

دومینوی استرس

سلامت روان علاوه بر اینکه یک نیاز فردی است، یکی از نیازهای اجتماعی هم به شمار می رود

گزارش‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی رویانگر این مسأله‌اند که یک چهارم مردم ایران دچار اختلالات روانی‌اند. مسأله‌ای که پیش از گذشته جای خالی قانون سلامت روان در نظام سلامت را به رخ می‌کشد.

سلامت روان و بهداشت روانی مقوله‌هایی که نیاز اصلی جوامع پیشرفته و حتی درحال توسعه هستند. مسائلی که به راحتی نمی‌توان از کنار آنها گذشت. مسأله‌ای اساسی که براساس تجربه و تحقیقات جامعه‌شناسی قدرت تحت‌تأثیر قراردادن توسعه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی جامعه را دارد.

در گفتن از اهمیت سلامت روان این سوال اساسی مطرح است که کشور تا چه میزان برای سلامت روان برنامه‌ریزی داشته‌است؟ آیا افزایش آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر ازآیر اهمیت‌دادن به سلامت روان رابه صدارآورده‌است؟

همه‌گیری به نام استرس

سازمان بهداشت جهانی، سلامتی راتنهانوبودبیماری و نقص عضو نمی‌داند. براساس تعریف این سازمان سلامت یعنی فاه جسمانی، روانی واجتماعی.

سلامتی یعنی موضوعی چندبُعدی است که نیازمند توجه همه‌جانبه است تا سلامت جامعه را ارتقا بدهد، بنابراین باید توجه داشت مشکلات جسمی بر روان فرد، مشکلات روانی بر جسم، هر دوی آنها برجامعه و اختلالات موجود در جامعه بر هر دو بُعد سلامتی تأثیرگذار هستند

ناصر قاسم‌زاده، مدیرعامل جمعیت حمایت از سلامت، بهداشت و روان جامعه، یکی از فاکتورهای سلامت در بُعد جسم و روان را پاسخگویی به نیازهای اولیه جسم و نیازهای عاطفی می‌داند. به باور مدیرعامل جمعیت حمایت از سلامت، بهداشت و روان جامعه مسائل اجتماعی، فرهنگی واقتصادی رابطه مستقیمی با سلامت فرد در بُعد روان و جسم دارد. بهداشت روان یکی از فاکتورهای اساسی است که سال‌ها مورد توجه جوامع پیشرفته قرار گرفته است. بهداشت روانی یعنی داشتن احساس آرامش، امنیت درون و دوربودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی، به عبارتی بهداشت روان با بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه، استقلال، کفایت، شایستگی و خودشکوفایی توانمندی‌های بالقوه فکری و هیجانی هم‌راه است.

سلامت روان علاوه بر اینکه یک نیاز فردی است، یکی از نیازهای اجتماعی به‌شمار می‌رود؛ چرا که عملکرد مطلوب جامعه مستلزم برخورداری از افرادی است که از سلامت و بهداشت روان دروضع مطلوبی برخوردارباشند.

قاسم‌زاده هم معتقد است بخشی از مسائل روزمهمان وابسته به داشتن ثبات اقتصادی، عاطفی، هویتی وامنیت اجتماعی است؛ فاکتورهایی که اگر پاسخ درست دریافت نکنند، تعادل سلامت جسم و روان را مختل خواهند کرد. اوشرایط این روزهای جامعه واقتصاد را بی‌تأثیر نمی‌داند. او با اشاره به جمعیت ۷۰ درصدی حقوق‌بگیران می‌گوید: «با شرایط فعلی نرخ ارز و سکه و... روزبه‌روز سید معیشتی این بخش از جامعه درحال کوچک‌شدن است.»

به باور مدیرعامل جمعیت حمایت از سلامت، بهداشت و روان جامعه همه این عوامل یک معنا دارد؛ تشدید استرس و اضطراب شهروندان. استرس و اضطرابی که در مردان نمود بیشتری می‌یابد.

