

مطالب آموزشی عمومی و مورد نیاز مراجعین

اصول خودمراقبتی در سلامت روان و مصرف مواد

"خودمراقبتی" شامل اقدامات و رفتارهایی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا بتوانند سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود را حفظ کنند و نیازهای خود و اطرافیان را برآورده سازند. برآوردها نشان می دهد که 56 تا 58 درصد از انواع مراقبت ها، از نوع خودمراقبتی است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت شواهدی وجود دارد که نشان می دهد خودمراقبتی می تواند باعث 7 درصد صرفه جویی مالی شود، همچنین مطالعات نشان می دهند که در بیماری های مزمن، خود مراقبتی می تواند نتایج زیر را به همراه داشته باشد:

40% کاهش مراجعه به پزشکان عمومی

17% کاهش مراجعه به پزشکان متخصص

50% کاهش مراجعه به مراکز اورژانس

50% کاهش در بستری بیمارستانی

50% کاهش در روزهای غیبت از کار

این شواهد نشان می دهد که خود مراقبتی منجر به ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، استفاده منطقی از خدمات و کاهش هزینه های سلامت می شود.

براساس آمارهای منتشر شده در کشور، در طی يك بررسی 12 ماهه حداقل 23 درصد از شهروندان ایرانی 46 - 15 ساله از نوعی اختلال روانپزشکی رنج می برند و نیازمند دریافت خدمات سلامت روان هستند، از طرف دیگر پیمایش ملی سلامت روان مشخص نمود که درصد قابل توجهی از مبتلایان به اختلالات روانپزشکی بدلیل عدم وجود آگاهی و باورهای نادرست، جهت دریافت خدمات مربوطه مراجعه نمی کنند. اگر به این مساله توجه کنیم که میزان مراجعه افراد نیازمند خدمات، به مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت روان کافی نیست، موضوع اختلالات روانپزشکی می تواند به موضوعی پیچیده و مزمن تبدیل شود، به ویژه که این عدم مراجعه ریشه در پایین بودن سطح سواد سلامت روان دارد. یافته های موجود تأکید دارند که که آموزش در حوزه خودمراقبتی سلامت روان می تواند منجر به افزایش سطح سواد سلامت روان شود، بنابراین انتظار می رود که با مطالعه این محتوای آموزشی توانایی شناخت مشکلات و اختلالات روانپزشکی در مخاطبین آن افزایش یابد و این افراد بتوانند با عوامل خطر سلامت روان و علل اختلالات روانپزشکی آشنا و نسبت به جستجوی اطلاعات در زمینه سلامت روان توانمند شوند، باورهای نادرست حوزه ی سلامت روان در آنها اصلاح گردد و نسبت به کمک های حرفه ای در این حوزه آگاهی یابند. در شرایطی که اقدامات خودمراقبتی به تنهایی در بهبود وضعیت روانشناختی موثر واقع نشوند، مراجعه به مراکز ارائه دهنده خدمات تخصصی، دریافت مشاوره یا درمان های دارویی و غیردارویی ضروری است.

در پایان لازم است از نویسندگان این کتاب و همکاران آن ها به پاس زحمات بی دریغ ایشان تشکر و قدردانی بعمل آید.

دکتر احمد حاجبی

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مهارت های فرزندپروری

فرزندپروری مجموعه دانش و مهارت های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است. راهی برای این که توانایی ها و مهارت های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم. چه قوانین رفتاری برای پدر و مادر بهتر بودن وجود دارد؟

مهارت مدیریت خشم

خشم یک هیجان طبیعی است که اگر به جا ابراز شود می تواند به ما انرژی دهد، ما را برای رقابت و دفاع و گرفتن حق خود کمک کند و اگر به شیوه های نادرست ابراز شود روابط ما را با دیگران خراب کرده و ما را بیمار می کند. چرا برخی افراد بیشتر عصبانی می شوند؟

مهارت مدیریت استرس و تاب آوری

استرس نوعی از واکنش های انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیتهای زندگی است. عکس العمل های ما بر اساس درکمان از حوادث و موقعیتهای است. اگر موقعیتی به نظرتان منفی بیاید، احساس آشفتگی و خستگی کرده و یا از کنترل خارج می شوید. روش های مدیریت استرس

مهارت حل تعارض و مهارتهای ارتباطی

انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط با هم نوع دارد. برقراری ارتباط مؤثر مهارتی است که باید آن را آموخت. ارتباط به معنی ارسال و دریافت پیامهای کلامی و غیرکلامی است، یعنی فرایندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجان های خود را ارسال کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می کنیم. درخواست برای تغییر رفتار..... موانع ارتباط کلامی.....

خود مراقبتی در فضای مجازی

اعتیاد به اینترنت

اعتیاد به اینترنت، استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. این پدیده می تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طاق، افت تحصیلی و از دست دادن شغل شود. همچنین ممکن است فرد با بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه ی قمار اینترنتی و خرید اینترنتی مواجه شود. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگی به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می شود. چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟.....

خود مراقبتی در افسردگی

افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت می کند. هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد. شدت افسردگی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت

باشد؛ وقتی شدت افسردگی کم باشد فرد زندگی عادی خود را انجام می دهد اما وقتی افسردگی شدید شود پرداختن به زندگی عادی خود دشوار می شود و امکان وجود افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری حتی افکار خودکشی و..... نیز افزایش می یابد. افسردگی مانند ابری است که همه چیز را در زندگی فرد تیره کرده و لذت زندگی را از او می گیرد. اما خوشبختانه افسردگی قابل درمان است. چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟.....

خود مراقبتی در پیشگیری از خودکشی

خودکشی، عمل کشتن عمدی خود م یباشد. خودکشی با آسیب زدن به خود متفاوت است. آسیب زدن به خود لزوماً به قصد مردن انجام نم یشود؛ اگرچه کسانی که به خود صدمه می زنند، خطر بالایی جهت اقدام به خودکشی دارند. چه عواملی خطر خودکشی را افزایش می دهند؟ چرا افراد افکار خودکشی دارند؟.....

خود مراقبتی در اختلالات اضطرابی

همه ما هر از چند گاهی اضطراب را تجربه کرده ایم. اضطراب واکنشی معمول به موقعیت هایی است که ما را به هراس می اندازد. برای مثال، زمانی که مجبوریم برای عمل جراحی به بیمارستان برویم یا امتحان رانندگی و یا آزمون داریم، احساس اضطراب کاملاً طبیعی است. البته در برخی شرایط، اضطراب می تواند تا حدی مفید باشد خصوصاً زمانی که لازم است عملکرد خوبی داشته باشیم یا اقدامی فوری در زمان اضطراری انجام بدهیم اما: اضطراب از برخی جهات مفید نیست درمان اختلالات اضطرابی.....

خود مراقبتی در پیشگیری از اختلال مصرف مواد، الکل و دخانیات

خودمراقبتی در برابر مصرف مواد ، یعنی بدانیم چگونه مراقب خود و خانواد ه مان باشیم تا از گرایش به مصرف دخانیات، الکل و مواد پیشگیری نماییم و در صورت شروع مصرف مواد، چگونه از پیشرفت آن به سمت یک بیماری اعتیادآور جلوگیری کنیم. اعتیاد یک بیماری قابل پیشگیری و درمان است. چگونه می توانیم از مصرف مواد پیشگیری کنیم؟.....