

فصل هفتم



ارتقاء سواد سلامت

اهداف فصل

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- اهداف آموزش سلامت در حوزه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد را توضیح دهید
- نگرش ها و آگاهیهای منفی و مثبت مردم در حوزه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد را توضیح دهید.

عناوین فصل:

- آموزش در حوزه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
- چند مبحث مهم آموزشی در حوزه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

واژگان کلیدی

- آموزش سلامت

آموزش در حوزه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد



اهداف آموزش به افراد در گروه ها را می توان در موارد زیر خلاصه کرد :

- آشنایی مردم با اختلالات روانپزشکی
- تغییر باورهای غلط جامعه در مورد اختلالات روانپزشکی و درمان آن
- تغییر رفتار در جامعه نسبت به بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی و کمک به بازتوانی بیماران
- آشنایی جامعه با روش های پیشگیری از اختلالات روانپزشکی
- ارتقاء مهارت های عموم مردم در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی
- ارتقاء مهارت های عموم مردم در زمینه تربیت صحیح فرزندان
- ارتقاء مهارت های ارتباطی بین والد و کودک
- آشنایی جامعه با فاکتورهای خطر و فاکتورهای محافظتی ابتلاء به آسیب های اجتماعی

به طور خلاصه می توان گفت هدف از آموزش در حوزه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد عبارت است از ارائه پیام های بهداشتی با هدف ارتقاء آگاهی مردم در زمینه سلامت روان و اعتیاد و بهبود کیفیت زندگی است و همچنین برحذر داشتن آنها از خطراتی است که سلامت آنها را تهدید می کند .

عدم آگاهی مردم در خصوص اختلالات روانپزشکی و مشکلات رفتاری منجر به بروز واکنش های غیرتخصصی برای رفع مسأله می گردد. از جمله باورهای غلط در زمینه اختلالات رفتاری و روانپزشکی، مراجعه به دعا نویس، سرزنش و نصیحت یا... برای حل مشکل می باشد. نبود آگاهی منجر به تأخیر در شروع درمان و تشدید علائم می گردد. ارائه آموزش های مناسب به جامعه نه تنها مانع تشدید علائم می گردد، بلکه تا حدودی نیز بر بهبود سریع تر و عوارض کمتر اختلالات و مشکلات اثر می گذارد .

بیشتر مردم نمی دانند که امروزه بسیاری از اختلالات روانپزشکی درمان دارند و در بسیاری از موارد قابل پیشگیری هستند . استفاده از درمان های دارویی و روانشناختی می تواند از عود بیماری جلوگیری نموده و به

بهبود بیمار کمک نماید. همینطور ارائه آموزش‌های مناسب نیز از عوامل پیشگیری کننده از ایجاد اختلالات و کاهش آسیب می‌باشد.

مردم به دلیل ترس از انگ بیماری روانپزشکی و آسیب‌های اجتماعی جهت درمان و یا مشاوره به مراکز درمانی مراجعه نمی‌کنند و بیماری و مشکلات خود را از دیگران مخفی می‌کنند و یا از داروهای اعصاب و روان به بهانه اینکه اعتیاد می‌دهند می‌ترسند یا انتظار دارند که با یک بار مراجعه به پزشک و یک بار دارو گرفتن، بیماری از بین برود. با ارائه آموزش‌های سلامت روان و ارتقاء سطح سواد سلامت آنها می‌توان به اصلاح باورهای غلط، ارتقاء سواد سلامت روان جامعه، پیشگیری از اختلالات رفتاری و روانپزشکی و کاهش آسیب‌های اجتماعی پرداخت.

