

نگاهی به وضعیت بهداشت روانی در ایران

# زنگ خطر در ایستگاه سلامت روانی

سروناز بهیانی



## وضعیت بهداشت روانی در ایران

تحقیقات نشان می‌دهد که در جامعه‌ی ما نرخ رشد بیماری‌های روانی در سطح نازلی قرار نداشته و حتی سهم زنان بیشتر از مردان است که این مساله را می‌توان تا حدودی تحت تاثیر ویژگی‌های جسمانی زنان همچون یائسگی، فشارهای فرهنگی و اجتماعی و تبعیض‌های شغلی دانست. از سوی دیگر در مورد زنانی که علاوه بر داشتن مسوولیت‌های مربوط به خانه در بیرون از منزل نیز به کار و فعالیت مشغولند، مشکل روحی و روانی بیشتر نمود یافته است که این خود منتج به انتقال استرس و عدم امنیت روحی و روانی به فرزندان خواهد شد. مورد قابل بحث دیگر در جامعه ما گسترش طلاق و خانواده‌های تک‌والدی می‌باشد که به ویژه در مورد زنان بی‌سرپرست نمود بیشتری یافته است و چون در کشور ما سازمانی به طور جدی متولی تامین رفاه اجتماعی خانواده‌های آسیب دیده نیست، شاهد افزایش بحران‌ها و استرس‌های روحی این خانواده‌ها هستیم؛ در حالی که در کشورهای پیشرفته برای حفظ استانداردهای زندگی این اقشار سیاست‌ها و الگوهای رفاهی خاصی در نظر گرفته می‌شود. همچنین مشکلات روانی و عدم توجه مناسب به بهداشت روانی در مردان جامعه ما نیز به وفور به چشم می‌خورد. چه بسا با توجه به وظایف خطیر مادری، عدم همراهی توسط دیگر اعضای

خانواده و حجم مسوولیت‌هایی که بر دوش مادران قرار گرفته است، در کنار افسردگی‌های ناشی از روزمره‌گی این مساله نمود بیشتری یافته است. در عین حال با توجه به نقش مهم مادران در تربیت فرزندان و میزان تاثیرگذاری آنان در روحیه افراد خانواده و به ویژه کودکان، اهمیت برخورداری این قشر از سلامت روانی غیرقابل انکار است و مساله قابل توجه این است که این مهم نه تنها در زمان پرورش کودکان، بلکه پیش از به دنیا آمدن آنها نیز باید مد نظر قرار گیرد. مطالعه‌ای در آمریکا نشان می‌دهد کودکان مادرانی که در یک سال پس از زایمان از مسایل مربوط به سلامت روانی، سوء مصرف مواد یا خشونت خانگی رنج می‌برند، در سن ۳ سالگی مشکلات رفتاری را تجربه می‌کردند.

این مطالعه ۳ ساله بر روی نزدیک به ۲۸۰۰ کودک در ۱۸ شهر ایالات متحده انجام گرفت. بر اساس این تحقیق یک سال پس از زایمان، نیمی از مادران دارای مشکلاتی در یکی از سه زمینه‌ی سلامت روانی، سوء مصرف مواد یا خشونت خانگی بودند و ۲۲ درصد کودکان نیز از یکی از مشکلات رفتاری چون پرخاشگری، اضطراب-افسردگی یا بیش‌فعالی و عدم توجه رنج می‌بردند. هر اندازه مادران دچار مشکلات بیشتری در زمینه‌های یاد شده بودند، کودکان به احتمال زیادتری دچار مشکلات رفتاری می‌شدند.

حال با توجه به وضعیت نامناسب بهداشت روانی در ایران و به ویژه در مورد زنان، با وجود تبعیض‌ها و نابرابری‌های موجود در جامعه به نظر می‌رسد که پیامدهای روانی ناشی از این گونه آسیب‌ها در کشور ما فرصت‌های زندگی بهتر را از این افراد می‌گیرد.

اما معضل عدم توجه به بهداشت روانی به این مسایل محدود نمی‌شود. اگر در طول روز به اطراف خود با دقت نظر بیندازیم به نکات قابل توجهی برمی‌خوریم. برای مثال ساعت‌ها در ترافیک منتظر می‌مانیم اما اگر تنها برای چند لحظه اتومبیل جلویی مان خراب شده یا به هر دلیلی توقف کند، صدای بوق ممتد گوشخراش است که نصیب او و تمام افراد حاضر در آن محیط خواهد شد. مثال دیگر صف‌های نان و بانک و... مراکز عمومی است و جالب است کسانی که ادعای فرهنگ بالا و شعور هم می‌کنند با کوچکترین مورد برآشفته شده و به حالت دفاعی درمی‌آیند، انگار که برای احقاق حقشان باید با دشمنی به نام همشهری بجنگند. در حالی که بسیاری از مسایل روزمره که در شهر اتفاق می‌افتد را می‌توان با کمترین استهلاک روانی و با عذرخواهی کوچکی برطرف کرد. در خانواده‌ها نیز اوضاع بهتر از این نیست دیگر حرف‌های اعضای خانواده مثل قبل بر دل هم نمی‌نشینند و انگار هیچ کس حوصله ندارد تا به نزدیکترین فرد خانواده‌اش نیز جواب دهد و انتقاد

