

## سلامت روان در جهانی نابرابر

### Mental Health in an Unequal World

## سواد سلامت روان و بهره‌مندی از خدمات

هفته سلامت روان ۱۴۰۰



همچنین بسیاری از افراد با اختلالات یکسان ممکن است از دریافت مشاوره خودداری کنند و از حمایت‌های دیگر افراد جامعه نیز محروم بمانند.

در حالیکه اهمیت سواد سلامت در سلامت جسمانی کاملاً شناخته شده است، شرایط در حوزه سلامت روان اصلاً قابل قیاس نیست.

در کشورهایی با درآمد کم یا متوسط بیش از ۷۵ درصد از مبتلایان به اختلالات روانی، عصبی یا مشکلات سوءمصرف مواد هیچ‌گونه درمان مناسبی دریافت نمی‌کنند.

افراد زیادی در جامعه قادر به تشخیص یا تمایز بین انواع گوناگون اختلالات روانی با اضطراب و استرس نیستند. باورهای عمومی درباره بیماری‌ها و روش‌های درمانی با آنچه که روانشناسان میدانند بسیار متفاوت است. رویکردهایی که عموماً مانع از تشخیص و کمک‌رسانی به نیازمندان می‌شوند. اغلب اطلاعات مربوط به سلامت روان که در دسترس مردم قرار دارند گمراه‌کننده هستند.

اگر سواد سلامت روان در جامعه بهبود نیابد، می‌تواند منجر به عدم شناسایی علایم، تاخیر در دریافت حمایت و خدمات درمانی، جلوگیری از پذیرش درمان و یا ایجاد اختلال در فرآیند درمان گردد.



## مقدمه:

ژورم در سال ۱۹۹۷ برای اولین بار مفهوم "سواد سلامت روان" را مطرح کرد و آن را اینگونه تعریف نمود: مجموعه دانش و باورهای مربوط به اختلالات روانی که به تشخیص، مدیریت یا پیشگیری از آنها کمک می کنند.

سواد سلامت روان از اجزاء مختلف تشکیل شده است. از جمله:

**الف.** توانایی تشخیص یا تمایز انواع اختلالات روانی یا انواع متفاوت فشارهای روانی

**ب.** دانش و باورها در خصوص عوامل مخاطره آمیز (ریسک فاکتورها) و علل بروز اختلالات

**ج.** دانش و باورها درباره مداخلات شخصی یا خوددرمانی

**د.** دانش و باورها درباره کمک های تخصصی موجود

**ه.** روش هایی که تشخیص و درمان را برای بیماران تسهیل میکنند

**و.** دانش مواجهه و استفاده از اطلاعات مربوط به سلامت روان

## بر این اساس سواد سلامت روان مشتمل بر سه مولفه است:

### شناخت:

یعنی فرد بتواند افکار، رفتار یا دیگر علایم یک اختلال روان شناختی را بدون آنکه بداند دقیقاً به چه اختلالی مربوط می شود شناسایی کند و بتواند تشخیص دهد که پای یک اختلال در میان است

### دانش:

یعنی فرد بداند از کجا و چگونه اطلاعات سلامت روان را دریافت کند. از عواملی که افراد را در برابر یک اختلال آسیب پذیر می نماید آگاه باشد. دلایل ایجاد اختلال را تا حدی بداند. در موارد خفیف تا متوسط بتواند بدون مراجعه به متخصص بر مشکل خود غلبه یافته یا آن را کاهش دهد و در نهایت بداند که برای رفع بیماری یا اختلال روانشناختی از چه مراکز یا متخصصینی باید استفاده کند.

### نگرش:

یعنی نگرش و دیدگاه مثبتی نسبت به دریافت خدمات و افراد مبتلا به اختلالات روانپزشکی داشته باشد.

اهمیت سواد سلامت در اسناد بالادستی کشور نیز منعکس شده است و بندهایی که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم بر موضوع سواد سلامت تاکید کرده اند در مفاد آنها درج شده است. از جمله این اسناد می توان به سیاست های کلی سلامت (مصوب ۱۳۹۳)، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (مصوب ۱۳۹۰)، نقشه جامع علمی سلامت کشور (مصوب ۱۳۸۹)، نقشه جامع علمی کشور (مصوب ۱۳۸۹) و تشکیل شورای عالی سلامت و امنیت غذایی به منظور ارتقای سطح سلامت (از جمله سواد سلامت) کشور در ماده (۸۴) قانون برنامه چهارم توسعه اشاره کرد.

تلاش هایی که تا کنون برای ارتقاء سواد سلامت روان صورت گرفته، در مقایسه با آنچه برای شناساندن سرطان و بیماری های قلبی انجام شده ناچیز است. با این اوصاف برخی رویکردها مورد امتحان قرار گرفته اند. یکی از آنها برگزاری کمپین های اطلاع رسانی عمومی بوده است. آنها سعی کردند این مفاهیم را تبیین کنند که اختلالات روانی بسیار شایع، مهم و قابل درمان هستند.