

## سلامت روان چیست؟

### تعریف سلامت روان:

سلامت دو نوع تعریف دارد:

طبق تعریف منفی، سلامت عبارت از فقدان بیماری و طبق تعریف مثبت، سلامت با ارتقاء (promotion) بهداشت مرتبط میشود. حتی در افراد سالم سلامت سطوح مختلفی دارد بهداشت روان چیزی فراتر از فقدان یا نبود بیماری روانی است. بعد مثبت بهداشت روان که سازمان بهداشت جهانی روی آن تاکید دارد: سلامتی را یک حالت رفاه جسمی، روانی، و اجتماعی است و نه فقط فقدان بیماری و یا ناتوانی، و هیچ کدام بر دیگری برتری ندارد.

---

مفهوم سلامت روان شامل آسایش ذهنی، احساس خود توانمندی، کفایت و شناخت توانایی خود در محقق ساختن ظرفیت های عقلی و هیجانی خویش است. یا به عبارتی سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی هایش را باز می شناسد.

{ و قادر است با استرس های معمول زندگی مدارا کند

{ و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد ،

{ برای اجتماع خود نقشی ایفا کند و با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد . و دارای

سلامت معنوی باشد.

{ و بطور خلاصه حال خوب، فکر خوب و رفتار خوب

سلامت روان شامل افزایش تواناییهای افراد و جامعه و قادر 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 و طبقه ای از بیماریهای روانی مصون نیست ، ولی افراد بیکار ، فقرا ، نوجوانان ، زنانی که قربانی خشونت هستند و غیره بیشتر در معرض خطرند

ومتاسفانه در تمام دنیا به بهداشت روان و بیماریهای روانی به اندازه سلامت جسمانی و بیماری جسمی اهمیت داده نمیشود و مورد بی توجهی و غفلت قار گرفته است.

از مهمترین مسائل مربوط به بهداشت روان بحث پیشگیری و ارتقاء میباشد که هدف آن کاهش بروز، کاهش طول مدت و کاهش ناتوانی ماندگار اختلالات روانی است ،

که عبارت است از :

### 1- {پیشگیری سطح اول:

که جلوگیری از بروز بیماری یا اختلال و در نتیجه کاهش میزان بروز است از طریق حذف عوامل سبب ساز ، کاهش عوامل خطر ساز، جلوگیری از سرایت بیماری محقق میشود.

### 2- {پیشگیری سطح دوم:

عبارت است از شناسایی زودرس و درمان سریع بیماری یا اختلال به منظور کاهش شیوع اختلال از طریق کوتاه کردن مدت آن

### 3- {پیشگیری نوع سوم:

که هدفش کاهش شیوع نقایص و ناتوانی های باقیمانده ناشی از بیماری یا اختلال است . در این نوع پیشگیری افراد دچار بیماری مزمن را قادر می سازد به عالیترین سطح ممکن عملکرد خود دست یابند.

در جهان شیوع تمام عمر اختلالات روانی بیش از 25 در صد و در هر مقطع زمانی حدود 10 درصد در جمعیت بالغ تخمین زده می شود .

در ایران شیوع تمام عمر اختلالات در جمعیت بالای 15 سال کشور بیش از 20در صد برآورده می شود که در این میان اختلالات خلقی و اضطرابی بیشترین شیوع را دارد . شیوع در هر مقطع زمانی بیش از 10 درصد است.

اختلالات روانی با ایجاد هزینه های مستقیم (اقدامات تشخیصی ، درمانی ، بازتوانی و پیشگیری) و هزینه های غیر مستقیم (کاهش توان فردی و ..) اثرات زیانباری بر جامعه می

گذارد از این رو کاهش 10 درصدی بار اختلالات روانی از اهداف برنامه های کشور وزارت بهداشت است.

### اهمیت بهداشت روان در جامعه

بهداشت روان جامعه از دو بعد: 1- سلامت روان جمعیت عمومی و 2- بهداشت روانی گروه های خاص مورد توجه است.  
از بعد نیازمندی های بهداشت روان برای گروه های خاص مهمترین گروه مورد توجه در ایران جمعیت نوجوان و جوان می باشند .



