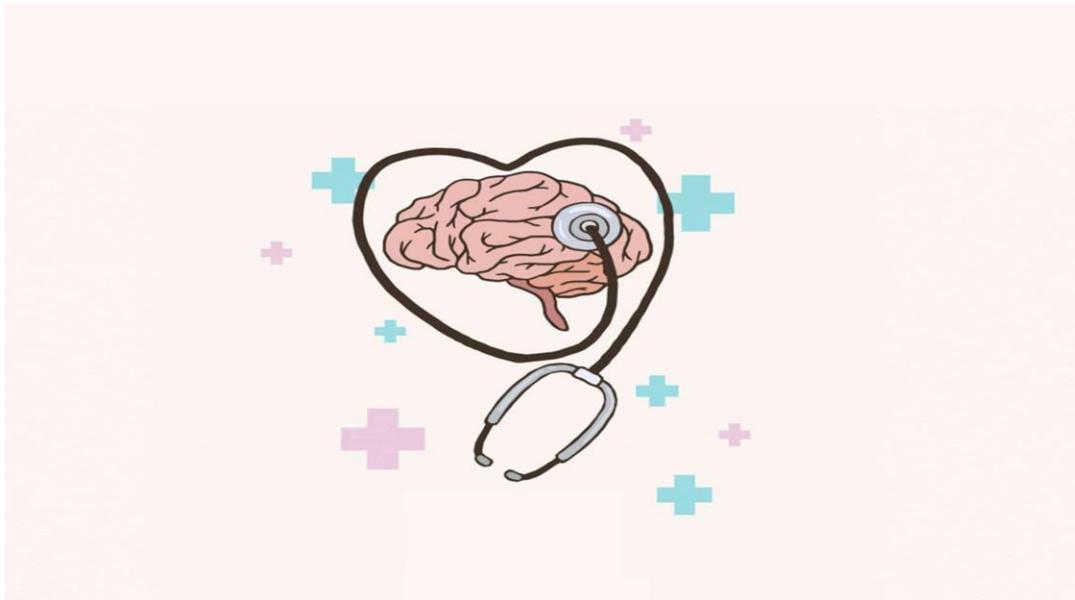


به نام خدا

اهمیت بهداشت روان در جامعه ی بیمارستانی

سلامتی ابعاد مختلفی دارد، سازمان بهداشت جهانی سلامتی را شامل سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می داند ، همانگونه که سلامت جسمی افراد از اهمیت بالایی برخوردار است، سلامت روانی افراد نیز باید مورد توجه ویژه قرار گیرد و از آن جا که سلامت روان حتی می تواند بر سلامت جسمی نیز تاثیر بگذارد باید اهتمام در این حوزه را در اولویت قرار داد.



سلامت روان برای همه و در هر سنی مهم است و مشاوره سلامت روان می تواند به افرادی که در معرض وقایع تنش زا و در حال تجربه ی پریشانی هستند که بر زندگی روزمره و همچنین زندگی شغلی آن ها تاثیر میگذارد، کمک کند تا به گونه ای از راهبردهای مقابله ای جهت بازنگری در مورد احساسات، افکار و رفتار خود، سازگاری با محیط و رسیدن به آرامش استفاده کنند.

با توجه به اینکه کارکنان و کادر مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان ها به دلیل قرار گرفتن در موقعیت های تنش زا ،مواجهه با بیماران اورژانسی و فشار کاری و اینکه این فشار روانی بخش لاینفک زندگی حرفه ای آن ها می باشد و در صورت نادیده گرفتن باعث تاثیرات منفی در زندگی فردی ، خانوادگی و شغلی فرد و همچنین

فرسودگی شغلی می شود لذا تاکید و توجه بر بهداشت روانی کارکنان که خشنودی شغلی را در پی دارد از جایگاه ویژه ای برخوردار است.

همچنین با توجه به ارتباط تنگاتنگ پرسنل و پرستاران بیمارستان ها با بیماران، شناسایی بیماران در معرض خطر اختلالات روان شناختی و همراهیان آن ها و ارجاع ایشان برای دریافت کمک های تخصصی و خدمات مشاوره ای ضروریست و در کنار ارائه ی خدمات طبی باید گام های موثری جهت ارتقاء بهداشت روانی جامعه ی بیمارستانی برداشته شود.



زمانی که کادر درمانی و به خصوص پرستاران آموزش هایی جهت مدیریت و کنترل استرس دریافت می کنند ، استرس شغلی کاهش می یابد و ارائه ی خدمات مراقبت از بیماران کیفیت پیدا می کند.

به طور کلی خدمات پیشگیرانه بهداشت روانی شامل ۳ سطح:

پیشگیری سطح اول کلیه اقدامات جلوگیری از بروز اختلال

پیشگیری سطح دوم جلوگیری از عوارض اختلالات و تشخیص و درمان به موقع

پیشگیری سطح سوم

جلوگیری از عوارض اختلالات مزمن و کاهش ناتوانی های فردی، خانوادگی و اجتماعی می باشد.

کادر درمانی و پرستاران به دلیل مشکلات شغلی و شرایط سختی کار استرس بیشتری را تجربه می کنند و در معرض آسیب بیشتری قرار دارند.

بهداشت روان به معنای تامین و ارتقاء سلامت روانی، فردی، اجتماعی، پیشگیری از ابتلا و درمان مناسب بیماری های روانی است.

ارتقاء بهداشت روانی باعث رسیدن به اهداف تعیین شده ، صرفه جویی در هزینه های مادی و معنوی و... می شود و مشاوره سلامت روان می تواند در مدیریت شرایط و کنترل هیجانات کمک می کند.

اضطراب ، افسردگی ، اختلالات اشتها ، اختلالات خواب ، فوبیها، اختلالات استرس پس از سانحه ، فشار روانی ، مشکلات در روابط بین فردی ، اندوه و سوگ ناشی از دادن عزیزان و ... از مواردی است که می تواند در کارکنان ، بیماران و همراهیان ایشان بروز داشته باشد و مشاوره روان در درمان این موارد موثر واقع می شود.

متخصصان سلامت روان (روانشناسان) انواع مختلفی از روان درمانی ها از جمله درمان شناختی _ رفتاری، درمان دیالکتیکی ، درمان بین فردی ، گروه درمانی را ارائه می دهند.

و در زمانی که مراجع علائم شدیدی در زمان طولانی داشته باشد و به کمک حرفه ای نیاز داشته باشد به روانپزشک جهت مشاوره روانپزشکی و تجویز داروهای ضد افسردگی، تثبیت کننده های خلق، آرامبخش ها و .. ارجاع داده می شود.

دکتر حمیرا پورجوپاری

روانشناس بالینی