



روزنامه

تاریخ
۳
اردیبهشت
۱۳۹۸
سه‌شنبه

دسترسی عادلانه به خدمات سلامت

توزیع عادلانه امکانات و تسهیلات بهداشتی و درمانی یکی از اصلی‌ترین پیش‌نیازهای افزایش سطح بهره‌مندی جامعه از شاخص سلامت عمومی است. لذا دسترسی عادلانه به خدمات بهداشتی و درمانی باکیفیت برای همه مردم در یک جامعه موجب ارتقای سلامت و ایجاد فرصت برابر در آن جمعیت می‌شود. به‌عبارت‌دیگر مفهوم مدرن عدالت تأکید بر توزیع عادلانه منابع و منافع جامعه بین اقشار مختلف دارد. از طرف دیگر سلامت به‌عنوان یکی دیگر از مفوله‌های رفاه اجتماعی تحت تأثیر وضعیت شاخص‌های عدالت توزیعی قرار می‌گیرد. وضع سلامت یک جمعیت به عوامل متعدد و پیچیده‌ای وابسته است که هم جنبه ژنتیکی و محیطی دارد هم دریک طیف گسترده جنبه اجتماعی می‌یابد. با توجه به این‌که سیمای سلامت یک جامعه بر اساس شاخص‌های بهداشتی آن جامعه سنجیده می‌شود و گذر سلامت را بر اساس روند تغییرات این شاخص‌ها طی زمان برآورد می‌کنند. ارزیابی شاخص‌ها و آمارها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و مطالعه روند شاخص‌های سلامت در طول سالیان می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل مهم در ارزیابی عادلانه دسترسی به خدمات سلامت مورداستفاده قرار بگیرد. بدون تردید جمعیت هر کشوری نقش مهمی در توزیع سلامت دارد، جمعیت‌شناسی علمی است که برنامه‌ریزان را قادر می‌سازد بر اساس آمارها بتوانند آینده را پیش‌بینی کنند و براساس الزامات و مقتضیات سیاست جمعیتی بلندمدت کشور خود را تعیین کنند؛ بنابراین برای رسیدن به عدالت در سلامت و دسترسی همگانی به خدمات بهداشتی اهمیت ویژه آمار و شاخص‌ها و جمعیت‌شناسی در پیشرفت سلامت کشور آشکار و بندهای آن خود گویای خریدمدی و آینده‌نگری است.

موازین بهداشت ورزشی

– از لحاظ بهداشتی رنگ و جنس لباس مناسب فصل و رشته ورزشی موردنظر بوده و بعد از هر تمرین شسته شود.

– کفش ورزشی باید نرم، سبک و اندازُه با باشد به‌طوری‌که با پوشیدن جوراب کاملاً گپک پا گردد. – درکف کفش خطوط عرضی تمبیه شده باشد که از سرخوردن و چرخش ناحیه پنجه تا حد ممکن جلوگیری کند. – پاشنه و نوک کفش باید دارای یک لایه ارتجاعی مناسب باشد.

موازین بهداشت ورزشی و تغذیه:

هر فردی که فعالیت جسمانی می‌کند به ازای حرکت و فعالیت خود نیازمند انرژی می‌باشد. میزان دریافت انرژی با استفاده از مواد غذایی باید با سن، جنسیت، شدت تمرینات، زمان و حجم تمرینات متناسب باشد.

آشنایی با اصول تغذیه ورزشی:

کل انرژی روزانه پایه برای هر فرد تحت تأثیر میزان متابولیسم پایه، زمان استراحت، میزان فعالیت بدنی و بعضی عوامل ثابت مثل سن، ارث و جنسیت می‌باشد. سطح انرژی روزانه پایه هر فرد با تمرینات ورزشی منظم افزایش می‌یابد. دریافت

بهداشت یک حالت کامل سلامت جسمی روانی و اجتماعی است. برای برخورداری از بهداشت خوب باید نظافت و بهداشت اعضای بدن تغذیه، خواب و استراحت، ورزش و تفریح، علم اعتیاد، مراقبت‌های پزشکی رعایت گردد و بهبود شیوه زندگی آموزش داده شود.

