معاون بهداشت وزیر بهداشت در دومین کنگره آسیب‌دیدگان جنگ مطرح کرد

هیچ کودک ایرانی تا سال ۱۴۰۷ بدون واکسن نمی‌ماند

گزارش

سمیه افشین‌فر
گروه اجتماعی

معاون بهداشت وزیر بهداشت با تأکید بر نقش تاب‌آوری و شجاعت مردم در ایستادگی مقابل قدرت‌های نظامی بزرگ، از تداوم خدمات بهداشتی و درمانی در دوران جنگ رمضان خبر داد و اعلام کرد: «در این مدت بیش از یک‌ونیم میلیون دز واکسن تزریق شد، مراقبت از ۲۷۰ هزار مادر باردار ادامه یافت و با وجود جابه‌جایی بیش از ۸ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر، هیچ‌یک از خدمات اصلی نظام سلامت متوقف نشد.»

علیرضا رئیسی روز گذشته در دومین کنگره آسیب‌دیدگان جنگ با محوریت؛ درس‌آموخته‌ها و دستاوردهای پزشکی جنگ، با تأکید بر ضرورت روایت واقع‌بینانه از جنگ گفت: «در بازنمایی جنگ نباید توان نظامی و امکانات طرف مقابل را کوچک جلوه داد، بلکه باید قدرت و توانایی مردم ایران در ایستادگی مقابل ارتش‌های قدرتمند جهان را به تصویر کشید.»

او با اشاره به برخی آثار سینمایی و تلویزیونی درباره جنگ هشت‌ساله گفت: «گاهی نیروهای ارتش بعث عراق در این آثار ضعیف و ناتوان نشان داده می‌شوند، در حالی که ارتش عراق یکی از ارتش‌های قدرتمند منطقه بود و این توان و اراده جوانان ایرانی بود که در برابر آن ایستادگی کرد.» معاون بهداشت وزیر بهداشت تأکید کرد: «در روایت جنگ‌های اخیر نیز نباید قدرت نظامی و امکانات طرف مقابل را نادیده گرفت. عامل اصلی ایستادگی ایران، تاب‌آوری، شجاعت و استقامت مردم است و باید این ویژگی‌ها محور روایتگری جنگ قرار بگیرد. گاهی فراموش می‌کنیم که تنها با ارتش آمریکا و اسرائیل مواجه نیستیم، بلکه قدرت‌های دیگری نیز پشت سر آنها قرار دارند. این مجموعه از قدرت نظامی و امکانات بسیار گسترده‌ای برخوردار است. ناوهای معروف آمریکا در گذشته با حضور در نزدیکی کشورهای مختلف، چنان ابهتی ایجاد می‌کردند که آن کشورها تسلیم می‌شدند، اما در این شرایط، با وجود اعزام و جابه‌جایی ناوهای متعدد، مردم ایران همچنان ایستادگی کردند.»

رئیسی همچنین با اشاره به عملکرد دستگاه‌های اجرایی در شرایط جنگی گفت: «با وجود محاصره و فشارهای گسترده، در تأمین مواد غذایی و کالاهای مورد نیاز مردم کمبودی وجود نداشت و خدمات عمومی از جمله آب، برق و گاز استمرار یافت.»


عکس: ایرنا

او با مقایسه شرایط ایران با برخی کشورهای درگیر جنگ، از جمله اوکراین، توضیح داد: «برخلاف برخی تجربه‌های جنگی که مردم در روزهای اول برای خروج از کشور به سمت مرزها حرکت می‌کنند، در ایران حتی افرادی که سال‌ها خارج از کشور زندگی کرده بودند، در دوران جنگ به کشور بازگشتند. بازگشت مردم به کشور در شرایط جنگی اتفاقی قابل توجه است و نشان می‌دهد که مردم ایران از سطح بالایی از تاب‌آوری، شجاعت و تعلق خاطر به کشور برخوردارند. به اعتقاد من، مردم ایران فوق‌العاده هستند.»

