



# سلامت روان

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

## مفهوم سلامت روان

سلامت روان حالتی از رفاه روانی است که افراد را قادر می‌سازد تا با استرس‌های زندگی کنار بیایند، توانایی‌های خود را درک کنند، خوب یاد بگیرند و خوب کار کنند و به جامعه خود کمک کنند. این یک جزء جدایی ناپذیر از سلامت و رفاه است که زیر بنای توانایی‌های فردی و جمعی ما برای تصمیم‌گیری، ایجاد روابط و شکل دادن به جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم. سلامت روان یک حق اساسی انسان است و برای توسعه فردی، اجتماعی و اقتصادی-اجتماعی بسیار مهم است. سلامت روانی چیزی بیش از عدم وجود اختلالات روانی است. اختلالات روانی در یک پیوستار پیچیده وجود دارند که از فردی به فرد دیگر متفاوت تجربه می‌شوند، با درجات مختلف دشواری و ناراحتی و پیامدهای بالقوه بسیار متفاوت اجتماعی و بالینی به همراه هستند. مشکلات روان شامل اختلالات روانی و ناتوانی‌های روانی-اجتماعی و همچنین سایر حالات روانی که با پریشانی قابل توجه، اختلال در عملکرد، یا خطر آسیب به خود در ارتباط است. افراد مبتلا به بیماری‌های روانی به احتمال زیاد سطوح پایین‌تری از بهزیستی روانی را تجربه می‌کنند اما همیشه یا لزوماً اینطور نیست.

## عوامل تعیین کننده سلامت روان

در طول زندگی ما عوامل متعدد فردی، اجتماعی و ساختاری ممکن است ترکیب شوند تا سلامت روان ما را محافظت یا تضعیف کنند و موقعیت ما را در زنجیره سلامت روان تغییر دهند. عوامل روان‌شناختی و بیولوژیکی فردی مانند مهارت‌های عاطفی، مصرف مواد و ژنتیک می‌توانند افراد را در برابر مشکلات بهداشت روانی آسیب‌پذیرتر کنند. قرار گرفتن در معرض شرایط نامطلوب اجتماعی، اقتصادی، ژئوپلیتیکی و محیطی- از جمله فقر، خشونت، نابرابری و محرومیت محیطی- همچنین خطر ابتلا به اختلالات روانی را در افراد افزایش می‌دهد. خطرات می‌توانند در تمام مراحل زندگی خود را نشان دهند، اما خطراتی که در دوره‌های حساس رشد، به ویژه اوایل کودکی رخ می‌دهند، به ویژه مضر هستند. به عنوان مثال، والدین سختگیر و تنبیه بدنی به عنوان عواملی برای تضعیف سلامت کودک شناخته شده‌اند و قلدری یک عامل خطر اصلی برای اختلالات روانی است. عوامل محافظتی به طور مشابه در سراسر



# سلامت روان

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

زندگی ما رخ می‌دهد و به تقویت انعطاف پذیری کمک می‌کند. آن‌ها شامل مهارت‌ها و ویژگی‌های اجتماعی و عاطفی فردی ما و همچنین تعاملات اجتماعی مثبت، آموزش با کیفیت، کار شایسته، محله‌های امن و انسجام جامعه و غیره می‌شوند. خطرات سلامت روان و عوامل محافظتی را می‌توان در مقیاس‌های مختلف در جامعه یافت. تهدیدات محلی خطر برای افراد، خانواده‌ها و جوامع را افزایش می‌دهند. تهدیدهای جهانی خطر را برای کل جمعیت افزایش می‌دهد و شامل رکود اقتصادی، شیوع بیماری، شرایط اضطراری بشردوستانه و جابجایی اجباری و بحران فزاینده آب و هوا می‌شود. هر یک از عوامل خطر و محافظ تنها قدرت پیش بینی محدودی دارند. بسیاری از مردم با وجود قرار گرفتن در معرض یک عامل خطر، به یک اختلال روانی مبتلا نمی‌شوند و بسیاری از افراد بدون هیچ عامل خطر شناخته شده همچنان به یک اختلال روانی مبتلا می‌شوند. با این وجود، عوامل مؤثر بر سلامت روانی به تقویت یا تضعیف سلامت روان کمک می‌کنند.

