



فاتح سامع

بهداشت روانی اولیت جهانی

## بخش دوم

تشنجات و اختلالات روحی و روانی تعداد زیاد مردم را متاثر می سازد. با توجه به این امر، پیرامون اهمیت بهداشت وضعیت روانی افراد جامعه ، در برخی از کشورها «هفته روانشناسی در ماه نوامبر» و «هفته صحت مرد ها در ماه جون» نیز برگزار می شود . در جریان این هفته ها سعی بعمل می آید تا افکار عامه ، نهاد های بهداشت روانی و مسئولین امور را برای حفظ سلامت و ایجاد مسرت در زندگی شهروندان خویش بسیج سازند.

انجمن ها ، نهاد های اجتماعی ، دست اندر کاران خدمات بهداشتی در هفته روانشناسی توجه جدی مبذول میدارند تا از هر طریق ممکن اطلاعات مفید را در دسترس مردم قرار بدهند. گسترش پهنای اطلاعاتی در طرز تفکر افراد پیرامون بکارگیری روش ها و اسلوب کارشناسانه برای علاج بیماران روانی تغییرات مثبت را ایجاد می کند . برخورد عاطفی و فراهم آوری کمک های لازم وبموقع حمایتی بر ارتقای بهبود سلامت و استواری بیماران روانی نخستین گام های موثر شناخته شده که با پیگیری آن نتایج دلخوا در دراز مدت متصور می باشد.

پژوهش های روانشناسی نشان می دهد که ایجاد تغییرات کوچک در روش زندگی در کوتاه مدت راه را برای نیل به اهداف میان مدت و دراز مدت میسر می سازد، مشروط بر آنکه ، انگیزه برای تغییر ایجاد گردد. اهداف باید مشخص ، قابل پیمایش، قابل دستیابی، واقعینانه و عملی وبهنگام طرح وبرنامه ریزی شود یعنی باید زیرکانه ( SMART ) باشد که مخفف شاخص های پنجگانه متذکره می باشد. حرف S یعنی Specific ، حرف M به جای Measurable ، و A به عوض Accessible ، حرف R به مفهوم Realistic و حرف آخر T معنای Timely ویا بموقع را می میرسانند .

برای تحقق اهداف مذکور ، ایجاب می کند تا تقسیم اوقات مدون جهت اجرای کار های روزانه مانند وقت بیداری ، استراحت ، غذاخوری مشخص و عملی گردد. همچنان مراقبت خودی مانند غسل کردن ، چای نوشیدن ، آرایش و نظافت کردن ، لباس پوشیدن ، استراحت کردن ، از خواب برخاستن از بستر بلند شدن و ورزش کردن در بعضی اوقات مستلزم کوشش و توجه می باشد. انجام فعالیت های

که نامبرده شد در هنگامی که خسته و افسرده باشیم در بهبود وضع روانی ما تاثیر غیر قابل تصور دارد.

با اجرای این فعالیت های بظاهر کوچک، اما در حقیقت بسیار مهم، می توانیم انگیزه ای را در ذهن خود ایجاد کنیم و برای بهبود وضعیت روانی خود گام های مثمر و مثبت برداریم. تجارب نشان داده است که در صورت انجام فعالیت های کوچک زمینه را مساعد می سازیم تا در راستای تحقق، تعقیب و تمویل اهداف میان مدت و دراز مدت در زندگی اقدام لازم نموده و سر انجام پیروز شویم.

قابل یادمانی است که اختلالات روانی در میان جوانان یک چالش بزرگ در کشور های غربی و سراسر جهان به شمار می آید. به عنوان مثال، پژوهش ها نشان می دهد که در استرلیا ۴/۳ جوانان به نحوی دچار مشکلات روانی و اختلالات دماغی هستند. تعداد افراد بین سنین ۱۵ تا ۱۹ سال مبتلا به اختلالات روانی در این کشور، نظر به پنج سال قبل بیشتر شده است. احتمال ابتلای دختران و مردان بومی در استرلیا بنابر شرایط نا مساعد بهداشتی اقتصادی، حفاظتی و ایمنی بیشتر است. بر مبنای نتایج پژوهش های ساحوی و علمی کارشناسان و متخصصین، نقاط کلیدی نگران کننده را در پیوند به وضعیت روحی جوانان باید خاطر نشان ساخت.