> عامل اصلی ایستادگی ایران، تاب‌آوری، شجاعت و استقامت مردم است و باید این ویژگی‌ها محور روایتگری جنگ قرار بگیرد

برش

تداوم خدمات بهداشتی و واکسیناسیون در دوران جنگ

رئیسی تداوم خدمات نظام سلامت را از دستاوردهای مهم دوران جنگ رمضان دانست و گفت: «هیچ‌یک از خدمات بهداشتی کشور، از جمله واکسیناسیون، مراقبت از مادران باردار، خدمات دیالیز و تأمین داروی بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن، حتی برای یک روز متوقف نشد.»

به گفته او در این مدت بیش از یک‌ونیم میلیون دُز واکسن تزریق شد و ۲۷۰ هزار مادر باردار تحت پوشش مراقبت‌های بهداشتی قرار گرفتند. همچنین ۷۵ هزار زایمان انجام شد و خدمات فعال در حوزه دیابت و فشار خون به ۶ میلیون مورد رسید. معاون بهداشت وزیر بهداشت با اشاره به جابه‌جایی بیش از ۸ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر در کشور توضیح داد: «با وجود ورود ناگهانی جمعیت قابل توجهی به استان‌های شمالی، خدمات بهداشتی و درمانی بدون وقفه ادامه یافت. همچنین بیش از ۵۰۰ هزار نمونه‌برداری آزمایشگاهی از آب و مواد غذایی در حوزه بهداشت محیط و حرفه‌ای انجام شد. مراکز بهداشتی آسیب‌دیده نیز در کمتر از ۲۴ ساعت با مراکز جایگزین وارد چرخه خدمت‌رسانی شدند. این اقدامات با تلاش کارکنان نظام سلامت و همراهی مردم، بویژه در ادامه واکسیناسیون کودکان، امکان‌پذیر شد.»

رئیسی با اشاره به پوشش بیش از ۹۶ درصدی واکسیناسیون در کشور، با احتساب اتباع خارجی، گفت: «پوشش واکسیناسیون اتباع خارجی در ایران نیز بیش از ۹۰ درصد است؛ در حالی که این میزان در کشورهای مبدأ آنان حدود ۲۴ تا ۲۵ درصد گزارش شده است.»

او با تأکید بر اهمیت ذخایر راهبردی واکسن اعلام کرد: «پیش‌بینی‌های لازم برای تأمین و توزیع واکسن انجام شده و تا ابتدای سال ۱۴۰۷ از نظر تأمین واکسن در کشور مشکلی وجود نخواهد داشت؛ به‌گونه‌ای که حتی در صورت توقف واردات تا آن زمان، هیچ کودک ایرانی بدون واکسن نخواهد ماند.»

