

بهداشت روان و مراقبتهای بهداشتی اولیه

بهداشت روان فقط به مفهوم نداشتن بیماری روانی نیست بلکه حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را می‌شناسد و قادر است با استرس‌های زندگی مقابله کند، فعالیت‌های شغلی، خانوادگی، اجتماعی یا تحصیلی خود را بخوبی انجام دهد و روابط اجتماعی خوبی با دیگران برقرار نماید.

بهداشت روان به همه ما مربوط است نه فقط به کسانی که از اختلالات روانی رنج می‌برند. پیشگیری از اختلالات روانی و حفظ بهداشت روان افراد جامعه عمده‌ترین هدف برنامه ادغام بهداشت روان است. ارتقاء بهداشت روان فرآیندی است که مردم را قادر

می سازد تا کنترل بیشتری بر سلامتشان داشته باشند و کیفیت زندگی خود را بالا ببرند و فرصت هایی را برای سالم تر زیستن به دست بیاورند . عوامل اجتماعی نظیر تغذیه مناسب ، ورزش ، عدم مصرف سیگار و مواد مخدر ، اجتناب از رفتارهای جنسی پرخطر ، روابط اجتماعی کافی و سالم و شغل مناسب می تواند در حفظ بهداشت روان افراد نقش بسزایی داشته باشد .

اختلالات روانی تأثیر قابل توجهی بر فرد ، خانواده وی و افراد جامعه دارد . اغلب علاوه بر رنج و محدودیت هایی که اختلالات روانی برای فرد ایجاد می کند ، در فعالیت های اجتماعی و حرفه ای خود نیز به علت انگ بیماری روانی دچار تبعیض هایی می شود . تأثیر اختلالات روانی روی جامعه به لحاظ نیاز به مراقبت از بیماران بسیار مهم است . سالهای از دست رفته عمر به علت مرگ و ناتوانی های ناشی از اختلالات روانی رقم بالایی را به خود اختصاص می دهد .

افراد خانواده ی بیماران روانی اغلب اولین مراقبین آنها هستند و از حمایت های فیزیکی گرفته تا بار سنگین هزینه های درمان و مراقبت از بیمارانشان به عهده آنهاست و این مسأله فشار زیادی را برای خانواده ها ایجاد می کند . بسیاری از مردم به دلیل عدم آگاهی و ترس

از انگ بیماری روانی ترجیح می دهند به جای مراجعه به پزشکان و روانپزشکان به درمانگران سنتی ، دعانویس ها و فال گیر ها مراجعه کنند . عدم مراجعه به پزشک و عدم درمان به هنگام ، موجب می شود که اختلال روانی مزمن شود و درمان آن دشوار تر گردد و نهایتاً بیمار بیش از پیش از عوارض اختلال روانی درمان نشده در رنج خواهد بود .

نظام مراقبتهای بهداشتی اولیه از طریق سطح بندی خدمات و ارائه آنها در خانه های بهداشت ، مراکز بهداشتی- درمانی و بیمارستانها ، خدمات بهداشتی درمانی مورد نیاز مردم را به صورت گسترده و ارزان در اختیار آنها قرار می دهد . استفاده از این خدمات به ارتقاء سطح سلامت ، کاهش هزینه های درمان و دسترسی آسان و فوری به خدمات مورد نیاز منجر می شود .

در سراسر جهان اختلالات روانی و عصبی از عوامل اصلی ناتوانی و مرگ های زودرس هستند . این اختلالات در تمام کشورها وجود دارند و اگر درمان نشوند می توانند مشکلات بزرگی را ایجاد کنند. در هر خانواده 4 نفری يك نفر به این اختلالات مبتلا می شود . خدمات مراقبتهای بهداشتی اولیه بهترین راه برای حصول اطمینان از این است که مردم

مراقبت‌های بهداشت روان مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند. این خدمات قابل دسترس، کم هزینه و مقرون به صرفه هستند. همچنین خدمات مراقبت‌های بهداشتی اولیه موجب می‌شود تا از درمان مردم با شیوه‌ای مناسب آنها اطمینان حاصل شود. با ادغام بهداشت روان در مراقبت‌های بهداشتی اولیه کیفیت زندگی برای بیماران و خانواده آنها افزایش می‌یابد.

ادغام بهداشت روان در مراقبت‌های بهداشتی اولیه که از سال 1367 در کشور ما آغاز شد، مزایای زیادی به شرح زیر دارد:

مردم می‌توانند به خدمات بهداشت روان در نزدیک محل سکونت خود دسترسی داشته باشند. علاوه بر این، آنها از پرداخت هزینه‌های مراجعه به متخصصین و پیمودن مسافت‌های دور برای دریافت خدمات تخصصی اجتناب می‌کنند. ادغام مراقبت‌های بهداشت روان در مراقبت‌های بهداشتی اولیه دست‌آوردهای مفیدی را با هزینه‌های کم به همراه دارد.

