

## سلامت روان و بهزیستی همگانی را در اولویت جهانی قرار دهید

MAKE MENTAL HEALTH & WELL-BEING  
FOR ALL A GLOBAL PRIORITY



## خودمراقبتی و نقش آن در ارتقای سلامت روان جامعه



\* خودمراقبتی موضوعی فردی است که نتایج آن در جامعه اثر دارد و می‌تواند به عنوان یک رفتار، بخشی از فرهنگ عمومی جامعه باشد.

\* بنابراین تلاش برای آموزش همگانی و توانمندسازی فردی و گروهی از روش‌های مؤثر افزایش خودمراقبتی است که منجر به ارتقای سلامت روان عمومی خواهد شد.



## خودمراقبتی در سلامت روان

براساس آمارهای منتشر شده حداقل ۲۳ درصد از شهروندان ایرانی از نوعی اختلال روانپزشکی رنج می‌برند و نیازمند دریافت خدمات سلامت روان هستند. اگر به این مساله توجه کنیم که میزان مراجعه ایرانیان به روانشناس و روانپزشک پایین است، موضوع اختلالات روانی می‌تواند به موضوعی پیچیده و مزمن تبدیل شود. چون این عدم مراجعه ریشه در پایین بودن سطح سواد سلامت روان دارد. خودمراقبتی در سلامت روان منجر به افزایش سواد سلامت روان می‌شود، بدین معنی که خود آگاهی و باورهای افراد در مورد اختلالات روانپزشکی افزایش می‌یابد و به شناسایی، مدیریت یا پیشگیری از این اختلالات کمک می‌کند.

افزایش سواد سلامت روان منجر می‌شود توانایی شناخت اختلالات روانپزشکی را داشته باشیم، بدانیم چگونه اطلاعات حوزه سلامت روان را جستجو کنیم، فاکتورهای خطر سلامت روان و علل اختلالات روانپزشکی را بشناسیم، نسبت به کمک‌های حرفه‌ای آگاهی داشته باشیم و نگرش شناسایی، مراجعه بموقع و درمان را پیدا کنیم.

## مقدمه:

نتایج پیمایش ملی سلامت روان کشور نشان می‌دهد که کمتر از یک سوم افرادی که مبتلا به اختلالات روانپزشکی هستند، خدمات کافی دریافت می‌کنند، و در بسیاری از موارد، افراد گمان می‌کنند که مشکلات آن‌ها خودبخود و بدون مداخلات بهداشتی و درمانی، برطرف می‌شود. سازمان جهانی بهداشت، رویکرد ترکیبی بهینه در حوزه خدمات سلامت روان را در قالب هرمی توصیف می‌کند که قاعده آن را خودمراقبتی تشکیل می‌دهد، به این معنا که کم هزینه ترین و فراگیرترین نوع خدمات را خدماتی معرفی می‌کند که در چارچوب آن، به افراد آموزش داده می‌شود که اجزای سلامت خود را بشناسند، بتوانند آن را پیش کنند و در صورت نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی به مراکز ارائه دهنده خدمت مراجعه نمایند. به طور کل خود مراقبتی در تمام ابعاد سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی) منجر به افزایش سواد سلامت می‌شود.

## تعریف خودمراقبتی:

خودمراقبتی، عملکردی آگاهانه، آموختنی و تنظیمی است که برای تأمین و تداوم شرایط و منابع لازم برای ادامه حیات و حفظ عملکرد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی و رشد فرد در محدوده طبیعی و متناسب برای حیات و جامعیت عملکرد فرد اعمال می‌گردد و به خودمراقبتی برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی جزئی، خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن و حاد تقسیم می‌شود و فرایندی مادام‌العمر و در تمامی دوران‌ها و موقعیت‌های زندگی است.

## سواد سلامت

نظایم‌های نوین سلامت باعث ایجاد نیازهای جدیدی در مخاطبان خود شده و افراد باید برای اتخاذ تصمیمات صحیح در مورد خود و خانواده، نقش‌های جدیدی را بر عهده بگیرند که یکی از عوامل بسیار مؤثر در این زمینه، سواد سلامت است. دلایل زیادی حاکی از آن است که بسیاری از نتایج ناخوشایند مرتبط با سلامتی، در نتیجه پایین بودن سواد سلامت است.

## فواید سواد سلامت کافی:

- اتخاذ رفتار سالم
- استفاده بیشتر از خدمات پیشگیرانه
- تسریع در تشخیص بیماری
- درک بیشتر از شرایط پزشکی
- پایبندی به دستورالعمل پزشکی
- افزایش مهارت‌های خودمراقبتی
- کاهش خطر بستری شدن در بیمارستان
- کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی
- کاهش خطر مرگ و میر
- ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی