

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خاتون



فهرست برنامه:

۱. نکاتی کلی در مورد سلامت روان جامعه

افسردگی

اضطراب

مصرف مواد

۲. کلیاتی در حد آشنایی با اختلالات شایع روان پزشکی

۳. شناسایی دانشجویان با علائم روان پزشکی



آمار ← پیمایش ملی سالهای اخیر

۲۴٪ ← ۶۴-۱۵ ساله ← نیاز به مداخلات روان پزشکی

اختلال روان پزشکی دارند

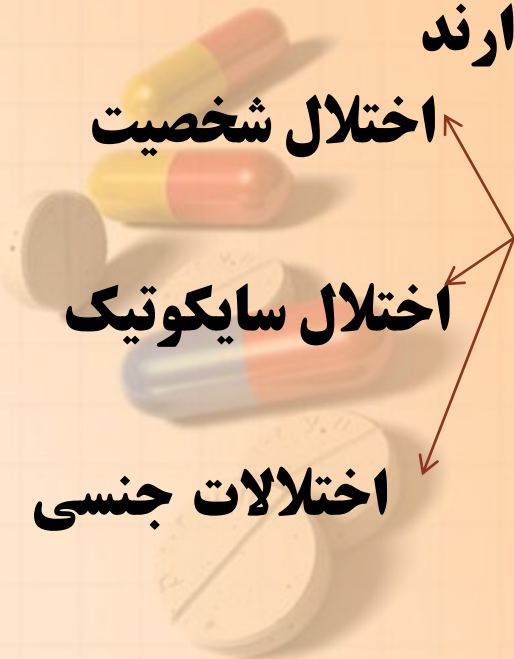
اختلال شخصیت

رقم قابل ملاحظه بدون در نظر گرفتن

اختلال سایکوتیک

اختلالات جنسی

آمار واقعی تر



Biologic ← مثل وراثت

Psychological

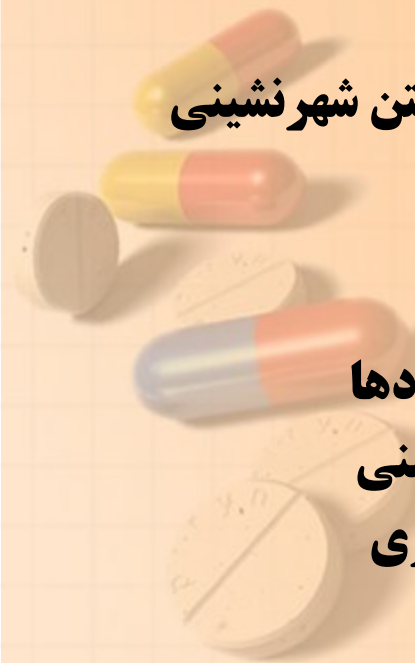
عوامل دخیل در اختلالات روانپزشکی

social

خشکسالی
آلودگی هوا

مثل اوج گرفتن شهرنشینی
کسترش

هجوم ریزگردها
جنگ - نا امنی
فقر - بیکاری



شروع در اوایل زندگی و زمان تحصیل ← اختلال عملکرد

مصرف مواد

بیکاری

خودکشی

زندانی

عدم درمان ← پیامدهای ناگوار ←

درمان ← افزایش کیفیت زندگی ← هدر رفتن عمر



شایعترین اختلالات روان پزشکی

افسردگی شایعترین

و پس آن مصرف مواد / اضطراب فراگیر / وسواس / دو قطبی / PTSD

شایعترین

مجموع اضطرابی ها

اختلال

مجموعه ای از عوامل

شکل گیری

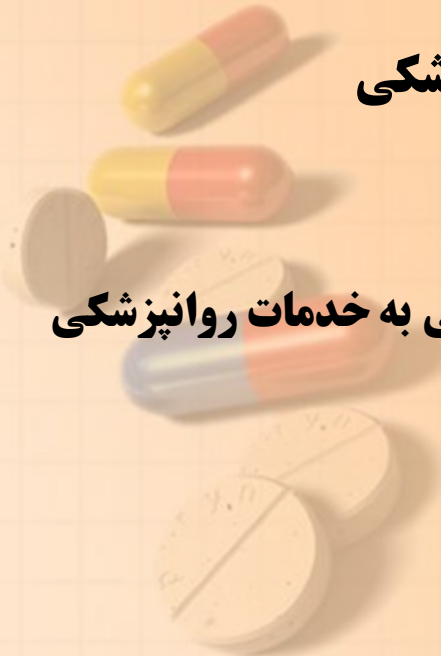


نبود کنترل بیشترین عوامل در اختیار درمانگر

• رفع عوامل زمینه ای ← ارتقای سلامت روان

• ۱/۳ افسرده ها ← دسترسی به خدمات روان پزشکی

• انگ زادی از مراجعه ← اولویتی برای افزایش دسترسی به خدمات روانپزشکی



۳۳٪



شیوع افسردگی در دانشجویان ایران

۱۹۹۵-۲۰۱۲



نتایج ۳۵ بررسی انجام شده بین سالهای

استرس ناشی از ورود به مرحله جدید

تجربه جدایی از والدین

چالش های روابط بین فردی

فشار تحصیلی

دشواری های اقتصادی

دلایل



