

موضوع روز جهانی سلامت روان در سال ۲۰۲۱ «سلامت روان در جهانی نابرابر» اعلام شده که فدراسیون جهانی بهداشت روان آن را تعیین کرده است. موضوع «سلامت روان در جهان نابرابر» با هدف افزایش آگاهی از نابرابری در دسترسی به مراقبت‌های بهداشت روانی در سطح محلی و جهانی برای افراد حاشیه‌نشین، به ویژه برای افرادی که در فقر زندگی می‌کنند، ارائه می‌شود.



بی شک سلامت روان، نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند. از آنجا که دانشجویان از اقشار مستعد، برگزیده‌ی جامعه و سازندگان فردای کشور می‌باشند، بنابراین سلامت روان آنان از اهمیت ویژه‌ای در یادگیری و افزایش آگاهی علمی برخوردار است (ساک، ۱۳۸۱).

سلامت جسمی و روانی با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی دارند. بسیاری از مسائل مربوط به سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی با افزایش خطر بیماری‌های قلبی و دیابت مرتبط است و برعکس آن نیز درست است؛ بیماری‌های مزمن می‌توانند خطر ابتلا به بیماری روانی را افزایش دهند. سلامت روان در مقیاس جهانی، به طیف وسیعی از مسائل مختلف اجتماعی مانند شمول اجتماعی، توسعه اقتصادی و حقوق بشر مربوط می‌شود.



سلامت روان در جهان نابرابر

مهم ترین دغدغه بهداشت جهانی

Mental Health in an Unequal World



مقدمه

سلامت روانی افراد با بهزیستی عاطفی، روانی، اجتماعی و حتی جسمی ارتباط دارد. سلامت روان می‌تواند بر احساس، طرز فکر و نحوه عملکرد افراد تاثیر بگذارد.

سلامتی تنها نبود بیماری نیست، بلکه سلامت محصول چهار بعد از انسان یعنی «سلامت جسم، روان، سلامت اجتماعی و معنوی» است که این ابعاد چهارگانه در کنار هم سلامتی و سالم زیستن را رقم می‌زنند. احساس ارزشمندی و مفید بودن، رضایت‌مندی از خویشتن و توانایی همدلی کردن با دیگران از مهم‌ترین نشانه‌های سلامت روان است که نقش شادی و نشاط، خانواده، محیط‌های آموزشی و سبک زندگی سالم در رسیدن به این مهم حائز اهمیت است و بدون شک مناسب‌ترین زمان آموزش و توانمندسازی در این زمینه‌ها در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی است که جایگاه آن در خانه، مدرسه و دانشگاه است.

معاونت دانشجویی

مرکز بهداشت، مشاوره و درمان دانشگاه

تربیت دبیر شهید رجایی تهران

(سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰)

گردآورنده: زهرا آسوده کارشناسی ارشد

مشاوره (کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه

تربیت دبیر شهید رجایی تهران)

افسردگی یکی از مهمترین مشکلات مرتبط با سلامت روان است. افسردگی ارتباط تنگاتنگی با استرس دارد و شایع‌ترین بیماری‌هاست که حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد از افراد را تحت تاثیر قرار داده است. افسردگی نحوه عملکرد مغز را نیز تغییر می‌دهد، بر سیستم ایمنی تاثیر می‌گذارد و می‌تواند افراد را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، سرطان، بیماری کلیوی و مشکلات قلبی قرار دهد. اگرچه افسردگی یک اختلال روانی است اما در سلامت جسمی و رفاه نیز موثر است. استرس درمان نشده می‌تواند منجر به مشکلات مختلف روحی و جسمی از جمله افسردگی و فشار خون بالا و دیابت شود. شناسایی و درمان زود هنگام بیماری افسردگی برای مقابله با تاثیرات آن بسیار مهم‌است.



سازمان ملل متحد تضمین زندگی سالم و ارتقاء سلامت روان و بهزیستی افراد را یکی از اهداف توسعه پایدار خود قرار داده است.

بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ وضعیت سلامت روان افراد را در بسیاری از نقاط جهان تشدید کرده و موارد جدید ابتلا به بیماری‌های روانی را افزایش داده و موارد قبلی را نیز بدتر کرده همچنین اختلالات قابل توجهی در خدمات مربوط به اختلالات روانی، عصبی و مصرف موادمخدر ایجاد کرده است. همه‌گیری و عدم قطعیت اقتصادی ناشی از آن بر سلامت روانی بسیاری از افراد تاثیر منفی گذاشته و نگرانی‌هایی را برای افرادی که از قبل با بیماری روانی زندگی می‌کردند را افزایش داده است.

بسیاری از افراد که با فشار بیشتر سلامت روان مواجه بوده‌اند و دسترسی کمتری به درمان داشته‌اند به‌طور نامتناسب تحت تاثیر آثار روانی نابرابری‌های طولانی‌مدت را در سلامت روان برجسته و عمیق کرده است.