

حدود 25 درصد ایرانی‌ها اختلالات روانی دارند

شیوع اختلالات روانی در جامعه ایران تبدیل به معضلی جدی شده است تا جایی که سازمان بهداشت روانی W.H.O پیش‌بینی می‌کند ...



سلامت نیوز : شیوع اختلالات روانی در جامعه ایران تبدیل به معضلی جدی شده است تا جایی که سازمان بهداشت روانی W.H.O پیش‌بینی می‌کند آمار اختلالات روانی در چند سال آینده در کشور ما بالاتر از این هم می‌رود و سیر تصاعدی پیدا می‌کند. اختلالات روانی آمارهای عجیب و غریبی را به خود اختصاص داده است.

برخی از آمارها معتقدند هفت درصد از اعضای جامعه ایران درگیر اختلالات هستند، از یک سو دبیر انجمن روانپزشکان ایران معتقد است 25 درصد از مردم دچار این اختلالات هستند و از یک سو برخی دیگر از آمارها نشان می‌دهد از هر پنج ایرانی یک نفر از اختلال روحی رنج می‌برد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شرق ؛ اغلب کارشناسان بر این باورند که شمار شهروندانی که در ایران دچار آسیب‌ها و اختلالات روانی هستند بسیار بیشتر از آماری است که مراجع رسمی از جمله وزارت بهداشت اعلام می‌کند. با توجه به متفاوت بودن آمارها می‌توان گفت همه آنها در یک نقطه مشترک هستند و آن این است که علاوه بر رشد صعودی این اختلالات، اکثر افرادی که به آن دچار هستند به متخصصان مراجعه نمی‌کنند.

در هر صورت نمی‌توان منکر این قضیه شد که بیماری روانی در ایران به تدریج رتبه اول بیماری‌ها را به خود اختصاص داده که البته مانند هر بیماری دیگری پیشگیری بهتر از درمان است. در زمینه علل شیوع این اختلال و راهی برای گریز از پیشرفت و درمان آن با دکتر کوروش شهبازی متخصص اعصاب و روان گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

منظور از اینکه فردی از سلامت روان برخوردار است، چیست؟

همیشه در اذهان عمومی سلامتی به معنای سلامتی جسمی تعریف شده است در صورتی که با توجه به تعاریف سازمان بهداشت جهانی سلامتی به سه قسم از جمله سلامت روانی، سلامت جسمی و سلامت اجتماعی اطلاق می‌شود. زمانی که فرد از نظر روانی، جسمانی و اجتماعی مشکل نداشته باشد فردی سالم به‌شمار می‌رود.

زمانی که گفته می‌شود فرد از سلامت روانی برخوردار نیست در واقع با چه مشکلاتی دست‌وپنجه نرم می‌کند؟ وقتی فرد در اندیشه، احساسات و رفتارش دچار مشکل می‌شود از منظر پزشکی گفته می‌شود دچار بیماری یا اختلال روانی شده، مثلاً در حوزه اندیشه، دچار بدبینی، سوءظن و سوءتعبیر می‌شود یا در حوزه احساس، غم، خشم، ترس و اضطراب را تجربه می‌کند که در نسل جوان بسیار شایع است یا در حوزه رفتار که می‌توان در این میان به رفتارهای تهاجمی، پرخاشگرانه، انزوا و... اشاره کرد. طبق گزارشات مردم تهران اکنون بالای 30 درصد دچار رفتارهای نابهنجار شده‌اند.

کاهش سلامت روان افراد در جامعه چقدر آسیب‌رسان است؟

وقتی فرد از نظر روانی دچار اختلال می‌شود با افت عملکرد روبه‌رو می‌شود. این افت عملکرد در حیطه‌های شغلی، تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی که در نهایت به قهقرا رفتن استانداردهای زیستی، روانی و اجتماعی است.

مهم‌ترین دلیل شیوع این دسته از اختلالات را می‌توان در چه عواملی دانست؟

این عوامل چند وجهی هستند چرا که علل شیوع اختلال روانی، زیستی روانی و اجتماعی است و در واقع ابعاد مختلف شیمیایی که ناشی از ژنتیک است و هم مسایل محیطی در شیوع و گسترش ناراحتی‌های روانی نقش دارند. استرس‌های محیطی متأسفانه در این

چند سال اخیر نقش بسزا و بیشتری داشته‌اند که شامل مشکلات اقتصادی، تورم و فشارهای عصبی ناشی از آنها می‌شود. البته تغییرات در استانداردهای نیز از عوامل جدی است که در گروه سنی به نام digital age که مختص افراد زیر 25 سال است رشد پیدا کرده است. این گروه دنیایشان و استانداردهای زندگی‌شان دستخوش تغییرات زیادی شده است.

بیشتر مردان درگیر اختلال روانی هستند یا زنان؟

باید گفت تعداد مراجعان روانپزشکی زنان بیشتر است و آن‌هم به دلیل جزیی‌نگری زنان است. متأسفانه مردان کمتر به کلینیک‌ها مراجعه می‌کنند. البته بیماری‌های بزرگ و اصلی روانپزشکی مانند اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی در زن و مرد یکسان هستند اما افسردگی در زنان بیشتر از مردان است. در کل زنان به دلیل شرایط خاص فرهنگی حاکم بر جامعه بیشتر در معرض استرس‌های روانی هستند.

دلیل اینکه زنان بیشتر به این‌گونه مراکز می‌آیند آیا به دلیل شیوع بیشتر یا شدیدتر اختلال روانی در آنهاست؟ خیر، منظور من این است که از نظر مراجعه و وقت صرف کردن زنان توجه بیشتری می‌کنند و شاید هم به دلیل دقت بیش از اندازه‌ای است که نسبت به خود دارند و اینکه فرآیندهای ذهنی‌شان چند وجهی است و به این معنا نیست که مردان دچار اختلال روانی نیستند. مردان هم دچار اختلال هستند اما درصدشان کمتر است و شاید چون مراجعه‌شان کمتر است نمی‌توان آمار داد.