در شرایط کنونی اقتصاد نادان‌آور خانواده زیر بار تورم و گرانی کم‌خر کرده و طبیعتاً ادامه این رویه زمینه‌ساز



تشدید یا بروز اضطراب، تنش، استرس و تنش‌های ناشی از اقتصاد بیمار برای مردان خواهد بود. استرسی که ناخودآگاه به محیط خانه کشیده می‌شود. کانون بعدی بروز این استرس و اضطراب سطح جامعه است. در واقع استرس، افسردگی و اضطراب به شکل دومینو همه افراد جامعه را با خود درگیر می‌کند. همه‌گیری که بی‌شک بازتاب‌های خوبی نخواهد داشت.

تاب‌آوری شهروندان پایین آمده

آمارهای وزارت بهداشت می‌گویند ۲۳ تا ۲۵ درصد شهروندان دچار نوعی اختلال روانی‌اند. آمارهایی که در تقسیم‌بندی‌ها از ۱۲٫۴ درصدی مبتلایان به اختلالات افسردگی روایت می‌کنند و سهم اختلالات اضطرابی هم ۱۴٫۶ درصد می‌شود. سمیرا طاووسی معتقد است شهروندان امروزی الزامات زندگی پرتنش امروزی رافراموش کرده است. الزاماتی که حذف آنها اضطراب و استرس و در نهایت بهداشت روان آنها را به مخاطره می‌اندازد. این روانشناس ورزش کردن، سفر رفتن، وقت‌گذراندن با دوستان را از الزامات زندگی پرتنش این روزها می‌داند، الزاماتی که حریف شرایط اقتصادی نمی‌شوند تا در اولین انتخاب حذف شوند.

او می‌گوید: «چهره شهر پُر شده از شهروندانی خشمگین، عصبانی، پرخاشگر، ناامید، بی‌انگیزه، افسرده و مضطرب.»

آمار بالای دعوای خیابانی گواه پایین آمدن تاب‌آوری شهروندان است. شهروندانی که جایی برای بروز خشم ندارند و هر بهانه ساده‌ای دلیلی می‌شود برای بروز آن. «اتفاقات و حوادث اجتماعی و اقتصادی اخیر سلامت روان جامعه را تحت الشعاع قرار داده‌اند.»

سمیرا طاووسی معتقد است تاب‌آوری جامعه پایین آمده است. «بخش تلخ ماجرا این است شهروندان به مرحله درماندگی برسند. مرحله‌ای که شهروندان اربه انزوا می‌کشاند.»

شرایط اقتصادی

واجتماعی ضریب افسردگی را بالا برده

«ضریب افسردگی و اضطراب جامعه بالاست.» خیری که معاون آموزشی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور از آن داده است.

امین رفیعی‌پور با اشاره به اینکه زمانی که هر بُعدی از ابعاد سلامت دچار اختلال شود، می‌تواند در روحیه افراد هم تأثیرگذار باشد، در نتیجه هنگامی که سلامت جسمی ما درگیر شود، ابعاد روانی ما هم درگیر شده و از نظر اجتماعی مشکلاتی برایمان ایجاد می‌کند، گفته بود: «تمامی عوامل اجتماعی مانند شرایط اقتصادی جامعه و همچنین نداشتن سبک زندگی سالم، نداشتن مهارت‌های زندگی و... می‌تواند روی سلامت روان افراد تأثیرگذار باشد.»

فرید فدایی، متخصص اعصاب و روان وعضوانجمن روانپزشکان ایران هم شرایط اجتماعی را بر اختلالات روانی تأثیرگذار می‌داند. «تکرار عوامل استرس‌زا در یک مدت کوتاه احتمال بروز نشانه‌های بیماری روانی را بالا می‌برد.»

اختلال سازگاری وضعیتی در روانپزشکی است؛ که فرد به دلیل تغییرات متعدد زندگی‌اش مجبور به وفق‌دادن خود با شرایط جدید است، رویه‌ای که انرژی روانی بالایی از فرد می‌گیرد. «جامعه‌ای که مرتب شاهد تحولات اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی است، شهروندانش آسپ‌پذیری و شیوع افسردگی و اضطراب فشارهای روانی بیش از حد می‌تواند باعث حالت‌های تحریک‌پذیر و پرخاشگری شود.»

