

## باورهای اشتباه خود را درباره سلامت روان اصلاح کنیم

به مناسبت روز جهانی سلامت روان لازم دانستیم در کنار مقالاتی که به تعریف و تبیین این مفهوم می‌پردازند و زمینه‌ها و علل را بررسی می‌کنند با چند باور اشتباه رایج درباره سلامت روان آشنا شویم و با اصلاح آنها، زندگی سلامت‌تری داشته باشیم.

باور غلط ۱) مشکلات و اختلالات روانی همیشگی‌اند و درمان سخت، طولانی و دائمی دارند.

به جز برخی اختلالات خاص روانپزشکی، بسیاری از بیماری‌ها مثل افسردگی و اضطراب به‌ویژه اگر مزمن نشده باشند دارودرمانی زیر یک سال و روان‌درمانی‌های کوتاه مدتی را شامل می‌شوند و شاید هراز چندگاهی تا تثبیت کامل نیاز به پیگیری داشته باشند.

باور غلط ۲) مشکلات روان‌شناختی همیشه ریشه در کودکی دارد. این موضوع همیشگی نیست. اگرچه گذشته فرد در شکل‌گیری نگرش و افکار فرد تاثیر دارد، اما عوامل دیگری نیز در بروز مشکلات دخیل‌اند، از طرفی روان‌درمانی‌های کوتاه مدت با مدل‌های مشخصی باورهای ناکارآمد فرد را تصحیح می‌کند و به فرد کمک می‌کند حتی با وجود گذشته‌ای نه‌چندان خوب، مسئولیت زندگی فعلی خود را برعهده بگیرد و زندگی حال خود را در دست خودش داشته باشد.

باور غلط ۳) من می‌توانم خودم به تنهایی مشکلاتم را حل کنم و اگر از کسی کمک بگیرم فرد ضعیفی هستم.

البته در بسیاری مواقع افراد قادرند مشکلات جاری زندگی خود را حل و فصل کنند و بدون مداخلات روان‌درمانی و روان‌پزشکی با روش‌هایی که تقریباً همه می‌دانیم قابل کنترل هستند. مقابله‌هایی چون ورزش، تغذیه سالم، وقت‌گذرانی با خانواده و دوستان، استفاده از کتاب‌های خودیاری در روان‌شناسی، سخت کار کردن، پرداختن به معنویت و غیره. اما زمانی که با وجود این شیوه‌ها، مشکلات حل نمی‌شوند، قطعاً یک یاوری حرفه‌ای مورد نیاز است، این بدان معنا نیست که فرد بیش از حد مشکل دارد، بیمار است یا سست اراده است. فرض کنید حین بازی والیبال در حال ضربه زدن به توپ هستید، در این ضربه به انگشت خود آسیب می‌زنید و انگشتان دچار کبودی می‌شود، مدتی با آن مدارا می‌کنید و شیوه‌هایی را که مفید می‌پندارید امتحان می‌کنید، با این حال پس از چند روز متوجه می‌شوید که انگشت شما بهتر نشده، نزد پزشک می‌روید تا پس از معاینات مربوطه و حتی پرتونگاری مداوای اصلی را شروع کند. آیا در این شرایط خود را فرد ضعیفی می‌دانید؟ آیا برای دریافت این کمک حرفه‌ای دیگران شما را فرد ضعیفی می‌پندارند؟ در واقع عدم توجه و مراقبت به موقع از جسم و روان آسیب‌های جدی‌تری را به بار می‌آورد که برای خودتان و اطرافیان‌تان پیامدهای سخت‌تری خواهد داشت.

باور غلط ۴) وقتی می‌خواهم به خودم آسیب بزنم یا قصد خودکشی دارم یعنی دیوانه شده‌ام و نباید کسی باخبر شود.

فکر آسیب رساندن به خود و افکار خودکشی غالباً نشانه‌هایی از بیماری افسردگی یا سایر اختلالات خلقی هستند و داشتن افکار خودکشی نشانه دیوانه بودن نیست. وقتی افسردگی یا اختلال مورد نظر درمان می‌شود این افکار نیز از بین می‌روند و بسیار غم‌انگیز است وقتی فردی با جدی نگرفتن این نشانه‌ها به سادگی جان خود را از دست می‌دهد.

باور غلط ۵) مشکلات روان‌شناختی توسط یک پزشک عمومی یا سایر درمانگران حوزه پزشکی هم قابل درمان است.

بیشتر متخصصین بر حوزه‌های تخصصی خود تسلط دارند اما واقعیت این است که بایستی برای تخصص‌ها ارزش بیشتری قائل شد. بنابراین با همه دانش و تجربه‌ای که سایر پزشکان و درمانگران حرفه‌ای دارند، حوزه روان‌بایستی توسط متخصصین این امر پیگیری شود. مسئله تشخیص اولیه و پروتکل درمان در بیماری‌های روان‌شناختی روند خاص خود را دارد و بهتر است در صورت بروز نشانه‌های روان‌شناختی به درمانگر مربوطه مراجعه نماییم.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. سال ۱۳۹۴)