

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



راهنمای آموزش سلامت روان

مجموعه راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت

شبکه داوطلبان سلامت

شیوه زندگی سالم

راهنمای آموزش سلامت روان / تالیف حامد فرساد... [و دیگران]؛ زیر نظر فاطمه رخشانی، محمدحسین تقدیسی؛ همکاران مجید خراسانی... [و دیگران]؛ تهیه شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت، با همکاری بهداری سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و سازمان بسیج مستضعفین و دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
تهران: اندیشه آفرینش، ۱۳۹۲.
۱۴۸ ص: مصور (رنگی).
مجموعه راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت، شبکه داوطلبان سلامت، شیوه زندگی سالم.
۱۰۰۰۰ ریال

978-600-94106-0-6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

بهداشت روانی

بیماری‌های روانی — پیشگیری

رده بندی کنگره : RA۷۹۰/۲ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی : ۳۶۲/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۲۸۸۷۹

راهنمای آموزش سلامت روان

از مجموعه راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم

تألیف: دکتر حامد فرساد، ملک آفاق شکراللهی، اکرم پیگرد

زیر نظر: دکتر فاطمه رخشانی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی، معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ دکتر محمدحسین تقدیسی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی، مدیر کل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ناظر فنی: دکتر عباسعلی ناصحی، مشاور معاونت بهداشت در امور سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد؛ خانم معصومه افضلی، کارشناس اداره سلامت روان و باهمکاری خانم دکتر ناهید گرامیان و خانم دکتر اخوان طاهری بروجنی از کارشناسان سلامت روان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

همکاران: سردار مجید خراسانی، دکتر محمد ربیب زاده، دکتر حسن عراقی زاده، مهندس رضایی، دکتر فرخ مختارزاده، دکتر مجید توکلی، مهندس کیا، دکتر شکرآ... محمدی و دکتر منصور شیری

ناشر: اندیشه آفرینش

گرافیک و صفحه آرایی: نرگس پاینده داری نژاد

ویراستار: فهیمه روح اللهی

تهیه شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت، با همکاری بهداری سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و سازمان بسیج مستضعفین و دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

نوبت چاپ: اول

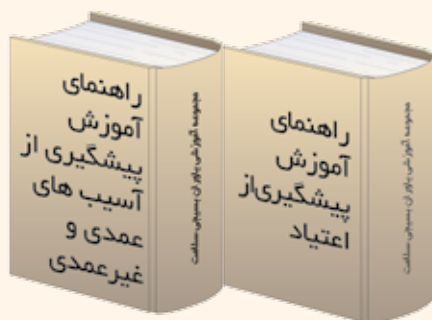
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

اجزای مجموعه آموزشی یاوران بسیجی سلامت

راهنمای آموزشی تربیت
مربی بسیج

کتاب بسیجی
الگوی زندگی سالم
(محتوای مربیان)

شیوه زندگی سالم



پیشگفتار

از نظر صاحب نظران آموزش سلامت، یکی از بهترین روش های ارتقای سلامت، تربیت افراد کارآمد و دوره دیده از بطن جامعه است تا پس از یادگیری صحیح مفاهیم بهداشتی، آنها را با زبان خود مردم به جامعه منتقل کنند.

در جامعه دینی ما، بسیج یکی از الطاف خداوندی است که بر ملت و انقلاب اسلامی ارزانی شده است. بدون شک نقش پرصلابت سازمان بسیج مستضعفین در عرصه های مختلف اعم از دفاعی، فرهنگی، علمی و... بر هیچ کس پوشیده نیست.

در حال حاضر فرصت مغتنمی است که با افزایش آشنایی عزیزان بسیجی با دانش ها و مهارت های مورد نیاز برای ارائه انواع خدمات آموزش سلامت، موجبات رشد و تقویت آنها را فراهم نماییم و گام های مؤثری در ارتقای خدمات آموزش سلامت کشور برداریم.

طرح «بسیجی، الگوی زندگی سالم» توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و با همکاری سازمان بسیج مستضعفین در حال اجراست و انتظار می رود بتواند بسیاری از مشکلات بهداشتی را مرتفع و بیش از سایرین، آموزش ها را به متقاضیان برساند.

در طراحی مجموعه ۶ جلدی راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت، قصد بر این بوده است که مسائل مهم بهداشتی کشور تحت پوشش قرار گیرند و حرکتی در جهت کمک به حسن انجام وظیفه یاوران بسیجی سلامت در جریان انتقال مطالب بهداشتی در حوزه ها و پایگاه ها صورت گیرد.

این برنامه، مبنای مشارکتی دارد و متکی به نیروی مردمی بسیج است، لذا آموزش یاوران بسیجی سلامت باید معطوف به توانمندسازی بسیجیان در شناسایی، برنامه ریزی و اقدام برای رفع مشکلات سلامت اعضا در محدوده استحقاقی حوزه ها و پایگاه ها باشد.

مقدمه

سلامتی بزرگترین نعمت الهی و موهبتی است که از جانب پروردگار به همه عالمیان عطا شده است که گاهی بر اثر غفلت و سهل انگاری به مخاطره انداخته می شود. از سوی دیگر حفظ و ارتقای تندرستی از دیرباز مورد توجه بشریت بوده و انسان ها بطور فطری برای تحقق سلامتی و تندرستی خود، اطرافیان و جامعه کوشا بوده اند و این امر تلاشی مقدس است که با برنامه ریزی و مدیریت در سه سطح پیشگیری، درمان و توانبخشی محقق خواهد گردید.

بر اساس تعاریف و استانداردهای سلامت و بهداشت در سطح جهان، پیشگیری از بیماری های واگیر (نوپدید و بازپدید)، بیماری های جسمی، روحی - روانی، بیماری های ناشی از سبک زندگی و عوامل اجتماعی - فرهنگی جزئی از تامین و ارتقای سطح سلامت می باشد که این امر از وظایف مسئولین، فرماندهان، روانپزشکان، روان شناسان، مشاوران و متولیان بهداشت و سلامت هر جامعه می باشد، که در این میان سلامت نگری و یا نگاه پیشگیرانه و سلامت محور مقدم بر سطوح درمانی بوده و علاوه بر توجیه اقتصادی، آسان تر و در دسترس تر بوده و درد و رنج کمتری را برای خانواده و اطرافیان به همراه دارد و به فرموده فرمانده معظم کل قوا امام خامنه ای "سلامت، محور همه چیز حتی عروج انسان است و هر انسانی حتی اگر در عرصه معنویت بخوهد رشد کند باید فرد سالمی باشد". در این راستا **کمیته بهداشت روان طرح امام رضا(ع)** در صدد است سلامت محوری را به جای درمان محوری به عنوان راهبرد و گفتمان غالب توسعه بهداشت و سلامت، باز تعریف و استمرار بخشد که این امر محقق نخواهد گردید مگر با توجه دقیق و عمیق به ابعاد مختلف بهداشت

از جمله توجه و تاکید بر سلامت روان که این موضوع فقط در گرو آموزش، همکاری، همت، یاری بخشی، هماهنگی و همدلی روان پزشکان، روان شناسان و مشاوران عزیز به عنوان مهمترین محورهای ارتقای سلامت روانی در سازمان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی.

ضمن تشکر و قدردانی از تمامی دوستان، همکاران و عزیزانی که در شروع، اجرایی شدن و به بار رساندن این طرح ما را یاری نموده اند به اطلاع می رساند، کتاب حاضر در هفت فصل تدوین شده است که این فصول از سر فصل های مختلف سلامت روان توسط کمیته علمی دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و معاونت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی سپاه و سازمان بسیج مستضعفین تهیه گردیده و پس از باز خورد نظرات همکاران گرامی، قابل ویرایش و اصلاح متون خواهد بود. لذا همانگونه که هیچ نوشته ای خالی از عیب و نقص نیست از شما خوانندگان گرامی تقاضا داریم با ارائه پیشنهادات، انتقادات و نقطه نظرات اصلاحی ما را در تدوین مطلوب تر چاپ های بعد یاری فرمایید.

دکتر حسن عراقی زاده

معاون بهداشت درمان و آموزش پزشکی سپاه

نحوه استفاده از کتاب راهنمای آموزشی

این راهنما برای چه کسانی تهیه شده است؟

این راهنما برای بسیجیان عزیز که در این راهنما یاوران بسیجی سلامت نامیده می‌شوند، تهیه و تنظیم شده است.

چرا یاوران بسیجی سلامت برای انتقال مطالب انتخاب شده‌اند؟

امروزه صاحب نظران معتقدند که بهترین راه برای آنکه مردم جامعه رفتارهای سالم را قبول کنند و بپذیرند، انتقال مطالب مربوط به سلامت از طریق هم‌تایان موفق و الگوهای آنها در جامعه است. بر این اساس، یاوران بسیجی سلامت به دلیل اطلاع از نیازهای سلامت در جامعه بسیج به‌عنوان انتقال‌دهنده مطالب برای هم‌تایان خود انتخاب شده‌اند.

در این راهنما چه انتظاراتی از یاوران بسیجی سلامت داریم؟

در این راهنما از یاوران بسیجی سلامت انتظار داریم با مشارکت و همکاری با نظام سلامت کشور در ارتقای سطح سلامت جامعه ایفای نقش کنند و در حوزه و پایگاه خود مسئولیت‌ها و وظایف زیر را برعهده گیرند.

مسئولیت‌های مورد انتظار از مریبان بسیج (یاوران بسیجی سلامت) عبارتند از همکاری با کمیته شهرستان در:

۱. نیازسنجی آموزش و تهیه جدول آموزشی براساس اولویت‌های آموزشی و نصب

در حوزه‌ها و پایگاه‌های منتخب؛

۲. طراحی برنامه آموزشی؛
۳. اجرای برنامه آموزشی پیش بینی شده برای بسیجیان و خانواده آنها با توجه به اولویت‌های آموزشی و با استفاده از راهنماهای آموزشی (ترجیحاً استفاده از رسانه‌های تصویری و دیجیتالی تولید شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت)؛
۴. پایش و ارزشیابی برنامه آموزش؛
۵. برگزاری منظم جلسات هر سه ماه یک‌بار و شرکت در جلسات و تکمیل فرم شماره ۱ با همکاری فرمانده حوزه/ پایگاه؛
۶. اجرای دقیق دستورالعمل‌های ابلاغی از سوی کمیته اجرایی - آموزشی دانشگاه/ دانشکده؛
۷. اجرای مداخلات آموزشی و ارتقای سلامت بر اساس تفاهم‌نامه مشترک با بخش سلامت مانند مشارکت در طرح ریشه‌کنی فلج اطفال.

اهداف و کاربرد این راهنما چیست؟

• اهداف

هدف کلی از تهیه این مجموعه، کمک به حُسن انجام وظیفه آموزشی یاوران بسیجی سلامت در انتقال مطالب آموزشی، ارائه راه کار کلی و تعیین حداقل نیازهای آموزشی شیوه زندگی سالم (۷ رفتار پرخطر) است، به نحوی که با مطالعه اهداف مشخص کنید که در پایان کلاس‌ها، چه خواهید دانست و چه مهارت‌هایی را به دست خواهید آورد و با سایرین در مورد چه موضوعاتی بحث می‌نمایید.

• کاربردها

با مطالعه قسمت کاربردها می‌توانید از توانایی‌ها و فعالیت‌هایی که پس از یادگیری موضوع درسی کسب خواهید نمود، مطلع شوید و آنها را هنگام انتقال مطالب بهداشتی در حوزه و پایگاه، مسجد محل، مدارس، شوراهای... مورد استفاده قرار دهید. برخی از این فعالیت‌ها را می‌توان به تنهایی انجام داد و بعضی از آنها به اقدام گروهی و جلب مشارکت الگوهای

کلیدی جامعه و معتمدین محلی نیاز دارد. فعالیت‌هایی که در قسمت کاربردها به آنها اشاره شده است تنها چند پیشنهاد هستند و شما می‌توانید بر اساس استفاده از فنون آموزش مشارکتی ده‌ها فعالیت و کار دیگر را به این فهرست اضافه و در جامعه اجرا کنید.

در چه مواقعی می‌توان از این راهنما استفاده کرد؟

- **در حوزه و پایگاه و مکان‌های عمومی**

این راهنما می‌تواند برای انتقال مطالب در زمانی که در حوزه و پایگاه محل برای هم‌تایان خود کلاس آموزشی برگزار می‌کنید، مورد استفاده قرار گیرد. لازم نیست کلاس شما حتما در مکان مشخصی برگزار شود، بلکه مساجد، حوزه‌ها، پایگاه‌ها، شوراها و هر جای دیگر که حضور جمع بسیجیان و مردم محله میسر است می‌تواند محل کلاس شما باشد.

- **در خانواده**

شما می‌توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده، همسایگان و خویشان خود قرار دهید.

فهرست

بخش اول:

- ۱..... درس‌ها
- ۳..... مقدمه
- ۵..... کاربردها
- ۵..... آشنایی با نیازهای یادگیری
- ۷..... فصل اول: اهمیت سلامت روان در سلامتی انسان چیست؟
- ۷..... درس ۱: چرا باید مراقب آسیب‌های روانی و اختلالات رفتاری باشیم؟
- ۱۳..... درس ۲: علل ایجاد اختلالات روانی چیست؟
- ۱۹..... فصل دوم: چگونه به حفظ سلامت روان خود کمک کنیم؟
- ۱۹..... درس ۳: سلامت روان چیست؟
- ۲۳..... درس ۴: چگونه از اختلالات روانی پیشگیری کنیم؟
- ۲۹..... فصل سوم: محیط و شیوه زندگی ما چه تأثیری در سلامت روان دارد؟
- ۲۹..... درس ۵: استرس چیست؟
- ۳۷..... درس ۶: چگونه می‌توانیم با استرس‌های زندگی کنار بیاییم؟
- ۴۳..... فصل چهارم: از چه زمانی باید به فکر حفظ سلامت روان باشیم؟
- ۴۳..... درس ۷: اهمیت مراقبت‌های جسمانی - روانی در دوران بارداری چیست؟
- ۴۹..... درس ۸: چه نکاتی در سلامت روان کودکان و رشد عاطفی و تربیتی آنان مؤثر است؟
- ۵۷..... فصل پنجم: چگونه می‌توان به سلامت روان نوجوان کمک کرد؟

- درس ۹: دوران بلوغ چه تأثیری در سلامت روان نوجوانان دارد؟ ۵۷
- درس ۱۰: چه کارهایی برای سلامت روان در دوران بلوغ مؤثر است؟ ۶۵
- درس ۱۱: اختلالات روانی شایع کدامند؟ ۷۱
- فصل ششم: در مقابل بیماری‌های روانی چه کار می‌توان کرد؟ ۸۳
- درس ۱۲: شیوه‌های پیشگیری و مقابله با مشکلات روانی چیست؟ ۸۳
- فصل هفتم: در تعامل با بیماران مبتلا به اختلالات روانی چه می‌توان کرد؟ ۹۵
- درس ۱۳: شیوه‌های برخورد صحیح با بیماران مبتلا به اختلالات روانی چیست؟ ... ۹۵
- ضمیمه ۱۲۸
- منابع ۱۳۰

بخش اول



درس‌ها

مقدمه

سلامت روان

موضوع سلامتی از بدو پیدایش بشر همواره مطرح بوده است و هرگاه سخنی از آن به میان آمده به بعد جسمی بیشتر از سایر ابعاد به ویژه بعد روانی توجه شده است.

سلامتی طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی عبارت است از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو.

بنابراین به کسی فرد سالم گفته می‌شود که با برخورداری از وزن مناسب و رشد کافی و نداشتن بیماری جسمی، دارای رفتار و فکر سالم نیز باشد. سلامت روانی مانند سلامت جسمی صرفاً به معنای نبود مشکلات و بیماری نیست بلکه سلامت روان حالات عاطفی، شرایط ذهنی، احساسات و افکار فرد را نیز در بر می‌گیرد. هدف اصلی سلامت روان حفظ و ارتقای سلامت روان افراد جامعه است به گونه‌ای که آن‌ها نه تنها بیماری روانی نداشته باشند بلکه از عناصر شناختی عاطفی و همچنین توانایی‌های خود در رابطه با دیگران آگاه شوند و با داشتن تعادل روانی بتوانند بر مشکلات و فشارهای زندگی فائق آیند؛ کارهای روزانه را به خوبی انجام دهند، از زندگی شان لذت ببرند، با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار کنند و فرد مفیدی برای جامعه باشند. گرچه طبق تعریف

سازمان بهداشت جهانی سه بعد سلامتی با یکدیگر تعامل دارند و نمی توان با مرز مشخصی آن ها را از یکدیگر تفکیک نمود، ولی به طور معمول شاخص هایی برای ارزیابی سلامت جسمی و حتی رفاه اجتماعی در بسیاری از کشورها وجود دارد که هر چند وقت یک بار مورد بررسی و تجدیدنظر قرار می گیرد، اما این مهم در مورد سلامت روان، با توجه به پیچیدگی و مشکلات موجود در تعریف و ارزیابی ابعاد آن، مورد بی توجهی واقع شده است.

افزایش بیماران روانی در سراسر جهان و همچنین ایران، زیان های مالی و معنوی ناشی از این بیماری ها، کمبود تسهیلات و امکانات و نیروی تخصصی لازم برای ارائه خدمت به آن ها از یک سو و ترکیب جمعیتی جوان و آسیب پذیری کشورها از سوی دیگر، شناخت ویژگی های این بعد مهم از ابعاد سلامتی و کسب مهارت های لازم را برای فراگیران به منظور پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی حائز اهمیت کرده است.

اهداف:

پس از پایان جلسه های آموزشی این راهنما انتظار می رود یاوران بسیجی سلامت بتوانند:

۱. اهمیت سلامت روان را شرح دهند.
۲. علل ایجاد اختلالات روانی را نام ببرند.
۳. راه های پیشگیری از اختلالات روانی را توضیح دهند.
۴. نقش محیط و شیوه زندگی را در سلامت روان شرح دهند.
۵. روش های کنترل استرس های زندگی را بازگو کنند.
۶. اهمیت مراقبت های جسمی- روانی را در دوران بارداری بیان کنند.
۷. نکات مؤثر در سلامت روانی کودکان و رشد عاطفی و تربیتی آنان را نام ببرند.
۸. اهمیت دوران بلوغ در سلامت روان نوجوانان را شرح دهند.
۹. اختلالات روانی شایع و علائم آن ها را توضیح دهند.
۱۰. شیوه های پیشگیری و مقابله با مشکلات روانی را شرح دهند.
۱۱. شیوه های برخورد صحیح با بیماران را بیان کنند.

کاربردها:

یاوران بسیجی سلامت با یادگیری مطالب این راهنما می‌توانند:

۱. به صورت گروهی برنامه سلامت روان مناسبی را طراحی کنند و برای خود و دیگران به کار گیرند.
۲. عموم مردم را به انجام فعالیت‌های مناسب در راستای سلامت روان تشویق و ترغیب کنند.
۳. مشتاقانه مراحل پیشگیری و مقابله با اختلالات روانی را به دوستان و مردم محله یاد دهند.
۴. افراد در معرض خطر اختلالات روانی را شناسایی نمایند و به آن‌ها (یا بستگانشان) مطالب آموخته شده را منتقل کنند.
۵. شیوه‌های پیشگیری و مقابله با مشکلات روانی را طراحی و اجرا کنند.
۶. نحوه برخورد صحیح و مراقبت از بیمار را به مردم آموزش دهند.
۷. رعایت حقوق انسانی بیمار روانی را به مردم آموزش دهند.
۸. در جامعه برای انگ‌زدایی و ریشه کن کردن باورهای خرافی و اشتباه در مورد بیماران روانی فرهنگ‌سازی کنند.

آشنایی با نیازهای یادگیری

قبل از شروع فعالیت‌های آموزشی و پرداختن به انتقال مطالب بهداشتی لازم است از نیازهای آموزشی و علائق مخاطبین مطلع شوید و از تکرار آنچه می‌دانند و یا علاقه‌ای به آن ندارند اجتناب نمایید تا کلاس شما منطبق با نیازهای واقعی باشد. برای این منظور راه‌های مختلفی وجود دارد که یکی از آن‌ها طرح سؤال‌هایی است تا بدانید مردم چه باورها و اعتقاداتی دارند و سپس باورها و سنت‌های خوب آن‌ها را تشخیص دهید می‌توانید پیام‌های خودتان را با روش بهتری به آن‌ها منتقل کنید. این سؤالات در بخش "انتقال پیام" مورد استفاده قرار خواهند گرفت.

حال قبل از شروع مبحث سلامت روان به این سؤال‌ها فکر کنید:

۱. چه تعریفی از سلامت روان در جامعه وجود دارد؟
۲. آیا افراد جامعه اطراف شما از سلامت روان برخوردارند؟
۳. آیا مردم می‌دانند چگونه سلامت روان خود را حفظ کنند؟
۴. مردم منطقه شما تا چه اندازه به سلامت روان خود اهمیت می‌دهند؟
۵. سطح آگاهی و دانش همکارانتان در خصوص نقش سلامت روان در پیشگیری و کاهش ابتلا به بیماری‌ها چگونه است؟
۶. در منطقه شما کدام گروه سنی بیشتر در معرض آسیب‌های روانی قرار دارند؟
۷. در منطقه شما رعایت اصول سلامت روان بیشتر در چه گروه‌های سنی رواج دارد؟
۸. آیا بیماری خاصی که مرتبط با سلامت روانی باشد در منطقه شما رایج است؟
۹. آیا در منطقه شما کسانی هستند که در حال حاضر از مشکلات روانی (اضطراب و افسردگی) رنج می‌برند؟
۱۰. آیا این افراد از برنامه درمانی خاصی برای کنترل مشکل خود استفاده می‌کنند؟
۱۱. آیا در بین اعضای خانواده شما کسی از بیماری‌های روانی رنج می‌برد؟
۱۲. آیا عوامل اجتماعی نظیر باورها، روش‌های سنتی، راه‌های بومی یادگیری مردم و... در منطقه شما برای رعایت الگوی سلامت روان وجود دارد؟
۱۳. آیا شما در خصوص روش‌های پیشگیری از ابتلا به آسیب‌های روانی اطلاعات لازم را دارید؟
۱۴. آیا در منطقه شما امکاناتی مثل مراکز مشاوره روانی و یا افراد دارای مهارت‌های خاص در زمینه سلامت روان وجود دارند؟
۱۵. آیا مردم منطقه شما مراکز مشاوره روانی اطراف حوزه و پایگاه و محل زندگی خود را می‌شناسند؟

فصل اول

اهمیت سلامت روان در سلامتی انسان چیست؟



درس ۱

چرا باید مراقب آسیب‌های روانی و اختلالات رفتاری باشیم؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

به سؤالات زیر پاسخ دهید و درباره آن‌ها بحث و گفتگو کنید:

۱. به نظر شما انسان سالم به چه کسی گفته می‌شود؟ در مورد ابعاد سلامتی بحث کنید.

.....

۲. به نظر شما سلامت جسمانی مهم‌تر است یا سلامت روانی؟ زیان‌های مالی و معنوی را که

در اثر بروز اختلالات روانی یک نفر به جامعه تحمیل می‌شود چگونه ارزیابی می‌کنید؟

.....

۳. مشکلات روانی چه تأثیری بر زندگی انسان دارند؟

.....

۴. بعضی از مردم می‌گویند برای مشکلات روانی کاری نمی‌توان کرد. نظر شما چیست؟

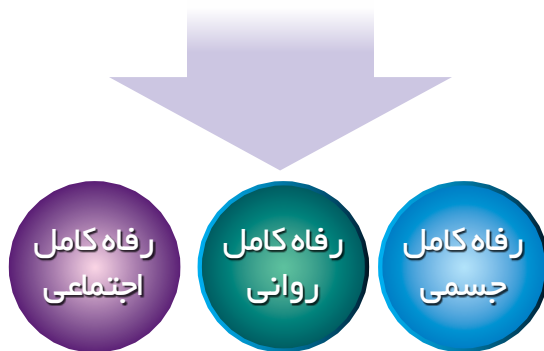
.....

پیشرفت صنعت و تکنولوژی قدرت و ثروت را افزایش داده ولی امکان زندگی با آرامش و صلح و اطمینان را از انسان سلب کرده است. در حقیقت "کیفیت فدای کمیت" شده و اعتدال و تناسب کنار رفته و بیماری‌های عصبی-روانی و روان‌تنی جانشین آن شده است. به طوری که آمار نیز حکایت از افزایش بیماری‌های روانی دارد و علل مختلفی را برای این افزایش شیوع برشمرده‌اند که به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود:



همان‌گونه که در مقدمه نیز آمده است از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی سلامت یعنی رفاه کامل جسمی روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری و نداشتن معلولیت. سلامت روانی، مانند سلامت جسمی، صرفاً به معنای نبود مشکلات یا بیماری نیست بلکه دربرگیرندهٔ حالات عاطفی، شرایط زندگی، احساسات و افکار فرد است.

سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی



سلامت روانی هم حالات عاطفی و هم شرایط ذهنی، یعنی هم احساسات و هم افکار شما را در بر می‌گیرد.

بنابراین سلامت روانی توانایی شما را در درک واقعیت‌ها - همان‌گونه که هست - و پاسخ دادن به چالش‌های آن و در پیش گرفتن تدابیر و شیوه‌های خردمندانه برای زندگی کردن توصیف می‌کند.



