

مزایای برنامه های سلامت روان

- ۱- تأمین سلامت روانی و اجتماعی افراد جامعه
- ۲- فراهم کردن خدمات بهداشتی درمانی به صورت قابل دسترس و مقرون به صرفه برای تمام افراد جامعه
- ۳- شناسایی ، درمان ، مراقبت و توانبخشی بیماران روانی
- ۴- ارتقاء آگاهی افراد جامعه و فرهنگ سازی در جامعه
- ۵- توانمند کردن کارکنان بهداشتی و درمانی در زمینه ارائه خدمات به بیماران و خانواده آنان
- ۶- ایجاد نظام ثبت و گزارش دهی اختلالات روان
- ۷- تمرکززدایی در ارائه خدمات درمانی بر اساس دیدگاه سلامت روان جامعه نگر
- ۸- جلب مشارکت افراد جامعه در بهره مندی از خدمات نظام مراقبتهای بهداشتی اولیه
- ۹- افزایش مقاومت و توان مقابله افراد جامعه در برابر عوامل ایجاد کننده اختلالات روانی

عوارض اختلالات روانی

- ۱- افت کارکرد اجتماعی ، خانوادگی ، فردی ، شغلی و تحصیلی
- ۲- هزینه های بالای درمان های روان شناختی ، روانپزشکی و بستری
- ۳- کاهش نیروهای مولد جامعه
- ۴- دور ماندن بیمار از اجتماع و از دست دادن فرصتها و موفقیت های شغلی و تحصیلی

«بسمه تعالی»



ویژه نامه سلامت روان



تهیه کننده: مینا جهانی

کارشناس مرکز مشاوره

مجموع آموزش عالی اسفراين

سلامت روان چیست؟

سلامت روان شامل افزایش تواناییهای افراد و جامعه وقادر سازی آنها در دستیابی به اهداف مورد نظر می باشد . که به همه ما مربوط است نه فقط به کسانی که از بیماریهای روانی رنج می برند . هیچ گروهی وطبقه ای از بیماریهای روانی مصون نیست ،ولی افراد بیکار ،فقرا،نوجوانان، زنانی که قربانی خشونت هستند وغیره بیشتر در معرض خطرند . ومتاسفانه در تمام دنیا به بهداشت روان وبیماریهای روانی به اندازه سلامت جسمانی وبیماری جسمی اهمیت داده نمیشود ومورد بی توجهی وغفلت قرار گرفته است.

فعالیت ها وخدمات بهداشت روان

- ۱- ارزیابی تکامل کودکان و مشاوره به والدین
- ۲- ارزیابی روانی / رفتاری در مدرسه ، مشکلات تحصیلی و روانشناختی دوران بلوغ
- ۳- شناسایی ،درمان و پیگیری اختلالات روانی بزرگسالان شامل:افسردگی ، اختلال اضطرابی و...
- ۴- مداخلات لازم برای سایر مسایل روانی :بیانسگی، زایمان و اختلالات روانی بعد از زایمان ،استرس و سوگ
- ۵- شناسایی،درمان و پیگیری اختلالات دوران سالمندیشامل :دمانس و اختلالات روانی و پیشگیری از آن
- ۶- اقدامات پیشگیری شامل آموزش مهارت های زندگی ، مهارت های فرزند پروری ،مداخله در بحران و بلایا

چند نکته مهم برای حفظ سلامتی روانی:

- ۱- مهارت های حل مسئله و اختلافات را فرا بگیرید.
- ۲- اعتماد به نفس و عزت نفس خود را افزایش دهید.
- ۳- روش های مدیریت زمان را بیاموزید.
- ۴- اجازه ندهید احساسات شما در درونتان انباشته گردد. احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید.
- ۵- از بحث ها و نزاع های غیر ضروری اجتناب ورزید.
- ۶- از بحث ها و نزاع های غیر ضروری اجتناب ورزید.
- ۷- عواملی را که در درون شما ایجاد استرس میکنند را شناسایی کرده و مواجهه با آنها را به حداقل برسانید.
- ۸- از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. جایی بروید که دوست دارید. برای خودتان زندگی کنید نه برای دیگران.
- ۹- از کمالگرایی بپرهیزید. هیچکس کامل نیست.

موفق باشید

❖ فکر کردن به آسیب به خود و یا به دیگران و خودکشی

❖ ناتوانی در انجام کارهای روزانه مانند مراقبت از کودکان خود و یا رفتن به محل کار یا مدرسه

❖ سیگار کشیدن، مصرف الکل یا استفاده از مواد مخدر بیشتر از حد معمول

دین باوری و سلامت روان

متوجه ساختن انسان به مقوله ایمان به خداوند و توحید و

بندگی او، نخستین و اساسی ترین آموزه پیامبران الهی و

معصومان علیهم السلام بوده است. اصلی ترین رکن دین، یعنی

ایمان به خدای یکتا سبب میشود انسان از نگرانی و تشویش

خاطر در امان بماند. همچنین او را به پایداری در برابر

رویدادهای ناگوار زندگی رهنمون میشود. به گونه ای که دیگر

هیچ حادثه ای نمیتواند در آدمی تزلزلی بوجود آورد. بر اساس

بینش اسلامی، هراسانی از هنگام تولد با فطرت الهی یعنی با

بهداشت روانی، قدم به عرصه زندگی میگذارد و اصلی ترین هدف

دین نیز حفظ یا تامین این بهداشت روانی است که از آغاز با

بشر همراه بوده است.

اصولا ایمان، تاثیر بسزایی در نفس انسان دارد. زیرا اعتماد به

نفس و قدرت او را بر صبر و تحمل سختی های زندگی افزایش

میدهد و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر میسازد

و در درونش آسودگی خاطر پدید می آورد. بدین سان، انسان

غرق در احساس خوشبختی میشود.

شاید بتوان گفت توانایی مذهب، در کاستن غم های وجودی و

پیوند دادن انسان با قدرتمند معنوی، در بزرگترین موهبت

۵- انگ اجتماعی بیمار روانی

۶- عوارض داروهای روانپزشکی برای بیمار

۷- آسیب دیدن روابط خانوادگی و ایجاد شرایط نامطلوب برای

خانواده بیمار جهت مراقبت و تحمل بیماری وی

۸- مزمن شدن اختلالات و مقاوم شدن آنها در برابر روشهای

درمانی به دلیل مراجعه، تشخیص و درمان نابهنگام

۹- طولانی بودن دوره درمان اختلالات روانپزشکی

پایین بودن آستانه تحمل نشانه عدم سلامت روان

است

وقتی از سلامت روان حرف میزنیم دو مطلب مد نظر است. یکی

اینکه احساس خوشی، نشاط، آرامش، امیدواری و نظایر آنها

مجموعاً چیزی را به عنوان کیفیت زندگی تشکیل می دهند. به

عبارت دیگر کیفیت زندگی شاخص مهمی در سلامت روانی

است.

مفهوم دیگر آنکه سلامت روان به معنی نداشتن بیماری روانی

است و در واقع کسانی که بیمار روانی نیستند به روانپزشک

مراجعه نکرده و از سلامت روان برخوردارند.

مطمئناً آرامش و داشتن محیط آرام می تواند تاثیر زیادی در

ایجاد سلامت روان داشته باشد.

نشانه های هشدار دهنده

❖ خوردن یا خوابیدن بیش از حد یا خیلی کم

❖ دوری از مردم و فعالیت های معمول

❖ داشتن انرژی کم و یا نداشتن انرژی

❖ داشتن درد غیر قابل توضیح