کوچکی را بپذیرد. نکته‌ی جالب توجه این است که این روزها می‌بینیم خردسالان ۶-۵ ساله نیز در هنگام بازی با دوستان یا حتی در مواجهه با پدر و مادر خود می‌گویند اعصابم خرد شده، اعصاب ندارم، حوصله ندارم و... که این خود، جای تامل بسیار دارد و با توجه به اینکه کشور ما در راستای توسعه گام برمی‌دارد، توجه به مساله بهداشت روانی افراد جامعه نیز بسیار حایز اهمیت است. از همین رو وقتی که گفته می‌شود بیش از ۴۵ درصد از افراد جامعه به نوعی دچار یکی از اختلالات روانی هستند، باید به فکر راه‌های اساسی بود. بد نیست بدانیم که بر اساس آمار بین‌المللی ۶۵ درصد افراد از نوعی بیماری ناشی از اختلالات خواب رنج می‌برند و بر اساس گزارش‌های پلیس راه کشور بسیاری از تصادفات جاده‌ای به علت خواب‌آلودگی و کاهش سطح هوشیاری افراد رخ می‌دهد. طبیعی است که این مسایل روانی و ناراحتی‌های عصبی در طول زمان به بیماری‌های جسمانی و استفاده از داروهای فراوان می‌انجامد که در کل راندمان سلامت افراد جامعه را

**افزایش ساعات کار افراد  
در بیرون از خانه،  
داشتن دو یا سه شغل که  
الزاماً مورد علاقه آنها  
نیز نباشد و افزایش  
سطح مطالبات انسان‌ها  
با توجه به گسترش  
فرهنگ مصرف، سبب  
بالا تر رفتن درصد  
روان پریشی در جامعه  
ایران شده است**

معضل اساسی روبه‌روست. اول آن که با وجود بالا رفتن سطح آگاهی افراد، هنوز هم در بسیاری از خانواده‌ها فرهنگ لزوم مراجعه به روانپزشک وجود ندارد و مراجعه را سندی بر دیوانگی فرد قلمداد می‌کنند. مورد دوم این است که سرانه روان درمانی در ایران و بودجه تخصیص یافته به آن از سوی دولت در حد نازلی قرار دارد. همچنین نسبت تعداد روانپزشک و روانشناس به هر ۲۰۰۰ نفر یک می‌باشد در حالی که در کشورهای پیشرفته این نسبت ۵۰۰ به یک و گاهی کمتر از این رقم است و در کشور ما این میزان جوابگوی نیازهای جامعه‌ی امروز ایران نیست.

پس به طور کلی می‌توان چنین نتیجه گرفت که وضعیت سلامت روانی در کشور ما در شرایط بحرانی قرار دارد. طبیعی است که چنین جامعه‌ای نه تنها کمتر می‌تواند در مسیر توسعه پایدار روندی رو به رشد داشته باشد، بلکه در الگوسازی فرهنگی برای کودکان و جوانان نیز صدمات جبران‌ناپذیری به وجود خواهد آمد و چه ناگوار است اگر در کنار امکانات رفاهی، آموزش و بهداشت جسمانی، خشم و افسردگی نیز از میراث ما برای نسل‌های آینده به حساب آید.

اقتصادی و تورم بر زندگی بسیاری از اقشار جامعه تاثیر گذار است. افزایش ساعات کار افراد در بیرون از خانه، داشتن دو یا سه شغل که الزاماً مورد علاقه آنها نیز نباشد و افزایش سطح مطالبات انسان‌ها با توجه به گسترش فرهنگ مصرف سبب بالاتر رفتن درصد روان پریشی در جامعه ایران شده است. اما از یاد نبریم مسایل اقتصادی اگر چه بسیار حایز اهمیت است، اما تقلیل یک مساله مهم اجتماعی به عوامل مطلق اقتصادی منطقی به نظر نمی‌رسد؛ گو اینکه در اقشار مرفه جامعه نیز مشکلات روحی و روانی به نوعی دیگر به چشم می‌خورد که معلول علت‌های دیگری است. چون یک جامعه علاوه بر نیازهای اقتصادی، به عوامل معنوی، رفاهی و لحاظ سلامت در روابط انسانی نیز نیاز دارد. بر همین اساس است که حتی مساله رشد اعتیاد در ایران را در سال‌های اخیر ناشی از ضعف امنیت روحی و روانی افراد می‌دانند.

کارشناسان معتقدند یکی از راه‌های بالا بردن راندمان سلامت روانی در هر کشور، توجه به مسایل روحی روانی و فراهم آوردن شرایط لازم برای تسهیل مراجعه مردم به روانپزشکان می‌باشد که این امر متأسفانه در جامعه ما با دو

پایین خواهد آورد و سرانه‌ی مصرف دارو در کشور را بالا خواهد برد. ضمن آن که تاثیر اساسی در کنترل و افزایش سطح کیفی بهداشت روانی جامعه نیز نخواهد داشت. باید این نکته را در نظر گرفت که گره‌های پنهان و آشکار روحی و روانی در افراد هر چند که اهمیت آن، چنان که باید به نظر نیاید، اما بدون اغراق بر تمام فعالیت‌های عاطفی و اجتماعی افراد تاثیر گذار است؛ زیرا با کاهش سلامت روانی در افراد، آستانه‌ی تحمل آنان پایین آمده و تحریک‌پذیری بیشتری را موجب می‌شود و در این حال شهروندان با کوچکترین تحریک و خارج شدن شرایط از کنترل شان واکنش نشان داده و مسایلی بسیار کوچک، آمار درگیری‌ها را در جامعه به طرز چشمگیری افزایش خواهد داد.

هر چند بر هیچ کس پوشیده نیست نقش فشارهای