در دیدار دبیر ستاد ملی جمعیت و رئیس ستاد اجرایی فرمان امام(ره) تأکید شد

از حمایت‌های معیشتی و تأمین جهیزیه تا درمان رایگان ناباروری



گزارش

گروه اجتماعی

مرضیه وحید دستجردی، دبیر ستاد ملی جمعیت با حضور در ساختمان مرکزی ستاد اجرایی فرمان امام(ره) با سید پرویز فتاح، رئیس این ستاد دیدار و گفت‌وگو کرد. در این نشست، آخرین اقدامات انجام شده در حوزه جمعیت و راهکارهای توسعه همکاری‌های مشترک میان ستاد اجرایی فرمان امام(ره) و ستاد ملی جمعیت مورد بررسی قرار گرفت. فتاح در این دیدار با اشاره به اهمیت موضوع جمعیت و ضرورت توجه به مسأله فرزندآوری گفت: «فرزندآوری از موضوعات مورد تأکید آموزه‌های اسلامی و قرآن کریم است و باید بیش از گذشته مورد توجه قرار گیرد.» او با اشاره به تأکیدات رهبر شهید بر موضوع جمعیت و فرزندآوری گفت: «ستاد اجرایی فرمان امام(ره) در راستای مأموریت‌های خود، اجرای برنامه‌های حوزه جمعیت را در قالب طرح «ایران جوان» در بخش‌های درمانی، ترویجی و گفتمانی دنبال می‌کند.» رئیس ستاد اجرایی فرمان امام(ره) با تشریح اقدامات حمایتی در حوزه جوانی جمعیت گفت: «تأمین جهیزیه و بسته‌های سیسمونی برای خانواده‌ها، ساخت و تجهیز خوابگاه‌های دانشجویی متأهلی، تجهیز مراکز درمان ناباروری و ارائه خدمات رایگان درمان ناباروری به زوج‌های کم‌برخوردار، از جمله برنامه‌هایی است که با هدف حمایت از تشکیل خانواده و تسهیل فرزندآوری در حال اجراست.» فتاح همچنین با اشاره به حمایت‌های مشاوره‌ای و فرهنگی از خانواده‌ها توضیح داد: «استفاده از ظرفیت سامانه تلفنی ۴۰۳۰ برای پاسخگویی به سؤالات و دغدغه‌های خانواده‌ها، ارائه مشاوره‌های تخصصی و آموزش مشاوران، از دیگر اقدامات بنیاد برکت در راستای ترویج فرهنگ فرزندآوری و حمایت از خانواده‌هاست.»

او با تأکید بر نقش مشارکت‌های مردمی در پیشبرد برنامه‌های حوزه جمعیت گفت: «در حال حاضر بنیاد برکت با مشارکت ۲ هزار و ۱۰۰ گروه مردمی در ۱۱۳ منطقه کشور، اجرای برنامه‌های حمایتی و ترویجی را دنبال می‌کند و تلاش دارد خدمات خود را به جامعه هدف گسترش دهد.»

رئیس ستاد اجرایی فرمان امام(ره) با تأکید بر ضرورت استفاده از تمام ظرفیت‌های کشور برای پیشبرد برنامه‌های حوزه جمعیت گفت: «مسأله جمعیت از موضوعات مهم و راهبردی کشور است و نباید از آن غافل شد. ستاد اجرایی فرمان امام(ره) نیز با احساس مسئولیت در این زمینه، حمایت از اقدامات و برنامه‌های مرتبط با جوانی جمعیت را ادامه خواهد داد.»

او در پایان بر ضرورت نهایی‌سازی تفاهمنامه همکاری مشترک میان ستاد اجرایی فرمان امام(ره) و ستاد ملی جمعیت تأکید کرد. مرضیه وحید دستجردی، دبیر ستاد ملی جمعیت نیز در این دیدار با قدردانی از اقدامات ستاد اجرایی فرمان امام(ره) در حوزه جمعیت، فعالیت‌های این ستاد را مؤثر ارزیابی کرد و گفت: «اقداماتی که در حوزه جمعیت به بنیاد برکت ارجاع می‌شود، مورد پیگیری قرار گرفته و در دستور کار اجرا قرار می‌گیرد.» او همچنین با اشاره به اجرای طرح «کارت امید مادر» گفت: «این طرح با هدف حمایت از مادران ایرانی و پشتیبانی از خانواده‌ها در سال‌های ابتدایی تولد فرزند اجرا می‌شود و توانسته است رضایتمندی مناسبی در میان جامعه هدف ایجاد کند.» همچنین دبیر ستاد ملی جمعیت بر ضرورت علمی، هدفمند و اثربخش بودن برنامه‌های حوزه جمعیت تأکید کرد.

اطلاع‌رسانی

سلامت روان؛ وقتی «حالم خوب نیست» را جدی نمی‌گیریم

گزارش

زینب صفری، نرگس جلیلیان

«خوبم، فقط کمی خسته‌ام»، این جمله برای بسیاری از آدم‌ها آشناست؛ جمله‌ای که ممکن است بعد از یک روز کاری طولانی، یک اختلاف خانوادگی، فشار اقتصادی یا حتی چند شب خواب نامناسب گفته شود.

