



راهنمای آموزش سلامت روان

مجموعه راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت

شبکه داوطلبان سلامت

شیوه زندگی سالم

تهران: اندیشه آفرینش، ۱۳۹۲.

۱۴۸ ص: مصور (رنگی)

۱۰۰۰۰ ریال

فہرستہ سے ہم ایماء، اصلاحات و فضا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سمای‌های روانه : بشکمی

ده مندي: کنگ: ۱۳۹۲: ۹۰۷۹۱۸۷۹۰

۳۶۲/۲: د دودونو د

شماره کتابخانه: ۳۲۸۸۷۹

از مجموعه راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم

تأليف: د. کتر حامد فرساد، ملک آفاق شکر الہی، اکرم بیگم

بهداشت، درمان و آموزش پوشکمی

روان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مجید توکلی، دکتر شکر... محمدی و دکتر منصور شیری

ناشر: اندیشه آفرینش

گر افک و صفحہ آرایہ : نثر گیسو : پابندہ داری نثر اد

ویراستار: فہیمہ روح اللہی

تنبیه شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت، با همکاری سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و سازمان بسیج

مستضعفین و دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

نویسندگان: اول

تبر اٲر : ۱۰۰ شانس

پیشگفتار

ارایه الگوی جامع سبک زندگی سالم در جامعه سالم که تأمین کننده‌ی تعالی و سعادت مادی و معنوی است جز با مشارکت، همکاری و مداخله دیگر سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی که نقش مؤثری در ارتقاء سلامت جامعه دارند - که قریب به ۵۷ درصد سلامت بعهدہ آنهاست - میسر نمی‌باشد. یکی از استراتژی‌های مهم ارتقای سلامت، توسعه محیط‌های حامی سلامت می‌باشد به گونه‌ای که از تمامی ظرفیت‌های موجود برای ارتقای سلامت جامعه استفاده شود. لذا شناسایی ظرفیت‌های سازمان‌ها و نهادهای مختلف و توانمندسازی آنان برای توسعه سلامت می‌تواند توان و ظرفیت تلاش‌ها در این جهت را دوچندان نماید.

طبق فرمایشات مقام معظم رهبری "تمام چیزها در سبک زندگی خلاصه می‌شود؛ اگر در جامعه‌ای فقر باشد، انسان‌های آن جامعه مضطرب و افسرده هستند، امید به زندگی‌شان پایین می‌آید، مرگ و میر زیر پنج سال بالا می‌رود. پس برای اینکه انسان سالم داشته باشیم باید اقتصاد و معیشت درستی داشته باشیم".

برای نهادینه کردن سبک زندگی سالم باید شرایط لازم محیطی را فراهم نموده و به فرهنگ سازی، آموزش عمومی و توانمندسازی و هماهنگ کردن دیگر ارگان‌هایی که به نحوی روی سلامت مردم موثر می‌باشند پرداخت و به اعتقاد صاحب نظران آموزش سلامت، یکی از بهترین روش‌های ارتقای سلامت، تربیت افراد کارآمد و دوره دیده از بطن جامعه است تا پس از یادگیری صحیح مفاهیم بهداشتی، آنها را با زبان مردم به جامعه منتقل کنند.

در این راستا طرح «بسیجی، الگوی زندگی سالم» توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و با همکاری سازمان بسیج مستضعفین سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در حال اجراست و انتظار

می‌رود بتواند بسیاری از مشکلات بهداشتی را مرتفع کند و بیش از سایرین، آموزش‌ها را به متقاضیان برساند.

در طراحی مجموعه ۶ جلدی راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت که در کمیته علمی دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت تدوین گردیده است قصد بر این بوده است که مسائل مهم بهداشتی کشور تحت پوشش قرار گیرند و حرکتی در جهت کمک به حسن انجام وظیفه یاوران بسیجی سلامت در جریان انتقال مطالب بهداشتی در حوزه‌ها و پایگاه‌ها صورت گیرد. این برنامه مبنای مشارکتی داشته و متکی به نیروی مردمی بسیج است. بنابراین آموزش یاوران بسیجی سلامت باید به توانمندسازی بسیجیان در شناسایی، برنامه‌ریزی و اقدام به منظور رفع مشکلات سلامت اعضاء و ساکنین حوزه استحفاظی بسیج معطوف باشد.

راهنمای آموزشی موجود آغازی است سیستماتیک و تلاشی جدی برای ایجاد انگیزه، آگاهی و درک مسائل آموزشی و تأثیرگذاری در تغییر رفتار بسیجیان که انتظار می‌رود مطالب این راهنما به شما به عنوان یک انتقال‌دهنده مطالب آموزشی یاری نماید تا این موارد را با وضعیت نیازهای اعضای حوزه و پایگاه خود و جامعه انطباق دهید و از روش‌های مختلف فن بیان برای توضیح ایده‌ها و نظرات و یا مفاهیم خاص و مشکلات جامعه و محیط زندگی و نهایتاً ترویج سبک زندگی سالم استفاده نمایید. در خاتمه از زحمات خانم شکراللهی کارشناس دفتر آموزش و ارتقای سلامت به عنوان مؤلف و دبیر کمیته علمی مجموعه ۶ جلدی راهنمای آموزشی بسیج قدردانی می‌نمایم.

دکتر محمدحسین تقدیسی
مدیر کل آموزش و ارتقای سلامت

مقدمه

سلامتی بزرگترین نعمت الهی و موهبتی است که از جانب پروردگار به همه عالمیان عطا شده است که گاهی بر اثر غفلت و سهل انگاری به مخاطره انداخته می شود. از سوی دیگر حفظ و ارتقای تندرستی از دیرباز مورد توجه بشریت بوده و انسان ها بطور فطری برای تحقق سلامتی و تندرستی خود، اطرافیان و جامعه کوشا بوده اند و این امر تلاشی مقدس است که با برنامه ریزی و مدیریت در سه سطح پیشگیری، درمان و توانبخشی محقق خواهد گردید.

بر اساس تعاریف و استانداردهای سلامت و بهداشت در سطح جهان، پیشگیری از بیماری های واگیر (نوپدید و بازپدید)، بیماری های جسمی، روحی - روانی، بیماری های ناشی از سبک زندگی و عوامل اجتماعی - فرهنگی جزئی از تأمین و ارتقای سطح سلامت می باشد که این امر از وظایف مسئولین، فرماندهان، روانپزشکان، روان شناسان، مشاوران و متولیان بهداشت و سلامت هر جامعه می باشد، که در این میان سلامت نگری و یا نگاه پیشگیرانه و سلامت محور مقدم بر سطوح درمانی بوده و علاوه بر توجیه اقتصادی، آسان تر و در دسترس تر بوده و درد و رنج کمتری را برای خانواده و اطرافیان به همراه دارد و به فرموده فرمانده معظم کل قوا امام خامنه ای "سلامت محور همه چیز حتی عروج انسان است و هر انسانی حتی اگر در عرصه معنویت بخواند رشد کند باید فرد سالمی باشد". در این راستا کمیته بهداشت روان طرح امام رضا (ع) در صدد است سلامت محوری را به جای درمان محوری به عنوان راهبرد و گفتمان غالب توسعه بهداشت و سلامت، باز تعریف و استمرار بخشد که این امر محقق نخواهد گردید مگر با توجه دقیق و عمیق به ابعاد مختلف بهداشت از جمله

توجه و تأکید بر سلامت روان که این موضوع فقط در گرو آموزش، همکاری، همت، یاری بخشی، هماهنگی و همدلی روان پزشکان، روان شناسان و مشاوران عزیز به عنوان مهمترین محورهای ارتقای سلامت روانی در سازمان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی.

ضمن تشکر و قدردانی از تمامی دوستان، همکاران و عزیزانی که در شروع، اجرایی شدن و به بار رساندن این طرح ما را یاری نموده اند به اطلاع می رساند، کتاب حاضر در هفت فصل تدوین شده است که این فصول از سرفصل های مختلف سلامت روان توسط کمیته علمی دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و معاونت بهداشت، درمان و آموزش سپاه و سازمان بسیج مستضعفین تهیه گردیده و پس از بازخورد نظرات همکاران گرامی، قابل ویرایش و اصلاح متون خواهد بود. لذا همانگونه که هیچ نوشته ای خالی از عیب و نقص نیست از شما خوانندگان گرامی تقاضا داریم با ارائه پیشنهادات، انتقادات و نقطه نظرات اصلاحی ما را در تدوین مطلوب تر چاپ های بعد یاری فرمایید.

دکتر حسن عراقی زاده

معاون بهداشت درمان و آموزش پزشکی سپاه