یادداشت

انگ‌زدایی از اختلالات روان

حسن موسوی‌چلک
رئیس انجمن مددکاران اجتماعی

یکی از نیازهای افراد یک جامعه استفاده از متخصصان و افراد حرفه‌ای برای پاسخگویی به نیازها و مشکلاتی است که در زندگی گاهی اوقات با آن مواجه هستند. این مشکلات می‌تواند در حوزه‌های شغلی، خانوادگی، تحصیلی و حوزه‌های دیگری وجود داشته باشد.

یکی از حوزه‌هایی که نیاز داریم از ظرفیت متخصصان در آن استفاده کنیم، حوزه سلامت روانی و اجتماعی است. زمانی که برای ارتقای سلامت روانی و اجتماعی خودمان دانش و مهارت کافی نداشته باشیم نیاز به روانشناس، جامعه‌شناس، روانپزشک و... داریم. گاهی برای حل مشکل یا تعارضات نیاز داریم از ظرفیت‌های آنها استفاده کنیم. همان‌طور که وقتی ماشین‌مان خراب می‌شود سراغ مکانیک می‌رویم، فارغ از اینکه در حوزه خودمان نخبه هستیم.

آمارهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور نشان می‌دهد به ازای هر چهار نفر یک نفر مبتلا به اختلال روانی است؛ یعنی ۲۵ درصد و یک‌چهارم جمعیت ما از اختلال روان رنج می‌برند.

زندگی امروزه به‌گونه‌ای است که همه افراد استرس و اضطراب‌های زیادی را طی شبانه‌روز تجربه می‌کنند. افراد تنهاتر از قبل هستند و روابط عاطفی بین افراد کمرنگ‌تر شده است. فاصله‌ها بیشتر شده و ساختار خانواده تغییر کرده است. دیگر چتر حمایتی خانواده مانند گذشته نیست و تکنولوژی‌های روز هم به این موضوع دامن می‌زند؛ به همین خاطر در این موقعیت است که بیش از هر وقت دیگری افراد نیازمند بهره‌گیری از متخصصان در حوزه سلامت روانی و اجتماعی هستند تا شاخص سلامت روانی را ارتقا دهند.

اگر فردی که در حل تعارضات زندگی با مشکل روبه‌رو شده نتواند از متخصصان کمک بگیرد مشکل ساده او ممکن است به اختلالی مزمن تبدیل شود که سایر نقش‌های اجتماعی وی را نیز تحت‌الشعاع قرار دهد.

بهره‌گیری از روانشناسان و روانکاوان برای بالابردن و ارتقای سلامت روان جامعه باید بیش از قبل نهادینه شود. باید دید منفی به افرادی که به روانشناس یا روانپزشک مراجعه می‌کنند در جامعه از بین برود و این مهم با کار گروهی میسر می‌شود.

غیر از اینکه بسیاری از افراد جامعه به خاطر ترس از برچسب خوردن حاضر به مراجعه به روانشناس یا روانپزشک نیستند، به نظر می‌رسد ویزیت‌های گران‌قیمت این متخصصان نیز سدی برای افرادی است که حاضر هستند از کمک متخصصان بهره‌مند شوند. بسترسازی مناسب برای استفاده از ظرفیت‌های بیمه‌ای برای دریافت کمک‌های روانشناسان نیز می‌تواند مردم را تشویق به استفاده از این ظرفیت‌ها کند.

وقتی در جامعه یک نفر نمی‌تواند با غم و شادی به درستی برخورد کند، خشم خود را کنترل کرده یا در روابط با دیگران مشکل دارد، نیازمند کمک یک متخصص است. اینجاست که این فرد باید به این آگاهی رسیده باشد که برای رسیدن به زندگی با کیفیت‌تر لازم است به یک متخصص در حوزه سلامت روان مراجعه کند. اما وقتی در جامعه به کسی که به متخصص حوزه سلامت روان مراجعه می‌کند انگ بیمار روانی یا دیوانه زده می‌شود، وی از این مراجعه خودداری می‌کند.

انگ‌زدایی از اختلالات روانی موضوعی است که باید در رسانه‌ها، آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها و متخصصان حوزه روان به آن پرداخته شود. اختلالات روانی موضوعی است که باید به آن توجه شود. اگر به کسی که نیازمند خدمات روانی است به موقع کمک داده نشود، ممکن است به یک بیماری روانی مزمن تبدیل شود. امروزه حتی بیماران روانی مزمن نیز در جامعه زندگی می‌کنند و تعداد معدودی از بیماران هستند که لازم است در مراکز خاصی نگهداری شوند اما ترس مردم و دید منفی به این موضوع مانع مراجعه به موقع آنها به متخصصان روان می‌شود.

