

## بهداشت روان و مراقبت‌های بهداشتی اولیه

بهداشت روان فقط به مفهوم نداشتن بیماری روانی نیست بلکه حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی هایش 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 می‌سازد تا کنترل بیشتری بر سلامتشان داشته باشند و کیفیت زندگی خود را بالا ببرند و فرصت‌هایی را برای سالم‌تر 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 می‌تواند 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 محدودیت‌هایی که اختلالات روانی برای فرد ایجاد می‌کند، در فعالیت‌های اجتماعی و حرفه‌ای خود نیز به علت انگ بیماری روانی دچار تبعیض‌هایی می‌شود. تأثیر اختلالات روانی روی جامعه به لحاظ نیاز به مراقبت از بیماران بسیار مهم است. سال‌های از دست رفته عمر به علت مرگ و ناتوانی‌های ناشی از اختلالات روانی رقم بالایی را به خود اختصاص می‌دهد.

افراد خانواده‌ی بیماران روانی اغلب اولین مراقبین آنها هستند و از حمایت‌های فیزیکی گرفته تا بار سنگین هزینه‌های درمان و مراقبت از بیمارانشان به عهده آنهاست و این مسأله فشار زیادی را برای خانواده‌ها ایجاد می‌کند. بسیاری از مردم به دلیل عدم آگاهی و ترس از انگ بیماری روانی ترجیح می‌دهند به جای مراجعه به پزشکان و روانپزشکان به درمانگران سنتی، دعانویس‌ها و فال‌گیرها مراجعه کنند. عدم مراجعه به پزشک و عدم درمان به هنگام، موجب می‌شود که اختلال روانی مزمن شود و درمان آن دشوارتر 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 خانه‌های بهداشت، مراکز بهداشتی-درمانی و بیمارستانها، خدمات بهداشتی درمانی مورد نیاز مردم را به صورت گسترده و ارزان در اختیار آنها قرار می‌دهد. استفاده از این خدمات به ارتقاء سطح سلامت، کاهش هزینه‌های درمان و دسترسی آسان و فوری به خدمات مورد نیاز منجر می‌شود.

در سراسر جهان اختلالات روانی و عصبی از عوامل اصلی ناتوانی و مرگ‌های زودرس هستند. این اختلالات در تمام کشورها وجود دارند و اگر درمان نشوند می‌توانند مشکلات بزرگی را ایجاد کنند. در هر خانواده ۴ نفری یک نفر به این اختلالات مبتلا می‌شود. 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، کم‌هزینه و مقرون به صرفه هستند. همچنین خدمات مراقبت‌های بهداشتی اولیه موجب می‌شود

تا از درمان مردم با شیوه ای مناسب آنها اطمینان حاصل شود . با ادغام بهداشت روان در مراقبتهای بهداشتی اولیه کیفیت زندگی برای بیماران و خانواده آنها افزایش می یابد .

ادغام بهداشت روان در مراقبتهای بهداشتی اولیه که از سال ۱۳۶۷ در کشور ما آغاز شد، مزایای زیادی به شرح زیر دارد :

مردم می توانند به خدمات بهداشت روان در نزدیک محل سکونت خود دسترسی داشته باشند. علاوه بر این، آنها از پرداخت هزینه های مراجعه به متخصصین و پیمودن مسافتهای دور برای دریافت خدمات تخصصی اجتناب می کنند. ادغام مراقبتهای بهداشت روان در مراقبتهای بهداشتی اولیه دست آوردهای مفیدی را با هزینه های کم به همراه دارد .

دلایل ادغام بهداشت روان در مراقبتهای بهداشتی اولیه :

- ۱- شیوع و بار اختلالات روانی زیاد است .
  - ۲- مشکلات جسمی و روانی در ارتباط تنگناگ هستند.
  - ۳- دوره درمان اختلالات روانی طولانی است .
  - ۴- خدمات بهداشت روان در مراقبتهای بهداشتی اولیه برای مردم قابل دسترسی است .
  - ۵- خدمات بهداشت روان در مراقبتهای بهداشتی اولیه جنبه های حقوق انسانی را ارتقاء می دهد .
  - ۶- خدمات بهداشت روان در مراقبتهای بهداشتی اولیه کم هزینه و مقرون به صرفه است .
  - ۷- 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 باری برای بیماران ، خانواده ها و جامعه محسوب می شوند .

اهداف ادغام بهداشت روان در مراقبتهای بهداشتی اولیه :

۱-شناسایی اختلالات روانی :

بین اختلالات روانی و بیماریهای جسمی ارتباط معنی داری وجود دارد . بنابراین ارائه کنندگان خدمت می توانند در زمان مراجعه مردم بعلت مشکلات جسمی ، در این بیماران به شناسایی اختلالات روانی بپردازند .

۲-فراهم کردن امکانات مشاوره و مداخلات روان درمانی :

افرادی با اختلالات روانی مزمن که نیاز به مداخلات درمانی دارند می توانند با استفاده از خدمات مراقبتهای بهداشتی اولیه و بدون نیاز به مراجعات متعدد به متخصصان تحت درمان قرار بگیرند . در واقع برای بیماران آسان تر است که خدمات مورد نیاز خود را از نظام مراقبت های بهداشتی اولیه 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 .

۳-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 .

۴-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 .

۵-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.

۶-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 مراقبتهای بهداشتی اولیه می باشد ، شایسته است در صورت احساس نیاز به مراکز ارائه دهنده ی این خدمات مراجعه کنیم.