

شهرام محمدخانی از بهداشت روانی در میان ایرانیان می گوید:

حال جامعه خوب نيست

زندگیاست.

ىدارسارايەشود.

قابلیت ترویج دارد؟

به آنها با ســهولت همراه نيسـت. ما از يکسو با آمارهای رسمی روبهرو هستیم و از سوی دیگر امارهای رسمی روبدور هستیم و از سوی دیدر آمارهای غیررسـمی وجـود دارد کـه اطلاعات موجود دادچار شــهه می کند. بغمر حال با توجه به این که دسترسـی به آمار و اطلاعـات دقیق با مشکل روبدرو است، مجبوریم براساس آمارهای رســمی اظهارنظر کنیــم. در زمینه بهداشــت روانی، سالگذشته آماری رسمی از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشگی منتشر شد که نشان میداد در حدود۲۰ تا ۲۵درصد جامعه ایران، از ناهنجاریهای مرتبط با بهداشت روان

طرح نو – امیر توحید فاضل ایکی از مهم ترین

معضلات ما در زندگی روزمرهمان، مشاهده ناهنجاریهایی در جامعه است کـه هر روز و

در تمام ابعاد روابط اجتماعی ما، ظهور و بروز دارد. هــر روز ، هر کدام از ما بــا افراد مختلفی

روبه رو می شویم که دارای ناهنجاری هایی از جنس پر خاشگری، گوشــهگیری، اعتیاد و... هستند. بسیاری از این افراد، نه تنها اطلاعی

از ابتلایشان به این ناهنجاری ها ندارند، بلکه ار التلایسان به این نامیجاری ما نیز کنا بعد رفتـار خودرا کامـلاطبیعـی واز همه مهم تر ملاک و معیار رفتـار اجتماعـی میدانند. در

سالهای اخیر آمارهای بسیاری به صورت رسمی و غیررسـمی منتشر شـده که نشان

رستی و میررستی منتشر سنت می است میدهد «بهداشتروانی»در ایران، کماهمیت و حتی نادیده انگاشته می شود. این بحث، بهانهای شد تابا «شهرام محمدخانی»دانشیار

به می ایند به میکر به میکرد. از گروه روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی ته ران گفت وگو کنیــم و به چنــدو چون آن

بپردازیم. مشروح این گفتوگو در سطور زیر آ

ابتدا برای مخاطبانی که ممکن است
ابهامی در مفهوم داشته باشند، تعریفی از

بهداشت روان وحدودو ثغور آن ارايه كنيد بهداشت روانی یعنی برخور داری از توانمندی ها و قابلیتهایی که به ما کمک می کند تا بتوانیم با محیط و شـرایط زندگی پیرامونی خود، سازگار

باشــیم و با مســائل و چالش.های موجود در این

محیط هامقابله کنیم. بنابراین بهداشت روانی حالتی از رفاه و آسایش

است که حس می کنیم و این رفاه، نقطه مقابل بیماری روانی است.البته براساس علم روانشناسی

کسانی که بیمار روانی نیستند و علایم بیماری روانے رادر رفتار و عملکرد آنها نمی بینیم، حتما و الزاما سالم نیستند. بهداشت روانی یعنی

قابليتهاى مثبتى كهبه كيفيت زندكى مامربوط

سی شــود، مانند خودشناســی و توانایی برقراری

ار تباط باً محیط بیرونی و بالاخره بهداشت روانی یعنی مجموع موضوعاتی که بارعایت آنها بتوانیم

از زندگی خود لذت ببریم و آسایش داشته باشیم.

وضع سطح بهداشت روانی در جامعه ما چگونه است؟ آیا اظهارات کارشناسانی که

می گویند در این حوزه، نقص و ضعف بسیار داریم، قابل قبول است؟

ریم، میں بون پر سف باید به اطلاعات دقیق برای پاسخ به این پر سش باید به اطلاعات دقیق