متاسفانه در جامعه توجه به سلامت روان در سبد خانوار جایگاهی ندارد و امروزه نیازمند نگاه ویژه به این موضوع مهم هستیم. باید این نگاه که هر اختلال روانی برابر با دیوانگی است از ذهن‌ها پاک شود و روانشناسان یا روانپزشکان نیز باید برای تقلیل این نگاه منفی راهکارهایی را در نظر بگیرند.

گزارش «فرهیختگان» از وضعیت سلامت روان در جامعه

وحشت از یک برچسب

روایت

سلامت روان موضوع مهمی است که بی‌توجهی به آن می‌تواند زندگی یک فرد را تحت‌الشعاع قرار دهد، کیفیت زندگی او را پایین بیاورد و اضطراب و استرس را بر او مستولی کند. گاهی بی‌توجهی به این موضوع ممکن است فرد را در ایفای نقش‌هایش با مشکل روبه‌رو کند و گاهی مسیر زندگی‌اش را برای همیشه تغییر دهد. مراجعه به یک متخصص در حوزه سلامت روان شاید ساده‌ترین راه برای داشتن زندگی همراه با آرامش باشد اما متاسفانه در جامعه ما دید منفی به مراجعه کنندگان به روانشناس یا روانپزشک موضوعی است که سد راه کسانی قرار گرفته که قصد دارند از متخصصان حوزه سلامت روان کمک بگیرند. ترس از برخی انگ‌ها سدی محکم است که موجب می‌شود افراد مقابل آن بایستند و سعی کنند خودشان به تنهایی مشکلاشان را حل کنند. غافل از اینکه این ایستایی ممکن است اوضاع را وخیم‌تر کند.

نمونه‌ها

ندا دختر ۳۳ساله‌ای است که مادرش را به مطب یک روانپزشک آورده است. او می‌گوید دید منفی جامعه به این موضوع و مقاومت مادر و خانواده‌اش برای مراجعه به روانپزشک موجب وخیم‌تر شدن حال مادرش شده است. وی در گفت‌وگو با «فرهیختگان» می‌گوید: «مادرم ۵۰ سال قبل وقتی فقط ۱۵ سال داشت با پدرم ازدواج کرد و از تبریز برای زندگی به تهران آمد. تنهایی و دوری از خانواده، او را در همان سال‌ها مستعد ابتلا به اضطراب و افسردگی کرد؛ اما کسی به این موضوع توجهی نداشت. رفته رفته و با بالا رفتن سنش این ترس و اضطراب در او بیشتر شد تا اینکه یک‌سال قبل با فوت پدرم وضعیت روحی‌اش بدتر شد. او دیگر حتی برای لحظه‌ای در خانه تنها نمی‌ماند. بارها به او پیشنهاد کردم به یک روانشناس مراجعه کند اما مقاومت می‌کرد. او می‌گفت حال روحی‌اش خوب است و نیاز به روانشناس ندارد. مادرم گاهی اوقات که وضع روحی‌اش بدتر می‌شد می‌گفت از ترس اینکه سایرین فکر منفی درباره سلامت روان او کنند، حاضر نیست به روانشناس مراجعه کند. او حتی قرص‌های آرامبخشی را که خودم و پنهانی پس از مشاوره با یک روانپزشک دریافت کرده بودم نمی‌خورد تا اینکه از دو ماه قبل اوضاع روحی‌اش بدتر شد. مادرم حتی چند بار قصد داشت خودش را از پنجره اتاق به بیرون پرت کند که من و برادرم مانع او شدیم. حالا به اجبار به مطب روانپزشک آمده‌ایم. دکتر می‌گوید اگر زودتر مراجعه می‌کردیم، حالا مادرمان دچار افسردگی شدیدی نمی‌شد.»