تعریف بهداشت ورزشی:
بهداشت ورزشی را می‌توان به شناخت و کاربرد مجموعه‌های از علوم و ورزش‌های تضمین کننده سلامت روحی و جسمی افراد در فعالیت‌های ورزشی اطلاق کرد که موجب پیشگیری از بروز و اشاعه بیماری‌ها و جلوگیری از صدمات جسمانی در محیط ورزش می‌گردد.

انجام مراقبت‌های بهداشتی درزمینه ورزش توجهات ریزبینانه‌ای را می‌طلبد موازین بهداشت ورزشی و پوشاک:

– استفاده از پوشاک خوب و مناسب در فعالیت‌های ورزشی (لباس‌های ورزشی نباید تنگ باشد تا نظم کار تعریق مختل نشود و بدن از انجام کارهای فیزیولوژیک باز نماند و نسبت به تبادل گرم‌ا، سرما و تغییرات هوا بدن را محافظت کند.

انرژی مطلوب و مایعات با استفاده از مواد غذایی مناسب به حفظ سلامتی ورزشکار کمک می‌کند. ترکیب تغذیه خوب و تمرین مناسب می‌تواند با کاهش عوامل بیماری‌زا مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون چاقی و آرتریت درحفظ سلامتی مؤثر باشد.همچنین تغذیه مناسب موجب عملکرد تمرینی خوب، کاهش زمان برگشت به حالت اولیه، جلوگیری از خستگی و جراحتهای ناشی از خستگی، فراهم کردن مایعات و انرژی موردنیاز در تمرینات شدید، کمک به حفظ وزن متعادل و آماده‌سازی فرد می‌گردد. باور و عقیده عمومی بر این است که به استثنای انرژی‌های اولیه و آب نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران در یک سنین تفاوتی با هنتاهای غیرورزشی خود نداشته و نیاز به تغذیه اضافی (استفاده از مکمل‌های پروتئینی و ویتامین‌ها) ندارند.

هادی حجت الهی، فراتک دریا نوش کارشناس گروه توسعه شبکه و ارتقای سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

اهمیت تغذیه در سلامت دهان ودندان در همه جا

در تماس باشند می‌توانند بزاق را اسیدی کنند. میکروب‌هایی هم که در پلاک میکروبی وجود دارد، از این مواد تغذیه می‌کنند. در اثر فعالیت این میکروب‌ها نیز اسید تولید می‌شود. تولید اسید تقریباً ۲ تا ۵ دقیقه پس از خوردن مواد قندی شروع شده و تا حدود یک ساعت پس از آن، محیط دهان در حالت اسیدی باقی می‌ماند تا به حالت عادی برگردد. اسیدی که به علت خوردن مواد قندی ایجاد می‌گردد، رفته رفته میانی دندان را حل کرده و سبب پوسیدگی دندان می‌شود. پوسیدگی‌زایی مواد غذایی تحت‌تأثیر عوامل زیر قرار می‌گیرد:

شکل ماده غذایی:
شکل ماده غذایی به صورت جامد یا مایع بودن مدت زمان تماس دندان با ماده غذایی را مشخص می‌کند و مدت اسیدی بودن محیط دهان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. مایعات معمولاً سریعاً از محیط دهان پاک می‌شوند و قدرت چسبندگی کمتری به دندان دارند. غذاهای جامد مانند شیرینی‌ها پس از جویدن روی سطح دندان‌ها قرار می‌گیرند و به آسانی تمیز نشده و مدت زمان بیشتری در دهان باقی می‌مانند؛ لذا خاصیت پوسیدگی‌زایی بیشتری دارند.

فاطمه طاهری مسئول واحد بهداشت دهان و دندان شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون رقیه بناگر مسئول نظارت بر درمان شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

زندگی سالم با تغذیه سالم

مواد معدنی و سایر مواد مورد نیاز بدن خود را بدانید تا بتوانید در نگهداری سلامتی خود کوشا باشید.

البته لازم به ذکر است که غذای سالم به تنهایی موجب حفظ سلامتی نمی‌شود بلکه تغذیه صحیح کنار ورزش و فعالیت فیزیکی منظم، ترک سیگار، کنترل استرس، جلوگیری از آلودگی‌های محیطی و زمینه ژنتیکی مطلوب و… سلامت فرد را تضمین می‌کند.

