

(هفته بهداشت روان) سلامت روان

هستی مشکات/فرزندگان دو دوره دوم

کلاس 101



○ روز ۱۰ اکتبر هر سال میلادی (مطابق با ۱۸ مهر ماه ۱۳۸۸) از طرف فدراسیون جهانی بهداشت روان WFMH به عنوان "روز جهانی بهداشت روان" نامگذاری شده است. این فدراسیون برای این روز در هر سال، یک شعار خاص را انتخاب می کند. شعار سال ۲۰۰۹ "سلامت روان در مراقبت های بهداشتی اولیه، افزایش خدمات درمانی و ارتقا سلامت روان" بود. در ایران هفته پایانی مهر ماه (۲۴ تا ۳۰ مهر) به نام "هفته بهداشت روان" نام گذاری شده است.

بهداشت روان چیست؟

- بهداشت روان علمی است برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی را در بر می گیرد. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روان را قابلیت ارتباط هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شفصی به طور منطقی، عاقلانه و مناسب تعریف کرده است.
- بهداشت روان، دانش و هنری است که به افراد کمک می کند تا با ایبار روش هایی صمیح از لفاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه حل های مطلوب تری را برای حل مشکلاتشان انتقاب نمایند.
- سازمان جهانی بهداشت، خواستار تفصیص خدمات و سرمایه گذاری های بیشتر در حوزه سلامت روان است.

سلامت روان



○ سلامت روان به حالتی از سلامتی گفته می شود که فرد به کمک آن به توانایی های خود پی می برد، بر استرس های طبیعی زندگی اش غلبه می کند، به طور مؤثر کار می کند و قادر به همکاری با اقشار جامعه است.

○ در حقیقت بهداشت روان را می توان یکی از قدیمی ترین موضوعات به شمار آورد، زیرا بیماری های روانی از زمان های قدیم وجود داشته، طوری که بقراط حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد معتقد بوده که بیماری های روانی را مانند بیماری های جسمی باید درمان کرد.

○ تقریباً از سال ۱۹۳۰، یعنی بعد از تشکیل اولین کنگره بین المللی بهداشت روان بود که این رشته بصورت جزئی از علوم پزشکی درآمد.

○ در سال ۱۹۴۸ در سومین کنگره بین المللی بهداشت روان که در لندن تشکیل شد، اساس "فدراسیون جهانی بهداشت روان" بنیان گذاری شد و در همان سال این فدراسیون به عضویت رسمی سازمان یونسکو و سازمان جهانی بهداشت درآمد.

ویژگی افرادی که از نظر روانی سالم هستند:

- ✖ احساس آرامش، امنیت و کفایت می کنند.
- ✖ توانایی های خود را در حد واقعی، ارزیابی می کنند، نه بیشتر و نه کمتر.
- ✖ به خود احترام می گذارند (Self-respect) و کمبودهای خود را می پذیرند.
- ✖ به حقوق دیگران احترام می گذارند.
- ✖ می توانند به دیگران علاقمند شوند و آن ها را دوست بدارند. می توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند.
- ✖ می توانند نیازهای زندگی خود را برآورده سازند و برای سستی های زندگی خود، راه حلی پیدا می کنند.
- ✖ قادرند مسئولیت های روزمره ی خود را با انتخاب اهداف معقول پیش ببرند.
- ✖ طوری تمت تاثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود قرار نمی گیرند که زندگی شان آشفته شود.

نشانه هایی که درباره به خطر افتادن سلامت روان هشدار می دهند

- احساس نگرانی و غمگینی و ترس دائمی و بدون دلیل
- - از دست دادن سریع تعادل روانی
- - بی خوابی های مکرر
- - افسردگی و سرخوشی متناوب و به صورت ناتوان کننده
- - بی علاقه و تنفر دائمی نسبت به مردم
- - آشفتگی زندگی
- - عدم تحمل دائمی فرزندان
- - همواره خشمگین شدن و بعد دچار پشیمانی گشتن
- - دائما حق را به خود دادن و دیگران را ناحق شمردن
- - احساس درد و شکایت های بی شمار بدنی که علتی برای آن پیدا نمی شود

انواع بیماری های روانی

۱- بیماری های عمده یا روان پریشی

- الف) روان گسیختگی: شکاف شخصیت و عدم احساس واقعیت
- ب) افسردگی - سرخوشی: افسردگی ژرف و هیجان شدید نوسان دار
- ج) سوء ظن شدید و هذیان: سوء ظن بی دلیل به همه چیز در چارچوب توهم

۲- بیماری های غیر عمده

- الف) روان نژندی یا نوروز: از دست دادن توانایی واکنش مطلوب و هنجار در برابر موقعیت های گوناگون زندگی
- ب) اختلالات شخصیتی: ناشی از تجربیات ناگوارو بد دوران کودکی