علت عدم مراجعه افرادی که از اختلال روانی رنج می‌برند به متخصصان، چیست؟ تعریف اختلال روانی، اختلال در سنجش واقعیت است. آدمی که دچار این اختلال است قضاوتش تحت تاثیر قرار می‌گیرد و تصمیم‌گیری‌های اشتباهی می‌کند. واژه انگ زدن که بار فرهنگی دارد و تصورات غالبی که بر اساس آن در ذهن انسان‌ها شکل گرفته باعث عدم پذیرش سرویس روانپزشکی می‌شود.

از دید شما شایع‌ترین اختلال روانی در این روزها چیست؟

قرن 21، قرن افسردگی و دپرشن است که تا سال 2020 شایع‌ترین مشکلات بشر، مشکلات مربوط به روانپزشکی از جمله افسردگی است و مشکلات جسمانی در رتبه بعدی قرار می‌گیرند. افسردگی همان‌طور که گفته شد شایع‌ترین اختلال است که 25 درصد مردم ایران درگیر آن هستند و بعد از آن اختلالات مربوط به سوءمصرف موادمخدر به‌ویژه مواد محرک صنعتی است. روانپزشک‌های شرقی برای درمان افسردگی، عرفان را پیشنهاد کرده‌اند، کنار آمدن انسان با خود، دست برداشتن از طمع، خودخواهی، فردگرایی و ...

از دید شما آیا خشونت بر رشد و گسترش اختلالات روحی و روانی تاثیر گذار است؟

طبق آمار گروه بزهکاران بین سه تا هفت درصد است و باید این مساله مورد بررسی قرار گیرد که جدا از این هفت درصد اثرات مجازات روی سایر اعضای جامعه چه تاثیری بر جای خواهد گذاشت. روی گروه بزهکار بازدارنده است اما در مورد سایرین چطور؟ مسلماً بقیه افراد دچار ترس، وسواس و پرخاشگری می‌شوند. توزیع خشونت باعث خشونت می‌شود و آسیب‌رسان است. شاید بتوان با یک مثال راحت‌تر آن را تشریح کرد. در فضای مجازی وقتی کودک بازی‌های اکشن و تهاجمی را برمی‌گزیند و خودش را با آنها سرگرم می‌کند رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهد، حال تاثیر این توزیع خشونت را در فضای واقعی جامعه ببینید که چه می‌شود.

اختلالات روانی بیشتر در چه رده سنی و طبقه اجتماعی دیده می‌شود؟

باید گفت در افراد زیر 35 سال بیشتر است و آن‌هم به دلیل تغییر استانداردهایی است که در بالا گفتم. در مورد طبقه اجتماعی هم نمی‌توان نظر داد و با اطمینان گفت. فقر یکی از ریزفاکتورهای مشکلات روانی است که باعث دور شدن از دریافت نیازهای اولیه و اساسی چون غذا، امنیت و آرامش می‌شود.

با همه این تفصیل جامعه چه کمکی برای جلوگیری از رشد این اختلالات می‌تواند بکند؟

ایران به جهت جوان بودن مردمش جزو جوان‌ترین کشورهای دنیاست که باید برنامه‌های بسیار گسترده‌ای ایجاد شود، اول از همه عزم ملی را می‌طلبید مانند تلاشی که دکتر مرنندی برای ریشه‌کن کردن فلج اطفال کرد و باید به نظر من در مورد افسردگی و سایر اختلالات روانی این‌کار انجام شود و نیازمند عزم ملی است. باید این فرهنگ جا انداخته شود که همه افراد بدانند که بیماری روانی درمان‌پذیر است از بیماری روانی نترسیم و انگ‌زدایی کنیم.

تاثیر آلودگی هوا بر سرطان در ایران

بحران روحی که از آن به نام انفجار عصبی یا پریشانی روحی یاد می‌شود، واژه‌ای غیرپزشکی برای توصیف دوره‌ای کوتاه‌مدت اما حاد از آشفتگی خاص روانی است که ابتدا با مشخصه‌های افسردگی یا اضطراب نمایان می‌شود. پنج نشانه هشداردهنده پریشانی روحی عبارتند از:

کاهش تمرکز: هر انسانی ممکن است در طول زندگی‌اش توانایی تمرکز کردن را از دست دهد و دوباره به حالت عادی بازگردد. این

وضعیت اگر پراکنده و موقتی باشد طبیعی است اما اگر افت تمرکز تداوم یابد و فرد بیش از یک هفته قادر نباشد روی موضوعی خاص متمرکز شود باید به روانپزشک مراجعه کند.

تغییر شدید وزن: تغییر شدید و ناگهانی وزن از نشانه‌های بارز عدم تعادل روانی است. آشفتگی روانی ممکن است سبب کاهش اشتها یا پرخوری شود.

گرایش شدید به الکل و موادمخدر: گرایش شدید به نوشیدن الکل یا دود کردن سیگار از نشانه‌های بارز پریشانی روحی است.

تمایل به انزوا: تمایل به تنهایی و انزوا از پیامدهای افسردگی است و می‌تواند نشانه هشداردهنده برای ابتلا به بحران روحی باشد.

صدمه زدن به خود: آسیب رساندن به خود نیز از علایم بی‌ثباتی روانی است. اگر ناگهان دچار یک میل ناخودآگاه برای به خطر انداختن خود می‌شوید، یا حداقل به سلامت خود بی‌توجه هستید، زمان آن فرارسیده که حتماً با روانشناس مشورت کنید.