

اهمیت تشخیص و مراقبت از بیماریهای روانپزشکی

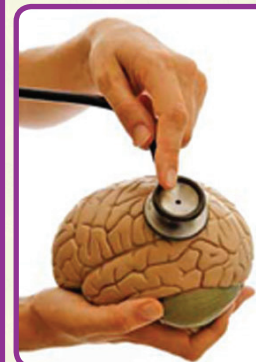
برحسب برآورد سازمان جهانی بهداشت امروزه ۲۵٪ مردم جهان دچار یکی از انواع اختلالات روانی - عصبی - رفتاری هستند. (به جز اعتیاد به مواد مخدر، الکل و سایر موارد). این آمار در کشور ما در مناطق مختلف از ۹ تا ۳۶ درصد متغیر است. طبق نتایج پیمایش ملی سلامت روان بیش از ۲۳ درصد از جمعیت کشور به یک یا چند اختلال روانپزشکی مبتلا هستند. همچنین ۲۰-۱۵ درصد مردمی که به علت بیماریهای جسمی به درمانگاهها، مراکز بهداشتی، مطبهای خصوصی و بیمارستانها مراجعه می کنند.

متأسفانه بیش از ۶۵ درصد از این جمعیت هیچ گونه خدمات روانپزشکی دریافت نمی کنند. بررسی های مختلف نشان می دهند که باورهای غلط در مورد بیماری روانی (۴۲,۶٪) و اهمیت ندادن به سلامت روانی (۵۰,۹٪) موجب گردیده است که بخش اعظمی از جمعیت کشور با وجود مشکلات روانپزشکی و روانشناختی و تحمل رنج ناشی از آن به اخذ خدمات سلامت روان اهمتامی نشان ندهند. این امر موجب گردیده است تا پس از گذشت زمان اندکی این مشکلات در فرد مزمن گردیده و درمان و ادامه آن را با مشکل جدی مواجه سازد. خوشبختانه نهضت بهداشت روانی در نیم قرن اخیر، افکار غلط و خرافات در مورد این بیماری ها را کنار گذاشته و نشان داده که اولاً بیماری های روانی، قابل پیشگیری بوده و ثانیاً در صورتی که مانند سایر بیماری ها به موقع تشخیص داده و تحت درمان قرار گیرند به همان نسبت از مزمن شدن و عوارض آن ها کاسته خواهد شد. با این وجود باور های نادرست از جمله مشکلات فرا روی ارتقای سلامت روان جامعه ماست که باید نسبت به شناخت و اصلاح آن همت کرد. در این بسته آموزشی تلاش می کنیم ابعاد باورهای نادرست در این زمینه را به صورت اجمالی بررسی نموده و در جهت اصلاح آن در جامعه هم داستان و هم راستا شویم

تعریف سلامت روان (تعریف سازمان جهانی بهداشت) :

سلامت روان، عبارتست از: قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادهای و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب. نتیجه آنکه مفهوم بهداشت روانی عبارت خواهد بود از تأمین رشد و سلامت روانی فردی و اجتماعی، پیشگیری از ابتلاء به اختلال روانی، درمان مناسب و بازتوانی آن.

ما در مورد بیماران روانپزشکی چگونه رفتار می کنیم؟



بیماری روحی و روانی یک بیماری واحد نیست بلکه از دسته بندی گسترده ای از اختلالات بسیار (طیف خفیف و شدید)تشکیل می شود. مانند اضطراب، افسردگی، اسکیزوفرنی، اختلالات شخصیتی و اختلالات غذایی و... که هر کدام

کیفیت زندگی و سلامتی افراد بیشماری را می تواند در جهان، کشور و جامعه ما تحت تاثیر قرار داده و لذت زندگی را از بین ببرد. در این میان مواجهه با این جمعیت مبتلا با کلماتی مثل «دیوونه»، «روانی»، «خل و چل» و... از جمله دردهایی هستند که لکه ننگ بیماری های روحی و روانی را زنده نگه داشته و نمک بر زخم است که شدت درد را می افزاید. این کلمات موجب خوار و خفیف کردن افراد مبتلا به این بیماری ها می شوند. بسیاری از ما بدون قصد آسیب رساندن این کلمات را بر زبان می آوریم. **همانطور که هیچوقت افرادی که به بیماری های جسمی مثل سرطان و بیماری های قلبی مبتلا هستند را مسخره نمی کنیم، بی رحمانه است که بخواهیم افراد مبتلا به بیماری های روحی و روانی را مسخره کنیم.**

برچسب زدن و ایجاد انگ بیماری با سلامت روان چه می کند؟

برچسب زدن یعنی اینکه، به فردی که از لحاظ روحی و روانی دچار بیماری و ناتوانی شده است می گوییم: - روانی، عقب مانده، دیوانه، احمق، کودن و...



آیا می دانید تاثیر این گونه کلمات چیست ؟

- فرد مورد تمسخر قرار می گیرد، تحقیر می شود !
- احساس کم ارزشی و یا بی ارزشی می کند !!
- بیمار از طرف دوستان و اطرافیان طرد می شود و به دلیل اینکه دیگران با آنها ارتباط عاطفی برقرار نمی کنند، همیشه احساس تنهایی می کند.
- گوشه ازلت انتخاب می کند، در خود فرو می رود، با اطرافیان همکاری و همراهی نمی کند و...
- بیمار فکر می کند خودش در بیماریش مقصر است و بنابراین همیشه احساس گناه می کند.
- به دلیل تحقیر و ترس از طرز تفکر دیگران به پزشک مراجعه نکرده و از دریافت درمان و خوردن دارو خودداری می کند.

- جهت درمان تمایل و رغبت نشان نمی دهد و با درمانگران (پزشک، روانپزشک، روانشناس و مشاور) همکاری نمی کند.

همچنین

- خانواده بیمار سعی می کند وانمود کند هیچ مشکلی وجود ندارد و بیماری فرد را مخفی می کند.
- بیمار فکر می کند هیچ توانائی ندارد و نمی تواند برای خانواده و جامعه اش مفید باشد.

- امکان دارد موجب بیکاری فرد شده و مشکلات اقتصادی برایش بوجود بیاید.



در نتیجه بیماری در او ریشه دوانده، مزمن شده و امکان درمان تا حد زیادی از بین می رود....!!

آیا تاکنون از خود سؤال کرده ایم که چرا به یک بیمار روانی برچسب می زنیم؟

متأسفانه فکر می کنیم که ...

- بیمار روانی خطرناک و ترسناک است و باید از آن دوری کنیم.
- بیمار روانی در بیمار شدنش مقصر است و باید او را سرزنش کنیم.
- فقط دیگران بیمار می شوند و امکان ندارد ما و یا یکی از اعضای خانواده ما دچار بیماری روانی بشویم.
- بیمار روانی نیازی به محبت و مهربانی ندارند.
- بیمار روانی تا آخر عمرش بیمار است و هیچگاه بهبود نمی یابد.
- بیمار روانی دیگر برای جامعه و خانواده خود مفید نخواهد بود.



دانشگاه علوم پزشکی
وزارت بهداشت و درمان
معاونت بهداشت

ارتقای سلامت روان
با اصلاح سبک زندگی و توسعه خود مراقبتی

سلامت روان

اصلاح باورهای نادرست

وبهپودمراقبت از بیماران روانپزشک

گروه هدف: عموم مردم

هفته سلامت روان را گرامی می‌داریم

گروه کارشناسان سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد
و گروه آموزش و ارتقای سلامت
پاییز ۹۳



چه باید کرد؟

- ۱- به کرامت انسانی بیماران احترام گذاشته و آنها را با عناوین محترمانه خطاب کنیم.
- ۲- زمینه های تحقیر و مسخره آنها را از بین برده و خودمان نیز چنین نکنیم.
- ۳- به روند درمان و بهبودی بیماران روانی کمک نموده و آنها را مورد حمایت و مراقبت مستمر قرار دهیم.
- ۴- با پذیرش بیماران روانی در خانواده آنها را نسبت به درمان و بهبودی دلگرم کنیم.
- ۵- در زمینه درمان، مراقبت و بهبودی آنها صبور و شکیبا بوده و در تداوم و استمرار درمان آنها جدی باشیم
- ۶- آنها را در کارهای بی خطر و ساده مشارکت داده و مسئولیت پذیری و خود اتکای شان را افزایش دهیم.
- ۷- تا حد امکان زمینه های فعالیت های روزمره و اجتماعی آنها را تسهیل و تقویت کنیم

