

ویژه نامه شمیم سلامت

کاری از شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

زیر نظر: دکتر علی محمدی سرپرست شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

با همت: خوبیار جعفری معاون بهداشتی و رییس مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون - فاطمه بنیادی کارشناس آموزش سلامت و سایر کارشناسان ستادی مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون

چهارشنبه ۳۰ فروردین ۱۳۹۶ - سال بیست و سوم - شماره ۱۹۳۴

افسردگی، شناخت و پیشگیری از آن

ازل نجفی/ کارشناس آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون



وقتی از افسردگی سخن به میان می آید، تصویری از یک نوع بیماری عاطفی - روانی تداعی می شود. افسردگی، یکی از بیماری های شایع عاطفی است که موجب عدم لذت بردن از زندگی می شود. در واقع، فرد افسرده، دچار یک نوع غداً روحی می شود که بر روابط اجتماعی و شخصی وی اثر منفی می گذارد. بی حوصله بودن، شکایت از خود، خودزنیایی پایین و در نتیجه، رفتارهایی از قبیل: گریه زیاد، خلق اندوهگین، به فکر فرورفتن، خواب های آشفته دیدن، همچنین شیئیایی یا پرخوری و... از علائم ظاهری بیماری افسردگی به شمار می روند.

در درمان افسردگی روش های مختلف شناختی، رفتاری، دارویی و... وجود دارد که در این جا نمی توان به همه آنها پرداخت؛ به همین دلیل، «درمان عمومی» افسردگی، به طور خلاصه بیان می شود. گام اول این است که بدانید و پذیرید که دستیابی به شادی و نشاط درونی، تصادفی و اتفاقی نیست؛ یعنی شما نباید در کسب این انرژی شگفت انگیز زندگی، منفعل باشید. باید آستین هایتان را بالا بزنید و تلاش کنید. می پرسید چگونه؟ محتویات این مقاله آموزشی، پاسخ مختصر و مؤثری به همین "چگونه" است. اگرچه یک شبانه روز شاد از اجزای متعددی ساخته می شود، اما دست کم ۷ عنصر کلیدی که می توانند چرخه انرژی مثبت را در یک شبانه روز شاد به گردش درآورند، از این قرارند:

- ۱) آیین صبحگاهی؛ سرآغاز انرژی
- ۲) ورزش و تحرک روزانه؛ مداوم انرژی
- ۳) تغذیه سالم؛ تقویت انرژی
- ۴) نیاپش و رابطه معنوی؛ شارژ انرژی
- ۵) قدردانی و کمک؛ تثبیت انرژی
- ۶) خوشبینی و شوخ طبعی؛ تجدید و تحریک انرژی
- ۷) خواب خوب شبانه؛ ذخیره انرژی

آیین صبحگاهی: روزتان را با پرورانه ای ثابت و مثبت شروع کنید. خلوت و نیاپش صبحگاهی روزتان را به جهت فراهم کردن یک بستر مناسب برای زندگی علاوه بر سلامت جسمانی، توجه ویژه ای به فراهم کردن محیطی آرام جهت آرامش درونی و سلامت روانی افراد معطوف داشته است. امروزه با وجود پیشرفت های علمی چشمگیر که در زمینه های روانپزشکی و روان درمانی به وجود آمده است بسیاری از اندیشمندان و صاحب نظران بر این باورند که مذهب تأثیر انکارناپذیری بر سلامت روح و جسم و دیگر ابعاد زندگی بشر داشته و عقیده دارند که اعتقادات مذهبی و توکل به خدا موجب تسکین و بهبودی سریعتر آرام و مشکلات روانی می شود.

در قرآن در سوره مبارکه فتح می خوانیم: «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایماناً مع ایمانهم... او کسی است که آرامش را در دل های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمانشان بیفزاید...» اولین برداشتی که صورت می گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی و روانی وجود ندارد. در آیه شریفه ۲۸ سوره رعد در قرآن کریم، آمده است که: «یا اذکر الله تطمئن القلوب؛ آگاه باشید که تنها با یاد خدا دلها آرام می گیرد».