> مراجعه به یک متخصص در حوزه سلامت روان شاید ساده‌ترین راه برای داشتن زندگی همراه با آرامش باشد اما متاسفانه در جامعه ما دید منفی به مراجعه‌کنندگان به روانشناس یا روانپزشک موضوعی است که سد راه کسانی قرار گرفته که قصد دارند از متخصصان حوزه سلامت روان کمک بگیرند

عفت زن ۶۰ ساله‌ای است که به این مطب مراجعه کرده است. او می‌گوید: «بعد از ازدواج دختر و پسرم تنهاتر از قبل شده‌ام. احساس کسالت دارم و گاهی حتی برای چند روز از خانه بیرون نمی‌روم. فکر می‌کنم ممکن است در آستانه ابتلا به افسردگی باشم به همین خاطر به روانشناس مراجعه کرده‌ام. بعد از چند جلسه مشاوره حالا تحت نظر یک روانپزشک هستم و داروهایی با دوز بسیار پایین دریافت می‌کنم. حالا اوضاع روحی‌ام بهتر شده و احساس می‌کنم زندگی‌ام به کیفیت قبل برگشته است.»

وی به «فرهیختگان» گفت: «دید افراد جامعه متاسفانه درباره کسانی که به متخصصان روان مراجعه می‌کنند، منفی است. افراد جامعه حاضر هستند حتی برای سال‌ها استرس و اضطراب را تجربه کنند. شب‌ها در رختخواب ساعت‌ها با افکار منفی کلنجار بروند اما به روانشناس یا روانپزشک مراجعه نکنند. همین دید منفی نیز باعث می‌شود بسیاری از مراجعه‌کنندگان به روانشناس یا روانپزشک این موضوع را حتی از نزدیکان‌شان پنهان کنند.»

وی ادامه داد: «خواهرم سال‌هاست که با افکار منفی و اضطراب و تشویش دست و پنجه نرم می‌کند اما حاضر به دریافت مشاوره از یک مرکز درمانی نیست و حتی مرا نیز به خاطر مراجعه‌ام به پزشک روان ملامت می‌کند.»

آمار

در طرح پیمایش ملی سلامت روان مطرح شد

سوءظن ۸۰ درصدی!

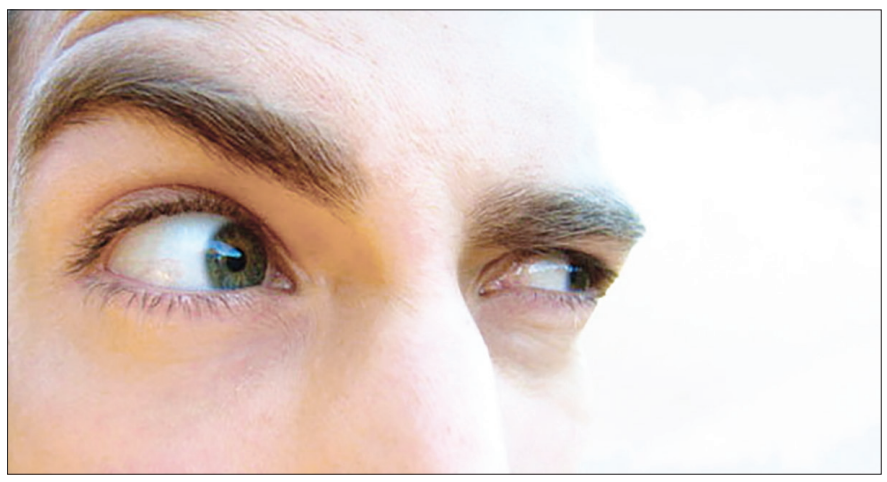
براساس نتایج طرح پیمایش ملی سلامت روان که حداقل ۶ سال پیش انجام شده و با وجود گذشت زمان و از دست دادن اعتبار علمی، همچنان مورد استناد نهادهای متولی سلامت روان است؛ بین ۲۳ تا ۲۵ درصد مردم کشور دچار حداقل یکی از انواع اختلالات روانی هستند. برخی از روانپزشکان و اساتید این حوزه این رقم را بیش از ۳۰ درصد عنوان می‌کنند اما برخی از مسئولان این آمار را تقریبا معادل سایر کشورهای جهان می‌دانند و می‌گویند این آمار بیشتر از سایر کشورهای جهان نیست.

تحقیقات در تهران نیز حکایت از آن دارد که نزدیک به ۳۴ درصد تهرانی‌ها دارای بیماری روانی بوده‌اند. آمارها نشان می‌دهد در ایران افسردگی، استرس و پرخاشگری رتبه‌های اول تا سوم شایع‌ترین بیماری‌های روانی کشور را به خود اختصاص داده‌اند. بیماری‌های روانپزشکی بعد از بیماری‌های قلبی، عروقی و تصادفات، قرار دارند.

