

## پروژه سبک زندگی (پیشگیری از اختلالات روانی شایع با تکیه بر افسردگی)

مجری: دکتر احمدعلی نوربالا تفتی

گروه: علوم بهداشتی و تغذیه

سال شروع: ۱۳۹۲

سال پایان: ۱۳۹۳

### چکیده

#### مقدمه

با توجه به شیوع نسبتاً بالای اختلالات روان‌پزشکی به‌ویژه افسردگی در همه دنیا و از جمله ایران و سیر صعودی قابل توجه شیوع آن در سال‌های اخیر و همچنین نقش عمده عوامل محیطی و اجتماعی در بروز و تداوم این اختلالات، پیشنهاد مداخلات مناسب در این زمینه به‌منظور اصلاح سبک زندگی در راستای کاهش بروز اختلالات روانی به‌خصوص افسردگی، جهت ارائه به ذی‌نفعان و سیاست‌گذاران حوزه سلامت ضروری به نظر می‌رسد.

#### روش‌شناسی

در پژوهش حاضر به‌منظور بررسی مستندات و مقالات موجود از جستجو در اینترنت توسط موتورهای جستجوگر استفاده شده است. مقالات به‌دست‌آمده سپس جمع‌بندی و نتایج بر این اساس استخراج شده است.

#### یافته‌ها

عوامل سبب‌ساز در بروز، شیوع و تداوم اختلال روانی به دو گروه عمده زیستی و روانی اجتماعی تقسیم می‌شوند. عوامل زیستی مهم شامل جنسیت، سن، سابقه خانوادگی و ژنتیکی و برخی بیماری‌های طبی می‌باشند. عوامل روانی اجتماعی نقش مهم‌تری در سبب‌شناسی اختلالات روانی ایفا می‌نمایند. مهم‌ترین عوامل این گروه شامل وضعیت تأهل، فقر اقتصادی، حوادث ناخوشایند زندگی، محیط نامتعادل هیجانی، استرس‌های مزمن، ناکامی‌های مکرر، مهاجرت و محیط غیرقابل‌پیش‌بینی است. به‌منظور پیشگیری از اختلالات روانی در جامعه باید با استفاده از راهکارهای مناسب با این عوامل سبب‌ساز مقابله نمود. مهم‌ترین راهکارها به‌طور کلی شامل مداخلاتی است که منجر به شرایط امن و آرام و بدون استرس، اعتدال هیجانی، حرمت‌گذاری به افراد و محیط قابل‌پیش‌بینی در جامعه می‌گردد.

#### بحث و نتیجه‌گیری

افزایش حساسیت سیاست‌گذاران، مجریان و آحاد مردم نسبت به اهمیت موضوع سلامت روان ضروری است. سیاست‌گذاران باید منابع خود را به سمت مداخلات جامعه‌محور سوق دهند و روند کلی این مداخلات باید به سمت فقرزدایی، بهبود شرایط شغلی و ایجاد شرایط باثبات و قابل‌پیش‌بینی در جامعه با تکیه‌بر توانمندسازی محیط باشد. ایجاد محیط آرام و قابل‌پیش‌بینی با کمک همکاری‌های بین‌بخشی و استفاده از کلیه ظرفیت‌های موجود در دستگاه‌های اجرایی، قضایی و قانون‌گذار و همکاری با بخش خصوصی و سازمان‌های مردم‌نهاد قابل‌انجام است.

کلیدواژه: پیشگیری، اختلالات روان‌پزشکی، افسردگی، سبک زندگی، محیط قابل پیش‌بینی.