



وزارت صحت عامه
ریاست عمومی وقایه و کنترل امراض
ریاست مراقبت های اولیه
آمریت صحت روانی

برگنامه آگاهی دهی صحت روانی برای کارکنان سطح جامعه

به مناسبت روز جهانی صحت روانی سال 1399

تحت شعار: صحت روانی برای همه، سرمایه گزاری بیشتر در صحت روانی، دسترسی بیشتر به خدمات صحت روانی، برای همه و در همه جا

امروز دهم اکتوبر مصادف به 19 میزان برابر است با روز جهانی صحت روانی در تمام جهان

برای اولین بار ازین روز در سال 1992 تجلیل بعمل آمد، هدف از تجلیل این روز رسانیدن آگاهی به تمام جهانیان در باره صحت روانی است و هدف دیگر آن واضح ساختن اهمیت صحت روانی در زندگی بشر میباشد، یقینا اگر صحت جسمی ما خوب باشد و صحت روانی ما خوب نباشد ما نمیتوانیم کار موثری را در زندگی انجام بدهیم.

انسان ها در گذشته توجه چندانی به صحت روانی نداشتند و مریضی های روانی را اکثرا از سبب جن یا ارواح یا ناشی از گناه و غیره میدانستند و با آنها بعوض تداوی و کمک، رفتار های خشن و غیر انسانی مانند قفل و زنجیر نمودن یا زندانی نمودن، مینمودند و یا آنها را در جا های تاریک و دور از دیدگاه مردم زندانی مینمودند.

اما با مرور زمان و پیشرفت در ساحه علوم صحت روانی دانسته شد که اکثر مریضی های روانی نتیجه تاثیرات جن و ارواح نبوده و میتواند با ادویه و روش های مشاوره و روان درمانی بهبود یابند.

امروز در تمام جهان به مریضان روانی مانند سایر مریضان دیده میشود و از طریق فراهم نمودن تداوی در مراکز صحتی و شفاخانه ها به مشکل شان رسیدگی میشود مریضی های روانی میتواند هر کسی را مصاب سازد و به بسیار آسانی و هزینه کم تداوی و وقایه شده میتواند.

گذشته از تداوی و وقایه، درین اواخر اهمیت موضوع صحت روانی در سایر بخش ها نیز شناسایی شده است این بخش ها شامل بخش های اقتصادی-اجتماعی-بهبود و رفاه عامه-صلح و ثبات و پیشرفت و ترقی میباشد.

این بسیار واضح است که شخص دارای صحت روانی خوب، میتواند بهتر کار کند و عاید بهتری بدست بیاورد و در خانه و زندگی خود ماحول بهتری ایجاد کند، فرزندان شان تربیه و آموزش خوبتر ببینند و در خانواده خود خوشی و سعادت را تامین نمایند. اگر اکثر افراد کشور دارای صحت روانی خوب باشند بالاخره اقتصاد کشور خوب میشود و ممالک ترقی و پیشرفت مینماید.

با توجه با نقاط بالا ایجاب میکند که در همه حالات افراد و خانواده ها صحت روانی اعضای خانواده های خود را حفاظت نموده و آنرا ارتقا ببخشند. یک تعداد این مسوولیت ها مربوط میشود به خود خانواده و افراد و یک تعداد دیگر آن مسوولیت دولت ها و کشور ها میباشد.

بطور مثال پیش گرفتن یک زندگی سالم و پیدا کردن آشنایی و معرفت با بدن و مغز خود و استفاده درست از بدن و مغز در زندگی روزمره سبب میشود صحت روانی در طولانی مدت رشد نماید و با گذشت زمان و ازدیاد دانش و تجربه ارتقا یابد.

در پهلوی آن دولت ها و سازمان های بین المللی وظیفه دارند وقتا فوقتا به ما معلومات و آگاهی دهند که چگونه از بدن و مغز خود استفاده معقول کنیم و در مواقعیکه بعلت های مختلف و حالات بحرانی بدن و مغز ما آسیب میبیند آنرا تداوی و احیای مجدد کنند تا ما بتوانیم دوباره قادر به پیشبرد زندگی و حیات خود شویم و هر دوی این کار در سطح خانواده و مملکت مستلزم سرمایه گزاری است.

خصوصا در کشور ما که درین مقطع حساس هم به رفاه اجتماعی هم به ترقی و پیشرفت هم به صلح و ثبات نیاز است ایجاب مینماید سرمایه گزاری بیشتر به صحت روانی افراد آن صورت بگیرد.

بنأ اگر ما بخواهیم در کشور خود رفاه اجتماعی و صلح را تامین کنیم این امر بدون سرمایه گزاری در بخش صحت روانی افراد کشور ما آسان نخواهد بود. مفکوره صلح از یک روان و ذهن آرام سرچشمه میگیرد نه از یک ذهن آشفته و ناآرام و خوشبختانه که مداخلات صحت روانی اکثرا به تکنالوژی پر بها و ادویه پیشرفته ضرورت ندارد و ما میتوانیم با هزینه بسیار کم این مداخلات را برای مردم در نزدیک ترین محل بودباش شان از طریق کارمندان صحت عمومی و حتی خود مردم و دخیل ساختن آنها در برنامه های صحت روانی تامین کنیم.

صحت روانی تنها کار داکتران طب روانی و روانشناسان نیست هر کس در صحت روانی نقش دارد و هر فرد صرف نظر از اینکه چه کاره است میتواند در بهبود آن نقش داشته باشد تنها کاری که آنها نیاز دارند اندکی آموزش و یادگیری است که باید از طرف مسوولین به آنها صورت بگیرد. حتی جا دارد شفا دهندگان عنعنوی آموزش ببینند تا دسترسی مردم بخدمات افزایش داده شود و این آموزش ها سبب شود تا از مداخلات آسیب زا جلوگیری شده و مداخلات متناسب با فرهنگ و عقاید مردم که بحال شان موثر است تقویت شوند.