منابع:

- وبرجینیا سادوک، هرولد کاپلان، بنجامین جیمز سادوک، ۱۳۸۸ (خلاصه روانپزشکی، ترجمه دکتر نصرت‌الله پورافکار)
- گزارش نتایج پیمایش سلامت روان، ۱۳۹۳ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- برنامه جامع سلامت روان کشور، ۱۳۹۱ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- www.sps_ahbba.ir
- <http://genae.ir>

- بکنیم، زیرا آنها نیز مانند بیماران جسمی نیازمند توجه، محبت و مراقبت هستند.

- از داشتن چنین بیمارانی در خانواده احساس حقارت نکرده و آنها را از دیگران مخفی نکنیم.

- از داشتن چنین بیماران در خانواده احساس شرم و حقارت نکرده بلکه آنها را در جمع اعضای خانواده مورد پذیرش قرار داده و ارزش و جایگاه آنها را حفظ کنیم.

- به بیماران روانی برحسب تواناییهایشان مسئولیت داده تا اعتماد به نفس آنها افزایش یابد.

- اگر چنین بیماری در فامیل و آشنایان وجود داشته باشد به عیادتش رفته با آنها همدردی کنیم تا احساس تنهایی و انزوانکند.

- بیماران روانی را خطرناک ندانسته، از آنها دوری نکرده و ترسیم. بلکه به آنها جهت درمان، بهبودی و بازگشت به جامعه کمک و یاری برسانیم.

عمده‌ترین باورهای غلطی که در ارتباط با اختلالات روانی در جامعه ما شایع است، عبارتند از:

- هر کس به مشاور، روان شناس یا روانپزشک مراجعه کند دیوانه است.
- بیمار مبتلا به اختلالات روانپزشکی خطرناک است.
- داروهای روانپزشکی اعتیادآور است.
- مشاوران و روان شناسان رازدار نیستند.
- مشاوران و روان شناسان فقط نصیحت می کنند.
- اگر به روان شناس یا روانپزشک مراجعه کنم، فاجعه خواهد بود.
- اگر به روان شناس یا روانپزشک مراجعه کنم برایم پرونده سازی خواهد شد.
- داروهای روانپزشکی فرد را چاق می کند.
- داروها باعث می شود تمام روز بخوابم.
- اگر به روان شناس یا روانپزشک مراجعه کنم حتما مرا بستری خواهد کرد.

برای اینکه برچسب زدن به بیماران روانی را از بین ببریم، باید:

- سطح آگاهی افراد جامعه را در مورد انواع بیماریهای روانی و علائم آنها بالا ببریم.
- دیدگاه نادرست و باورهای غلط در مورد بیماریهای روانپزشکی را در جامعه تصحیح کنیم.
- به بیماران روانی اطمینان بدهیم در صورتیکه به پزشک مراجعه کرده و دارو مصرف کنند بیماری آنها درمان خواهد شد.
- به بیماران اطمینان بدهیم که مصرف داروهای روانپزشکی به هیچ عنوان اعتیادآور نیستند.
- بیماران را تشویق کنیم جهت بهبودی بیماریشان به پزشک مراجعه کنند.
- بیماران روانی را با کلمات زشتی مانند « دیوانه، احمق، روانی، عقب مانده و ... » صدا نزنیم.
- بیماران روانی را در بیمارشدنشان مقصر ندانیم.
- هیچگاه بیماران روانی را تحقیر نکرده و آنها را به خاطر بیماریشان سرزنش نکنیم.
- با بیماران روانی با مهربانی رفتار کرده و به آنها محبت کافی