عوامل موثر در بروز بیماری‌های روانی

بیماری های جسمی

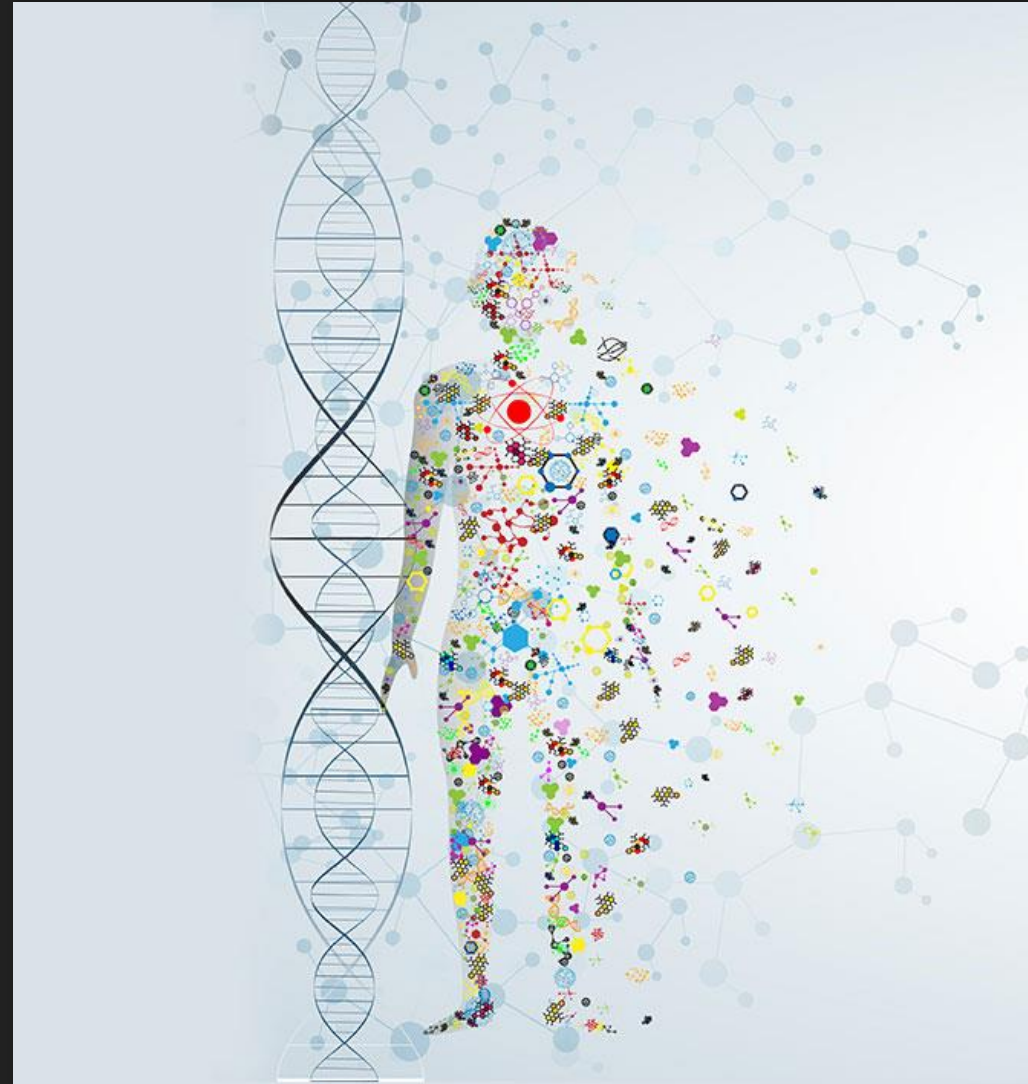
برخی بیماری ها مثل :

آترواسکلروز عروق مغزی، سرطان
ها، بیماری های متابولیک،
برخی بیماری های اعصاب، بیماری
های غدد درون ریز، صرع و ... باعث
بروز بیماری روانی میشوند.



وراثت

کودکی که پدر و مادرش هر دو
روان گسیفته اند، احتمال
ابتلای او به روان گسیفتگی،
۴۰ برابر بیشتر از کودکان
دارای پدر و مادر سالم است.



عوامل اجتماعی

نگرانی ها، تنش های عاطفی،
ازدواج های اجباری، کسب و کاری
خانواده، فقر، شهرنشینی، صنعتی
شدن جامعه، مهاجرت، عدم
امنیت اقتصادی، طرد شدن، از یاد
رفتن، ظلم و



عوامل محیطی

۱- سموه‌ی مثل چپوه، دی‌اکسید کربن،

منگنز، قلع، ترکیبات سرب ۲- داروهای

نظير باريتورات ها، گريزوفولوين، الکل ۳-

کمبودهای تغذیه ای مثل کمبود ویتامین

B6 وید ۴- عفونت ها مثل سرفک

، سرفیه و عفونت های هنگام زایمان که بر

تکامل مغزی بنین و کودک تاثیر دارند. ۵-

پرتوتابی (مثل عکسبرداری اشعه ایکس) در

هنگام تکامل عصبی جنین



حوادث و تصادفات

اتفاقاتی که هیچوقت امتا آنها را
نمیدهیم ممکن است باعث ایبار
شدن مشکلات روانی شود اعم
از حوادث و بلایای طبیعی (مثل
زلزله) یا ساخت دست بشر (مثل
تصادف، رانندگی)



چگونه می توانیم از بیماری های روانی پیشگیری کنیم؟

- **اولیه:** مقاوم نمودن جامعه و قشر آسیب پذیر در مقابل اختلالات روانی از طریق دخالت در عوامل ژنتیکی ، محیطی و اجتماعی (مثل مشاوره قبل از ازدواج برای زوج ها)
- **ثانویه:** جلوگیری از عوارض بیماری های روانی از طریق آموزش ، پیگیری موارد بیماری، بیماریابی در جامعه و ارائه خدمات درمانی
- **ثالثیه:** پیشگیری از مزمن شدن اختلال روانی و کاهش ناتوانی های فردی و جمعی

به طور کلی سلامت روان موضوعی است با اهمیت بسیار بسیار بالا که تمام افراد جامعه در هر سنی که باشند باید درباره ی آن بدانند و برایش وقت بگذارند. چرا که با بی توجهی به آن مشکلات زیادی برای افراد ایجاد میکند و باعث از بین رفتن زندگی ها می شود. پس سعی کنیم تا می توانیم به آن اهمیت دهیم و اطلاعات خود در این زمینه افزایش دهیم.

فیلی ممنون از توجهتون