این روانپزشک جامعه را مانند آتشفشانی نزدیک به انفجار در معرض خطر می‌داند: «جامعه ایران به دلیل شرایط طبیعی و فشارهای بیرونی شهروندانش مرتب در معرض استرس و نگرانی‌اند؛ درچنین شرایطی افزایش جرم و جنایت، پرخاشگری و شیوع افسردگی و اضطراب مزید بر علت می‌شود، به همین منظور سیاست‌گذاران کلان باید با این مسأله آشنا باشند و قبل از اینکه مسأله‌ها کنترل خارج نشده، فکری برای این موضوع بکنند.»

خطر زلزله گوش‌زد می‌شود بی آنکه کاری اساسی در این زمینه صورت بگیرد، خطر آلودگی هوا که با تعطیلات اجباری و به‌هم‌خوردن نظم زندگی همراه است، خطر خشکسالی و بی‌آبی، خطر جنگ و پایین آمدن ارزش پول

و... فشارهای روانی را افزایش داده و تکرار آنها موجب آسیب‌پذیری جامعه و نمایش اختلالات روانی می‌شود. «عوامل اجتماعی و حوادثی مانند آنچه در هفته‌ها و ماه‌های پیش پشت‌سر گذاشتیم، سلامت روان جامعه را تحت تأثیر قرار داده‌اند.»

دریچه

روان رنجور دنیا را دریابید

[راضیه زرگری-شهروند] روان رنجور دنیا را دریابید، ۱۰ اکتبر، روز جهانی سلامت روان است. این روز در سال ۱۹۹۲ توسط سازمان بهداشت به جهت توجه بیشتر به اختلالات روانی، تأثیرات منفی آنها بر جوامع و پیشگیری از آنها برگزیده شده است. همانطور که سلامت جسمی هر فرد در جامعه از ارزش بالایی برخوردار است، سلامت روانی افراد نیز دارای اهمیت زیادی است.

بیماری‌ها و اختلال‌های روانی اغلب نادیده گرفته می‌شود

متأسفانه در اغلب موارد، بی توجهی به بیماری‌های روانی، منجر به بروز بیماری‌های جسمی نیز می‌شود. در بسیاری از کشورها به ازای هر یک میلیون نفر، کمتر از یک روانشناس یا روانپزشک وجود دارد و حتی درصد کمی از بیمارستان‌ها هزینه‌های شان را صرف بیماری‌های روانی می‌کنند. حتی برخی از جوامع اختلالات روانی را به عنوان بیماری نمی‌شناسند. به سبب وجود فقر فرهنگی و کمبود فرهنگ‌سازی، بیماری‌های روانی به عنوان یک عامل زشت که باعث سرفکندگی فرد در جامعه است، شناخته می‌شوند. همین تفکر افراد را از مراجعه به روانشناس باز می‌دارد. جهان امروز اما خسته و رنجور و سرخورده از شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ و پیامدهای اقتصادی واجتماعی وابسته به آن بوده و با انبوه مردمی مواجه است که فشار روانی زیادی را در ماه‌های قرنطینه و ترس از بیماری تحمل کرده‌اند. میلیون‌ها نفر که به شدت نیازمند توجه جدی و سرمایه‌گذاری منابع در حوزه روان‌درمانی و روانپزشکی هستند.

کرونا و اختلال در خدمات روان‌درمانی در ۹۳ درصد از کشورهای دنیا

بر اساس نظرسنجی جدید سازمان جهانی بهداشت، همه‌گیری کووید ۱۹، در ۹۳ درصد از کشورهای جهان باعث اختلال یا توقف خدمات سلامت روان شده است این در حالی است که تقاضا برای خدمات سلامت روان روزبه‌روز افزایش می‌یابد. در بررسی ۱۳۰ کشور، نخستین داده‌های جهانی نشان‌دهنده تأثیر مخرب کووید ۱۹ بر دسترسی به خدمات سلامت روان و تأکید بر نیاز فوری به افزایش بودجه در این حوزه است. این نظرسنجی پیش از رویداد بزرگ سازمان جهانی بهداشت برای سلامت روان منتشر شده است. دهم اکتبر یک رویداد جهانی است که رهبران، مشاهیر و مدافعان جهان را گرد هم می‌آورد تا خواستار افزایش سرمایه‌گذاری در حوزه سلامت روان به دنبال شیوع کووید ۱۹ شوند.

