌های بهداشتی داشته باشند. برای اطمینان از دسترسی برابر باید توزیع و پوشش مراقبت‌های اولیه بهداشتی در مناطق بیشتر باشد که بیشتر نیازها وجود دارد.
منبع: درسنامه پزشکی پیشگیری و اجتماعی: کلیات خدمات بهداشتی (بخش دوم) کی. پارکر، جان اوروت پارکر، حسین شجاعی تهرانی (مترجم)، حسین ملک افضلی (زیرنظر)

فصلنامه بنیادی، کارشناس مسئول آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

مراقبت‌های بهداشتی اولیه بهداشتی اساسی است که توسط نظام بهداشتی با یک روش عملی و علمی قابل‌قبول از نظر روش‌ها و تکنولوژی، قابل تحمل از نظر هزینه‌ها (برای جامعه و کشور) و با مشارکت کامل مردم و روحیه خود اکتایی به افراد و خانواده‌ها در سطح جامعه ارائه می‌گردد.

مراقبت‌های اولیه بهداشتی با مفاهیم و محتوای زیر کلید تحقق بهداشت برای همه است:

مراقبت‌های بهداشتی درمانی نه فقط به صرفه و مؤثر، بلکه باید در حد استطاعت مردم و مورد قبول آنان باشد. مراقبت‌های بهداشتی درمانی باید به صورت عادلانه برای تمامی مردم فراهم آید و نه اینکه بیشترین خدمات برای درصد کمی از مردم تأمین، و در مقابل گروه زیادی از حداقل مراقبت‌های بهداشتی، رسانه و حتی افراد عادی جامعه است که به نوبه افراد و جوامع باید در برنامه‌ریزی، اجرا و ارزشیابی برنامه‌های بهداشتی درمانی مشارکت داشته و بهداشت باید به‌عنوان بخشی از توسعه اقتصادی و اجتماعی تلقی گردد.

واحد‌های ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی باید خدمات پیشگیری، درمانی، توانبخشی و اعتیالی را به‌طور ادغام یافته ارائه نمایند. در پایان باید گفت موضوع سلامت و ایجاد زیرساخت‌های لازم جهت دسترسی همه افراد، مسئله‌ای حیاتی و رسالتی است که بر عهده سیاست‌گذار، دولت، نهادهای اجتماعی، رسانه و حتی افراد عادی جامعه است که به نوبه خود الزامات لازم در این مورد را فراهم نمایند. بدون تردید هفته سلامت فرصت مغتنمی است تا پایان اهمیت و جایگاه بسیار مهم و سهم آن در تحقق توسعه پایدار، بر مشارکت مردم و همراهی مجموعه نهادهای حاکمیتی و اجرایی تأکید شود.

مراقبت‌های بهداشتی اولیه بهداشتی راهی به سوی پوشش همگانی سلامت

تکریم فعالیت‌های دست‌اندرکاران حوزه بهداشت و درمان و تقدیر از فعالان این حوزه تبیین عوامل مؤثر بر سلامت جامعه و توجه دادن مردم و دست‌اندرکاران نظام سلامت با موضوع شعار سال
بر این اساس روز شمار هفته سلامت امسال از یکم تا هفتم اردیبهشت به شرح زیر اعلام شده است:
یکشنبه ۹۸/۰۲/۰۱ دسترسی عادلانه به خدمات سلامت
دوشنبه ۹۸/۰۲/۰۲ آموزش رکن سلامت
سه شنبه ۹۸/۰۲/۰۳ مشارکت اجتماعی و سلامت
چهارشنبه ۹۸/۰۲/۰۴ مراقبت‌های اولیه بهداشتی و سلامت روان
پنج‌شنبه ۹۸/۰۲/۰۵ سلامت در حوادث و بحران‌ها
جمعه ۹۸/۰۲/۰۶ سبک زندگی سلامت محور
شنبه ۹۸/۰۲/۰۷ سلامت، جمعیت و خانواده
که در شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون نیز کارشناسان بهداشتی در راستای مفاهیم روز شمار هفته سلامت برنامه‌های مختلفی در نظر گرفته و برگزار می‌نمایند. تلاش می‌کنیم تا با استفاده از فرصت هفته سلامت و اجرای برنامه‌های متنوع، ضمن یادآوری اهمیت مراقبت‌های بهداشتی، سطح آگاهی جامعه در حوزه سلامت را افزایش دهیم. در پایان بر خود لازم می‌دانم روز جهانی بهداشت را به کلیه فعالان این حوزه اعم از مدیران اجرایی و کارشناسان بهداشتی تبریک گفت و از زحمات مستمر و صادقانه آنها جهت حفظ و ارتقای سطح سلامت مردم تقدیر و تشکر نمایم.

