



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت بهداشت

# سواد سلامت روان خودمراقبتی در حوزه سلامت روان و مصرف مواد

سواد سلامت روان و اجزاء آن

خودمراقبتی در سلامت روان

خودمراقبتی در اختلال افسردگی

آموزش فرآیند اجرای کار سفیران سلامت



معاونت بهداشت

# سواد سلامت روان



معاونت بهداشت

دوسوم بیماران مبتلا به اختلال روانپزشکی در طی ۱۲ ماه  
از هیچگونه خدمتی بهره‌مند نشده بودند.



معاونت بهداشت

# یکی از شایعترین علل تاخیر یا عدم بهره‌مندی از خدمات سلامت روان

فکر می‌کردم خودش بهتر می‌شود یا خودم مشکل را حل می‌کنم!  
(۶۲,۹٪)



معاونت بهداشت

# آیا افزایش سواد سلامت روان باعث ارتقاء خود مراقبتی می‌گردد؟



معاونت بهداشت

سواد سلامت توانایی افراد در کسب اطلاعات و تحلیل آن  
در راستای مشارکت در حفظ و ارتقاء سلامتی خود و  
اطرافیان می باشد.

سواد سلامت روان از سواد سلامت مشتق می گردد.



▶ سواد سلامت روان به آگاهی افراد نسبت به علائم و نشانه‌های سلامت روان و همچنین باورهای افراد در مورد اختلالات روانی گفته می‌شود و به شناسایی، مدیریت یا پیشگیری از این اختلالات کمک می‌کند.

# سواد سلامت روان شامل موارد زیر می باشد:

- ▶ توانایی شناخت اختلالات روانپزشکی و مشکلات حوزه سلامت روان را داشته باشیم.
- ▶ بدانیم چگونه اطلاعات حوزه سلامت روان را کسب کنیم.
- ▶ عوامل خطر سلامت روان و علل اختلالات روانپزشکی را بدانیم.
- ▶ نسبت به کمک‌های حرفه‌ای و خدمات تخصصی حوزه سلامت روان آگاهی داشته باشیم.
- ▶ رفتارهای درست برای جستجوی کمک و خدمات درمانی، متناسب با شرایط انجام دهیم.
- ▶ نسبت به مسایل، مشکلات و خدمات حوزه سلامت روان آنگ زدایی کنیم.



# چگونه می توانیم سواد سلامت روان را افزایش دهیم؟

رویکردهای مختلفی برای ارتقاء سواد سلامت روان جامعه وجود دارد، موارد

زیر دارای شواهد اثربخشی هستند:

▶ برنامه‌های آموزش گروهی (رسانه‌ها و کمپین‌ها)

▶ برنامه‌های آموزشی فردی

▶ وب سایت‌ها و کتب



معاونت بهداشت

# خودمراقبتی



معاونت بهداشت

خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت است.



معاونت بهداشت

## خودمراقبتی چیست؟

«خودمراقبتی» شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت خود حفاظت کنند و نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورد سازند.

# خودمراقبتی

○ بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، **خودمراقبتی** غالب ترین شکل **مراقبت اولیه سلامت** در کشورهای پیشرفته و در حال پیشرفت است.

○ حدود **۶۵ - ۸۵ درصد** مراقبت‌های بهداشتی بوسیله افراد و یا خانواده‌های آنها بدون مداخلات حرفه‌ای فراهم می‌گردد.

معاونت بهداشت

# انواع خودمراقبتی

**خودمراقبتی تنظیم کننده:** شامل عملیات روتین حفظ سلامت مانند خوردن، خوابیدن و بهداشت شخصی

**خودمراقبتی پیشگیرانه:** شامل انجام اعمال انتخاب شده توسط خود فرد مانند ورزش، رژیم غذایی و معاینات غربالگری بیماری های روتین

**خودمراقبتی واکنشی:** شامل پاسخ به علائمی است که توسط پزشک برچسب بیماری نخورده است.

**خودمراقبتی بازگرداننده سلامتی:** شامل ظرفیت پذیرا بودن یک رژیم درمانی یا یک تغییر رفتاری است که توسط درمانگر توصیه می گردد.





معاونت بهداشت

# خودمراقبتی در اختلال افسردگی

# افسردگی چیست؟

یک حالت خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است و می‌تواند بر روی افکار، رفتار، احساسات، خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد.

# علائم افسردگی چیست؟

- ▶ احساس ناراحتی
- ▶ از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این ، جذاب و لذت بخش بودند،
- ▶ گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
- ▶ ترجیح به تنها بودن
- ▶ خستگی و کمبود انرژی
- ▶ بی‌قراری
- ▶ مشکلات خواب
- ▶ کاهش یا افزایش اشتها و وزن
- ▶ از دست دادن اعتماد به نفس
- ▶ منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم‌انگیز
- ▶ احساس یأس و ناامیدی
- ▶ افکاری در مورد مرگ و خودکشی
- ▶ احساس تنفر از خود
- ▶ کاهش حافظه و تمرکز
- ▶ ممکن است انجام کارهای ساده و روزمره برایتان مشکل باشد

# علل ایجاد افسردگی چیست؟

▶ حوادث ناراحت کننده و استرس زا زندگی

▶ آسیب پذیری بیشتر ژنتیکی



# چگونه می توانیم به خود کمک کنیم؟

▶ فعال باشید.

▶ با دیگران صحبت کنید.

▶ مراقب وسوسه های خودتان باشید.

▶ کمک های حرفه ای را فراموش نکنید و آنها را به مرحله اجرا

در آورید.



# فرآیند اجرای کار سفیران سلامت

▶ چه فعالیت‌هایی را باید سفیران سلامت در حوزه خودمراقبتی سلامت

روان و مصرف مواد انجام دهند؟

▶ نمایش موشن گرافی

▶ سفیران سلامت چگونه از محتواهای آموزشی استفاده نمایند؟

▶ تداوم ارتباط سفیران سلامت با کارشناسان سلامت روان و مراقبین

سلامت چگونه خواهد بود؟

به امید روزی که بخش عمده خدمات حوزه سلامت از طریق خودمراقبتی فراهم گردد.

دکتر احمد حاجبی

مدیرکل دفتر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



