



پیام روانشناس

سلامت روان مسئولیت همه ماست

دکتر آذرکیش

کد: ۰۸/۱۴۰۲/آس س ر/ ۸۷

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

سخن آخر:

انگ به بیماران روانی امری رایج است و این واقعیت ناگواری است. پنهان کردن مشکل روانی و عدم مراجعه برای درمان از همین انگ ها ناشی می شود. بسیاری از افرادی که برچسب خورده اند احساس می کنند آن ها در حال تبدیل از یک انسان کامل به یک فرد پست هستند. آن ها احساس متفاوت و بی ارزش شدن از طریق واکنش دیگران می کنند. این می تواند در محل کار، محیط های آموزشی، مراقبت های بهداشتی، سیستم عدالت کیفری و حتی در خانواده خود فرد نیز اتفاق افتد. این ضروری است که مراقبیت سیستم سلامت، ماهیت فراگیر و اجزای انگ نسبت به مشکلات روانی را درک کنند و این که افراد چگونه با انگ مدارا می کنند. حمایت، پذیرش و اطمینان خاطر باید تمرکز اصلی تمام فعالیت های مراقبین و اعضای خانواده و اجتماع باشد، خصوصا اطرافیان و نزدیکان فرد، زمانی که مراقبت های روانشناختی و روانپزشکی را ترک می کند، آنها در ارائه پشتیبانی برای بیمار حیاتی هستند. در این میان آموزش خانواده نباید نادیده گرفته شود، شرم خانواده با اجتناب از درمان همراه است. آموزش همچنین منجر به تصمیم گیری آگاهانه در مورد سلامت روان و درمان بیماری روانی می شود.

اقداماتی که برای انگ زدایی از مشکلات روانی

لازم است، انجام شود:

انگ نوعی طرز فکر است که به رفتار تبدیل می شود. ضرورت تغییر و تصحیح این طرز تفکر در بین مردم یک ضرورت است. این کار با آموزش عمومی مردم شروع می شود، اقداماتی که باید مدنظر داشت:

۱. تصحیح نگرش های غلط خود، بیمار، خانواده، عامه مردم، مدیران و سیاست گذاران، متخصصین پزشکی در سایر رشته ها.
۲. کاهش طول زمان بستری بیماران روانی و برگرداندن آنها به جامعه و توانمند کردن آنها
۳. افزایش آگاهی بیماران، عامه مردم، خانواده و مسئولین درباره کنترل و درمان پذیری برخی بیماری های روانی.
۴. ایجاد و تقویت سازمان های مردم نهاد برای بیماران و خانواده های آنها و مشارکت بیشتر مردم در این راستا.
۵. ارتقا سطح آگاهی جامعه در خصوص اهمیت دادن به سلامت روان در مقایسه با سلامت جسمی.
۶. ارائه خدمات مددکاری برای حفظ شغل و استقلال بیمار روانی

جسم و روان انسان ارتباط و وابستگی شدید به هم دارند. لذا، بیماری در هر کدام دیگری را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. عوارض و علائم بیماری جسمی معمولاً با چشم قابل دیدن و با حواس پنجگانه قابل درک می باشند، اما علائم بیماری اعصاب و روان معمولاً در عواطف، احساسات و رفتار فرد نفوذ پیدا می کند و در اوایل بیماری یک حس و حال های مبهمی است که فرد به راحتی آن را درک نمی کند. ابتدا بیمار به علت علائم و عوارض بیماری احساس عدم تطابق با آرمان ها و خواست های اجتماعی میکند و به همین دلیل از خود احساس شرم و ناامیدی می شود. برای جبران این تفاوت سعی بر اختفا شرایط خود و در نتیجه با گوشه گیری و کناره گیری از اجتماع، خود را محافظت می کند و در انتها منجر به محروم شدن فرد از حقوق فردی، اجتماعی و شهروندی وی می گردد.

افراد مبتلا به مشکلات اعصاب و روان اغلب موارد با دو مسئله عمده روبرو هستند:

- ۱- باید با علائم بیماری خود که می تواند بر حسب نوع بیماری متفاوت باشد (مانند اضطراب، هذیان، توهم و ...) کنار بیایند. این علائم می تواند روی شغل، زندگی مستقل و رضایت از زندگی این افراد تاثیر بگذارد.

۲- اینکه برداشت غلط جامعه می تواند در این افراد ایجاد انگ اجتماعی کند. حتی افرادی که مشکل خود را به نحو خوبی تحت کنترل درآورده اند نیز در محیط کاری و یا برای پیدا کردن شغل دچار این مشکل می باشند. بنابر این اغلب بیماران اعصاب و روان اعتماد به نفس خود را از دست می دهند. انگ شرایطی حاکی از برچسب زدن است به گونه ای که فرد از محیط خویش بنا به دلایل فیزیکی و یا روانی متمایز شده و در حالت وصله ناجور بودن قرار می گیرد.

پایندهای انگ بیماری روانی

تبعیض: نحوه نگرش افراد جامعه به بیماران روانی در بهره مندی از مزایای اجتماعی مثل یافتن شغل مناسب، انتخاب آزادانه همسر موثر است.

از دست دادن موقعیت اجتماعی: انگ بیماری روانی باعث می شود که فرد موقعیت اجتماعی که بدست آورده آن را از دست بدهد. مثل پست های اداری یا علمی

کاهش کیفیت زندگی: محدود کردن روابط اجتماعی فرد و همین امر کیفیت زندگی را پایین می آورد.

تشدید بیماری: برخی از مشکلات روانی اگر در ابتدا درمان شوند، تخریب کمتری وارد می کنند. در غیر اینصورت بیماری آنها شدت پیدا کرده و چه بسا که بعداً کنترل نشوند.

سوء مصرف مواد: در بیشتر موارد ریشه اعتیاد درمان نشدن ناراحتی های روانی می باشد، انگ باعث می شود فرد دنبال درمان مشککش نرود و معتاد گردد، در واقع می خواهد درد کوچکی را با درد بزرگتری درمان کند.

عدم دریافت درمان و افزایش نابسامانی در خانواده:

بنا به گزارش تحقیقات فراوان ریشه خیلی از طلاق ها، درمان نشدن مشکلات روانی در بین زوجین است. که انگ عامل اصلی خیلی از عدم مراجعه های بیماران روانی به پزشک است.

کاهش عزت نفس و احساس حقارت: فرد فکر می کند از سایرین کمتر است و در نتیجه در رقابت ها شرکت نمی کند و همین تفکر باعث عقب ماندگی و عدم رشد فرد می شود. انگ گذاری درونی توسط بیماران روانی موجب احساس تحقیر و سرافکندگی در آنان و خانواده هایشان می شود. افرادی که نام بیماری روانی را یدک می کشند چون فکر می کنند اختلال روانی در آنها یک نقص عمده می باشد، عزت نفس پایینی پیدا می کنند. این عزت نفس پایین اولاً به استرس بیشتر بیماران و بروز افسردگی و ثانیاً به اختلال روانی منجر شود و مشکل را پیچیده تر می کند.

پیشداوری غیرموجه از سوی دیگران: باورهای غلط در جامعه وجود دارد که بیماری های روانی علاج ناپذیرند در صورتی که اختلال افسردگی اساسی ۶۵ تا ۷۰ درصد، اسکیزوفرنیا (در اولین دوره) ۶۰ درصد و اختلال دوقطبی تا ۸۰ درصد قابل درمان است.