براساس یافته‌های طرح پیمایش ملی سلامت روان، افسردگی در زنان، شهرنشینان، بیکاران، افراد طلاق گرفته یا کسانی که از یکدیگر جدا شده، اما هنوز به‌طور رسمی طلاق نگرفته‌اند، افرادی که همسر خود را از دست داده‌اند و عده‌ای که وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایینی دارند به‌طور معناداری بیش از سایرین است.

در این پژوهش ملی آمده است تنها ۴۰ درصد بیماران افسرده برای دریافت خدمات درمان مراجعه می‌کنند و ۶۰ درصد افراد افسرده برای درمان مراجعه نمی‌کنند. یک‌سوم این افراد به درمان‌های سنتی و طب مکمل از جمله عطاری‌ها، طب سوزنی، دعانویس و... روی آورده و از درمان‌های استاندارد پزشکی محروم می‌مانند و این موضوعی است که اوضاع را بدتر می‌کند.

نکته دیگر که از بررسی آمارها به دست می‌آید اینکه افراد مبتلا به اختلال روانی که می‌تواند زمینه‌ساز برخی آسیب‌های اجتماعی هم باشد یا از بیماری خود اطلاع ندارند، یا خود را بیمار نمی‌دانند یا از ترس انگی که جامعه به آنها می‌زند برای درمان اقدامی نمی‌کنند.



آمارها نشان می‌دهد ۸۰ درصد مردم در ایران به یکدیگر سوءظن داشته و بی‌اعتماد هستند که این موضوع سلامت روان جامعه را به مخاطره می‌اندازد. براساس آخرین تحقیقات زنان ایرانی ۱/۳ درصد بیشتر از مردان در معرض اختلالات روانی و افسردگی هستند.

برخی روانشناسان و جامعه‌شناسان اختلالات روانی در زنان را به مسائل هورمونی و شرایط این افراد در اجتماع مرتبط می‌دانند و عده‌ای معتقدند شیوع افسردگی در میان زنان با شرایط خانوادگی، پیرامونی و مسائل اجتماعی و اقتصادی آنها در ارتباط مستقیم است.

در برخی پژوهش‌ها نیز آمده است یکی از علت‌های اصلی اینکه حال سلامت روان جامعه خوب نیست کمبود شادی و نشاط در جامعه است. زمانی که شادی نباشد افسردگی بیشتر می‌شود. عواملی از این دست مانند نبود ثبات اقتصادی و نگرانی از آینده بر روح و روان افراد تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود سطح اختلالات روانی افراد جامعه بالا برود.

روند روبه رشد اعتیاد، طلاق و مصرف داروهای ضداضطراب نیز از شاخص‌های پایین بودن سلامت روان جامعه است.

