

## سلامت روان :

سلامت روان حالتی از رفاه روانی است که افراد را قادر می سازد تا با استرس های زندگی کنار بیایند، توانایی های خود را درک کنند، خوب یاد بگیرند و خوب کار کنند و به جامعه خود کمک کنند. این یک جزء جدایی ناپذیر از سلامت و رفاه است که زیربنای توانایی های فردی و جمعی ما برای تصمیم گیری، ایجاد روابط و شکل دادن به جهانی است که در آن زندگی می کنیم. سلامت روان یک حق اساسی انسان است. و برای توسعه فردی، اجتماعی و اقتصادی-اقتصادی بسیار مهم است.

سلامت روان محدود به عدم وجود اختلالات روانی نیست. و بخشی از یک پیوستار پیچیده هستند که برای هر فرد متفاوت است، که با درجات مختلفی از دشواری و پریشانی مشخص می شود .

بیماری روانی شامل اختلالات روانی و ناتوانی های روانی-اجتماعی و همچنین سایر شرایط روانی مرتبط با پریشانی شدید، عملکرد ضعیف یا خطر آسیب به خود است. افراد مبتلا به بیماری های روانی احتمالاً از سطح پایینی از بهزیستی روانی رنج می برند، اما این همیشه یا لزوماً اتفاق نمی افتد.

### عوامل تعیین کننده سلامت روان :

ترکیبی از عوامل متعدد فردی، اجتماعی و ساختاری هستند که ممکن است در طول عمر ما وجود داشته باشد تا سلامت روانی ما را محافظت یا تضعیف کند و موقعیت ما را در زنجیره سلامت روان تغییر دهد.

عوامل روانشناختی و بیولوژیکی فردی مانند مهارت های عاطفی، سوء مصرف مواد و ژنتیک می توانند افراد را در برابر مشکلات سلامت روان آسیب پذیرتر کنند.

قرار گرفتن در معرض شرایط نامطلوب اجتماعی، اقتصادی، ژئوپلیتیکی و محیطی - از جمله فقر، خشونت، نابرابری و محرومیت محیطی - خطر ابتلا به بیماری روانی را در افراد افزایش می دهد.

خطرات می توانند در هر مرحله از زندگی ظاهر شوند، اما خطراتی که در دوره های حساس رشد، به ویژه در اوایل کودکی رخ می دهند، به ویژه مضر هستند. به عنوان مثال، والدین خشن ، تنبیه بدنی ، ترساندن و ارباب ، یک عامل خطر عمده برای سلامت روان کودکان بوده و موجب ایجاد بیماری های روانی می شود .

اما در طول زندگی عوامل محافظتی وجود دارند که تاب آوری ما را تقویت می سازد به عنوان سپری در برابر عوامل زمینه ساز اختلالات روانی عمل می کند. مهارت ها و ویژگی های اجتماعی و عاطفی فردی، و همچنین تعاملات اجتماعی مثبت، آموزش خوب، کارهای خیرخواهانه ، محله های امن، انسجام اجتماعی و موارد دیگر، از جمله همین عوامل می باشد.

رکود اقتصادی، شیوع بیماری، شرایط اضطراری و جنگ ، مهاجرت اجباری و بحران فزاینده آب و هوایی می باشد. به عنوان عوامل جهانی سلامت روان بشر را را به مخاطره انداخته است.

## ارتقای سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی:

مداخلات در زمینه ارتقای سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی با هدف شناسایی عوامل تعیین کننده فردی، اجتماعی و ساختاری سلامت روان، سپس مداخله برای کاهش خطرات، ایجاد تاب‌آوری و ایجاد محیط‌های حمایتی برای سلامت روان انجام می‌شود. مداخلات را می‌توان برای افراد، گروه‌های خاص یا کل جمعیت طراحی کرد.

تغییر شکل عوامل تعیین کننده سلامت روان اغلب مستلزم اقداماتی است که فراتر از بخش سلامت است و بنابراین برنامه‌هایی برای ارتقای سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی که شامل بخش‌های آموزش، اشتغال، عدالت، حمل‌ونقل، محیط زیست، مسکن و مراقبت‌های اجتماعی است می‌باشد.

ارتقای سلامت روان در کودکان و نوجوانان از اولویت‌هایی است که می‌توان از طریق سیاست‌ها و قوانین ارتقا و حمایت از سلامت روان، با حمایت از مراقبان در ارائه مراقبت‌های پرورشی، اجرای برنامه‌های مدرسه و ارتقای کیفیت محیط‌های اجتماعی و الکترونیکی به دست آورد. برنامه‌های یادگیری اجتماعی و عاطفی مبتنی بر مدرسه یکی از مؤثرترین راهبردها برای ارتقای سلامت روان برای کشورهای با هر سطح درآمدی است.

ارتقا و حفاظت از سلامت روان در محیط کار یک حوزه مورد علاقه فزاینده است و می‌تواند از طریق قوانین و مقررات، استراتژی‌های سازمانی، آموزش مدیران و مداخلات کارگری مورد حمایت قرار گیرد.

سازمان جهانی بهداشت "گزارش جهانی در مورد سلامت روان: تحول سلامت روان برای همه" از همه کشورها می‌خواهد تا اجرای برنامه اقدام را تسریع بخشند. این گزارش استدلال می‌کند که همه کشورها می‌توانند با تمرکز بر سه «مسیر دگرگونی» پیشرفت‌های معناداری در بهبود سلامت روانی جمعیت خود داشته باشند:

- افزایش ارزشی که افراد، جوامع و دولت‌ها برای سلامت روان قائل هستند. تطبیق این ارزش با تعهد، مشارکت و سرمایه‌گذاری همه ذینفعان در همه بخش‌ها؛
- تغییر شکل ویژگی‌های فیزیکی، اجتماعی و اقتصادی محیط‌ها - در خانه‌ها، مدارس، محل‌های کار و جامعه گسترده‌تر - برای محافظت بهتر از سلامت روان و جلوگیری از بیماری‌های روانی؛
- تقویت مراقبت‌های بهداشت روانی به گونه‌ای که بتوان طیف کاملی از نیازهای سلامت روان را از طریق شبکه‌ای مبتنی بر جامعه از خدمات و پشتیبانی‌های با کیفیت بالا، در دسترس و مقرون به صرفه برآورده کرد.