اصول مراقبت‌های بهداشتی اولیه (Principles of Primary Health Care) به منظور تأمین مراقبت‌های بهداشتی اولیه اصول زیر باید مورد توجه باشد:

۱. **اصل هماهنگی بخش‌های توسعه اقتصادی-اجتماعی (inter-sectoral Approach):** بهداشت به صورت مجرد وجود ندارد و تحت تأثیر ترکیبی از عوامل محیطی، اجتماعی و اقتصادی است که به صورت تنگاتنگ با یکدیگر در ارتباطند. بنابراین بخش‌های مختلف جامعه که بر سلامت افراد تأثیر دارند باید تلاشی هماهنگ داشته باشند.
۲. **مشارکت مردم و اتکا به خود (Community Participation):** بدون همکاری و علاقه مردم به تأمین و توسعه خدمات هیچگونه موفقیتی برای آن پیش‌بینی نمی‌شود این به‌عنوان بهداشت به وسیله مردم و قرار دادن سلامت مردم در دست خود آنها توصیف شده است. بدین ترتیب بهداشت پذیرنده‌ی خودجوش است که باید انگیزه برخورداری از آن در مردم ایجاد گردد و علاوه بر بخش بهداشت، جامعه باید درگیر مراقبت از خود شود. به‌علاوه جوامع باید در موارد زیر مشارکت داشته باشند:
ایجاد و نگهداری محیط بهداشتی
ایجاد فعالیت‌های بهداشتی پیشگیری و ارتقایی
ارائه اطلاعات مربوط به خواست‌ها و نیازها به مسئولین سطح بالا
به انجام رسانیدن اولویت‌های مراقبت‌های بهداشتی و اداره بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها.

۳. روش‌های مناسب (Appropriate Methods): نه تنها در مراقبت‌های بهداشتی اولیه بلکه در تمامی سطوح ارائه خدمات بهداشتی درمانی باید از روش، ابزار، کارکنان، دارو، مواد و حتی سیستم اداری مناسب و منطبق با شرایط جامعه استفاده شود. در ارائه خدمات به مردم باید از روش‌هایی استفاده شود که با فرهنگ جامعه مطابقت داشته و از ابزار و پرسنل استفاده گردد که با شرایط کار هماهنگ هستند. بنابراین فناوری مناسب ترکیبی است که هم نیازهای مراقبت‌های بهداشتی و هم بافت اقتصادی اجتماعی کشور را

توجه به سبک زندگی سالم

دهید. از روغن‌های با ترانس پایین (چربی‌های غیراشباع) و مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع و کم‌کالری استفاده کنید.
از لبنیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید. حداقل ۲ بار در هفته ماهی بخورید.
انجام فعالیت فیزیکی تحرک و ورزش: انجام فعالیت‌های ورزشی هوازی مثل دویدن سریع به میزان ۳۰ دقیقه در هر نوبت (یا ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای) ۴ تا ۶ بار هفته باشد متوسط برای حفظ سلامت توصیه می‌شود.

نوشیدن آب سالم و به میزان کافی: به طور متوسط نوشیدن ۸ لیوان آب در روز که البته با توجه به وزن شرایط آب و هوایی و بارداری و ... متغیر است، توصیه می‌شود. داشتن خواب مناسب برای افراد بالغ ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه روز موردنیاز است.

داشتن کار مناسب: داشتن کار مناسب و به دور از استرس نقش عمده‌ای بر کیفیت زندگی دارد. **کاهش استرس:** باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی شده و اثر زیادی بر افزایش کیفیت زندگی افراد دارد.
پرهیز از مصرف تنباکو مصرف سیگار و دخانیات: مصرف سیگار و تنباکو از عوامل خطر ثابت شده سلامت است که قابل کنترل است. با حذف سیگار فراوانی بیماری‌های ریوی، سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی عروقی کم می‌شود و از عوارض و پیشرفت بیماری‌هایی مثل دیابت جلوگیری می‌شود. سیگارهای دست دوم یا سیگارهای غیرفعال را همسر و کودکان افراد سیگاری تشکیل می‌دهند. حضور در فضایی که به دود سیگار آلوده شده است نیز بسیار برای سلامتی مهم است.

اجتناب از مواجهه با مواد شیمیایی، آرایشی و پوشیده‌ها: نقش عمده‌ای در تأمین سلامت افراد دارد.
محافظت از خود در برابر نور آفتاب: استفاده از کرم‌های ضد آفتاب، کلاه و عینک محافظ توصیه می‌شود.
توجه به بهداشت فردی و تناسلی از وسایل بهداشتی شخصی خود نگهداری کنید و

زهر آهلی، معاون بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت شهید پیروان کازرون