در حقیقت سلامت روان علمی است برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی از اولین لحظات حیات جنینی تا مرگ (اعم از زندگی داخل رحمی، نوزادی، کودکی تا نوجوانی، بزرگسالی و پیری) را در بر می گیرد و به افراد کمک می کند تا با ایجاد روش هایی صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نمایند و راه حل های مطلوب تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب

کنند. نتیجه آنکه مفهوم سلامت روانی عبارت خواهد بود از تأمین رشد و سلامت روانی فردی و اجتماعی، پیشگیری از ابتلا به اختلال روانی، درمان مناسب و باز توانی آن.

واکنش فرد برخوردار از سلامت روان در مقابل مشکلات و فشارهای زندگی، شناسایی عوامل ایجاد مشکل و اتخاذ راه حل های منطقی و اصولی برای رفع آنهاست.

با وجود آنکه اهمیت بیماری های روانی کمتر از بیماری های جسمی نیست، اما به اندازه کافی به آن ها توجه نمی شود. بسیاری از مردم به دلیل بیماری روانی خود یا اطرافیان شان از زندگی لذت نمی برند در حالی که با شناسایی و درمان به موقع بیماری های روانی می توان به این افراد کمک کرد و خوشبختانه نهضت سلامت روانی در نیم قرن اخیر افکار غلط و خرافات در مورد این بیماری ها را کنار گذاشته و نشان داده که اولاً بیماری های روانی قابل پیشگیری اند و ثانیاً در صورتی که مانند سایر بیماری ها به موقع تشخیص داده شوند و تحت درمان قرار گیرند به همان نسبت از مزمن شدن و عوارض آن ها کاسته خواهد شد. در راستای همین عقیده سلامت روانی که جزئی از بهداشت عمومی محسوب می شود، به پیگیری موارد زیر می پردازد:

- افزایش سطح سلامت روانی از طریق ارتقای آگاهی های جامعه در مورد این بیماری ها؛
- شناسایی و تشخیص زودرس اختلالات روانی و درمان آن ها؛
- پیشگیری از عوارض و عود بیماری و توان بخشی بیماران؛
- پیشگیری از بروز بیماری های روانی از طریق پیشگیری و درمان بیماری های جسمی.

بر اساس اطلاعات و آمار موجود از هر ده نفر یک نفر از بیماری روانی خفیف رنج می برد و از هر

صد نفر یک نفر به بیماری روانی شدید مبتلاست. بسیاری از بیماری‌های روانی قابل پیشگیری‌اند اگر در دوران کودکی و نوجوانی سلامت روانی فرد حفظ شود احتمال ابتلای او به بیماری‌های روانی بسیار کمتر می‌شود. از طرفی با درمان به موقع بیماری‌های خفیف روانی می‌توان از شدیدتر شدن بیماری جلوگیری کرد. به همین دلیل باید مردم را از اصول سلامت روان آگاه کرد.

آشنایی با نیازهای یادگیری

- تعریف سلامت روان چیست و به چه افرادی می‌گوییم از سلامت روان برخوردارند؟
.....
- در منطقه شما چه عقاید، باورها و نظراتی در خصوص سلامت روان و افراد مبتلا وجود دارد؟
.....
- مسائل و مشکلات زندگی صنعتی بر سلامت روان شما و همکارانتان چه تأثیری داشته است؟
.....
- چه مراکزی در منطقه شما وجود دارند که می‌توانند به بیماران روانی کمک کنند؟
.....
- در منطقه خود چند نفر را می‌شناسید که به دلیل نداشتن سلامت روان هزینه‌هایی بر خانواده آن‌ها تحمیل می‌شود؟
.....
- چند نفر را می‌شناسید که به دلیل نداشتن سلامت روانی از زندگی خود لذت نمی‌برند؟ این افراد را با کسانی که به دلیل بیماری جسمانی از زندگی خود لذت نمی‌برند مقایسه کنید.
.....
- وجود سلامت روان در جامعه چه تأثیری بر زندگی افراد آن جامعه دارد؟
.....



الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب

آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (آرام) است، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد.

سوره الرعد- آیه ۲۸



فصل اول

اهمیت سلامت روان در سلامتی انسان چیست؟



درس ۲

علل ایجاد اختلالات روانی چیست؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

در کلاس در خصوص علل بیماری‌های روانی و تأثیر آن‌ها بر خانواده و جامعه بحث کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. علل افزایش شیوع و بروز بیماری‌های روانی در جامعه چیست؟

.....

۲. در جامعه به بیماری‌های جسمی بیشتر توجه می‌شود یا بیماری‌های روانی؟ چرا؟

.....

۳. چه بیماری‌ها و خطراتی را می‌شناسید که رابطه مستقیم با بیماری‌های روانی دارند؟

.....

۴. آیا اختلالات روانی می‌توانند به صورت ارثی از والدین به کودکان منتقل شوند؟

.....

۵. آیا اختلالات روانی می‌توانند بیماری‌های جسمانی را ایجاد کنند و یا موجب وخامت آنها شوند؟

.....

علل افزایش شیوع اختلالات روانی

- بیماری‌های روانی مانند بیماری‌های جسمی کشنده نیستند و در نتیجه مبتلایان به این اختلالات به صورت مزمن باقی می‌مانند و احتیاج بیشتری به درمان سرپایی و بستری شدن پیدا می‌کنند.



- به علت عدم درک از نحوه شروع و طولانی مدت بودن بیماری و در نتیجه عدم اطلاع از بیمار درمان به موقع انجام

نمی‌شود همین امر باعث مزمن شدن بیماری و معمولاً بیماری غیرقابل علاج می‌گردد.

- عدم برنامه صحیح و اطلاع کافی از روش‌های پیشگیری و درمانی که خود باعث ازدیاد این نوع بیماران می‌گردد.

- برحسب برآورد سازمان جهانی بهداشت امروزه بیست و پنج درصد مردم جهان دچار یکی از انواع اختلالات روانی هستند (به جز اعتیاد به مواد مخدر، الکل و سایر موارد).

- بررسی‌ها نشان داده که در طول دو دهه آینده بیماری‌های روانی به‌عنوان اولویت عمده بهداشتی کشورهای جهان خواهد بود. به طوری که هم اکنون از ده بیماری عمده‌ای که سبب ناتوانی می‌شوند چهار بیماری مربوط به اختلالات روانی است؛ افسردگی یک قطبی (۱۰/۷)، اختلال خلقی دو قطبی (۳٪)، اسکیزوفرنی (۲/۶٪) و سواس (۲/۲٪).

علل ایجاد کننده اختلالات روانی

اختلالات روانی نیز همانند اختلالات جسمی به دلایل مختلف ایجاد می‌شوند که شناخت آن‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است. عوامل ایجاد کننده اختلالات روانی عبارت‌اند از:

۱- **علل ژنتیکی و وراثتی:** فقط در تعدادی از اختلالات روانی دیده می‌شود که افراد دیگری هم از فامیل بیمار به همین بیماری مبتلا هستند؛ یعنی استعداد ابتلا به اختلال روانی گاهی می‌تواند از والدین به کودکان منتقل شود، اما بروز و ظهور بیماری با عوامل زیادی ارتباط دارد که ممکن است فرد مستعد، مبتلا به بیماری بشود یا نشود.

۲- علل محیطی (عواملی نظیر محیط دوران کودکی، عوامل خانوادگی و ... جزء علل محیطی اند) که به برخی از آن‌ها در ادامه اشاره می‌شود:

• تغییرات مغزی

هر نوع تغییری که در ساختار یا کارکرد مغز ایجاد می‌شود می‌تواند باعث اختلال روانی گردد. تغییرات بیوشیمی در سطح سلول‌های عصبی، عامل اکثر اختلالات روانی شدید است. در این گونه مواقع مغز در معاینه معمولی طبیعی است.



ضایعات ساختمانی مغز به دلایل عفونت، ضربه، نرسیدن خون، خونریزی، تومور، مصرف طولانی الکل، کمبود غذایی، صرع درمان نشده و بیماری‌های پیش رونده مغزی نیز می‌تواند باعث اختلال روانی شود.

• تجربه دوران کودکی

تجربیات دوران کودکی (محبت و عشق متعادل، راهنمایی مناسب و ...) برای رشد سالم یک فرد لازم است. اگر در دوران کودکی چنین عواملی نباشد یا اینکه کودک مکرراً در معرض تجارب ناخوشایندی قرار گیرد امکان اینکه در آینده دچار اختلال روانی شود زیاد است.



• نزاع در فضای خانوادگی

سوء تفاهم مستمر در بین اعضای خانواده و عدم وجود صمیمیت و صداقت باعث ایجاد اثرات نامطلوب بر افراد و به خصوص کودکان و نوجوانان می‌شود. چنین افرادی در برخورد با فشارهای روحی و مشکلات بعدی دچار اختلال روانی می‌شوند زیرا در طول دوران زندگی گذشته مهارت‌های لازم را برای تطابق و کنترل هیجانات خود پیدا نکرده‌اند.



• استرس

فشار روانی ناشی از رویدادهای محیطی را استرس گویند. هر رویداد زندگی و یا هر مشکلی که برای شما یا یکی از نزدیکان، دوستان خانواده، آشنایان و ... اتفاق می‌افتد و روی جسم و روان شما اثر می‌گذارد عامل استرس نامیده می‌شود.



• عوامل خاص

اگر فرد در جامعه امکانات و شرایط یک زندگی معمولی رانداشته باشد و با مسائلی از قبیل فقر، بیکاری، بی‌عدالتی، ناامنی، ضعف ایمان و چشم و هم چشمی‌های شدید... مواجه شود دچار آشفتگی روانی می‌گردد.



آشنایی با نیازهای یادگیری

- چند نفر در محله شما ناراحتی روانی شدید دارند؟ به نظر شما کسانی که به بیماری روانی مبتلا هستند خودشان از وجود بیماری مطلع‌اند؟ در محله خود چه کسانی را می‌شناسید که فرزند عقب مانده ذهنی داشته باشند؟ خانواده آن‌ها چه اقداماتی برای کودکانشان انجام داده‌اند؟
- عوامل محیطی، اجتماعی و اعتقادات و باورهای موجود در منطقه شما که به حفظ سلامت روان کمک می‌کنند کدام‌اند؟ فهرستی از آن‌ها تهیه کنید.
- در منطقه شما کسانی که ناراحتی روانی داشته باشند از کجا کمک می‌گیرند؟ امکاناتی را که در محل زندگی و کارتان برای کمک به افراد با ناراحتی روانی وجود دارند شناسایی نمایید و نشانی و نوع خدماتی که در آنجا انجام می‌شود را فهرست کنید.



**ان الذين آمنوا و عملوا الصالحات ... لهم أجرهم عند ربهم ولا خوفٌ
عليهم و لا هم يحزنون**

کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند و... اجرشان نزد
پروردگارشان محفوظ است نه ترسی برای آنها است و نه محزون
می شوند.

سوره بقره - آیه ۲۷۷



فصل دوم

چگونه به حفظ سلامت روان خود کمک کنیم؟



درس ۳

سلامت روان چیست؟

روشن انتقال مطالب



سخنرانی

یکی از کارشناسان سلامت روان را دعوت کنید تا در جلسه شما شرکت کند و در مورد نقش سلامت روان و بیماری‌های مرتبط با آن صحبت کند و به سؤالات زیر پاسخ دهد:

۱. چرا موضوع سلامت روان و تأمین آن برای "مردم، سازمان‌ها و دولت‌ها" بسیار مهم است؟

.....

۲. چه عواملی در سلامت روان نقش مؤثر دارند؟ اصول اساسی سلامت روان چیست؟

.....

۳. آیا برای تشخیص سلامت روان نیز مانند سلامت جسم معیارهایی وجود دارند؟

.....

۴. برای آنکه روانی سالم داشته باشیم چه کارهایی باید انجام دهیم؟

.....

سلامت روان

سلامت روان عبارت است از مجموعه عواملی که در پیشگیری و یا پیشرفت روند وخامت اختلالات روانی در انسان نقش مؤثری دارند. بیماری‌های روان چند علتی‌اند و در پیشگیری از آن‌ها باید این مسئله در نظر گرفته شود. موضوع سلامت روان و تأمین آن برای "مردم، سازمان‌ها و دولت‌ها" بسیار مهم است زیرا با کارایی فردی و اجتماعی افراد و در کنار آن با پیشرفت‌های علمی، صنعتی و... جامعه گره خورده است. امروزه اکثر کشورهای منابع زیادی را برای بهبود سلامت روان جامعه صرف می‌کنند و در کنار آن با تدوین برنامه‌های جامع از "سازمان‌ها و منابع محلی - اجتماعی" نیز استفاده می‌نمایند.



ملاک‌های سلامت روان

برای تشخیص سلامت روان نیز مانند تشخیص سلامت جسم معیارهایی وجود دارند. ملاک‌های سلامت روان عبارت‌اند از:



1. توانایی انجام وظیفه و اجرای مسئولیت‌های شخصی؛
2. توانایی برقراری رابطه با دیگران؛
3. برداشت‌های واقع بینانه از دیگران و موقعیت‌های زندگی؛
4. تفکر منطقی و خردمندانه؛
5. تلاش در جهت سلامتی؛
6. انعطاف‌پذیری و قدرت تطابق با شرایط گوناگون؛
7. معنا دادن به زندگی؛
8. عشق و محبت نسبت به دیگران؛
9. داشتن توانایی کمک به دیگران یا ارتباط برقرار کردن با آنان به دور از خودخواهی؛

۱۰. داشتن احساس رضایت از زندگی بیشتر در روابط نزدیک با دیگران؛
۱۱. حس تسلط بر ذهن و جسم که فرد را قادر می‌کند برای ارتقای سلامت خود شیوه‌های مناسب را برگزیند و تصمیم‌های مناسب اتخاذ کند.



امام علی (علیه السلام) در ذیل آیه " **إِلا بِذِکْرِ اللّهِ تَطْمِئِن الْقُلُوبُ** " (۲۸ رعد) می‌فرماید:

خداوند ذکر خویش و یاد خود را مایه جلا و روشنی دلها قرار داده و به این وسیله گوش باز و چشم بینا و دل مطیع و آرام می‌گردد.

غررالحکم ج ۱ ص ۵۴۸



فصل دوم

چگونه به حفظ سلامت روان خود کمک کنیم؟



درس ۴

چگونه از اختلالات روانی پیشگیری کنیم؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

یکی از کارشناسان سلامت روان را دعوت کنید تا در جلسه شما حاضر شود و در مورد اهمیت پیشگیری در اختلالات روانی و انواع آن، صحبت کند و سپس با بحث گروهی به سؤالات زیر پاسخ دهد:

۱. به نظر شما در خصوص بیماری‌های روانی چرا پیشگیری مقدم بر درمان است؟

.....

۲. راه‌های پیشگیری از اختلالات روانی - رفتاری چیست؟

۳. هدف از مداخله در هر یک از سطوح پیشگیری از بیماری‌های روانی چیست؟

۴. هر یک از فعالیت‌های زیر مربوط به کدام سطح پیشگیری است؟

- شناسایی به موقع بیماران،
 - پیشگیری از مبتلا شدن افراد به بیماری روانی،
 - درمان و مراقبت از بیماران روانی،
 - جلوگیری از مزمن شدن بیماری،
 - کاهش معلولیت ناشی از بیماری روانی،
 - به دست آوردن توانایی‌های از دست رفته بیماران روانی.
-

هدف اصلی سلامت روان پیشگیری از بروز اختلالات روانی است که به وسیله ایجاد محیط فردی و اجتماعی مناسب حاصل می شود. نکته حائز اهمیت اینکه عدم درک از نحوه شروع و طولانی مدت بودن بیماری های روانی و عدم اطلاع از بیماری و درمان به موقع آن و همچنین عدم برنامه صحیح و اطلاع کافی از روش های درمانی و افزایش بیماران روانی به تبدیل آن به بیماری غیرقابل علاج منجر می شود و عواقب جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت.



راه های پیشگیری از اختلالات روانی - رفتاری

در سال ۱۹۶۴م جرالدا کاپلان بر اساس طبقه بندی بهداشت عمومی سلامت روانی را نیز در سه سطح پیشگیری بررسی کرد که عبارت اند از: پیشگیری اولیه، ثانویه و ثالثیه.

سه سطح پیشگیری از اختلالات روانی - رفتاری



پیشگیری اولیه به تمام اقداماتی گفته می شود که برای پیشگیری از بروز بیماری های عصبی و روانی صورت می گیرد مثل پیشگیری از ضربه و عفونت های مغزی، پیشگیری از جنگ و جدل و درگیری ها، سازگاری بهتر با دیگران و لذت بردن از آنچه در اطراف ماست. پیشگیری اولیه یا نوع اول را



کاپلان چنین تعریف می کند:

”کاهش بروز اختلالات روانی در یک جامعه به وسیله مقابله کردن با شرایط آسیب زا قبل از اینکه

ایجاد شوند. هدف آن پیشگیری از بیمار شدن یک فرد خاص نیست بلکه کوشش می‌کند که خطر ابتلا به اختلالات را در کل جامعه مورد نظر کاهش دهد.
آموزش همگانی و مشاوره سلامت روان برای گروه‌های هدف از جمله مهم‌ترین روش‌های پیشگیری اولیه در سلامت روان هستند.



پیشگیری اولیه به کاربرد روش‌ها و ابزارهای که در جلوگیری از ظهور بیماری مؤثرند اشاره می‌کند و رفتارهای مثبت را تقویت می‌نماید. هدف مداخله در پیشگیری اولیه جلوگیری از شروع بیماری یا اختلال است به نحوی که احتمال

آن را در مقطع زمانی خاص کاهش دهد.

پیشگیری ثانویه عبارت است از مداخله زودهنگام در شناسایی، درمان و پیگیری و مراقبت بیماران روانی با این هدف که از شیوع و گسترش آن (از نظر تعداد موارد) توسط کوتاه کردن مدت آن کاسته شود. به عبارت دیگر به تمام اقداماتی گفته می‌شود که برای **درمان به موقع و مناسب بیماری‌ها**



به کار می‌رود.

شناسایی و درمان سریع بیماران، کمک به برگشت به کار و فعالیت روزمره و خودداری از بستری‌های غیرلازم و طولانی همگی پیشگیری نوع دوم است زیرا که مانع خسارت و معلولیت‌های بیشتری می‌شود.

بنابراین اهداف این سطح شامل مراحل زیر است:

۱. شناسایی به‌هنگام بیماران روانی،

۲. درمان مناسب بیماران،
۳. ارجاع بیماران دشوار،
۴. پیشگیری و مراقبت بیماران.

پیشگیری ثالثیه فعالیت‌هایی است که باعث **توان بخشی روانی** معلولین روانی و کاهش عوارض و معلولیت‌های ناشی از اختلال روانی و مراقبت و توان بخشی معلولین (که اغلب ماهیت مزمن دارد) می‌گردد.



معلول روانی کسی است که کارایی فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی خود را برای همیشه از دست داده باشد. یک عقب مانده ذهنی و یک بیمار روانی شدید مزمن در بیشتر موارد ناتوان و معلول است و شما می‌توانید با توان بخشی روانی و آموزش او و خانواده‌اش، وی را **تاحدی کارا و فعال** نمایید.



این سطح افرادی را که مبتلا به بیماری‌های مزمن روانی طولانی مدت‌اند، قادر می‌سازد که با حداکثر توانایی‌های جسمانی و روانی و اجتماعی خود فعالیت کنند. در این راستا آموزش مهارت‌های شغلی و اجتماعی بسیار مفید واقع می‌شود.

آشنایی با نیازهای یادگیری



• با مشارکت فراگیران، فهرستی از عواملی که در منطقه شما می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی باشد تهیه کنید؟ سپس روش‌ها و ابزار مقابله با هریک از این عوامل را در گروه مورد بحث و گفتگو قرار دهید.

• در منطقه خود چه کسانی را می‌شناسید که از بیماری‌های روانی و عقب ماندگی‌های ذهنی رنج می‌برند؟ به نظر شما تشخیص زود هنگام و شروع سریع درمان می‌توانست تأثیری در پیشگیری از عواقب بیماری آن‌ها داشته باشد؟

• افراد فوق چه توانایی‌های جسمانی، روانی و اجتماعی خود را از دست داده‌اند؟ فهرستی از عواقب جبران‌ناپذیری که ابتلای آن‌ها به بیماری‌های روانی برای جامعه به دنبال داشته تهیه کنید.

• آیا در منطقه شما مراکزی برای خدمت رسانی و کاهش عوارض جانبی بیماران مبتلا به اختلالات روانی وجود دارد؟ به نظر شما چه خدمات و فعالیت‌های توان‌بخشی در این مراکز ارائه می‌شود؟

فصل سوم

محیط و شیوه زندگی ما چه تأثیری در سلامت روان دارد؟



درس ۵

استرس چیست؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

به مثال‌های زیر توجه کنید و در مورد آن بحث و گفتگو نمایید و سپس به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید:

مثال اول: آقای الف دارای همسر و سه فرزند است و باید هر ماه قسط خانه‌اش را به بانک بپردازد و شغل مناسبی هم دارد که از آن لذت می‌برد. اگر روزی از کارش اخراج شود تحت استرس زیادی قرار خواهد گرفت و ممکن است دچار ناراحتی‌های جسمی و روحی زیادی شود که بر نحوه رفتار او تأثیر بگذارد.

مثال دوم: خانم ب ۳۲ساله و دارای تحصیلات دانشگاهی خوب، شغلی کسل کننده دارد. اگر او را از کارش اخراج نمایند ممکن است اصلاً ناراحت نشود و در عوض احساس کند این واقعه موجب شده که او دنبال شغل مناسب تری باشد.

۱. چرا در مثال‌های فوق یک استرس مشابه واکنش‌ها و پاسخ‌های متفاوتی را ایجاد می‌نماید؟

.....

۲. اطلاع از اخراج آقای (الف) بروز چه واکنش‌های جسمی و روانی را به دنبال خواهد داشت؟

.....

۳. چه عواملی در زندگی آقای (الف) بر میزان تحمل استرس او نقش دارند؟

.....

۴. برای به حداقل رساندن اثرات و پیامدهای استرس فوق چه توصیه‌هایی برای آقای (الف) دارید؟

.....

استرس

تعریف استرس: احساس فشار روانی درونی را استرس می گویند. میزان این فشار به شخصیت فرد، روش مقابله او با مشکلات و میزان بزرگی مشکل بستگی دارد.

آنچه باید بدانید:



استرس تجربه شایع انسان است. همه ما به نوعی این کلمه را در زندگی به کار می بریم. استرس بر اساس رابطه بین فرد و محیط تعریف می شود یعنی مثلاً موقعیتی برای یک شخص می تواند استرس زا باشد و برای فرد دیگری چنین حالتی را به دنبال نداشته باشد. در نتیجه تجربه کردن استرس هم به شخصیت فرد و توانایی او و هم به عوامل محیطی بر می گردد.

گرچه برخی اعتقاد دارند بین میزان استرس و سطح عملکرد رابطه معکوسی وجود دارد، اما تجربه نشان داده است که استرس همیشه منفی نیست بلکه برای شروع یک کار و پیشرفت آن حداقلی از استرس لازم است. استرس خیلی زیاد و خیلی کم هر دو دردسرسازند.



برای شخصی که استرس را تجربه می کند یک سری علائم جسمی، رفتاری و روانی وجود دارد از جمله سردرد، درد معده، تپش قلب، خستگی، ناخن جویدن، قدم زدن، گریه کردن، عدم تمرکز، بی انگیزگی و ...

با آگاهی از وجود این علائم در خودمان در زمان رویارویی با استرس می توانیم در هر لحظه بفهمیم تا چه میزان استرس داریم و در نتیجه برای رفع آن تلاش کنیم.

هر رویداد زندگی و یا هر مشکلی که برای شما یا یکی از نزدیکان،

دوستان خانواده، آشنایان و ... اتفاق می افتد و روی جسم و روان شما اثر می گذارد عامل استرس زا نامیده می شود. عامل استرس ز فقط شرایط بیرونی و محیطی نیست بلکه ضعف در مهارت های مقابله با مشکلات در درون فرد و ضعف های روانی و شخصیتی وی می تواند عامل اصلی ایجاد کننده استرس باشد. در شرایط دشوار برخی افراد دچار استرس می شوند و برخی دیگر دچار استرس نمی گردند

و با استفاده از روش‌های حل مسئله مشکل خود را حل می‌کنند و با استفاده از مهارت‌های مقابله با استرس، استرس خود را مدیریت می‌کنند و مانع عوارض آن می‌شوند.



استرس پاسخ بدن شما به تغییرات پیرامون تان است. این پاسخ در افراد و موقعیت‌های مختلف متفاوت و ممکن است موقعیتی که برای شما استرس‌زا است برای دیگری هیچ استرسی ایجاد نکند. مثلاً ممکن است رانندگی برای شما استرس ایجاد کند، اما برای فردی دیگر آرام‌بخش و مفرح باشد. یا بالا رفتن از ارتفاعات ممکن است برای بعضی از مردم ترسناک و برای برخی دیگر مفرح باشد. از طرف دیگر برخی وقایع ممکن است در عین استرس‌زا بودن برای شما لذت‌بخش باشند مثلاً مشاهده یک مسابقه فوتبال از نزدیک. استرس پاسخ بدن شما به تغییر است. این پاسخ از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد و وجود مقداری استرس برای همه ما خوب است.