چند مبحث مهم آموزشی در حوزه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

آنچه در زمینه اختلالات روانپزشکی باید بدانیم

- ✚ افرادی که مبتلا به اختلالات روانپزشکی هستند، حتی هنگام بیماری نیز احتیاجات و نیازمندی های مشابه سایر افراد دارند؛ آنها نیز نیازمند توجه، مهربانی و پذیرش از سوی دیگران هستند. لذا شایسته است در برخورد با بیماران شأن و منزلت آنان را به عنوان یک انسان نگه داریم.
- ✚ اکثر رفتارهای غیرعادی فقط از لحاظ کمیت با رفتار عادی تفاوت دارند. بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی معمولاً همان روشهای را بکار می برند که اشخاص عادی مورد استفاده قرار می دهند ولی با شدت خیلی بیشتر. این روشها رفتار و عملکرد خود فرد را تحت تاثیر قرار می دهند و رفتار او را از روال عادی خارج می کنند .
- ✚ هر فرد ممکن است دچار اختلالات روانپزشکی گردد . افرادی که آستانه تحمل پایین تری در مقابل مشکلات داشته و مهارت های مقابله ای ضعیف تری داشته باشند، امکان ابتلای آنان افزایش می یابد .
- ✚ بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی هرگز نباید از کمک خواستن برای درمان بیماری های خود احساس شرمندگی و خجالت کند. زیرا همان طور که انسان مسئول اکثر بیماری های جسمانی خود نیست به همان نسبت نیز مسئول اختلالات روانپزشکی خود نیز نمی باشد .
- ✚ به بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی چه در دوره بیماری چه پس از بهبودی می توان مسئولیت و کار متناسب با توانایی بیمار داد. در بعضی از بیماران لازم است کسی بر کار آنها نظارت و سرپرستی داشته باشد.
- ✚ بستری کردن بیماران روانپزشکی در بیمارستان به جز در موارد خاص (که پزشک تجویز می کند) ضرورتی ندارد. اگر بیمار داروهایش را بطور مرتب و زیر نظر پزشک معالج ادامه دهد و خانواده و اجتماع حمایت لازم را از او داشته باشند، روند بهبودی سرعت بیشتری می گیرد.



آنچه در زمینه برخورد با فرزندانمان باید بدانیم

- + با توصیف رفتارهای مناسب کودک به او توجه مثبت نشان دهید. این کار موجب تقویت و تکرار رفتارهای مناسب از سوی کودک شما می‌گردد.
- + کارهای اشتباه فرزندان را در صورتی که به او صدمه ای وارد نمی شود، نادیده بگیرید. نادیده گرفتن رفتارهای نامناسب منجر به از بین رفتن آن رفتار می‌گردد.
- + به رفتارهای مناسب کودکان پاداش دهید. فراموش نکنید که پاداش باید بلافاصله بعد از رفتار مناسب داده شود تا کودک رابطه بین رفتار مناسب و پاداش را متوجه شود.
- + رفتارهایی که می توان نادیده گرفت عبارتند از : جلب توجه به شکل نامناسب، پافشاری بر انجام کاری که والدین موافق نیستند، گریه کردن برای جلب توجه، قشقرق راه انداختن، جیغ زدن، بحث کردن
- + دستورات ارائه شده به کودکان باید کوتاه، روشن و بصورت قاطعانه بیان شود.
- + پدر و مادر خوب بودن، اتفاقی نیست. با افزایش دانش و مهارت های خود در زمینه فرزندپروری می‌توان به یک پدر یا مادر خوب تبدیل شد.
- + زمان خاص برای گفتگو با فرزندان اختصاص دهید. فضایی برای بیان راحت و آزادانه هر آنچه در ذهن فرزندان می‌گذرد.
- + در فعالیت‌ها و سرگرمی‌های فرزندان شریک شوید. این کار موجب استحکام روابط پدر و مادر با فرزند می‌گردد.
- + فهرستی از رفتارهای مثبت کودکان را تهیه کنید. هدف از این کار تقویت رفتارهای مناسب کودک است.
- + پاداش می تواند بصورت کلامی: تشویق و تمجید، فیزیکی: بغل کردن و بوسیدن و فعالیتی: بازی، خواندن داستان یا قدم زدن در پارک می شود.
- + در صورت سرپیچی کودک از دستور، یک پیامد منفی برای او در نظر بگیرید. مثل: محرومیت از دیدن کارتون مورد علاقه

برنامه آموزش مهارت های زندگی

برنامه آموزشی مهارت های زندگی برطبق تحقیقات گسترده قبلی در کاهش رفتارهای پرخطر (هاوکینز، ۲۰۰۸)، مهارت مقابله با بیماری های مزمن مثل سرطان (فوکوی، ۲۰۰۸)، افزایش عزت نفس و ابراز وجود (ساجدی و همکاران، ۸۷)، کاهش مصرف دخانیات (سورن سن، ۲۰۱۲)، کاهش استرس و اضطراب (حاجی امینی، ۸۸)، پیشگیری از جرم و جنایت (گرشام و همکاران، ۲۰۰۴)، رشد سلامت روانی، ارتباط های فرد، موفقیت تحصیلی، شغلی و اجتماعی (دوران و اسمیت، ۲۰۰۴) می شود.