حدود یک میلیون عدم قبولی در کنکور در هر سال ، وجود بیش از هزاران زندانی ، بیش از میلیونها معتاد و تغییرات شدید و سریع الگوی مصرف موادمخدر ، شیوع بالای خودکشی، میلیونها بیکار ، قرار داشتن حدود 20 درصد از جمعیت زیر خط فقر مطلق، افزایش آمار دختران فراری ، و...از شواهد بارز اهمیت و ضرورت توجه به نیازهای بهداشت روان گروه های خاص است .

## فعالیت ها و خدمات بهداشت روان

- 1- { شناسایی، درمان و پیگیری اختلالات روانی / رفتاری کودکان.
- 2- { ارزیابی تکامل کودکان و مشاوره به والدین
- 3- { ارزیابی روانی / رفتاری در مدرسه ، مشکلات تحصیلی و روانشناختی دوران بلوغ
- 4- { شناسایی، درمان و پیگیری اختلالات روانی بزرگسالان شامل: افسردگی ، اختلالات اضطرابی و ...
- 5- { مداخلات لازم برای سایر مسایل روانی : یائسگی، زایمان و اختلالات روانی بعد از زایمان ، استرس و سوگ
- 6- { شناسایی، درمان و پیگیری اختلالات دوران سالمندی شامل : دمانسو اختلالات روانی و پیشگیری از آن
- { 7 اقدامات پیشگیری شامل آموزش مهارت های زندگی ، مهارت های فرزند پروری ، مداخله در بحران و بلایا

### عظمت بار بیماری های روانی

#### آیا سلامت روان جامعه یک اولویت است؟

اختلالات روانی و رفتاری تاثیر بسزائی روی فرد ، خانواده اش و جامعه دارد . غالباً علاوه بر رنج و محدودیت هایی که اختلال روانی ایجاد می کند ، بیمار روانی در فعالیت های اجتماعی و حرفه ای خود دچار تبعیض هایی بعلت انگ بیماری روانی نیز می شود. تاثیر اختلالات روانی روی جامعه به لحاظ نیاز به مراقبت از بیماران و کاهش مولد بودن آنان بسیار مهم است.

امروزه حدود 500 میلیون نفر از مردم دنیا از یک بیماری روانی یا رفتاری رنج می برند. بیماری افسردگی تک قطبی ، علت 20 درصد از سال های سپری شده با ناتوانی است و سومین رتبه را بین علل نسبت داده شده به بار کلی بیماریها دارد

چهار مورد از 6 علت اصلی سال های سپری شده عمر با ناتوانی ، بیماری های روانی چون: افسردگی، بیماریهای وابسته به مصرف الکل ، اسکیزوفرنی و بیماری دو قطبی به خود اختصاص داده است .بیش از 200 میلیون نفر از مردم دنیا در هر برهه از زمان از افسردگی رنج می برند

حدود یک میلیون خود کشی هر سال در جهان داریم و حدود 25 میلیون نفر از مردم دنیا از اسکیزوفرنی، 38 میلیون نفر از صرع و بیش از 90 میلیون از یک بیماری وابسته به مصرف الکل رنج می برند.

### بار بیماری های در ایران

بر اساس پژوهش های انجامی بار بیماری های روانی پس از سوانح و حوادث بطور مشترک با بیماری های قلبی ، عروقی رتبه دوم را بخود اختصاص داده است 28. در صد متعلق به حوادث غیرعمومی ، 16در صد به بیماری های قلبی،عروقی و 16در صد متعلق به بیماری روانی بود.

### اختلالات روانی و بیماری های طبی باهم در ارتباط اند

عملکرد روانی بطور بنیادی با عملکرد فیزیکی،اجتماعی ودر ارتباط است .مثلا افسردگی عاملی برای بیماریهایی مثل سرطان ها و بیماریهای قلبی عروقی است که موجب عدم پذیرش و شکست در برنامه های درمانی است.

