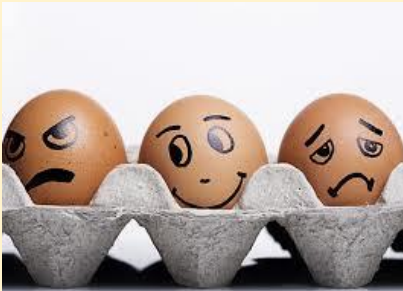


## دکترک ۷: «سلامت روان»



تعریف سلامت روان از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت:

«احساس درونی خوب بودن، اطمینان از کارآمدی، اتکا به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی، خودشکوفایی

توانایی‌های بالقوه فکری و هیجانی»

سلامت روان طیفی را شامل می‌شود که سقف آن سلامت روان مطلوب است و کف آن شروع و یا داشتن علایم اختلال یا بیماری روانی است. سلامت روان بر **سلامت جسمی، اجتماعی و معنوی** اثر گذاشته و از آنها تأثیر می‌پذیرد.

افرادی که سلامت روان بهتری دارند رفتارهای توصیه شده در ادیان را بیشتر عمل می‌کنند که دارای تأثیر دو طرفه می‌باشد به عبارت دیگر افرادی که سلامت معنوی بیشتری دارند سلامت روان مطلوب‌تری را نیز تجربه می‌کنند. از طرفی هرچه افراد جامعه سلامت روانی پایین‌تری داشته باشند بیشتر در معرض بزهکاری، جرم، مزاحمت و رفتارهای غیرمعقول و نامتعارف اجتماعی قرار گرفته و زندگی خود و اطرافیانش را به خطر می‌اندازد یا به تباهی می‌کشاند.

هرچه فرد از سلامت روان بالاتری برخوردار باشد رفتار معقول تر و مناسب تری خواهد داشت در نتیجه در زندگی شخصی و اجتماعی خود موفق تر خواهد بود و موفقیت پایدارتر و توأم با نشاط بیشتر دارد، به عبارت دیگر نقطه نهایی سلامت روان مطلوب همان شادکامی است یعنی رضایتمندی از گذشته، حال و امیدواری به آینده.

### وضعیت سلامت روان در دنیا و کشور



طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۵: «۱۵۱ میلیون نفر مبتلا به افسردگی، ۲۶ میلیون نفر مبتلا به اسکیزوفرنیا یا جنون جوانی، ۱۲۵ میلیون نفر معتاد به مصرف الکل، ۴۰ میلیون

نفر مبتلا به صرع، ۲۴ میلیون نفر مبتلا به آلزایمر هستند و سالیانه ۸۴۴ هزار نفر بر اثر خودکشی می‌میرند.»

تا سال ۲۰۳۰ میلادی (کمتر از ۱۵ سال دیگر) افسردگی به تنهایی بالاترین بار بیماری‌ها را در جهان به خود اختصاص خواهد داد حتی بیشتر از بیماری‌های قلبی، سکت، حوادث ترافیکی، ایدز.

در ایران شیوع اختلالات روانی حدود ۲۳/۶٪ است یعنی تقریباً از هر ۴ نفر ۱ نفر مبتلا به اختلالات روانی است که نیازمند مراقبت است؛



خوشبختانه بیش از ۱۵٪ از این عدد مربوطه به اختلالات افسردگی و اضطرابی است که با مراجعه به پزشک و درمان‌های ساده قابل رفع است ولی به دلیل کمبود آگاهی و یا باورهای غلط افراد مبتلا مراجعه پزشکی ندارند و به همین دلیل فرصت‌های زیادی را در

زندگی به خصوص در تحصیل، یافتن کار و تشکیل خانواده از دست می‌دهند و زندگی سختی را پشت سر می‌گذارند که تبعات آن به نسل‌های بعدی و به جامعه نیز منتقل می‌شود.

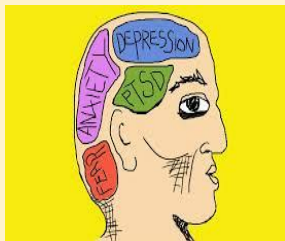
### عوامل خطر متعددی در به وجود آمدن اختلال روانی مؤثر است:

اولین دسته از عوامل خطر وجود ژن‌هایی است که ممکن است در یک نسل بروز کند و خوشبختانه سهمی بیشتر از ۲۰٪ ندارد، اما ۸۰٪ علل مربوط به دسته دوم که **عوامل رفتاری** هستند و دسته سوم **عوامل اجتماعی و محیطی** است که با مداخله و برنامه‌ریزی صحیح قابل اصلاح و بهبود است.

یکی از مهمترین موانع توجه به سلامت روان **انگ‌زدن به بیماران روانی** است، افراد دوست ندارند به داشتن مشکل روانی خود اعتراف کرده و آن را از طریق روانپزشک، روانشناس یا مشاور پیگیری و درمان کنند، زیرا می‌ترسند که به آنها انگ بیمار روانی زده شود.

## راهکارهای ارتقای سلامت روان خود و دیگران

در ابتدا لازم است باورهای خود را اصلاح کنیم:



**اولین باور درست آن است که همانند جسم، روان نیز دچار اختلال و بیماری می‌شود و نیازمند درمان و مراقبت است، در این مورد نیز مراجعه به موقع به پزشک خانواده، روانپزشک و روانشناس بالینی و سایر مشاوران**

تأیید شده توسط مراجع ذیربط پزشکی ضروری است. تعهد و تبعیت از دستور پزشک برای کامل کردن دوره درمان و عدم قطع آن به جهت جلوگیری از مزمن شدن و عود مجدد این اختلالات بسیار مهم است.

**دومین باور درست آن است که دیگران هم مثل ما ممکن است دچار اختلال روانی شوند و لازم است همانند بیماری‌های جسمی از حمایت و ارتباط صحیح شما بهره‌مند شوند و از اطلاق کلماتی که مصداق برچسب و انگ دارد، جلوگیری شود.**

**سومین باور درست آن است که می‌توان از ابتلا به اختلالات روانی پیشگیری کرد:**

### الف) پیشگیری از دچار شدن دیگران به اختلال روانی

**اولین اقدام:** آن است که طوری با سایرین ارتباط برقرار کرده و رفتار کنیم که موجبات تنش و استرس در آنها نشویم. چنین کاری مستلزم یادگیری مهارت‌های ارتقای سلامت روان فردی است. برای ارزیابی خودتان می‌توانید در پایان روز

فهرست رفتارهای مطلوب و نامطلوب خود را بنویسید و برای تقویت رفتارهای مطلوب به خودتان جایزه بدهید و برای تکرار نشدن رفتارهای نامطلوب تصمیم جدی بگیرید.

**دومین اقدام:** آن است که در خانواده، محله و جامعه طوری مشارکت کنیم که در رفع عوامل خطر اجتماعی اختلالات روانی سهمیم شویم؛ از قبیل عضویت در کانون‌های اجتماعی، تشکیل گروه‌های محلی و شرکت در انجمن اولیاء و مربیان، شوراییاری‌ها. شما می‌توانید این مشارکت را در برنامه روزانه، هفتگی و ماهانه خود بگنجانید. این نوع مشارکت موجب ارتقای سلامت روان شما هم می‌شود.

**سومین اقدام: انگ نزنید!**

### ب) پیشگیری از دچار شدن خودمان به اختلال روانی

□ توصیه‌های دین مبین اسلام در زمینه تفکر نیکو، گفتار مؤثر و رفتار مطلوب را به کار بگیرید و میزان عمل به آنها را روزانه و هفتگی ارزیابی کنید. در سایه عمل به توصیه‌های معنوی مهمترین عامل ذهنی پیشگیری از اختلالات روانی یعنی آرامش در شما تقویت شده و با برخورد خوشبینانه نسبت به اتفاقات زندگی از ایجاد تنش‌های ناگهانی به خود و اطرافیان جلوگیری می‌کنید.

□ مهارت‌های زندگی را یاد بگیرید و در زندگی روزانه به کار ببرید.

□ مهارت‌های فرزندپروری و همسررداری را یاد بگیرید و به کار ببرید.

□ تحرک فیزیکی، تغذیه خوب و خواب کافی سه عامل حفاظتی و پیشگیرانه برای اختلالات روانی است. فعالیت جسمانی از نوع متوسط حداقل ۳۰ دقیقه در روز توصیه می‌شود، تغذیه مطابق هرم غذایی باشد و خواب کافی به مدت

۷ تا ۸ ساعت به شرطی که خواب آرام‌بخش که عموماً از ساعت ۱۰ شب تا ۳ بامداد است بخش اعظم خواب شما را تشکیل دهد.

□ اعتیاد به سیگار، مواد مخدر و محرک و همچنین مصرف مشروبات الکلی ترک شود.

□ ازدواج سالم داشته باشید برای این منظور می‌توانید مشاوره بگیرید و کتب و توصیه‌های علمی را مطالعه کنید.

### فراموش نکنیم که مشارکت در خانواده، محله و جامعه به عنوان عامل پیشگیری از اختلالات روانی، اول از همه برای خود ما مؤثر است.

۱. به چه کسی می‌گوییم اختلال روانی دارد؟
۲. چه باورهای غلطی را می‌شناسید که از حضور فرد دارای اختلال روانی برای درمان و دریافت مشاوره ممانعت می‌کند . با باورهای سنتی و محلی خودتان اشاره کنید .
۳. چه راهکارهایی را برای بهبود و ارتقای سلامت روان افراد محله پیشنهاد می‌دهید؟

دفترک حاضر به منظور افزایش اطلاعات و انگیزه شما برای داشتن سبک زندگی سالم در محیط کار و زندگی شخصی تدوین شده است. این مجموعه توسط کارشناسان گروه مؤلفه‌های اجتماعی سلامت، مؤسسه ملی تحقیقات سلامت و اداره کل سلامت شهرداری تهران تألیف شده است؛ کپی و تکثیر بدون اجازه از هر نوع ممنوع است.