



تلقی جامعه از بیماری های روانی نیازمند تغییر است

«افسردگی، شایع ترین اختلال روانی کشور است»، «۵۰ درصد بیماران افسرده در کشور برای درمان مراجعه نمی کنند»...

سلامت نیوز : «افسردگی، شایع ترین اختلال روانی کشور است»، «۵۰ درصد بیماران افسرده در کشور برای درمان مراجعه نمی کنند»، «۲۰ درصد کودکان به مداخلات تخصصی روان پزشکی نیاز دارند»، «عملکرد رسانه ها در بازنمایی مسائل روان پزشکی اغلب منفی است»، این اخبار فقط چند خط از مجموعه اخباری است که طی هفته سلامت روان در رسانه ها منتشر شده است. با این که سلامت روانی مانند سلامت جسمی در رفاه و به زیستن نقش اساسی دارد اما متأسفانه مغفول مانده است و یک سوژه دست چندم به حساب می آید. در صورتی که اگر همین امروز درباره اهمیت مسائل بهداشت روان اطلاع رسانی کنیم، بهتر از فردا ست. یکی از روزهای این هفته، سلامت روان و باورهای اجتماعی نام گذاری شده که به بحث باورهای نادرستی که در حوزه مسائل روانی در جامعه رایج است، می پردازد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ گاهی باورهایی در جامعه وجود دارد که مبنای علمی- عقلی یا مذهبی ندارد. این باورها در بسیاری از حوزه ها وجود دارد اما در زمینه سلامت روانی و حوزه روان پزشکی این باورها بسیار دیرینه و پرنفوذ است؛ به طوری که یکی از بزرگ ترین چالش های پیش رو در امر سلامت روانی جامعه محسوب می شود. برای فاصله گرفتن از این باورها، اطلاع رسانی و آگاه کردن عموم مردم نسبت به واقعیت های حوزه روان پزشکی امری ضروری است.

داروهای روان پزشکی اعتیاد آور است!

الهه کرمی کارشناس اداره سلامت روان وزارت بهداشت با بیان این مطلب که در حوزه مصرف داروهای روان پزشکی باورهای نادرستی وجود دارد، به خراسان می گوید: یکی از این باورهای اشتباه این است که این داروها اعتیادآور است و کسی که آن ها را مصرف می کند تا آخر عمر به آن ها اعتیاد پیدا می کند. این باور باعث می شود بسیاری از افرادی که نیازمند این داروها هستند از مصرف آن خودداری کنند یا به صورت خودسرانه مصرف آن را قطع کنند و طول درمان را کم یا زیاد کنند. در صورتی که این امر روی اثربخشی آن تأثیر منفی می گذارد.

اختلالات روانی ارثی است

گاهی افراد تصور می کنند که اختلالات روانی ارثی است و اگر در خانواده ای وجود داشته باشد، همه اعضا به یک نسبت به آن مبتلا هستند. این باور نادرست باعث می شود اعضای خانواده در ازدواج دچار مشکل شوند یا در ارتباطات اجتماعی با محدودیت روبه رو شوند. این در حالی است که نتایج تحقیقات نشان می دهد بسیاری از اختلالات روانی به آن معنا که قابل انتقال به دیگری باشد، منشاء ژنتیکی ندارد و حتی اگر اختلال در کروموزوم در بیماری مثل عقب ماندگی ذهنی وجود داشته باشد، به ارث نمی رسد و تنها در ژنتیک همان فرد وجود دارد.

انگ زدن به بیماران روانی در جامعه مشکل مهم دیگری است که متأسفانه بسیار شایع است. این انگ باعث می شود بسیاری از افرادی که به هر دلیل از جمله افسردگی یا اضطراب نیازمند دریافت کمک از حوزه «روان پزشکی هستند، از مراجعه خودداری کنند. در صورتی که اگر اختلالات روانی به موقع تشخیص داده شود و درمان شود، فرد سریع تر بهبود می یابد و از عواقب وخیم شدن عارضه مصون می ماند.

