

خودمراقبتی روانی و روش اجرای آن در روستا یا محله

سبیده هاجر نبی پور املشی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گلستان



اعظم درویشی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گلستان



اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- اهمیت سلامت روان را بیان کنند.
- نشانه‌های مربوط به اختلال‌های روانی را توضیح دهند.
- راه‌های کنترل علایم اولیه را بدانند و در صورت وجود اختلال به مشاور و مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند.

رخ می‌دهد. به‌طور معمول این اختلال‌ها با نشانه‌های خفیف و اختلال جزئی روانی آغاز می‌شوند. طیف وسیعی از این اختلال‌های خلقی (افسردگی) مربوط به نگرانی (اضطراب) یا اختلال مصرف مواد (الکل یا مواد مخدر) هستند. خودمراقبتی در سلامت روان منجر به افزایش سواد سلامت روان می‌شود. بدین معنی که خودآگاهی و باورهای افراد در مورد اختلال‌های روان‌پزشکی افزایش می‌یابد و به شناسایی، مدیریت یا پیشگیری از این اختلال‌ها کمک می‌کند.

افزایش سواد سلامت روان سبب می‌شود توانایی شناخت اختلال‌های روان‌پزشکی را داشته باشیم و بدانیم چگونه اطلاعات حوزه سلامت روان را جست‌وجو کنیم و عوامل خطر سلامت روان و علل روان‌پزشکی آن را بشناسیم و نگرش شناسایی و درمان بموقع را پیدا کنیم.

مقدمه

خودمراقبتی شامل اقدام‌هایی است اکتسابی و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا سالم‌تر بمانند، از سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند و نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند. مشکلات روان‌شناختی و احساسی، زندگی روزمره افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و نزدیک به یک نفر از هر ۵ نفر مراجعه‌کننده به پزشک، مشکل سلامت روان دارد. در بسیاری اوقات این مشکلات مورد بررسی قرار نمی‌گیرند، زیرا افراد علایم دیگری دارند که می‌خواهند ابتدا پزشک آن‌ها را بررسی و بعد رفع کند. بسیاری از اختلال‌های روان‌شناختی به دلیل عدم تعادل مواد شیمیایی که برای کار درست سلول‌های مغزی لازمند

افسردگی

افسردگی معمولاً به معنی غمگینی زیاد یا احساس شدید بی انرژی بودن است. هر کس می‌تواند غم یا فقدان انرژی را گهگاه تجربه کند.

این احساسات معمولاً ناشی از تغییرات بزرگ در زندگی ماست. تغییراتی مانند مرگ عزیزان، شکست در روابط، از دست دادن شغل، تجربه افسردگی پس از زایمان یا در اثر اختلال مصرف مواد مخدر. در بیشتر مواقع ما این احساسات را پشت سر می‌گذاریم و به زندگی عادی ادامه می‌دهیم. اگر این احساسات به قدری شدید باشد که مانع زندگی طبیعی یا فعالیت‌های شغلی شوند یا بیش از حد طولانی شوند یا در بیشتر ساعات روز حاضر باشند، این وضع می‌تواند حاکی از وجود اختلال روانی در فرد باشد. افسردگی شایع‌ترین اختلال روانی است و یک نفر از هر ۷ نفر را در طول عمر مبتلا می‌سازد.

نشانه‌های ممکن

- * خلق پایین یا غم
- * احساس فقدان لذت یا علاقه به زندگی
- * کاهش انرژی یا خستگی شدید
- * تغییر در اشتها و وزن
- * افزایش یا کاهش خواب
- * احساس شدید گناه
- * ناتوانی در تمرکز
- * فکر کردن به خودکشی و آرزوی مرگ
- * احساس ناراحتی
- * از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این جذاب و لذتبخش بوده‌اند.
- * گریه زیاد یا احساس ناتوانی در گریستن
- * احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید
- * خستگی و کمبود انرژی
- * بی‌قراری
- * مشکلات خواب
- * کاهش یا افزایش اشتها و وزن

توصیه‌های خود مراقبتی در افسردگی

- * از احساسات خود و شدتشان فهرستی تهیه کنید.

آن‌ها را بر اساس شدت به ۳ سطح: خفیف، متوسط یا شدید طبقه‌بندی کنید.

- * به دنبال عامل ایجادکننده یا تغییری که ممکن است افسردگی را آغاز کرده باشد بگردید، مثل: تغییر شغل یا جا به جایی
- * به راه‌حل‌هایی برای از بین بردن عامل ایجادکننده فکر کنید، مثلاً: یافتن شغلی جدید
- * کارهایی را که از آن‌ها لذت می‌برید و بیشتر انجامشان می‌دهید یادداشت کنید.
- * فکرهای منفی را کنار بگذارید و سعی کنید مثبت‌تر ببینید.
- * خودتان را به انجام ورزش وادار کرده و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بسرعت پیاده‌روی کنید. هرچه که فعالیت شما را افزایش دهد می‌تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.
- * در جست‌وجوی راه‌های کمک به وضع خود باشید و برای مشاوره به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

افزایش سواد سلامت روان سبب می‌شود توانایی شناخت اختلال‌های روان‌پزشکی را داشته باشیم و بدانیم چگونه اطلاعات حوزه سلامت روان را جستجو کنیم.



به یاد داشته باشید الکل و دیگر مواد، درمان افسردگی را دشوارتر می‌سازند و ممکن است فواید داروهای ضدافسردگی را نیز خنثی کنند. اگر از الکل و دیگر مواد استفاده می‌کنید، پزشک‌تان را مطلع سازید.

اختلال‌های اضطرابی

طبیعی است که در شرایط ترسناک یا دلهره‌آور، نگران یا مضطرب شوید، اما غیرطبیعی است اگر نگرانی یا تنش زیاد یا ترس را در شرایطی تجربه کنید که دلیلی برای چنین احساساتی وجود ندارد. وقتی این احساسات با فعالیت‌های معمول روزانه یا روابط فرد با دیگران تداخل کند، اختلال اضطرابی وجود دارد. افرادی که اختلال اضطرابی دارند باید درمان شوند.

همه ما هر از چندگاهی اضطراب را تجربه کرده‌ایم. اضطراب واکنش معمول به موقعیت‌هایی است که ما را به هراس می‌اندازد. مثلاً زمانی که مجبوریم برای عمل جراحی به بیمارستان برویم یا اینکه در آزمون شرکت کنیم.

توصیه‌هایی برای خود مراقبتی اضطرابی

* موقعیت‌هایی را که برایتان استرس‌آور است شناسایی کنید. مطمئن شوید برای چیزهایی که از آن لذت می‌برید وقت کافی می‌گذارید. به اندازه کافی در جست‌وجوی عوامل تأثیرگذار بر شروع استرس باشید. عواملی مانند: مصرف زیاد الکل یا کافئین (قهوه، چای و نوشابه)، کم‌خوابی، از دست دادن عزیزان و ... به‌طور منظم ورزش کنید، بخوابید و رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

* برای مدیریت عوامل آغازگر استرس و اضطراب، برنامه‌ریزی کنید: ترس‌های خود را شناسایی کنید. برای مواجهه با ترس‌های تان گام بردارید. از دوستان، خانواده، ارایه‌دهندگان خدمات بهداشتی و گروه‌های حمایتی کمک بگیرید.

بیماری روان‌پریشی (سایکوز)

روان‌پریشی اختلال فراگیری است و جنبه‌های گوناگون ذهن مثل افکار، احساسات، ادراک و ... را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اسکیزوفرنی شایع‌ترین اختلال روان‌پریشانه



خود مراقبتی شامل اقدام‌هایی است اکتسابی و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا سالم‌تر بمانند.

* با دیگران صحبت کنید. سعی کنید احساسات‌تان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آن‌ها حتی می‌توانند تنها با گوش فرادادن به گفته‌های تان به شما کمک کنند تا به مسایل فکر کنید و راه‌های جدیدی پیدا کنید.

دیگر اطلاعات درمانی

افسردگی، بیشتر به دلیل ایجاد یک تغییر یا فقدان چیزی و کسی رخ می‌دهد، ولی بازهم یک بیماری است که به دلیل عدم توازن مواد شیمیایی و هورمون‌هایی که در مغز وظیفه تنظیم خلق را بر عهده دارند، ایجاد می‌شود. گاهی برای اصلاح این عدم توازن به تجویز دارو نیاز است. اگر برای شما داروی ضدافسردگی تجویز شده است، دارو را طبق دستور مصرف کنید.

عوارض داروهای ضدافسردگی نوین نادر است. داروهای ضدافسردگی فرد را « سرخوش » نمی‌کنند و اعتیادآور هم نیستند. روان‌درمانی راه دیگری برای درمان افسردگی به شمار می‌آید. مشاوره ممکن است یا همراه با دارودرمانی یا بدون آن انجام شود.

عقل نخواهند توانست از خود مراقبت کنند.
توصیه‌هایی برای خود مراقبتی در مشکلات حافظه و زوال عقل:

- * یک فهرست تهیه کنید. این مسأله نقطه ضعف نیست که برای خرید روزانه یا دیگر فعالیت‌ها فهرست همراه داشته باشید.
- * تلاش کنید برای یادآوری چیزها از تداعی استفاده کنید.
- * ذهن خود را با دیدن تلویزیون، جدول‌های لغات متقاطع، جدول اعداد، بازی‌های کاردی و... مشغول نگه‌دارید.
- * در مراقبت دوره‌ای سلامت زنان و مردان ۳۰ تا ۵۹ سال در برنامه سلامت میانسالان، ارزیابی روان‌شناختی افراد روستا انجام شود.

