



گاهنامه اینترنتی

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

معالم ۱۳

ویژه هفته سلامت روان

سلامت روان جوانان و نوجوانان:
جهان در حال تغییر

۱۸-۲۴ مهرماه ۱۳۹۷

13

Moalem's Mehr
e-magazine



سخن نخست

متحول شدن در دنیای امروز را تصور کنید. به طور مداوم در حال مبارزه با تاثیرات نقض حقوق بشر، جنگ‌ها و خشونت‌ها در خانه، مدرسه و تجارت است. جوانان بیشتر روز خود را در اینترنت- تجربه جرایم اینترنتی، زورگویی سایبری، و بازی‌های ویدیویی خشن سپری می‌کنند. آمار خودکشی و مصرف مواد به طور مداوم در حال افزایش است. جوانان دارای مشکلات هویت جنسی (LGBTQ) احساس تنهایی می‌کنند و برای صادق بودن با خودشان اذیت می‌شوند و این جوانان در سنی هستند که بیماری‌های روانی جدی می‌توانند رخ دهند و در عین حال به هیچ نحو در مورد بیماری و بهزیستی آموزش نمی‌بینند.



فدراسیون جهانی سلامت روان بر کمپین روز جهانی سلامت روانی سال ۲۰۱۸ در مورد جوانان و سلامت روانی در دنیای در حال تغییر متمرکز می باشد. ما می‌خواهیم به موضوعاتی که جوانان در دنیای امروز با آن مواجه هستند، بپردازیم و بحث در مورد موضوعات مورد نیاز آنها برای رشد و گسترش سلامتی، شادی و تاب‌آوری را شروع کنیم.

بیاید همه از این سال برای تاکید بر نیازهای جوانان خود استفاده کنیم. زمان آن است که بایستیم و اقدامات بیشتری برای این جمعیت آسیب‌پذیر انجام دهیم، آینده ما به آن بستگی دارد!

در این رابطه توجه شما را به ۷ حقیقت در مورد بهداشت روانی جلب می‌نماید

حقیقت اول

حدود ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان جهان مشکلات یا اختلالات روانی دارند.

حدود نیمی از اختلالات روانی قبل از سن ۱۴ سالگی آغاز می‌شود. انواع مشابهی از اختلالات در فرهنگ‌های مختلف گزارش شده است. اختلالات عصب‌روانشناختی یکی از علل عمده ناتوانی جوانان در جهان است. با این حال، مناطقی از جهان با بالاترین درصد جمعیت زیر ۱۹ سال، فقیرترین سطح منابع بهداشت روان را دارا هستند. اکثر کشورهای با درآمد کم یا متوسط، تنها یک روانپزشک کودک برای هر ۱ تا ۴ میلیون نفر دارند.



حقیقت دوم

اختلالات روانشناختی و اختلالات مصرف مواد علت اصلی ناتوانی در جهان است.

همه ساله حدود ۲۳ درصد از مرگ و میرها به علت ناتوانی ناشی از اختلالات روانی و مصرف مواد است.



حقیقت سوم

هرساله حدود 800 هزار نفر خودکشی می‌کنند.

هرساله بیش از ۸۰۰ هزار نفر به علت خودکشی جان خود را از دست می‌دهند و خودکشی دومین علت مرگ در سنین ۱۵-۲۹ سالگی است. شاخصهایی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که در اثر خودکشی جان خود را از دست داده‌اند، ممکن است بیش از ۲۰ برابر دیگران اقدام به خودکشی داشته‌اند. ۷۵٪ از خودکشی در کشورهای کم درآمد و متوسط رخ می‌دهد. اختلالات روانشناختی و مصرف الکل در بسیاری از خودکشی‌ها در سراسر جهان نقش دارند. شناسایی زودهنگام و مدیریت موثر، برای حصول اطمینان از اینکه افراد نیازمند کمک این کمک را دریافت خواهند کرد ضروری است.



حقیقت چهارم

جنگ و بلایای طبیعی تأثیر زیادی بر سلامت روان و رفاه روانی-اجتماعی دارد.

میزان اختلال روانی پس از شرایط بحرانی و اضطراری دو برابر می‌گردد.



حقیقت پنجم

اختلالات روانی با بیماری‌های دیگر تاثیر متقابل دارند.

اختلالات روانی عوامل خطر مهمی برای بیماری‌های دیگر، و همچنین آسیب‌های عمدی و غیر عمدی می‌باشد. اختلالات روانی خطر ابتلا به بیماری‌های دیگر مانند HIV، بیماری قلبی-عروقی، دیابت و بالعکس را افزایش می‌دهد.



حقیقت ششم

برچسب زدن و تبعیض علیه بیماران و خانواده‌های آن‌ها مانع از دستیابی به مراقبت از سلامت روان می‌شود.

عدم درک و برچسب زدن در بیماری‌های روانی رو به گسترش است. علیرغم وجود درمان موثر برای اختلالات روانی، باور عمومی این است که آنها غیر قابل درمان هستند و یا افرادی که دارای اختلالات روانی هستند پردردسر، فاقد هوشمندی و قدرت تصمیم‌گیری هستند. این برچسب زدن می‌تواند منجر به سوء استفاده، طرد و انزوا و مانع دریافت مراقبت‌های بهداشتی یا حمایتی شود. در نظام سلامت، اغلب افراد در موقعیتها و شرایط نامناسبی درمان می‌شوند، نه مکان‌های مناسب درمانی.



حقیقت هفتم

**نقض حقوق افراد با ناتوانی ذهنی یا ناتوانی روانی-اجتماعی
دائماً در بسیاری از کشورها گزارش می‌شود.**

این نقض قوانین شامل محدودیت جسمانی، انزوا و انکار نیازهای اساسی و حفظ حریم خصوصی این افراد است. برخی کشورها دارای چارچوب‌های قانونی هستند که به طور مناسب از حقوق افراد مبتلا به اختلالات روانشناختی محافظت می‌کند.



شماره ۱۳

گاهنامه اینترنتی

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

counselling.ut.ac.ir