اما گاهی «خستگی» فقط خستگی نیست و پشت عبارت ساده «حالم خوب نیست» مجموعه‌ای از مشکلاتی قرار دارد که اگر طولانی شوند، می‌توانند زندگی روزمره، روابط خانوادگی، کار و حتی سلامت جسم را تحت تأثیر قرار دهند.

از این رو می‌توان به صراحت گفت سلامت روان موضوعی است که اگرچه بیشتر از گذشته درباره آن صحبت می‌شود، اما هنوز برای بسیاری از افراد مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک با تردید، نگرانی از قضاوت دیگران یا حتی احساس شرم همراه است.

در حالی که همان‌طور که فرد برای درد جسمانی به پزشک مراجعه می‌کند، مشکلات روانی نیز نیازمند توجه و درمان هستند.

یک روز عادی، با آدم‌هایی که حالشان چندان عادی نیست

در یک محیط کاری، صحبت از خستگی و فشار کاری به بحث روزمره تبدیل شده است، علی یکی از کارکنان می‌گوید: مدتی است صبح که از خواب بیدار می‌شوم، احساس می‌کنم اصلاً استراحت نکرده‌ام. در طول روز هم تمرکز ندارم و مدام به مسائل مالی و تورم موجود در جامعه فکر می‌کنم. آنطور که علی می‌گوید وی تاکنون تصور می‌کرده این وضعیت نتیجه حجم کار است، اما ادامه‌دار شدن آن باعث شده متوجه شود مسئله فقط خستگی روزانه نیست. از سوی دیگر ثریا، خانمی است که از فشار هم‌زمان کار، خانه و مسؤولیت‌های خانوادگی می‌گوید «گاهی احساس می‌کنم برای همه باید قوی باشم. سر کار باید کارم را انجام بدهم، در خانه هم مسؤولیت‌ها تمام نمی‌شود. وقتی خودم خسته یا ناراحت هستم، معمولاً به کسی نمی‌گویم چون فکر می‌کنم باید بتوانم از پس برنیایم.

کریم فرد میانسال دیگری است که تنهایی را مسئله اصلی خود می‌داند و می‌گوید: آدم ممکن است در طول روز با افراد زیادی در ارتباط باشد، اما باز هم احساس کند کسی را ندارد که بتواند واقعاً با او حرف بزند.

یا بررسی این سه مورد متوجه یک نقطه مشترک می‌شویم؛ مشکلاتی که ممکن است در ابتدا کوچک به نظر برسند، وقتی ادامه‌دار می‌شوند، آرام‌آرام بر کیفیت زندگی اثر می‌گذارند.

هر خستگی‌ای بیماری نیست

حسین امیری نسب، روان‌شناس در گفت‌وگویی با اشاره به همین موضوع می‌گوید: باید میان واکنش طبیعی انسان به فشارهای زندگی و اختلالات روانی تفاوت قائل شویم. وی افزود: همه افراد ممکن است در دوره‌هایی از زندگی اضطراب، ناراحتی، خستگی یا بی‌حوصلگی را تجربه کنند، مسئله زمانی مهم می‌شود که این وضعیت شدت پیدا کند، مدت طولانی ادامه داشته باشد یا عملکرد فرد را در زندگی روزمره مختل کند. به گفته این روانشناس یکی از نشانه‌های مهم، تغییر محسوس در رفتار و عملکرد معمول فرد است.

امیری نسب اظهار کرد: اگر فردی که معمولاً فعال است برای مدت قابل توجهی از فعالیت‌های مورد علاقه‌اش فاصله بگیرد، ارتباطش با دیگران کمتر شود، خواب یا اشتهایش تغییر کند، تمرکز نداشته باشد یا دائماً احساس ناامیدی و درماندگی کند، بهتر است این نشانه‌ها نادیده گرفته نشوند.

