



## سرمایه‌گذاری در سلامت روان سرمایه‌گذاری در توسعه فراگیر پایدارو جامعه است

مدیر گروه سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: سرمایه‌گذاری در سلامت روان سرمایه‌گذاری در توسعه فراگیر و پایدار جامعه است، افزایش ثروت و سرمایه روانشناختی در بین آحاد جامعه، از یک سو موجب کاهش مشکلات و اختلالات روانی بوده و به دنبال آن زمینه‌های ارتقای بهره‌وری جامعه در ابعاد مختلف سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی را نیز در پی خواهد داشت.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به نقل از معاونت بهداشت دانشگاه، وهاب اصل رحیمی متذکر شد: سلامت یک ظرفیت از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است حتی اخیراً سلامتی معنوی هم بعدی از سلامتی در نظر گرفته می‌شود.

وی تأکید کرد: سلامت روان یک ظرفیتی در فرد است که موجب می‌شود از زندگی لذت ببرد و بین کار و فعالیت‌های روزمره یک نوع تعادل ایجاد کند. سلامت روان شامل مجموعه‌ای از تلاش‌ها، فعالیت‌ها و حرکات‌هایی در زندگی است که باعث می‌شود تا ضمن حفظ و تأمین سلامتی، نشاط روانی اجتماعی را نیز در جامعه ارتقا بخشد.

وی همچنین گفت: سلامت روان موجب می‌شود تا توسعه‌ی فراگیر در جامعه انجام شود که در غیر اینصورت باید به دنبال سیر صعودی اختلالات روانی باشیم. دکتر وهاب اصل رحیمی ضمن گرامی‌داشت روز روانشناس اظهار کرد: روانشناسی یکی از علوم بسیار مترقی و تکامل‌گرا در دوران معاصر است که نیازهای انسان را در ابعاد مختلف مد نظر قرار می‌دهد. علم روانشناسی، علمی است که رفتار افراد را مورد توجه و چرایی رفتار و عوامل موثر در بروز و ظهور و تداوم رفتار (ذهنی و شناختی، هیجانی و اجتماعی) را بررسی و تحت نظر قرار می‌دهد.

وی ادامه داد: روانشناسی علمی است که فرآیندها، جریان تفکر و اندیشه و فعالیت‌های ذهنی انسان‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد. محصل این علم در شناخت و مدیریت مسائل مختلف زندگی انسان در موقعیت‌های مختلف تبیین و بکار گرفته می‌شود؛ اینکه ابعاد صفات شخصیتی انسان‌ها چگونه است و هرکدام چه برآیند و نتایجی می‌توانند داشته باشند، همینطور انسان‌ها و افراد چگونه رفتار کرده، چه عواملی در آنها دخیل هستند و برای ایجاد و انجام رفتار درست چه مهارت‌هایی در بعد فردی و اجتماعی مورد نیاز است را معرفی و ارائه می‌کند. وی با بیان اینکه رفتار درست رفتاری است که حداقل آسیب را برای سلامت فردی، اجتماعی و روان شناختی ما در برداشته باشد، گفت: روابط در دوران‌های مختلف تحول و مقاطع مختلف سنی، ویژگی‌های سنی و جنسی و نقش آنها در رفتار انسان، ارتباطات سیستم عصبی و نقش آن در برون‌داد رفتاری انسان‌ها و مسائل دیگر از جمله چارچوب‌ها، محدوده‌ها و حوزه‌های عمل و کاربرد روانشناسی در جامعه است. اصل رحیمی افزود: روانشناسی علمی است که روش‌های بهزیستی انسان در جامعه را مطالعه می‌کند؛ اینکه افراد چگونه خوب زندگی کنند و حال خوبی داشته باشند، در زندگی فردی و اجتماعی فعال و موثر باشند، خودارزشمندی و عزت نفس داشته باشند، و خودشان را اداره کنند و با دیگران روابط شاد، موثر و آرامش‌بخشی داشته باشند. وی در خصوص اهمیت مراجعه به روانشناس خاطرنشان کرد: سازمان جهانی بهداشت موضوع اهمیت سلامت روان را چنین تبیین می‌کند که جهان در حال گرایش به سمتی است که روز به روز به دلیل افزایش نوسانات اقتصادی، اجتماعی و سیاسی و دگرگونی‌های مختلف در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها و گذر پرشتاب صنعتی و تکنولوژی در جوامع و ایجاد گسست‌های عاطفی و حس غربت در بین انسان‌ها، مشکلات روانی و اجتماعی بشهر، بیشتر و بیشتر می‌شود و نشانه‌های اختلالات روانشناختی و روانپزشکی (افسردگی، اضطراب و رفتارهای پرخطرانه) هم به تبع آن زیادتر می‌شود. لذا به محض احساس افسردگی و اضطراب و افت کارکرد‌های فردی و اجتماعی باید به روانشناس مراجعه شود. وی یادآور شد: امروزه ارتباطات بین فردی به حداقل رسیده و به سمت مجازی شدن می‌رود و انسان احساس تنهایی و غربت می‌کند و نمی‌تواند نیازهای عاطفی خود را برطرف کند و تبدلات هیجانی او به حداقل رسیده و اختلالات روانی از جمله اضطراب و افسردگی