است و بدون دلیل روشنی رخ می‌دهد، ولی ممکن است در خانواده‌ای شایع‌تر باشد و گاهی نیز نتیجه اختلال مصرف دارو است. افراد مبتلا به اسکیزوفرنی اغلب نمی‌دانند مشکلی دارند. حتی بدبین می‌شوند و فکر می‌کنند که بقیه دنیا مشکل دارند یا دیگران در مقابل آن‌ها قرار گرفته‌اند. در نتیجه داوطلبانه برای کمک پزشکی مراجعه نمی‌کنند. بهترین اقدام برای جلب همکاری بیمار، از طریق همدلی و تأکید بر مشکلاتی است که خودش نیز آن‌ها را قبول دارد.

علایم ممکن:

- * قطع ارتباط با دوستان، خانواده و انزوایابی
- * توهم در شنیدن صداها و دیدن چیزهایی که وجود واقعی ندارد.
- * ناتوانی در انجام وظایف تحصیلی یا کاری
- * فکرهای عجیب بخصوص اینکه تحت کنترل یک نیروی خارجی قرار دارند.

مشکلات خواب

مشکلات خواب متنوع هستند و بخشی از بیماری‌های جسمی یا ذهنی را تشکیل می‌دهند. شایع‌ترین مشکل خواب، بی‌خوابی است.

توصیه‌هایی برای خود مراقبتی در مبتلایان به مشکلات خواب:

- * عادت‌های خواب‌تان را با به بستر رفتن در یک ساعت معین در هر روز بهبود بخشید.
- * اگر پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دراز کشیدن به خواب نرفتید، برخیزید و کاری انجام دهید و دوباره در بستر دراز بکشید.
- * پس از ساعت ۴ بعد از ظهر از محرک‌ها (قهوه، سیگار و الکل) استفاده نکنید.
- * از شام خوردن دیروقت پرهیز کنید.
- * اتاق خواب را تاریک کنید.

مشکلات حافظه و زوال عقل

زوال عقل بیماری مغزی است که برای فرد به یادآوردن رخدادهای اخیر را دشوار می‌سازد و بر ارتباطها و یادگیری او اثر می‌گذارد. در نهایت افراد مبتلا به زوال

موقعیت‌هایی را که برایتان استرس‌آور است شناسایی کنید. مطمئن شوید برای چیزهایی که از آن لذت می‌برید وقت کافی می‌گذارید. به اندازه کافی در جست‌وجوی عوامل تأثیرگذار بر شروع استرس باشید.



فرم ارزیابی روان‌شناختی در گروه‌های سنی

همیشه ۴	بیشتر اوقات ۳	گاهی ۲	بندرت ۱	اصلا ۰	ارزیابی روان‌شناختی: امتیاز کمتر از ۱۰ = دیسترس روان‌شناختی ندارد امتیاز ۱۰ و بالاتر = دیسترس روان‌شناختی دارد
					چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می‌کردید مضطرب و عصبی هستید؟
					چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس ناآرامی و بی‌قراری می‌کردید؟
					چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس غم و اندوه می‌کردید؟
					چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می‌کردید که انجام دادن کارهای روزمره برای شما سخت است؟
					چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می‌کردید مضطرب و عصبی هستید؟
					چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس ناامیدی می‌کردید؟
					چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس بی‌ارزشی می‌کردید؟
					دیسترس روان‌شناختی: ندارد / دارد
					افکار خودکشی: ندارد / دارد
					ابتلای فعلی به صرع: ندارد / دارد
					سابقه ابتلا به بیماری‌های خفیف روانی: ندارد / دارد
					نوع بیماری:
					سابقه ابتلا به بیماری‌های شدید روانی: ندارد / دارد
					نوع بیماری:

نتیجه‌گیری

بهورزان باید همواره به خاطر داشته باشند که سلامت افراد موهبتی الهی است و حفظ و ارتقای آن از اهم وظایف آنان است. کوتاهی در انجام این رسالت مهم ممکن است عوارض ناگواری را برای سلامت افراد به دنبال داشته باشد. بهورزان با غربالگری بموقع سلامت روان در جمعیت تحت پوشش و آموزش خود مراقبتی به این افراد می‌توانند نقش بسیار مهمی در پیشگیری و ارتقای سلامت این افراد داشته باشند.

منابع

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)
 کد موضوع ۱۰۰۲۱۴ . پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱
 نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله
 مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۰۲۱۴)

- * راهنمای خود مراقبتی در ناخوشی‌های جزئی ۱ وزارت بهداشت ۱۳۹۶
- * راهنمای اجرایی مراقبت‌های ادغام‌یافته سلامت میانسالان وزارت بهداشت ۱۳۹۵
- * بسته خدمات جامع سلامت میانسالان وزارت بهداشت ۱۳۹۵
- * مجموعه کتب بهورزی