وی در پایان تأکید می‌کند که نباید با مشاهده یک علامت، به‌سرعت برای خود یا دیگران تشخیص پزشکی گذاشت؛ تشخیص باید توسط متخصص انجام شود.

اضطراب؛ مهمانی که گاهی ماندگار می‌شود

اضطراب یکی از احساساتی است که تقریباً همه افراد در مقاطعی از زندگی آن را تجربه می‌کنند. نگرانی درباره آینده، وضعیت شغلی، مسائل مالی، امتحان، کنکور، روابط خانوادگی یا اتفاقات پیش‌بینی‌نشده می‌تواند واکنش طبیعی بدن و ذهن باشد، اما وقتی نگرانی دائماً همراه فرد باشد و نتواند آن را کنترل کند، موضوع متفاوت می‌شود.

در این باره دکتر پانته آآریامنش، روانپزشک می‌گوید: اضطراب یک احساس طبیعی است و حتی در شرایطی می‌تواند به ما کمک کند برای یک اتفاق آماده باشیم. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که اضطراب بیش از اندازه، مداوم یا خارج از تناسب با شرایط باشد و روی کار، تحصیل، روابط و خواب فرد اثر بگذارد.

وی تأکید کرد: برخی افراد تصور می‌کنند باید با اضطراب خودشان به‌تنهایی مبارزه کنند و مراجعه به متخصص را نشانه ضعف می‌دانند. این نگاه باید تغییر کند. به گفته این متخصص اعصاب و روان، سلامت روان همانند سلامت جسم، نیازمند مراقبت و درصورت بروز مشکل، دریافت خدمات تخصصی است.

وقتی فشار اقتصادی وارد ذهن می‌شود

از سوی دیگر در وضعیت فعلی، فشارهای اقتصادی یکی از بزرگترین معضلات روانی جامعه است به‌طوری که افزایش هزینه‌های زندگی، نگرانی درباره آینده شغلی و دشواری تأمین هزینه‌های روزمره می‌تواند فشار روانی ایجاد کند.

محمد یکی از شهروندان تهرانی است که در این باره می‌گوید: بخش زیادی از فکر من در طول روز مربوط به هزینه‌هاست. حتی وقتی کاری برای انجام دادن ندارم، ذهنم درگیر این است که ماه بعد چه اتفاقی می‌افتد.

دکتر سجاد سالاری، مشاور خانواده درباره تأثیر فشارهای اقتصادی بر روابط خانوادگی می‌گوید: مشکلات اقتصادی فقط مسئله پول نیست. وقتی نگرانی مالی طولانی شود، ممکن است تحمل افراد پایین بیاید و اختلافات خانوادگی بیشتر شود. وی افزود: گاهی زوج‌ها تصور می‌کنند مشکل اصلی‌شان اختلاف شخصیتی است، در حالی که بخشی از تنش‌ها از فشارهای بیرونی ناشی می‌شود. سالاری تأکید می‌کند که گفت‌وگو در خانواده می‌تواند از تبدیل شدن فشارهای بیرونی به بحران‌های خانوادگی جلوگیری کند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اظهار کرد: قرار نیست خانواده همه مشکلات اقتصادی را حل کند، اما می‌تواند درباره نگرانی‌ها، تقسیم مسؤولیت‌ها و انتظارات با یکدیگر صحبت کند. پنهان کردن نگرانی‌ها معمولاً مشکل را حل نمی‌کند.