نتایج پژوهش

۲/۶ %

در سال تحصیلی ۹۱-۹۲

میزان شیوع مصرف مواد

۴/۷ %

در سال تحصیلی ۹۶-۹۷

بین دانشجویان دانشگاه وزارت علوم



اختلال افسردگی



علائم افسردگی

- احساس افسردگی یا غمگینی
- لذت نبردن از زندگی
- تغییرات خواب
- تغییرات اشتها و وزن
- ایراد در تمرکز
- کند شدن فعالیت جسمانی و ذهنی
- خستگی یا فقدان انرژی هر روز
- احساس بی ارزشی یا احساس گناه
- افکار مکرر مرگ



علت افسردگی



علائم اضطراب



➤ تپش قلب

➤ لرزیدن یا تکان خوردن

➤ تعریق

➤ احساس کمبود نفس یا خفه شدن

➤ درد یا ناراحتی قفسه سینه

➤ تهوع یا ناراحتی شکمی

➤ احساس گیجی ، بی ثباتی ، منگی یا ضعف

➤ احساس سرما یا گرما

➤ بی قراری یا احساس عصبی یا کفری بودن

➤ به راحتی خسته شدن

➤ تحریک پذیری

➤ تنش عضلانی

➤ اختلال در خواب



چگونه با فرد افسرده همدلی کنیم؟

➤ جملات نادرست باعث میشود ← که روند افسردگی را در او دچار چالش کنیم...

➤ جملاتی از قبیل اینکته :

➤ تو خودت مقصری

➤ چرا خودت به خودت کمک نمیکنی؟

➤ ما هیچوقت رو خوش تو را ندیدیم

➤ با اراده هر کار بخواهی انجام میدهی

➤ تو که همه چیز داری این بچه بازیها چیه؟؟؟

➤ تو خیلی قویتر از این حرفها هستی



راه هایی برای همدلی با فرد افسرده

➤ عدم انتقاد از ناتوانی، بیقراری، اضطراب و پرخاشگری او

➤ انتقاد از ناتوانی بیمار افسرده

باعث کاهش اعتماد به نفس

باعث تقویت احساس پوچی و بی ارزشی در وی می شود.

باعث پرخاشگری فرد می شود

باعث افزایش عصبانیت و بی اعتمادی وی

➤ تحریک پذیری ناشی از افسردگی

➤ برخورد متقابل با فرد افسرده

راه هایی برای همدلی با فرد افسرده

➤ حمایت کردن و نادیده گرفتن رفتارهای منفی و توجه به کوچکترین کارهای مثبت وی ← باعث کاهش اضطراب و احساس گناه می شود

➤ نصیحت نکردن

➤ گوش کردن

➤ احساس دلسوزی داشتن

➤ پرسیدن اینکه چه کمکی از دستتان برمی آید



جملات نادرست و ناکارآمد

➤ ناشی از عدم شناخت و پذیرش این بیماری

➤ کندتر و پیچیده تر شدن سیر بیماری و درمان



باورهای غلط در مورد دارو درمانی



• **دکتر : این دارو را مصرف کن دو هفته دیگر شمارا می بینم**

• **بیمار: دکتر من می ترسم دارو بخورم**

• **دکتر : از چه می ترسی ؟**

• **بیمار: میگویند این قرص ها معتاد می کنند**

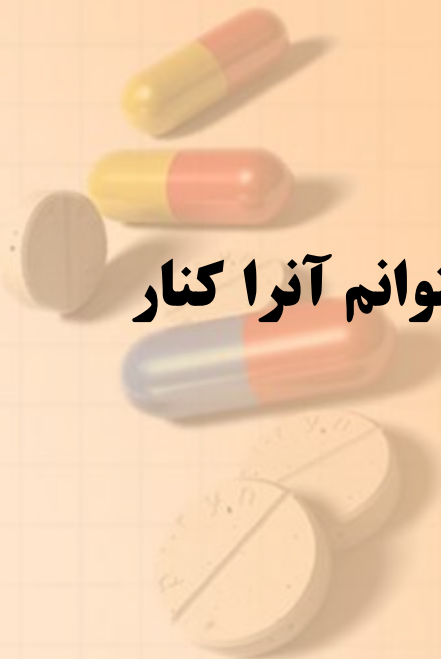
• **دکتر: چه کسی این را گفته :**

• **بیمار: خیلی ها...**

• **دکتر : اعتیاد از نظر شما به چه معنی است**

• **بیمار : اینکه اگر شروع به خوردن قرص خوردن کردم نتوانم آنرا کنار بگذارم و تا آخر عمر بخورم**

• **دکتر : این که تعریف احتیاج است نه اعتیاد**



باورهای غلط در مورد مشاوره



قرار نیست شما نقش درمانگر را بازی کنید

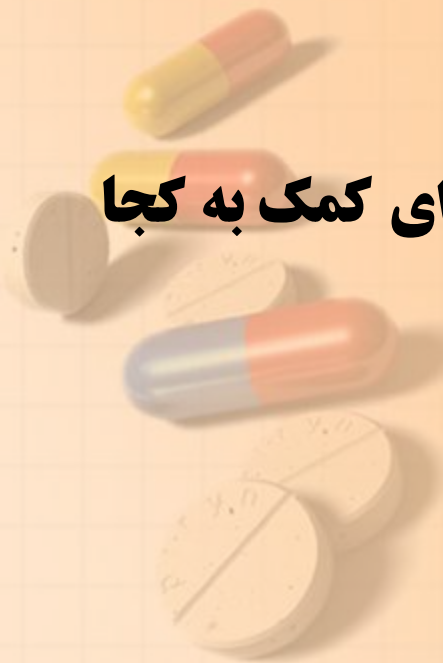
• **باید شنونده خوبی باشید**

• **از او مراقبت کنید و ارجاع بدهید**

• **دید قضاوت گرانه نداشته باشید**

فرصت صحبت به او بدهید دانشجویان باید بدانند ← برای کمک به کجا بروند .

• **موارد اورژانسی مثل خودکشی را سریعاً مداخله کنید .**



شناسایی دانشجویان با علائم روان پزشکی:

اهمیت شناسایی زود هنگام ← قبل از ایجاد اختلال

➤ پیامدهای درس و تحصیلی:

➤ غیبت مکرر

➤ عدم انجام تکالیف

➤ افت وضعیت درسی و افت روابط بین فردی

➤ منزوی شدن و گوشه گیری

➤ نوشته هایی دال بر پوچ گرایی و فکر خودکشی



پیامدهای جسمی :

➤ عدم توجه به بهداشت فردی

➤ خستگی شدید و خواب رفتن در کلاس

➤ تغییرات وزن

➤ وجود آثار زخم بدن

➤ شکایت از بیماریهای مختلف



پیامدهای رفتاری

➤ رفتارهای تکانشی

➤ کناره گیری از دیگران

➤ احساس یاس و ناامیدی

➤ بی حوصلگی ، اضطراب

➤ پرتوقع بودن یا وابستگی بیش از حد

➤ بی قراری



با تشکر از توجه شما

