

معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



**END THE**

**STIGMA.**

10 October 2021

۱۸ مهرماه ۱۴۰۰

**WORLD MENTAL  
HEALTH DAY**

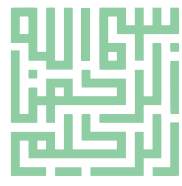
مراقبت سلامت روان برای همه:  
بیایید آن را به واقعیت تبدیل کنیم

**Mental health care for all: let's make it a reality**

Montazeri.artwork

**استیگما  
در سلامت روان**

دکتر فاطمه جعفری  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران



## استیگما در سلامت روان

هر چه بیشتر درباره سلامت روان صحبت کنیم، بهتر می‌توانیم تاثیرات سلامت روان را بر خودمان و دیگران درک کنیم. اما متأسفانه هنوز استیگماهایی در رابطه با سلامت روان وجود دارد.

### استیگما چیست؟

استیگما باورها و نگرش‌های منفی در مورد افراد مبتلا به بیماری‌های روانی را توصیف می‌کند. استیگما نسبت به سلامت روان سبب می‌شود افرادی که مبتلا به مشکلات سلامت روان هستند مورد پیش‌داوری، قضاوت و طرد قرار گرفته و دیگران نسبت به آن‌ها ترس را تجربه کنند. استیگما در واقع شکلی از بی‌احترامی را موجب می‌شود، بی‌احترامی که باعث می‌شود، افراد برای بهره‌گیری از خدمات سلامت روان مراجعه نکنند.

استیگما را  
پایان دهیم.



## پیامدهای ناشی از استیگما

استیگما نسبت به بیماری‌های سلامت‌روان سبب می‌شود، که افراد موارد ذیل را تجربه کنند:

- دشواری در بهره‌گیری از حمایت دیگران مانند دوستان و خانواده
- مورد خشونت و طرد واقع شدن توسط دیگران
- دشواری در بهره‌گرفتن از خدمات تخصصی حوزه سلامت‌روان
- عزت نفس پایین، خود ارزشمندی پایین، تردید نسبت به خود

اما راه‌های ساده‌ای وجود دارد که می‌توانیم به کاهش استیگما در سلامت‌روان به سهم خودمان کمک کنیم. که در ادامه به آن اشاره می‌شود:

### ۱. آگاه شدن نسبت به بیماری‌های روانشناختی

استیگما برخی زمان‌ها از عدم آگاهی درست نسبت به بیماری‌های روانشناختی ناشی می‌شود، بنابراین پژوهش کردن و به اشتراک گذاشتن حقایق درست نسبت به بیماری‌های روانشناختی بسیار مهم است. آموزش مناسب در حوزه سلامت‌روان می‌تواند به رفع برداشت‌های نادرست و رفع استیگما نسبت به بیماری‌های روانشناختی کمک کند.

### ۲. گوش دادن و یادگرفتن

بیماری‌های روانشناختی بر هر فردی به شکل متفاوت تاثیر می‌گذارد. آشنایی بیشتر با فردی که بیماری روانی را تجربه کرده است، می‌تواند به شما در فهم نشانه‌هایی که باید مراقب آنها باشید، کمک کند.

### ۳. مراقبت زبان خود باشید

داشتن استیگما در نوع کلمات و زبان ما تاثیر گذار است، بدین معنی که از برچسب‌های منفی در رابطه با افرادی که مبتلا به بیماری‌های اعصاب و روان هستند، استفاده می‌کنیم. آگاهی از

زبان و کلمات مان به کاهش استیگما کمک می‌کند.

## ۴. سوالات بیشتری پرسید

به دلیل استیگما، گاهی اوقات برای افرادی که بیماری‌های روانشناختی دارند مشکل است که به دنبال کمک و حمایت باشند. پرسش کردن بیشتر، اغلب می‌تواند به آن‌ها در درمان مورد نیاز کمک کند، به طوری که مسائل آن‌ها تشدید نشود. اگر شما کسی را می‌شناسید که یکی از نشانگان زیر را دارد با منابع کمک کننده تماس بگیرید به عنوان نمونه:

- نشان دادن رفتارهای غیر معمول
- خواب کم یا زیاد
- ساکت یا گوشه گیر شدن
- استرس و نگرانی زیاد
- خلق پایین

## ۵. دفاع کردن و حمایت کردن

زمانی که شما می‌بینید دیگران به افرادی که مشکلات سلامت روان دارند برچسب منفی می‌زنند، تلاش کنید این برچسب‌های منفی را کم کرده و آن‌ها را آگاه کنید.

## تمرین علمی

اکنون که می‌دانید استیگما در حوزه سلامت روان چگونه است، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید

۱- شما فکر می‌کنید چرا هنوز نسبت به بیماری‌های روانشناختی و مسائل سلامت روان استیگما وجود دارد؟

۲- آیا شما می‌توانید سه مورد از استیگما‌های رایج نسبت به بیماری‌های روانشناختی را در جامعه خود نام ببرید؟

۳- چرا مهم است که نسبت به موضوع‌های مرتبط به حوزه سلامت روان بحث کنید به جای آنکه آن را نادیده بگیرید؟