خواب؛ اولین علامتی که نباید ساده گرفت

یکی از نخستین بخش‌هایی که ممکن است تحت تأثیر فشار روانی قرار گیرد، خواب است به‌طوری که فردی که با اضطراب و نگرانی درگیر است ممکن است دیر به خواب برود، در طول شب چند بار بیدار شود یا صبح احساس کند استراحت کافی نداشته است. دکتر بابک فخری، پزشک خانواده در این باره گفت: «اختلال خواب می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد و همیشه نشانه یک مشکل روانی نیست، اما اگر تغییر خواب برای مدت قابل توجهی ادامه پیدا کند، باید علت آن بررسی شود. وی توصیه می‌کند افراد درصورت تداوم مشکلات خواب، به‌جای خوددرمانی یا مصرف خودسرانه دارو، برای بررسی علت به پزشک مراجعه کنند.

به گفته فخری پزشک خانواده می‌تواند در ارزیابی اولیه نقش داشته باشد و درصورت نیاز، بیمار را به متخصص مربوط ارجاع دهد.

فرسودگی شغلی؛ بیشتر از یک روز کاری سخت

در سال‌های اخیر، اصطلاح «فرسودگی شغلی» نیز بیشتر وارد ادبیات عمومی شده است. اما بد نیست بدانیم هر فردی که از کارش خسته است، لزوماً دچار فرسودگی شغلی نیست.

فاضل فرزین، روان‌شناس درباره این تفاوت می‌گوید: «یک روز کاری سخت می‌تواند فرد را خسته کند و بعد از استراحت، شرایط بهتر شود. اما در فرسودگی شغلی معمولاً احساس خستگی و تهی‌شدن ادامه پیدا می‌کند و ممکن است فرد نسبت به کار، همکاران یا حتی توانایی‌های خودش احساس منفی پیدا کند. وی افزود: کاهش انگیزه، احساس ناکارآمدی، تحریک‌پذیری و فاصله گرفتن از فعالیت‌های کاری می‌تواند زنگ هشداری باشد که فرد نیاز دارد شرایط خود را جدی‌تر بررسی کند. در چنین شرایطی، تنها توصیه «بیشتر استراحت کن» همیشه کافی نیست و ممکن است لازم باشد شرایط کاری، ساعات کار، فشار مسؤولیت‌ها و وضعیت روانی فرد نیز بررسی شود.

خانواده؛ نخستین جایی که تغییرات را می‌بیند

گاهی خود فرد متوجه تغییرات رفتاری‌اش نمی‌شود، اما اعضای خانواده زودتر متوجه می‌شوند که چیزی تغییر کرده است.

دکتر سجاد سالاری، مشاور خانواده می‌گوید: وقتی فردی ناگهان منزوی می‌شود، کمتر صحبت می‌کند، زود عصبانی می‌شود یا از فعالیت‌هایی که قبلاً برایش لذت‌بخش بوده فاصله می‌گیرد، خانواده باید به جای سرزنش، ابتدا تلاش کند با او صحبت کند. به گفته دکتر سالاری جمله‌هایی مانند «این که چیزی نیست»، «همه مشکل دارند» یا «خودت را جمع کن» ممکن است باعث شوند فرد بیشتر احساس تنهایی کند.

وی پیشنهاد می‌کند خانواده به جای قضاوت، گفت‌وگویی آرام را آغاز کند: «اگر چیزی اذیتت می‌کند، می‌توانی درباره آن صحبت کنی».

همین جمله ساده می‌تواند برای فردی که احساس می‌کند کسی او را درک نمی‌کند، اهمیت زیادی داشته باشد.

چه زمانی باید کمک حرفه‌ای گرفت؟

یکی از پرسش‌های مهم این است که چه زمانی مراجعه به متخصص ضروری می‌شود؟ در این باره دکتر پانته آآریامنش، روانپزشک اظهار کرد: «وقتی نشانه‌ها شدید، مداوم یا مختل‌کننده عملکرد فرد باشند، مراجعه به متخصص اهمیت پیدا می‌کند. همچنین اگر فرد احساس کند دیگر نمی‌تواند شرایط خود را مدیریت کند، بهتر است کمک حرفه‌ای دریافت کند. وی تأکید می‌کند که مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک الزاماً به معنی داشتن یک بیماری شدید نیست.