البته در تنظیم یک برنامه غذایی سالم سه نکته را همیشه در ذهن داشته باشید:
۱. تعادل: یک رژیم غذایی متعادل (استفاده از حداقل تعداد واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی) تضمین کننده دریافت موادمغذی مورد نیاز است

۲. تنوع: طیف وسیعی از غذاهای متنوع را مصرف کنید هیچ غذایی به تنهایی تأمین کننده مواد مغذی مورد نیاز نیست

۳. میانه روی: میانه روی در هر کاری کلید موفقیت است پس با رعایت میانه روی در مصرف شیرینی، چربی و نمک از همه غذاهای دلخواه بهره ببرید.

شها خلفی،

کارشناس مسئول واحد تغذیه شبکه

بهداشت و درمان کازرون

مرصیه فرهمندیان،

کارشناس آموزش سلامت شبکه

بهداشت و درمان شهرستان کازرون

چه میزان در معرض خطر سکنه‌های قلبی – عروقی هستید؟

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت یکی از مهم‌ترین

حوزه‌ها در زمینه پوشش همگانی سلامت در دنیا بحث بیماری‌های غیرواگیر است.

سکنه‌های قلبی – عروقی شایع‌ترین علل مرگ و میر در اغلب جوامع بشری هستند. در کشور ما نیز بیماری‌های قلبی – عروقی و در رأس آنها سکنه‌های قلبی و مغزی شایع‌ترین علل مرگ و میر هستند.

عوامل خطر ژنتیکی و محیطی در بروز سکنه‌های قلبی و مغزی نقش دارند. برخی از آنها همچون سن و جنس غیرقابل تغییر هستند؛ ولی سایر آنها با در پیش گرفتن سبب‌های مناسب تغذیه‌ای و فعالیت‌های ورزشی و درصورت لزوم با مصرف داروهای کاهشنده فشار و چربی خون قابل‌پیشگیری هستند. خطرسنجی یکی از راهکارهای مناسب در تخمین میزان «احتمال بروز سکنه‌های قلبی-مغزی طی ۱۰ سال آینده» بوده و به شما کمک می‌کند تا با شناخت عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی،

آن‌ها را کاهش دهید.

خطرسنجی، با بررسی عوامل خطر متعددی نظیر: سن، جنس، میزان کلسترول و فشارخون، استعمال دخانیات و ابتلا به دیابت امکان‌پذیر است. این عوامل برای ارزیابی خطر بروز سکنه قلبی – عروقی ظرف ۱۰ سال آینده به کار می‌روند. برای مثال میزان خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی در ۱۰ سال آینده در فردی جوان که هیچ‌یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی – عروقی را ندارد، بسیار کم است. اما برخی از افراد مسن‌تر که به عوامل خطر، نظیر دیابت یا فشارخون بالا مبتلا هستند، با میزان خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی مواجه هستند. از آنجا‌که بیشتر مرگ‌های زودرس در افراد با عامل خطر متوسط و اغلب بدون علامت رخ می‌دهد، توصیه می‌شود همه افراد بالای ۳۰ سال با مراجعه به مراکز بهداشتی – درمانی خطرسنجی شوند و بر اساس میزان خطر حاصله اقدامات لازم را انجام

صفحه
۵
شماره
۲۴۹۵
سال
بیست‌وپنجم

ویژه سلامت



برنامه تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت

به سلامت ودیده‌ای است خدادادی و حقی است همگانی که خداوند به ما ارزانی داشته و همه ما مسئولیت صیبات از آن را بر عهده داریم. فردی که امروز متولد می‌شود باقوه ۸۵سال توان زندگی مفید، مولد و عاری از معلولیت و ناتوانی را طبق سرتیغی که خداوند در تکوین او به کار برده است دارد؛ ولی چرا عده زیادی قبل از این سن یا فوت می‌کند یا معلول و از کار افتاده و ناتوان می‌شوند؟ نقش و مسئولیت ما در حفظ و نگهداری و صیانت از سلامت خودمان خانواده و جامعه‌مان چیست؟