سطح واحدی از استرس که برای همه بهینه باشد وجود ندارد. هر یک از ما مخلوقات منحصر به فرد با نیازهایی ویژه هستیم. بنابراین نحوه ابراز عکس‌العمل ما به فشارهایی که بر ما وارد می‌شود براساس ویژگی‌ها و توانایی‌ها و ناتوانی‌های ما است. این ویژگی‌ها تعیین می‌کند که چگونه به مشکلاتی که در روابطمان، چه در خانه و چه در محیط کار، ایجاد می‌شوند واکنش نشان دهیم. یک واقعه استرس‌زا نه تنها ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد بلکه برای هر فرد نیز در طی زمان (از سالی به سال

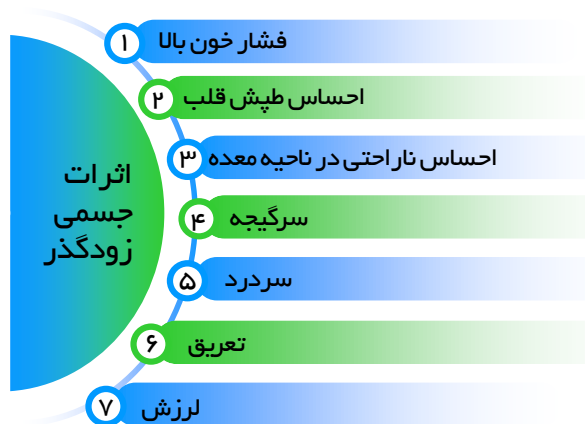
دیگر) نیز تفاوت دارد.

علت متفاوت بودن تحمل و واکنش افراد در مقابل استرس تفاوت‌های فردی نوع شخصیت، ظرفیت و توان مقابله آنهاست که این امر به الگوهای آموخته شده در خانواده و یادگیری فرد نیز بستگی دارد. ضمناً مقابله با استرس یک مهارت است که هر کس با آموختن آن می‌تواند موقعیت استرس‌زا را کنترل کند و مقابله صحیحی داشته باشد.

نحوه تأثیر استرس بر ما به تعادلی بستگی دارد که بین مشکلات ناشی از وقایع استرس‌زا و توانایی‌هایمان در مقابله با آن ایجاد می‌کنیم. در صورت عدم ایجاد تعادل ممکن است نوعی استرس مضر برای ما ایجاد شود.

استرس و شیوه زندگی

اگر استرس شدید و یا مداوم باشد و کنترل و مدیریت نشود می‌تواند موجب بروز مشکلات روانی شود و در این شرایط تغییرات شیوه زندگی هم نمی‌تواند موجب بهبود بیماری شود.



استرس و بیماری‌های جسمی

عامل استرس علاوه بر اثرات روانی اثرات و پیامدهای جسمی متعددی نیز دارد. هیچ عضو یا ارگانی از بدن از اثرات آن مصون نیست. عامل استرس می‌تواند روی هر دستگاهی از بدن اثرات زیان‌بار داشته باشد. بعضی از این اثرات زودگذرند

مثلاً وقتی شما در اثر شنیدن خبر ناراحت کننده‌ای دچار استرس می‌شوید ممکن است فشار خون شما بالا رود و تعداد نبض و ضربان قلب شما افزایش پیدا کند، احساس تپش قلب یا احساس ناراحتی در ناحیه معده کنید و دچار سرگیجه، سردرد، تعریق و لرزش شوید. اثرات زودگذر چندان

اثرات جسمی پایدار

۱ بیماری‌های قلبی، عروقی

۲ بیماری‌های پوستی

۳ بیماری‌های گوارشی

۴ بیماری‌های تنفسی

۵ سردردها

مشکل آفرین نیستند.

اما آنچه اهمیت بیشتری دارد اثرات جسمی پایدار است. (به عنوان مثال بیماری‌های قلبی، عروقی، بیماری‌های پوستی، بیماری‌های گوارشی، بیماری‌های تنفسی، سردردها).

عامل استرس فرد را مستعد

ابتلا به بیماری‌های عفونی (به ویژه عفونت‌های ویروسی) می‌سازد و سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند. ثابت شده است کسانی که دچار بیماری‌های بدخیمی مانند انواع سرطان می‌گردند در معرض عوامل استرس‌زای بیشتری قرار داشته‌اند. شاید شما هم ابتلا به عفونت‌های ویروسی (نظیر سرماخوردگی، آفت و تبخال) و اختلالات گوارشی (نظیر سوءهاضمه، گاستریت یا زخم معده) را بلافاصله به دنبال عامل استرس‌زا تجربه کرده باشید.

تکات اصلی

استرس پاسخ بدن شما به تغییر است. این پاسخ از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

وجود مقداری استرس برای همه ما خوب است. نحوه عکس‌العمل ما به فشارهایی که بر ما وارد می‌شود بر اساس ویژگی‌ها و توانایی‌ها و ناتوانایی‌های ما است.



مهم‌ترین تغییراتی که به دنبال استرس‌ها دیده می‌شوند عبارت‌اند از: اضطراب، عصبانیت، تندخویی، احساس خستگی مفرط و کمبود انرژی، بی‌حوصلگی، بداخلاقی، داشتن روحیه متغیر و دمدمی مزاج بودن.

شیوه زندگی ما (تغذیه، خواب، شغل، فعالیت فیزیکی، برنامه ریزی، حمایت اجتماعی، اتفاقات زندگی و...) چنانچه مناسب نباشد، می‌تواند تأثیرات نامطلوبی بر وضعیت سلامت روان ما بگذارد.

آشنایی با نیازهای یادگیری

- با مشارکت همکاران بسیجی فهرستی از عوامل استرس‌زا در محیط زندگی را تهیه کند. سپس استرس‌های مفید را از استرس‌های مشکل‌ساز تشخیص دهید.
- در محل زندگی شما مردم روزانه با چه استرس‌هایی بیشتر مواجه‌اند؟
- عوامل اجتماعی مثل اعتقادات، باورها و سنت‌های رایج در منطقه شما را که در غلبه یا کنار آمدن با استرس‌های زندگی تأثیر گذارند فهرست کنید؟
- با مشارکت گروه، فهرستی از واکنش‌های جسمانی و روانی که در برابر استرس از خود نشان می‌دهید تهیه کنید. سپس در خصوص اثرات و پیامدهای زودگذر و پایدار استرس بر سلامتی بحث و گفتگو نمایید.
- آیا گروه شما برنامه‌ای برای کاهش میزان استرس‌های غیر ضروری خود دارد؟



امام علی (علیه السلام) فرمود:

مَعْرِفَتِ النَّفْسِ اِنْفَعُ الْمَعَارِفِ

شناخت خود بالاترین شناختها ست

الحياة جلد ۱ ص ۱۲۷



فصل سوم

محیط و شیوه زندگی ما چه تأثیری در سلامت روان دارد؟



درس ۶

چگونه می‌توانیم با استرس‌های زندگی کنار بیاییم؟

روش انتقال مطالب

داستان گویی



ابتدا از گروه بخواهید در مورد استرس‌هایی که در طول زندگی با آن مواجه بوده‌اند صحبت کنند و در خصوص راه‌های کنار آمدن با استرس‌های زندگی به طور گروهی بحث نمایند و درباره علل موفقیت یا شکست آن روش‌ها گفتگو کنند. در ادامه به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱. به نظر شما چگونه می‌توان از استرس‌های غیرضروری پیشگیری نمود؟

۲. چه تغییراتی در شیوه زندگی می تواند در کاهش استرس مؤثر باشد؟

.....

۳. حمایت اجتماعی چگونه می تواند استرس شما را کاهش دهد؟

.....

۴. در سازگاری با استرس چه نکاتی را باید در نظر داشته باشیم؟

.....

شیوه‌های مقابله با استرس

به دوروش می‌توان با استرس مقابله کرد:

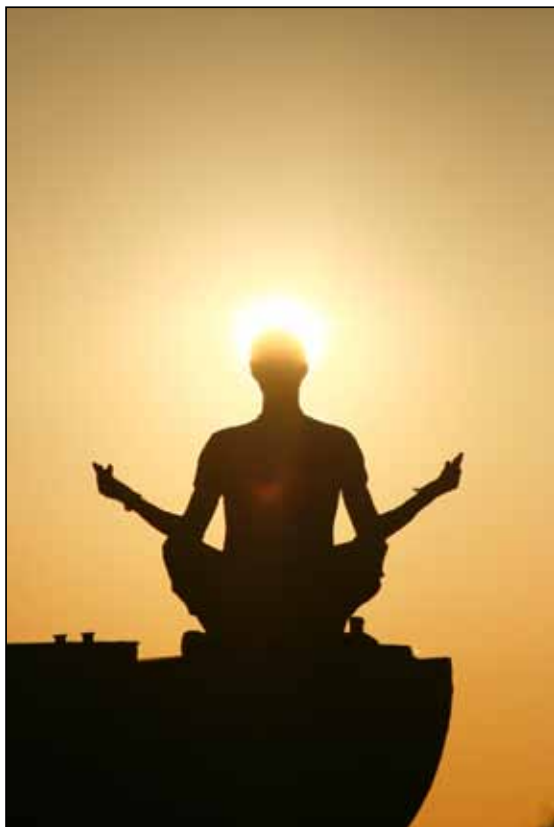
۱. پیش‌بینی، شناسایی و پیشگیری از استرس
۲. مدیریت و مقابله با استرس



با استفاده از روش‌های آرامش عضلانی (relaxation) و مراقبه می‌توان آسیب‌های ناشی از استرس را به حداقل رساند. استرس را نمی‌توان کاملاً از بین برد یا کاملاً از آن پیشگیری نمود زیرا در بحران‌ها و مشکلات زندگی، وجود استرس اجتناب‌ناپذیر است، اما می‌توان استرس را مدیریت کرد تا کمتر آسیب ایجاد نماید.

در روش اول باید سعی نمود رویدادهای زندگی را عادی نمود و تا آنجا که مقدور است از وقوع آن پیشگیری کرد. بعضی از وقایع قابل پیش‌بینی و پیشگیری‌اند. به چند نمونه در این زمینه توجه فرمایید:

- با رعایت دقیق قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی میزان حوادث رانندگی کاهش می‌یابد و خطر وقوع حادثه برای فردی که که مقررات را بیشتر رعایت می‌کند به مراتب کمتر است.
- استرس‌های مربوط به حوادث رانندگی شامل آسیب‌دیدگی، قطع عضو، خسارات مادی، آسیب و یا فوت آشنایان و وابستگان، شاهد صحنه تصادف بودن و یا شاهد مرگ دیگری بودن است. حتی‌الامکان از وام گرفتن، قرض گرفتن و خرید اقساطی اجتناب کنید. مگر در شرایطی که اطمینان داشته باشید که توانایی پرداخت اقساط را دارید.
- در برنامه‌ریزی‌های روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه دقت کنید و زمان کافی را برای انجام هر کاری در نظر بگیرید. تعجیل در انجام کارها، چند کار را توأم باهم انجام دادن، سر وقت در قرارها حاضر نشدن، به تأخیر افتادن کارهای روزانه، دیر رسیدن به محل کار، دیر وقت به منزل رسیدن و... همگی استرس محسوب می‌شوند.
- خودشناسی، اصلاح رفتار، بازنگری عملکرد و بر خوردهای روزانه، تعالی شخصیت،



خویشتن‌داری، صبر و حوصله، گذشت، ایثار و... مانع بروز بعضی از استرس‌های اجتماعی و خانوادگی می‌شوند.

استرس‌هایی نظیر درگیری‌های لفظی، عصبانیت‌ها، پرخاشگری‌ها، ناسازگاری‌ها، اختلاف با همسایه یا همکار یا همسر، کینه و نفرت همگی ناشی از عدم رعایت موارد فوق است.

- قناعت و صرفه‌جویی مانع بعضی از استرس‌های اقتصادی می‌گردد.

- صبر و حوصله و خویشتن‌داری در زمان بروز حوادث طبیعی و غیرطبیعی می‌تواند از تأثیرات

استرس‌آمیز این‌گونه حوادث به میزان قابل توجهی بکاهد.

با وجود ایجاد تمهیدات لازم بازهم بسیاری از حوادث و اتفاقات رخ می‌دهد که قابل اجتناب نیستند. بسیاری از مشکلات اقتصادی یا اجتماعی غیرقابل اجتناب‌اند. بسیاری از عوامل ایجادکننده رویدادهای استرس‌آمیز زندگی از کنترل فرد خارج است و یک نفر به تنهایی نمی‌تواند آن عوامل را رفع نماید و مانع بروز حادثه و استرس گردد. بنابراین ضروری است در درجه اول توکل بر خداوند داشته باشید و با صبر و حوصله به مقابله با استرس بشتابید.

در مدیریت استرس چند نکته را باید در نظر داشته باشید:

- « پرهیز از عجله؛
- « صبر و حوصله؛
- « دوری از اضطراب و عصبانیت؛
- « اجتناب از عصبانیت و خصومت؛
- « استفاده از دوش آب سرد در مواقع عصبانیت؛



- « یافتن راه حل های منطقی؛
- « کنار آمدن با مشکلات و قبول واقعیت ها؛

- « توکل به خدا و خود را به خدا واگذار کردن و تقویت صبر و پایداری؛
- « مراقبه یا تمرین تمرکز و آموزش آرام سازی؛



- « لبخند و شادی (خنده در مقابله با استرس معجزه می کند)؛
- « در نظر گرفتن اوقات معینی در طول هفته برای استفاده از اوقات فراغت به نحو مطلوب؛
- « کارهای هنری مورد علاقه؛





« گفتگوی دوستانه و محبت آمیز با اعضای خانواده؛
 « مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم گیری های عجولانه و فردی؛



« اوقاتی را به خود - فقط به خود - اختصاص
 دادن؛



« آموزش از طریق وسایل ارتباطی جمعی؛
 « نرمش و ورزش منظم حداقل سه جلسه در
 هفته و هر جلسه حداقل به مدت نیم ساعت.

آشنایی با نیازهای یادگیری



- فهرستی از اعتقادات و باورهای رایج در منطقه خود که در کاهش استرس نقش مهمی دارند تهیه کنید و در خصوص اثر بخشی هر یک در گروه بحث و گفتگو نمایید.
- آیا در اطرافیان خود افرادی را که طول عمر بالایی دارند می شناسید؟ چه رفتارهایی در همه آنها مشترک است؟ روش های مقابله با استرس در این افراد را شناسایی کنید و در گروه به بحث بگذارید.
- شما با چه روش هایی با استرس های روزمره زندگی مقابله می کنید؟

فصل چهارم

از چه زمانی باید به فکر حفظ سلامت روان باشیم؟



درس ۷

اهمیت مراقبت‌های جسمانی-روانی در دوران بارداری چیست؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

یکی از کارشناسان سلامت روان عضو بسیج را دعوت کنید تا در جلسه شما حاضر شود و در مورد حالات روانی مادر در دوره بارداری و تأثیرات آن بر جنین و اهمیت رعایت سلامت روان زنان باردار صحبت کند و به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. آیا در منطقه شما پدر و مادرها نسبت به دختر یا پسر بودن فرزندانشان اصرار دارند؟

۲. به نظر شما در دوران بارداری چه نکاتی در سلامت روان مادر مؤثر است؟

.....

۳. به نظر شما در دوران بارداری چه نکاتی در سلامت روان فرزند مؤثر است؟

.....

۴. به نظر شما نقش شوهر در سلامت روان همسر در دوران بارداری چیست؟

.....

سه دوره در زندگی هر فرد نسبت به سایر سال‌های عمر از نظر شکل‌گیری روان سالم از اهمیت بیشتری برخوردار است و تأثیر این دوره‌ها بر سال‌های بعدی قطعی، مهم و حیاتی خواهد بود:

۱- دوره جنینی، ۲- دوران کودکی و ۳- دوره نوجوانی (که فرد از طریق گذر از آن از کودکی به بزرگسالی وارد می‌شود. و توانایی‌ها و کفایت‌هایی را کسب می‌کند که در زندگی بزرگسالی از آنها استفاده نماید).



سلامت روان در دوران بارداری

دوران بارداری از اهمیت ویژه‌ای در شکل‌گیری روان سالم انسان برخوردار است به طوری که بسیاری از اختلالات روانپزشکی دوران بزرگسالی را در دوران جنینی جستجو می‌کنند. اهمیت سلامت روان در دوران بارداری به اندازه‌ای است که محققین معتقدند منشأ بسیاری از مسائل دوران بزرگسالی در شرایط نامناسب دوران جنینی و کودکی است. از این رو خانواده باید ضمن حمایت روانی و عاطفی از مادر از وارد آمدن هر گونه فشار و استرس روانی به ایشان جلوگیری نمایند زیرا داشتن فرزند و خانواده‌آرزوی تمامی والدین است.

جهت تحقق هدف پیشگفتار رعایت نکات زیر می‌تواند مؤثر باشد:

- خواستن فرزند از سوی پدر و مادر و تعصب نداشتن خانواده درباره جنسیت نوزاد،
- مراقبت‌های پزشکی دوران بارداری و کنترل هر گونه بیماری مادر باردار مانند کم‌خونی،

بیماری قند، فشار خون و...،

- خواب و استراحت کافی و حفظ آرامش مادر باردار و پرهیز از استرس‌های ناگهانی،
- خودداری از تماس مادر باردار با افراد مبتلا به بیماری‌های واگیردار و عفونی که می‌توانند موجب عقب ماندگی و یا نقص عضو فرزند شوند مثل سرخچه،
- تغذیه مناسب و سالم و استفاده از همه گروه‌های غذایی، نکشیدن سیگار، مصرف نکردن مواد مخدر، الکل و کافئین،
- پرهیز از انجام کارهای سنگین و وارد آمدن ضربه به شکم،
- آگاه کردن پزشک از بارداری قبل از انجام هرگونه کار پزشکی و تجویز دارو،
- پرهیز از مصرف هرگونه دارو بدون مشورت با پزشک،
- تأکید بر انجام زایمان در مراکز بهداشتی یا بیمارستان توسط افراد دوره دیده.

نقش همسر در سلامت روان دوران بارداری

به دلیل افزایش نیازهای عاطفی و احساسات زن در دوران بارداری و همچنین نگرانی‌های خاص مادر در این دوران لازم است همسر ضمن توجه و محبت بیشتر حمایت‌های لازم را به عمل آورد تا تنش و اضطراب مادر کاهش یابد و زمینه برای رشد و نمو مناسب جنین در رحم او فراهم شود. بسیار خوب است که زن باردار و همسرش ساعاتی از روز را در کنار هم نشسته و در مورد نام گذاری فرزند آینده خود، شیوه‌های تربیتی و تصمیماتی که برای آینده فرزند خود دارند با یکدیگر صحبت کنند. بهتر است که از یکی دو ماه قبل از زمان وضع حمل، زن و شوهر همراه یکدیگر برای تهیه وسایل نگهداری نوزاد آینده اقدام کنند تا از این طریق احساس مادر و پدر شدن در آن دو هر چه بیشتر تقویت شود و همچنین آمادگی زن باردار برای زایمان و اشتیاق او برای رسیدن هر چه زودتر زمان وضع حمل افزایش یابد. این مسئله موجب کاهش اضطراب در طول دوره بارداری می‌شود. بسیار مهم است که در دوران بارداری و خصوصاً نزدیک وضع حمل، حتی در صورتی که خانواده با مشکلات اقتصادی مواجه است، شوهر به گونه‌ای رفتار کند که همسرش احساس امنیت اقتصادی نماید تا از بروز تنش و اضطراب در وی جلوگیری شود.

افسردگی پس از زایمان مشکل بسیار شایعی در اکثر خانم‌های باردار است. این افسردگی بر اثر

تغییرات هورمونی پس از زایمان اتفاق می‌افتد. مراقبت‌های لازم و حمایت‌های عاطفی در دوران بارداری و پس از زایمان از طرف خانواده و دوستان می‌تواند در سلامت روان دوران بارداری و دوران پس از زایمان مؤثر باشد.

در مراقبت‌های دوران بارداری تأمین سلامت روان مادر و جنین هر دو مهم است. به مادران باردار یا مادرانی که به تازگی زایمان کرده‌اند مراحل رشد نوزاد و کودک را آموزش دهید. تأخیر در هر مرحله از رشد کودک (از قبیل تأخیر در گردن گرفتن، سینه خیز رفتن، چهار دست و پا رفتن، راه رفتن و حرف زدن) می‌تواند علامت عقب ماندگی ذهنی باشد. مادر باید نسبت به این مراحل آگاهی کافی داشته باشد تا در صورت بروز مشکل بتواند فرزند خود را نزد پزشک ببرد و اقدامات لازم را در مورد تقویت رشد جسمی روانی کودک تحت نظر پزشک انجام دهد. آیا در منطقه شما زنان باردار از اهمیت رعایت سلامت روان در پیشگیری از آسیب‌های روانی خود و کودکانشان اطلاع کافی دارند؟ فهرستی از نکاتی که زنان باردار، همسرانشان و خانواده‌های آنان باید بدانند و رعایت کنند تهیه نمایید.

آشنایی با نیازهای یادگیری



- آیا در محله خود کودکی را می‌شناسید که به علت عدم رعایت مراقبت‌های مادر در دوران بارداری دچار عقب ماندگی ذهنی و آسیب‌های روانی شده باشد؟ رفتار او چگونه است؟
.....
- عوامل اعتقادی، محیطی، اجتماعی و فرهنگی و... منطقه خود را که در تقویت سلامت روان مادران باردار و فرزندانشان تأثیر گذار است شناسایی کنید و در خصوص هر یک از آن‌ها بحث و گفتگو نمایید.
.....
- آیا عواملی در منطقه شما وجود دارند که مانع رعایت و اجرای صحیح سلامت روانی در دوران بارداری شوند؟ فهرستی از این موانع تهیه کنید و در مورد هر یک بحث و گفتگو نمایید. (شما می‌توانید برای رفع موانع فوق با هسته آموزشی شهرستان جهت دعوت از یک کارشناس سلامت روان هماهنگی نمایید).
.....
- آیا در منطقه شما مراکزی برای مراقبت‌های دوران بارداری وجود دارد؟ فهرستی از خدماتی که در این مراکز ارائه می‌شود تهیه کنید.
.....

فصل چهارم

از چه زمانی باید به فکر حفظ سلامت روان باشیم؟



درس ۸

چه نکاتی در سلامت روان کودکان و رشد عاطفی و تربیتی آنان مؤثر است؟

داستان گویی

روش انتقال مطالب

داستان زیر را بخوانید و به سؤالات پاسخ دهید:

من دختر اول خانواده هستم و یک برادر و چهار خواهر کوچکتر دارم. از دوران کودکی تنها تنبیه‌ها و کتک‌های پدرم و صدای بلند دعوی او با مادرم را به خاطر دارم. پدرم همیشه از اینکه من پسر نشده‌ام خیلی ناراحت بود.

تا اینکه برادرم به دنیا آمد. از آن پس تنها کسی که روی خوش از پدرم می‌دید برادرم بود. هر چه او می‌خواست پدر برایش فراهم می‌کرد. پدرم اصلاً مرا دوست نداشت و همیشه می‌گفت: «دختر خرج

رو دست آدم می گذارد و فقط پسر است که سر پیری بدرد آدم می خورد.» وقتی هم که می خواستم به دبیرستان بروم پدرم به بهانه مخارج زیاد و فقر مانع ادامه تحصیل من شد و تنها مکانی که از بودن در آنجا احساس رضایت می کردم و آینده روشن خودم را در آنجا رقم می زدم نیز از دست دادم. مادر بیچاره ام هم کاری از دستش بر نمی آمد و سرگرم بزرگ کردن بچه ها و دعوایش با پدر بود و دیگر وقتی برای من نداشت. حالا بزرگ شده ام و قرار است برایم خواستگار بیاید. او را تا به حال ندیده ام و فقط پدرم آن ها را می شناسد و به من گفته اند باید قبول کنم و اگر قبول نکنم...

۱. اگر شما جای این دختر بودید چه احساسی داشتید؟

.....

۲. چه خطراتی این دختر جوان را تهدید می کند؟

.....

۳. چه اشکالاتی در رفتار پدر او وجود دارد؟

.....

۴. مشاجره پدر و مادر چه اشکالات رفتاری- روانی در او ایجاد می کند؟

.....

دوران کودکی از لحاظ سلامت روان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این دوران سلامت جسم تأثیر بسزایی در حفظ سلامت روان دارد. کودکی که جسم سالمی دارد هم در برابر بیماری‌ها مقاوم است و هم روحیه شاداب‌تری دارد. در واقع روان سالم در بدن سالم است. بهترین غذا برای کودک در دو سال اول زندگی شیر مادر است. شیر مادر در رشد روانی و عاطفی کودک بسیار مهم



است زیرا مادر با در آغوش گرفتن و شیر دادن کودک خود علاوه بر ایجاد محبت احساس امنیت و آرامش را در او به وجود می‌آورد. وارد آمدن آسیب و ضربه به جسم کودک به ویژه ناحیه سر می‌تواند به مغز و جسم او لطمه بزند و سلامت روانی او را دچار اشکال کند.

از جمله عوامل مؤثر در سلامت روان دوران کودکی وجود احساس امنیت در خانواده و محبت پدر و مادر در حق فرزندان است. پدر و مادر باید محیطی گرم و صمیمی را در خانواده فراهم آورند و از درگیری و مشاجره در حضور فرزندان خود پرهیز کنند. بازی برای کودکان یک کار جدی است و موجب افزایش مهارت‌های زندگی در کودکان و یادگیری اصول اولیه اجتماعی شدن

می‌شود. تشویق به موقع در شکوفایی استعداد کودکان و ایجاد رفتارهای مناسب و احساس لیاقت، شایستگی و اعتماد به نفس مؤثر است. مقایسه کردن کودک با سایر کودکان و داشتن انتظار بیش از حد از او و تبعیض قائل شدن میان فرزندان باعث احساس حقارت، خود کم‌بینی، عدم اعتماد به نفس و بروز مشکلات روانی - رفتاری در کودک می‌شود. پدر و مادر نباید بین فرزندان خود فرق قائل شوند. لازم است والدین به کودکان خود احترام بگذارند و در حق آنها محبت کافی داشته باشند و تکیه‌گاه مطمئنی



برای آنها باشند و از تنبیه بدنی - به علت اینکه آسیب‌های جدی به شخصیت کودکان وارد می‌کند - در هیچ موردی استفاده نکنند.

بعد از خانواده مدرسه مهم‌ترین محیط اجتماعی است که نقش بسزایی در اجتماعی شدن کودک و رشد روانی، عاطفی و تربیتی او دارد.

آنچه پدر و مادرها در خصوص سلامت روانی و رشد عاطفی و تربیتی کودکان باید بدانند: تربیت فرزندان وظیفه‌ای دشوار است که نیاز به فراگیری دانش و مهارت، بردباری، تمرین و صرف وقت دارد. برای تربیت فرزندان اصولی وجود دارد که با در نظر گرفتن آنها مراقبت از فرزندان آسان‌تر، لذت‌بخش‌تر و پر بارتر خواهد بود.

اصول تربیت فرزندان



اصل اول: آماده کردن یک محیط امن و مورد علاقه برای کودک

فراهم کردن محیطی امن برای کودکان موجب آرامش بیشتر شمامدر زمینه تربیت فرزندان و جلوگیری از حوادث ناگوار خانگی می‌شود. کودکان نیازمند یک محیط جذاب هستند که

فرصت‌های لازم را برای جستجو، کشف، تجربه و رشد مهارت‌های آنها فراهم می‌آورد. کودکان به نظارت مناسب نیاز دارند. نظارت مناسب بدین معناست که بدانید کودک کجاست و چه کاری انجام می‌دهد.



اصل دوم: ایجاد محیط سازنده برای یادگیری والدین باید در دسترس کودکان باشند.

این بدان معنا نیست که همیشه با کودکان خود

باشند بلکه منظور آن است در هنگامی که کودکان به کمک، مراقبت و یا توجه نیاز دارند در دسترس آنها باشند.



اصل سوم: استفاده از انضباط قاطعانه:

بسیاری از والدین به اشتباه برای داشتن قاطعیت در برخورد با فرزندانشان از روش‌های نامناسب چون داد زدن و تهدید کردن استفاده می‌کنند. در واقع انضباط قاطعانه به معنای وضع قوانین در منزل و پایبندی به آنهاست، تا کودک نیز با این قوانین آشنا و به جدیت والدین آگاه شود.

در رفتار با کودک شیوه نسبتاً با ثباتی داشته

باشید.

وقتی در مقابل یک نوع رفتار نامطلوب کودک هر دفعه واکنش متفاوتی داشته باشید (مثلاً زمانی نادیده بگیرید و یا حتی تشویق کنید و زمانی دیگر همان رفتار را به شدت تنبیه و یا کودک را تهدید کنید) کودک گیج می‌شود و نمی‌داند رفتارش مطلوب است یا نه.

هنگام بد رفتاری کودک به سرعت مداخله کنید.

گاهی والدین آن قدر صبر می‌کنند که بد رفتاری کودک شدید شود و آن وقت مداخله می‌کنند که معمولاً در این زمان کودک را به شدت تنبیه می‌کنند.

به موقع کودکان را برای انجام رفتار مناسب آموزش دهید.

رفتار مناسبی را که از کودک خود انتظار دارید به او آموزش دهید و از تشویق برای تقویت آن رفتارها استفاده کنید.

انتظارات واقع بینانه‌ای از کودکانمان و خودمان داشته باشیم.

وقتی والدین توقعات زیاد و یا زودتر از زمان لازم از کودک خود داشته باشند و یا انتظار کامل بودن

را از فرزندان خود داشته باشند در آن صورت مشکلاتی بروز پیدا خواهد کرد. پس باید انتظارات والدین از کودکان بر اساس سن، مراحل رشد کودک و شرایط و امکانات باشد.

پدرها و مادرها! از خودتان نیز مراقبت کنید.

گاهی پدرها و مادرها در روند مراقبت از کودکان نیازها و خواسته‌های اساسی خود را فراموش می‌کنند. اگر نیازهای شخصی شما به عنوان یک بزرگسال برآورده شود صبور بودن، ثبات داشتن و در دسترس کودک بودن برای شما آسان تر می‌شود.

ضمناً ذکر این نکته نیز اهمیت دارد که :

کودکان از طریق کنجکاوی و دستکاری محرک‌های محیطی خود رشد هوشی و روانی لازم را کسب می‌کنند. بنابراین کمبود محرک‌های محیطی برای کودکان می‌تواند موجبات عقب ماندگی ذهنی آنان را فراهم نماید. پس والدین برای حفظ و ارتقای سلامت فرزندان خود، باید به سلامتی خود نیز بیندیشند.



آشنایی با نیازهای یادگیری



- آیا در منطقه شما افراد نسبت به اهمیت سلامت روان دوران کودکی آگاهی کافی دارند؟ در خصوص میزان آگاهی و دانش افراد منطقه خود در خصوص نقش خانواده، مدرسه و محیط زندگی در کمک به سلامت روان کودکان بحث و گفتگو کنید.
- به نظر شما چه کارهایی برای تقویت سلامت روان دوران کودکی مفید است؟
- پدر مادرها در خصوص سلامت روان و رشد عاطفی و تربیتی کودکان چه اصولی را باید بدانند؟
- چه خاطراتی از دوران کودکی خود به یاد دارید که در تقویت سلامت روان شما تأثیرگذار بوده است؟ در گروه در مورد هر یک از آنها و اثراتش بحث و گفتگو کنید.
- فهرستی از عوامل اعتقادی، محیطی، اجتماعی و فرهنگی و... منطقه خود که موجب کاهش احتمال اختلالات روانی می شود تهیه کنید و در خصوص هر یک از عوامل گفتگو نمایید.
- آیا عواملی در منطقه شما وجود دارد که مانع رعایت و اجرای صحیح سلامت روان دوران کودکی شود؟ فهرستی از این موانع تهیه کنید و در مورد هر یک گفتگو نمایید. (شما می توانید برای رفع موانع فوق با هسته آموزشی شهرستان جهت دعوت از یک کارشناس سلامت روان هماهنگی نمایید).
- آیا در منطقه شما والدین می دانند در صورت نیاز به مشاوره برای کودکان به کجا مراجعه کنند؟



لقد خلقنا الانسان من كبد

حقیقتاً آدمی را در رنج و محنت بیافریده‌ایم.

آیه ۴- سوره بلد

دنیا محلی است که آدمی در آن آمده است تا در کوره سختی‌ها و مصائب آن حرارت ببیند، ساخته و آزموده شود.



فصل پنجم

چگونه می‌توان به سلامت روان نوجوان کمک کرد؟



درس ۹

دوران بلوغ چه تأثیری در سلامت روان نوجوانان دارد؟

روش انتقال مطالب

داستان گویی



در حیاط دبیرستان چند دوست صمیمی دور هم جمع بودند و با یکی از معلمان خود که نزد همه از محبوبیت ویژه‌ای برخوردار بود در خصوص مشکلات زندگی خود به این شرح صحبت می‌کردند. یکی از آنها که شاگرد کلاس اول دبیرستان بود از احساس بی‌کفایتی و عدم اطمینان در درست بودن تصمیم‌گیری‌هایش شکایت داشت. دیگری از اینکه پدر و مادرش به او اعتماد ندارند و او را هنوز بچه می‌دانند خیلی عصبانی بود. یکی دیگر از شاگردان از درگیری‌هایش با خانواده و اینکه هیچ‌کس او را درک نمی‌کند و مدام در جدال و درگیری با خانواده بسر می‌برد شکایت داشت.

یکی از شاگردان سعی در بیان مشکلش داشت، ولی نهایتاً از ابراز آن خودداری کرد و معلم از او خواست در وقت دیگری به طور خصوصی مشکلش را بیان کند. در این حین معلم که متوجه گوشه گیری یکی از شاگردان بود از او خواست تا او هم صحبت کند ولی او امتناع می کرد تا اینکه یکی از بچه ها با شوخی گفت ما هم تا به حال از او صدایی نشنیده ایم و اصلاً توی جمع ما شرکت نمی کند.

۱. به نظر شما چه مشکلاتی ممکن است برای هر یک از این نوجوانان پیش بیاید؟

.....

۲. به دوران نوجوانی خود فکر کنید. چه نگرانی هایی از آن دوره در خاطر شما مانده است؟ چه آرزوهایی داشتید و چه مسائلی شما را بیشتر ناراحت می کرد؟

.....

۳. چه عللی باعث شده بلوغ به یک دوره بحرانی و نقطه عطف در زندگی تبدیل شود؟

.....

۴. تغییرات روانی- رفتاری شایع در دوران بلوغ کدام اند؟

.....

۵. اصول و روش های پیشگیری از بروز مشکلات در این دوره چیست؟

.....

دوره بلوغ و اهمیت شناخت آن

نوجوانی یکی از مهم‌ترین و پرارزش‌ترین دوران زندگی هر فرد محسوب می‌شود زیرا سرآغاز تحولات و دگرگونی‌های جسمی و روانی در اوست و بلوغ یک دوره بحرانی و نقطه عطفی است که در این دوران اتفاق می‌افتد. بلوغ گذر از مرحله کودکی به بزرگسالی و زمان هویت فردی و اجتماعی، کسب قدرت جنسی و باروری و نیز



خصوصیات عاطفی-هیجانی بزرگسالی است.

بلوغ از نظر لغوی در فرهنگ فارسی به معنای «مرد یا زن شدن»، «رسیدگی و پختگی و به حد کمال رسیدن» و «رسیدن به سن رشد» آمده است. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی دوره نوجوانی به گروه سنی ۱۰ تا ۱۹ سالگی اطلاق می‌شود. در اکثر کشورهای جهان به خصوص کشورهای در حال توسعه بخش قابل توجهی از جمعیت را نوجوانان تشکیل می‌دهند. با توجه به این واقعیت که نوجوانان، پدران و مادران فردا هستند پرداختن به مسائل بهداشتی‌شان (به خصوص سلامت روان آنان) نه فقط برای خود آنها بلکه برای خانواده‌ها، جامعه و نسل آینده سودمند است و در برنامه توسعه هر کشوری باید به مسائل آنها توجه خاص شود.

به همین دلیل پرداختن به مسائل نوجوانان در دوره بلوغ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. دلایل دیگری که اهمیت مسئله را افزایش می‌دهد عبارت‌اند از:

۱. زیربنای زندگی بزرگسالی فرد در دوره بلوغ پی‌ریزی می‌شود. ممکن است مشکلات مختلف جسمی، روانی و اجتماعی مانند بیماری‌های عفونی، از دواج‌های ناموفق، حاملگی‌های زودرس و پرخطر، مرگ و میر مادر و کودک و مشکلات روانی ناشی از آنها ریشه در این دوران داشته باشد.
۲. نوجوانان پس از ظهور علائم بلوغ که ناگهانی و غیرمنتظره است به طور طبیعی با امری ناآشنا و بی سابقه مواجه می‌شوند. آنها هم احساس شادی می‌کنند و هم دچار نگرانی می‌شوند. اگر تا آن زمان والدین آنها را در جریان تغییرات و علائم بلوغ نگذاشته باشند، این پدیده موجب تعجب، اضطراب و تشویش آنها می‌شود.

۳. در حال حاضر نسبت به گذشته قابلیت باروری در سنین پایین تر حاصل می شود، ولی سن ازدواج در حال افزایش است. در عین حال کاهش تأثیر نفوذ خانواده، رواج شهرنشینی، مهاجرت، جهانگردی، وسایل ارتباط جمعی و... در مجموع تغییرات وسیعی در رفتارهای جنسی و اجتماعی به وجود آورده است.

مهم ترین ویژگی های دوران بلوغ و نوجوانی

- استقلال طلبی، اولین و مهم ترین ویژگی این دوران است که از نظر رشد اجتماعی بسیار اهمیت دارد و در طرز فکر و رفتار نوجوان مشاهده می شود.

- رفتار نوجوان در این سن نسبت به اوایل بلوغ تغییر می کند و به رفتار بزرگسالان نزدیک می شود.

- شخصیت نوجوان به تدریج پخته می شود و اعتماد به نفس بالایی رود ولی تجربه کافی وجود ندارد.

- معاشرت ها و تقلیدها بر نوجوان تأثیر می گذارد و خودباوری و هویت یابی در ارتباط های متقابل با دیگران شکل می گیرد.

- دامنه رغبت ها و تمایلات در نوجوان گسترده تر می شود و علاقه به فعالیت های مختلف هنری و

ورزشی و شرکت در مجالس دوستانه از جمله صحبت و معاشرت با جنس مخالف پدیدار می شود و حتی در مراحل پایانی دوره بلوغ ممکن است فکر و تمایل به ازدواج در ذهن نوجوان مطرح شود.



تغییرات روانی شایع در دوران بلوغ

شایع ترین تغییرات روانی- رفتاری در دوره بلوغ عبارت اند از:

۱. در دوران بلوغ نوجوان بسیار کنجکاو می شود و می خواهد همه چیز را بداند. احساس

آگاهی نسبت به وضعیت جسمانی، جنسیت، هویت، عقیده و سایر خصوصیات نیز در نوجوان شکل می‌گیرد.

۲. در این دوران، نوجوان می‌تواند حدود استعدادها و توانایی‌های خود را بشناسد. سطح تفکر بسیار گسترده می‌شود و رشد ذهنی و منطقی به تدریج به حد کمال می‌رسد. اعتماد به نفس و ارزش‌های اخلاقی در نوجوان رشد می‌کند و او با اطرافیان و جامعه سازگاری بیشتری می‌یابد، ولی هنوز تجربه کافی ندارند.

۳. یکی از مهم‌ترین یادگیری‌های نوجوان در این دوره (از پانزده سالگی به بعد) یادگیری ارزش‌هاست. نوجوان به ارزش‌های معنوی علاقه‌مند می‌شود و به آن‌ها بیش از ارزش‌های مادی گرایش می‌یابد. به مسائل سیاسی علاقه‌مند می‌گردد و به جستجوی فلسفه زندگی می‌پردازد.



۴. از هیجانات و حالات عاطفی مختلفی که در این دوران بیشتر گریبانگیر نوجوان می‌شود خشم، ترس، حسادت و عشق به خصوص در ارتباط با جنس مخالف است. تمایل به رفتارهای نامطلوب مثل سیگار کشیدن، دعوا کردن، خشونت یا گوشه‌گیری از ویژگی‌های رفتاری گروهی از نوجوانان در این دوران است.

۵. تمایل به روابط اجتماعی با دیگران و تعلق داشتن به گروه (دوستان، همسالان یا هم کلاسان) و پذیرش از سوی آنان برای نوجوانان بسیار مهم است و به طور معمول ارتباطات اجتماعی آنان به دو یا سه دوست صمیمی محدود می‌شود اما این دوستی عمیق تر و پابرجاتر می‌گردد. نوجوانان تمایل دارند با همسالان خود ارتباط برقرار کنند و جزء گروه آنان باشند.



نوجوانان خود را با همسالان مقایسه می‌کنند و می‌خواهند شبیه آن‌ها باشند. در نتیجه نسبت

به برقراری ارتباط با اعضای خانواده و فامیل تمایل کمتری نشان می‌دهند زیرا در این دوران سرگرم همانند سازی با همسالان و هویت یابی هستند. برای این تمایل نباید آنان را سرزنش کرد و نباید مانع برقراری ارتباطشان با همسالان شد. فقط باید والدین مراقب آن‌ها باشند در دام دوستان ناباب نیفتند و مرتکب اشتباه نشوند.

۶. از مهم‌ترین ویژگی‌های این دوران رسیدن به مرحله تفکر انتزاعی یعنی عالی‌ترین مرحله رشد فکری انسان است. نوجوان می‌تواند مسائل را تجزیه و تحلیل کند. تفکر منطقی داشته باشد و نتیجه‌گیری نماید.



۷. نوجوان برای آینده

خود جهت‌گیری و برنامه‌ریزی می‌کند و به عنوان یک جوان با اندیشه و متفکر به دنبال هویت و شناخت خویش است. به گونه‌ای که روابط آن‌ها با والدین یا سایرین از رابطه کودک با بزرگسال به رابطه بزرگسال با بزرگسال تبدیل می‌شود.

۸. از ویژگی‌های روانی دیگر این دوران گسترش دامنه رغبت‌ها و تمایلات است. مواردی مانند علاقه به فعالیت‌های هنری، ورزش، مطالعه، تماشای فیلم، شرکت در مجالس دوستانه و شناختن جنس مخالف و پدید آمدن عشق‌های نوجوانی خاص این دوران است که اگر همراه با تفکر منطقی و



تصمیم درست نباشد آینده



نوجوان را به خطر می‌اندازد و ممکن است منجر به بعضی از انحرافات شود.

۹. در دوران نوجوانی به دلیل بروز تغییرات هورمونی نوجوانان ممکن است دچار اختلالات و مشکلات

خلقى مثل افسردگی، تمایل به انزوا و بی‌حوصلگی شوند که با یک‌سری اقدامات مؤثر و مشاوره با روانشناس می‌توان آن‌ها را کنترل کرد.

۱۰. از مسائل رایج این دوران فعال شدن هورمون‌های جنسی است که نشانه اختلال روانی نیست و با نگرش‌های سازنده والدین و کنترل مناسب هیجانات نوجوان از طریق روی آوردن به سمت ورزش، فعالیت‌های هنری و تنظیم برنامه‌های فعال روزانه قابل کنترل است.



باید توجه داشته باشید که ویژگی‌های فوق‌الذکر در افراد مختلف متفاوت است و به روحیه فرد و محیط زندگی او ارتباط دارد. در ضمن باید بدانید که تمام این ویژگی‌ها خودبه‌خود دارای جنبه مثبت هستند، ولی آنچه سبب می‌شود که گاه مشکلاتی برای نوجوانان و جوانان به وجود بیاید عبارت‌اند از:

۱. بی‌تجربگی نوجوان و جوان که مهم‌ترین مسئله است؛
۲. حساسیت بالای نوجوانان و جوانان که باعث آسیب پذیر بودن آن‌ها می‌شود؛
۳. میزان مسئولیت‌پذیری و تربیت دوران کودکی که به رفتار والدین در تربیت کودک بستگی دارد. چنانچه والدین در همان ابتدای دوران کودکی حس مسئولیت‌پذیری را در کودک ایجاد و تقویت نمایند کمک بزرگی به او در کسب استقلال و رشد اجتماعی انجام داده‌اند. به نحوی که نوجوان و جوان می‌تواند با کسب استعدادهاى دیگر در مسیر کمال حرکت کند.

آشنایی با نیازهای یادگیری



- چه خطراتی سلامت روان نوجوانان منطقه شما را تهدید می کند؟ فهرستی از این خطرات تهیه کنید و در خصوص آن ها در گروه گفتگو کنید.
- آیا در اطرافیان خود نوجوانی را می شناسید که از لحاظ سلامت روان دچار مشکل باشد؟ در خصوص مشکلات او بحث و گفتگو کنید.
- به نظر شما در دوران تحصیل چه مسائلی موجب نگرانی نوجوانان می شود؟
- چه خطراتی از دوران نوجوانی خود به یاد دارید؟ به نظر شما مهم ترین مسائل در دوران نوجوانی کدام است؟ در گروه در مورد هر یک از آن ها و اثراتش بحث و گفتگو کنید.

فصل پنجم

چگونه می‌توان به سلامت روان نوجوان کمک کرد؟



درس ۱۰

چه کارهایی برای سلامت روان در دوران بلوغ مؤثر است؟

روش انتقال مطالب

ایفای نقش

ابتدا دو نفر از فراگیران را که دارای تجربه کافی هستند انتخاب کنید تا یکی در نقش نوجوان و دیگری در نقش یک پدر یا مادر ایفای نقش کنند و نوجوان از مشکلاتش برای او توضیح دهد و فردی که در نقش پدر یا مادر است از خود عکس العمل نشان دهد.

این بازی را در کلاس انجام دهید و پس از آن درباره مسائل زیر بحث کنید:

۱. کدام یک از رفتارهای فردی که در نقش پدر یا مادر است درست و کدام یک

نا درست بود؟

.....
۲. به نظر شما این فرد با انجام چه رفتارهایی می توانست به نوجوان کمک بیشتری بکند؟

.....
۳. چه راههایی برای کمک به سلامت روان نوجوان و برخورد با مسائل و مشکلات این دوران پیشنهاد می کنید؟

.....

سلامت روان در دوره بلوغ

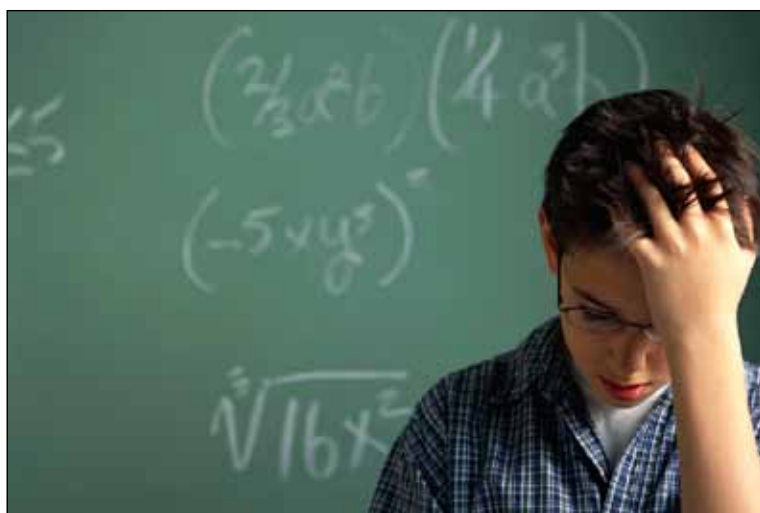
این دوره از زندگی ممکن است به دلیل تغییر و تحولات سریع در رشد جسمی، روانی و اجتماعی با یک سری نگرانی‌ها، هیجانات و بحران‌های خاصی همراه باشد که به منظور مقابله یا کنار آمدن با آن‌ها و سازگاری با موقعیت جدید و در نتیجه برخورداری از یک زندگی سالم، پرنشاط و سودمند به کار بستن نکات مورد توجه



در سلامت روانی نقش بسیار مؤثر و مهمی ایفا می‌کند. با شناخت مشکلات روانی این دوران و بکارگیری مهارت‌های لازم به شرح زیر، می‌توان این دوران را با آرامش روانی بیشتری طی نمود و در برخورد با مشکلات با آگاهی بیشتری عمل کرد.

مشکلات روانی دوران بلوغ و نوجوانی در ادامه بررسی می‌شوند.

۱. ترس یکی از حالات هیجانی در نوجوان است که به طور عمده تخیلی (یعنی ساخته ذهن) است و غالباً مانع فعالیت‌های نوجوان می‌شود و روند رشد اجتماعی او را با مشکل مواجه می‌کند و مانع فعالیت‌هایش می‌شود.
ترس‌ها و نگرانی‌های دوران نوجوانی معمولاً با احساس بی‌کفایتی اجتماعی و



عدم اطمینان در تصمیم‌گیری‌ها همراه است. برای از بین بردن این حالات، نوجوان باید سعی کند به تدریج موفقیت‌ها و تجربه‌های مثبت و خوشایند را با حوادث ترس‌آور جایگزین نماید. به عنوان مثال اگر نوجوانی در مقایسه با سایر بچه‌های کلاس قد کوتاه‌تری دارد و این مسئله موجب ترس و نگرانی او در برخورد با دیگران می‌شود، می‌تواند استعداد و توانایی درسی و یا موفقیت در زمینه‌های دیگر مثل هنر یا ورزش را برای خود ملاک قرار دهد. با یاد گرفتن مهارت‌های اجتماعی، شرکت در فعالیت‌ها یا ورزش‌های گروهی، کارهای هنری و فرهنگی و دریافت راهنمایی‌های تحصیلی و یا شغلی مناسب از افراد شایسته و آگاه از جمله والدین، مربیان و اولیای مدرسه بر ترس و نگرانی خود غلبه کند. یکی دیگر از حالات روانی در این دوران خشم است که ممکن است بیشتر به دنبال برخورد با والدین و مربیان در زمینه وظایف و تکالیف خانه و مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی بروز کند. نوجوان می‌تواند با شناخت و آگاهی بیشتر و پی بردن به علل پیدایش خشم و ناراحتی تا حدود زیادی آن را کنترل نماید. بیان احساسات و صحبت و مشورت با افراد آگاه و مطمئن تا حد زیادی در رفع مشکل به نوجوان کمک می‌کند. ورزش و مطالعه نیز راه دیگری برای به دست آوردن آرامش است. حسادت نیز مشکل دیگری است که به طور عمده در نتیجه تبعیض والدین و مربیان ممکن است در نوجوان بروز کند که از طریق مشورت و گفتگو و در میان گذاشتن دلایل منطقی خود با والدین و مربیان می‌توان در حل این مشکل کوشید.