صرف‌کمتراز دودرصد از بودجه ملی سلامت در حوزه سلامت روان

سازمان جهانی بهداشت پیش از این بر ضرورت تأمین کمبود اعتبار در موضوع سلامت روان تأکید کرده بود. قبل از همه‌گیری کووید ۱۹، همه کشورها کمتر از ۲ درصد از بودجه سلامت ملی خود را برای سلامت روان هزینه و برای تأمین نیازهای مردم تلاش می‌کردند. همه‌گیری کووید ۱۹ تقاضا برای خدمات سلامت روان را به شدت افزایش داده است. سوگواری، غم، انزوا، از دست دادن درآمد و هراس از آینده مهم‌ترین عواملی است که باعث ایجاد شرایط مزمن سلامت روان یا تشدید اختلالات روانی در بسیاری از کشورهای دنیا شده است. این احتمال می‌رود که بسیاری از مردم در این موقعیت‌ها با افزایش گرایش به مصرف مواد مخدر، بی‌خوابی و اضطراب روبه‌روباشند. در همین حال، همه‌گیری کووید ۱۹ می‌تواند منجر به عوارض عصبی و روانی مانند هذیان‌گویی، روان‌پریشی و سکنه شود. افراد مبتلا به اختلالات ذهنی، عصبی یا مصرف‌کنندگان مواد مخدر که به‌خودی‌خود در معرض عفونت SARS-CoV-2 هستند، در شرایط فعلی در معرض خطر عواقب شدیدتر و حتی مرگ قرار دارند.

بروز اختلالات اساسی در خدمات حیاتی سلامت روان

نظرسنجی اخیر سازمان جهانی بهداشت، بروز اختلالات اساسی در خدمات حیاتی سلامت روان را نشان می‌دهد. این نظرسنجی از ژوئن تا اگوست سال ۲۰۲۰ در میان ۱۳۰ کشور در شش منطقه WHO انجام شده و نشان می‌دهد ارایه خدمات سلامت روان، بهبود اعصاب و خدمات روان‌درمانی به مصرف‌کنندگان مواد مخدر به واسطه اختلالات ایجاد شده در خدمات سلامت روان و نحوه سازگاری کشورها برای غلبه بر این چالش چگونه تغییر کرده‌است.

گزارش کشورها از بروز اختلال گسترده در خدمات ضروری سلامت روان

بیش از ۶۰٪ ایجاد اختلال در خدمات سلامت روان برای افراد آسیب‌پذیر از جمله کودکان و نوجوانان (۷۱٪)، سالمندان (۷۰٪)، و زنان نیازمند به خدمات قبل از زایمان یا پس از آن (۶۱٪) را گزارش کرده‌اند. ۶۲٪ اختلالات در ارایه مشاوره و روان‌درمانی را گزارش کرده‌اند. ۶۵٪ از خلل‌های خدمات ضروری برای کاهش آسیب و ۴۵٪ نیز از اختلالات ارایه درمان نگهدارنده برای کاهش وابستگی به مواد افیونی خبر داده‌اند. تقریباً یک سوم (۳۵٪) اختلال در اقدام اضطراری را گزارش کرده‌اند؛ به‌ویژه مواردی که مربوط به ارایه خدمات به افراد دچار تشنج طولانی مدت و استفاده‌کنندگان بیش از حد از سندرم‌های ترک مواد مخدر بوده است؛ این موارد اغلب نشان از یک بیماری پزشکی جدی است. ۳۰٪ ایجاد خلل در دسترسی به داروهای اختلالات روانی، عصبی و مصرف‌مواد را گزارش کرده‌اند. تقریباً سه چهارم موارد مورد مطالعه در این پژوهش، بروز اختلالات جزئی در خدمات سلامت روان در مدرسه و محل کار گزارش کرده‌اند (به ترتیب ۷۸ و ۷۵ درصد).

راه‌حل کشورهای ثروتمند در ارایه خدمات روان‌درمانی در دوران کرونا

در حالی که بسیاری از کشورها (۷۰٪) پزشکی از راه دور (آنلاین) یا تله‌درمانی را برای رفع اختلالات در ارایه خدمات حضوری جایگزین کرده‌اند، تفاوت‌های قابل توجهی در درک و پیاده‌سازی این راه‌حل‌ها دیده می‌شود. به طوری که بیش از ۸۰٪ از کشورهای پر درآمد گزارش داده‌اند که برای از بین بردن شکاف در ارایه خدمات سلامت روان، از پزشکی آنلاین و تله‌درمانی استفاده می‌کنند؛ این در حالی است که کمتر از ۵۰٪ کشورهای کم درآمد توانسته‌اند از این گزینه بهره‌برند. سازمان جهانی بهداشت در طول دوران همه‌گیری کووید ۱۹ دستورالعمل‌هایی برای راهنمایی کشورها در مورد نحوه حفظ خدمات ضروری، از جمله خدمات سلامت روان ارایه داده‌وبه آنها توصیه می‌کنم منابع خود را به عنوان مولفه اصلی و جزء جدایی‌ناپذیر برنامه‌های پاسخ و بهبودی سلامت روان اختصاص دهند. این سازمان همچنین از کشورهای خواهد تغییرات وا اختلالات خدمات سلامت روان را کنترل تادر صورت لزوم بتوانند آنها را برطرف کنند. اگرچه ۸۹٪ از کشورها در این نظرسنجی گزارش داده‌اند که سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی بخشی از برنامه‌های ملی آنها در پاسخ به همه‌گیری کووید ۱۹ است، اما تنها ۱۷٪ از این کشورها بودجه اضافه مورد نیاز برای پوشش این فعالیت‌ها دارند.

رسیدگی جدی به سلامت روان، سرمایه می‌خواهد

آمارها تأکیدکننده این است که نیاز به اعتبار بیشتر برای حوزه سلامت روان است. با ادامه بیماری ناشی از ویروس کرونا در سراسر جهان، تقاضاهای بیشتری برای برنامه‌های ملی و بین‌المللی سلامت روان که سال‌ها از کمبود بودجه مزمن رنج برده است، بروز خواهد کرد. صرف ۲٪ از بودجه‌های ملی در زمینه سلامت روان کافی نیست. سرمایه‌گذاران بین‌المللی نیز باید تلاش‌های بیشتری انجام دهند؛ بهداشت روان هنوز هم کمتر از ۱٪ از کمک‌های بین‌المللی در نظر گرفته شده در حوزه سلامت سهم دارد. بدون شک کسانی که بر روی سلامت روان سرمایه‌گذاری می‌کنند، بی‌پاداش نمی‌مانند. برآوردهای پیش از همه‌گیری نشان می‌دهد که تقریباً یک تریلیون دلار در بهره‌وری اقتصادی سالانه، فقط به دلیل بیماری افسردگی و اضطراب از بین می‌رود. با این حال، مطالعات نشان می‌دهد به ازای هر یک دلار که برای مراقبت‌های پیشگیری از افسردگی و اضطراب هزینه شود، ۵ دلار ذخیره می‌شود. □

آمارها

آمارهای وزارت بهداشت می‌گویند ۲۳ تا ۲۵ درصد شهروندان دچار نوعی اختلال روانی‌اند. آمارهایی که در تقسیم‌بندی‌ها از ۱۲٫۴ درصدی مبتلایان به اختلالات افسردگی روایت می‌کنند و سهم اختلالات اضطرابی هم ۱۴٫۶ درصد می‌شود

کووید ۱۹ سلامت روان مردم را متزلزل کرده است

ندارد چون روند بیماری‌ها ثابت نیست. زمانی که ما بر اساس شاخص هایمان اعلام کردیم شیوع اختلالات روانپزشکی در کشور ۲۳.۶ درصد است در همان زمان این اختلالات در آمریکا ۲۶.۵ درصد گزارش شد و اعداد متفاوت است. □