اگر چه در سال‌های اخیر نظام سلامت توانسته است با استفاده از راهبرد مراقبت‌های بهداشتی اولیه به پیشرفت‌های چشمگیری در سطح کلی سلامت مردم و بالا رفتن شاخص‌های مربوطه به آن برسد، اما همچنان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های سیاست‌گذاران، برقراری عدالت در سلامت و دسترسی به خدمات سلامتی است. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به‌عنوان متولی سلامت در کشور با عنایت به وظایف و مأموریت‌های کلی و اسناد بالادستی به‌ویژه سند چشم‌انداز ۲۰ ساله سیاست‌های کلی سلامت ابلاغ مقام معظم رهبری، مواد قانونی مرتبط با سلامت در برنامه پنجم توسعه و برنامه‌ای دولت یازدهم اجرائی برنامه تحول سلامت را پس از یک مرحله مطالعاتی ستا ماهه از اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۳ گرفته است. تحول در نظام سلامت با سه رویکرد حفاظت مالی از مردم، ایجاد عدالت در دسترسی

سلامت ودیده‌ای است خدادادی و حقی است همگانی که خداوند به ما ارزانی داشته و همه ما مسئولیت صیبات از آن را بر عهده داریم. فردی که امروز متولد می‌شود باقوه ۸۵سال توان زندگی مفید، مولد و عاری از معلولیت و ناتوانی را طبق سرتیغی که خداوند در تکوین او به کار برده است دارد؛ ولی چرا عده زیادی قبل از این سن یا فوت می‌کند یا معلول و از کار افتاده و ناتوان می‌شوند؟ نقش و مسئولیت ما در حفظ و نگهداری و صیانت از سلامت خودمان خانواده و جامعه‌مان چیست؟ اگر چه در سال‌های اخیر نظام سلامت توانسته است با استفاده از راهبرد مراقبت‌های بهداشتی اولیه به پیشرفت‌های چشمگیری در سطح کلی سلامت مردم و بالا رفتن شاخص‌های مربوطه به آن برسد، اما همچنان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های سیاست‌گذاران، برقراری عدالت در سلامت و دسترسی به خدمات سلامتی است. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به‌عنوان متولی سلامت در کشور با عنایت به وظایف و مأموریت‌های کلی و اسناد بالادستی به‌ویژه سند چشم‌انداز ۲۰ ساله سیاست‌های کلی سلامت ابلاغ مقام معظم رهبری، مواد قانونی مرتبط با سلامت در برنامه پنجم توسعه و برنامه‌ای دولت یازدهم اجرائی برنامه تحول سلامت را پس از یک مرحله مطالعاتی ستا ماهه از اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۳ گرفته است. تحول در نظام سلامت با سه رویکرد حفاظت مالی از مردم، ایجاد عدالت در دسترسی

سلامت ودیده‌ای است خدادادی و حقی است همگانی که خداوند به ما ارزانی داشته و همه ما مسئولیت صیبات از آن را بر عهده داریم. فردی که امروز متولد می‌شود باقوه ۸۵سال توان زندگی مفید، مولد و عاری از معلولیت و ناتوانی را طبق سرتیغی که خداوند در تکوین او به کار برده است دارد؛ ولی چرا عده زیادی قبل از این سن یا فوت می‌کند یا معلول و از کار افتاده و ناتوان می‌شوند؟ نقش و مسئولیت ما در حفظ و نگهداری و صیانت از سلامت خودمان خانواده و جامعه‌مان چیست؟

سلامت ودیده‌ای است خدادادی و حقی است همگانی که خداوند به ما ارزانی داشته و همه ما مسئولیت صیبات از آن را بر عهده داریم. فردی که امروز متولد می‌شود باقوه ۸۵سال توان زندگی مفید، مولد و عاری از معلولیت و ناتوانی را طبق سرتیغی که خداوند در تکوین او به کار برده است دارد؛ ولی چرا عده زیادی قبل از این سن یا فوت می‌کند یا معلول و از کار افتاده و ناتوان می‌شوند؟ نقش و مسئولیت ما در حفظ و نگهداری و صیانت از سلامت خودمان خانواده و جامعه‌مان چیست؟

بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی در خانواده‌ها به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مداخلات بهداشتی در جامعه محسوب می‌شود. اهمیت این مداخلات در سلامت خانواده‌ها به‌ویژه در کودکان و نوجوانان بسیار زیاد است. در این راستا، ارتقای سطح بهداشتی خانواده‌ها به‌عنوان یکی از راهکارهای کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از این بیماری‌ها مطرح شده است. در این راستا، ارتقای سطح بهداشتی خانواده‌ها به‌عنوان یکی از راهکارهای کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از این بیماری‌ها مطرح شده است. در این راستا، ارتقای سطح بهداشتی خانواده‌ها به‌عنوان یکی از راهکارهای کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از این بیماری‌ها مطرح شده است.

بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی در خانواده‌ها به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مداخلات بهداشتی در جامعه محسوب می‌شود. اهمیت این مداخلات در سلامت خانواده‌ها به‌ویژه در کودکان و نوجوانان بسیار زیاد است. در این راستا، ارتقای سطح بهداشتی خانواده‌ها به‌عنوان یکی از راهکارهای کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از این بیماری‌ها مطرح شده است. در این راستا، ارتقای سطح بهداشتی خانواده‌ها به‌عنوان یکی از راهکارهای کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از این بیماری‌ها مطرح شده است.

بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی در خانواده‌ها به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مداخلات بهداشتی در جامعه محسوب می‌شود. اهمیت این مداخلات در سلامت خانواده‌ها به‌ویژه در کودکان و نوجوانان بسیار زیاد است. در این راستا، ارتقای سطح بهداشتی خانواده‌ها به‌عنوان یکی از راهکارهای کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از این بیماری‌ها مطرح شده است. در این راستا، ارتقای سطح بهداشتی خانواده‌ها به‌عنوان یکی از راهکارهای کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از این بیماری‌ها مطرح شده است.

بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی در خانواده‌ها به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مداخلات بهداشتی در جامعه محسوب می‌شود. اهمیت این مداخلات در سلامت خانواده‌ها به‌ویژه در کودکان و نوجوانان بسیار زیاد است. در این راستا، ارتقای سطح بهداشتی خانواده‌ها به‌عنوان یکی از راهکارهای کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از این بیماری‌ها مطرح شده است. در این راستا، ارتقای سطح بهداشتی خانواده‌ها به‌عنوان یکی از راهکارهای کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از این بیماری‌ها مطرح شده است.

بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی در خانواده‌ها به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مداخلات بهداشتی در جامعه محسوب می‌شود. اهمیت این مداخلات در سلامت خانواده‌ها به‌ویژه در کودکان و نوجوانان بسیار زیاد است. در این راستا، ارتقای سطح بهداشتی خانواده‌ها به‌عنوان یکی از راهکارهای کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از این بیماری‌ها مطرح شده است.

سلامت برای همه

هوای تازه: همان‌طور که نور مصنوعی کارایی و انرژی کارکنان را کاهش می‌دهد، هوای نامالِم نیز همین اثر را دارد. بهترین ادارات سعی می‌کنند از هوای تازه برای داشتن محیطی سالم استفاده کنند. هوای تازه چه از دستگاه تهویه هوا باشد و چه از یک پنجره باز، تأثیر بسیار زیادی بر کارایی افراد دارد. مطالعات نشان می‌دهد که هوای تازه با مقدار رطوبت ۳۰ تا ۵۰ درصد، تمرکز را به بیشترین حد می‌رساند. چه محل کارتان در طبقه سوم باشد و چه در طبقه سی‌ام، می‌توانید با زدودن گرد و خاک و بازکردن پنجره‌ها هوای تازه را در محل کارتان جاری کنید و کارایی را بهبود بخشید.