منطقه جنوب ایران (فارس/خوزستان/بوشهر/کهگیلویه و بویراحمد/هرمزگان)

پیام سرپرست شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

به مناسبت هفته سلامت

دکتر علی محمدی/ سرپرست شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

اختلالات روانپزشکی جزء شایع ترین و ناتوان کننده ترین بیماریها هستند. طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت یک نفر از هر چهار نفر در طول زندگی خود به یکی از اختلالات روانپزشکی مبتلا می شود. اختلالات روانپزشکی در ایران در مجموع رتبه دوم بار بیماریها را پس از حوادث غیر عمدی در کشور به عهده دارد و ۱۶ درصد بار بیماریها را به خود اختصاص داده است.

اختلال افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانپزشکی است. افسردگی در سراسر جهان و در همه گروه های سنی می تواند بروز کند و به علت آزردهی روانی که ایجاد می کند باعث افت عملکرد در افراد می شود و حتی ممکن است افراد مبتلا برای انجام کارهای روزمره خود نیز دچار مشکل شوند. افسردگی ممکن است آثار مخربی بر روابط بین فردی، خانوادگی و کار کردن بگذارد. افسردگی شدیدی می تواند منجر به اقدام خودکشی در افراد بشود، چنانکه در حال حاضر افسردگی بعد از حوادث رانندگی جاده ای دومین علت مرگ در گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ سال می باشد. افسردگی بیماری است که می تواند افرادی از همه گروه های سنی، از همه نژادها در همه کشورها و همه مراحل زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. مطالعات زیادی انجام شده که نشان می دهند فقدان حمایت اجتماعی



بدون شک رسانه ها که از منابع اصلی ارتقای سطح سواد سلامت عموم مردم می باشند و نقش مؤثری در شکل گیری نگرش مردم نسبت به جهان پیرامون دارند، می توانند با راهبردهای غلط مردم را تغییر داده و تصویر درستی از بیماریهای روانپزشکی از جمله افسردگی ارائه دهند. لذا گذاری روز جهانی سلامت در سال ۲۰۱۷ با محوریت اختلال افسردگی، فرصتی مغتنم خواهد بود تا در جهت تقویت جایگاه و اهمیت بعد سلامت روانی و سلامت اجتماعی در کنار سلامت جسمانی آحاد جامعه و همچنین در راستای حفظ و تقویت سرمایه انسانی واجتماعی و کاهش بار بیماری و آسیب های اجتماعی گام محکم و مؤثری برداریم.

زندگی سالم با نشاط و امید

طاهره قنبریان، مریم احمدی/ کارشناسان سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

نشاد و امید، محدود به مکان و زمان خاصی نیستند. شما می توانید در هر مکان و زمانی شاد و امیدوار باشید و نشاط درونی خود را حفظ کنید، مشروط بر اینکه باورها و رفتارهایتان را بازنگری کنید و اصلاحاتی در پیچیدگی در برخی نگرش ها و اقدامات روزمره خود به وجود آورید.

طبق پژوهشهای علمی عوامل مختلف موثر بر میزان شادکامی یا ناشادی افراد از این قرار بوده است:

- ۱- زندگی خیلی وقت است شروع شده است در زندگی چیزی به نام مرحله آزمایشی وجود ندارد. تصمیم های شما سرنوشت ساز هستند و راهی برای برگشت و تصحیح آنها وجود ندارد.
- ۲- دوستان آنلاین شما دوستان واقعی نیستند متأسفانه حقیقت دارد. بسیاری از این دوستان اصلاً اهمیتی برای مشکلات شما قائل نیستند و وقتی به کمک آنها نیاز دارید، در دسترس شما نخواهند بود.
- ۳- هر عشقی به سرانجام نمیرسد آماده باشید که دلتان بشکند و غصه بخورید. سخت است اما واقعیت دارد.
- ۴- تحصیلات با گرفتن دیپلم به پایان نمیرسد در دنیای امروز دانش حرف اول را می زند. اگر می خواهید عقب نیفتید، باید به تحصیلات ادامه بدهید.
- ۵- اعضای خانواده مهم ترین آدمهای زندگی شما هستند دردهای خانگه او باقی می ماند، یاری جستن از ایمان و باور دینی است.
- ۱۲- زمان خاصی برای یک آغاز بی نظیر وجود ندارد اگر قصد دارید کاری را آغاز کنید، شروع کنید. منتظر زمان بهتر نباشید. آن زمان هرگز نخواهد رسید.
- ۱۳- شما نمی توانید همه جا حضور داشته باشید و نمی توانید همه چیز داشته باشید.

