

۲۲۹۷۲۷۹

برنامه بهبودی فرد محور برای سلامت روان و بهزیستی (راهنمای خودیاری)

گروه متخصصان سازمان بهداشت جهانی (WHO)

مترجمان:

زهرا ولیدآبادی سمیره علی‌نیا

دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت روان دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت روان
روان دانشگاه علوم پزشکی ایران روان دانشگاه علوم پزشکی ایران

تحت نظارت:

دکتر سید وحید شریعت دکتر بهین آرامی‌نیا



انتشارات ابر سینا

عنوان و نام پدیدآور	برنامه بهبودی فرد محور برای سلامت روان و بهزیستی (راهنمای خودیاری) / گروه متخصصان سازمان بهداشت جهانی (WHO)
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۵۹ ص. ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۳۷-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Person-centred recovery planning for mental health and well-being..., 2019.
موضوع	بهداشت روانی - خدمات Mental health services
موضوع	حقوق بشر Human rights
شناسه افزوده	ولیدآبادی، زهرا، ۱۳۷۲ - مترجم
شناسه افزوده	علی‌نایی، سمیرا، ۱۳۷۶ - مترجم
شناسه افزوده	شریعت، سیدوحید، ۱۳۵۲ -
شناسه افزوده	آرامی‌نیا، بهمن، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	سازمان بهداشت جهانی
شناسه افزوده	World Health Organization
رده‌بندی کنگره	RA ۷۹۰/۵
رده‌بندی دیوینی	۶۱۶/۸۹۱۵۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۰۸۵۰۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا



انتشارات ابن سینا

نام کتاب: برنامه بهبودی فرد محور برای سلامت روان و بهزیستی (راهنمای خودیاری)

گروه متخصصان سازمان بهداشت جهانی (WHO)

مترجمان: زهرا ولیدآبادی - سمیرا علی‌نایی

تحت نظارت: دکتر سید وحید شریعت - دکتر بهمن آرامی‌نیا

ناشر: انتشارات ابن سینا

نوبت چاپ: اول - بهمن ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۳۷-۹



به انتشارات ابن سینا پیوندید

<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



مرکز پخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (آرديبهشت)، خیابان وحید نظری

غربی، کوچه بختیاری، مجتمع کارن، طبقه ۲، واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

سایت: www.ebnesinapress.com: ایمیل: press.ebnsina@gmail.com

نمایندگی‌های فروش

تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۶۶۱۰	مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن: ۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹	کرمانشاه: جهان کتاب	تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸
اصفهان: کتابفروشی کیا	تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۹۱۱۲	تبریز: کتابفروشی بابک	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
قزوین: کتابسرای حکیم	تلفن: ۰۲۸-۳۳۲۲۴۸۹۹	کرمانشاه: اندیشه	تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳
شیراز: بازار کتاب شیراز	تلفن: ۰۷۱-۳۳۳۳۶۴۶	ساری: کتب پزشکی ارجمند	تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
مشهد: فرا انگیزش	تلفن: ۰۵۱-۳۳۲۴۰۷۶۸	بابل: کتابفروشی ارجمند	تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
		قم: انتشارات فانوس اندیشه	تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۵۷۲

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر برای مترجمان محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هرگونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده، بدون اجازه کتبی ناشر و مترجمان شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌باشد.

۵.....	قردانی
۷.....	مقدمه
۹.....	پیش‌گفتار
۱۶.....	ابتکار QualityRights سازمان بهداشت جهانی چیست؟
۱۷.....	درباره این بسته آموزشی و راهنما
۲۰.....	یادداشتی مقدماتی در مورد زبان
۲۱.....	بهبودی چیست؟
۲۴.....	قسمت ۱: برای دنبال کردن آرزوها و اهداف برنامه‌ریزی کنید
۲۹.....	قسمت ۲: برنامه سلامتی من
۳۳.....	قسمت ۳: برنامه‌ای برای مدیریت اوقات دشوار
۳۸.....	قسمت ۴: برنامه‌ای برای پاسخگویی به بحران
۵۲.....	قسمت ۵: برنامه‌ریزی برای بعد از بحران
۵۹.....	منابع

مقدمه

توزیع نامناسب و یا گران بودن خدمات با کیفیت سلامت روان یکی از عوامل مهم محدودکننده دسترسی به این خدمات بوده است. موضوعی که باعث می‌شود بهره‌مندی مردم از خدمات به شکل چشمگیری در نقاط مختلف کشور متفاوت باشد.

یکی از راهبردهای سازمان‌های مردم‌نهاد و عمومی ملی و بین‌المللی برای افزایش بهره‌مندی مردم از خدمات، فراهم کردن برنامه‌های خودآموز و گاه ساده شده‌ای است که افرادی با کمترین میزان آموزش هم بتوانند به شکل قابل قبولی این خدمات را ارائه دهند.

سازمان بهداشت جهانی و دیگر سازمان‌های بین‌المللی در این زمینه پیش قدم بوده‌اند و مجموعه‌های بسیار ارزشمند و قابل استفاده‌ای را برای گستره وسیعی از کشورهای در حال توسعه آماده کرده‌اند. کشورهایی که بیشترین سود را می‌توانند از این برنامه‌ها ببرند.

آگاه هستیم که برخی از انجمن‌ها یا گروه‌های تخصصی به دلایل مختلف نسبت به ارائه این نوع خدمات نگرانی‌هایی دارند و معتقدند که این امر دادن کار به دست افراد فاقد صلاحیت است و این اقدام منجر به عوارض و آسیب‌هایی برای مردم خواهد شد.

ضمن احترام و توجه به این نگرانی، معتقدم که با تعریف درست خدمات و چارچوب ارائه آن، منافع همه‌گانی شدن خدمات بسیار بیشتر از زیان‌های احتمالی آن است.

مجموعه حاضر هم با همین دید تهیه شده است تا افراد بتوانند از کمترین حقوق خود برخوردار شوند و با کمی آموزش قدمی در راستای ارتقای شرایط زندگی خود بردارند. امیدوارم که این مجموعه کارها نه با دیدی صنفی و بدتر از آن سیاسی، که با دیدی علمی و انسانی نگریسته و مورد تشویق قرار گیرد.

دکتر سید وحید شریعت

ریاست انستیتو روانپزشکی تهران

دانشگاه علوم پزشکی ایران