و آمارهای علمی و پژوهشهای عمیق اجتماعی دسترسی داشته باشیم که متاسفانه در ایران،

این آمارها یا از ابتدا وجود ندارد یا دستر سبی

رنجمىبرند. مهم ترین ابعاد فقدان بهداشت روانی در • مهم ترین ابعاد فقدان بهداشت روانی در جامعه ماراً چه مواردی تشکیل می دهد؟ نخست این که بهداشت روان حجم گستردهای ا; موضوعات را شامل میشود اما بهطور عمومی، ر موجوعات را منامی می مود مه به مور عنوامی. این مشکل به شکل های مختلفی مانندافسر دگی، خشونت، اعتیاد، طلاق، ناهنجاری های رفتاری، خونت اعتباد طاقی ناهجاریهای رفتای، بندینی و خود رانشان می همد این موارد به نوعی مداعت جامعه ما مستور دقتانی می هد که حال جامعه ایران خوب نیست و بارن مورزه رزمینه بیانت روانی جامع مارور ایران مورزه میرای از تقای بیداشت روانی در جامعه ایران چه راهگراهای روامی توان ارای گرد؟ ماران تصر امکار هایی رامی توان ارای گرد؟ برای ارتقای سلامت روانی یک جامعه برنامهها

ى سطحدستەبندىمىشوند. درچند سطح نخست مربوط به پیشگیری ست.در حوزه سلامت همواره هزینههای پیشےگیری حدود یک دہم ہزینہ ہے ای درمان است، بنابرایتن اگر مــا در این حوزه در مس

مهارت های لازم رسیده باشند تا بدانند چه زمانی باید از افراد مختلف کمک گرفته و این افرادی که از آنها كمكمى گيريم،بايدچەمعيارها،ويژگىھا، ر به معالی است. دانش و تخصصی داشته باشند اگر افراد جامعه یاد بگیرند که به موقع از افراد متخصص و صاحب نظر و صلاحیت در حوزه ســلامت و بهداشــت روانی کمک بگیرند، بسیاری از این مشکلاتی که امروز با آنها دست به گریبان هستیم، برطرف میشود. این افراد صاحب صلاحیت، همان روانشناســان

پیشـگیری از بـروز یـک ناهنجـاری، X ریال

هزینه کنیــــه، یک دهم هزینهای اســَت که پس از ابتلا و بـــرای درمان میخواهیـــم هزینه کنیم.

برای پیشگیری نیزمهم ترین راه،ارایه آموز ش های اجتماعی به ویژه آموز ش های مربوط به مهارت

این آموزشها نیز باید از سن پایین و به ویژه در

-رسری مرد. •آموزشهایمدنظر شماچیستوچگونه

. . . - رمــــــــر-. یکی از مهمترین مسائلی که در این زمینه باید

به افراد جامعه بــه ویژه از ســـن کودکی آموزش دهیم،مربوط به مهارت های «سالم زیستن»است.

یکی از این مهارت ها در خواست به موقع کمک از دیگران برای رفع مشکلات است. در این زمینه

، مری رو با کی میں میں میں میں میں رسیمی ۲ عنصر مورد تاکید قرار گرفته که عبارت است

از «زمان صحیح درخواست کمک» و عنصر دوم «دیگران».افراد باید در شـــناخت این ۲ عنصر به

و متخصصان هستند که بهطور قطع نقشی و متخصصان هستند که بهطور قطع نقشی تاثیر گذار در زمینه ارتقای سلامت و بهداشت روانی جلمعه ایفامی کنند. • شــما درباره راهکارهای ار تقای سـطح

> •بهداشت روانی یعنی برخورداری از توانمندیها و قابلیتهایی که به ما کمک می کند تا بتوانیم بامحیط و شرایط زندگی پیرامونی خود،ساز گار باشیم و بامسائل و چالش های موجود دراين محيط هامقابله كنبه

> • بهناشت روان حجم گـــــتر دای از موضوعات (اشامل می شــوداما بعلور عمومی، این مــکل) به شــکل اهای مختلفی مند انفـرد که، ختــ رفتنامتیاده طلاق، نافتجار های رفتاری بیدینی و خود اشاعل می دهد این بیراز دیدفوع نماستج جامعه ماهـــتندو نشان می دهد که کاحل جامعه ایران خوب نیست وابامه گفت دار زمینه بهداشت راقی، جامعه اموز ایران به ویژه نسل چوان باچاش های جدی رومام وهــتند.

• اگر أماری از تعداد رواشناسان ومراکز بهداشتی فعال در حوزه بهداشت روانی را با جمعیت ۲۰ میلیونی ایران مقایسه کنیم، درمی باییم که امکانات کشور در این حوزه بسیار محدود و ناچیز بودهو همین امکانات محدودنیز به در سنی وعادلا مدر کشور توزیع نشدهاست.

بهداشت روانی در جامعه ایـران صحبت و یک سـطح را پیشـگیری و سـطح دیگر را آمـوزش معرفـی کردید.سـطوح دیگر

۔ ـطح دیگر، فرهنگ ســازی اســت. در حوزه فرهنگی ما ضعفهای زیـادی داریم و مهم ترین ضعفهـای ما باورهای غلطی است که در ذهن ایرانیان رسـوخ پیـدا کـرده و بسـیاری تصور می کنند که مراجعه به روانشــناس نشان دهنده روانی و دیوانه بودن فرد اسـت. یک فرد دیوانه به روانشناس مراجعه نمی کند، بلکه در تیمارستان بستری شده و توسط روانیزشکان مراحل درمان را طی می کند. درست این است که انسان های عُال به روانشناس مراجعه می کنند، چون مهارت «در خواست به موقع کمکاز دیگران» را به خوبی آموختهاند سطح بعدی مربوط به حوزه درمان است. متاسفانه در زمینه احداث و دسترسی اقشار مختلف جامعه به مراكز تخصصي مشاوره و رواندُرمانی با کاستی، ها و کمبودهای زیادی بم. بیشتر مراکز تخصصی مشاوره در روبەرو ھست تَهُرانُ قَرار گرفته و شهُرستانُ ها و مناطق مخُتَلفُ کشور از این تسهیلات بی بهره هستند. اگر آماری از تعداد روانشناسیان و مراکز بهداشتی فعال در حوزه بهداشت روانی را با جمعیت ۷۰ میلیونی ایران مقایسه کنیم، درمی بابیم که امکانات کشور در این حوزه بسیار محدود و ناچیز بوده و همین امکانات محدود نیز به درستی و عادلانه در کشور

توزيع نشده است. رىي در زمينه تربيت كادر متخصص، روانشناســان و مشاوران آموزشــى نيز بايد فكرى جدى كنيم و امکانات کشــور را در این زمینه افزایش دهیم و بالاخره این که ما باید از ظرفیتهای بسیار خوبی که در کشور برای ارتقای سطح بهداشت روانی جامعه داریم، مانند مدارس و مشاوران مدارس به درستی استفاده کنیم، تا بتوانیم مشکلات کشور

دراین زمینه را به حداقل بر سانیم. • دولت در سال گذشته طرح تحول سلامت را ارایه کرده و در دستور کار خود قرار داده است. کارشناسان ایـن طرح را مثبت ارزیابی کرده اند. آیا در حوزه بهداشت رواني نيز طرح فوق مى توانىد مفيد وموثر

. واقعیت این است که در تمام دنیا بیشتر افرادی که در بهداشـت روانی دارای ضعف هستند، جزو اقشار متوسط رو به پایین از نظر در آمدی هستند. این افراد عموما از مشکلات معیشتی و مالی رنج مىيرند.

ادامه در صفحه ۱۰

صحبت از بهداشتروان، چند سالی هست 🦳 زندگی شــخصی واجتماعی یکی از این موارد مدر جامعــه ایرانی مورد توجــه همگان قرار 🚽 اســـــّــزمانی که فردار تباط معنـــوی خودرا از که در جامعــه ایرانی مورد توجــه همگان قرار گرفته است. صرف نظر از چیستی این موضوع، که در رسانه های مختلف مطرح شده، آنچه بايد بيشتر به آن پرداخت، بحث از راهكارهايي است که می تواند سلامت و بهداشت روان را در جامعه، شایع سازد. در این زمینه می توان گفت، راهکار های افزایش و ایجاد بهداشت روانیی در جامعه بــه دو طریق اســت. در این زمينه هم دولت و هم فسرد بايد كمك كنند تا . بهداشــتروانی در جامعه تسـری یابد.بخش دولتی به دلیل در دست داشتن امکانات مالی گستر ده وسایر امکانات مانند امکانات رسانه ای، بەراحتى مى تواند در راستاي ايجادو گسترش بهداشت وانی گام بر دارد. دولت در این راستا، مى تواند با احداث بيمار ستان هاى تخم ايجادفضاى شادى ونشاط واردشود.براى مثال جامعهای که از مشکلات اقتصادی و بحرانهای گوناگون فرهنگی، و