یاد بگیرید که تصمیم های درست بگیرید و به آنچه برای شما اهمیت دارد، متعهد بمانید و آن را دنبال کنید.

۷- هر کار باارزشی زمان بر است انتظار نداشته باشید که خیلی زود به اهداف خود دست پیدا کنید. دستیابی به اهداف احتمالاً خیلی بیشتر از آنچه فکر می کنید، زمان می طلبد.

۸- تمام فرصتهای پیشرفت خارج از محدوده آسایش قرار دارند باید با این واقعیت کنار بیایید و آماده باشید که محدوده آسایش خود را ترک کنید تا بتوانید موفقیت را تجربه کنید.

۹- روابط متزلزل ارزش حفظ و نگهداری ندارند هیچ کاری را به بعد موکول نکنید. در لحظه زندگی کنید.

۱۷- موفقیت مترادف پشتکار است هرگز مایوس نشوید. آرزوهایتان را دنبال کنید. به دست آوردن آنها قطعاً دشوار است ولی ارزش سعی و تلاش را دارد.

۱۸- انجام مرتب تمرینهای ورزشی ضرورت دارد مراقب سلامتی خود باشید و به طور مرتب ورزش کنید و به حفظ تناسب اندام خود اهمیت بدهید.

۱۹- شکست هیچ اهمیتی ندارد فقط پیروزی اهمیت دارد. بنابراین هرگز از شکست نهراسید.

۲۰- هیچ کس به اندازه خودتان به شما کمک نخواهد کرد فقط خودتان باید به خودتان کمک کنید. پس اتکا و اعتماد به نفس را درخود تقویت کنید.

نمایشید. تنها نقاط قوت شما هستند که اهمیت دارند؛ روی آنها تمرکز کنید و آنها را پرورش دهید.

۷- هر کار باارزشی زمان بر است انتظار نداشته باشید که خیلی زود به اهداف خود دست پیدا کنید. دستیابی به اهداف احتمالاً خیلی بیشتر از آنچه فکر می کنید، زمان می طلبد.

۸- تمام فرصتهای پیشرفت خارج از محدوده آسایش قرار دارند باید با این واقعیت کنار بیایید و آماده باشید که محدوده آسایش خود را ترک کنید تا بتوانید موفقیت را تجربه کنید.

۹- روابط متزلزل ارزش حفظ و نگهداری ندارند هیچ کاری را به بعد موکول نکنید. در لحظه زندگی کنید.

۱۷- موفقیت مترادف پشتکار است هرگز مایوس نشوید. آرزوهایتان را دنبال کنید. به دست آوردن آنها قطعاً دشوار است ولی ارزش سعی و تلاش را دارد.

۱۸- انجام مرتب تمرینهای ورزشی ضرورت دارد مراقب سلامتی خود باشید و به طور مرتب ورزش کنید و به حفظ تناسب اندام خود اهمیت بدهید.

۱۹- شکست هیچ اهمیتی ندارد فقط پیروزی اهمیت دارد. بنابراین هرگز از شکست نهراسید.

۲۰- هیچ کس به اندازه خودتان به شما کمک نخواهد کرد فقط خودتان باید به خودتان کمک کنید. پس اتکا و اعتماد به نفس را درخود تقویت کنید.

