

۱۹ مهرماه. روز جهانی سلامت روان هفته ملی بهداشت روان (هفته آخر مهرماه)



۴۳ ۸۵۰ میلیون انسان دچار بیماری روانی یا رفتاری هستند. علت درصد از عمر سپری شده با ناتوانی، حدود یک میلیون خودکشی موفق سالانه در جهان، بیش از ۱۵۰ میلیون بیمار مبتلا به افسردگی و حدود ۲۵ میلیون نفر بیمار اسکیزوفرنی بخوبی تاثیر بیماری‌های روانی را بر جامعه نشان می‌دهد.

این آمار جدای از دیگر مشکلاتی است که بیماری‌های روانی برای اجتماع ایجاد می‌کند؛ مشکلاتی که فهرستی طولانی از قتل و جنایت گرفته تا طلاق و کودک‌آزاری را در خود جای می‌دهد. با این اوصاف، قرار دادن هفته‌ای برای سلامت روان چندان کار دور از ذهنی نیست.

هفته سلامت روان، فرصت مناسبی است تا نگاهی دوباره به وضعیت مبتلایان بیماری‌های روانی در کشور و به طور کلی‌تر مقوله سلامت روان در کشور داشته باشیم. سلامت جسم و روان جدای از یکدیگر نیستند. به همین دلیل نیز سال‌هاست تعریف سلامت دیگر تنها سلامت جسمی را در بر نمی‌گیرد. براساس برآوردهای موجود، بین ۱۵ تا ۲۰ درصد مردم به نوعی به یکی از اختلالات روانی دچار هستند. این آماری است که کم و بیش در بیشتر کشورهای جهان وجود دارد.

از آمار گذشته آنچه حائز اهمیت است نحوه برخورد با این بیماران و خانواده آنها و خدمات‌رسانی مناسب به افرادی است که به خدمات روانپزشکی نیاز دارند. برای بیشتر اختلالات روانی درمان‌های مقرون به صرفه‌ای وجود دارد که اگر به طور صحیح استفاده شوند، افراد مبتلا را قادر می‌کند به عنوان اعضای فعال جامعه در فعالیت‌ها شرکت کنند.

با وجود نقش مهم سلامت روان در زندگی انسان‌ها، طبق گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی، بسیاری از کشورها میزان کمی از بودجه سلامت خود را صرف بحث سلامت روانی می‌کنند، در حقیقت عمده پول بخش بهداشت و درمان صرف بیماری‌های جسمی می‌شود.

یک‌پنجم یکصد کشوری که آمارهای خود را به این سازمان ارائه کرده‌اند، کمتر از یک درصد بودجه بخش بهداشت و درمان خود را برای سلامت روانی هزینه می‌کنند. در حالی که طبق آمارهای این سازمان، ۱۳ درصد هزینه‌های درمان بیماری‌ها، به دسته گسترده‌ای از اختلالات عصبی روانی مربوط می‌شود. به بیان ساده‌تر، این آمار گویای آن است که سلامت روانی هنوز در اولویت بسیاری از کشورها قرار نگرفته است و منابع جهانی برای مبتلایان به اختلالات روانی و عصبی به منظور رفع نیازهای روزافزون بهداشت روانی ناکافی و توزیع آنها در جهان نابرابر است. به همین علت ۱۹ مهر (۱۰ اکتبر) از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان روز جهانی سلامت روان نامگذاری شده است. در ایران نیز هفته پایانی مهر (۲۴ تا ۳۰ مهر) در ایران به نام هفته بهداشت روان نامگذاری شده است.

بسیاری از اختلالات روانی همانند بیماری‌های جسمانی نمود آشکاری ندارند. وضعیت روحی فرد، می‌تواند بیش از وضعیت جسمی او وخیم باشد و نادیده نیز گرفته شود. بیماری‌های روانی شاید مانند بیماری‌های جسمانی کشنده نباشند (هرچند خودکشی یکی از علل مهم مرگ و میر بیماران روانی است) و از نظر آماری و مقایسه با مرگ و میر بیماری‌های جسمانی بتوان آن را نادیده گرفت. شاید هم به همین دلیل باشد که امروزه بیش از آنچه به روح و روان اهمیت داده شود، به درمان جسم پرداخته می‌شود.