سیاسی و.. رنج میبرد، نمی تواند بهداشت روانی سالمی را برای اعضایش به ارمغان آورد و در نتیجه ، رو کی رو و رو به ای مردم در چنین جامعهای دچـار یـأس و ناامیدی

هستند و نمی و نمیدی بهراحتی زندگی کنند.این در حالی است که متاسفانه معالجهمىروند آمار بیماری های روانی در جامعه ما رو به افزایش نهاده و نگرانی های بسیاری را به همراه دارد که ،رحقیقتزنگخطربزرگیبرایجامعهاست. ـيارى از ايـــن بيمارى ھا كە بدون شــك سلامت کل افراد جامعه را به خطر می اندازند. بیماری های مزمنی هستند که به دلیل همین شرایط دشوار که گفته شد، برای افراد به وجود می آیندو تنها درصداندکی از بیماری های روانی، بیماری های ژنتیکی و امثال آن اُس

امادر کنار دولت،افرادنیز می توانندراهکارهایی را به دست گیرند که از آن طریق بهداشت

روانی شان تضمین شــود. افزایش معنویت در

بەراحتى بەداشــتروانى او بەخطــر مىافتد. امانكتە دىگرى كەبســيار داراى اھمىت است واز سویی بســیاری از افراد جامعه آن را نادیده می گیرند، این است که بهداشتروانی مانند ى "ر " "ى بهداشتجسمىامرىاست كەبايدموردتوجە قرار گيردوافرادهمان گونه که به چکاپ می روند تابیماری های جسمی خود را بشناسند،باید برای چکاپ روانشان نیز به پزشک مراجعه کنند. این درحالی است که بسیاری از مردم . چنین مــوردی را نادیده می گیرند و تنهازمانی که به این نوع بیماری مبتلا شدند ر چرتی جدین س بیماری مبتر سدند یا بەصورت مزمن برایشان اتفاق افتاد، در پی معالجەمیروند.افرادبایدبدانند کهخوددرمانی ____ اس_

دست می دهد، بسیاری از اتفاقات زندگی و سختی های آن، او را نامید می کند و در نتیجه

توبخش بهداشتروانیمانند دولتی هم با استفاده از بهداشتجسمی امری است بهداشتجسمی امری است مراکز آموزشی و رسانهه بایدایــنُ امــر را به عموم مــردم آمــوزش دهد که بايد پيگير بهداشتروان باشـــند. مردم بايد بدانند در اینزمینه،مراقبتهای فردی بسیار اثر گذار است و آنها خودشان باید برای ســـلامت خود همكاري کنند چون مراقبت امری

نگاہ

نيست كەبەزور ممكن شود. ً پدر و مادرهًا نيز مي توانند از جمله ار کان اصلى حفظ بهداشتروان فرزندانشان باشند. زمانى كە پدر و مادرى خُود با اُخْتلال، اصطراب یاپرخاشگری دست به گریبانندونمی دانند که این امر اختلال روانی است، فرزندانی که در این بستر رشد مى كنند نيز به صورت ناخود آگاه، بهداشت روانشان به مخاطره و حال و آينده شان به خطر می افتد در نتیجــه در ایجاد، حفظ و تحکیم بهداشتروانی، هم فرد و هم نهادهای دولتی موثرنــد و باید با کمــک یکدیگر برای داشتن جامعهای بار وان سالو، گام بر دار ند.

در جامعا ىصى و بهندست جنستی سری است کهبایدمورد توجه قرار گیرد. این در حالی است که بسیاری ازمردمدرجامعه،چنين موردىراناديدەمىگيرندو

مردمودولت،دوركنتحكيمبهداشتروان

زهره واحدى روانشناس

تنهازمانى كەبەايننوع بيمارى مبتلاشدندیابه صورت مزمن برایشان اتفاق افتاد، در پی L