تأثیر دین و باورهای دینی در سلامت روانی فرد و جامعه

پیرامون اهمیت مذهب بر سلامت روانی می توان به سخن بنیامین راش به عنوان پدر علم روانپزشکی اشاره کرد. او اظهار می دارد که نقش مذهب در سلامت روانی انسان همانند آکسیژن برای تنفس است.

هنگامی که انسان دردمند و تنها، ناامید از دیگران در کاهش دردهای جسمی، یا روانی خود راهی به جایی نمی یابد، هنگامی که امید بیهودی از بیمار مبتلا به اختلال روانی، یا جسمانی با سیری مزمن و پیشرونده سلب می شود و درمان های کلاسیک کمکی به او نمی کنند، تنها راهی که برای نجات از اضطراب، افسردگی و دردهای خانگه او باقی می ماند، یاری جستن از ایمان و باور دینی است. دین به طور اعم ارتباط انسان با خالق هستی و اعتقاد به حضور دائم او، می تواند در ایجاد بهداشت روانی و درمان بیماری های روانی تأثیر بسزایی داشته باشد. داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن در زندگی به منبعی والا و امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل زای، برخورداری از حمایت های اجتماعی و... همگی از جمله منابعی هستند که افراد متدین با برخورداری از آنها می توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی آسیب کمتری را متحمل شوند. بی پناهی، احساس بی کسبی و پوچی که در بیشتر اختلالات روانی به چشم می خورد، در اعتقاد به وجود یک حامی مقتدر و پناه دهنده که مصدر نیکی ها و



کارهای خیر است رنگ می بازد و در بالا بردن بهداشت روانی او مؤثر است. به طور کلی تأثیر دین و باورهای دینی در سلامت فرد و جامعه بسیار پراهمیت است؛ تأثیر مثبت دین بر بهداشت روانی می تواند به دلایل زیر باشد: * دین موجب ایجاد معنی شود. بنابراین، دین به زیستن و مردن انسان معنی می بخشد. ایمان قوی تر یا معتقد بودن به زندگی پس از مرگ باعث می شود که فرد از مرگ کمتر هراس داشته باشد. * دین موجب امیدواری می شود و خوش بینی افراد را افزایش می دهد. * دین نوعی سبک زندگی سالم تر برای افراد تجویز می کند که بر سلامت و بهداشت روانی تأثیر مثبت دارد. * دین مجموعه ای از هنجارهای اجتماعی مثبت است که اطاعت از آن موجب تأیید، پشتیبانی و پذیرش از سوی دیگران می شود.



جمعه ۱ اردیبهشت: تحرک بدنی، تفریحات سالم، فعالیت گروهی
شنبه ۲ اردیبهشت: غذای سالم، جامعه سالم
یکشنبه ۳ اردیبهشت: سفران سلامت، نهادهای اجتماعی
دوشنبه ۴ اردیبهشت: طرح تحول سلامت، ارتقا کیفیت زندگی
سه شنبه ۵ اردیبهشت: سلامت روان، نیاز همه و همه
چهارشنبه ۶ اردیبهشت ۱۶: هنر و رسانه، سواد سلامت
پنجشنبه ۷ اردیبهشت: نهاد خانواده و مسئولیت اجتماعی

سرمقاله

بیا در مورد افسردگی حرف بزنیم...

خوبیار جعفری/ معاون بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون



افسردگی یکی از شایع ترین بیماریهای روانپزشکی است که بشر امروز با آن درگیر است. سازمان جهانی بهداشت هدف خود را به طور خاص در سال ۲۰۱۷ افسردگی قرار داده است. تخمین ها نشان می دهد که حدود ۳۰۰ میلیون نفر در جهان درحال حاضر مبتلا به اختلال افسردگی هستند. افسردگی بیماری است که در آن، خلق فرد غمگین است و علاقه اش را به کارهایی که قبلاً انجام می داده است از دست می دهد. همچنین عملکرد روزانه اش مختل می شود و این شرایط حداقل به مدت ۲ هفته ادامه می یابد. همچنین کاهش انرژی، تغییراتی در میزان خواب و اشتها، ناامیدی، احساس بی ارزشی، فکر آسیب به خود در فرد افسردگی محتمل شده در این حوزه اجتماعی وجود دارد.

