



* خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

راهنمای عمومی برای ارتقای سلامت روان در جامعه

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اردیبهشت ۱۴۰۵ - ویژه هفته سلامت

سلامت روان بخشی جدایی‌ناپذیر از سلامت عمومی و کیفیت زندگی انسان است. توانایی ادامه فعالیت‌های روزمره، مدیریت فشارهای زندگی، حفظ روابط خانوادگی و اجتماعی، تصمیم‌گیری مناسب و داشتن احساس امید و معنا، همگی با سلامت روان ارتباط تنگاتنگ دارند.

در سال‌های اخیر، موضوع «خودمراقبتی» به یکی از محورهای مهم نظام‌های سلامت در جهان تبدیل شده است. در کنار این توجه علمی، حجم گسترده‌ای از اطلاعات نادرست، توصیه‌های غیرعلمی و تبلیغات تجاری نیز در فضای مجازی و برخی رسانه‌ها منتشر شده که ممکن است مردم را دچار سردرگمی کند.

برخی از این توصیه‌ها بی‌اثر هستند و برخی دیگر حتی می‌توانند موجب تأخیر در درمان، تحمیل هزینه‌های مالی یا تشدید مشکلات روانی شوند. به همین دلیل، خودمراقبتی زمانی مفید و ایمن است که بر پایه دانش علمی و شواهد معتبر انجام شود.

سلامت روان؛ مسئله‌ای عمومی و فراگیر

اختلالات روانپزشکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت در جهان هستند و بر اساس گزارش‌های جهانی، اختلالات افسردگی و اضطرابی از مهم‌ترین علل ناتوانی در جهان محسوب می‌شوند. در ایران نیز جدیدترین مطالعات ملی نشان داده‌اند حدود ۲۵ درصد جمعیت بزرگسال کشور در طول یک سال، حداقل یک اختلال روانپزشکی را تجربه می‌کنند.

اختلالات روانپزشکی می‌توانند با:

- اختلال خواب
- کاهش عملکرد شغلی و تحصیلی
- مشکلات خانوادگی
- کاهش کیفیت زندگی
- و افزایش بیماری‌های جسمی

همراه باشند.

با این حال، بخش قابل توجهی از این مشکلات در صورت شناسایی زودهنگام و دریافت خدمات مناسب، قابل درمان یا کنترل هستند.

خودمراقبتی در سلامت روان چیست؟

خودمراقبتی به معنای مجموعه رفتارها و تصمیم‌هایی است که افراد برای حفظ و ارتقای سلامت جسم و روان خود انجام می‌دهند.

خودمراقبتی علمی با توصیه‌های تبلیغاتی یا غیرواقعی تفاوت دارد. هدف آن جایگزین کردن درمان تخصصی نیست، بلکه کمک به پیشگیری، شناسایی زودهنگام علائم هشدار و کاهش شدت مشکلات روانی است.

نمونه‌هایی از خودمراقبتی مبتنی بر شواهد عبارت‌اند از:

- خواب کافی و منظم
- فعالیت بدنی مناسب
- حفظ ارتباط‌های اجتماعی سالم
- پرهیز از مصرف مواد و الکل
- محدود کردن مصرف افراطی کافئین
- مراجعه زودهنگام برای دریافت خدمات تخصصی
- پیگیری منظم درمان در صورت نیاز

یادمان باشد:

• خودمراقبتی علمی، بخشی از حفظ سلامت روان است.

خواب؛ یکی از مهم‌ترین پایه‌های سلامت روان

خواب نقش مهمی در تنظیم هیجان‌ها، حافظه، تمرکز و تاب آوری روانی دارد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند خواب ناکافی یا بی‌کیفیت می‌تواند خطر افسردگی، اضطراب و تحریک‌پذیری را افزایش دهد.

بر اساس مطالعات علمی جدید، خواب کمتر از ۶ ساعت در شب با افزایش قابل توجه اختلالات خلقی از جمله افسردگی همراه بوده است. همچنین بی‌خوابی طولانی‌مدت ممکن است یکی از نخستین نشانه‌های اختلالات روانپزشکی باشد.