رفتارهای مخاطره آمیزی چون کشیدن سیگار ،فعالیت جنسی غیر ایمن ،با بیماریهایی مثل سرطان و ایدز مرتبط هستند . شیوع افسردگی اساسی در جمعیت بطور کل بین 5 تا 20 درصد است ولی در افرادی که دچار بیماری های مزمن هستند این میزان بیشتر است .

29 درصد از افراد مبتلا به فشارخون افسردگی اساسی دارند ، 22درصد از افراد مبتلا به مشکلات قلبی ، 30در صد افراد مبتلا به صرع، 27 در صد افراد مبتلا به دیابت ،31 در صد افراد مبتلا به سکته مغزی ، 33 در صد از افراد مبتلا به سرطان ، 44 در صد افراد مبتلا به ایدز و 46 درصد از افراد مبتلا به سل از افسردگی رنج میبرند.

در ایران نیز درصد بالایی از بیماران بستری در بخشهای داخلی و جراحی از مشکلات روانشناختی رنج می برند .غربالگری افسردگی در بیماران مبتلا به دیابت در ایران نشان داده است که بر اساس امتیاز پرسشنامه افسردگی 78درصد از بیماران دیابتیک افسردگی داشته اند.؟؟

### مزایای برنامه های سلامت روان

- 1- {تأمین سلامت روانی و اجتماعی افراد جامعه}
- 2- { فراهم کردن خدمات بهداشتی درمانی به صورت قابل دسترس و مقرون به صرفه برای تمام افراد جامعه}
- 3- {شناسایی ، درمان ، مراقبت و توانبخشی بیماران روانی}
- 4- { ارتقاء آگاهی افراد جامعه و فرهنگ سازی در جامعه}
- 5- {توانمند کردن کارکنان بهداشتی و درمانی در زمینه ارائه خدمات به بیماران و خانواده آنان}
- 6- {ایجاد نظام ثبت و گزارشدهی اختلالات روانی}
- 7- {تمرکز زدایی در ارائه خدمات درمانی بر اساس دیدگاه سلامت روان جامعه نگر}
- 8- {جلب مشارکت افراد جامعه در بهره مندی از خدمات نظام مراقبتهای بهداشتی اولیه}
- 9- { افزایش مقاومت و توان مقابله افراد جامعه در برابر عوامل ایجاد کننده اختلالات روانی}
- { 10انگ زدایی از بیماران روانی و اختلالات روانپزشکی}

### خصوصیات خدمات درمانی مناسب

- حداقل وقفه را در فعالیت شغلی ، خانوادگی ، تحصیلی و اجتماعی بیمار به وجود آورد.
- تا حد امکان در دسترس بیمار باشد.
- ارزان و مقرون به صرفه باشد.
- تا حد امکان منجر به بستری نشود و به درمان سرپایی را در اولویت قرار دهد.
- تداوم داشته باشد و بیمار مورد پیگیری و مراقبت قرار گیرد.
- برای مراحل مختلف بیمار ، درمان مناسب را تأمین نماید.
- خدمات پس از ترخیص وجود داشته باشد ( After Care )
- امکان پذیرش و ارائه خدمات مناسب به اورژانس های روانپزشکی را داشته باشد.
- تختهای بیماران روانی به تعداد کافی در بیمارستان های عمومی وجود داشته باشد.

### عوارض اختلالات روانی

- افت کارکرد اجتماعی ، خانوادگی ، فردی ، شغلی و تحصیلی
- هزینه های بالای درمان های روان شناختی ، روانپزشکی و بستری
- کاهش نیروهای مولد جامعه
- دور ماندن بیمار از اجتماع و از دست دادن فرصتها و موفقیت های شغلی و تحصیلی
- انگ اجتماعی بیمار روانی
- عوارض داروهای روانپزشکی برای بیمار

- آسیب دیدن روابط خانوادگی و ایجاد شرایط نامطلوب برای خانواده بیمار جهت مراقبت و تحمل بیماری وی
- مزمن شدن اختلالات و مقاوم شدن آنها در برابر روشهای درمانی به دلیل مراجعه ، تشخیص و درمان نابهنگام
- طولانی بودن دوره درمان اختلالات روانپزشکی