به طور کلی مهارت های زندگی، مهارت هایی هستند که برای افزایش توانایی های روانی اجتماعی افراد آموزش داده می شوند و فرد را قادر می سازند تا بطور مؤثر با مقتضیات و کشمکش های زندگی روبرو شود. آموزش مهارت هایی چون حل مساله و تصمیم گیری، تفکر خلاق و انتقادی، روابط بین فردی، خودآگاهی، همدلی و مهارت های مقابله با استرس در مدارس کشور بویژه مقاطع حساس دبستان و راهنمایی که همزمان با شکل گیری شخصیت و رشد تفکر شناختی کودک و دوره حساس نوجوانی در این گروه های سنی می باشد، می تواند به میزان زیادی از آسیب های روانی - اجتماعی آتی پیشگیری کند.



آنچه در زمینه مهارت های زندگی باید بدانیم

با شناخت نقاط قوت و ضعف، احساسات، توانایی ها، خواسته ها و نیازها خود، می توانیم با مشکلات و تصمیمات پیش رو بهتر برخورد نماییم.

با کمک و همدلی می توانیم خود را جای دیگران قرار دهیم و درک کنیم که او چگونه احساس، ادراک یا فکر می کند و چه تفسیری از وقایع دارد و رویدادها و محیط اطرافش را چگونه می بیند .

بی توجهی به احساسات دیگران و بیان کردن موضوعات شخصی مشابه به جای گوش دادن به فرد مقابل باعث ایجاد سوء تفاهم در روابط بین فردی می گردد . به جای بیشتر صحبت کردن، بیشتر شنونده باشید.

ارائه راه حل به دیگران بدون اینکه از ما درخواست کرده باشند موجب آسیب زدن به رابطه می گردد .

حل مسائل زندگی یک مهارت است که همه انسانها به آن نیازمند هستند. برای حل مسائل زندگی در ابتدا مشکل را بپذیرید و آن را انکار نکنید. به آنچه که اتفاق افتاده به عنوان یک مسئله نگاه کنید نه به عنوان یک مشکل لاینحل.

جرات مندی یعنی دفاع از حقوق خود بدون اینکه حقوق دیگران پایمال شود.

انسانها به سه دلیل از گفتن " نه " خودداری می کنند: ترس از دست دادن رابطه، احساس گناه از رنجیدن و ناراحت شدن دیگران و احساس مهم و باارزش بودن در مواقعی که درخواستی از آنها می شود . توجه داشته باشید که وظیفه ی شما نیست که به هر قیمتی مشکلات دیگران را حل کنید یا همه را از خود راضی نگه دارید.

بین جرات مندی و پرخاشگری تفاوت وجود دارد. هدف پرخاشگری برنده شدن به بهای زیرپا گذاشتن حقوق و احساسات دیگران است. در حالیکه در جرات مندی شما از حقوق خود دفاع می کنید بدون اینکه حقوق دیگران را زیر پا بگذارید و به آنها آسیب برسانید.

فرد خشمگین به هنگام خشم همه چیز را فراموش می کند. بر اعصابش فشار وارد می کند. عضلاتش منقبض می شود. دراین هنگام بهترین راهکار ترک موقعیت می باشد. پس از آن باید با افکار تشدید کننده خشم خود مقابله کنید. مثلاً اگر از دست خودتان عصبانی هستید به یاد آورید که هیچ کس در دنیا کامل و بدون اشتباه نیست.

در مواقع مواجه با استرس _ زمانیکه درگیر مشکلی شدید که فراتر از توانایی شما برای سازگاری با آن است _ عامل ایجاد کننده استرس را شناسایی کنید و برای حل آن از دیگران کمک بگیرید.

برنامه آموزش خودمراقبتی

مطالعه ای در سال ۱۳۸۲ نشان داد که بخش عمده سال‌های از دست رفته عمر در کشور ما به سبب مرگ زودرس و معلولیت ناشی از حوادث، بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری و همچنین بیماری‌های قلبی است. همین‌طور مطالعه‌ای در انگلستان نشان داد که حدود ۲۰ درصد از مراجعات به پزشکان و مراکز درمانی، مربوط به بیماری‌های جزیی است در حالی که بخش عمده‌ای از این بیماری‌ها توسط خود مردم قابل مراقبت است.

خودمراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توانایی خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند. البته این تصمیم‌گیری می‌تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی از دیگران نیز می‌باشد. اگرچه خودمراقبتی فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند، ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی‌ها و همشهریان آنها نیز گسترش می‌یابد.

خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن تا حد زیادی استفاده از منابع نظام ارائه خدمات سلامت را کاهش می‌دهد به طوری که ۴۰ درصد مراجعه به پزشکان عمومی و ۱۷ درصد مراجعه به پزشکان متخصص را کاهش می‌دهد.

پیام شماره ۱

در صورت وجود هر یک از شرایط زیر در خود مناسب است در اولین زمان ممکن به پزشک عمومی مراجعه کنید:

- ✓ اگر احساس افسردگی می‌کنید یا چون گذشته زندگی و فعالیت‌های روزمره لذت بخش نیست و این حالت بیش از ۲ هفته طول کشیده است.
- ✓ اگر آستانه تحمل شما کاهش یافته و زودتر از معمول حتی با موضوعات نسبتاً کم اهمیت از کوره در می‌روید.
- ✓ اگر به خودکشی فکر می‌کنید، اما فعلاً تصمیم یا برنامه‌ای برای اقدام به خودکشی ندارید.
- ✓ اگر مدتی است که چون گذشته نمی‌توانید از پس انجام شغل یا کارهای روزمره خود بر بیایید.
- ✓ اگر تمایل جنسی شما کاهش یافته و یا در رابطه جنسی چون گذشته لذت نمی‌برید یا دچار مشکل هستید.
- ✓ اگر مدتی است دچار بی‌خوابی شده‌اید و یا خواب شبانه خوبی ندارید به گونه‌ای که طی روز احساس کسالت یا خواب‌آلودگی دارید.
- ✓ اگر شروع به مصرف مواد کرده‌اید، حتی اگر یک بار یا تفننی بوده باشد.
- ✓ اگر بدون دلیل و یا به میزان زیادتری از آن چه نسبت به اتفاقی که افتاده دچار دلشوره و استرس هستید.

پیام شماره ۲

- ❖ در صورت وجود هر یک از شرایط زیر مناسب است فوراً به یک مرکز درمانی مراجعه کنید:
- ❖ اگر اقدام به خودکشی کرده‌اید حتی اگر با روشی که به نظر کم‌خطر باشد.
- ❖ اگر به صورت تصادفی از داروهای روان‌پزشکی به میزان زیاد به اشتباه استفاده کرده‌اید.

پیام شماره ۳

- برای داشتن خواب خوب رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:
- ❖ پرهیز از مصرف شبانه نوشیدنی‌هایی چون چای و قهوه
- ❖ مصرف شام سبک
- ❖ پرهیز از تماشای زیاد شبانه تلویزیون یا کار با کامپیوتر و تلفن همراه
- ❖ پرهیز از خواب طی روز یا حداکثر اکتفا به یک چرت کمتر از نیم ساعته پیش از ساعت ۳ بعد از ظهر

پیام شماره ۴

تربیت فرزندان یک مهارت است و باید آموخته شود. برای شرکت در دوره های فرزند پروری می توانید به کارشناس سلامت روان در مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

پیام شماره ۵

دوران بارداری و پس از زایمان، دوره ای است که ممکن است فرد را مستعد مشکلات اعصاب و روان چون افسردگی و اضطراب نماید. این مشکلات برای سلامت مادر و جنین یا نوزاد مشکلات جدی ایجاد می کند. در نتیجه حتما لازم است در صورت وجود آن به روان پزشک مراجعه نمایید.

پیام شماره ۶

در صورتی که مورد خشونت فیزیکی در خانواده قرار گرفته اید حتما در اولین فرصت ممکن بعد از رسیدگی به مشکلات جسمی احتمالی، به پزشک عمومی مراجعه نمایید.

پیام شماره ۷

در صورتی که دچار بیماری روان پزشکی هستید، هرگز داروی خود را شخصا قطع نکنید و مرتب طبق توصیه پزشک معالج جهت ویزیت دوره ای مراجعه نمایید.

آنچه در مورد اختلال مصرف مواد باید بدانیم

عوارض اختلال مصرف مواد

فردی (جسمی و روانی)

عارضه های جسمی:

اختلال مصرف مواد بر حسب نوع ماده با عوارض جسمی متعددی همراه است. برای مثال مصرف مواد افیونی باعث ایجاد حالت تحمل و محرومیت در صورت عدم مصرف، ناتوانی جنسی، یبوست، بیماری‌های گوارشی و... می‌شود. اگر اعتیاد از نوع تریقی باشد ممکن است فرد رابه بیماریهای عفونی همچون اچ‌آی‌وی و هپاتیت دچار کند. مصرف مواد محرک نظیر مت‌آمفتامین (شیشه) با عوارض جسمی شدیدی همچون سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی قلبی، فشار خون بالا، سوءتغذیه، تحلیل عضلات بدن، پوسیدگی دندان‌ها و... همراه است. مصرف مواد محرک با خطر بالاتر رفتارهای پرخطر جنسی و ابتلاء به عفونت‌های منتقله از راه جنسی نظیر اچ‌آی‌وی و سیفلیس همراه است.

عارضه های روانی:

اختلال مصرف مواد ممکن است موجب اختلال در خواب، افسردگی، مشکل در تصمیم‌گیری و اختلال‌های روانی خفیف و شدید شود. شیوع اختلالات خلقی نظیر افسردگی در افراد مبتلاء به اختلال مصرف مواد افیونی دو برابر جمعیت عمومی است. افراد مبتلاء به اختلال مصرف مواد محرک در معرض خطر بالای ابتلاء به جنون القاء شده در اثر مصرف ماده هستند. جنون القاء شده در اثر مصرف مت‌آمفتامین با خطر بالای پرخاش‌گری و تهاجم همراه است.

خانوادگی

بنا به تعریف در اختلال مصرف مواد، تلاش برای تهیه، مصرف و رهایی از اثرات مصرف ماده به اولویت اصلی زندگی فرد مبتلاء تبدیل می‌شود و در نتیجه سایر موضوعات مهم زندگی همچون خانواده در درجه اهمیت پایین‌تری قرار می‌گیرد. مصرف مواد مخدر نه تنها به فرد مصرف‌کننده، بلکه به هرکس که با او در تماس باشد نیز آسیب می‌رساند. نیاز فرد به مصرف مداوم مواد موجب بروز مشکلاتی اقتصادی، کاهش درآمد خانواده، افزایش هزینه، نابسامانی و از هم پاشیدگی خانواده، طلاق، خشونت در خانواده (خشونت نسبت به همسر و آزار کودکان) و همچنین محدود شدن معاشرت سالم خانواده با دیگران میشود و تربیت فرزندان را دچار اشکال می‌سازد.

اجتماعی، اقتصادی و شغلی

اعتیاد خسارات بسیاری را بر جامعه و اجتماع تحمیل می کند و در عملکرد شغلی دشواری های فراوان پدید می آورد. اعتیاد ممکن است موجب طرد شدن فرد از جامعه، بیکاری، غیبت از کار، کاهش میزان کارایی، اخراج از کار و بروز حوادث حین کار و رانندگی شود. شیوع فقر، بیکاری، افزایش بروز جرم در جامعه همچون دزدی، فحشا و قتل از جمله عارضه های اجتماعی اعتیاد است.

خلاصه فصل

هدف از آموزش سلامت در حوزه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد ارشاد و راهنمایی و آشنا ساختن مردم به اصول بهداشت و روابط درست انسانی و برحذر داشتن آنها از خطراتی است که سلامت آنها را در این حوزه تهدید می کند. آموزش سلامت روان به صورت آموزش انفرادی و چهره به چهره، آموزش گروهی و پرسش و پاسخ یا بحث عمومی ارائه می شود. این آموزش برای همه افراد مفید است اما برای برخی گروه های در معرض خطر از اهمیت و فوریت بالاتری برخوردار است، لذا بهتر است که ابتدا گروه های آسیب پذیر و افراد کلیدی تر جامعه را آموزش داد.

تمرین در کلاس درس

با روش ایفای نقش یک نفر در نقش بیمار و یک نفر در نقش مشاور باشد و مشاور مراحل مشاوره را انجام دهد. در این شرایط سایر دانش آموزان به عنوان تماشاگر باید نقائص و نقاط قوت این ایفای نقش را بگویند تا افراد بعدی بتوانند آن را به نحو بهتری انجام دهند.

تمرین در در خارج از کلاس

- ۱- مشاوره را تعریف کنید و اصول آن را توضیح دهید.
- ۲- به نظر شما چگونه ارتباط مناسب و مؤثر در مشاوره به دست می آید. شما کدام یک از عوامل تأثیر گذار بر ارتباط را مهم تر می دانید؟ چرا؟