افزایش یافته است؛ بنابراین، دولت‌ها باید به سلامت روان، سرمایه‌گذاری کنند. وی اضافه کرد: افسردگی در بخش اعظم جمعیت ما ملاحظه می‌شود، در ۲۵۰ نفر از جمعیت استان که در مراکز سلامت ارزیابی شدند نزدیک به ۵۱ درصد افراد به افسردگی مبتلا بودند، موضوع دیگر افکار خودآسیب‌رسان است و خودکشی از جمله آن‌هاست. متأسفانه طی سالیان اخیر میزان موارد اقدام به خودکشی روند صعودی نگران‌کننده‌ای داشته و اقدامات پیشگیرانه در این زمینه بیش از پیش مورد تأکید قرار می‌گیرد. باید توجه کنیم که مراجعه به هنگام، تشخیص و مراقبت به موقع اختلالات روانپزشکی، زمینه‌های درمان موثر و مدیریت این اختلالات و بیماری‌ها را تسهیل و تأثیر درمان را و نیز افزایش می‌دهد. متأسفانه به دلایل مختلف از جمله وجود انگ اجتماعی، مشکلات فرهنگی و باورهای نادرست نسبت به مشکلات روانشناختی و پایین بودن سواد سلامت روانی در جامعه، مردم زمانی به روانشناس یا روانپزشک مراجعه می‌کنند که اختلال مزمن شده و پیامدهای آن پیرامون زندگی فرد را در بر گرفته است و مداخلات درمانی هم از نظر اثربخشی و هم از نظر طول درمان هزینه و زمان زیادی را نیاز دارد.

اصل رحیمی اضافه کرد: توصیه سازمان جهانی بهداشت در این زمینه به تمام دولت‌های عضو این است که سواد سلامت روان مردم را در زمینه شناخت مشکلات روانشناختی و علائم آن‌ها، راه‌های پیشگیری و درمان و مراقبت از این اختلالات را با هدف بهبود سبک زندگی و ارتقای خودمراقبتی در اولویت قرار دهند و مردم را توانمند ساخته و دسترسی به خدمات سلامت روان هم تسهیل کنند. در مورد هزینه‌های خدمات سلامت روان و روانپزشکی، باید توجه داشته باشیم که ماهیت اختلالات روانی به نوعی است که نوع مداخلات اعم از دارویی و روان‌درمانی نیازمند مدت زیادی است؛ این موجب شده است تا به تبع آن هزینه‌های درمان هم افزایش هزینه مداخلات مورد نیاز بالا باشد، با وجود اینکه بخشی از هزینه‌ها توسط سازمان‌های بیمه‌گر تأمین می‌گردد، اما بخشی هم نیازاز توان بیمار و خانواده او خارج است. لذا افزایش میزان پوشش بیمه و فراگیر کردن تنوع خدمات در رشته‌های مختلف روانشناسی از جمله مواردی است که باید نسبت به آن توجه و سیاست‌گذاری گردد.

اصل رحیمی ادامه داد: با این حال ادغام سلامت روان در نظام مراقبت‌های بهداشتی طی سالیان اخیر موجب شده است که بخش زیادی از این خدمات در بسته‌های خدمات مراکز جامع سلامت گنجانده و به صورت رایگان در اختیار مراجعین و خانواده‌ها قرار گیرد، به طوری که در سطح کشور بیش از ۱۵۰۰ روانشناس در سطح کارشناسی ارشد و دکتری عهده‌دار ارائه خدمات سلامت روان است و از این رقم ۱۲۰ نفر در مراکز سلامت نسبت به ارائه خدمات روانشناسی و مشاوره رایگان اشتغال دارند.