جدول کلمات متقاطع

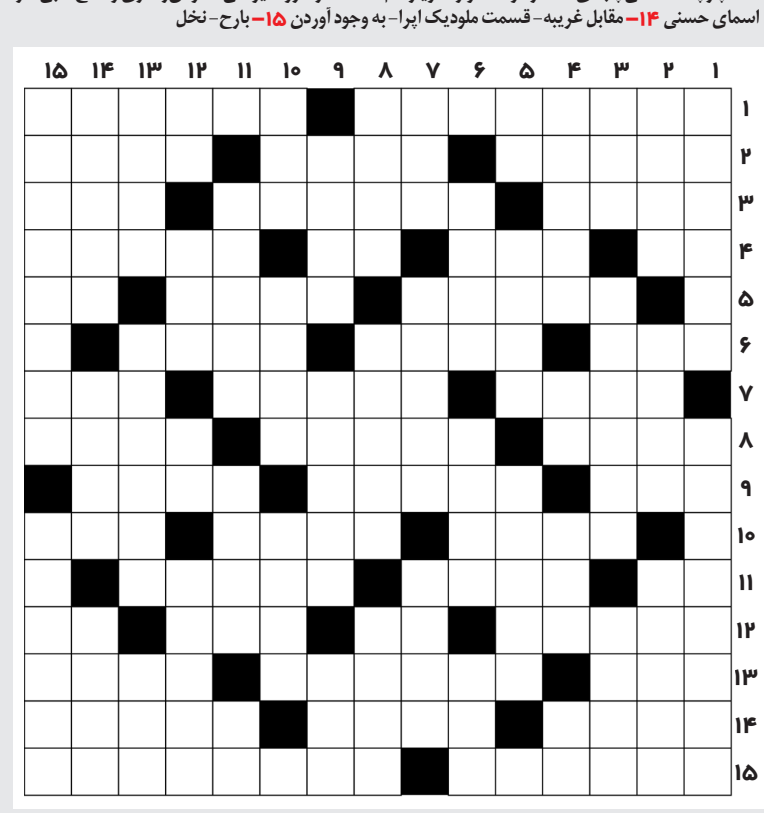
۲۱۵۱

افقی

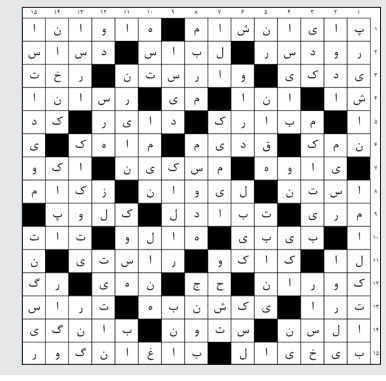
۱– نهادی برای اداره کردن یک ورزش– مال کسی را به زور گرفتن ۲– مساعده– کافه فرنگی– لاف و گزاف ۳– جانشین– عاقل و هوشمند– بام دنیا ۴– علامت بیماری– کلام شرط– علامت جمع فارسی– هادی الکتریسیته ۵– آرزوی بزرگ– قابله– عدددونده ۶– گل نومیدی– باقی گذاشتن– نشان ۷– فرمان کشتی– دیو شاهنامه– بی‌خطر ۸– پیامبر صبور– سیاره مریخ– پایتخت چک ۹– از اثرهای معروف محمود دولت‌آبادی– راغب– عذر ۱۰– هیات دولت را تشکیل می‌دهند– فریاد بلند– از شهرهای آذربایجان شرقی ۱۱– نت ششم– مایه ماست– وزنه ورزشی ۱۲– پارچه نخی پنبه‌ای– منقار کوتاه– آواز– دویار هم‌قد ۱۳– از حروف یونانی– خوش‌رفتاری و صلح‌طلبی– از اسمای حسنی ۱۴– مقابل غریبه– قسمت ملودیک اپرا– به وجود آوردن ۱۵– بارح– نخل

عمودی

۱– تجملی‌ولوکس– لقب سوره فاتحه ۲– چارپایان– در بند– رشوه‌خوار ۳– همنشین برهمن– واحد پول پرتغال– گروه خلافکار ۴– محل نگهداری کالا– مایه حیات– از حروف یونانی– تخم‌مرغ در زبان بیگانه ۵– چاشنی سالاد– حدس و خیال– آداب و رسوم ۶– ویران– خنده‌رو– جد رستم ۷– زه کمان– دوران پس از بیماری– جنب و پهلو ۸– تارمی چوبی– پرده سینما– قفل بارکن ۹– کبوتر صحرایی– اتفاق و حادثه– گزنده خزنده ۱۰– اسباب خانه– رهبر و پیشوا– حق ویژه سیاسی و اقتصادی ۱۱– علاج– جنب– همراه آشغال ۱۲– مایع حیات– پرنده آش‌سردکن– از رودهای اروپا– سالمه ۱۳– از حروف یونانی– جنگ و پیکار– سنگ ۱۴– نقاب– قسمتی از تفنگ– رهبر ۱۵– از اثرهای معروف عبدالرحمن جامی– سرزمین مردان بلند



۲۱۵۰



نگاه

لزوم توجه به سلامت روان جامعه

ابراهیم اسلامی، قاضی دادگاه کیفری یک استان تهران درباره پیامدهای ناشی از دید منفی برای مراجعه به روانشناس، روانپزشک یا روانکاو به «فرهیختگان» گفت: «یکی از آسیب‌های جامعه بی‌توجهی به بحث مهم سلامت روان است که نتیجه این بی‌توجهی را می‌توانیم در محاکم کیفری ببینیم.»

این قاضی باسابقه که سال‌هاست به پرونده‌های قتل و جنایت‌های انی و خیابانی رسیدگی می‌کند، ادامه داد: «وقتی به وضعیت سلامت روانی جامعه کمتر توجه می‌کنیم، به آن نمی‌پردازیم یا از آن فرار می‌کنیم، منازعات در جامعه بیشتر می‌شود.»