۲. نوجوان می‌تواند از طریق تنظیم برنامه‌های روزانه یا هفتگی فعال و منظم از قبیل فعالیت‌های مذهبی، هنری، ورزشی، اجتماعی و شرکت در گروه‌های مختلف ورزشی و فرهنگی و غیره برای حل یا کنترل مشکلاتی از قبیل افسردگی، گوشه‌گیری و خودارضایی بهره‌فراوان ببرد.



۳. غرایز در این مرحله با قرار گرفتن در مسیر درست و منطقی قابل کنترل اند و با استفاده از تعالیم اخلاقی و مذهبی می توان از بسیاری از مشکلات و بیماری های مختلف نظیر ایدز و سایر بیماری های رفتاری پیشگیری نمود.

۴. در صورت تد اوم مشکلاتی مثل گوشه گیری، افسردگی، اضطراب و نگرانی و تغییرات و مشکلات خلقی و هیجانی دیگر مراجعه به روانشناس و انجام مشاوره لازم است. مشورت با والدین آگاه و معلمان و مشاوران دلسوز به نوجوانان کمک می کند تا در برابر مشکلات خلقی، رفتاری و اجتماعی راه حل های منطقی و صحیح را در پیش گیرند و دوران نوجوانی را با انرژی، نشاط و سلامت افزون تری طی کنند.

۵. مسئله مهم دیگر انتخاب دوستان است. دوستان ناباب ممکن است برای نوجوانان مشکلات اخلاقی و رفتاری بسیاری ایجاد کنند و آن ها را از مسیر سلامتی و نشاط به بیراهه های فساد و بیماری (از قبیل استعمال سیگار یا مواد مخدر، بی بندوباری های اخلاقی و ...) منحرف سازند. پس نوجوانان باید با دقت نظر و توجه بیشتری دوستان خود را انتخاب کنند و در این میان از مشورت با والدین و مربیان و استفاده از نظرات منطقی و هدایت کننده آنان غافل نباشند.

برخی از راهکارهای مقابله با مشکلات دوران نوجوانی عبارت اند از:



۱. نوجوانان باید سعی کنند خود را بشناسند و توانایی ها و محدودیت ها و نقاط قوت و ضعف خود را دریابند و در جهت تقویت نقاط مثبت خود تلاش و سعی کنند نقاط منفی را هم اصلاح نمایند. از جنسیت و توانایی های ذهنی خود راضی باشد و در راستای توسعه آن تلاش نمایند و نسبت به خود اعتماد به نفس و نگرش مثبت داشته باشند.

۲. نوجوانان باید بدانند که زندگی واقعی بدون استثنا بسیار پیچیده و مشکل و به همان اندازه جالب توجه و رضایت بخش است. همه ما گهگاه با رخدادهایی منفی روبه‌رو می‌شویم، ولی آنچه مهم است اجتناب از مشکلات نیست بلکه مهم‌تر یافتن راه‌هایی سالم و مؤثر برای روبه‌رو شدن و پاسخ دادن به مشکلات است.

۳. برای رسیدن به اهداف زندگی باید با مشکلات روبه‌رو شد و در انجام فعالیت‌هایی که ما را در رسیدن به هدف کمک می‌کنند نباید به اصطلاح کار امروز را به فردا بیندازیم.

آشنایی با نیازهای یادگیری

- آیا در اطرافیان خود کسانی را می‌شناسید که با مشکلات مشابه با مورد ایفای نقش ابتدای این درس مواجه باشند؟ در مورد مشکلات آن‌ها و کارهای مؤثر برای کمک به آن‌ها بحث و گفتگو کنید.

- فهرستی از عوامل مثبت و منفی که در منطقه شما در زمینه سلامت روان دوران نوجوانی مؤثرند تهیه و در خصوص هر یک از عوامل و گفتگو نمایید.

- به نظر شما خانواده، مدرسه و محیط زندگی چه نقشی در سلامت روانی دوران نوجوانی دارند؟ فهرستی از نقش هر یک را تهیه و در مورد آن بحث و گفتگو کنید.

فصل پنجم

چگونه می‌توان به سلامت روان نوجوان کمک کرد؟



درس ۱۱

اختلالات روانی شایع کدامند؟

روش انتقال مطالب

داستان گویی



یکی از کارشناسان سلامت روان عضو بسیج را دعوت کنید تا در جلسه شما حاضر شود و درباره اختلالات روانی شایع در دوران نوجوانی و جوانی برایتان صحبت کند و به سؤالات زیر پاسخ دهد.

۱. به نظر شما شایع‌ترین علل ابتلا به مشکلات روانی چیست؟

.....

۲. چگونه می‌توان بیماری‌های روانی را شناسایی کرد؟

.....

۳. به نظر شما بیماری‌های روانی چه خطراتی را به دنبال دارند؟

.....

۴. در مورد اختلالات روانی چه چیزهایی شنیده‌اید؟

.....

۵. در مورد اضطراب و افسردگی چه اطلاعاتی دارید؟

.....

اختلالات روانی:

اختلالات روانی به تغییرات غیرطبیعی در تفکر، عاطفه، حافظه، ادراک و قضاوت فرد اطلاق می‌شود که در صحبت کردن و رفتار او دیده می‌شود به طوری که این تغییرات باعث ناراحتی و رنج خود فرد یا اطرافیان و یا دو طرف می‌شود و اختلال در فعالیت‌های روزمره، شغل و ارتباط با دیگران را به همراه دارد و شایع‌ترین آن‌ها اختلالات خفیف روانی‌اند.



انواع اختلالات روانی:

۱. اختلالات خفیف روانی (شامل اضطراب، افسردگی خفیف، فوبیا (ترس)، وسواس)،
۲. اختلالات شدید روانی (شامل اسکیزوفرنیا، اختلالات خلقی (مانند افسردگی اساسی، اختلالات دوقطبی)،
۳. صرع،
۴. عقب ماندگی ذهنی،
۵. اختلالات کودکان و نوجوانان (نظیر: اختلالات سلوک، بیش‌فعالی، عدم کنترل اراد و مدفوع، لکنت زبان، افت تحصیلی، تیک).



اختلالات شدید روانی:

اختلالات شدید روانی حالت غیر طبیعی در رفتار و گفتار و ظاهر بیمار است که گروهی از مردم به آن جنون می گویند. اختلال شدید روانی بیشتر در افراد بالای ۱۵ سال دیده می شود. گاه تدریجی و گاه ناگهانی شروع می شود و دلیل آن بیماری و اختلال در کار مغز است. اکثر این بیماران نمی دانند که بیمارند بنابراین به پزشک مراجعه نمی کنند و توصیه های درمانی را هم نمی پذیرند.

توصیه های آموزشی و پیشگیری برای بیماران مبتلا به اختلالات شدید روانی:

این بیماران نیاز به محبت و حمایت دارند و نباید مورد توهین و تنبیه قرار گیرند. داروهایشان نباید قطع شود. داروهایشان خطر ندارند و آنان را معتاد نمی کنند. گرچه این بیماری ها آن قدر ارثی نیستند که به فرزندان منتقل شود، اما تا مدت های طولانی نباید این بیماران ازدواج کنند و اگر متأهل هستند جلوگیری از بارداری را تا اجازه پزشک باید رعایت کنند. این بیماری به دیگران سرایت نمی کند. اگر در



درون خانواده و اجتماع درمان شوند زودتر از درمان در بیمارستان روانی خوب می شوند و بیماری آنها دیرتر بر می گردد. کار و کاردرمانی توصیه همیشگی پزشکان به این بیماران است و باید این بیماران به زودی به کار و مسئولیت و تحصیل قبلی خود برگردند.

اعتقاد زیادی در مردم وجود دارد که جادو و جنبل و دعایی شدن عامل ایجاد این بیماری است و باید برای آنان دعا و شفا گرفت و خیلی کارهای دیگر کرد. در چنین مواقعی خانواده ها را آموزش دهید که این حالت یک بیماری است و با درمان خوب می شود. وقت و اموال خود را در این راه تلف نکنند. فقط مواظب باشید که اگر چنین اعتقادی قوی است با آنان درگیر نشوید و مانع نشوید که در کنار دارو آن را ادامه دهند.

به خاطر داشته باشید مصرف الکل، حشیش، تریاک و دیگر مواد محرک اعصاب باعث تشدید اختلالات روانی می شوند. مراقب مصرف آن در بیماران و مردم باشید.



اختلالات خفیف روانی:

اختلالات خفیف روانی به حالتی گفته می‌شود که مردم اصطلاحاً به آن‌ها ناراحتی اعصاب می‌گویند. این بیماران نشانه‌هایی مانند اضطراب، بی‌قراری، بی‌اشتهایی، افسردگی،

وسواس، عصبانیت، پرخاشگری و دردهای پراکنده بدنی بدون وجود بیماری جسمی دارند. این نشانه‌ها ماه‌ها و سال‌ها ادامه داشته و گاه با کاهش یا افزایش مشکلات روزمره و فشارهای خانوادگی و اجتماعی کاهش یا افزایش می‌یابند و نمی‌توانند با مردم ارتباط خوبی برقرار کنند. پس از شناسایی چنین افرادی باید آن‌ها را به مراکز بهداشتی درمانی راهنمایی کرد.

توصیه‌های آموزشی و پیشگیری برای بیماران مبتلا به اختلالات خفیف روانی:

با آرامش و احترام و دقت باید به درد دل آن‌ها گوش داد. حتی اگر مشکلات آنان ارتباطی به ما ندارد و یا راه حلی به نظر ما نمی‌رسد. از این راه هم ناراحتی عصبی بیمار کم می‌شود و هم ما می‌توانیم عواملی که در خانواده یا اجتماع ناراحتی آن‌ها را ایجاد یا تشدید کرده‌اند پیدا کنیم.

راه‌حل‌های مختلف حل مشکلات را با بیماران به بحث و مشاوره بگذاریم. اگر اجازه دادند با اطرافیان نیز به مشاوره بنشینیم و زیرا که با مشورت بسیاری از مشکلات حل می‌شود، اما از پنهان کردن هیچ مشکلی حل نمی‌شود.

به آنان اطمینان و آرامش دهیم. بگوییم که این ناراحتی چندان نگران‌کننده نیست و خیلی‌ها چنین مشکلاتی دارند. گذشت زمان، صبر و سرگرم شدن با کار و زندگی روزمره گشایش در کارها و راحتی



را به دنبال دارد.

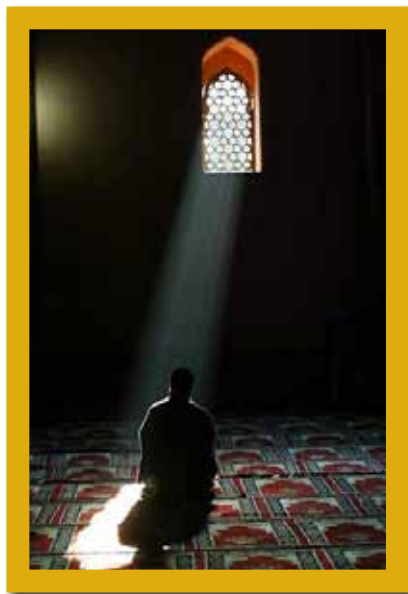
دادن ارزش و معنویت به زندگی، تقویت اعتقاد و ایمان، افزایش عبادات و جلسات مذهبی، عمل به دستورات دینی و اخلاقی، پناه بردن به خداوند، توکل، توسل، دعا و ذکر همگی بهره‌وری از زندگی را افزایش و فشارهای زندگی را کاهش می‌دهند و آرامش بیشتری به انسان می‌بخشند. فعالیت و گرایش بیماران را در این جهت تقویت کنیم.

عشق ورزیدن، محبت کردن و دوست داشتن - با همه کس و همه چیز - یعنی دوست داشتن خانواده، همسایگان، کودکان و دوست داشتن گل و گیاه،

کار و محیط زندگی می‌تواند فشارها و نگرانی‌ها را دور کند و آرامش مداوم به فرد دهد. نفرت، عصبانیت، پرخاشگری، زورگویی، ایرادگیری، ایرادناپذیری، زودرنجی و کش دادن حرف‌ها همگی باعث تشدید بیماری عصبی و روانی می‌شود. این موارد را شناسایی کنیم و در رفع آنها بکوشیم.

به خاطر داشته باشیم که همه افراد با ظاهری عاقلانه، همراه خود شخصیتی **کودکانه و بزرگانه** (زورگو) نیز دارند. گاه کودکانه برخورد می‌کنند مثلاً قهر می‌کنند، بهانه می‌آورند، آه و ناله سر می‌دهند و گاه بزرگانه مثلاً دستور می‌دهند، بکن نکن می‌کنند، باید نباید راه می‌اندازند. سعی کنیم با برخوردی عاقلانه و آرام با آن‌ها درگیر نشویم.

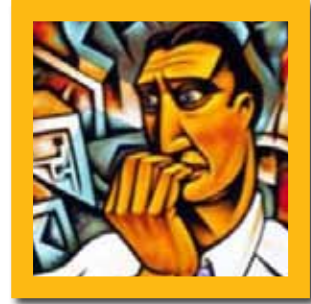
برای اختلالات خفیف روانی به ویژه اضطراب، افسردگی، وسواس و حالات عصبی ناشی از موج انفجار داروهای خوبی وجود دارند. اگر پزشکان چنین داروهایی تجویز نمودند کلیه توصیه‌های دارویی تجویز شده را رعایت کنیم.



اضطراب

تعریف: اضطراب عبارت است از ترس مبهم و غیر منطقی از اتفاقات آینده.

ترس و اضطراب مترادف هم نیستند. منظور از اضطراب حالت نگرانی و دلهره و دلشوره است، اما منظور از ترس ترس‌های روانی یا فویاست نظیر ترس از بلندی، ترس از حیوانات، ترس از



تاریکی، ترس از مکان‌های بسته و ...

تمایزی که می‌توان بین این دو اصطلاح قائل شد آن است که ترس اغلب به ارزیابی اولیه از یک خطر واقعی برمی‌گردد. در حالی که اضطراب بیشتر به حالت هیجانی، نگرانی و دلواپسی به علت خطری نامعلوم اطلاق می‌شود.

انواع اضطراب

اضطراب یا همان اختلالات اضطرابی ممکن است به شکل‌های گوناگون، شامل اضطراب منتشر (ترس مبهم از رویدادهای آینده در هر مکان و هر زمان)، فویا، وسواس بروز کند.

علائم اضطراب

علائم اضطراب شامل مجموعه‌ای از علائم بدنی، فکری و روانی است.

۱. علائم بدنی: درموقع اضطراب

بدن ما با تپش قلب، تنگی

نفس، از دست دادن اشتها،

تهوع، بی‌خوابی، تکرر ادرار،

چهره برافروخته، تعریق،

اختلال گفتار و بی‌قراری

واکنش نشان می‌دهد.



۲. علایم فکری: اضطراب موجب سردرگمی، اختلال در حافظه و تمرکز، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، کمرویی، گوش به زنگی و افکار تکرار شونده می شود.
۳. علایم روانی: وقتی مضطرب هستیم عصبی، بی طاقت، نگران، هوشیار، وحشت زده، دلواپس، افسرده و هیجان زده می شویم.

افسردگی

افسردگی عبارت است از احساس غم، دلسردی، یا ناامیدی به مدت حداقل ۲ هفته در اغلب روزها و اغلب ساعات روز به علاوه علایم همراه. تشخیص افسردگی عمدتاً بر پایه نشانه‌های آن صورت می گیرد و امکان دارد که در طول زندگی فقط یک بار دچار افسردگی شویم و یا ممکن است که این مشکل سال‌های متمادی ما را گرفتار خود کند. افسردگی همان قدر که بیماری قند و سینه پهلو واقعیت دارند، واقعی و به مراتب شایع‌تر از آنهاست.



علایم افسردگی

افراد دچار افسردگی به مدت دو هفته یا بیشتر علایم زیر را تجربه می کنند:

۱. احساس غمگینی و اندوه؛



۲. تغییر در اشتها، (آنها یا کم اشتها می شوند و وزن از دست می دهند و یا پراشتها می شوند و وزنشان زیاد می شود)؛



۳. بی خوابی یا خواب بیش از حد معمول؛



۴. کاهش انرژی و احساس خستگی؛



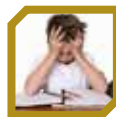
۵. از دست دادن علاقه و احساس لذت نسبت به فعالیت‌های لذت بخش گذشته؛



۶. احساس بی‌ارزشی، خود سرزنشی یا گناه زیاد؛



۷. کاهش توانایی تفکر یا تمرکز و مشکل در تصمیم‌گیری؛



۸. افکار تکراری درباره مرگ و افکار خودکشی.



علائم زمینه‌ساز افسردگی

افسردگی بدون اختلال یا دلیل آشکاری عارض می‌شود. به نظر می‌آید که برخی از افراد از نظر زیست‌شناختی آسیب‌پذیرند و در برخی از افراد، عوامل محیطی و روانی نقش مهمتری را ایفا می‌کنند. گرچه افسردگی ممکن است در هر سنی اتفاق افتد اما برخی از عوامل زمینه‌ساز، آسیب‌پذیری فرد را افزایش می‌دهند؛

۱. تاریخچه خانوادگی؛ دو سوم بیماران افسرده اعضای خانواده‌ای دارند که به

افسردگی دچار بوده‌اند.

۲. سن؛ افسردگی در بین زنان و مردان جوانی که احساسات غم و اندوه خود را

باعصبانیت، فرار کردن، استفاده از مواد مخدر یا پرخاشگری در منزل یا مدرسه

بروز می‌دهند افزایش می‌یابد. افسردگی ناشناخته و درمان نشده ممکن است

تأجایی تشدید شود که فرد جوان احساس کند، مرگ تنها راه نجات او است.

۳. فقدان کسی یا چیزی؛ افسردگی اغلب اوقات به دنبال فقدان می‌آید و نه فقط فقدان

شخص، موقعیت یا دارایی بلکه از دست دادن رؤیاها یا امیدهای ناملموس نیز سبب

افسردگی می‌شوند. اندوهی که به دنبال بالاترین فقدان‌های ممکن به سراغ فرد

می آید مثل مرگ کسی که دوستش داریم امکان دارد تمامی عوارض افسردگی را به دنبال داشته باشد، اما اختلالی روان پزشکی محسوب نشود فقدان های خفیف تر مثل نقل مکان، جدایی یا طلاق نیز ممکن است آسیب زا باشند. کنار نیامدن با یک فقدان احتمال دارد سبب پدید آمدن ناراحتی و



خشمی شود که ممکن است به احساس اندوه عمیق و ریشه دار بدل گردد.

۴. عزت نفس پایین؛ افرادی که احساس بی کفایتی و بی لیاقتی می کنند در معرض نوعی تفکر تحریف شده قرار می گیرند که ممکن است به افسردگی منجر گردد.

۵. سایر عوامل روان شناختی؛ وقتی فرد نداند که چگونه باید با احساسات و آشوب های بهنجار مثل خشم مقابله کند ممکن است زمینه برای افسردگی فراهم گردد.

۶. عوامل جسمانی؛ افسردگی ممکن است عارضه ای پیچیده ناشی از آسیب ها و بیماری های جسمانی از جمله سکته مغزی، صرع، آسیب سر، کم خونی و برخی از سرطان ها باشد. بسیاری از دارو هایی که کاربرد فراوان دارند مثل قرص های ضدبارداری، قرص های رژیم لاغری و دارو های فشار خون و... با افسردگی ارتباط دارند. مشروب های الکلی و مواد مخدر به ویژه کوکائین نیز تا حد زیادی در بروز افسردگی مؤثرند. در میان سوء مصرف کنندگان این مواد میزان افسردگی بسیار زیادی به چشم می خورد و میزان سوء مصرف این قبیل مواد نیز در میان افراد افسرده بسیار بالاست.

آشنایی با
نیازهای یادگیری



• آیا در اطرافیان خود کسانی را با نشانه‌های اضطراب، بیقراری، بی‌اشتهایی، افسردگی، وسواس، عصبانیت، پرخاشگری و دردهای پراکنده بدنی بدون وجود بیماری جسمی می‌شناسید؟ در مورد مشکلات آن‌ها و کارهای مؤثر برای کمک به ایشان بحث و گفتگو کنید.

• فهرستی از عوامل مثبت و منفی که در منطقه شما در زمینه سلامت روان دوران نوجوانی مؤثرند تهیه کنید و درخصوص هر یک از عوامل بحث و گفتگو نمایید.

• به نظر شما خانواده، مدرسه و محیط زندگی چه نقشی در سلامت روان دوران نوجوانی دارند؟ فهرستی از نقش هر یک تهیه و در مورد آن بحث و گفتگو کنید.



امام صادق عليه السلام می فرماید:

ان كان لكل شيء بقضاء و قدر فالحزن لماذا!!

اگر همه چیز به قضا و قدر است پس اندوه خوردن چرا؟!

میزان الحکمه ۳ ص ۶۶



فصل ششم

در مقابل بیماری‌های روانی چه کار می‌توان کرد؟



درس ۱۲

شیوه‌های پیشگیری و مقابله با مشکلات روانی چیست؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

یکی از کارشناسان سلامت روان عضو بسیج را دعوت کنید تا در جلسه شما حاضر شود و دربارهٔ اختلالات روانی و رفتاری شایع در دوران نوجوانی و جوانی برایتان صحبت کند. سپس از گروه بخواهید با استفاده از روش بحث گروهی در مورد راه‌های پیشگیری از ابتلا به مشکلات روانی صحبت کنند و در ادامه به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱. به نظر شما شیوه‌های پیشگیری از مشکلات روانی چیست؟

۲. چگونه زندگی را برای خود و دیگران شاد می‌کنید؟

۳. چه مهارت‌هایی در خود سراغ دارید که در مقابله با اضطراب و افسردگی به شما کمک می‌کند؟

۴. به نظر شما چه عواملی موجب تشدید اضطراب در زمان امتحان می‌شود؟ چه روش‌هایی برای غلبه بر اضطراب ناشی از امتحان می‌شناسید؟

۵. چگونه می‌توان به بیماران مبتلا به اختلالات روانی کمک کرد و آن‌ها باید به کجا معرفی شوند؟

شیوه‌های پیشگیری از مشکلات روانی

• با زندگی کنار بیاییم

هانس سلای در کتاب خود به نام «استرس بدون ناراحتی» رهنمودهای زیر را برای پیشگیری از مسائل روانی پیشنهاد کرده است:



۱. بپذیریم که هیچ چیز کامل نیست. ولی در هر رشته از فعالیت‌های منجر به کامیابی درجات بالایی از رضایت وجود دارد. از اینکه برای رسیدن به این درجات نسبتاً بالا تلاش می‌کنیم خوشنود باشیم.
۲. با هر موقعیتی در زندگی روبه‌رو می‌شویم ابتدا بررسی کنیم بینیم آیا آن موقعیت واقعاً ارزش تلاش و جنگیدن را دارد یا نه؟
۳. سعی کنیم ذهن خود را همیشه بر جنبه‌های لذت بخش زندگی و کارهایی که ممکن است سبب بهتر شدن موقعیت ما شوند متمرکز سازیم. هیچ چیز به اندازه شکست و ناکامی به کارایی ما صدمه نمی‌زند و هیچ چیز به اندازه موفق شدن به آن کمک نمی‌کند.



۴. حتی پس از تحمل بزرگ‌ترین شکست‌ها سعی کنیم با به یاد آوردن و برشمردن موقعیت‌های قبلی خود که هیچ کس نمی‌تواند آن‌ها را انکار کند با افکار مربوط به شکست و بی‌ارزشی مبارزه کنیم.
۵. هنگام روبه‌رو شدن با وظیفه‌ای که بسیار دردناک است ولی درعین حال برای رسیدن به اهداف ما اجتناب‌ناپذیر است انجام دادن آن را به تأخیر نیندازیم.
۶. برای درمان دملی چرکین بهتر است مستقیماً آن را با نوک چاقو از وسط ببریم و به درد و ناراحتی خاتمه دهیم تا اینکه با بریدن تدریجی سطح آن با نوک چاقو درد را طولانی‌تر سازیم.
۷. سرانجام، به خاطر بسیاریم که فرمول از پیش ساخته‌ای برای موفق شدن که مناسب حال همه باشد وجود ندارد.

• شاد باشیم

از آن جا که احساسات خوب برای انسان‌ها مفید است با انجام توصیه‌های زیر می‌توان شاد و سالم زندگی کرد:

۱. توجه به خود، کمک به رفع نیازهای دیگران بدون شناسایی نیازهای فردی ناممکن است. پس باید وقت کافی برای انجام آن دسته از فعالیت‌هایی گذاشت که باعث خوشحالی فرد می‌شوند؛
۲. وقت گذاشتن در برقراری روابط صمیمانه با دوستان و نزدیکان؛



۳. تلاش در انجام کارهای مورد علاقه و یافتن چالش‌هایی که مانع رسیدن فرد به اهداف زندگی شده است؛
۴. خوش بین بودن و یافتن جنبه‌های مثبت زندگی خود و جایگزین کردن آن با عیب‌یابی و یافتن کمبودها در زندگی؛
۵. رسیدگی به وضع سلامت جسمانی که برای مراقبت از سلامت روانی اهمیت

اساسی دارد؛

۶. پرهیز از افراط و تفریط در زندگی و رعایت حد اعتدال؛

• برای پیشگیری از مشکلات روانی قاطعانه عمل کنیم.

قاطعیت یعنی شناخت احساسات خود و اعلام صریح نیازها و خواست‌های خود به دیگران برخلاف خشونت که وسیله‌ای بسیار ناسالم‌تر برای بیان احساسات است. برای قاطعانه برخورد کردن باید از حق خود دفاع کرد و محدوده‌ای را که دیگران حق تجاوز به آن را ندارند مشخص ساخت، ولی نباید توقع دگرگونی فوری داشت چون قاطع شدن به زمان و تمرین نیاز دارد.

شیوه‌های مقابله با اضطراب

۱. مهارت مقابله‌ای شناخت علایم اضطراب

اولین قدم در مقابله با اضطراب شناخت علایم و چگونگی اثر آن بر فرد است. اضطراب هم می‌تواند به انسان نیرو ببخشد و او را برای برخورد با مشکل آماده کند و هم می‌تواند عملکرد طبیعی او را مختل سازد.

۲. مهارت مقابله‌ای اجتناب از تنبیه و سرزنش بیهوده خویش

باید پذیرفت که اضطراب بخشی از زندگی است و هر فردی ممکن است به آن دچار شود. پس نباید با افکار منفی خود را سرزنش کرد و این سؤالات را تکرار نمود که من آدم ضعیفی هستم، من عصبی هستم، هیچ‌کس مثل من مضطرب نمی‌شود و ...

۳. مهارت مقابله‌ای کنترل بدن برای خود آرام‌سازی

با تمرکز بر خود از طریق خود آرام‌سازی، می‌توان بر اضطراب غلبه نمود.

۴. مهارت مقابله‌ای کنترل رژیم غذایی و ورزش

یکی از راه‌های مقابله با اضطراب کنترل رژیم غذایی و ورزش است. داشتن رژیم غذایی مناسب بدون مواد محرک مثل نیکوتین و کافئین می‌تواند اضطراب را کنترل کند. علاوه بر قهوه و چای بسیاری از نوشیدنی‌های غیرالکلی نیز دارای کافئین هستند. حفظ تعادل در

مصرف قند نیز بسیار مهم است. بعد از یافتن یک رژیم غذایی مناسب بهتر است یک ورزش مناسب را هم در نظر داشت. ورزش مهارت مقابله‌ای خوبی است زیرا در سلامت جسم و روان نقش مهمی دارد.

اضطراب امتحان

منظور از اضطراب امتحان واکنش‌های هیجانی دانش آموز و دانشجو در هنگام امتحانات است که البته می‌تواند غیر منطقی باشد. امروزه ثابت شده است که آشنایی با روش‌ها و رموز گذراندن امتحان بیشتر از فراگیری مطالب درسی در کسب موفقیت



امتحان دهندگان تأثیر دارد. پاره‌ای از عوامل تشدید اضطراب امتحان عبارت‌اند از:

- تأکیدهای فراوان آموزگاران در کلاس‌های درس،
- یادآوری‌های مدیر و ناظم همراه تهدید و ترساندن،
- سفارش‌های شبانه‌روزی پدر و مادر در خانه،
- چیدمان میز و صندلی در سالن امتحان،
- وجود ناظران ناآشنا در سالن،
- بازدیدهای بازرسان اداره.

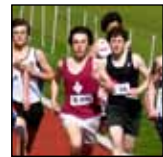
برخی روش‌های غلبه بر اضطراب ناشی از امتحان عبارت‌اند از:

۱. استفاده از امتحانات فرضی که دارای فواید زیر است:
 - کاهش میزان اضطراب؛
 - خنثی‌سازی تدریجی حساسیت فرد نسبت به آزمون اصلی و جلسه امتحان.
۲. آشنایی با روش مطالعه صحیح: لازم است در مطالعه هدف و برنامه را جزء به جزء مشخص و تنظیم نمود و در حین مطالعه نیز بر آن اساس اقدام کرد.
۳. انتخاب محل مناسب برای مطالعه شامل آماده کردن وسایل کار و استفاده از نور کافی.

شیوه‌های مقابله با افسردگی

گرچه گهگاه لغزیدن موقت به پهنهٔ افسردگی بسیار طبیعی است، اما باید برای بازگشت هرچه سریع‌تر به حالت عادی زودتر اقدام کرد. اگر این احساسات ظرف چند هفته شما را رها نکرد از کمک حرفه‌ای بهره‌گیری زیرا افسردگی خفیف ممکن است شدت یابد. موارد زیر از مفیدترین راه‌های غلبه بر افسردگی است:

۱. ورزش؛ از آنجا که افسردگی از بی‌حرکی سرچشمه می‌گیرد تمرین‌های ورزشی منظم از پیاده‌روی گرفته تا وزنه‌برداری می‌توانند موجب تقویت روحیه شوند، خواب و اشتها را بهبود بخشند، از اضطراب، تحریک‌پذیری و عصبانیت بکاهند و احساس تبحر و برتری را در فرد ایجاد کنند.



۲. شرکت در فعالیت‌های خوشایند؛ برای فردی که افسردگی دارد شرکت در فعالیت‌های خوشایند مثل رفتن به پارک، خوردن بستنی یا شام در رستوران دلخواه یا حتی رفتن به تعطیلات کوتاه مدت به کنار دریا یا کوهستان ممکن است جاذبه‌ای نداشته باشند، اما چنانچه فرد سعی کند می‌تواند از این فعالیت‌ها لذت ببرد.



۳. با خود حرف زدن، همه ما روزانه با خود سخن می‌گوییم و در مورد ظاهر و کارهای خود نظراتی می‌دهیم. اگر صدای درونی ما همواره انتقادآمیز است باید خود را وادار سازیم که به اظهارات انتقادی غیرواقعی و منفی توجه نکنیم و تمرکز خود را به چیزهایی معطوف سازیم که دربارهٔ خودمان دوست داریم یا چیزهایی که به خوبی انجام می‌دهیم.



۴. حفظ عادات بهنجار؛ اگر برنامهٔ فعالیت‌های روزانه خود را به طور منظم انجام دهیم از قبیل کلاس رفتن، غذا خوردن و غیره در آن صورت تسلط بیشتری بر زندگی احساس می‌کنیم.



۵. بیان احساسات خود؛ گرچه ممکن است نخواهیم دیگران را در مشکلاتمان درگیر کنیم، اما اگر نگرانی‌ها و احساسات خود را با دیگران مطرح کنیم احساس بهبود به ما دست می‌دهد.



۶. حفظ روابط اجتماعی؛ به جای گوشه‌گیری بهتر است خود را سرگرم نمود و با دیگران ارتباط برقرار کرد. روابط اجتماعی همچون سپری در برابر افسردگی است چون حس تنهایی و انزوا را که در وجود بسیاری از افراد افسرده رخنه می‌کند کاهش می‌دهد.



پس همان‌طور که ملاحظه کردید احساس افسردگی نحوه ارزیابی ما از رویدادهای زندگی است که به نظر ما غیرقابل تحمل‌اند.

مهارت‌های مقابله با افسردگی

۱. مهارت مقابله‌ای پذیرفتن موقعیت‌های ناخوشایند، زمانی که خارج از کنترل فرد است؛ مهم‌ترین اصل در مورد تغییر یک موقعیت ناخوشایند واقع بینی است. باید این حقیقت را پذیرفت که بسیاری از رویدادهای زندگی که به احساس افسردگی منجر می‌شوند، خارج از کنترل فرد هستند. بنابراین سازگارانه نیست که خود را با این گونه افکار غیرواقع بینانه ناراحت کنید.

۲. مهارت مقابله‌ای تقویت روابط شخصی با استفاده از مهارت‌های اجتماعی، جرأت‌ورزی و مذاکره.

از جمله رویدادهای زندگی که گاهی می‌توان بر روی آنها تأثیر گذاشت رویدادهایی است که به



روابط بین فردی مربوط می‌شود. اگر به دلیل آنکه کسی با شما درست برخورد نکرده یا نیازهای شما را برآورده نکرده است احساس ناراحتی می‌کنید می‌توانید از طریق مذاکره و گفتگو یا با استفاده از مهارت‌های اجتماعی و جرأت‌مندی موقعیت را تغییر بدهید. از جمله



عواملی که با مهارت‌های اجتماعی موفق مرتبط است عبارت‌اند از:

- توجه کردن به گفته‌های فرد مقابل،
- ترغیب و تشویق فرد مقابل به ابراز عقاید خود،
- مکث کردن در پایان صحبت و ایجاد تعادل بین ابراز علاقه به صحبت‌های فرد مقابل و حرف زدن در مورد خود،
- داشتن ظاهری آراسته.

سایر مهارت‌های اجتماعی مهم برای مقابله با احساس افسردگی شامل برقراری تماس چشمی مناسب و خودافشاگری به اندازه کافی است. در مورد تماس چشمی افراد ترجیح می‌دهند دوستان جدیدشان به اندازه کافی با آن‌ها تماس چشمی برقرار کنند تا نسبت به هم احساس صمیمیت کنند، اما نه آنقدر زیاد که به احساس خیره شدن بیانجامد. همین شرایط در مورد خودافشاگری نیز صادق است. دادن اطلاعات کافی در مورد خود به دیگران برای برقراری ارتباط در سطح فردی خوب است، اما مراقب باشید با خودافشاگری‌های زیاد از حد، دوستان جدید خود را خسته نکنید.

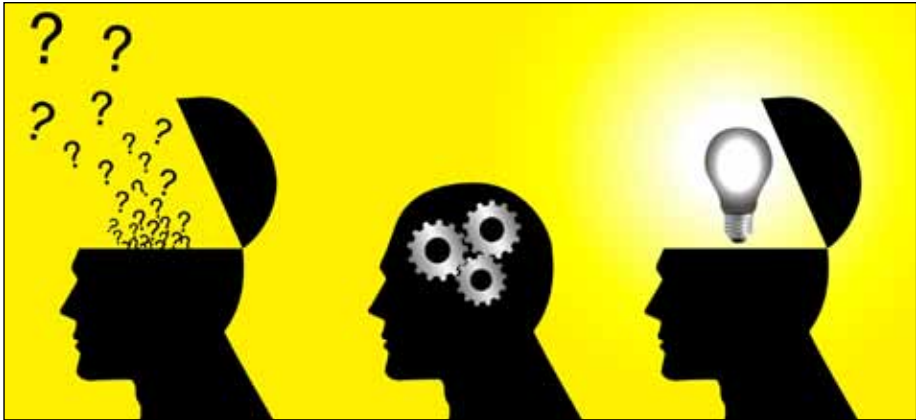
۳. مهارت جرأت‌ورزی؛

جرأت‌ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب بدون زیر پا گذاشتن حقوق دیگران. به این معنا که فرد قادر باشد نقطه نظرات خود را بدون تحقیر کردن یا پایین آوردن ارزش افراد دیگر در موقعیت‌های مختلف بیان کند. افراد جرأت‌ورز، برای خود و دیگران احترام قائل‌ند و اجازه نمی‌دهند که دیگران از آنها سوء استفاده کنند.

۴. مهارت مقابله‌ای شیوه حل مسئله یا مشکل؛

حل مسئله روشی است که می‌توان در هنگام برنامه‌ریزی برای برخورد با مشکلات زندگی از آن

استفاده کرد. استفاده از روش های حل مسئله موجب ایجاد اعتماد به نفس در فرد می شود. در این



مهارت برای دستیابی به یک تصمیم معتبر برای پاسخ گویی به مشکلات و گرفتاری ها باید چند مرحله را طی نمود: ادراک خویشتن: قدم اول در حل موفقیت آمیز مشکل پذیرفتن آن و پرورش این ذهنیت است که ما می توانیم مشکل را حل کنیم و بدانیم که مقابله منطقی و آرام با مشکلات مهم تر و بهتر از برخورد تکانه‌ی با مشکلات است.

۵. مهارت مقابله‌ای پاداش دادن به موفقیت‌های خود؛

مهارت مقابله‌ای پاداش دادن به موفقیت‌های خود برای افراد افسرده بسیار مناسب است. افراد افسرده برای موفقیت‌ها و دستاوردهای خود ارزش قائل نیستند چون آن‌ها برجسته‌های منفی خود تمرکز می کنند، دستاوردهای خود را دست کم می گیرند و خود را شایسته قدردانی و تشکر نمی دانند و از مهارت تقویت خود استفاده مؤثر نمی کنند.

آشنایی با نیازهای یادگیری



- آیا در اطرافیان خود کسانی را که درگیر مشکلات روانی شده باشند می‌شناسید؟ آیا از بین آن‌ها کسی که برای درمان اقدام کرده وجود دارد؟ چه اقداماتی برای آنها انجام شده است؟
.....
- آیا در بین اطرافیان خود کسانی را می‌شناسید که در زمان امتحان دچار اضطراب شدید شوند؟ چه مشکلاتی در زندگی آن‌ها به وجود آمده است؟ نقش خانواده و مدرسه در کاهش اضطراب امتحان چیست؟
.....
- برای آنکه شما و خانواده‌تان به بیماری‌های روانی مبتلانشوید به چه نکاتی توجه می‌کنید؟
.....
- آیا در منطقه شما مراکزی برای ارائه خدمات مشاوره برای کسانی که نیاز دارند وجود دارند؟
.....
- امکانات و منابع مؤثر برای سلامت روان را در محیط پیرامون خود شناسایی کنید. برای مثال کسانی را که مورد قبول مردم هستند شناسایی کنید و از آن‌ها در بحث‌های مربوط دعوت به عمل آورید.
.....



يا قوم انما هذه الحياه الدنيا متاع و ان الاخره هس دارالقرار

ای قوم من ، این زندگی دنیا کالایی بیش نیست و این آخرت است که
سرای باقی است .

(آیه ۳۹ - سوره غافر)



فصل هفتم

در تعامل با بیماران مبتلا به اختلالات روانی چه می توان کرد؟



درس ۱۳

شیوه‌های برخورد صحیح با بیماران مبتلا به اختلالات روانی چیست؟

داستان گویی

روش انتقال مطالب



یکی از کارشناسان سلامت روان عضو بسیج را دعوت کنید تا در جلسه شما حاضر شود و درباره نحوه تعامل با بیماران دارای اختلالات روانی صحبت کند. سپس از گروه بخواهید با استفاده از روش بحث گروهی در مورد شیوه‌های برخورد صحیح با بیماران بحث کنند و در ادامه به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱. به نظر شما شیوه‌های برخورد صحیح با بیماران دارای اختلالات روانی چیست؟

۲. آنچه را که خانواده افراد مبتلا به اختلالات روانی لازم است بدانند چیست؟

.....

۳. حقوق انسانی بیماران مبتلا به اختلالات روانی چیست؟

.....

۴. در جامعه چه نگرش‌های خرافی در مورد اختلالات روانی وجود دارد؟

.....

۵. چه گروه‌هایی در ابتلا به اختلالات روانی آسیب‌پذیرترند؟

.....

۶. بیماران مبتلا به اختلالات روانی در مصرف دارو به چه نکاتی باید توجه نمایند؟

.....

شیوه‌های برخورد صحیح با بیماران مبتلا به اختلالات روانی

آنچه را که لازم است خانواده فرد مبتلا به اختلالات روانی بدانند:

در عصر حاضر اختلالات روانی بسیار شایع‌اند که در صورت تشخیص و درمان به موقع قابل کنترل هستند. این اختلالات نشانه ضعف اراده یا تنبلی نیست و صرفاً با توصیه‌های عمومی مانند رفتن



به مسافرت و گوش دادن به موسیقی برطرف نمی‌شود.

از دست دادن همسر، والدین و فقدان حمایت روانی و مالی نقش مهمی در ایجاد و تداوم علایم بیماری دارد.

علایم بیماری در افرادی که مبتلا به اختلالات روانی‌اند بسیار گسترده است. توانایی‌های خویشاوندان برای کنار آمدن با فرد مبتلا در خانواده تا حد زیادی بستگی به این دارد که فرد مبتلا قبل از بیماری چه شخصیتی داشته است. به علاوه سن بروز بیماری نیز در برخورد خانواده با بیمار اثر می‌گذارد. بیمارانی که قبل از ابتلا مهارت‌های شغلی خوبی داشته و از مهارت‌های اجتماعی مطلوبی برخوردار بوده‌اند در مقایسه با افرادی که فاقد اینگونه مهارت‌ها بوده‌اند احتمالاً عملکرد بهتری بعد از بیماری خواهند داشت.

پس از ویزیت فرد بیمار معمولاً به منزل و نزد خانواده خود برمی‌گردد و عوامل متعددی وجود دارند که توجه به آن‌ها می‌تواند به بهبودی بیمار کمک نماید.

اعضای خانواده فرد مبتلا به اختلالات روانی با رعایت رهنمودهای زیر می‌توانند به پذیرش و بهبود بیماری فرد بهتر کمک کنند:

- همه اعضای خانواده باید به صورت یک تیم در مراقبت از بیمار شرکت فعال داشته باشند.
- روابط اعضای خانواده با هم صریح، روشن و مستقیم باشد؛ یعنی دو پهلو و با طعنه صحبت نکنند
- کلمات ساده و واضح بکار ببرند. اگر به بیمار آموزش می‌دهند یا سؤالی می‌کنند در هر بار

یک سؤال کنند زیرا اگر در یک زمان چند سؤال را پرسید ممکن است موجب گیجی بیمار گردد.

- ابراز عشق و حمایت می تواند در درمان و بهبودی بیمار نقش مهمی داشته باشد. خانواده‌ها ضمن توجه به نیازهای خود می توانند با آموختن درباره بیماری، امید دادن و تشویق، زیر نظر گرفتن علائم و مشارکت در درمان به بیمارشان کمک کنند. بنابراین ضروری است که بین مراقبت از فرد مبتلا و مراقبت از خود تعادل برقرار شود.

- پذیرفتن اختلال روانی شامل قبول کردن این موضوع نیز هست که دیگر قرار نیست همه چیز «عادی» باشد. درمان‌ها می توانند تغییر زیادی برای بیمار ایجاد کنند، اما از همه علائم و مشکلات به طور کامل جلوگیری نمی کنند. برای اجتناب از ناامیدی در روند درمان بیمار؛ باید توقعات واقع بینانه داشت. توقع بیش از اندازه از فرد مبتلا منجر به شکست می شود. از سوی دیگر توقعات خیلی کم نیز می تواند روند بهبودی را کند نماید. پس ضروری است بین حمایت از بیمار و تشویق او به مستقل بودن تعادل برقرار کرد.

- باید بیمار را متوجه کرد که اگر نیاز به درد دل، تشویق یا کمک در امر درمان داشته باشد شما در کنار او خواهید بود. به او یادآوری کنید که موضوع برای شما مهم است و هر کاری که بتوانید برای کمک به او انجام می دهید.

- فشار و استرس اختلالات روانی را بدتر می کنند. باید در مورد راه‌های کمک به بیمار برای کاهش فشارهای زندگی از او سؤال کرد و در صورت لزوم موقتاً تا بهبود وضعیت بیمار بعضی از مسئولیت‌های او را به عهده گرفت. در نظر گرفتن و اعمال یک نظم روزانه در زندگی مثل زمان‌های مشخص بیدار شدن، صرف غذا و خوابیدن می تواند فشار را در خانواده کاهش دهد.



- این بیماران به محبت نیاز دارند. در محبت کردن و ابزار علاقه به آنها، نباید دوگانه رفتار کرد. برخی خانواده‌ها گاه به بیمار محبت می کنند و گاه از او متنفر می شوند

این کار صحیح نیست. در موقع ابراز محبت باید چهره و ظاهر فرد نیز مثل کلام او صمیمانه باشد.

- احترام به بیمار و تشویق به خاطر کارهای مثبت و موفقیت‌هایی که به دست می‌آورد (هر چقدر هم کوچک باشد) باعث ایجاد و تقویت عزت نفس در وی می‌شود.
- با دادن مسئولیت به بیمار و جلب همکاری او در انجام کارها می‌توان حس ارزشمند بودن را در وی ایجاد نمود.
- با رعایت عدالت، نظم و قانون و با انجام تقسیم کار در منزل و سپردن مسئولیت‌های مختلف به بیمار می‌توان حس استقلال طلبی را در او ایجاد کرد.
- سر و صدا، درگیری‌های هیجانی، موقعیت‌های استرس‌زا و مشاجرات خانوادگی روند بهبود بیمار را با مشکل روبه‌رو می‌کند.
- ضروری است در رفتار با بیمار ثبات داشت و از سرزنش و برجسب‌های منفی در ارتباط با آنان پرهیز نمود و رفتارها و واکنش‌های او را به عنوان نشانه و علامت بیماری در نظر گرفت.
- همدلی با بیمار و فراهم کردن فرصت کافی برای ابراز مشکلاتش و مراجعه به موقع و مستمر نزد روان‌شناس / روان‌پزشک از ضروریات کمک به بهبود اوست.
- با برقراری ارتباط صحیح و دور از احساس حس ترحم نسبت به بیمار می‌توان روحیه استقلال طلبی و عدم وابستگی را در او ایجاد کرد.
- به دنبال بیماری ممکن است تغییراتی در هویت این بیماران ایجاد شود. مثلاً ممکن است مذهبی تراز قبل شوند یا در انتخاب دوست یا همسر الگوی جدیدی پیدا کنند. برخورد خانواده‌ها با این تغییرات بسیار مهم است. باید ضمن گوش دادن و احترام گذاشتن به نظرات بیماران با اعتقادات مذهبی آنان تند و خشن برخورد نکرد.
- توجه مداوم به بیمار حتی زمانی که به وضعیت و آنچه می‌گذرد بی‌تفاوت است و پرهیز از رفتار خصمانه و درگیری هیجانی با او ضروری است و در بهبود روند بیماری مؤثر است.
- پرهیز از تمسخر بیمار و ایجاد حس اطمینان در او که مورد علاقه اطرافیان است و بهبودی او برای خانواده اهمیت دارد.

- حفظ خونسردی و پرهیز از عصبانیت و دست زدن به بیماران دچار اختلالات شدید روانی برای جلوگیری از تشدید حس خشم در آنان ضروری است.
- متقاعد کردن بیمار به اینکه باورهایش اشتباه است نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه منجر به ایجاد تنش و ناراحتی بیمار می‌گردد.
- با تشویق بیمار به رعایت بهداشت و تنظیم برنامه روزانه می‌توان بهبود روند بیماری را تسهیل کرد.
- پرهیز از مراجعه بیمار نزد رمال، جن‌گیر، فالگیر و آینه بین، زیرا علاوه بر اتلاف وقت و صرف هزینه‌های زیاد مشکلات بیشتری را برای بیمار به وجود می‌آورد.
- مراقبت و حمایت از بیمار ممکن است موجب تغییراتی در زندگی فرد شود. پس باید برای حفظ سلامتی ضمن توجه به اهداف و اولویت‌های شخصی مسائلی از قبیل تغذیه مناسب، خواب کافی، فعالیت بدنی، تکنیک‌های آرام‌سازی (ریلکسیشن) و بهره‌گیری از آموزه‌های دینی برای کنترل استرس‌ها را در نظر گرفت.
- مذهب آن‌قدر برای پرورش و سلامت روح و روان آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس.



در سال‌های اخیر روانشناسان توجه بیشتری به دین برای سلامت روان و پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی معطوف داشته‌اند. آن‌ها معتقدند در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی روزمره او را کمک می‌کند.

راهنمای آموزش سلامت روان

- چنانچه یک فرد برای حمایت از بیمار توان و ظرفیت مورد نیاز را نداشته باشد، باید از اعضای دیگر خانواده استفاده کرد و در غیر این صورت از مراکز حمایت از افراد مبتلا به اختلال روانی کمک گرفت.
- کنار آمدن با رفتارها و تغییرات خلقی متناوب بیماران مثل (بی پروا، بی رحم، ایرادگیر، عصبانی، مزوی، زود خشم و متخاصم و...) دشوار است. باید عنایت داشت که این رفتارها از عوارض بیماری روحی اند نه نتیجه خودخواهی و یا ناپختگی افراد بیمار.
- در دوره‌های شدید بیماری افراد مبتلا ممکن است به روش‌های مخرب و یا غیرمسئولانه عمل کنند. باید از قبل برنامه‌ریزی کرد که چگونه می‌توان با آن رفتارها کنار آمد و در زمانی که بیمار در رفتارش ثبات دارد ضروری است با توافق او راه‌حلی را مشخص کرد. مثلاً کارت‌های اعتباری و کلیدهای ماشین را از شخص دور کنید و یا کارهای مالی خانواده را خود به عهده بگیرید.
- جهت کمک به بیمار در شرایط بحران لازم است فهرستی از اطلاعات بیمارستان‌های مناسب، پزشکان، درمانگران و دیگر اشخاصی را که می‌توانند به بیمار کمک نمایند تهیه کرد.



- کنترل بیمار زمانی که اقدام به خودکشی و خشونت می‌کند از عهده یک نفر خارج است. در این شرایط برای پرهیز از آسیب‌های احتمالی ضروری است ضمن پناه بردن به جای امن پلیس را مطلع کرد و چنانچه فرد اقدام به خودکشی کرده باید فوراً با اورژانس تماس گرفت و تا قبل از آمدن آمبولانس او را تنها نگذاشت.

- فراهم کردن فرصت‌هایی برای فعالیت‌های اجتماعی و همچنین فرصت‌هایی برای تنها بودن و برخورداری از زندگی خصوصی برای بیمار، لازم است.

- باید از مصرف صحیح داروها توسط بیمار اطمینان حاصل کرد و از انتقادهای غیر ضروری اجتناب نمود.



- در بیماران همراه با علائم شدید دیگر فرصتی برای استفاده از رهنمودهای بالانست. در این شرایط باید ضمن تماس فوری با اورژانس و پلیس ۱۱۰ مشکل بیمار را سریعاً توضیح داد و

از آنان کمک خواست و بهتر است متعاقب آن با پزشک معالج بیمار نیز تماس گرفت و از راهنمایی‌های ایشان نیز بهره‌مند شد.

