

به مناسبت روز جهانی بهداشت روان

دهم اکتبر 2016

امسال، روز جهانی بهداشت روان در حمایت از کرامت انسانی به لزوم و ضرورت کمک‌های اولیه روان‌شناسی تاکید دارد و آموزش آن را برای همه افراد جامعه توصیه می‌کند.

کمک‌های اولیه روان‌شناسی رویکردی مبتنی بر شواهد است که بر اساس مفهوم انعطاف‌پذیری انسان ساخته شده است. هدف از کمک‌های اولیه روان‌شناسی، کاهش علائم استرس به دنبال یک رویداد آسیب‌زا، بلایای طبیعی، وضع اضطراری یک موضوع پزشکی، یا حتی یک بحران شخصی است.

در بسیاری از نقاط جهان وقتی فردی در محیط کار، تحصیل، ورزش، کنسرت، مکان‌های عمومی و منزل دچار مشکلات جسمانی نظیر حمله قلبی یا آسیب جسمانی می‌شود، به سرعت از افرادی که از کمک‌های اولیه پزشکی سررشته دارند کمک گرفته می‌شود. حال اگر فردی در همین مکان‌ها دچار یک حمله اضطرابی شود، به هر دلیل کمک‌های اولیه روان‌شناسی یا بهداشت روان کمتر مورد توجه و ضرورت قرار می‌گیرد.

وقتی فردی به بخش فوریت‌های پزشکی مراجعه می‌کند و مشکلی نظیر درد قفسه سینه را گزارش می‌دهد به سرعت تحت مراقبت قرار می‌گیرد و طبق الگوی تعریف شده، بیماری وی مورد بررسی و مداوا قرار می‌گیرد. در حالی که برای رسیدگی به بحران‌های روان‌شناختی روش ثابتی در مراکز درمانی تعریف نشده است. این در حالی است که مدارک و شواهد زیادی ضرورت و اهمیت مداخلات اولیه روان‌شناختی را تایید می‌کند.

متأسفانه بسیاری از ما، چه در مقام یک فرد عادی و چه در مقام یک کارمند سازمان یا موسسه خاص، در مواجهه با افراد آسیب دیده در بلایای طبیعی یا حوادث غیرمنتظره زندگی از واژگان و رفتارهای غیر موثر و حتی مخربی استفاده می‌کنیم. بسیاری از ما نمی‌دانیم در مواجهه با فرد سوگوار، آسیب دیده و مضطرب بهتر است از چه واژه‌هایی استفاده کنیم و چه رفتاری داشته باشیم.

هیچ‌کس از بحران‌ها و مسایل آتی زندگی مصون نیست. کمک‌های اولیه روان‌شناسی و بهداشت روان یک مهارت قابل یادگیری است که روزی به درد می‌خورد، از وخیم شدن بحران‌ها پیشگیری می‌کند، برای فرد بحران زده، آرامش فراهم می‌کند و حتی زندگی فرد را نجات می‌دهد.

همگام با شعار روز جهانی بهداشت روان ۲۰۱۶، کمک‌های اولیه روان‌شناسی را جدی بگیریم.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. سال ۹۵)