

آموزش همگانی سلامت روان [مجموعه مقالات]

به مناسبت گرامیداشت هفته بهداشت روان

۳۰-۲۴ مهرماه

نویسندگان:

سهیلا امیدنیا

دکتر شهرام خرازیها

معصومه افسری

دکتر مهدیه وارث‌وزیریان

دکتر فیروزه جعفری

دکتر منا ارشادی

شهناز باشنی

زیر نظر:

دکتر عباس‌علی ناصحی

(مدیرکل دفتر سلامت روانی - اجتماعی و اعتیاد)

دکتر احمد حاجبی

(رئیس اداره سلامت روان)

ویراستار و طراح

ادیب خضری



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
دفعه سلامت روان اجتماعی و اعتماد

تهران - ۱۶۳۱۵۱۵۱

نام کتاب: آموزش همگانی سلامت روان (مجموعه مقالات)

ویراستار و طراح: ادیب خفیری

طرح جلد (پوستر): جمال آزادی

نوبت چاپ: اول - مهرماه ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۲/۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۶۶-۴۵۸

انتشارات: نشر شاسوسا

با همکاری دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، اداره سلامت روان وزارت بهداشت، و گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها در معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کردستان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مؤسسه چاپ الهادی قم (۰۲۵۱-۶۶۵۱۱۲۲)

مرکز بخش: سندج، خیابان آیدر، ستاد دانشگاه علوم پزشکی کردستان، معاونت امور بهداشتی.

کد پستی: ۶۶۱۸۶-۳۴۶۸۳ تلفن: ۳۲۳۴۲۲۵-۳۲۳۴۴۴۵ (۰۸۷۱) سایت: www.muk.ac.ir

فهرست مطالب

نشاط اجتماعى و سلامت روان

۱۲	شادمانى از دیدگاه علم تندرستى
۱۳	عوامل مؤثر در ایجاد شادمانى
۱۳	ثروت
۱۴	آواى فردى
۱۴	دسترسى به معلومات
۱۴	برابرى
۱۴	تأثير ویژگیهای فردى بر شادمانى
۱۴	سلامت
۱۵	ثبات شخصیت
۱۵	زندگى هدفمند
۱۵	موقعیت اجتماعى
۱۵	رویدادهای زندگى
۱۶	خلاصه

رسانه و سلامت روان

۱۹	ارتباط بین فردى
۲۰	رسانه‌های جمعى
۲۰	رسانه‌های ستنى
۲۲	وظایف صاحبان رسانه

بیماریهای مزمن جسمى و سلامت روان

۲۵	تغییرات شیمیایى و فیزیولوژیکى
۲۶	اختلال در قدرت جسمانى
۲۶	کاهش ایمنى بدن
۲۷	بیماریهای جسمى مزمن و زمینه‌ساز اختلالات روانى
۲۸	مشکلات روانى ناشى از بیماریهای مزمن

۳۹

مقابله با مشکلات روانی ناشی از بیماریهای مزمن

کودکان و سلامت روان

۳۲

اعتماد به نفس و کودکان

۳۲

عشق و پذیرش

۳۲

احساس تعلق

۳۳

امنیّت و اطمینان

۳۳

اعتماد

۳۴

احترام

۳۴

احساس خاص بودن

۳۴

اطمینان و اعتماد

۳۵

استرس در کودکان

۳۵

شناخت استرس

۳۶

علائم جسمی استرس

۳۶

علائم رفتاری و یا هیجانی

۳۶

کمک به بچه‌ها برای غلبه بر استرس

۳۷

کودکان چگونه استرس خود را کاهش دهند؟

زنان و سلامت روان

۴۰

عوامل اقتصادی و اجتماعی مؤثر بر سلامت زنان

۴۱

سایر موضوعات مرتبط با سلامت روان

۴۱

نشانگان پیش از قاعدگی (PMS)

۴۱

باروری

۴۲

سقط جنین

۴۲

یائسگی

۴۲

مصرف مواد مخدر

۴۳

بهداشت روانی زنان سالخورده

سالمتندان و سلامت روان

۴۶

بیر: اما سرزنده

- ۴۷ چگونه به سلامت پیر شویم؟
۴۸ عوامل بروز اختلال در سلامت روان
۴۸ چند نکته مفید برای بهداشت روان سالمندان