وی ادامه داد: «بسیاری از افراد جامعه دید مثبتی برای مراجعه به روانشناس، روانپزشک یا مشاور ندارند و با دیدی منفی به این موضوع نگاه می‌کنند که باعث می‌شود از کمک گرفتن از روانشناسان و روانپزشکان در موارد ضروری خودداری کنند که این عدم مراجعه و بی‌توجهی به سلامت روان می‌تواند مشکلات و ناهنجاری‌هایی را در زندگی افراد ایجاد کند.»

اسلامی اظهار داشت: «این مشکلات و ناهنجاری‌های ناشی از عدم توجه به سلامت روان در حوزه خانواده می‌تواند در روابط زناشویی خود را نشان دهد و منتهی به منازعات، درگیری‌ها، همسر آزاری، خشونت کلامی و رفتاری شده و به تبع آن افسردگی، اضطراب و روابط ناموفق زوجین را به همراه داشته باشد.»

قاضی دادگاه کیفری یک استان تهران خاطرنشان کرد: «همین عدم توجه به سلامت روان در رابطه افراد با فرزندانشان نیز مشکلاتی را ایجاد می‌کنند. فرزندان از نظر روحی و عاطفی دچار مشکل می‌شوند که این موضوع می‌تواند کودک‌آزاری، پدیده‌هایی مانند دختران فراری، اعتیاد و پناه بردن فرزندان به دوستان ناباب را در سطح جامعه گسترده کند. این موضوع در سطحی وسیع‌تر و در جامعه نیز ممکن است منتهی به درگیری با دیگران بر سر جای پارک خودرو، در مترو، در صف نانوایی و... شده و در کل رفتار افراد در زندگی را تحت‌الشعاع قرار دهد.»

وی تاکید کرد: «اگر به این موضوع جدی پرداخته نشود، جامعه تحت فشار قرار می‌گیرد و سلامت جامعه به خطر می‌افتد. افراد باید یاد بگیرند به سلامت روان مانند سلامت جسم اهمیت دهند و در صورت لزوم از متخصصان کمک بگیرند.»

اسلامی گفت: «راهکارهایی در این زمینه وجود دارد که می‌توان از آن به نقش پررنگ رسانه‌ها در فضای حقیقی و مجازی اشاره کرد. رسانه‌ها باید خطرات و آسیب‌های عدم توجه به سلامت روان و مراجعه به افراد متخصص را به‌عنوان آسیب جدی به افراد گوشزد کنند، تا همه سطوح جامعه بدانند همان‌طور که برای سلامت بدن نگران هستند باید برای سلامت و بهداشت روان نیز تدابیری داشته باشند.»

قاضی دادگاه کیفری یک استان تهران به نقش پررنگ دولت، دانشگاه‌ها، محافل علمی و رسانه‌ها اشاره کرد و گفت: «این آگاهی باید به افراد داده شود تا بدانند بی‌توجهی به این موضوع و عدم مراجعه به متخصصان از ترس دید منفی عمومی یا از ترس برچسب بیمار روانی ممکن است زندگی یک فرد را متزلزل کرده و منجر به درگیری و منازعات شدیدی شود که نتیجه آن تشکیل پرونده‌های کیفری است.»

وی تاکید کرد: «کم نیستند افرادی که می‌توانستند با مراجعه به یک متخصص راه‌های کنترل خشم را فرا بگیرند یا با مصرف یک داروی ساده زندگی آرام‌تری داشته باشند اما از ترس اینکه برچسب بیمار روانی به آنها زده نشود حالا به یک قاتل تبدیل شده‌اند و در انتظار آینده‌ای نامعلوم هستند. بسیاری از آنها می‌گویند اگر قادر بودند خشم‌شان را کنترل کنند هرگز چنین سرنوشتی در انتظارشان نبود.»

اسلامی گفت: «جامعه باید نگران این موضوع باشد و بداند بی‌توجهی به این موضوع می‌تواند آسیب‌هایی را ایجاد کند. شاید انعکاس اخبار مربوط به کیس‌های قضایی که به خاطر عدم کنترل خشم و نداشتن مهارت لازم در زندگی حالا گرفتار شده‌اند، بتواند درس عبرتی برای عموم باشد تا بدانند بی‌توجهی به موضوع سلامت روان و عدم‌مراجعه به موقع به متخصصان می‌تواند آرامش یک خانواده را برای همیشه از بین ببرد. افراد باید به دور از این انگ فرضی، در صورت لزوم به روانشناس، روانپزشک یا مشاور مراجعه کنند و راه‌حل‌های برخورد با تعارضات را فرا بگیرند.»