

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت؛

برای افزایش اعتماد و آرامش در جامعه باید اقدامات فعالانه انجام داد

تهران (پانا) - مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت در پی شهادت تعدادی از هموطنان حادثه دلخراش سقوط هواپیمای اوکراینی گفت تلاش بر این است که عموم جامعه بتوانند در موقعیت های پراسترس و بحرانی با رویکرد خودمراقبتی به حفظ و تعادل سلامت روان خود کمک کنند.

به گزارش سایت وزات بهداشت، احمد حاجبی ضمن اظهار تاسف و تسلیت به خاطر این حادثه در تشریح این راهبردها بیان کرد: در این حادثه، عده ای به صورت مستقیم یا غیرمستقیم دچار آسیب روانشناختی شده اند، بنابراین توصیه می شود در صورت عدم توانایی مدیریت شرایط استرس زا و بروز علائم روانشناختی، رفتاری و جسمی آزردهنده، برای پیشگیری از بروز مشکلات سلامت روان و دریافت خدمات تخصصی، به روانپزشکان و روانشناسان مستقر در کلینیک ها، مراکز خدمات جامع سلامت و درمانگاه های تخصصی دولتی و خصوصی ارائه دهنده خدمات در این حوزه مراجعه کنند.

این روانپزشک و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: تجربیات قبلی نشان می دهد که همه ما اغلب اوقات وقتی با تغییر بزرگی در زندگی روبرو می شویم یا احساس کنترل روی شرایط را نداریم و اوضاع برایمان غیرقابل پیش و ZWNJ؛ بینی است یا مسئولیت سنگینی بر عهده داریم، دچار استرس می شویم. آنچه که به ما کمک می کند تا بتوانیم با استرس ZWNJ؛ ها و حوادث سخت کنار بیاییم، اصطلاحاً "تاب ZWNJ؛ آوری" گفته می شود.

وی افزود: تاب ZWNJ؛ آوری ظرفیتی برای مقابله با استرس و شرایط بحرانی است. روانپزشکان و روانشناسان همواره سعی کرده اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر سختی ها افزایش دهند. بنابراین افراد و جوامع می توانند حتی پس از طی شرایط بحرانی و پراسترس به بازسازی زندگی خود بپردازند.

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد گفت: تاب آور بودن به این معنا نیست که از این طریق بتوان زندگی بدون تجربه استرس را داشته باشید. بلکه تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی است.

حاجبی افزود: تاب آوری استرس را محدود نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند. بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند، اما این ویژگی در انحصار عده ای معدود نیست و سایر افراد نیز قادرند تاب آوری را بیاموزند و آن را ارتقاء دهند. تاب آوری توانایی سازگاری موفقیت آمیز با شرایط استرس زا و چالش برانگیز است.

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت اعلام کرد؛ این حوزه با همکاری انجمن علمی روانپزشکان ایران، به عنوان یکی از بازوهای علمی و مشورتی وزارت بهداشت، اقدام به تهیه مطالب آموزشی و کاربردی کرده است که از طریق این دفتر، دانشگاه های علوم پزشکی کشور، پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت (وبدا) و سایت انجمن علمی روانپزشکان ایران در اختیار عموم جامعه خواهد بود. در فرآیند تهیه این مطالب تلاش بر این بوده است که عموم جامعه بتوانند در موقعیت های پراسترس و بحرانی، با رویکرد خودمراقبتی به حفظ و تعادل سلامت روان خود کمک کنند.