

سواد سلامت روانی به عنوان مهارت های شخصی، شناختی و اجتماعی تعریف میشود که توانایی افراد در دستیابی، درک و استفاده از اطلاعات برای ارتقاء و حفظ سلامت روان را تعیین میکند و دارای مولفه های زیر است:

توانایی تشخیص اختلالات روانشناختی یا انواع متفاوت فشارهای روانی؛

دانش و باورها درباره عوامل خطر و دلایل آن؛

دانش و باورها درباره مداخله های خودیاری (خوددرمانی)؛

دانش و باورها درباره کمک های حرفه ای در دسترس؛

دانش چگونگی جستجوی اطلاعات سلامت روانی؛

دیدگاه هایی که تشخیص و جستجوی کمک مناسب را بهبود می بخشد

به طور کلی سواد سلامت روانی دانش و باورها درباره اختلالات روانی و ذهنی است که به شناخت، مدیریت و پیشگیری از آن کمک میکند. این دانش و باورها نه فقط بر خود شخص بلکه بر دیگران نیز بسیار اثرگذار است. وقتی با موضوع سلامت روان روبرو هستیم، افراد ارائه دهنده خدمات و درمانگرها در همراهی و مراقبت از یک فرد آسیب دیده با توجه به دانش و نگرش خود از بیماری و سلامتی عمل میکنند

بر این اساس، سواد سالمتر و ان مشتمل بر سه مؤلفه است:

الف) شناخت اختلالات روانشناختی: این مؤلفه خود به دو جزء شناخت علائم و شناخت

اختلالات تقسیم میشود. شناخت علائم عبارت است از اینکه فرد بتواند افکار، رفتار یا

دیگر علائم یک اختلال روانشناختی را بدون آنکه بداند دقیقاً به چه اختلالی مربوط

میشود، شناسایی کند. مثال وقتی فرد مشاهده میکند تلاش و سختکوشی معمول خود را کنار گذاشته، متوجه میشود مشکلی وجود دارد شناخت اختلالات این است که با توجه به مجموع های از علائم، فرد بتواند تشخیص دهد پای یک اختلال در میان است

ب) دانش: این مؤلفه اصلی ترین بخش از سواد سلامت روان محسوب میشود که

خود از پنج جزء تشکیل شده است:

۱- فرد بداند از کجا و چگونه اطلاعات سلامت روان را دریافت کند. یافتن کتابها،

مکانها، شبکهها و سامانه های ارائه دهنده اطلاعات مرتبط، دوستان، خانواده، اساتید،

دانشجویان یا منابع گسترده تری نظیر رسانه های جمعی در این بخش جای میگیرند.

۲- عوامل خطر: آگاهی داشتن از عواملی که فرد را در برابر یک اختلال مشخص

آسیب پذیر میکنند؛ مثال آگاهی از اینکه فوت یکی از والدین در کودکی، آسیب پذیری

به افسردگی را بالا میبرد

۳- دلایل اختلالات روانشناختی: اختلال روانشناختی ترکیبی از عوامل مختلف

زیستی، روانشناختی و اجتماعی است. آگاهی کلی فرد از این موضوع و تلاش برای

فهمیدن دلایل یک اختلال مشخص، دلیل بر سواد سلامت روان اوست

۴- خودیاری: خودیاری به این معناست که در مواجهه با موارد خفیف تا متوسط،

فرد بتواند بدون مراجعه به متخصص، با مطالعه ی کتابه ای مفید یا سایت های

معتبر بر مشکل خود غلبه یافته یا آن را کاهش دهد. البته درصدی از خوددرمانی ها

کاملاً بی تأثیر بوده و حتی ممکن است مضر نیز باشند؛ مثال برخی از افراد بعد از

ابتلا به افسردگی، برای رفع آن به مصرف مواد مخدر روی می آورند که این وضعیت

میتواند منجر به اختلال جدیدی شود

۵- دریافت کمک از متخصصان: آگاهی از اینکه برای رفع یک بیماری یا اختلال

روانشناختی میتوان از چه متخصص یا مرکز تخصصی کمک گرفت

ج) نگرش: نگرش به دو جزء تقسیم میشود؛ یکی نگرش به اختلالات روانشناختی یا به

فردی است که مبتال به یک اختلال است. این نگرش که ابتال به اختلال روانشناختی دلیل

برضعف اراده است، خودآگاهی و تلاش برای درمان اختلالات را در بسیاری از

فرهنگها دشوار میکند. دیگری نگرش به دریافت مشاوره و درمانهای تخصصی است.