برای بهبود خواب باید:

- ساعت خواب و بیداری تا حد امکان ثابت باشد
- استفاده از تلفن همراه پیش از خواب محدود شود
- مصرف زیاد قهوه، چای پررنگ و نوشابه‌های انرژی‌زا بویژه در عصر به بعد کاهش یابد

یک نکته مهم:

• بی‌خوابی مداوم فقط خستگی ایجاد نمی‌کند؛ می‌تواند یکی از علائم اولیه مشکلات سلامت روان باشد.

فعالیت بدنی؛ یک مداخله علمی و مؤثر

مطالعات متعدد نشان داده‌اند فعالیت بدنی منظم می‌تواند علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد.

در یک مطالعه علمی بزرگ نشان داده شده است، فعالیت بدنی منظم با کاهش معنادار علائم افسردگی همراه است.

حتی فعالیت متوسط مانند پیاده‌روی روزانه نیز می‌تواند اثرات مفیدی بر خلق و اضطراب داشته باشد.

فعالیت بدنی لازم نیست حرفه‌ای یا شدید باشد؛ تداوم و منظم بودن اهمیت بیشتری دارد.

خوب است بدانیم:

• حتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی منظم روزانه می‌تواند به سلامت روان کمک کند.

اجتناب از مصرف مواد، الکل و خوددرمانی

برخی افراد در زمان فشار روانی به مصرف مواد، الکل یا داروهای روانپزشکی بدون تجویز پزشک روی می‌آورند.

در حالی که پژوهش‌ها نشان داده‌اند این روش‌ها نه‌تنها مشکل را حل نمی‌کنند، بلکه ممکن است باعث:

- تشدید اضطراب و افسردگی
- اختلال خواب
- و افزایش رفتارهای پرخطر

شوند.

همچنین مصرف خودسرانه داروها یا مکمل‌ها ممکن است با درمان‌های دیگر تداخل داشته باشد.

یادمان نرود:

• مصرف مواد یا الکل راه‌حل فشار روانی نیست بلکه خود مشکلات روانی را شدیدتر می‌کند.

کافئین و سلامت روان

مصرف متعادل چای و قهوه در بسیاری از افراد مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما مصرف افراطی می‌تواند در برخی افراد باعث:

- تشدید اضطراب
- تپش قلب
- بی‌خوابی
- و تحریک‌پذیری

شود.

به‌ویژه در افرادی که زمینه اضطراب یا حملات هراس دارند، مصرف زیاد نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است علائم را تشدید کند.

یک توصیه ساده:

• اگر اضطراب یا بی‌خوابی دارید، از مصرف زیاد قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنید.

توصیه‌های غیرعلمی و تبلیغات گمراه‌کننده

در سال‌های اخیر، تبلیغات زیادی درباره «درمان‌های قطعی» اضطراب یا افسردگی منتشر شده است.

برخی نمونه‌ها:

- دستگاه‌های گران‌قیمت با ادعای درمان قطعی
 - روش‌های موسوم به تنظیم انرژی ذهن یا لیزردرمانی
 - دوره‌های تجاری انگیزشی بدون پشتوانه علمی
 - مکمل‌ها یا دمنوش‌هایی با ادعای درمان کامل اختلالات روانپزشکی
- در حالی که بر اساس شواهد علمی موجود، درمان‌های اصلی و استاندارد اختلالات روانپزشکی شایع همچنان عبارت‌اند از:
- روان‌درمانی‌های مبتنی بر شواهد
 - درمان دارویی با نظر پزشک
- برخی درمان‌های مبتنی بر فناوری‌های جدید ممکن است در شرایط خاص و بویژه موارد مقاوم به درمان و با نظر متخصص روانپزشکی کاربرد داشته باشند، اما جایگزین درمان‌های اصلی نیستند.
-

خوب است بدانیم:

• برای درمان اختلالات سلامت روان نیاز نیست هزینه بالا پرداخت کرد بلکه با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت و مراکز روانی اجتماعی (سراج) می‌توانید از خدمات تخصصی به صورت رایگان بهره‌مند شوید.

غریبالگری‌های آنلاین سلامت روان

امروزه برخی پرسشنامه‌ها و ابزارهای کوتاه غریبالگری سلامت روان به صورت آنلاین یا تلفن همراه در دسترس عموم قرار دارند. این ابزارها معمولاً برای افزایش آگاهی عمومی و شناسایی اولیه علائم هشدار طراحی شده‌اند.

مطالعات علمی نشان داده‌اند غریبالگری‌های کوتاه می‌توانند در شناسایی زودهنگام برخی مشکلات روانشناختی، افزایش حساسیت افراد نسبت به علائم

و تشویق به مراجعه برای دریافت خدمات تخصصی مؤثر باشند؛ به ویژه زمانی که دسترسی اولیه به خدمات حضوری محدود است.

این ابزارها ممکن است به افراد کمک کنند:

- تغییرات خلق، اضطراب یا اختلال خواب را جدی‌تر بگیرند
- درباره وضعیت روانی خود آگاه‌تر شوند
- و در صورت نیاز، زودتر برای دریافت خدمات مراجعه کنند

با این حال، باید توجه داشت که:

- غربالگری آنلاین به معنای تشخیص قطعی بیماری نیست
- نتایج این ابزارها ممکن است تحت تأثیر شرایط فرد یا نحوه پاسخ‌گویی قرار گیرد
- تشخیص دقیق اختلالات روانپزشکی نیازمند ارزیابی تخصصی توسط افراد آموزش‌دیده است

بر اساس مطالعات علمی، ابزارهای غربالگری کوتاه زمانی بیشترین فایده را دارند که به‌عنوان بخشی از مسیر ارجاع و دریافت خدمات تخصصی استفاده شوند، نه جایگزین مراجعه حرفه‌ای.

یادمان باشد:

• غربالگری آنلاین سلامت روان می‌تواند به شناخت علائم اولیه اختلالات و تشخیص زودهنگام کمک کند، اما جایگزین ارزیابی تخصصی سلامت روان نیست

مشاوره تلفنی سلامت روان و سامانه ۱۹۰

مشاوره تلفنی سلامت روان یکی از روش‌های علمی و در دسترس برای شروع دریافت کمک تخصصی محسوب می‌شود. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند خدمات تلفنی سلامت روان می‌توانند در:

- شناسایی زودهنگام مشکلات روانی
- کاهش موانع مراجعه
- ارائه راهنمایی اولیه
- و هدایت افراد به خدمات مناسب

نقش مؤثری داشته باشند.

در بسیاری از کشورها، خدمات تلفنی سلامت روان به‌عنوان بخشی از مراقبت اولیه سلامت مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ به ویژه برای افرادی

که به دلیل نگرانی، انگ اجتماعی، محدودیت زمانی یا دشواری دسترسی، مراجعه حضوری را به تعویق می‌اندازند.

در کشور ما نیز هموطنان می‌توانند از طریق خط ۹ سامانه ۱۹۰ که توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و روانشناسان دوره دیده دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور در حال پاسخگویی است، برای دریافت راهنمایی‌های اولیه سلامت روان و اطلاع از مسیر دریافت خدمات تخصصی و در صورت نیاز ارجاع به مراکز خدمات جامع سلامت یا سراج اقدام کنند.

مشاوره تلفنی سلامت روان به افراد کمک می‌کند:

- درباره علائم خود اطلاعات علمی دریافت کنند
 - در زمان مناسب برای مراجعه تصمیم‌گیری کنند
 - و از سردرگمی یا تأخیر در دریافت خدمات پیشگیری شود
- مطالعات علمی همچنین نشان داده‌اند مداخلات تلفنی کوتاه‌مدت می‌توانند در کاهش برخی علائم اضطراب و افسردگی خفیف تا متوسط مؤثر باشند، به‌ویژه زمانی که بخشی از یک نظام مراقبتی و ارجاع استاندارد باشند.

یک توصیه کاربردی:

• مشاوره تلفنی سلامت روان از طریق خط خط ۹ سامانه ۱۹۰ می‌تواند اولین قدم برای شروع مسیر دریافت کمک تخصصی باشد.

اهمیت خودمراقبتی در گروه‌های در معرض خطر

برخی افراد به دلیل شرایط زیستی، روانی یا اجتماعی، آسیب‌پذیری بیشتری در برابر مشکلات سلامت روان دارند. در این گروه‌ها، خودمراقبتی و مراجعه زودهنگام اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

نوجوانان و جوانان

تغییرات هیجانی، فشار تحصیلی، نگرانی درباره آینده و استفاده گسترده از رسانه‌ها می‌تواند نوجوانان را در معرض مشکلات روانی قرار دهد.

برخی نشانه‌ها ممکن است به‌جای غمگینی به شکل:

- تحریک‌پذیری

- افت تحصیلی
 - انزوا
 - یا رفتارهای پرخطر
- ظاهر شوند.

توصیه‌های خودمراقبتی در این گروه عبارتند از:

- حفظ نظم خواب
- محدود کردن استفاده شبانه از رسانه ها
- گفت‌وگوی بدون قضاوت در خانواده
- توجه به تغییرات رفتاری ناگهانی

یادمان باشد:

• تغییر ناگهانی خواب، افت تحصیلی یا انزوای نوجوانان را نباید ساده گرفت چرا که هرکدام می‌تواند نشانه‌ای از یک اختلال سلامت روان باشد.

سالمندان

سالمندان ممکن است به دلیل تنهایی، بیماری‌های جسمی یا کاهش ارتباط اجتماعی بیشتر در معرض افسردگی قرار داشته باشند. گاهی مشکلات روانی در سالمندان به شکل شکایتهای جسمی یا اختلال خواب ظاهر می‌شود.

توصیه‌های خودمراقبتی در این گروه عبارتند از:

- حفظ ارتباط با خانواده و دوستان
- فعالیت روزانه منظم
- مراجعه تخصصی در صورت غمگینی یا بی‌خوابی طولانی
- پرهیز از مصرف خودسرانه آرام‌بخش‌ها

خوب است بدانیم:

• ارتباط اجتماعی منظم می‌تواند به سلامت روان سالمندان بسیار کمک کند.

زنان باردار و در دوره پس از زایمان

بارداری و دوره پس از زایمان با تغییرات جسمی و روانی مهمی همراه است.

افسردگی و اضطراب درمان نشده در این دوره ها می تواند بر سلامت مادر و کودک اثر بگذارد.

توصیه های خودمراقبتی در این گروه عبارتند از:

- خواب و تغذیه مناسب
- درخواست کمک از اطرافیان
- مراجعه زودهنگام در صورت اضطراب یا غمگینی شدید
- پرهیز از مصرف خودسرانه دارو یا دمنوش

یادمان نرود:

• مشکلات روانی در بارداری و پس از زایمان قابل درمان هستند و نباید نادیده گرفته شوند.

افراد دارای بیماری های جسمی مزمن

افراد مبتلا به بیماری های مزمن جسمی بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب قرار دارند.

وجود مشکلات روانی می تواند پیگیری درمان بیماری جسمی را دشوارتر کند.

توصیه های خودمراقبتی در این گروه عبارتند از:

- پیگیری منظم درمان
- حفظ فعالیت روزانه
- توجه به خواب و تغذیه
- صحبت درباره نگرانی های روانی با تیم درمان

یک نکته مهم:

• سلامت جسم و روان از یکدیگر جدا نیستند.

افراد دارای سابقه اختلال روانپزشکی

افرادی که سابقه افسردگی، اضطراب یا سایر اختلالات روانپزشکی دارند، در دوره‌های استرس ممکن است بیشتر در معرض عود علائم باشند.

