

## عنوان برنامه های سلامت روان

### شناسایی و مراقبت بیماران اعصاب و روان

#### ارائه خدمات مشاوره تخصصی جهت بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی ( مشاوره فردی)

کلیه افراد گروه سنی ۵ تا ۶۰+ سال می توانند با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت اقدام به ارزیابی سلامت خود توسط مراقبین سلامت از طریق تکمیل پرسشنامه سلامت روان در سامانه سیب نمایند. صورت مثبت بودن به پزشک خانواده ارجاع داده می شود تا توسط پزشک مورد بررسی دقیق تر قرار گرفته و در صورت تشخیص اختلالات روانپزشکی اقدامات درمانی توسط پزشک خانواده صورت گرفته و و برای دریافت خدمات روانشناختی همزمان به کارشناسان سلامت روان مستقر در مراکز جامع سلامت ارجاع داده می شود.

تمامی این مراحل توسط تیم سلامت و بصورت کاملا رایگان به افراد نیازمند خدمت ارائه می شود.

#### ارائه خدمات تخصصی مشاوره فرزند پروری و مهارت زندگی ( مشاوره فردی) :

افرادی که در مواجهه با مشکلاتی از قبیل مشاجره با همسر، مشکل با فرزند، مشکل در برقراری ارتباط یا دوست یابی و .... می توانند با مراجعه به روانشناسان مراکز جامع سلامت از آموزش به صورت انفرادی و رایگان بهره مند شوند.

#### ارائه آموزش های گروهی مهارت های زندگی، مهارت های فرزند پروری و خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد

افرادی که مراقب سلامت مراجعه می نمایند و پرسشنامه سلامت روان برای آنان توسط مراقب سلامت تکمیل می شود در صورت منفی شدن نتیجه پرسشنامه جهت دریافت آموزش های مهارت های زندگی، مهارت های فرزند پروری و خودمراقبتی سلامت روان و اعتیاد به کارشناس سلامت روان مستقر در مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می شوند و بصورت رایگان از کلیه آموزشها بهره مند می شوند.

برنامه پیشگیری از مصرف مواد، الکل و دخانیات

برنامه شناسایی و مراقبت افراد در معرض خطر مصرف مواد، الکل و دخانیات برای گروه سنی ۱۶ تا ۵۹ سال

این مرحله شامل تشخیص زودهنگام و درمان سریع است. این اقدامات برای جلوگیری از پیشرفت مصرف و عوارض ناشی از آن می باشد. به این شکل که ابتدا مراقبین سلامت غربالگری کلیه افراد تحت پوشش جمعیتی خود را انجام می دهند و در صورتی که فرد در زمینه سوء مصرف مواد، الکل و دخانیات غربال مثبت باشد به روان شناس ارجاع داده می شود. کلیه خدمات روان شناس (بصورت

رایگان) اقدام به غربالگری تکمیلی نموده و بعد از آن در صورت لزوم درمان ۴ جلسه ای آموزش های گروهی و انفرادی آغاز میگردد. در صورت نیاز به مراجع بالاتر، ابتدا به پزشک خانواده و از آنجا به متخصص ارجاع داده می شود.

## برنامه پیشگیری و مراقبت از مادر باردار مصرف کننده مواد، الکل و دخانیات

با توجه به اهمیت شناسایی مادران باردار مصرف کننده مواد و شیوع نیم درصدی این اختلال در مادران باردار، این برنامه در معاونت بهداشتی اجرا شده است. ابتدا مادران باردار توسط مراقب سلامت و یا بهورز، غربالگری و شناسایی می شود و در صورت وجود مشکل به روانشناس ارجاع داده می شوند و تا سه ماه بعد از زایمان مورد پیگیری قرار می گیرند. طی این برنامه مادر باردار مصرف کننده مواد توسط تیمی متشکل از پزشک خانواده، مراقب سلامت، روانشناس، روانپزشک، متخصص زنان، متخصص اطفال تحت درمان و مراقبت قرار خواهد گرفت.

## برنامه آموزش مهارت فرزندپروری برای گروه سنی ( ۱۲-۱۷ سال ) به منظور پیشگیری از اعتیاد

برنامه "نوجوان سالم من" با رویکرد پیشگیری در سطح انتخابی و با هدف ارتقای اطلاعات و مهارت های اساسی فرزندپروری موثر در محافظت از نوجوانان در برابر آسیب سوء مصرف مواد طراحی گردیده است. این برنامه برای آموزش والدینی تدوین شده که یکی یا هر دوی آنان تجربه سوء مصرف مواد داشته و در حال حاضر تحت درمان قرار دارند. این مجموعه با آموزش، تمرین و افزایش آگاهی والدین در طی دوره آموزشی کمک می کند مهارت ها و تکنیک های کاربردی پیشگیری و فرزندپروری به والدین منتقل شود. برنامه حاضر بر مبنای اصول ثابت شده پیشگیری از سوء مصرف مواد در کودکان و نوجوانان و با استفاده از منابع معتبری که معرفی شده است برای شرایط خاص والدین ایرانی طراحی شده است. این برنامه در هشت فصل برای هشت گفتار هفتگی طراحی شده و در طی هشت هفته اجرا می گردد. جلسات شامل سخنرانی، گفتگو، تمرین و کار گروهی است و تکلیف منزل هم برای تحکیم آموخته ها و تداوم یادگیری ارایه می شود.