- کنار آمدن با استرس و فشار روانی
- مشکلات مدرسه و تحصیل
- افراط گرایی مذهبی و عقیدتی و ترویج افکار تعصب آمیز و تباری
- اعتیاد به دارو های ممنوعه، مواد مخدر و مشروبات الکولی
- عدم دسترسی به کمک های عاجل درمانی، به ویژه کسانی که به بیماری روانی طور جدی دست به گریبان اند و یا به کمک های مورد نیاز دسترسی ندارند و یا نمیدانند در کجا برای کمک مراجعه کنید و یا نمی خواهند.

هرکس ممکن به بیماری روانی در مرحله ای از زندگی خود مبتلا شود زیرا خارج از اراده انسان است. پژوهش ها نشان می دهد که از هر پنج نفر یکی به نوعی از بیماری روانی در جهان رنج می برند که بر روی طرز تفکر، احساس، قوه قضاوت، رفتار و کردارشان تاثیرات بدی بجا میگذارد. بیماری روانی ساری یا خطرناک نمی باشد و مخصوص یک گروه خاص سنی، قومی، اقتصادی و سیاسی نیست بلکه به عوامل گوناگون و متعدد پیوند دارد. اگر چه بعضی از بیماران روانی را نمی توان کاملاً درمان کرد، اما بامعالجه ای موثر و پیگیر، عوارض بیماری را می توان کاهش داد و به بیمار کمک نمود تا زندگی مفید، خوش و پر باری داشته باشد.

بخش عمده ای از بیماری روانی مربوط به معضلات بیولوژیکی و زیست شناسی می باشد که ایجاب تداوی خاص را می کند. بیماران روانی به حمایت دلسوزانه نیاز دارند. بدون شک، از نگاه اقتصادی و عاطفی بیمار های روانی دوستان و خانواده های خود را زیر فشار زیاد قرار می دهند که باید تحمل شوند.

بعضی مردم از بیماران روانی درک نادرست و ذهنیگرانه دارند که موجب اضطراب و افسردگی می‌گردد و تصور نادرست در ذهن خود نسبت به آنها می‌پروراند. فکر می‌کنند که بیماران روانی فاقد هوش و ذکاوت بوده و خطرناک هستند ، بدرد جامعه نمی‌خورند و باردوش می‌باشند که تصور نادرست و واهی بیش نیست. این شیوه تصویر سازی تعصب‌آمیز و خرافاتی فاقد مبنای علمی است. بیماری روانی به گروه وسیعی از اختلالات روانی اطلاق می‌شود که حتی شامل بیماری الزایمر، زوال عقل ، اختلال از خود بیگانگی و اختلال در تمرکز اعصاب و فراموشکاری می‌گردد.

انزوا و تنهایی و عدم پیوند با اجتماع ، با دوستان و دیگران باعث افسردگی می‌گردد. این نوع افسردگی دلایل اجتماعی دارد که به خصوص در میان مهاجرین در کشور های غربی بیشتر به مشاهده می‌رسد. هنگامی که دلیل بیماری و افسردگی تشخیص شود ، تداوی آن از طریق مشاوره های روانی و در صورت لازم دارو های مناسب زیر نظر روان پزشک امکان پذیر است. در صورتیکه تدابیر لازم و تداوی و حمایت بموقع برای اشخاص افسرده فراهم نشود . بیمار های مبتلا به افسردگی شدید شده ودر بعضی مواقع دست به خود کشی و انتحار می‌زنند

در بخش های دیگر علل و عوامل بیماری روانی در میان مهاجرین ، انواع بیماری روانی ، علل هریک از بیماری های روانی بطور جداگانه و مشخص مورد مباحثه قرار داده می‌شود که برای علاقه مندان خالی از دلچسپی نخواهد بود.

ادامه دارد.