



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

روز جهانی سلامت روان



سلامت روان برای همه

سرمایه‌گذاری بیشتر
دسترسی بیشتر
"برای همه و همه جا"

۱۹ مهرماه ۱۳۹۹ / ۱۰ اکتبر ۲۰۲۰

مقدمه

روز جهانی سلامت روان با هدف کلی آگاهی از مسائل مربوط به سلامت روان در سراسر جهان و ایجاد تلاش برای حمایت از سلامت روان در ۱۰ اکتبر هر سال برگزار می‌شود. این روز فرصتی را برای همه ذینفعانی که در حوزه سلامت روان کار می‌کنند فراهم می‌کند تا در مورد فعالیت‌ها و اقدامات خود جهت تامین سلامت روان صحبت کنند. امسال روز جهانی، در تاریخ ۱۰ اکتبر، در حالی برگزار می‌شود که در نتیجه بیماری همه گیر COVID-۱۹، زندگی روزمره ما به میزان قابل توجهی تغییر کرده است و طی ماه‌های گذشته چالش‌های بسیاری را برای گروه‌های مختلف به همراه داشته است مانند: برای کارکنان مراقبت‌های بهداشتی ارائه مراقبت در شرایط سخت و ترس از آوردن COVID-۱۹ به خانه، برای دانشجویان سازگاری با گذراندن کلاس‌ها به صورت آنلاین و تماس کم با اساتید، دوستان و نگرانی از آینده، برای کارگران کم شدن درآمد و از دست دادن شغل، همچنین برای افرادی با درآمد کم شکنندگی در برابر پیامدهای کووید ۱۹، در این میان افرادی که مشکلات سلامت روان داشته اند، بیشتر از گذشته انزوای اجتماعی را تجربه می‌کنند.

بنابراین با توجه به تجربه گذشته، انتظار می‌رود که در ماه‌ها و سال‌های آینده نیاز به تامین شاخص‌های سلامت روان به میزان قابل توجهی افزایش یابد. سرمایه‌گذاری در برنامه‌های سلامت روان در سطح ملی و بین‌المللی، که سال‌ها از عدم بودجه کافی مزمن رنج برده‌اند، اکنون بیش از گذشته مهم است، به همین دلیل است که شعار امسال روز جهانی «سلامت روان برای همه» نام‌گذاری شده است و همه افراد، جوامع، سازمان‌ها و دولت‌ها توصیه به سرمایه‌گذاری در حوزه سلامت روان شده‌اند، تا به این شکل امکان بهره‌مند شدن همه افراد در همه جا از سلامت روان فراهم شود.

تبیین شعار روز جهانی سلامت روان ۱۹ مهر ۱۳۹۹ (۱۰ اکتبر ۲۰۲۰)

نزدیک به ۳۰ سال از اولین روز جهانی سلامت روان می‌گذرد، و امسال شعار جهانی «سلامت روان برای همه، سرمایه‌گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر، برای همه و همه جا» نام‌گذاری شده است، این شعار یک پیمان و یک تاکید جهانی است بر اینکه همه شرکای کلیدی در حوزه سلامت روان اهمیت سرمایه

ما با مشارکت در انجام کارها افراد قوی
می‌شویم، که می‌توانیم تاثیری بزرگ بر
سلامت روان انسان‌ها بگذاریم.



الان زمان آن است که اقدامی بکنیم،
هیچ وقت برای اینکه کاری انجام دهیم
دیر نیست.
و هیچ کس نباید از خدمات
سلامت روان محروم بماند حتی اگر فرد
فقیری است که در مکانی دورافتاده
زندگی می‌کند.



گذاری بیشتر در حوزه سلامت روان را یاد آوری کنند. سرمایه گذاری بیشتر بدین معنا است که افراد بیشتر (مانند افرادی با درآمد کم) در مکان‌های بیشتر (مانند افرادی که در مکان‌های محروم زندگی می‌کنند) فرصت دسترسی به خدمات سلامت روان را پیدا کنند، چون در حال حاضر شمار قابل توجهی از افراد به خدمات سلامت روان دسترسی ندارند، برای نمونه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در کشورهای با درآمد کم و متوسط بیش از ۷۵ درصد افراد مبتلا به اختلالات روانی رایج، هیچ درمانی را برای اختلال خود دریافت نمی‌کنند. در واقع انتخاب این شعار فرصتی را برای جبران بی توجهی تاریخی نسبت به مساله سلامت روان فراهم می‌کند، بدین معنی که با سرمایه گذاری و تعهد جدی تر در این حوزه از پیامدهای بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی گسترده بیماری‌های سلامت روان جلوگیری می‌کنیم.