ما میتوانیم نظر به توان و امکانات خود بالای صحت روانی افراد خانواده های خود سرمایه گذاری کنیم و از این سرمایه گذاری خود سود ببریم. این کار در پهلوی برنامه های بزرگ که از طرف تمویل کنندگان چون اتحادیه اروپا ، بانک جهانی و یا سایر نهاد ها صورت میگیرد برای ما لازمی و مفید است. طوریکه اگر یکی از افراد خانواده ما از نگاه روانی درست فعالیت نمیتواند یا گویا در دروس مکتب خوب نیست، یا در وظیفه موفق نیست، با تداوی مقدم و با هزینه کم میتوانیم او را همکاری و کمک نماییم در غیر آن اگر او را بحال خودش گذاشته و یا کاری از پیش نبریم که روز بروز معلولیت زیاد شده و یک روز به بار دوش برای تمام خانواده تبدیل میشود که از امکان تداوی و درمان نیز خارج میشود بنا هر قدر مقدم وی را کمک کنیم میتوانیم از او فرد موثر بسازیم و او قادر شود تا در برنامه های اقتصادی و اجتماعی خانواده ما سهم بگیرد.

بنا با در نظر داشت موارد فوق همانطوریکه صحت روانی مشغولیت هر فرد است مسوولیت هر فرد نیز میباشد و هر کس باید حافظ صحت و سلامت روانی خود، همکاران و اعضای خانواده خود باشد. داکتران تنها در موارد پیشرفته و بسیار جدی میتوانند کمک نمایند اما مردم در هر لحظه و هر جا میتوانند کارکن صحت روانی هم برای خود و هم برای دیگران باشند و کمک های لازم و بموقع را برای کسانی که نیاز دارند فراهم نمایند و با این کار از مصارف زیاد خودشان و مصارف دولت در آینده جلوگیری نموده و از ایجاد استگما و بدنامی مربوط به اختلالات روانی نیز جلوگیری نمایند.

برنامه های بزرگ باید در پهلوی معالجه و تداوی بخش اعظم کار شان دادن آگاهی و آموزش برای عامه مردم و کسانی باشد که مردم به آنها مراجعه مینمایند باشد تا از همه آنها یک کارکن صحت روانی ساخته بتوانیم که بتواند در موقع ضرورت هم برای خود و هم برای دیگران کمک نموده بتواند و این کمک از اهمیت خاصی در وقایه امراض روانی و ارتقای صحت روانی افراد جامعه بازی کند.

اگر هر فرد توانایی این را داشته باشد که از خود مراقبت نموده و به دیگران نیز کمک نماید و در موقعیکه نیاز به مشاور روانی و یا داکتری داشته باشد بداند به کجا مراجعه کند و چگونه مشکل خود را حل کند ما میتوانیم ادعا کنیم که سرمایه

گزاری ما بسیار بنیادی بوده و توانسته ایم در اعماق جامعه خود سرمایه‌گذاری کنیم اگر تنها به تکنالوژی طبی و حرفوی ساختن مسایل روانی و اجتماعی تمرکز کنیم گویا کوشش‌ها و هزینه‌های خود را بی‌مورد و بیجا به مصرف رسانده ایم.

بنا تا مین، حفظ، نگهداشت و ارتقای صحت و صحت روانی افراد مسوولیت خود افراد است نه از کدام فرد یا سازمانی خاصی مثل وزارت صحت عامه، سازمان صحتی جهان و یا کارمندان طبی یا مسوولین شفاخانه‌ها، این نهادها بخاطری هستند که در مواقع بحرانی و یا حالات ناخواسته و یا شرایط اختلاطی به آنها کمک کنند، اما وجود اینها به این معنی نیست که ما هر روز با صحت خود سهل‌انگاری کنیم و آنرا بخطر اندازیم و آنها مسوولیت دارند آنرا دوباره به ما پس بگردانند. هر فرد باید محافظ صحت خود باشد و نباید داشتن حق صحت را منحیث یک حق بشری به سهل‌انگاری سوء استفاده نماید. ما میتوانیم با فراگیری آموزش در مورد جزئیات بسیار ساده در مورد کارکرد بدن و روان خود را از مصایب و آسیب‌های قابل پیشگیری حفاظت کنیم و با خود آگاهی و استفاده مناسب از ملکیت بدن و روان خود آنرا را به بهترین وجه پرورش داده کارکردگی آنرا در طولانی مدت ارتقا ببخشیم و هر زمانی که بنا بر اشتباهی و یا حادثه‌ای و یا مصیبتی بخطر جدی مواجه شد از سیستم مراقبت‌های صحتی کمک بگیریم.

بنا ما میتوانیم با استفاده از منابع خود و امدادگران داخلی و خارجی برای آموزش و خود آگاهی افراد کشور بخاطر بکارگیری معقول از بدن و روان خودشان استفاده نماییم. ناگفته نماند که با وجود پیشرفت‌های زیاد ساینس این فرصت خوب و استثنایی را نسبت به هر زمان دیگر داریم که در صورتیکه این کنترل از توان ما بنا بر هر علتی خارج شد از سیستم مراقبت‌های صحتی و تخصصی کمک بگیریم. اما این کمک نباید طوری استفاده شود که گویا ما هر روز با صحت خود جفا کنیم و آنها مکلف باشند صحت ما را بهر نحوی که باشد به ما برگردانند به دلیل اینکه صحت حق ماست و تا مین آن وظیفه دولت.

از نشریات آمریت صحت روانی به مناسبت تجلیل از روز جهانی صحت روانی 1399