

معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



10 October 2021  
۱۸ مهرماه ۱۴۰۰

**WORLD MENTAL  
HEALTH DAY**

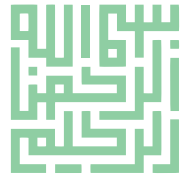
مراقبت سلامت روان برای همه:  
بیایید آن را به واقعیت تبدیل کنیم

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

# شعار روز جهانی سلامت روان

(ارائه شده توسط سازمان جهانی بهداشت)

سید مجتبی رباط جزی  
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران



## مراقبت‌های سلامت‌روان برای همه: بیایید آن را به واقعیت تبدیل کنیم

سلامتی نبود بیماری یا ناتوانی نیست بلکه بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی در نظر گرفته می‌شود. با این حال سلامت‌روان بخش نادیده گرفته شده تلاش‌های جهانی برای بهبود سلامت است. در سالهای اخیر، به طور فزاینده‌ای به نقش مهم سلامت‌روان برای دستیابی به اهداف تحول جهانی اذعان شده است. برآورد شده بحران بهداشت روان جهانی می‌تواند تا سال ۲۰۲۰، شانزده تریلیون دلار برای جهان هزینه داشته باشد که با افزایش اختلالات روانی در جهان هیچ کشوری از این امر مصون نخواهد بود.

دکتر دنیلز، رئیس فدراسیون سلامت‌روان جهانی (WFMH) می‌گوید: «اکنون بیش از هر زمان دیگری سرمایه‌گذاری بیشتر در زمینه سلامت‌روان ضرورت دارد تا اطمینان حاصل شود که همه افراد در همه‌جا به مراقبت‌های سلامت‌روانی دسترسی دارند. سلامت‌روان یک سرمایه‌گذاری است نه هزینه بنابراین باید برای جلوگیری از فاجعه بیشتر در اولویت قرار گیرد.

سلامت‌روان به اندازه سلامت جسمی برای بهزیستی ضروری است و می‌توان آن را هر روز از طریق تعاملات و نحوه رفتار با افراد دیگر کسب کرد و یا از دست داد. به خاطر داشته باشیم ممکن است فردی بیماری‌روانی نداشته باشد اما دارای سلامت‌روان ضعیفی باشد که مانع بهره‌وری و رشد فردی-اجتماعی می‌شود و این چالش پیامدهایی را برای کل جامعه در بر خواهد داشت.

بسیاری از اختلالات روانی با هزینه کم قابل درمان هستند با این وجود شکاف بین افرادی که به مراقبت نیاز دارند اما به آن دسترسی ندارند در مقایسه با افرادی که به آن دسترسی دارند زیاد است. بنابراین افزایش سرمایه‌گذاری برای آگاهی بخشی در حوزه سلامت روان در جهت ارتقاء درک افراد و انگ‌زدائی، دسترسی به مراقبت سلامت روان، درمان‌های مؤثر و شناسایی درمان‌های جدید برای اختلالات روانی ضرورت دارد.

همزمان با روز جهانی سلامت روان «۱۰ اکتبر» بیش از ۱۸ ماه از آغاز همه‌گیری کووید-۱۹ می‌گذرد. در برخی از کشورها زندگی تا حدودی به حالت عادی بازگشته است اما در برخی دیگر، میزان سرایت و بستری در بیمارستان‌ها همچنان بالاست. همه‌گیری کووید-۱۹ تأثیر زیادی بر سلامت روان افراد به ویژه کارکنان شاغل در حوزه سلامت، دانشجویان، افرادی که تنها زندگی می‌کنند و افرادی که از قبل دارای مشکلات روانشناختی بوده‌اند داشته است و مراقبت‌های مربوط به اختلالات روانی به شکل قابل توجهی مختل شده است.

در بیانیه سازمان ملل متحد بر چندین دهه بی‌توجهی و سرمایه‌گذاری نادرست در زمینه رفع نیازهای سلامت روان افراد در اثر همه‌گیری کووید-۱۹ نیز تأکید شده است. دکتر جفری رید، یکی از اعضای گروه روانپزشکی دانشگاه کلمبیا و موسسه روانپزشکی ایالت نیویورک (NYSPI) که کارهای پیشین وی نقش مهمی در انتشار سیاست سازمان ملل در زمینه سلامت روان و کووید-۱۹ داشته نیز گزارش داده است که «طیف وسیعی از اختلالات عمده در خدمات بهداشت روانی از جمله، ترخیص زودهنگام و گسترده بیماران روانی، لغو خدمات، محدودیت انتقال بیماران بین بیمارستان‌ها، عدم مراقبت‌های معمول بهداشت روانی در سرتاسر جهان ایجاد شده است» که در صورت عدم رفع، به یک بحران سلامت روان مرتبط با کووید-۱۹ کمک می‌کنند.

علاوه بر این کار متخصصان بهداشت روانی نیز به دلیل شیوع همه‌گیری کووید-۱۹ به شدت مختل شده است. بسیاری از متخصصین و ارائه دهندگان خدمات بهداشت روان مجبور شده‌اند برای ارائه خدمات از طریق فناوری های سلامت از راه دور (مانند ویدئو کنفرانس یا تلفن) استفاده کنند. باید توجه داشت نیروی متخصص سلامت روانی که خود از لحاظ شغلی دچار مشکل است، قادر نخواهد بود به بیماران دارای مشکلات روانشناختی که با موانع مراقبت که در اثر همه‌گیری کووید-۱۹ تشدید شده است، خدمات با کیفیت ارائه دهد.

در نشست مجمع جهانی بهداشت، «می» ۲۰۲۱، نمایندگان دولت‌هایی از سرتاسر جهان نیاز به افزایش خدمات سلامت روانی با کیفیت، در همه سطوح را اذعان داشته‌اند. علاوه بر این برخی از کشورها روشهای جدیدی را برای ارائه خدمات سلامت روانی به جامعه خود یافته‌اند. در همین راستا مقرر شده است در کمپین روز جهانی سلامت روان سال ۲۰۲۱، تلاش های برخی از این کشورها ارائه شود تا الهام بخش دیگر کشورها باشد.

به خاطر داشته باشیم روز جهانی سلامت روان یک رویداد یک روزه نیست، بلکه این روز فرصتی را برای همه ذی نفعان حوزه سلامت روان فراهم می کند تا در مورد آنچه که باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد تا مراقبت‌های سلامت روانی برای مردم در سراسر جهان به واقعیت تبدیل شود صحبت کنند.

همچنان که شعار روز جهانی سلامت روان بر «**مراقبت سلامت روان برای همه: بیایید آن را به واقعیت تبدیل کنیم**» تاکید نموده امید است ما نیز در مسیری گام برداریم که مراقبت سلامت روان برای همه و در همه جا به واقعیت تبدیل شود.