ارزیابی‌ها و پژوهش‌های سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که کشورها فقط ۲ درصد بودجه خود را صرف سلامت روان می‌کنند، در حالی که شواهد علمی نشان می‌دهد ۱ دلار هزینه در سلامت روان به ویژه در اختلالات شایعی چون اضطراب و افسردگی توام با برگشت ۵ دلار بهره‌وری در این زمینه است و عدم درمان این دو اختلال رایج، سالانه ۱ تریلیون دلار برای اقتصاد جهانی هزینه دارد، از سوی مجمع جهانی اقتصاد (۲۰۱۸) The World Economic Forum خاطرنشان کرده است که اختلالات سلامت روان در هر کشوری در حال افزایش است و در صورت عدم پاسخگویی، ممکن است اقتصاد جهانی بین سال‌های ۲۰۱۰ و ۲۰۳۰ تا ۱۶ تریلیون دلار متحمل هزینه شود، از سوی اختلالات روانشناختی، نورولوژیکی و مصرف مواد بیش از ۱۰ درصد بار بیماری‌های جهانی را به خود اختصاص داده است.
بنابراین روز جهانی سلامت روان، تاکیدی بر این است که همه ما اقداماتی

جهت حمایت از سلامت روان مان انجام دهیم، برای نمونه به عنوان سلامت روان دانشجویان ما می‌توانیم از سلامت روان خود و خانواده مان حمایت بکنیم، چون سرمایه گذاری بیشتر در حوزه سلامت روان بدین معنی است که کمک به حفظ شاخص‌های سلامت روان فقط ویژه متخصصان نیست، بلکه امری فراتر از این است، از سویی منظور از سرمایه گذاری تنها سرمایه‌گذاری اقتصادی و مادی نیست، بلکه این سرمایه گذاری شامل: **زمان Time**: منظور زمانی که برای حفظ و ارتقا سلامت روان مان اختصاص می‌دهیم، مانند زمانی که برای خواب مطلوب، سرگرمی، گردش در طبیعت، یادگیری مهارت‌های زندگی (مدیریت استرس و...)، گذراندن وقت با خانواده و دوستان و مواردی مانند آن اختصاص می‌دهیم.

توجه Attention: توجهی که به حفظ و ارتقا سلامت روان مان اختصاص می‌دهیم.

مهربانی و شفقت love and compassion: شفقت و مهربانی که خودمان را شایسته آن می‌دانیم.

و همه این سرمایه‌گذاری‌ها از طریق خود ما انجام می‌شود، به عبارتی دیگر سرمایه گذاری مسئولیتی همگانی است و در جامعه دانشگاهی همه اعضا اعم از دانشجویان، اعضای هیئت علمی، کارکنان و دیگر ذینفعان در این سرمایه گذاری نقش دارند و این مسئولیتی است که بین همگان توزیع شده است، همکاری که زمینه از بین رفتن بی‌عدالتی را در حوزه سلامت روان فراهم کرده و فرصت دسترسی برابر به خدمات سلامت روان را بوجود می‌آورد. نهایت اینکه سنگ بنای پوشش همه گیر سلامت روان تلاش‌های جدی، مسوولانه و تعهد به اصول خود مراقبتی و دگرمراقبتی است، به گونه‌ای که فرصت برای همگان در هر مکانی جهت بهره‌مندی از شاخص‌های سلامت روان فراهم شود.



World Health Organization



WFMH

Mental Health for all
Greater Investment
Greater Access.
Everyone, everywhere
10 Oct 2020



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

روز جهانی سلامت روان

سلامت روان برای همه
سرمایه‌گذاری بیشتر
دسترسی بیشتر
"برای همه و همه جا"
۱۹ مهرماه ۱۳۹۹ / ۱۰ اکتبر ۲۰۲۰

خود مراقبتی سنگ بنای سلامت روان

برخی دانشگاه‌های پیشرفته رویکردی یکپارچه را برای سلامت روان دانشجویی طراحی کرده‌اند، در این رویکرد "خود مراقبتی" محور اصلی در افزایش شاخص‌های سلامت روان است، در همین راستا دانشگاه‌ها فرصت‌هایی برای افزایش سواد سلامت روان و کاهش استیگمای مرتبط به آن فراهم می‌کنند. در این رویکرد یکپارچه بر سه سطح از مراقبت تاکید می‌شود و دانشگاه تبدیل به "دانشگاه سلامت بخش" می‌شود، مبنای رویکرد یکپارچه و مراقبت محور توانمندی، نقاط قوت فردی و انتخاب‌های راه حل محور است و این باور وجود دارد که همه افراد دارای ظرفیت، استعداد و توانایی این هستند که بسته خود مراقبتی منحصر به فرد خود را داشته و از سلامت خود محافظت کنند. خودمراقبتی شامل مراقبت اولیه^۱ (آموزش اصول مراقبت برای همگان)، مراقبت ثانویه^۲ و مراقبت ثالثیه^۳ (ارائه کمک‌های تخصصی سلامت روان) است، درجاتی که مرکز مشاوره دانشگاه از آن به عنوان تعهد اصلی خود به دانشجویان یاد می‌کند به گونه‌ای که شعار سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ خود را «خود مراقبتی و دیگر مراقبتی؛ مسئولیت فردی و اجتماعی» معرفی کرده است.

Image 2: THRC- an integrated approach



خودمراقبتی شامل اقدامات و رفتارهایی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می‌دهند تا سالم‌تر بمانند، و نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، به عبارتی دیگر خود مراقبتی به فعالیت‌ها و عملکردهایی گفته می‌شود که می‌تواند به شما کمک کند تا استرس خود را کاهش داده و به طور کلی رفاه خود را افزایش دهید، اساساً خود مراقبتی

1. Primary care
2. Secondary care
3. Tertiary care

در زمره فعالیت‌های پیشگیرانه به شمار می‌رود. خود مراقبتی در زمینه سلامت روان زمانی بدست می‌آید که همه افراد از جمله دانشجویان به موارد زیر مجهز باشند:

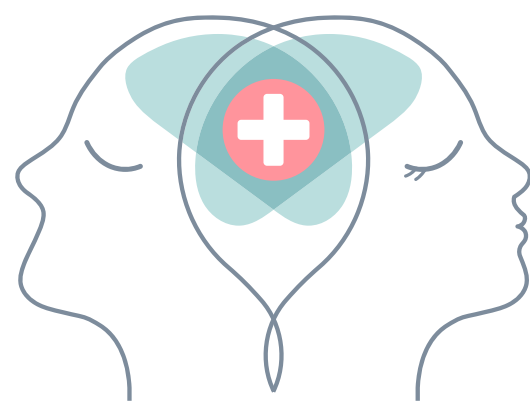
حسن نیت **goodwill**

ما می‌توانیم یاد بگیریم که نسبت به افراد رنج دیده و خانواده هایشان همدلی داشته باشیم. ما همچنین می‌توانیم سلامت روان مان را با افزایش سطح سواد سلامت افزایش دهیم، تفاوت‌های فاحشی بین موضوعات سلامت روان و بیماری‌ها وجود دارد. سواد سلامت روان به معنای دانستن چگونگی جستجوی اطلاعات مربوط به سلامت روان، دانش در مورد عوامل محافظت کننده و عوامل تهدید کننده سلامت روان، چگونگی خود مراقبتی، چگونگی بهره‌گیری به موقع از کمک‌های حرفه‌ای موجود و تقویت نگرش‌هایی است که شناخت و کمک جستن مناسب را ترویج می‌دهند. سواد سلامت روان منجر به شناخت زودهنگام، تشخیص زودهنگام و انجام اقداماتی در جهت افزایش کیفیت زندگی می‌شود، وقتی ما روان مان را شناسیم، زمینه برای شکل‌گیری مسائل مزمن و کهنه سلامت فراهم می‌شود، مسائلی که تاثیر مستقیم بر تمامی ابعاد زندگی ما می‌گذارد. به طور خلاصه سواد سلامت روان به معنای شناخت، مدیریت و پیشگیری از مشکلات مربوط به سلامت روان است.

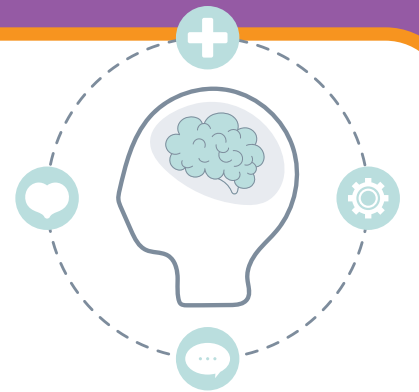


تعامل انسانی **Human interaction**

ما می‌توانیم اصول تعامل انسانی را تقویت کنیم اصولی مانند روابط همراه با شفقت و مهربانی، روابط چهره به چهره، درک و فهم متقابل، تاب‌آوری، همدلی. تقویت اصول انسانی سبب گسترش روابط بین انسان‌ها می‌شود، هر چقدر گستردگی روابط انسانی بیشتر باشد، این به معنای وجود منابع ارزشمندی است که به ما کمک می‌کند بهتر بتوانیم چالش‌های پر استرس زندگی را مدیریت کنیم. به عبارت دیگر تعاملات انسانی یک منبع ارزشمندی است که به ما کمک می‌کند، جنبه‌های منفی زندگی را بهتر مدیریت کرده و در فضای مثبت تری زندگی کنیم.



انسجام اجتماعی social solidarity



انسجام اجتماعی به وابستگی متقابل افراد در جامعه و احساس مراقبت آن‌ها از یکدیگر تاکید دارد. ما با انجام وظیفه خود به عنوان عضوی از جامعه نقش مهمی در استیگما زدایی و افزایش آگاهی به سلامت روان داریم، به عنوان نمونه زمانی که دوست خودمان را که از افسردگی رنج می‌برد تشویق به گرفتن کمک‌های حرفه‌ای می‌کنیم در واقع نه تنها رفتاری مسوولانه و دگر مراقبتی کرده ایم، بلکه در جهت انسجام اجتماعی نیز کوشش کرده ایم.

مهارت‌های اصلی زندگی (Key life skills)



مهارت‌های زندگی افراد را قادر می‌سازند تا با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی سازگار شوند، این مهارت‌ها شامل حل مسئله، تفکر انتقادی، مهارت‌های ارتباطی، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، خودآگاهی، انعطاف‌پذیری، همدلی و سایر مهارت‌های توانمندکننده هستند. این‌ها مهارت‌هایی است که باید آموخته شوند، شاید برخی از آن‌ها در جریان زندگی روزمره در خانه، دانشگاه و محل کار آموخته شده اند اما این‌ها کافی نیست و لازم است ما به شکل نظامند تری این مهارت‌ها را آموزش ببینیم.

به عنوان نمونه با توجه به سرعت سریع تغییر در جهان، توانایی "**انعطاف‌پذیری**" برای موفقیت حیاتی است و لازم است افراد از جمله دانشجویان قدرت سریع تجزیه و تحلیل آنچه پیرامون شان اتفاق می‌افتد را داشته باشند و یا بدون "**همدلی**"، ما تنها برپایه منافع شخصی خودمان رفتار خواهیم کرد و بدون تردید با مشکل روبرو خواهیم شد، چرا که هیچ یک از ما جزیره نیستیم، ما در ارتباط با افراد زیادی چون والدین، خواهران و برادران، عموزاده‌ها، عموها و عمه‌ها، همکلاسی‌ها، دوستان و همسایگان قرار داریم، ما وقتی خود و دیگران را درک کنیم، می‌توانیم از دیگران مراقبت کنیم و تحت مراقبت آن‌ها قرار بگیریم.

به طور کلی با تمرین مواردی که به آن اشاره شد، سرمایه ارزشمندی چون "**خود مراقبتی و دگر مراقبتی**" فراهم می‌شود، سرمایه‌ای که تجهیز به آن شانس بهره‌مند شدن از کیفیت زندگی را برای همگان افزایش می‌دهد.

دکتر فاطمه جعفری

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران