

## باسمه تعالی

گزارش برگزاری کارگاه آموزشی «مهارت های عملی ارتقای بهداشت روانی در محیط زندگی»

این کارگاه با حضور ۳۵ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه در سالن شورای آموزشی برگزار شد. مدرس دوره آقای دکتر ملکوتی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران با تخصص روانپزشکی بودند.

دکتر ملکوتی در ابتدای کارگاه با اشاره به اینکه ۲۳ درصد جامعه به یکی از اختلالات اعصاب و روان مبتلا هستند که بیماری ۳-۵ درصد آن ها در مرحله شدید می باشد و ۵۰ درصد افراد در طول عمر معمولاً به یکی از اختلالات اعصاب و روان مبتلا می شوند. این آمار ها و مشکلات ناشی از بیماری های اعصاب و روان نشان می دهد باید آگاهی مردم نسبت به مباحث بهداشت و روان بالا برود و به عبارت دیگر سطح سواد بهداشت و روان جامعه افزایش یابد.

بیماری های بهداشت و روان دارای تظاهرات رفتاری زیادی است که با بدر رفتاری در خانواده، محیط کار، گوشه گیری و... خود را نشان می دهد.

ایشان گفتند تغییر محسوس مقدار خواب (زیاد یا کم)، تغییر رفتار، تغییر اشتها (کم یا زیاد)، توهم و... از علائم بیماری های اعصاب و روان است. که در صورت بالا بودن سطح سواد بهداشت روانی مردم، می توان به موقع از بروز بیماری های اعصاب و روان پیشرفته که درمان را سخت و زمان بر و پرهزینه می کند، پیشگیری نمود.

در بروز بیماری های اعصاب و روان عوامل استرس زا و بیولوژیک دخیل است.

ایشان گفتند کسب مهارت های رفتاری لازم در سطح خانواده و مهارت های مدیریتی در سطح سازمان می تواند از بروز بیماری های اعصاب و روان ممانعت نماید به عنوان مثال مهارت های ارتباطی، کنترل خشم، تفکر نقاد، خودآگاهی و...

دکتر ملکوتی اظهار داشت مدیر موفق بودن صرفاً ۳۰ درصد به دلیل بالا بودن IQ می باشد و ۷۰ درصد به دلیل برخورداری مدیران از EQ بالا می باشد که میزان تسلط افراد به مهارت های یاد شده از شاخص های مهم آن است.

ایشان گفتند برخی افراد به غر غر کردن معروف هستند، این افراد در معاینه سالم هستند ولی این خصلت کیفیت زندگی را کاهش می دهد و گاهی در معاینه این افراد رد پای افسردگی، کمالگرایی و... دیده می شود. نمی شود این افراد را کامل تغییر داد ولی با دارو و یا آموزش مهارت می توان کنترل نمود. مثلاً داروی سیتالوپرام تحمل، حوصله و صبر افراد را بالا می برد.

یکی از مهارت های فرونتال حل مسأله است که از دوران کودکی باید به افراد یاد داد اینکه می گویند فلان فرد با عرضه و دیگری بی عرضه است دلایلی دارد به عبارت دیگر عواملی همچون مواجهه بیشتر افراد با محیط، دشواری ها و سختی ها آن ها را در آینده با عرضه می کند و معمولاً در مدیریت و حل مسائل مربوط بهترین راه حل ها را انتخاب می کنند (best practice)

دکتر ملکوتی اظهار داشت اگر شما افکار، رفتار و هیجانات را کنترل کنید استرس شما کاهش می یابد کنترل کمالگرایی(رتبه یک شدن ) نیز به کاهش استرس کمک می کند.(همیشه نباید دنبال شرایط Perfect باشیم که به Perfectionism معروف است)

پس داشتن مهارت ارتباطی بیشتر، خودآگاهی(آگاهی بیشتر به نکات ضعف و قوت خود)، داشتن تفریح منظم، محیط فیزیکی منظم، خودداری از کمال طلبی، ورزش منظم، خواب منظم، حل تعارض، مدیریت زمان، آرام سازی عضلات، نگرش مثبت، پیش داوری های ذهنی و موارد مشابه استرس را کم می کند.

ممانعت از بروز اهمال کاری به ویژه در سازمان بسیار مهم است یعنی کاری یا کارهایی که در اولویت کاری شما است انجام ندهید برای این کار شما باید کارهای خود را به سطوح مهم، فوری، مهم و فوری و نه مهم نه فوری تقسیم کنید و در واقع هر چه کار های شما سازمان یافته تر شود استرس شما کم می شود.

ایشان فقر و بی سوادی را یکی از ریسک فاکتور های بیماری های اعصاب و روان برشمردند.

دکتر ملکوتی گفت آغاز بیماری های اعصاب و روان از جملاتی مانند حوصله ندارم، پکرم، دست و دلم به هیچ کاری نمی آید، اشتها و خواب کم و زیاد شده، تمرکز ندارم، انگار مغزم کار نمی کند، شروع و در مرحله بعد احساس بی ارزش بودن به فرد دست می دهد، سپس در فاز شدیدتر نا امیدی، افکار مرگ، افکار خودکشی، برنامه ریزی برای خود کشی و نهایتاً اقدام به خودکشی بروز می یابد. ایشان آمار خودکشی را ۶ نفر در ۱۰۰ هزار نفر جمعیت به طور میانگین برشمردند. در ادامه کارگاه با بحث و تبادل نظر و طرح مسائل مبتلا به هیأت علمی ادامه یافت.