نگرش‌های خرافی در مورد اختلالات روانی

در خصوص بیماران مبتلا به اختلالات روانی باورهای خرافی و اشتباهی وجود دارد و ضروری است در جامعه اقداماتی در زمینه انگ‌زدایی از بیماران روانی و فرهنگ‌سازی در مورد ریشه کن کردن باورهای خرافی و اشتباه به عمل آید. در ادامه به برخی از این باورهای نادرست اشاره می‌کنیم:

۱. طلسم، جادو، جن و ارواح خبیث در بروز بیماری‌های روانی دخالت دارند و بیمار روانی در تسخیر شیاطین است.

۲. رمالی، دعا نویسی، انرژی درمانی و درمان‌های سنتی در بهبود اختلالات روانی مؤثرند.

۳. اختلالات روانی قابل درمان نیستند.

۴. بیماران روانی ترسناک و خطرناک‌اند و باید از آن‌ها دوری کرد.

۵. بیمار روانی یک انگ و لقب ناخوشایند اجتماعی است و به همین دلیل باید موضوع بیماری فرد از همه مخفی نگه‌داشته شود و برای جلوگیری از فاش شدن

- آن فرد نباید به مراکز درمانی مراجعه کند.
۶. اختلالات روانی واگیردار هستند.
۷. بیماران روانی در فعالیتهای اجتماعی و شغلی و تحصیلی ناتوان هستند و نمی توان مسئولیت و وظیفه ای را به آنها محول کرد.
۸. اختلال روانی مجازات و تنبیهی برای عقوبت گناهان است.
۹. ازدواج راه حلی برای بهبود اختلال روانی است.
۱۰. داروهای روانپزشکی اعتیاد آورند و وابستگی دارویی ایجاد می کنند

گروه های آسیب پذیر در ابتلا به اختلالات روانی

- کودکان، سالمندان، افراد مطلقه (طلاق همسر)، افراد بیوه (مرگ همسر)، فردی که والدین

یا اعضای درجه یک خانواده او اخیراً فوت کرده اند،

- بازماندگان حوادث، بلایای طبیعی یا جنگ، فرد بی خانمان و خیابانی، فردی که تنها زندگی می کند،

- زنان باردار یا زنانی که به تازگی زایمان کرده اند، بیمار جسمی مزمن، معلول جسمی، فردی که اخیراً به کشور



دیگری مهاجرت کرده است، حاشیه نشینان (سکونت در حاشیه شهرها)، فردی که دچار شکست عاطفی، شغلی، تحصیلی یا مالی شده است،

- فرد بیکار (بدون شغل)، فردی که شغل، محل سکونت یا محل تحصیلش را عوض کرده است،

- فرزند طلاق یا کودک تک والد، خانواده و مراقبین بیماران روانی یا بیماران جسمی مزمن، کارکنان مشاغل آسیب پذیر (پرستاران، گروه های امداد و نجات، کارکنان بخش اورژانس

بیمارستان)،

- بیمار روانی، فردی که سابقه ابتلا قبلی به بیماری روانی را دارد،
- فردی که سابقه خودکشی دارد، کودکان و نوجوانان بی سرپرست، فردی که مورد سوء رفتار و خشونت قرار گرفته است،
- فردی که در خانواده پر مشاجره و متشنج زندگی می کند، فردی که والدین یا همسر او معتادند،
- فردی که در محیطی غیر از خانه زندگی می کند (سکونت در خوابگاه، پرورشگاه، آسایشگاه سالمندان یا معلولین).

مصرف دارو در بیماران مبتلا به اختلالات روانی

تقریباً هر کسی که با بیماران روانی در تماس است این مسئله را می داند که یکی از مشکل ترین و شایع ترین مسائلی که در مورد این بیماران وجود دارد امتناع از مصرف دارو است. این امر چند دلیل دارد که عبارتند از:

- بیماران ممکن است بیماری خود را انکار کنند یا ممکن است ادعا نمایند که بهبود یافته اند و نیاز به مصرف دارو ندارند.

• داروها ممکن است باعث عوارض جانبی ناخوشایندی شوند (به خصوص خشکی دهان و تاری دید) و به این دلیل بسیاری از بیماران استفاده منظم و مداوم از دارو را به سختی قبول می کنند. برای تشویق بیمار به استفاده بهتر و منظم دارو می توان به او یادآوری کرد که بیماری های دیگری نیز مثل مرض قند (دیابت) وجود دارند که بیماران باید هر روز و به طور منظم دارو مصرف کنند.

• حتی اگر فرد مبتلا به اختلال روانپزشکی تحت درمان باشد ممکن است زمان هایی پیش بیاید که علائم حادثر



- کردند. در این شرایط باید سریعاً با مداخله سریع از شدیدتر شدن بیماری جلوگیری کرد.
- تشویق کردن بیمار به مصرف دارو کار ساده‌ای نیست. تازمانی که مدتی از ابتلا به بیماری نگذشته باشد و بیمار به این امر که مصرف دارو باعث جلوگیری از عود بیماری می‌شود بصیرت پیدا نکرده باشد به سادگی قابل حل نیست. از این جهت باید با صبر و آرامش بیمار را تشویق به مصرف دارو نمود.
- نظارت بر مصرف دارو توسط بیمار با برخوردی جدی و محبت آمیز تازمانی که بیمار مسئولیت مصرف دارو را خود به عهده بگیرد کاملاً ضروری است.
- ممکن است فرد به دنبال مصرف دارو دچار عوارض دارویی گردد که اغلب به تدریج از میان خواهد رفت. قبل از قطع دارو حتماً باید با پزشک مشورت شود. در صورت قطع زودرس دارو احتمال عود علائم بیماری بسیار بالاست.
- مصرف منظم دارو در بیمار مبتلا به اختلالات روانپزشکی از اهمیت زیادی برخوردار است. همچنین باید متذکر شد که مصرف داروهای روانپزشکی با تجویز پزشک اعتیادآور نیست.
- الگوهای بسیار زیادی برای استفاده از دارو درمانی وجود دارد. بعضی از افراد به طور منظم از تمام داروهایی که برایشان تجویز شده است استفاده می‌کنند. بعضی دیگر تنها قسمتی از داروهای تجویز شده را مصرف می‌کنند و عده‌ای هم به شکل دوره‌ای این کار را انجام می‌دهند. یعنی وقتی حالشان خوب نیست برای مدت چند ماه به طور منظم از داروها استفاده می‌کنند و همین که حالشان نسبتاً خوب شد، مصرف دارو را زیاد جدی نمی‌گیرند و بعضی دیگر هم به طور کلی از مصرف داروی تجویز شده خودداری می‌کنند. تعداد کسانی که به صورت دوره‌ای از دارو استفاده می‌کنند و یا دارو مصرف نمی‌کنند به مراتب بیشتر از کسانی است که به طور کامل از دارو استفاده می‌کنند.
- اگر بیمار بتواند مصرف داروهای تجویز شده را کنترل و اداره کند مسلماً با علاقه بیشتری درمان را پیگیری خواهد کرد. اگر درمان مستلزم داروهای زیادی باشد به احتمال زیاد نمی‌تواند به یاد بیاورد که چه موقع باید از یک داروی به خصوص استفاده کند. بسیار مهم است که زمان بندی مصرف داروها را به نحوی آسان تر کرد که بازنگی عادی بیمار

هماهنگ شود. بعضی از افراد به راحتی می توانند دارو درمانی تجویز شده را اجرا کنند. آنها دارو و زمان مصرف آن را روی برگه ای جهت یادآوری یادداشت می کنند و همیشه همراه خود دارند. بعضی از افراد هم از جعبه های دارو استفاده می کنند که به آنها یادآوری می کند که آیا از دارو استفاده کرده اند یا خیر.

- بیمار می تواند برای استفاده منظم از رژیم دارو درمانی خود از یادآورها کمک بگیرد. به عنوان مثال می تواند قرص هایی را که باید در شب بخورد همراه با یک لیوان آب در جلوی ساعت زنگ دار قرار دهد یا یادداشتی را روی آئینه اتاق بچسباند که به او یادآوری کند داروهای خود را باید صبح بعد از بیدار شدن از خواب بخورد یا می تواند ساعت مچی خود را کوک کند که به او یادآوری کند که چه وقت باید داروی نوبت بعدی خورده شود.
- اعضای خانواده می توانند در مصرف به موقع دارو به بیمار کمک و یادآوری کنند و بر مصرف دارو توسط وی نظارت نمایند.
- گاهی اوقات برنامه هایی پیش می آید که نظم عادی و روزمره زندگی فرد را بهم می زند، ولی در هر حالت باید سعی کرد زمان مصرف داروها تغییر نکند و نظم دارو درمانی در اولویت برنامه ریزی بیمار قرار گیرد.

راهکارهای احقاق حقوق انسانی بیماران روانی (WHO)

سازمان بهداشت جهانی برای احقاق حقوق انسانی بیماران روانی راهکارهای زیر را پیشنهاد می دهد.

- **تغییر نگرش و افزایش آگاهی:** وزارت بهداشت، سازمان های حمایت از خانواده ها و استفاده کنندگان از خدمات سلامت روان، متخصصین امر سلامت، سازمان های مردمی، مراکز علمی و آکادمیک، سازمان های تخصصی و سایر مراکز باید در تلاش برای آموزش و تغییر نگرش مردم در خصوص اختلالات روانی و جهت حمایت از احقاق حقوق انسانی بیماران روانی با هم متحد شوند.
- **بهبود وضعیت حقوق انسانی بیماران در تسهیلات سلامت روان:** باید سیستم پایش حقوق انسانی بیماران در مقابل رفتارهای غیرانسانی و تحقیر آمیز، شرایط

راهنمای آموزش سلامت روان

زندگی نامطلوب و نامناسب و روش‌های درمانی مستبدانه و ناخواسته راه‌اندازی شود. همچنین مردم باید در صورت مواجهه با خشونت به سیستم رسیدگی به شکایات دسترسی داشته باشند.

• **توانمندسازی سازمان‌های حمایت از خانواده‌ها و استفاده کنندگان از خدمات سلامت روان:**

این گروه‌ها از بهترین موقعیت برای شناسایی مشکلات، تعیین نیازها، کمک به یافتن راه حل‌ها، اجرای سیاست‌ها و طرح‌ها و قوانین و آرایه خدمات برخوردارند.

• **جایگزین کردن کلینیک‌های روانپزشکی با مراقبت‌های جامعه‌نگر:**

کلینیک‌هایی که اغلب نسبت به حقوق انسانی بیماران اعمال خشونت می‌کنند باید با تسهیلات مراقبت سلامت روان جامعه‌نگر جایگزین شوند و به پشتوانه ایجاد تخت‌های روانپزشکی در بیمارستان‌ها عمومی و مراقبت بیماران در منزل به ارائه خدمات پردازند.

• **افزایش سرمایه‌گذاری در سلامت روان:**

کارکنان سلامت روان باید افزایش یابند و آموزش ببینند تا به وسیله این اقدامات از برخورداری همه مردم به خدمات سلامت روان با کیفیت در هر سطح از نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه اطمینان حاصل گردد.

• **ایجاد سیاست‌ها، قوانین و خدمات جهت ارتقای حقوق انسانی بیماران روانی:**

کشورها باید امکان ارتقای حقوق انسانی بیماران روانی را از طریق ایجاد سیاست‌ها، قوانین و خدمات سلامت روان فراهم نمایند و بیماران را برای تصمیم‌گیری در مورد زندگی‌شان توانمند سازند و آن‌ها را از حمایت‌های قانونی بهره‌مند نمایند و برای مشارکت کاملشان در اجتماع اطمینان دهند.

مهارت آموزشی برای بیماران و خانواده آنان

افراد بیمار ذهن خود را با مسائل منفی مشغول می‌کنند. آن‌ها زمان زیادی را صرف یادآوری موارد منفی زندگی‌شان می‌کنند و هرگز راه‌های مقابله‌ای مناسبی را برای کنترل شرایط به کار نمی‌برند. به همین خاطر لازم است فرد بیمار و خانواده او در رابطه با بعضی از مهارت‌های زندگی آموزش لازم را کسب کند.

تعریف مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی یعنی توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با مشکلات زندگی روزمره کنار بیاید.

به طور کلی مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای سلامت روانی افراد جامعه، بهبود روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. این مهارت‌ها به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مانند: اعتیاد، خشونت، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و ... قابل استفاده‌اند.

مهارت‌های زندگی با ارتقای خودآگاهی، عزت نفس و اعتماد به نفس می‌تواند فرد را برای مقابله با خطرات و مشکلات زندگی آماده کند و این توان را در فرد ایجاد می‌کند که به خانواده و جامعه‌اش بیندیشد و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد باشد و به چاره‌اندیشی بپردازد.

ده مهارت به عنوان مهارت‌های زندگی معرفی شده‌اند که عبارت‌اند از:

- مهارت خودآگاهی - مهارت همدلی؛
 - مهارت برقراری ارتباط مؤثر - مهارت روابط بین فردی؛
 - مهارت حل مسئله - مهارت تصمیم‌گیری؛
 - مهارت تفکر انتقادی - مهارت تفکر خلاق؛
 - مهارت مقابله با استرس - مهارت مقابله با هیجانات.
- در ادامه به توضیح مختصری درباره هر کدام از این مهارت‌ها می‌پردازیم.

• خودآگاهی

یکی از مهم‌ترین عواملی که به انسان کمک می‌کند زندگی خوب و موفق داشته باشد این است که خود را بشناسد، احساس خوبی در مورد خود داشته باشد و از آن چه هست شاد و راضی باشد. ضعف در خودآگاهی با بسیاری از آسیب‌های روانی - اجتماعی و بیماری‌ها همراه است. از جمله مشکلات روانی اجتماعی مرتبط با خودآگاهی ضعیف می‌توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی سوء مصرف مواد و ... اشاره کرد.

این مهارت کمک می کند تا فرد بتواند:

- احساسات خود را بشناسد و آن‌ها را کنترل کند. ناتوانی در کنترل احساسات می تواند به اعتیاد، خشونت، ... منجر شود.
- نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد و با تکیه بر نقاط قوت خود، نقاط ضعفش را کاهش دهد.
- از نیازهای خود آگاه شود و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازد.
- اهداف را واقع بینانه و متناسب با توانایی هایش در زندگی تعیین کند چرا که اگر هدفی ایده آل و تخیلی انتخاب شود می تواند باعث بزهکاری، خشونت و خودکشی و ... شود.
- فرد می تواند ارزش خود را در زندگی پیدا کند و به این ترتیب از دنبال کردن ارزش های دروغین خودداری نماید و در نهایت با رضایت بیشتری زندگی کند.

هر یک از ما در طول روز ممکن است دچار احساسات مختلف و متضاد شویم که در موقعیت های متفاوتی رخ می دهد. شناسایی این احساسات به ما کمک می کند که طبیعی بودن هر احساس یا هیجان را بشناسیم و به کنترل آن کمک کنیم و موقعیت های ایجاد کننده آن احساسات را بشناسیم.

همه ما توانایی ها و استعدادهایی داریم که باعث می شود بعضی کارها را خوب انجام دهیم. به طور مثال بعضی از ما خوب آشپزی می کنیم و بعضی خوب خیاطی می کنیم. باید توجه داشت که هر انسانی در بعضی از زمینه ها استعداد دارد و در بعضی از موارد توانایی های لازم را ندارد پس نداشتن یک مهارت به معنای ضعف نیست.

توجه به توانایی ها و استعدادهای خود باعث می شود تصور مثبت از خود داشته باشیم و در مواقع لازم از این توانایی ها برای حل مشکلات استفاده کنیم. توجه به خصوصیات مثبت درونی در ایجاد و تقویت عزت نفس کمک زیادی به ما می کند.

• مهارت همدلی

ما برای اینکه بتوانیم سختی های زندگی را راحت تر پشت سر بگذاریم نیاز به حمایت یکدیگر داریم.

یکی از مهم ترین حمایت های دیگران از ما یا ما از دیگران همدلی است.

بسیاری از مشکلات اجتماعی مثل خشونت، اعتیاد، طلاق و ... ناشی از درک نکردن و قبول نکردن تفاوت های افراد با یکدیگر است.



وقتی با استفاده از مهارت خود آگاهی ویژگی ها، توانایی ها، موفقیت ها و شکست های خود را می پذیریم و به آن ها احترام می گذاریم به نظر می رسد می توانیم دیگران را نیز با تمام ضعف ها و توانایی هایشان بپذیریم و به آن ها احترام بگذاریم. رسیدن به مهارت همدلی هم مانند هر مهارت دیگری نیاز به تمرین مکرر دارد.

• مهارت تفکر نقاد و خلاق

نقد به معنی ارزیابی و سؤال کردن است، پس تفکر نقاد به این معنی است که هر مساله ای را بدون چون و چرا و تفکر نپذیریم بلکه آن را نقد و بررسی کنیم. با این مهارت می توانیم تصمیم گیری و حل مسئله مناسبی را داشته باشیم. مثلاً برای حل یک موضوع، راه حل های مختلف را به ذهن بیاوریم و از نوآوری و ابتکار برای حل مسئله استفاده کنیم.



• مهارت حل مسئله و تصمیم گیری

حل مسئله مهارتی است که هم فرد و هم اجتماع را درگیر می کند. افرادی در مسائل اجتماعی خود موفق ترند که در این حوزه به صورت اختصاصی تمرین کرده و آموزش دیده اند.

فرد با کمک مهارت حل مسئله سعی

می کند راه حل های مؤثر یا سازگارانه ای را برای مسائل روزمره زندگی خویش پیدا کند.

• مهارت مقابله با هیجان

انسان‌ها دارای هیجان‌ها و احساسات مختلفی هستند (احساسات مثبت و منفی و هیجانات خوشایند و ناخوشایند). همه افراد نیاز به شناخت این هیجانات دارند و باید به نقش آن‌ها در زندگی خود و دیگران پی ببرند. پس از شناخت کافی است که شخص می‌تواند واکنش‌های مناسبی به هیجان‌ها ابراز کند و با هیجانات منفی مثل خشم و اضطراب مقابلهٔ صحیح انجام دهد. در اینجا به عنوان نمونه به هیجان ناخوشایند خشم می‌پردازیم.

برای کنترل موفق خشم لازم است ابتدا عوامل ایجادکنندهٔ آن را بشناسیم، شیوه‌های بروز دادن خشم را در خود بدانیم و در نهایت چگونگی کنار آمدن با آنها را یاد بگیریم. خشم یک احساس طبیعی است ولی چنانچه کنترل نشود می‌تواند به رفتار پرخاشگرانه منجر شود.

واکنش افراد در مقابل خشم متفاوت است. برخی سعی می‌کنند خشم خود را نشان ندهند و به اصطلاح خشم خود را فرومی‌خورند. برخی رفتار پرخاشگرانه دارند و به طور مستقیم داد و بیداد راه می‌اندازند. برخی اوقات افراد به ظاهر پرخاشگری نمی‌کنند، اما غیرمستقیم به طرف مقابل آسیب می‌رسانند. مثلاً کم‌کاری می‌کنند یا پشت سر او بدگویی می‌کنند. و عده‌ای هم با رفتار جرأت‌مندانه با کنترل خود، احساس و خواسته خویش را ابراز می‌کنند بدون اینکه به حقوق دیگران لطمه‌ای بخورد.

• مهارت مقابله با استرس

استرس تجربه شایع انسان است. همه ما به نوعی این کلمه را در زندگی مکرر به کار می‌بریم. استرس بر اساس رابطه بین فرد و محیط تعریف می‌شود، یعنی مثلاً موقعیتی برای یک شخص می‌تواند استرس‌زا باشد و برای فرد دیگری چنین حالتی را به دنبال نداشته باشد. در نتیجه تجربه کردن استرس هم به شخصیت فرد و توانایی او بر می‌گردد و هم به عوامل محیطی. گرچه برخی اعتقاد دارند بین میزان استرس و سطح عملکرد رابطهٔ معکوسی وجود دارد، اما تجربه نشان داده است که استرس همیشه منفی نیست بلکه برای شروع یک کار و پیشرفت آن حداقلی از استرس لازم است. استرس خیلی زیاد و خیلی کم هر دو دردسر سازند. برای شخصی که استرس را تجربه می‌کند یک‌سری علائم جسمی، رفتاری و روانی وجود دارند: از جمله سردرد، درد معده، طپش قلب، خستگی، ناخن

جویدن، قدم زدن، گریه کردن، عدم تمرکز، بی انگیزگی و ...
شناختن این علائم در خود در حین استرس باعث می شود در هر لحظه بفهمیم تا چه میزان استرس داریم و برای رفع آن تلاش کنیم.

آشنایی با نیازهای یادگیری



- آیا در بین اطرافیان خود کسانی را که مبتلا به اختلالات روانی باشند می شناسید؟ شیوه برخورد خانواده و اطرافیان با بیماران چگونه است؟ به نظر شما شیوه برخورد صحیح با بیماران چیست؟ نقش خانواده و جامعه در کاهش شدت بیماری چیست؟

- مردم منطقه شما با حقوق انسانی بیماران مبتلا به اختلالات روانی آشنا هستند؟

- در منطقه شما آیا کسانی هستند که به جادو و خرافات و نگرش های منفی برای مقابله با اختلالات روانی اعتقاد داشته باشند؟ عوامل اعتقادی و اجتماعی مثل آداب و رسوم مذهبی و باورها و سنت های رایج در منطقه شما که بر سلامتی روان تأثیر می گذارند چیست؟

- آیا در منطقه شما مراکزی برای ارائه خدمات مشاوره در زمینه مهارت آموزی برای بیماران و خانواده هایی که نیاز دارند وجود دارند؟

- در منطقه شما بیمارانی را می شناسید که از مصرف دارو امتناع نمایند و دارو مصرف نکنند؟

بخش دوم



انتقال پیام

چگونه مطالب و پیام‌های خود را به دیگران منتقل کنیم؟

در یک برنامه مشارکتی مثل برنامه یاوران بسیجی سلامت که بر مشارکت و اقدام خود بسیجیان متکی است بدون شناخت نیازها و توانایی‌هایشان نمی‌توان انتظار همکاری داشت. برای انتقال مؤثر مطالب و برنامه‌ریزی مناسب ضروری است قبل از شروع جلسه بحث اطلاعاتی پیرامون نیازهای محلی، عوامل اجتماعی و امکانات و منابع محلی در رابطه با موضوع بهداشتی مورد نظر به دست آورد. بخش اول این راهنما آشنایی با موضوع درس است و آنچه باید منتقل شود. بر اساس الگوی مشارکتی باید به فراگیران اجازه شرکت فعال در برنامه‌ها داده شود تا آنها بتوانند با ابعاد فرهنگی جامعه‌ای که می‌خواهند در آن خدمت کنند ارتباط برقرار نمایند. این بخش می‌خواهد توضیح دهد که چگونه باید پیام‌های خود را به دیگران منتقل کنیم.

سخنی با شما یاوران بسیجی:

ممکن است شما در مورد سلامت مطالب زیادی بدانید، ولی با روش‌های مناسب انتقال پیام آشنایی زیادی نداشته باشید.

غالباً انتخاب روش مناسب انتقال پیام بر اساس میزان دستیابی فراگیران به مطالب و بهره‌گیری آن‌ها تعیین می‌شود. به خاطر داشته باشید که روش انتقال پیام باید با توجه به وظایف انتقال مطالب، اطلاع‌رسانی و وظایف مدیریتی شما در برنامه‌های ارتقای سلامت انتخاب شود. چنانچه روش انتقال پیام مناسب با موضوع مورد نظر و نیاز جامعه هدف انتخاب شود شما به اهداف خود می‌رسید و به جهت انتقال مناسب مطالب احساس رضایت می‌کنید.

انتخاب پیام‌های مناسب

مسائل مربوط به سلامت را که در حوزه شما یاوران بسیجی وجود دارد یادداشت کنید. درباره شدت هر مسئله (چه تعداد از افراد حوزه و پایگاه با آن مسئله روبه‌رو هستند؟ کدام یک خطر بیشتری دارند؟) بحث کنید. سپس درباره مسائلی که یادداشت کرده‌اید رأی‌گیری کنید. پنج مسئله‌ای را که بیشتر از همه بر سلامت افراد حوزه شما اثر می‌گذارند به ترتیب اهمیت در جدول زیر یادداشت نمایید. توجه داشته باشید مسائلی را فهرست نمایید که با آموزش سلامت قابل حل باشد.

فرم شماره (الف)

شماره	مسائل سلامت به ترتیب اهمیت
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	

*برای آشنایی با نحوه تکمیل فرم ها به دستورالعمل اجرایی مراجعه نمایید.

سپس برای حل هر مسئله برنامه ریزی کنید و در ارتباط با هر مسئله به سؤالات زیر پاسخ دهید:

چرا این مسئله سلامتی به وجود آمده است؟

این مسئله، سلامت چه افرادی را به خطر می اندازد؟

چرا این افراد در معرض خطر سلامتی اند؟

پیام های سلامتی که به آگاهی گروه های هدف منجر خواهد شد کدام اند؟

رفتارهای مورد انتظار از گروه های هدف برای حل مسئله چیست؟

بهترین روش انتقال پیام سلامتی در این مسئله برای گروه های هدف شما چیست؟

بهترین زمان جهت انتقال پیام سلامتی در این مسئله، از نظر گروه های هدف شما چه وقتی است؟

توجه داشته باشید اگر افرادی به دلیل نداشتن آگاهی، انگیزه و یا مهارت رفتاری را انجام می دهند که

سلامتی آن ها را به خطر می اندازد آنها همان کسانی اند که شما برایشان برنامه ریزی خواهید کرد و به

اصطلاح گروه های هدف نامیده می شوند.

چه کارهای دیگری جز آموزش، برای رفع این مسائل سلامت می توان انجام داد؟ نتیجه بحث ها را

در جدول زیر به طور خلاصه بنویسید.

فرم شماره (ب)

این کار چه زمانی انجام خواهد شد؟	رفتارهای سلامتی مورد انتظار		پیام سلامتی برای افزایش آگاهی		روی چه کسانی تاثیر می گذارد؟ (گروه های هدف)	مسئله سلامت	تاریخ
	عنوان رفتار	روش ارائه	عنوان پیام	روش ارائه			

*برای آشنایی با نحوه تکمیل فرم ها به دستورالعمل اجرایی مراجعه نمایید.

چند پیام سلامتی مورد انتظار

- در عصر حاضر اختلالات روانی بسیار شایع اند که در صورت تشخیص و درمان به موقع قابل کنترل هستند.
- از دست دادن همسر، والدین و فقدان حمایت روانی نقش مهمی در ایجاد و تداوم علایم اختلالات روانی دارد.
- پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: سعادت در سلامت نفس (روان) و بی آزاری است و محل آن در افکار، گفتار و رفتار خودمان است.
- وضعیت جسم و روان انسان آنچنان درهم تنیده است و آن قدر بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند که سلامتی جسم بدون سلامتی روان میسر نیست.
- بیماری های اعصاب و روان مانند بیماری های جسم، به راحتی قابل پیشگیری و درمان اند.
- ایمان، امید و توکل به خداوند انسان را در مقابل مشکلات زندگی مصون و آسیب ناپذیر و مقاوم می سازد و آرامش و اعتماد به نفس و تعادل را برای شما به ارمغان می آورد.

- گوشه‌گیری و انزوا آغاز اختلال روانی است.
- جسم و روان به هم وابسته‌اند، اگر یکی بیمار شود دیگری نیز از آن متأثر خواهد شد.
- مشاوره و درخواست کمک و راهنمایی از روانشناسان و روانپزشکان نشانه هوشیاری است نه ناتوانی و بیماری.
- ارتباط سالم و همکاری با دیگران نشانه تکامل و رشد یافتگی است.
- افراد سالمند به محبت، احترام، حمایت و محیط گرم خانواده نیازمندند.
- رضایت از زندگی و تلاش برای بهبود آن و امیدواری به آینده از نشانه‌های سلامت روان هستند.
- اساس زندگی موفق خانوادگی محبت، همکاری و گذشت است.
- توهین، تحقیر و تنبیه بدنی باعث می‌شود سایر راه‌های تربیتی به روی والدین و مربیان بسته شود.
- اگر می‌خواهید صدایتان شنیده شود فریاد بزنید، اما اگر می‌خواهید حرفتان شنیده شود آرام، شمرده و مؤدب صحبت کنید.
- کسی که می‌ترسد و فکر می‌کند که شکست خواهد خورد حتماً و قطعاً شکست خواهد خورد، اما کسی که امیدوار است و فکر می‌کند که پیروز خواهد شد، حتماً و قطعاً پیروز خواهد شد.
- نگرانی هرگز از غم و غصه فردا نمی‌کاهد، بلکه فقط لذت خوشی و راحتی امروزمان را از بین می‌برد.
- یک غم به تنهایی برای نابودی هزاران شادی، خوشی، نشاط و راحتی زندگی کافی است. پس عاقبت‌اندیش باشیم.
- افکار مثبت و سالم به چهره شما شادابی و نشاط می‌بخشند، اما افکار منفی و ناسالم به چهره شما افسردگی هدیه می‌کنند. پس مثبت‌اندیش باشیم.
- هر چقدر به طبیعت نزدیک‌تر شویم روحیه سالم‌تر و آرامش بیشتری خواهیم داشت.
- برای انسان عاقل و سالم در زندگی هیچ بن بست و وجود ندارد چون معتقد است که یا

- راهی خواهیم یافت یا راهی خواهیم ساخت.
- نشانهٔ عقل و علم انسان گفتار اوست و نشان گوهر و شرافت انسان رفتار او.
- در زندگی وقتی به داشتن هایمان فکر می کنیم خود را خوشبخت و زمانی که به نداشتن هایمان فکر می کنیم بدبخت احساس می کنیم. پس احساس خوشبختی و بدبختی در تصور و تفکر خود ماست.
- عمل به ارزش های الهی در زندگی روزمره و پاک زیستن موجب تأمین آرامش، تضمین سلامت روان و رستگاری است.
- زندگی صرفاً جمع کردن مال و ثروت نیست بلکه زندگی حفظ سلامتی، عبادت پروردگار، قناعت داشتن و لذت بردن از آن چه که داریم است.
- اهمیت سلامت روان خود را دریابید. برای اندیشیدن و پرداختن به سلامت روان خود هیچ وقت دیر نیست.
- به خاطر داشته باشید که افسردگی تنبلی نیست. افسردگی یک بیماری است که با مصرف داروی مناسب، مشاوره و روان درمانی قابل کنترل و درمان است.
- عصبانیت و پرخاشگری با مشاوره و نیز مصرف داروی مناسب قابل کنترل است.
- افسردگی یک بیماری است. خود و یا دیگران را به خاطر افسردگی سرزنش نکنیم و در پی درمان باشیم.
- بیماری افسردگی می تواند با علایم جسمی از قبیل سردرد، دردهای عضلانی و استخوانی، درد قفسه سینه و طپش قلب بروز نماید.
- داروهای روانپزشکی که با نظر متخصص مربوطه تجویز می شود باعث اعتیاد نمی گردد.
- شأن انسان ها به ارزش های معنوی و اخلاقی شان است. بیماری بیماری های روانپزشکی بر ارزش های انسانی تأثیر سوئی ندارد.
- ترس از شناخته شدن فرد به عنوان بیمار روانی مانع مراجعه به موقع فرد به پزشک و منجر به مزمن شدن بیماری، تأخیر در بهبود و عوارض جبران ناپذیر می شود.
- برچسب "بیمار روانی" باعث ایجاد تبعیض، پیش داوری غیرموجه از سوی دیگران و در

- نهایت انزوا و محرومیت فرد بیمار از حقوق اجتماعی می‌شود
- بیماران مبتلا به اختلالات روانی باید در خانواده از حمایت‌های عاطفی بیشتری برخوردار شوند.
- حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی مناسب باعث بهبود سریع‌تر بیماران مبتلا به اختلالات روانی می‌شود و عوارض ناشی از آن کاهش می‌یابد.
- هرگز فکر نکنیم که بیماران مزمن روانی ناتوان و ناکارآمدند.
- بیماران مبتلا به اختلالات روانی را تنها نگذاریم و آن‌ها را طرد نکنیم. در کنارشان باشیم و از آنها حمایت کنیم.
- بیماران مزمن روانی نیازمند حمایت و مراقبت از سوی خانواده‌اند.
- بیماری‌های مزمن زمینه‌ساز و منشأ اختلالات روانی‌اند.
- برای بیماران مزمن جسمی امیدواری حتی از تأثیر دارو شفابخش‌تر است.
- بیمار مبتلا به بیماری مزمن جسمی در صورتی می‌تواند بهبود یابد که برای سلامت روان، آرامش و نشاط خود اهمیت قائل باشد.
- برای بیمار مبتلا به بیماری مزمن جسمی، ناتوانی و رکود واقعی در بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که سلامت روانی خود را از دست بدهد.
- توانایی‌های روانی انسان آن‌قدر عظیم و بی‌نهایت است که می‌تواند جسم انسان را از تمام بیماری‌های مزمن و صعب‌العلاج برهاند.
- شگفت‌انگیزترین نیروی وجود انسان، توانایی‌های روانی، روحی و ذهنی اوست که می‌تواند بر بیماری مزمن جسمی تأثیرگذار باشد.
- خودباوری، اعتماد به نفس و امید سه کلید درمان بیماری‌های جسمی مزمن‌اند.
- برخورداری بیمار مزمن جسمی از حمایت، محبت و مراقبت افراد خانواده و دوستان و امید خود او به زندگی بیمار را در برابر بیماری‌اش مقاوم می‌سازد و او را گام به گام به بهبود نزدیک‌تر می‌گرداند.
- همانا با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. (قرآن کریم).

- امام صادق (ع) فرموده‌اند آنچه که برای تأمین سلامت هزینه می‌شود اسراف نیست زیرا اسراف در آن است که مال تلف شود و زیان به بدن برسد. (الفصول المهمت فی اصول ائمه از حر عاملی است.)
- زندگی تغییرپذیر است اگر خودمان را تغییر دهیم.
- شیوه تربیتی خانواده سالم محبت همراه با نظارت است.
- نگرش همه چیز را تعیین می‌کند. نگرش خود را عوض کن زندگی ات عوض می‌شود.
- سلامت روان یعنی فرد بتواند عملکرد موفق و عالی از نظر تفکر، خلق و خو و رفتار داشته‌باشد.
- سلامت روان یعنی فرد بتواند روابط مثبت با دیگران برقرار کند.
- سلامت روان یعنی فرد بتواند با مشکلات و استرس‌ها و ناملایمات زندگی کنار آید و توانایی کمک به دیگران را هم داشته‌باشد.
- یکی از مهم‌ترین اصول سلامت روان معنویت و ارتباط با خداست.
- ارتباط با خدا در سختی‌ها، مشکلات و بحران‌های زندگی به انسان آرامش می‌دهد و توکل و توسل به او باعث کنترل استرس‌ها و تنش‌های فرد می‌شود.
- انسانی که به خدا ایمان دارد و به او توکل می‌کند در مقابل ناملایمات زندگی سرخم نمی‌کند و به خداوند پناه می‌برد و با مشکلات راحت‌تر کنار می‌آید.
- افرادی که از سلامت جسمی و روانی برخوردارند احساس شادمانی بیشتری دارند.
- افرادی که شادمان‌ترند، کمتر افسرده می‌شوند.
- احساس رضایت و شادکامی در زندگی و کار از مهم‌ترین عواملی است که سلامت جسم و روان انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- افراد شادمان بیشتر بر زندگی خود کنترل و تسلط دارند.
- افراد شاد در مقابل مشکلات مقاومت، ابراز وجود و آمادگی بیشتری برای تجربه زندگی از خود نشان می‌دهند.
- در محیط شاد ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می‌شود.

- لازمه شادی و شاد بودن چیزی نیست جز مثبت اندیشی و جستجوی خوبی‌ها و زیبایی‌ها.
- ورزش، تنش‌های روانی را از بین می‌برد و اخم‌ها را به لبخند تبدیل می‌نماید.
- توجه به سلامت جسم و روان سالمندان کیفیت زندگی آنان را ارتقا می‌بخشد.
- پویایی و نشاط سالمندان نشان توانمندی آنان است.
- افسردگی، اضطراب، وسواس، پرخاشگری و دردهای جسمی به علت استرس تشدید می‌شوند.
- استرس عامل عمده کاهش کمیت و کیفیت نیروی انسانی و انرژی در محل کار و زندگی می‌شود.
- روابط دوستانه پدر و مادر در خانواده ضامن سلامت روان فرزندان است.
- مشاجره و دعوای پدر و مادر سلامت روان فرزندان را به خطر می‌اندازد.
- احترام و تشویق به موقع، موجب رشد شخصیت و فراگیری کودک است.
- کودک گلی است که در گلزار محبت و صمیمیت می‌شکفت.
- برچسب منفی زدن و لقب‌گذاری به کودکان تأثیری دائمی و مخرب روی ذهنیت کودکان نسبت به خودشان و رفتارشان خواهد گذاشت.
- شناسایی رفتارهای آسیب‌رسان به کودکان و تغییر آن‌ها می‌تواند در پیشگیری از بروز برخی از مشکلات رفتاری مؤثر باشد.
- احساس امنیت به بچه‌ها کمک می‌کند تا آن‌ها از شکست خوردن کمتر بترسند و حتی در صورت شکست دوباره تلاش کنند.
- هرگونه تغییر در زندگی می‌تواند در کودکان استرس ایجاد کند.
- بسیاری از استرس‌هایی که توسط کودکان تجربه می‌شود برای بزرگسالان قابل تشخیص نیست.
- گفتگو با کودکان یکی از راه‌های مهم کاهش استرس در آن‌هاست.
- روابط دوستانه پدر و مادر ضامن سلامت روانی فرزندان است.
- به سلامت روان بیندیشیم و آن‌را مهم و جدی بگیریم زیرا وجود افراد با جسم و روان سالم

- از شرایط مهم و اساسی رشد یک جامعه است.
- به سلامت روان به اندازه سلامت جسم اهمیت دهیم.
- محیط کار خود را دوستانه کنیم.
- اگر بیش از شایستگی خویش متوقع باشیم با ناکامی مواجه خواهیم شد.
- در وقت گرفتاری و بیماری بیشتر از سایر اوقات به هم‌نوعان خود توجه، احترام، دلجویی، حمایت و محبت کنیم.
- با دقت در انتخاب رشته تحصیلی، شغل و همسر بسیاری از مشکلات روانی زندگی را کاهش دهیم.
- در انتخاب رشته تحصیلی و شغل باید هوش و استعداد، توانایی و علاقه خود را در نظر بگیریم.
- با درد دل کردن با افراد مطمئن، تحمل مشکلات و ناراحتی‌ها را آسان‌تر کنیم.
- احترام گذاشتن به دیگران، احترام گذاشتن به خودمان است و بالعکس زیرا هر عملی عکس‌العملی را به دنبال دارد.
- کرامت انسانی به ثروت و زیبایی و مقام نیست. عزت نفس خود را در گرو دارا بودن هیچ‌یک از این خصوصیات قرار ندهیم. والاترین عزت و شایستگی انسان رسیدن به مراحل بالای رشد، کمال و تعالی انسانی است.
- مشکلات روانی خود و اعضای خانواده را جدی بگیریم و برای درمان آن‌ها اقدام کنیم.
- اهمیت مشکلات روانی کمتر از بیماری‌های جسمی نیست. برای مداوای معضلات روحی روانی خود از مراجعه به پزشک غافل نشویم.
- در زمان شکست خود را نالایق و بی‌ارزش ندانیم و خود را سرزنش نکنیم. گناه عدم موفقیت خود را به گردن دیگران نیندازیم بلکه مسئولیت آن را بپذیریم. هر شکستی پیش‌درآمد موفقیت‌های بعدی است. با هر بار شکست یک قدم به موفقیت نزدیک‌تر می‌شویم.
- یکی از توصیه‌های بزرگان دین اسلام عیادت از بیماران است. از نزدیکان و خویشان بستری در بخش‌های روانپزشکی هم عیادت کنیم.

- با بیماران مبتلا به اختلالات روانی و خانواده آنان مانند سایر بیماران همدلی کنیم.
- از شکست و اشتباه نهراسیم. زندگی سراسر تجربه است. سعی کنیم از اشتباهات خود هرچه بیشتر بیاموزیم، اما آنها را دوباره تکرار نکنیم.
- برای آغاز زندگی شاد نباید به انتظار بنشینیم. زمستان رفتنی است و بهار آمدنی است. فردا روز دیگری است.
- مهارت سازگار شدن با بیماری را به بیماران مزمن بیاموزیم.
- ضمن مراجعه به موقع نزد پزشک بهتر است که فقط بیمار به سازگاری صرف فکر نکند بلکه باید بداند که برای درمان و بهبودی هم باید تلاش نماید.
- در روابط خود با فرزندانمان همواره صادق و مهربان باشیم.
- متناسب با توان فرزندان به آنها مسئولیت و تکلیف بدهیم.
- الگوی مناسبی برای فرزندانمان باشیم و هرگز بر خلاف گفته خود عمل نماییم.
- به صحبت‌های فرزندانمان خوب گوش کنیم. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت آن‌ها را به گفتن بیشتر تشویق کنیم.
- شرایطی ایجاد کنیم که فرزندانمان ما را محرم اسرار خود بدانند.
- از فرزندانمان انتظار نداشته باشیم آرزوهای برآورد نشده ما را تحقق بخشند.
- وقت بیشتری را با فرزندانمان صرف کنیم. به آنان ابراز عشق کنیم و بگوییم که دوستشان داریم.
- نظم و قانون مناسب و سازنده مشخصی در خانواده برقرار سازیم و برای سرپیچی از آن تنبیهات مناسبی در نظر بگیریم و قاطعانه آن را به مرحله اجرا در آوریم.
- سعی کنیم در ساعات غذا خوردن همه اعضای خانواده را دور هم جمع کنیم.
- زمان مناسبی را به گفتگو با فرزندانمان اختصاص دهیم.
- بین فرزندانمان تبعیض قائل نشویم.
- تفکر انتقادی را که از ویژگی‌های دوران بلوغ و نوجوانی است در فرزندان خود سرکوب نکنیم.

- در انجام فعالیت‌های منطقی به فرزندان خود استقلال و آزادی بدهیم.
- فرزندانمان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنیم.
- در موقعیت‌های بحرانی، فشارها و تنش‌های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشیم.
- هرگز فضای خانه را متشنج نکنیم و از مشاجره و بحث‌های بیهوده در حضور فرزندانمان بپرهیزیم.
- قوانین و محدودیت‌های کاملاً مشخص و شفافی برای کودک تعریف کنیم.
- به کودکان فرصت دهیم تا تصمیم بگیرند و بر زندگی برخی کنترل‌ها را داشته باشند.
- موقعیت و شرایطی را که منجر به استرس در کودک می‌شود شناسایی کنیم.
- کودکان را از لزوم بعضی از تغییرات در زندگی مانند تغییر شغل و... آگاه کنیم.
- با فراهم کردن محیط امن، آشنا، پایدار و قابل اعتماد برای کودکان به کاهش استرس آنان کمک کنیم.
- کودکان را تشویق کنیم تا سؤال‌هایشان را از ما بپرسند و در مورد نگرانی‌ها، ترس‌ها و دغدغه‌های خود گفتگو کنند.
- بدون آنکه کودکان را سرزنش کنیم به آن‌ها گوش دهیم و به افکار، احساسات و باورهای آن‌ها احترام بگذاریم.
- برای دوست داشتن فرزندانمان شرط نگذاریم. کودکان را به خاطر خودش دوست بداریم.
- هیچ‌گاه با ایجاد ترس و اضطراب کودک را تربیت نکنیم.
- فرزندان را با یکدیگر یا با همسالان‌شان مقایسه نکنیم. بلکه هر یک را با خودش مقایسه کنیم.
- محیطی قانونمند و قابل پیش‌بینی برای کودکان در منزل فراهم سازیم.
- زمان خشم و عصبانیت کودک را به زمان مناسبی موکول کنیم.
- هرگونه مشارکت و کارهای نیک کودکان را تحسین کنیم.
- با حمایت و مراقبت از بیماران مزمن آن‌ها را در سازگاری با شرایط بیماری‌شان یاری دهیم و آن‌ها را در برابر ابتلا به اختلالات روانی مقاوم سازیم.

- چند رفتار سلامتی مورد انتظار
- برخی روش‌های غلبه بر اضطراب:
 - با تمرکز بر خود از طریق بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و خود آرام‌سازی؛
 - کنترل رژیم غذایی و ورزش مناسب.

- برخی روش‌های غلبه بر اضطراب ناشی از امتحان:
 - استفاده از امتحانات فرضی؛
 - انتخاب محل مناسب برای مطالعه.

- برخی روش‌های غلبه بر استرس:
 - به دوروش می‌توان با استرس مقابله کرد:
 ۱. پیش‌بینی، شناسایی و پیشگیری از استرس؛
 ۲. مدیریت و مقابله با استرس.

۱. پیش‌بینی، شناسایی و پیشگیری از استرس:
 - به کارگیری روش‌های آرامش عضلانی (relaxation) و مراقبه؛
 - رعایت دقیق قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی؛
 - برنامه‌ریزی‌های دقیق روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه؛
 - قناعت و صرفه‌جویی؛
 - صبر، حوصله و خویشتن‌داری در زمان بروز حوادث طبیعی و غیرطبیعی؛
 - خودشناسی، اصلاح رفتار، بازنگری عملکرد و برخورد‌های روزانه، تعالی شخصیت، خویشتن‌داری، صبر و حوصله، گذشت، ایثار و ...

۲. در مدیریت استرس چند نکته را باید در نظر داشته باشیم:
 - پرهیز از عجله، دوری از اضطراب و عصبانیت، صبر و حوصله، یافتن راه‌حل‌های منطقی،

کنار آمدن با مشکلات و قبول واقعیت‌ها، توکل به خدا و تقویت صبر و پایداری، نرمش و ورزش منظم حداقل سه جلسه در هفته و هر جلسه حداقل به مدت نیم ساعت مراقبه یا تمرین تمرکز و آموزش آرام‌سازی، اجتناب از عصبانیت و خصومت، استفاده از دوش آب سرد در مواقع عصبانیت، در نظر گرفتن اوقات معینی در طول هفته برای استفاده از اوقات فراغت، به نحو مطلوب، کارهای هنری مورد علاقه، گفتگوی دوستانه و محبت آمیز با اعضای خانواده، مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم‌گیری‌های عجولانه و فردی، اختصاص اوقاتی را فقط به خود، آموزش از طریق وسایل ارتباطی جمعی، لبخند و شادی و خنده.

ضمیمه

فرم شماره ۱: فرم گزارش فعالیت‌های آموزشی ماهانه مربیان بسیج در حوزه/ پایگاه بسیج

نام حوزه/ پایگاه:

نام شهرستان:

نام استان:

نام و نام خانوادگی مربی	آیا جلسه آموزشی ارزشیابی شده است؟*		تعداد افراد آموزش گیرنده	آموزش گیرنده	مدت زمان آموزش (به دقیقه)	روش آموزش	موضوع آموزش	تاریخ برگزاری	ردیف
	خیر	بلی							

*در صورت بلی همراه با مستندات مربوطه ارائه گردد.

تاریخ تکمیل فرم:

نام و نام خانوادگی و امضاء فرمانده حوزه/ پایگاه:

تذکر: روش آموزش مانند بحث گروهی، داستان گویی، کار عملی، پرسش و پاسخ، سخنرانی و...
آموزش گیرنده: مانند گروه بسیج دانشجویی، گروه بسیج دانش آموزی، خانم‌های بسیجی
 خانه دار، خانواده‌های بسیجی و...

فرم شماره ۲: جدول گزارش فعالیت‌های آموزشی ۶ ماهه کمیته اجرایی - آموزشی شهرستان

نام شهرستان:

نام دانشگاه/ دانشکده:

ردیف	موضوع آموزش	تعداد جلسات آموزشی	تعداد کل آموزش‌گیرندگان	تعداد جلسات آموزشی ارزشیابی شده

تاریخ تکمیل فرم:

نام و نام خانوادگی و امضاء کارشناس مسئول آموزش سلامت:

نکته: فرم فوق در دانشگاه‌هایی که بیش از یک شهرستان دارند ابتدا توسط کمیته اجرایی - آموزشی شهرستان تکمیل و به کمیته اجرایی - آموزشی ستادی دانشگاه/ دانشکده ارسال می‌شود و پس از نهایی شدن همراه با مستندات به کمیته کشوری ارسال می‌گردد و اما در دانشگاه‌هایی که دارای یک شهرستان اند فرم نهایی فوق به همراه مستندات آن به طور مستقیم از کمیته اجرایی - آموزشی ستادی دانشگاه/ دانشکده به کمیته کشوری ارسال می‌گردد.

منابع:

۱. امامی نایینی، نسرین. مهارت‌های زندگی ویژه بزرگسالان شاغل.
۲. توکلی، رضا و رفیعی فر، شهرام. بسیجی، الگوی زندگی سالم، تهران، ۱۳۸۴.
۳. فتحعلی لواسانی، فهیمه. مهارت‌هایی برای زندگی.
۴. نوربالا و همکاران. سیمای سلامت روان در جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۰
۵. گزارش سازمان بهداشت جهانی. وضعیت موجود اختلالات روانی، ۲۰۰۳-۲۰۱۰
۶. سازمان بهداشت جهانی. حقوق انسانی بیماران روانی، ۲۰۱۱
۷. وزارت بهداشت، اداره سلامت روان. برنامه کشوری سلامت روان، ۱۳۶۵
۸. وزارت بهداشت، اداره سلامت روان. سؤالات غربالگری اختلالات روانی برای بهورزان، ۱۳۶۵
۹. وزارت بهداشت، اداره سلامت روان. کتاب سلامت روان ویژه بهورزان، ۱۳۶۵
۱۰. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. آموزش مهارت‌های زندگی
۱۱. وزارت بهداشت، درمان آموزش پزشکی، اداره کل پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها. طرح کشوری سلامت روانی، ۱۳۶۷
۱۲. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره کل پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها. گزارش کارگاه برنامه‌ریزی پیشگیری اولیه در سلامت روان، ۱۳۷۶
۱۳. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره کل پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها. گزارش دومین کارگاه برنامه‌ریزی پیشگیری اولیه در سلامت روان، ۱۳۷۸

14. www.mental.blogfa.com

15. www.iranravan.blogfa.com

K. park. park's textbook of preventive and social medicine. 18th edition. M/SBanarsidasBhanot2005.