کرمی با اشاره به این که مبتلایان به اختلالات روانی در جامعه ما با ۲ مشکل روبه رو هستند، می گوید: در گام اول افراد باید با مشکل یا اختلالی که دارند، کنار بیایند و در گام دوم باید با برداشت های جامعه از خود و بیماری شان روبه رو شوند. حتی اگر فرد، خانواده حمایتگری داشته باشد و با کمک آن ها بتواند بر مشکل خود غلبه کند، در جامعه ممکن است با انگ روبه رو شود. بنابراین حمایت خانواده از فرد به تنهایی کافی نیست و جامعه نیز باید سعی کند تا جایی که مقدور است از فرد حمایت کند. فردی که در جامعه انگ

بیماری روانی می خورد، اعتماد به نفسش را از دست می دهد و به سختی می تواند در جامعه جایگاهی برای خود پیدا کند. اغلب این افراد احساس می کنند که نمی توانند خود را با آرمان ها و خواسته های اجتماع تطبیق دهند، به همین دلیل گوشه گیر می شوند؛ حتی خانواده های آن ها نیز از این انگ در امان نیستند و ممکن است در ازدواج یا ارتباطات و مراودات اجتماعی با مشکلات جدی روبه رو شوند. متأسفانه این انگ گاهی در رسانه ها نیز منعکس می شود و ذهن مردم را به شدت مخدوش می کند. گاهی اطلاعاتی که از این بیماری ها و ویژگی های بیماران در رسانه ها منعکس می شود، اشتباه و ناقص است و ذهن مخاطب را بیشتر درگیر می کند. در حالی که اختلال روانی ممکن است برای هر فردی، صرف نظر از سطح هوشی، سطح اجتماعی و سطح تحصیلی رخ دهد و مبتلا به یک عارضه روانی نقص شخصیت نمی آورد و ارتباطی با ضعف بودن یا نداشتن اراده ندارد. در واقع بیمار به انتخاب خودش بیمار نشده و اطلاق صفات ناشایست به این افراد غیرقابل توجیه است، زیرا باعث تحقیر و کاهش حس ارزشمندی در آنان می شود.

این کارشناس با بیان این که ۵۰ درصد بیماران افسرده به دلیل ترس از انگ اجتماعی بیماری روانی به مراکز درمانی مراجعه نمی کنند، تصریح می کند: همین انگ باعث می شود در دراز مدت بار بیماری های روانی در جامعه افزایش پیدا کند. در این زمینه با ۳ رویکرد مبارزه، آموزش و برقراری ارتباط می توان انگ به بیماران روانی را در جامعه کاهش داد و نگرش نادرست عامه مردم را اصلاح کرد و حتی نگرش سیاستگذاران و متولیان بخش بهداشت روان را به این بیماری ها اصلاح کرد. چنانچه نگرش صحیحی به این اختلالات در متولیان بهداشت و سلامت کشور وجود نداشته باشد، هزینه های درمانی افزایش پیدا می کند زیرا هزینه بیماری های مزمن روانی به مراتب بیش از اختلالات ساده است.

اختلال روانی با ازدواج برطرف می شود!

همچنین باور اشتباهی درباره ازدواج مبتلایان به اختلال روانی وجود دارد. بسیاری به اشتباه تصور می کنند که اختلال روانی با ازدواج یا بچه دار شدن خود به خود برطرف می شود. این باور، کاملاً اشتباه است زیرا به عنوان مثال فردی که اسکیزوفرنی دارد، در صورت درمان نشدن، تحمل استرس و اضطراب ناشی از ازدواج را ندارد و بیماری اش تشدید می شود البته تأکید می شود که این گفته به این معنا نیست که آن ها هرگز نباید ازدواج کنند بلکه به این معناست که ازدواج را درمان اختلالات روانی قلمداد نکنند.

یک فرد مبتلا به اختلال اضطراب یا وسواس می تواند با مراجعه به روان پزشک و طی کردن روند درمان، مانند یک شخص عادی ازدواج کند و زندگی سالمی داشته باشد. نکته این جاست که انگ و دوری از بیماران روانی به تشدید عارضه منجر می شود. به عنوان مثال یکی از مشکلاتی که در مورد افراد مبتلا به اسکیزوفرنی وجود دارد، این است که پس از مدتی این افراد منزوی و گوشه گیر می شوند زیرا اجتماع این افراد را پس می زند، در چنین شرایطی فرد به کلی رها می شود زیرا حتی اگر یک فرد سالم را از جامعه جدا کنید، دچار مشکل می شود.