توصیه‌های خودمراقبتی در این گروه عبارتند از:

- ادامه درمان طبق نظر پزشک
- پرهیز از قطع ناگهانی دارو
- مراجعه در صورت تغییر خواب یا خلق
- داشتن داروی کافی در شرایط بحرانی

یادمان باشد:

• قطع ناگهانی داروهای روانپزشکی بدون نظر پزشک می‌تواند خطرناک باشد.

نقش خانواده و حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده سلامت روان است.

افرادی که روابط خانوادگی و اجتماعی حمایت‌کننده‌تری دارند، معمولاً:

- فشارهای روانی را بهتر تحمل می‌کنند
- کمتر دچار احساس تنهایی می‌شوند
- و زودتر برای درمان مراجعه می‌کنند

گوش دادن بدون قضاوت، همراهی عاطفی و تشویق فرد برای دریافت کمک تخصصی می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

یک توصیه ساده:

• گاهی شنیده شدن، مهم‌تر از دریافت راه‌حل فوری است.

خدمات سلامت روان در شبکه بهداشتی درمانی کشور

خدمات سلامت روان بخشی از خدمات شبکه بهداشتی درمانی کشور است و در بسیاری از مراکز جامع خدمات سلامت ارائه می‌شود.

این خدمات شامل:

- غربالگری اولیه

- آموزش خودمراقبتی
- مشاوره
- ارجاع در صورت نیاز
- و پیگیری درمان

است.

همچنین مراکز سلامت روانی - اجتماعی «سراج» با هدف افزایش دسترسی مردم به خدمات جامع سلامت روان در بسیاری از مناطق کشور با حضور روانپزشک، روانشناس و مددکار اجتماعی فعالیت می‌کنند و بخش مهمی از خدمات تخصصی سلامت روان در این مراکز، در دسترس و رایگان است.

خوب است بدانیم:

•مراجعه زودهنگام به مراکز جامع خدمات سلامت و مراکز سراج می‌تواند از شدیدتر شدن مشکلات روانی پیشگیری کند.

چه زمانی مراجعه تخصصی ضرورت بیشتری دارد؟

در صورت وجود علائم زیر، بهتر است فرد در اسرع وقت برای دریافت خدمات تخصصی اقدام کند:

- غمگینی یا اضطراب شدید و طولانی‌مدت
- اختلال قابل توجه خواب
- کاهش شدید عملکرد روزانه
- افکار آسیب به خود
- حملات اضطرابی مکرر
- تغییرات شدید رفتاری

تشخیص زودهنگام و درمان علمی می‌تواند از مزمن شدن مشکلات جلوگیری کند.

یادمان نرود:

•مراجعه برای دریافت خدمات سلامت روان، نشانه ضعف نیست؛ بخشی از مراقبت مسئولانه از سلامت است.

جمع‌بندی

سلامت روان بخشی مهم از سلامت عمومی و کیفیت زندگی است. خودمراقبتی زمانی مؤثر خواهد بود که بر پایه دانش علمی، شواهد معتبر و استفاده به‌موقع از خدمات تخصصی انجام شود.

توجه به خواب، فعالیت بدنی، پرهیز از مصرف مواد، حفظ ارتباط‌های اجتماعی، استفاده از اطلاعات معتبر و مراجعه زودهنگام به خدمات سلامت روان می‌تواند به ارتقای سلامت فرد، خانواده و جامعه کمک کند.

روش‌های تبلیغاتی، درمان‌های غیرعلمی و توصیه‌های فاقد پشتوانه علمی نباید جایگزین درمان‌های استاندارد و مبتنی بر شواهد شوند.

روان‌درمانی‌های علمی و درمان دارویی با نظر پزشک که در شبکه بهداشتی درمانی کشور در دسترس و رایگان هستند، همچنان مهم‌ترین و مؤثرترین راهکارهای شناخته‌شده برای پیشگیری و درمان اختلالات روانپزشکی هستند.