- جلسه اول: معرفی فرزندپروری
- جلسه دوم: مهارت های فرزندپروری هوشمندانه و موثر
- جلسه سوم: ارتباط مناسب با نوجوان، حضور در زندگی نوجوان
- جلسه چهارم: قانون گذاری و نظارت بر نوجوان و خانواده
- جلسه پنجم: توجه به رابطه با دوستان
- جلسه ششم: والدین به عنوان مهمترین الگو
- جلسه هفتم: جلسات خانوادگی
- جلسه هشتم: آگاه سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد

## عنوان برنامه های سلامت اجتماعی

## **پیشگیری از خشونت خانگی :**

### **ارائه خدمات مشاوره تخصصی پیشگیری از همسر آزاری:**

بانوانی که در معرض خطر خشونت خانگی ( همسر آزاری ) هستند می توانند با مراجعه به پزشک خانواده ، ضمن تکمیل پرسشنامه سلامت اجتماعی توسط مراقب سلامت ، در صورت مثبت بودن همسر آزاری به کارشناس سلامت روان که در مرکز خدمات جامع سلامت مستقر می باشد ارجاع داده می شود. در صورت وجود علائم خشونت جسمی و اختلالات روانپزشکی شدید جهت درمان به پزشک خانواده ارجاع داده می شود. تمامی این مراحل توسط تیم سلامت و بصورت کاملا رایگان به افراد نیازمند خدمت ارائه می شود.

### **ارائه خدمات تخصصی مشاوره پیشگیری از کودک آزاری :**

کودکانی که در معرض خطر خشونت خانگی ( کودک آزاری ) هستند می توانند با مراجعه به پزشک خانواده و ضمن تکمیل پرسشنامه سلامت اجتماعی توسط مراقب سلامت ، در صورت مثبت بودن کودک آزاری به کارشناس سلامت روان که در مرکز خدمات جامع سلامت مستقر می باشد ارجاع داده می شود. و خدمات مشاوره روانشناختی دریافت می نمایند. ضمناً در صورت وجود علائم خشونت ، آسیب جسمی و اختلالات روانپزشکی شدید جهت درمان به پزشک خانواده ارجاع داده می شود. تمامی این مراحل توسط تیم سلامت و بصورت کاملا رایگان به افراد نیازمند خدمت ارائه می شود.

### **ارائه آموزش های گروهی مهارت های زندگی، مهارت های فرزند پروری و خودمراقبتی در سلامت روان**

افرادی که به پزشک خانواده مراجعه می نمایند و پرسشنامه سلامت اجتماعی برای آنان توسط مراقب سلامت تکمیل می شود در صورت منفی شدن نتیجه پرسشنامه سلامت اجتماعی جهت دریافت آموزش های مهارت های زندگی، مهارت های فرزندپروری و خودمراقبتی سلامت روان به کارشناس سلامت روان مستقر در مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می شوند و بصورت رایگان از کلیه آموزشها بهره مند می شوند.

### **برنامه پیشگیری از خودکشی :**

**مراقبت و غربالگری سلامت روان جمعیت تحت پوشش:**

**شناسایی افراد دارای افکار خودکشی**

**ویزیت پزشک**

**ارائه خدمات مشاوره روانشناختی**

**ارجاع به سطح تخصصی**

کلیه افراد دارای پرونده فعال الکترونیک سلامت با مراجعه به پزشک خانواده توسط مراقبین سلامت مورد ارزیابی و مراقبت سلامت روان قرار می گیرند و ضمن تکمیل پرسشنامه سلامت روان، افراد دارای افکار خودکشی شناسایی و بصورت فوری به پزشک خانواده ارجاع داده می شوند، پزشک خانواده ضمن ارزیابی بالینی و تجویز دارو در صورت نیاز بیمار را به سطح تخصصی و همچنین جهت دریافت خدمات مشاوره روانشناختی به کارشناس سلامت روان مستقر در مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع می دهد. کلیه این خدمات بصورت رایگان توسط تیم سلامت ارائه می گردد.

**آموزش مهارت های زندگی، مهارت های فرزند پروری، خودمراقبتی سلامت روان ، پیشگیری از افسردگی و خودکشی**