طبق پژوهشهای انجام شده، حتی در کشورهای توسعه یافته نیز ذهنیت عموم به

درمانهای روانشناختی و روانپزشکی چندان مثبت نیست. جالب است که در کشور،

روانکاو یکی از معروفترین شیوه روان درمانی است؛ حالآنکه آشنایی با درمانهای

شناختی-رفتاری، طرحواره درمانی، ذهن آگاهی و... بسیار اندک است. ضمن اینکه تعداد

روانکاو در مقایسه با سایر متخصصان روان درمانی، به مراتب کمتر است. در زمینه

وضعیت سواد سلامت روان در کشور، تحقیقاتی ملی صورت گرفته است؛ با این وجود،

میتوان وضعیت سواد سلامت روان را با سیاست گذاریهای مدون و اجرای روشهای

مبتنی بر شواهد ارتقا داد. برخی از مهمترین این روشها عبارتاند از:

۱- کارزار (کمپین) های اجتماعی: به کمک کمپین های اجتماعی میتوان حساسیت جامعه

نسبت به اختلالات روانشناختی را افزایش داد. تمرکز بر اختلالی مشخص و ارائه

اطلاعاتی که عموم میتوانند از آن استفاده کنند،



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسدآباد

معاونت فرهنگی آموزش تحقیقات

سواد سلامت روانی



تهیه شده توسط اداره مشاوره دانشکده

فاطمه کشوری روان کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

همتایار خاطره طاهر اصلانی

روشی است که در بسیاری از کشورها اجرا میشود. مرکز مشاوره دانشگاه برای نمونه همراه با روز جهانی سلامت روان در سراسر کشور اجرا کرد. در بسیاری از کشورها، این دست فعالیت ها را عمدتاً سازمان های غیردولتی انجام میدهند

۲-دانش افزایی در محیطهای آموزشی: بهترین دوره برای ارتقای سواد سلامت روان، دوره آموزش عمومی است که در آن میتوان بسیاری از اختلالات روانشناختی رایج را به

دانشجویان و دانش آموزان آموزش داد. علاوه بر آن، با آموزشهای مدون میتوان روشهایی را به آنان آموزش داد که از پس موقعیتهایی استرس ساز و ناخوشایند معمول زندگی برآمده و از درگیر شدن خود با اختلالات روانشناختی پیشگیری کنند. از طریق آموزش و ارتقای سطح سلامت روان میتوان آموزش خودمراقبتی را سرلوحه رفتارهای جوانان و نوجوانان قرار داد؛ چراکه این دوره بهترین زمان قطعی برای مداخلات پیشگیرانه مانند خود مراقبتی است.

۳-برنامه های آموزش فردی: مهمترین مواردی که لازم است در آموزشهای فردی مدنظر قرار گیرد، آموزش کمکهای اولیه سلامت روان است. به این معنی که به عموم مردم آموزش داده میشود برای کمک به فرد دارای اختلال روانشناختی، چه کارهایی میتوانند انجام دهند تا از وخیم تر شدن آن جلوگیری کنند. مثال دانستن اینکه در مواجهه با بیماران اسکیزوفرنی چگونه باید رفتار کرد، به آموزش کمکهای اولیه سلامت روان مربوط میشود

۴-سایت و کتاب: اطلاعات چندانی در دسترس نیست که در کشور ما مردم تا چه حد برای افزایش سواد سالمتران خود به سایتهای موجود مراجعه میکنند ولی با وجود اندک بودن سایتهای معتبر، سایتهای فعالی وجود دارند که مطالب علمی و مفیدی را ارائه میکنند. از جمله سایت مورد نظر می تواند به موارد زیر اشاره کرد:

سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

سایت دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت