

انگ زدایی

در تاکسی نشسته بودم .
مقابل تقاطع یک موتور سوار
با سرعت زیاد جلوی ماشین
پیچید . خوشبختانه تصادفی
اتفاق نیفتاد ولی راننده
عصبانی سرش را از ماشین
بیرون کرد و فریاد زد :

" دیوانه ، این چه طرز رانندگی
کردن است ؟!!! "

رادیوی ماشین روشن بود
نمایش نامه ای با موضوع
اختلاف بین همسران پخش می
شد . وقتی بر سر مشکلی بحث
بالا گرفت و زن شروع به
گریه و بی قراری کرد . مرد
با لحن حق به جانبی گفت :

تو مشکل روانی داری . بهتره
بری بیمارستان

چه اندازه در زندگی روزمره ی
خود از این چنین عباراتی
استفاده می کنیم ؟ و به دیگران
انگ بیمار روانی می زنیم .

انگ چیست ؟

انگ انواع مختلفی دارد از
جمله انگ مربوط به نقص
جسمی ، انگ مرتبط با رفتار و
شخصیت فرد نظیر بیکاری و
بیماری روانی و

در ایران شیوع اختلالات روانی
در جمعیت بالای 15 سال بیش
از 20 % برآورد

می شود . اختلالات روانی پس
از حوادث و سوانح بطور
مشترک با بیماری های قلبی،
عروقی جایگاه دوم را از
نظربار بیماری به خود اختصاص
می دهد .

اختلالات روانی مهمترین علت
ناتوانی در کشورمی باشد و در
این بین اختلالات اضطرابی و
خلقی شایعترین اختلالات
هستند ولی درصد ناچیزی از
مبتلایان جهت درمان مراجعه

می کنند و از جمله مهمترین موانع استفاده از خدمات روانپزشکی ترس از انگ بیماری است . در نتیجه این گونه بیماران بارها به پزشکان مختلف مراجعه می کنند ولی حاضر نیستند به کلینیک مشاوره سری بزنند . چرا که فکر می کنند مراجعه به کلینیک مشاوره روان یعنی دیوانه بودن.

از طرفی استرس های محیطی ، مشکلاتی که ناتوان در حل آنها هستیم ، شرایطی که ما را وادار به انجام کاری برخلاف خواسته مان می کند ، شرایط نامطلوب اقتصادی ، اجتماعی ، سیاسی در زندگی روزمره می تواند ایجاد دلواپسی ، غمگینی ، احساس در ماندگی ، اختلال خواب و کند . که با استفاده از خدمات روانشناسی می توانیم شیوه برخورد صحیح تر را بیاموزیم و با احساسی بهتر زندگی کنیم . اما باز هم از ترس انگ بیماری روانی تا سر حد امکان تحمل می کنیم .

زمانی که از حد تحمل ما گذشت یا دچار بیماری روانی می شویم یا با دردهای مزمن جسمی مثل کمر درد یا سردردهای طولانی مدت مکرراً به پزشک مراجعه می کنیم ولی باز هم دریغ از بهبودی ، آخزمینه درد جای دیگر است.

پنهان کردن و انکار بیماری
روانی منجر به تشخیص دیر
هنگام ، ایجاد عوارض و عدم
بهبودی می شود .

ماهیت طولانی بودن دوره برخی
اختلالات روانپزشکی و عدم
پیگیری و درمان، باعث می شود
بیشترین عوارض را به دنبال
بیماری های روانی داشته
باشیم .

خانواده بیماران مبتلا به اختلالات
روانی هم از آسیب در امان
نیستند . آنها از بابت بیماری
روانی یکی از اعضاء خانواده ،
احساس گناه می کنند ، اعتماد
به نفس خود را از دست داده و
از ترس تحقیر و تمسخر روابط
خود را با آشنایان محدود می
کنند .

همچنین به جای پذیرش بیماری
آن را به عللی همچون علل
ماوراءالطبیعه ، بی
ارادگی و مشکل اخلاقی نسبت
می دهند . چه بسیار مواردی
که به جای مراجعه و درمان
تنها به دنبال یافتن مقصر
هستند .