دکتر آریا منش گفت: مشاوره می‌تواند برای پیشگیری، مدیریت استرس، حل مشکلات ارتباطی، سوگ، مسائل خانوادگی و بسیاری از شرایط دیگر نیز مفید باشد. قرار نیست فرد حتماً به نقطه بحران برسد و بعد برای کمک اقدام کند.

انگ اجتماعی؛ مانعی که هنوز وجود دارد

با وجود افزایش آگاهی درباره سلامت روان، برخی افراد همچنان از مراجعه به متخصص اجتناب می‌کنند؛ زیرا نگرانند دیگران آنها را «ضعیف»، «بیمار» یا «غیرعادی» بدانند.

امیری نسب، روانشناس می‌گوید: یکی از مهمترین موانع سلامت روان، برچسب‌زنی است. وقتی جامعه مراجعه به روان‌شناس را نشانه ضعف بداند، افراد ممکن است مشکلاتشان را پنهان کنند و زمانی برای دریافت کمک اقدام کنند که مشکل پیچیده‌تر شده است. به گفته وی، کمک گرفتن باید مانند مراجعه برای سایر مشکلات سلامت، یک رفتار طبیعی تلقی شود. امیری نسب اظهار کرد: همان‌طور که کسی برای سردرد شدید یا درد قلب به پزشک مراجعه می‌کند، برای اضطراب، افسردگی یا مشکلات ارتباطی هم می‌توان از متخصص کمک گرفت.

مراقبت از روان، از کارهای ساده روزانه شروع می‌شود

متخصصان معتقدند مراقبت از سلامت روان تنها به زمان بروز بیماری محدود نمی‌شود. خواب کافی، فعالیت بدنی، ارتباط اجتماعی، داشتن زمان استراحت، کاهش مصرف مواد آسیب‌رسان، مدیریت فشارهای روزانه و صحبت کردن درباره مشکلات می‌تواند بخشی از مراقبت عمومی از سلامت باشد.

دکتر فخری، پزشک خانواده گفت: نباید انتظار داشته باشیم همه مشکلات با چند توصیه ساده حل شوند، اما همین عادت‌های روزانه می‌توانند در حفظ سلامت عمومی مؤثر باشند. وی همچنین بر اهمیت مراجعه منظم به پزشک درصورت وجود علائم جسمی و روانی تأکید می‌کند.

«حالم خوب نیست» را جدی بگیریم

سلامت روان قرار نیست موضوعی جدا از زندگی روزمره باشد. فردی که خواب مناسبی ندارد، دائماً نگران است، نمی‌تواند تمرکز کند، از ارتباط با دیگران فاصله گرفته یا مدت زیادی احساس ناامیدی دارد، ممکن است نیاز داشته باشد شرایط خود را جدی‌تر بررسی کند. در عین حال، نباید هر احساس ناخوشایندی را به بیماری تبدیل کرد. غم، نگرانی و خستگی بخشی از تجربه طبیعی زندگی هستند؛ مسئله زمانی اهمیت پیدا می‌کند که این احساسات طولانی، شدید یا مختل‌کننده شوند. شاید اولین قدم برای تغییر نگاه به سلامت روان همین باشد که وقتی کسی می‌گوید «حالم خوب نیست»، به جای پاسخ‌هایی مانند «چیزی نیست» یا «همه همین مشکلات را دارند»، لحظه‌ای مکث کنیم و بپرسیم: «چه اتفاقی افتاده؟» گاهی همین سؤال می‌تواند شروع یک گفت‌وگو باشد؛ گفت‌وگویی که شاید فرد را از تحمل تنهایی یک مشکل به سمت دریافت کمک حرفه‌ای هدایت کند.

بنابراین به این نتیجه می‌رسیم که سلامت روان، بخش جداگانه‌ای از سلامت نیست؛ بخشی از همان سلامت است و مراقبت از آن، نشانه ضعف نیست.

