

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه روزنامه خراسان

پنج شنبه ۲۹ مهر ۱۳۹۵
۱۸ محرم ۱۴۳۸ • ۳۰ اکتبر ۲۰۱۶

۶۰۳



شاخص های سلامت روان چیست؟

تا از بهداشت و سلامت روان سخن به میان می آید، همه ما برای خودمان یک یا مشاور می شویم و انواع و اقسام دیدگاه ها و توصیه ها را مطرح می کنیم. از این بدتر زمانی است که تا کمی ناراحتی و دل گرفتگی و غصه داریم، به همه می گوئیم من افسرده شدم! در حالی که تشخیص حال خوب و بد به این راحتی و آسانی ها هم نیست و این امر مهم که با روان و شخصیت ما ارتباط دارد، حتما باید با کمک متخصص و کارشناس همین زمینه ارزیابی شود؛ولی اگر می خواهید بدانید که وضعیت روحی و روانی تان چگونه است و آیا از سلامت لازم در این زمینه برخوردار هستید یا نیاز به دریافت خدمات مشاوره ای و روان شناختی دارید، می توانید با توجه به شاخص های سلامت روان، وضعیت خودتان را به صورت کلی و ابتدایی ارزیابی کنید.

سلامت روان به چه دردی می خورد؟
داشتن روان سالم به ما این امکان را می دهد تا از تمام ظرفیت های وجودمان برای زندگی بهتر استفاده کنیم و در شرایط پیچیده زندگی امروز بتوانیم با نگرانی ها و استرس ها به خوبی مقابله کنیم، انسان مؤثری برای جامعه و اطرافیان مان باشیم و از زندگی لذت ببریم؛پس می بینیم که توجه به داشتن روان سالم تا چه اندازه می تواند نقش مهمی در زندگی ما داشته باشد.

برای این که بفهمید آیا شاخص های سلامت روان در شما وجود دارد یا نه، خواندن ادامه مطلب را به شما توصیه می کنیم:

احساس مثبت/ اگر به خودتان احساس مثبتی دارید، مدام به خودتان گیر نمی دهید و خودتان را دوست دارید و برای خود احترام قائل هستید و به همین اندازه نیز احساس می کنید انسان های دیگر دوست داشتنی و قابل احترام هستند، شما اولین نشانه روان سالم را دارید و این خیلی خوب است!
دوست داشتن دیگران/اگر احساس می کنید دوست دارید کسی را دوست داشته باشید و به او مهر و عشق بورزید و کسی هم شما را دوست داشته باشد و به شما عشق بورزد و محبت کند، شما شرایط طبیعی دارید و از نیازی کاملا طبیعی برخوردارید؛پس خداوند را برای داشتن این نعمت شکر کنید.
مواجهه با تغییرات زندگی/ آیا از تغییرات زندگی استقبال می کنید و با آن ها روبه رو می شوید، از دستشان فرار نمی کنید و آن ها را می پذیرید، این توان سازگاری و داشتن انعطاف در قبال مسائل زندگی، ویژگی ارزشمندی در شماست که باید قدر آن را بدانید، چون شما یکی دیگر از شاخص های سلامت روانی را دارید.

نوع واکنش برابر تلخی زندگی/وقتی با خطرات و مشکلات اعصاب و روان برای مراجعه به روانپزشک احساس نیاز می کنند و این احساس نیاز در یک چهارم بقیه وجود نداشته است.
■ **خانم ها بیشتر افسرده اند یا آقایان؟**
بر اساس این مطالعه ۱۵/۴ درصد خانم ها اختلال افسردگی اساسی دارند، این در حالی است که ۱۰/۲ درصد آقایان به این بیماری مبتلا هستند.

■ **متاهل ها افسرده ترند یا مجردها؟**

۲۲ تا ۲۴ درصد از افراد طلاق گرفته اعم از زن و مرد و نیز عده ای که همسر خود را از دست داده اند، به افسردگی اساسی مبتلا هستند. این درحالی است که افسردگی در افراد متاهل ۱۲/۵ درصد بوده است.

■ **شاغلان افسرده ترند یا بیکاران؟**

درصد اختلال افسردگی در بیکاران به طور معناداری بیش از شاغلان، دانشجویان و محصلان است به طوری که میزان افسردگی در افراد بیکار ۱۶/۵ درصد و در شاغلان ۱۱ درصد است.

■ **روستایی ها افسرده ترند یا شهری ها؟**

افسردگی اساسی در حالی۱۲/۵ درصد از شهرنشینان را گرفتار کرده است که این رقم در روستاها ۱۱ درصد برآورد می شود.

■ **پولدار ها افسرده ترند یا فقیرها؟**

افسردگی در افرادی که از نظر وضعیت اجتماعی و اقتصادی در جایگاه پایین تری قرار دارند ۱۴/۹ درصد و در افراد با وضعیت اجتماعی و اقتصادی بالا ۱۱/۷ درصد است.