بايد همواره با خودتون هماهنگ شاد و آروم باشید.
برای اینکار می‌توانید لیستی از ویژگی‌های مثبتی که دوست دارید داشته باشید و هم‌اکنون بنویسید و با صدای بلند تکرار کنید. به خودتون بگید فو‌العاده هستید، ارزشمند هستید، لایق بهترین‌ها هستید.
جملات تأییدی مثبت من ارزشمندم
شما می‌توانید نظیر چنین جمله نیمه تمام را بسازی و دیگران را وارد به سخن گفتن کنی.
من ارزشمندم؛ زیرا زنده بودن را ترقی در راه خدا می‌دانم.
من ارزشمندم؛ زیرا همه کسانی که با من کار دارند (اعم از دوست و آشنا و فامیل) مرا دوست دارند و به من احترام می‌گذارند. زیرا من هر کس را به طور کامل درک می‌کنم و هر گاه بتوانم گره‌ای از کار کسی باز کنم اجتناب نمی‌کنم.
من ارزشمندم چون خوش اخلاقم و دیگران می‌توانند مرا تحمل کنند.
من ارزشمندم؛ زیرا خداوند مرا بر روی زمین خلقت کرد و اشرف مخلوقاتم نامید. من می‌توانم با استعدادهای بالقوه‌ای که به من عطا کرده به درجه

توجه به سبک زندگی سالم

قطب به صورت انفرادی مورد استفاده قرار دهید. شستن دست‌ها از اصول اولیه و مهم رعایت بهداشت فردی است، بنابراین در صورت شک به آلودگی قبل از انجام هر کار خاصی دست‌های خود را بشویید.
شستشوی مرتب پاها در کنار خشک کردن مناسب آن در سلامت و پوست و پیشگیری از یو‌بی‌د (ببتا و ابتلا به عفونت‌های قارچی و پوستی مختلف کمک کننده است.
شستشوی ناحیه تناسلی و خشک کردن آن در بهداشت و سلامت زنان بسیار مؤثر است.

توجه به سلامت پوست مو و ناخن
استفاده از کرم‌های ضد آفتاب مناسب با نوع پوست برای پیشگیری از اثرات نامطلوب نور خورشید بر روی پوست ضروری می‌باشد. استفاده از هر کرم و ماده بر روی ضایعات پوست و استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی باید با مشورت پزشک بوده و مواد مصرفی دارای استانداردهای لازم باشند. استفاده از دستکش قبل از استفاده از مواد شوینده ضروری است. شستن صورت برای زودن آلودگی محیطی و حفظ سلامت و شادابی پوست ضروری است. توصیه می‌شود صورت ۲ بار در روز با استفاده از آب و صابون ملایم شسته و خشک شود. توجه به سلامت دستگاه گوارش، چشم‌ها، توجه به انجام خودآزمایی ماهیانه پستان در زنان که بهترین روش برای شناسایی زود هنگام بیماری‌های پستان می‌باشد و همچنین توجه به سرطان‌های ویژه زنان از سایر مواردی است که در انجام خود مراقبتی و حفظ سلامت افراد بسیار مؤثر می‌باشد.

منابع: بسته‌های خدمتی توصیه‌های خودمراقبتی ویژه میانسالی بهداشتی شده توسط اداره سلامت میانسالی وزارت بهداشت
لیلا توکلیان، مرضیه دهقانی اصل کارشناسان سلامت خانواده شهره خسروی، کارشناس جلب مشارکت مردمی مرکز بهداشت شهید پیروان شهرستان کازرون

مع ارزشمندم (اشعار دهنه جوان)

هرسال روز تولد حضرت علی اکبر (۱۱ شعبان) روز ملی جوان در نظر گرفته شده است امسال از ۲۸ فروردین ماه تا ۳ اردیبهشت ماه هفته جوان در نظر گرفته شده است عنوان مطرح شده در این سال با محوریت مراقبت جوانان با شعار: من ارزشمندم و موضوع با مراجعه به پایگاه‌های سلامت و مراکز ارائه خدمات جامع سلامت از سلامت خود آگاه شوم انتخاب شده است.
در این مقاله چند عبارات تأییدی در زمینه احساس ارزشمند بودن و افزایش اعتمادبه‌نفس جوانان عنوان شده است.

«الهی کفی لی عزا ان اکون لک عبدا و کفی لی فخرا ان اکون لی ربا»
خدا یا عزت من همین بس که بنده تو هستم و مرا این افتخار بس که تو پروردگار منی

ابتدا باید به این باور برسید که شما انسان ارزش مندی هستید وقتی شما به خودتون احترام بگذارید بقیه هم شما رو ارزشمند می‌دونند.
مثلاً اگر برای همسر و فرزندتون خرج می‌کنید باید حتماً برای خودتون هم خرج کنید و خودتون رو هم حساب کنید.

باید خودتون همونجور که هستید دوست داشته مندی و عاشق خودتون چه‌رتون ظاهرتون باشید. باید بتونید راحت درخواست کنید راحت باشید. باید نظر کسی براتون اهمیت نداشته باشه که پشت سرتون چی میگن.
باید بهترین‌ها رو لایق خودتون بدوین. مثلاً لباس خوب پوشیدنتون فقط مخصوص مهمونی نباشه حتی تو تنهایی هم به خودتون برسید.
باید هیچ چیزی نتونه به آرامش شما لطمه بزنه و روی روحیه‌تون تأثیر بد بذاره.