## ارتقاء سلامت روان و پیشگیری

مداخلات ترویجی و پیشگیری از طریق شناسایی عوامل تعیین‌کننده فردی، اجتماعی و ساختاری سلامت روان و سپس مداخله برای کاهش خطرات، ایجاد تاب‌آوری و ایجاد محیط‌های حمایتی برای سلامت روان کار می‌کنند. مداخلات را می‌توان برای افراد، گروه‌های خاص یا کل جمعیت طراحی کرد. تغییر شکل عوامل تعیین‌کننده سلامت روان اغلب مستلزم اقدامی فراتر از بخش سلامت است و بنابراین برنامه‌های ترویجی و پیشگیری باید شامل بخش‌های آموزش، کار، عدالت، حمل و نقل، محیط زیست، مسکن و رفاه باشد. بخش سلامت می‌تواند با تعبیه تلاش‌های ترویجی و پیشگیری و با حمایت، شروع و در صورت لزوم، تسهیل همکاری و هماهنگی چند بخشی در خدمات بهداشتی کمک قابل توجهی داشته باشد. پیشگیری از خودکشی یک اولویت جهانی است و در اهداف توسعه پایدار گنجانده شده است. با محدود کردن دسترسی به وسایل، گزارش رسانه‌ای مسئولانه، یادگیری اجتماعی و عاطفی برای نوجوانان و مداخله زودهنگام می‌توان به پیشرفت‌های زیادی دست یافت. ممنوعیت آفت‌کش‌های بسیار خطرناک یک مداخله مخصوصاً ارزان و مقرون‌به‌صرفه برای کاهش نرخ خودکشی است. ارتقای سلامت روان کودکان و نوجوانان یکی دیگر از اولویت‌های است که می‌تواند با سیاست‌ها و قوانینی که



# سلامت روان

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

سلامت روان را ارتقا و حمایت می‌کند، حمایت از مراقبان برای ارائه مراقبت‌های پرورشی، اجرای برنامه‌های مدرسه‌محور و بهبود کیفیت محیط‌های اجتماعی و آنلاین محقق شود. برنامه‌های یادگیری اجتماعی و عاطفی مبتنی بر مدرسه یکی از مؤثرترین استراتژی‌های ارتقا برای کشورها در تمام سطوح درآمدی است. ارتقا و حفاظت از سلامت روان در محل کار زمینه‌ای در حال رشد است که می‌تواند از طریق قوانین و مقررات، استراتژی‌های سازمانی، آموزش مدیران و نیز مداخلات برای کارگران حمایت شود.

## مراقبت و درمان سلامت روان

در چارچوب تلاش‌های ملی برای تقویت سلامت روان، نه تنها حفاظت و ارتقای رفاه روانی همه، بلکه همچنین رسیدگی به نیازهای افراد دارای اختلالات روانی ضروری است. این باید از طریق مراقبت‌های بهداشت روانی مبتنی بر جامعه انجام شود، که در دسترس‌تر و قابل قبول‌تر از مراقبت‌های نهادی است، به پیشگیری از نقض حقوق بشر کمک می‌کند و نتایج بهبودی بهتری را برای افراد دارای اختلالات روانی ارائه می‌کند. مراقبت‌های بهداشت روان مبتنی بر جامعه باید از طریق شبکه‌ای از خدمات مرتبط به هم ارائه شود که شامل:

🎀 خدمات بهداشت روانی که در مراقبت‌های بهداشتی عمومی، معمولاً در بیمارستان‌های عمومی و از طریق به اشتراک گذاری وظایف با ارائه دهندگان مراقبت‌های غیر تخصصی در مراقبت‌های بهداشتی اولیه، ادغام می‌شوند.

🎀 خدمات بهداشت روانی جامعه که ممکن است شامل مراکز و تیم‌های بهداشت روانی جامعه، توانبخشی روانی اجتماعی، خدمات پشتیبانی هم‌تایان و خدمات زندگی حمایت شده باشد.

🎀 خدماتی که مراقبت‌های بهداشت روانی را در خدمات اجتماعی و محیط‌های غیر بهداشتی، مانند حفاظت از کودکان، خدمات بهداشتی مدارس، و زندان‌ها ارائه می‌کنند.

شکاف وسیع مراقبتی برای اختلالات رایج روانی مانند افسردگی و اضطراب به این معنی است که کشورها باید راه‌های نوآورانه‌ای برای تنوع و افزایش مراقبت برای این شرایط پیدا کنند، برای مثال از طریق مشاوره روان‌شناختی غیرتخصصی یا خودیاری دیجیتال.