افسردگی قابل پیشگیری و درمان است. پیشگیری از افسردگی در گروه های آسیب پذیر (نوجوانان، زنان، سالمندان) بسیار مهم است. تحقیقات نشان داده اند که علاوه بر آنکه افسردگی در زنان دو برابر مردان است، بلکه وجود پدیده افسردگی پس از زایمان در درصدی از زنان، سلامت مادران و نوزادان را دچار خدشه می کند، لذا باید در این حوزه به زنان توجه خاص نمود. نوجوانی و ابتدای جوانی سنی است که به دلیل احتمال بیشتر رفتارهای تکانه ای در فرد مبتلا به بیماری افسردگی، رفتارهای آسیب زنده به خود ممکن است بیشتر بروز نماید. افسردگی در سالمندان ممکن است با تغییرات طبیعی سن اشتباه گرفته شود و فرد افسرده سالمند از تشخیص صحیح و دریافت درمان کافی باز بماند.

در ضرورت تشخیص به موقع و درمان افسردگی باید گفت که هزینه درمان به موقع و مراجعه به یک روانشناس یا روانپزشک در مجموع بسیار کمتر از هزینه های اقتصادی، اجتماعی و فردی

افسردگی پس از زایمان

محبوبه خورشیدی فرد، فرانک دریانوش/ کارشناسان بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون

افسردگی پس از زایمان نوعی افسردگی است که به فاصله کوتاهی پس از زایمان ممکن است ظاهر شود. این افسردگی در ۵ تا ۲۵ درصد از زنان دیده می شود. بی خوابی شدید، بی ثباتی خلق و احساس خستگی از علائم شایع آن است. باورهای ذهنیاتی و فکریهای خودکشی و دیگرکشی (نسبت به نوزاد) ممکن است پدید آید. به همین جهت با توجه به در خطر انداختن جان مادر و فرزند، ممکن است از فوریت های پزشکی شمرده شود. علائم و نشانه های غم زایمان و افسردگی پس از زایمان: خشم - احساس بی ارزشی، بی کفایتی، شکست یا گناه - گریه کردن - بی صبری و زودرنجی (حساس بودن) - بی قراری مهم جهت مقابله با این حالت است، چرا که خستگی و کمبود خواب و نشانه ها با غم پس از زایمان (که می تواند همراه با احساس تنهایی، اضطراب، گیجی و فراموشکاری باشد) از چند روز تا چند هفته از بین می روند. چنین علائمی با افسردگی پس از زایمان شدیدتر و با دوام تر هستند. ممکن است با توانایی عملکرد فرد تداخل کند و می تواند علاوه بر این شامل موارد زیر باشد: احساس کمرختی احساسی یا حس گریز افتادن - ترس از آسیب زدن به خود یا به نوزاد - تمرکز و تفکر مختل - عدم احساس لذت در زندگی - کاهش علاقه به فعالیت جنسی - افزایش یا فقدان توجه به نوزاد - کاهش وزن یا غذاهای مغذی میل کنید.

تغذیه مناسب و حمایت شدن، از موارد مهم جهت مقابله با این حالت است، چرا که خستگی و کمبود خواب و نشانه ها با غم پس از زایمان (که می تواند همراه با احساس تنهایی، اضطراب، گیجی و فراموشکاری باشد) از چند روز تا چند هفته از بین می روند. چنین علائمی با افسردگی پس از زایمان شدیدتر و با دوام تر هستند. ممکن است با توانایی عملکرد فرد تداخل کند و می تواند علاوه بر این شامل موارد زیر باشد: احساس کمرختی احساسی یا حس گریز افتادن - ترس از آسیب زدن به خود یا به نوزاد - تمرکز و تفکر مختل - عدم احساس لذت در زندگی - کاهش علاقه به فعالیت جنسی - افزایش یا فقدان توجه به نوزاد - کاهش وزن یا غذاهای مغذی میل کنید.