

عنوان مقاله:

اصلاح سبک زندگی به منظور پیشگیری از اختلال های روانی شایع به ویژه اختلال افسردگی

محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 22، شماره 4 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

احمدعلی نوربالا - روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، مجتمع بیمارستانی امام خمینی، بخش روان تنی، تهران، ایران

بهزاد دمازی - پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران، موسسه ملی تحقیقات سلامت، تهران، ایران

سهند ریاضی - پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: با توجه به شیوع به نسبت بالای اختلال های روانی به ویژه افسردگی در همه دنیا و از جمله ایران، و سیر صعودی قابل توجه شیوع آنها در سال های اخیر و همچنین نقش عمده عوامل محیطی و اجتماعی در بروز و تداوم این اختلال ها، پیشنهاد مداخلات مناسب در این زمینه به منظور اصلاح سبک زندگی در راستای کاهش بروز اختلال های روانی به خصوص افسردگی، برای ارائه به ذی-نفعان و سیاست گذاران حوزه سلامت ضروری به نظر می رسد. مواد روش ها: در پژوهش حاضر به منظور بررسی مستندها و مقالات موجود از [روش] جستجو در اینترنت توسط موتورهای جستجوگر استفاده شده است؛ سپس، مقالات به دست آمده، جمع بندی و نتایج بر این اساس استخراج شده اند. نتایج: عوامل روانی اجتماعی، نقشی مهم در سبب شناسی اختلال های روانی ایفای کنند؛ مهم ترین عوامل این گروه، شامل وضعیت تاهل، فقر اقتصادی، حوادث ناخوشایند زندگی، محیط نامتعادل هیجانی، استرس های مزمن، ناکامی های مکرر، مهاجرت و محیط غیرقابل پیش بینی هستند. به منظور پیشگیری از اختلال های روانی در جامعه ضرورت دارد با استفاده از راهکارهای مناسب با این عوامل سبب ساز مقابله شود. مهم ترین راهکارها به طور کلی، مداخلاتی را دربرمی گیرند که به شرایط امن و آرام، بدون استرس، اعتدال هیجانی، حرمت گذاری به افراد و محیط قابل پیش بینی در جامعه منجر می شوند. نتیجه گیری: افزایش حساسیت سیاست گذاران، مجریان و آحاد مردم نسبت به اهمیت موضوع سلامت روان، ضروری است. سیاست گذاران باید منابع خود را به سمت مداخلات جامعه محور سوق دهند و روند کلی این مداخلات باید به سمت فقرزدایی، بهبود شرایط شغلی و ایجاد شرایط باثبات و قابل پیش بینی در جامعه با تکیه بر توانمندسازی محیط باشد. ایجاد محیط آرام و قابل پیش بینی، با کمک همکاری های بین بخشی و استفاده از تمامی ظرفیت های موجود در دستگاه های «اجرایی، قضایی و قانون گذار» و همکاری با بخش خصوصی و سازمان های مردم نهاد، انجام پذیر است.

کلمات کلیدی:

پیشگیری، اختلال های روانی پزشکی، افسردگی، سبک زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1800132>