دلایل ادغام بهداشت روان در مراقبت‌های بهداشتی اولیه:

1- شیوع و بار اختلالات روانی زیاد است .

2- مشکلات جسمی و روانی در ارتباط تنگ‌انگ هستند.

3- دوره درمان اختلالات روانی طولانی است .

4- خدمات بهداشت روان در مراقبت‌های بهداشتی اولیه برای مردم قابل دسترسی است .

5- خدمات بهداشت روان در مراقبت‌های بهداشتی اولیه جنبه های حقوق انسانی را ارتقاء می دهد .

6- خدمات بهداشت روان در مراقبت‌های بهداشتی اولیه کم هزینه و مقرون به صرفه است .

7- خدمات بهداشت روان در مراقبت‌های بهداشتی اولیه پیامدهای بهداشتی مفیدی را به دنبال دارد .

در جهان میلیون‌ها نفر از مردم به اختلالات روانی مبتلا هستند . در اکثر مواقع این اختلالات شناسایی و درمان نمی شوند

و در نتیجه بعنوان باري براي
بیماران ، خانواده ها و جامعه
محسوب مي شوند .

اهداف ادغام بهداشت روان در
مراقبتهاي بهداشتي اوليه :

1-شناسايي اختلالات رواني :

بين اختلالات رواني و بيماريهاي
جسمي ارتباط معني داري
وجود دارد . بنابراین ارائه
کنندگان خدمت مي توانند در
زمان مراجعه مردم بعلت
مشکلات جسمي ، در این
بیماران به شناسايي اختلالات
رواني پردازند .

2-فراهم کردن امکانات
مشاوره و مداخلات روان
درماني :

افرادي با اختلالات رواني مزمن
که نیاز به مداخلات درماني
دارند مي توانند با استفاده از
خدمات مراقبتهاي بهداشتي
اوليه و بدون نیاز به مراجعات
متعددبه متخصصان تحت درمان
قرار بگیرند . در واقع براي
بیماران آسان تر است که
خدمات مورد نیاز خود را از
نظام مراقبت هاي بهداشتي
اوليه دریافت کنند که هم در
دسترس است و هم ارزان
است . به این ترتیب بار

مراجعات به متخصصان کاهش می یابد و از طرفی برای متخصصان نیز مفید است زیرا آنها می توانند به درمانهای تخصصی تر و آموزش بپردازند .

3-پیشگیری از اختلالات روانی و ارتقاء بهداشت روان :

رشد روانی ، اجتماعی و شناختی نوزادان و کودکان به تعامل آنها با والدینشان بستگی دارد . مداخلاتی که کیفیت این روابط را در دوران کودکی افزایش دهد از طریق مراقبتهای بهداشتی اولیه میسر است .

4-ارجاع موارد دشوار و پیچیده اختلالات روانی به متخصصان :

در این سیستم پس از تشخیص و درمان اولیه بیماران ، در صورت نیاز ارجاع آنان به متخصصان انجام می شود. این روش چند مزیت دارد : افراد می توانند از مراجعه غیر ضروری به متخصصین اجتناب کنند، در حالیکه متخصصان کمتر در دسترس هستند و هزینه ویزیت آنها بالاتر است . زمانی که بیمار به پزشک متخصص ارجاع داده می شود بیمار می تواند در هزینه های درمان خود صرفه جویی

کند زیرا ناچار نیست مبالغ
بیشتری را برای یافتن
متخصصان مناسب صرف کند.

5-آموزش خانواده ها و افراد
جامعه :

بر اساس شواهد موجود، مردم
زمانی که نسبت به بیماری خود
و درمان آن اطلاعات کافی
داشته باشند بیشتر با درمان
همکاری می کنند و آن را می
پذیرند. داشتن اطلاعاتی در
باره علائم اختلالات روانی،
تاریخچه آنها و تأثیرات
درمان نتیجه خوبی به دنبال
دارد.

6-مداخله در بحران :

مداخله در بحران می تواند از
بروز دوره حاد اختلال و وخیم
تر شدن آن پیشگیری کند .
در زمان وقوع بلایای طبیعی یا
خشونت ، کارکنان سیستم
بهداشتی برای قربانیان این
وقایع اطلاع رسانی ، آموزش ،
راهنمایی و درمان را انجام می
دهند.

با توجه به اینکه کلیه مناطق
روستایی و بخشی از مناطق
شهری کشور ما تحت پوشش
خدمات بهداشت روان در نظام
مراقبتی بهداشتی اولیه می

باشد، شایسته است در صورت
احساس نیاز به مراکز ارائه
دهنده ی این خدمات مراجعه
کنیم.