



پیام روانشناس

سلامت روان و بار بیماری

دکتر گران پی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آ س س ر / ۱

گروه آموزشی شورای تخصصی

"سواد سلامت روان"

فاکتورهای قبلی که در سال ۲۰۱۷ عرضه شدند، یعنی تحصیلات پایین در ابتدای زندگی، کاهش شنوایی در میانه عمر، افزایش فشارخون و چاقی، سیگار، افسردگی، انزوای اجتماعی، بی تحرکی و دیابت در سالمندی (بالای ۶۵ سال)،

۳ ریسک فاکتور جدید هم اضافه گردیده است: مصرف الکل، ضربه به سر در میانه عمر و آلودگی هوا در سالمندی.

آنچه در این گزارش به آن تأکید شده و باید مدنظر متخصصان محیط سلامت روان قرار گیرد این است که اقدامات پیشگیرانه احتمالی برای جلوگیری از بروز دمانس باید هر چه زودتر در زندگی شروع شوند و اینکه این اقدامات هیچگاه خیلی زود یا خیلی دیر نخواهند بود.

برای شروع اقدامات فوق لازم است بدون توجه به مطالب غیرعلمی و مشوش کننده در فضای مجازی به متخصصان این حیطه مراجعه شود.

بیماری آلزایمر

زوال عقلی یا **Dementia** به دسته ای از بیماری اطلاق می شود که فرد مبتلا را دچار کاهش قدرت فکری و عقلی نموده و به تدریج علایم خلقی و روان پریشی و اختلالات رفتاری و حرکتی به آن اضافه شده و فرد را از بین می برد.

شایع ترین (۷۰ تا ۶۰ درصد) موارد ابتلا مربوط به بیماری آلزایمر است که اولین بار توسط آلویز آلزایمر، روانپزشک و پاتولوژیست آلمانی در سال ۱۹۰۶ توصیف شد. علایم با مشکل در حافظه کوتاه مدت شروع شده به تدریج اختلالات زبانی، موقعیت سنجی، نوسان خلقی، اختلالات رفتاری و حرکتی و نیز سایکوز، روان پریشی به آن اضافه شده و نهایتاً موجب مرگ بیمار می گردد.

هنوز در مورد علت اصلی و درمان قطعی این بیماری نمی توان اظهار نظر کرد و تحقیقات بین المللی در این خصوص در جریان است.

(کنفرانس بین المللی AAIC براساس گزارشی انجمن آلزایمر) در سال ۲۰۲۰ علاوه بر ریسک

سلامت روان و بار بیماری

اهمیت سلامت بخصوص در چند دهه اخیر موضوعی با الویت برای مردم و دولت ها بوده است . سازمان جهانی بهداشت بعنوان مرجع جهانی ، با رسیدن تحولات سلامت ، هر ساله آمارها و اطلاعات مفیدی را جهت بهره برداری و هدف گذاری کشورها ارائه می نماید .

یکی از مهمترین آمارهای ارائه شده ، تعداد سالهایی است که یک فرد به دلیل ناتوانی و یا به دلیل فوت از دست می دهد . به عبارت با توجه به سن امید به زندگی *life Expectancy* به صورت جهانی *Global* و یا منطقه ای *Regional* ، ناتوانی *Disability* و مرگ می تواند بابت از دست رفتن سالهای مورد انتظار برای زندگی یک فرد باشد .

سازمان جهانی بهداشت (WHO)، این داده را به عنوان *Disability -Adjusted life Year* (*DALY*) ارزیابی می کند و همه ساله میزان و عقل آن را بصورت جهانی و منطقه ای اعلام می دارد .

رصد این آمار از سال ۲۰۱۵ نشان می دهد که افسردگی و بیماریهای اضطرابی در سالهای اخیر همواره در بین ۵ علت عمده قرار داشته اند . از علل دیگر می توان به دیابت ، بیماریهای تنفسی ، حوادث و سرطانها اشاره کرد .

در ایران تا قبل از همه گیری کرونا طبق آمار رسمی حدود ۲۳/۴٪ از جمعیت بالای ۱۵ سال دچار یک اختلال روانپزشکی بوده اند . یعنی از هر ۴ نفر یک نفر که البته با شروع پاندمی کرونا این میزان به شدت افزایش پیدا کرده است ، چنانکه بنابر اعلام WHO تا سال ۲۰۳۰ ، افسردگی رتبه دوم علل *Daly* را در جهان کسب خواهد کرد .

آنچه به عنوان متخصصان سلامت روان باید جداً در نظر گرفت ،

اهمیت بیماریابی و غربالگری است ، لذا توصیه شده در برنامه های پایش سلامت ، حتماً از تست های غربالگری و نیز مصاحبه تخصصی توسط روانپزشک و روانشناس مجرب استفاده شود . تست های غربالگری که عموماً شامل : *Scl-90-R* ، *GHQ-28* ، مقیاس پریشانی روان و کسلر و تست های *K-6* ، *K-10* می باشند .