توجه به نور مناسب: نور مناسب برای تمام محیط‌های کاری ضروری است. چون کمبود آن یا تابش بیش از حدش می‌تواند منجر به خستگی چشم و سردرد شود. نور طبیعی بهترین نوع نور در محیط کار است. در غیر این صورت پرداختن به سیستم‌های نورپردازی با کیفیت می‌تواند منجر به اختلالات بینایی در میان کارمندان و افزایش بهره‌وری شود. لامپ‌های فلوروسنتی را خاموش کنید و پرده‌ها را کنار بزنید. روشن کردن فضای اتاق با نور طبیعی نه تنها باعث کاهش هزینه‌ها می‌شود؛ بلکه کارایی و تمرکز تیم شما را در طول روز زیاد می‌کند.

حفظ تعادل ارگونومی: بدن انسان برای نشستن بیش از ۸ ساعت در طول روز طراحی نشده است؛ اما متأسفانه بسیاری از کارمندان دقیقاً همین

۵. برنامه تقویت و نهادینه‌سازی همکاری‌های بین بخشی حوزه بهداشت در سطح ملی، کارگروه‌های تخصصی سلامت و امنیت غذایی استان‌ها و متناظر آن در شهرستان‌ها

۶. زمینه‌های مشترک برنامه‌ها روستا، حاشیه شهر و شهرهای کمتر از ۲۰ هزار نفر

۷. **خلاصه‌ای از برنامه خدمات بهداشتی، درمانی روستاها، شهرهای کمتر از ۲۰ هزار نفر و نقاط عشایری**

تأمین پزشک عمومی موردنیاز مراکز روستایی و مناطق محروم، تأمین ماماهای موردنیاز مراکز روستایی و مناطق محروم، تأمین سایر نیروهای تکسین آزمایشگاه، دارویی و…، تأمین خدمات آزمایشگاهی، ارتقای نظام مدیریتی و نظارتی برنامه، تأمین ۴۳۶ قلم در قالب تفاهم‌نامه با سازمان بیمه سلامت ایرانیان، تأمین مکمل‌های دارویی چهارگانه موردنیاز جمعیت روستایی قرص آهن+اسیدفولیک برای مادران باردار و شیرده؛ قطره آهن، مولتی ویتامین و یا آد+ D۳ برای گروه‌های هدف برای کودکان زیر ۵ برای گروه‌های هدف D۳- سال و پرل ویتامین.

بوتول دژیمند، لیلا راسته –

پروانه صالحی

کارشناسان گروه توسعه شبکه و ارتقاء سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

روش‌های بهبود و تقویت سلامت روان در سطح خانواده

سازگاری و انطباق بیشتری نشان دهند در نتیجه بهتر می‌توانید مشکلات را حل کنید و به کارکرد سازگارانه خانواده و ارتقای سطح سلامت روان اعضای آن کمک می‌کنند.

تلاش در جهت شناخت یکدیگر و تقویت اعتماد به نفس

زمانی که خصوصیات شخصیتی اعضای خانواده خود را بشناسید و تفاوت‌ها را بپذیرید، پیشرفت چشمگیری در سطح روابط خانوادگی خود خواهید دید. در درجه اول نحوه‌ای که پدر و مادر با یکدیگر برخورد می‌کنند در حفظ اعتماد به نفس والدین و ارتقای آن اهمیت زیادی دارد. همچنین والدین باید توجه داشته باشند که پذیرش و ایراز آنها اهمیت زیادی دارد.

روش‌های تأمین بهداشت روان در خانواده‌های دارای مشکلات و تنش‌های زیاد

در خانواده‌هایی که از سطوح پایین سلامت و بهداشت روان برخوردار هستند، احتمال بروز آسیب‌های اجتماعی نیز بیشتر می‌شود.

خانواده‌هایی که تمایل به ایجاد تغییرات سازنده در روابط خود دارند و می‌خواهند شاهد تنش‌های کمتری در سطح خانه باشند، مشاوره خانواده و روان درمانی می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. مهارت‌های لازم برای ایجاد تغییر در نحوه نگرش خود به مشکلات و سپس روش‌هایی را برای حل مشکلات به آن‌ها آموخت. درمان و بازگرداندن بهداشت روان به افرادی که آمادگی لازم را دارند کاملاً امکان‌پذیر است.

طاهره قنبریان و سمانه انصاری کارشناسان سلامت روان مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون