



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



شعار روز جهانی سلامت روان



سلامت روان و بهزیستی همگامی
را در اولویت جهانی قرار دهید
Make mental health & wellbeing
for all a global priority

روز جهانی سلامت روان

در حالی که بیماری همه‌گیر کرونا آسیب‌های خود را بر سلامت روان ما گذاشته و همچنان ادامه دارد، روز جهانی بهداشت روان در سال ۲۰۲۲ فرصتی را برای ما فراهم می‌کند تا تلاش‌های خود را برای محافظت و بهبود سلامت روان دوباره فعال کنیم.

بسیاری از جنبه‌های سلامت روان به چالش کشیده شده است. پیش از همه‌گیری در سال ۲۰۱۹، تخمین زده شد که از هر هشت نفر، یک نفر در سراسر جهان با یک اختلال روانی زندگی می‌کند.

در عین حال، خدمات، توانایی‌ها و بودجه در دسترس برای سلامت روان همچنان در جهان در کمبود هستند و به خصوص در کشورهای با درآمد کم و متوسط بسیار کمتر از آنچه مورد نیاز است وجود دارد. همه‌گیری COVID-19 یک بحران جهانی برای سلامت روان ایجاد کرده است. استرس‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت را دامن می‌زند و سلامت روان میلیون‌ها نفر را تضعیف می‌کند. برآوردهای بعمل آمده، افزایش هر دو

اختلالات اضطرابی و افسردگی را در سال اول همه‌گیری بیش از ۲۵ درصد نشان می‌دهد. در عین حال، خدمات بهداشت روان به شدت مختل شده و شکاف درمانی برای شرایط سلامت روان افزایش یافته است.

شرایط اقتصادی و اجتماعی بصورت فزاینده‌ای در سراسر دنیا دچار تنش گردیده است. جنگ و درگیری‌های طولانی‌مدت، خشونت و شرایط اضطراری بهداشت عمومی بر کل جمعیت تأثیر می‌گذارد و پیشرفت به سمت بهبود رفاه را تهدید می‌کند. در عین حال وضعیت سلامت روان جوانان و بویژه دانشجویان، یکی از اولویت‌های جامعه دانشگاهی می‌باشد.

ما باید تعهدی را که به عنوان متولیان آموزش عالی و بهزیستی دانشجویان برای سلامت روان قابل هستیم، عمیق‌تر کنیم. ما باید مراقبت‌های بهداشت روان را تقویت کنیم تا طیف کامل نیازهای بهداشت روان دانشجویان در دانشگاه به صورت قابل دسترس، مقرون به صرفه و با کیفیت برآورده شود.

۲

۱

انگ و تبعیض همچنان مانعی برای شمول اجتماعی و دسترسی به مراقبت مناسب سلامت روان است. مهمتر از همه، همه ما می‌توانیم نقش خود را در افزایش آگاهی در مورد اینکه کدام مداخلات پیشگیرانه سلامت روان کار می‌کنند ایفا کنیم و روز جهانی بهداشت روان فرصتی برای انجام این کار جمعی است.

ما جامعه‌ای را متصور هستیم که در آن سلامت روان ارزشگذاری، ترویج و محافظت می‌شود. جایی که همه دانشجویان می‌توانند به مراقبت‌های بهداشت روانی مورد نیاز خود دسترسی داشته باشند.

روز جهانی سلامت روان، فرصتی جمعی است تا هم از روان یکدیگر محافظت کنیم.

وقایع و رویدادهای زندگی روزمره مثل مسائل خانوادگی، اجتماعی و سیاسی باعث ایجاد آسیب‌های زیادی روی سلامت روان ما می‌شود. امسال، روز جهانی بهداشت روان فرصتی را در اختیار ما می‌گذارد تا همگی تلاش‌هایمان را برای محافظت و بهبود سلامت روان بیشتر کنیم.

۳

این روزها بسیار از جنبه‌های سلامت روان به چالش کشیده شده است. نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی، درگیری‌های طولانی‌مدت، خشونت و شرایط اضطراری روی کل جمعیت تأثیر منفی دارد. ما باید مراقبت‌های بهداشت روانی را بیشتر تقویت کنیم تا نیازهای سلامت روان را از طریق پشتیبانی‌های قابل دسترس (مثل مشاوره برای دانشجویان)، خدمات مقرون به صرفه و باکیفیت برطرف کنیم.

همدلی از هم‌زمانی بهتر است

یکی از کارهای ساده، ولی خیلی مؤثر این است که بتوانیم احساسات اطرافیان و عزیزانمان را درک کنیم. شاید این جمله را نادیده بگیرید و با خودتان فکر کنید: «ای بابا! باز مسائل کلیشه‌ای، آن هم در این اوضاع و احوال!» و شاید هم چندتا بد و بیراه به ما بگویید. اما اشکالی ندارد؛ بهداشت روانی برای ما یک تعهد بزرگ است.

همدلی یک کار سهل و ممتنع است. خودتان را در شرایطی تصور کنید که حال روحی خیلی بدی را تجربه می‌کنید و از جوانب زیادی تحت فشار قرار گرفتید. پیش یکی از دوستانتان

۴

می‌روید. دوست شما هم حال روحی خوبی ندارد. حالت بد روانی هر دوی شما، حالتان را بدتر می‌کند. چون احساسات شما توسط دوستان درک نشده است.

بنابراین، باید یاد بگیریم که وقتی کسی با حال بد روانی با ما صحبت می‌کند، با درک نشدن توسط ما باعث تشدید احساسات منفی او نشویم. «لان من غمگینم». تو بعنوان یک دوست باید به غمگین بودن من اعتبار ببخشی و درک کنی. اگر به من بگویی: «ای بابا ول کن، این هم می‌گذره»، چه بسا حال من بدتر از این بشود.

این روزها به ناراحتی دوستانتان، خوب گوش کنید. قضاوت نکنید، حتی اگر با او موافق نیستید. به زبان بدن او توجه کنید. اگر از خودکشی صحبت کرد، بی‌اهمیت ندانید. دنیا را از نگاه او ببینید. رادار عاطفی رو حساس‌تر کنید تا بتوانید احساسات دیگران را بهتر درک کنید.

اگر علائم نگرانی و هشدار در خود، اطرافیان یا دوستانتان وجود دارد، لطفاً به ما اطلاع دهید.

۰۶۶ ۳۳ ۱۲۰ ۱۴۳ ۰۹۰۳ ۴۷۶ ۶۴ ۶۵

۵