■ **چند درصد افسرده ها به روان پزشک مراجعه می کنند؟**

۶۰ درصد افراد افسرده به روانپزشک مراجعه نمی کنند و از میان ۴۰ درصد بقیه هم، یک سوم به درمان های سنتی و طب مکمل از قبیل مراجعه به عطاری ها، طب سوزنی و دعا نویسی روی می آورند و از درمان های استاندارد پزشکی محروم می مانند.

■ **چند درصد بیماران اعصاب و روان از بیماری شان خبر دارند؟**

۵۰ درصد بیماران اعصاب و روان از بیماری خود مطلع نیستند یا اصلا برای درمان مراجعه نمی کنند.

آنچه باید درباره بهداشت روان به مناسبت هفته جهانی اش بدانید و عمل کنید

روح و روانت سلامت!

مجید حسین زاده/ صبح که از خواب بیدار می شود، استرسی بدون دلیل دارد که اذیتش می کند. آماده رقتن به مدرسه یا محل کار می شود و در آن جا از اضطراب رنج می برد. تصور می کند که روابط عمومی اش ضعیف است و به همین دلیل اعتماد به نفس کمی دارد و برای بیان خواسته های منطقی اش و رسیدن به موفقیت در زندگی با مشکل مواجه است. ظهر که می خوابد، کابوس می بیند و از خوابش لذت نمی برد. هر وقت که پشت میزش می نشیند، ناخودآگاه ناخن هایش را می جود. در زندگی اش گمشده ای به نام آرامش دارد که هرچه تلاش می کند به آن نمی رسد و ... هرچند ممکن است شما همه این اختلالات روانی را نداشته باشید، اما ممکن است از یک یا



مروری بر آمارهای تامل برانگیز معتبرترین پژوهش انجام شده در حوزه سلامت روان

۶/۲۳ درصد مردم ایران یک یا چند اختلال روانپزشکی دارند

تا قبل از سال ۹۳ هیچ آمار علمی از میزان اختلالات روانی مردم ایران در دست نبود. البته بعضی اشخاص و سازمان های مرتبط با حوزه آسیب های اجتماعی در این باره اظهار نظرهایی کرده بودند اما شیوه های نمونه گیری شان دقیق و علمی نبود. در سال ۹۳ و برای اولین بار، همایش طرح پیمایش ملی سلامت روان برگزار و آمارهای تامل برانگیزی در این همایش اعلام شد. در خور ذکر است که این مطالعه برای اولین بار در کشور بین ۷ هزار و ۸۸۶ نفر از افراد ۱۵ تا ۶۴ ساله در سال ۸۹ تا ۹۰ انجام شده و روش این پژوهش نمونه گیری تصادفی با ابزار CIDI است که این ابزار از سوی کنسرسيوم بهداشت روان سازمان جهانی بهداشت در آمریکا و اروپا و برخی از کشورهای آسیایی به کار گرفته شده است. به گزارش جام جم آنلاین، در ادامه مهم ترین آمارهای منتشر شده از این پژوهش را که بیشتر در حوزه افسردگی انجام شده است، خواهید خواند.

■ **چند درصد مردم حداقل یک اختلال روانی دارند؟**

۶/۲۳ درصد از افراد ۱۵ تا ۶۴ ساله کشور دچار يك یا چند اختلال روانپزشکی هستند. این رقم شامل اختلالات خفیف تا شدید است و از کل این افراد مبتلا، ۳/۳۴ درصد دچار اختلال شدید، ۵/۲۹ درصد دچار اختلال متوسط و ۲/۳۶ درصد دچار اختلال خفیف بوده اند.

■ **چند درصد ایرانی ها افسرده اند؟**

از آمار ۶/۲۳ درصدی اختلالات روانی در کشور، ۱۶ درصد آن شامل اختلالات افسردگی و اضطراب است. شیوع اختلالات افسردگی هم به تنهایی در جمعیت عمومی کشور ۷/۱۲ درصد است.

■ **چه افرادی بیشتر افسرده اند؟**

افسردگی در زنان، شهرنشینان، بیکاران، افراد طلاق گرفته یا کسانی که از یکدیگر جدا شده اما هنوز به طور رسمی طلاق نگرفته اند، افرادی که همسر خود را از دست داده اند و عده ای که از وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایینی برخوردارند به طور معناداری بیش از دیگران است.

■ **چند درصد تهرانی ها بیماری روانی دارند؟**

حدود ۳۴ درصد تهرانی ها دارای بیماری روانی بوده‌اند.