اما از دیدگاه پزشکی بسیاری از بیماران که برای درمان مشکلات جسمی خود به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند از اختلالات و مشکلات روانی رنج می‌برند و در حقیقت مشکل اصلی آنها در آنجاست، اما متأسفانه بیشتر این مشکلات روانی تشخیص داده نمی‌شوند. در صورتی که بسیاری از این بیماری‌های جسمانی با حل مشکلات روحی درمان می‌شود.

براساس گزارش سال ۲۰۰۷ سازمان بهداشت جهانی، یک‌چهارم بیماران که به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند، حداقل به یک اختلال روانی، عصبی یا رفتاری دچارند؛ اما بیشتر آنها تشخیص داده نشده و درمان نمی‌شوند. مراجعه نکردن به روانپزشک تنها به علت این نگرش منفی ترس نیست، بلکه بسیاری از این بیماران به دلیل ناآگاهی از نوع بیماری به متخصص مراجعه نمی‌کنند یا بسیار دیر مراجعه می‌کنند.

زندگی ماشینی امروزی باعث شده است انسان‌ها از صبحگاه تا شامگاه به صورت‌های گوناگون با هیجان‌ها، تنش‌ها، استرس‌ها و نگرانی‌هایی مواجه باشند. این فشارهای روانی با وضعیت بدنی، عصبی و روانی ما متناسب نیست.

تقریباً تمامی انسان‌ها برخی اوقات احساس افسردگی می‌کنند، همان‌طور که بسیاری از آنها دچار سردرد یا دل‌درد می‌شوند. مسلماً نمی‌توان از ناراحتی‌های روحی جلوگیری کرد، همان‌طور که از بیماری‌های جسمی نیز نمی‌توان در امان بود، اما می‌توان تا حدی از آنها پیشگیری یا حداقل بموقع آنها را درمان کرد. حفظ سلامت روان نیاز به دانش و هنری دارد تا به افراد کمک کند با ایجاد روش‌هایی صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری پیدا کنند و راه‌حل‌های مطلوب‌تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب کنند.

همان‌طور که سلامت جسمی فراتر از نبود بیماری است، سلامت روان نیز امری بیشتر از نبود بیماری روحی است. با آموختن ویژگی‌های سلامت روانی بهتر می‌توانیم به روح و روان متعادل و زندگی شاد دست یابیم. فراموش نکنیم جای خالی سلامت با هیچ چیزی پر نخواهد شد.

ویژگی‌های سلامت بهداشت روان فردی:

- ❖ نسبت به خود، خانواده و دیگران بی تفاوت نیست و با دیگران سازگاری دارد؛
- ❖ به خود و دیگران احترام می‌گذارد و رابطه اش با دیگران سازنده است؛
- ❖ به نقاط ضعف و قوت خود آگاه بوده، نسبت به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی‌ها را آسانتر تحمل می‌کند؛
- ❖ انعطاف پذیر بوده و در مواجهه با مشکلات اجتماعی کنترل خود را از دست نمی‌دهد؛
- ❖ شناخت او از واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدفهای خود بر اساس عقل و احساس عمل می‌کند؛
- ❖ توانایی حل مشکلات خود را دارد و نیازهایش را به طریقی برآورده می‌کند که منافاتی با ارزشهای اجتماعی نداشته باشد؛
- ❖ از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می‌کند تا استعدادهایش به خوبی رشد یابد؛
- ❖ دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به آخرت می‌داند؛
- ❖ به دیگران بدبین نبوده، صابر، صادق، درستکار، بخشنده است و در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می‌شود.

روز شمار هفته بهداشت روان سال ۱۳۸۷

سلامت روان و مدارس	۸۷/۷/۲۴	چهارشنبه
سلامت روان و انگ زدایی	۸۷/۷/۲۵	پنج‌شنبه
سلامت روان و ورزش	۸۷/۷/۲۶	جمعه
سلامت روان و رسانه‌ها	۸۷/۷/۲۷	شنبه
سلامت روان و حوادث غیر مترقبه	۸۷/۷/۲۸	یکشنبه
نقش پیشگیری در سلامت روان	۸۷/۷/۲۹	دوشنبه
نقش عوامل اجتماعی در سلامت روان	۸۷/۷/۳۰	سه‌شنبه