راهکارهایی برای کاهش انگ:

انگ زدایی از اختلالات روانپزشکی یکی از اصول حفظ بهداشت روان در جامعه است که سازمان جهانی بهداشت بر آن تأکید زیادی کرده است و یکی از مهمترین برنامه های جاری دفتر بهداشت روانی، اجتماعی و اعتیاد می باشد.

1- آگاه کردن مردم در مورد بهداشت روان و اهمیت آن به اندازه اختلالات جسمی

2- آگاه کردن مسئولان و سیاست گذاران در مورد بهداشت روان

3- تغییر نگرش مردم در مورد اهمیت بهداشت روان

4- تغییر نگرش مسئولان و سیاستگذاران در مورد اهمیت بهداشت روان که بایستی به تغییر رفتار منجر شود.

5- مشارکت مردم در فعالیت های مرتبط با بهداشت روان (توجه بیشتر به اختلال در بهداشت روان خود و خانواده و مراجعه به درمانگران، پذیرش بیماری و درمان و پیگیری می باشد.)

توجه به توصیه هایی
پیشگیرانه در حوزه بهداشت
روان مثل شرکت در برنامه های
پیشگیری از کودک آزاری،
حمایت های روانی در حوادث و
بلایا، پیشگیری از همسرآزاری،
برنامه های مهارت های زندگی
ومواردمشابه

6- تغییر در سیاست های کلان
در حوزه بهداشت روان:

6-1 سیاست های پیشگیرانه

هماهنگی سازمان های مختلف
در مورد مسائل پیشگیری،
اجتناب از بکاربردن واژه های
نامناسب در رسانه ها، اجتناب
از بکارگیری نامناسب اختلال
روانپزشکی به عنوان سوژه
جهت ساختن برنامه های
غیرمرتبط و غیرهدفمند با
بهداشت روان

6-2 سیاست های درمانی:

-پذیرش بیمار روانپزشکی
مانند سایر بیماری ها در تمام
مراکز درمانی کشور

ایجاد بخش های روانپزشکی در
بیمارستان های عمومی بجای
ایجاد مراکز تک تخصصی
روانپزشکی

افزایش خدمات روانپزشکی
شامل: نیروی انسانی، تخت
بستری، خدمات سرپایی
مرتبط با بهداشت روان، خدمات
توانبخشی

تحت پوشش بیمه قرار دادن
تمام خدمات حوزه بهداشت
روان برای آحاد جامعه

3_6 سایر موارد:

تصویب قانون بهداشت روان

- عملی
شدن قوانین موجود در حوزه
کار و اشتغال (امروزه بیماران
روانپزشکی مبتلا به اختلالات
شدید روانپزشکی جزء معلولان
محسوب شده و در زمینه
اشتغال دچار مشکل هستند)

- شرکت
مسئولان در برنامه های مرتبط
با بهداشت روان

- شرکت
در گروه های غیر دولتی که از
بیماران روانپزشکی به گونه های
مختلف حمایت می کنند.

پس بهتر است بدانیم که :

1- ابتدا به بیماری های روانی
عمدتاً ناشی از اختلال در
فعالیت بعضی از قسمت های
مغز است و در بسیاری موارد
با مداخلات لازم قابل درمان و
کنترل است .

2- هر یک از ما ممکن است
نیاز به مشاوره روان داشته
باشیم . مراجعه به مشاور،
دلیل بر بیمار بودن نیست . پس
برای حل مشکلات و بهتر کردن
احساس خود از مراکز مشاوره
ی روان استفاده کنیم .

3- همانگونه که بیماری جسمی
را می پذیریم و برای درمان
اقدام می کنیم ، به بیماری
روانی هم توجه کنیم و برای
درمان آن تلاش کنیم .

4- همانگونه که کسی را به
خاطر داشتن بیماری جسمی
مثل سرطان مسخره نمی
کنیم ، پس مراقب باشیم تا
از اعمال تبعیض ، تمسخر و
تحقیر بیمار روانی و خانواده او

بپرهیزیم.

5- برای حفظ سلامت در محیط
زندگی خود هر آنچه آموختیم
به کار ببریم و به دیگران هم
بیاموزیم.