■ **چند درصد افرادی که مشکل روانی دارند نیاز به روان پزشک را احساس می کنند؟**



برای چه مشکلی پیش چه کسی برویم؟

اول کار، این فکر غیرمنطقی را از سر مبارکتان بیرون کنید که با این گزاره نادرست بیان می شود: «مگر من روانی ام که بایام پیش روان شناس مشاور؟» اگر دارای چنین تفکری هستید، قطعا به مشاوره با یک روان شناس مجرب و توانمند نیاز دارید، چون نشانه بارز یک تفکر غیر منطقی در شما وجود دارد! این برای آن که بدانید چه زمان هایی و برای چه موضوعاتی باید نزد یک روان شناس بروید و از خدمات روان شناختی و مشاوره ای بهره مند شوید، به اطلاعاتی کلی نیاز دارید. بد نیست بدانید علم روان شناسی دارای شاخه هایی است که اگر شما با آگاهی کامل به سراغ آن بروید، می توانید خدمات بهتر و کمک های مؤثرتری دریافت کنید. دوواژه «مشاور» و «روان شناس» بیش از هر عنوان دیگری در این ماجرا به گوش می خورد و گاهی به جای هم استفاده می شود. در مراکز خدمات مشاوره ای که برای ارائه خدمات حرفه ای و تخصصی حتما باید مجوز رسمی از مراجع ذی صلاح یعنی سازمان نظام روان شناسی و مشاوره یا بهزیستی داشته باشند و تابلوی این مجوز را در معرض دید مراجعان خود قرار دهند، کارشناسانی با گرایش های تحصیلی مختلف ممکن است حضور داشته باشند.

روان شناس بالینی: متخصصان رشته روان شناسی بالینی می توانند در زمینه های مختلفی که با روان و شخصیت شما ارتباط دارد به شما خدمات بدهند و کار درمانی انجام دهند؛ مسائل پیچیده شخصیتی، اختلالات روانی و ارائه راهکارهای درمانی روان شناسانه و نه روان پزشکی در حیطه اختیارات توانایی های این متخصصان است؛ بنابراین اگر احساس کردید که نشانه های افسردگی دارید، خلق و خویتان متغیر است و در این زمینه ثبات ندارید یا اگر در اطرافیانان کسی را می شناسید که دچار توهم می شود یا افراد بدبین و سوسای هستند...

همه این موارد در حیطه صلاحیت این افراد است تا بررسی شود.

روان پزشک: روان پزشکان متخصصانی هستند که مجوز تجویز دارو را در اختیار دارند و عملکرد آن ها در حیطه پزشکی شمرده می شود، اگر فرد پس از مراجعه به روان شناس و با تشخیص وی نیاز به دارو داشته باشد، به روان پزشک معرفی می شود تا دارو برای او تجویز شود.

دهند تا زمینه تشخیص دقیق تر برای روان شناس فراهم شود.

روانکاو: این اصطلاح به روان شناسانی اطلاق می شود که با رویکرد های درمانی روان تحلیلی به در مان می پردازند که فرایند های آن بسیار زمان بر و طولانی و البته کاری دشوار است و اگر در برخی موارد، ضرورت انجام روانکاوی تشخیص داده شود متخصصانی که دارای توانایی و تجربه لازم در این زمینه هستند، این رویکرد درمانی را به کار می برند.

روان شناس عمومی: این گرایش از روان شناسی نیز همان گونه که از عنوان آن بر می آید، مسائل عمومی این تخصص را در بر می گیرد و در امور تخصصی بالینی حیطه محدودتری از روانشناسی بالینی دارد و افراد باید متناسب با تجربه حرفه ای روان شناس در موضوعاتی که در آن ها فعال بوده و کار کرده است، به وی مراجعه کنند.

روان شناس تربیتی: این عنوان هم گویای محتوای خود است. کار شناسان این گرایش اگر در حرفه خود تجربه کافی و مطالعات عمیق داشته باشند، می توانند یاریگران خوبی در امور تربیتی چه در خانواده و چه در مدارس باشند.

روان شناس کودک و نوجوان: مسائل مربوط به کودکان و نوجوانان در هر زمینه ای متناسب با تخصص این افراد است که به دلیل حساسیت بالای آن حتما باید به تخصص لازم و تجربه کافی فرد توجه کنید.

اگر اصطلاحاتی همچون خانواده درمانگر، بازی درمانگر، موسیقی درمانی، قصه درمانی و همانند آن ها را شنیده اید، مربوط به رویکردهای ایشان است که ممکن است به دلیل علاقه خود به آن تکیه کرده باشند. نکته قابل تأمل دیگر این است که برخی مراکز مشاوره به طور تخصصی فقط در موضوعات خاصی فعالیت وتلاش می کنند در همان زمینه خدمات متنوع و کاملی را به مراجعان ارائه بدهند که معمولا متخصصان صاحب تجربه را نیز جذب می کنند. این گونه مراکز در صورت داشتن مجوزهای لازم و گروه حرفه ای خوب مراکز آمین و قابل اعتمادی برای مراجعه هستند؛ همانند مراکز تخصصی مشاوره از دواج، مرکز مشاوره کود کو...