شهرنشینی و سلامت روان

- ۵۵ استرس: مهمترین تأثیر شهرنشینی بر سلامت روان
۵۷ نشانه‌های استرس
۵۷ کاهش و پیشگیری از استرس

www.ketab.ir

مقدمه

www.ketabzoo.com

در سال ۱۳۶۵ برنامه جامع کشوری بهداشت روان تنظیم و به وزارت بهداشت ارائه شد. این برنامه بعد از گذراندن مراحل مقدماتی و کسب تجارب لازم در سال ۱۳۶۹ به تصویب شورای معاونان وزارت بهداشت رسید و از آن پس به یکی از چشم اندازهای اصلی این وزارتخانه مبدل گشت. اما از همان ابتدای کار یک نگرانی وجود داشت و آن هم نحوه اجرایی کردن یکی از اهداف اصلی برنامه یعنی «افزایش آگاهی مردم نسبت به مشکلات بهداشت روان و ارتقاء آگاهی آنان از طریق آموزش» بود:

- چگونه و از چه راهی می توان آگاهی مردم را نسبت به مشکلات روانی ارتقاء داد؟
- کدام یک از انواع روشهای آموزشی مؤثرتر است؟
- آموزش را چه کسانی باید انجام دهند؟
- گروه هدف چه کسانی هستند؟
- آموزش را کجا باید برگزار کرد؟
- چه وقت را باید به آموزش اختصاص داد؟
- و ...

متولیان امر، هفته آخر مهرماه هر سال را هفته بهداشت روان نام نهادند و تأکید کردند در این هفته، فعالیتهای روی آموزشهای عمومی سلامت روان متمرکز گردد. هزاره سوم نیز با شعاری در زمینه بهداشت روان آغاز شد. در سال ۲۰۰۱ سازمان جهانی بهداشت شعار «بهداشت روان؛ غفلت بس است، مراقبت کنیم» را مطرح و آن را هدف نهایی فعالیتهای جاری در راستای سلامت انسانها در آن سال تعیین کرد. تأکید آن شعار بر مراقبت بود. اکنون و پس از سپری شدن ده سال باز هم سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۰ به دست اندرکاران سلامت روان یادآوری می کند:

Mental Health and long term illness:

The need for continued and integrated care.

سلامت روان و بیماریهای مزمن به مراقبتهای ادغام یافته و مستمر نیاز دارند؛ و این یعنی تأکید مجدد بر مراقبت.

بیماران روانی هم مانند دیگر بیماران مزمن به مراقبتهای ادغام یافته در سیستم بهداشت نیاز دارند باید از آنها مراقبت طولانی مدت به عمل آورد.

البته در این مختصر قصد آن نیست که به بسط و تشریح اصطلاح مراقبت بپردازیم؛ اما باید دانست که افزایش و ارتقاء آگاهی مردم نسبت به مشکلات سلامت روان یکی از ضروریات مراقبت است. این کتابچه نیز به همین منظور تهیه و تدوین شده و مخاطبان مستقیم آن، پرسنل بهداشتی درمانی هستند.

آرزو می کنیم این کار کوچک توشه‌ای در مسیر سخت و طولانی آموزش به مردم باشد؛ با این امید که باور داشته باشیم که برای تمام اختلالات روانی و عصبی می توان کاری انجام داد و تأمین بهداشت روان وظیفه همه ماست. از این اثر می توان در جلسات، کارگاهها، سمینارها و پانل های مختلف آموزشی نیز سود برد.

در تهیه این مجموعه علاوه بر نویسندگان، همکاران معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کردستان خصوصاً آقایان غاروق و فایز بانه (کارشناس مسؤول بهداشت روان) و محمد کریمی (مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها) و خانم شهلا سعیدی (کارشناس گروه بیماریها) در این معاونت نقش ارزنده داشتند که از همگی این عزیزان تشکر می کنیم. این اثر کوچک اگر بتواند خواننده آن را حتی یک قدم به سلامت روان نزدیکتر کند، تهیه کنندگان، مزد خود را گرفته اند.

دکتر فرزاد بیدارپور

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کردستان

سنندج؛ مهرماه ۱۳۸۹