

گزارش جلسات برگزار شده توسط گروه‌های علمی فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران

گروه علمی: ارتقای سلامت

تاریخ برگزاری جلسه: ۱۴۰۴/۰۴/۲۵

موضوع جلسه: حفظ و ارتقای سلامت روان در پسابحران

تهیه کننده: دکتر محمدحسین تقدیسی

اعضای حاضر در جلسه (حضور، مجازی)

دکتر کامران باقری لنکرانی؛ دکتر لیلا آزادبخت؛ دکتر محمدحسین تقدیسی؛ دکتر فاطمه رخشانی؛ دکتر علی رمضانخانی؛ دکتر محمدجواد کبیر؛ دکتر کاظم ندافی؛ دکتر عباس استادتقی‌زاده؛ دکتر حمید الله‌وردی‌پور؛ دکتر امید براتی؛ دکتر مریم خیام‌زاده؛ دکتر رضا سعیدی؛ دکتر هرمز سنایی‌نسب؛ دکتر داود شجاعی‌زاده؛ دکتر محمدعلی کیانی؛ دکتر عباس متولیان؛ دکتر انسیه جمشیدی؛ دکتر اسدالله رجب؛ دکتر محمدباقر صابری زفرقندی؛ دکتر محمدرضا شالبافان؛ دکتر علیرضا بهفر؛ دکتر قادر آشنا

خلاصه موضوعات مطرح شده در جلسه:

جلسه گروه ارتقای سلامت روز چهارشنبه ۲۵ تیر ماه با عنوان «حفظ و ارتقای سلامت روان در پسا رویداد» تشکیل گردید و پیرامون رویکردی نوین برای حفظ و ارتقای سلامت روان پس از رویدادهایی همچون جنگ دوازده روزه گفتگو گردید. شرکت کنندگان بر ضرورت گنجاندن سلامت روان در تلاش‌های بازسازی ملی تأکید نمودند و آن را کلید بهبود پایدار دانستند. رئیس گروه ارتقای سلامت، جناب آقای دکتر لنکرانی، مطالبی پیرامون اهمیت و ضرورت پرداختن به این موضوع در شرایط کنونی ارائه نمودند و بر ضرورت تدوین سند سیاستی «ادغام سلامت روان در بازسازی اجتماعی، اقتصادی و شهری پسا جنگ» با تمرکز بر توان بخشی روانی پایدار و جامعه‌محور، به دنبال بازسازی پیوندهای اجتماعی و افزایش تاب‌آوری در مناطق آسیب‌دیده، تأکید نمودند. همچنین توجه ویژه به غربالگری روانی کودکان و نوجوانان در مدارس را از دیگر اقدامات کلیدی برشمردند. این ابتکار، ارتقای سلامت روان را به عنوان زیرساختی حیاتی برای بازسازی جامعه معرفی می‌کند و نویدبخش آینده‌ای تاب‌آورتر است.

در سخنرانی دکتر محمدباقر صابری زفرقندی، عضو وابسته فرهنگستان علوم پزشکی درباره ارتقا و حفظ سلامت روان در دوران پس از بحران و تروماهای جنگی، موارد مهم زیر مطرح شد:

- ✓ رویدادهای بحرانی و بلایا، از جمله جنگ، پیامدهای شدید اجتماعی و روان‌شناختی دارند. تا ۳۰٪ از درگیرشوندگان ممکن است دچار اختلالات روانی مانند اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، افسردگی و اضطراب شوند. در میان گروه‌های آسیب‌پذیر، زنان، کودکان، سالمندان و ارائه‌دهندگان خدمات نیازمند توجه ویژه هستند.
 - ✓ راهبردهای کلیدی برای ارتقای سلامت روان در دوران پس از بحران عبارتند از: آموزش مهارت‌های تاب‌آوری، کاهش انگ اجتماعی مرتبط با مشکلات روانی، گسترش خدمات اولیه سلامت روان و استفاده از فناوری‌های نوین مانند مشاوره آنلاین و اپلیکیشن‌ها.
 - ✓ جنگ با تهدید مکرر مرگ و خشونت، آوارگی، جدایی از خانواده و از دست دادن عزیزان یا مسکن همراه است و فشار روانی شدیدی ایجاد می‌کند. PTSD، افسردگی، اختلال خواب، دردهای مزمن روان‌تنی و افزایش نرخ مرگ و میر از شایع‌ترین اختلالات پس از جنگ می‌باشد.
 - ✓ درمان‌ها شامل درمان رفتاری-شناختی متمرکز بر تروما، درمان بین‌فردی و دارودرمانی است. همچنین، حمایت خانواده و جامعه در فرآیند بهبودی بسیار مهم است. حساسیت فرهنگی در تشخیص و درمان، توجه به مفاهیم دینی مانند شهادت و نقش خانواده و روابط نزدیک، در بازسازی روانی اهمیت ویژه‌ای دارند.
- اعضای گروه بر غربالگری گسترده تروما، تیم‌های سیار سلامت روان و سیستم‌های پشتیبانی مبتنی بر جامعه تاکید نمودند تا زخم‌های روانی عمیق غیرنظامیان، نظامیان و امدادگران التیام یابد. همچنین مطالبی پیرامون: «افزایش امید و مهرورزی، همدلی و گفتگوی جمعی، بازسازی و افزایش اعتماد اجتماعی و سازوکارهای تخلیه هیجانی» ارائه کردند.

توصیه‌های مطرح شده:

- توصیه‌های سیاستی مطرح شده در جلسه عبارتند از:
- اولویت‌دهی به سلامت روان در برنامه‌های بازسازی
- تخصیص بودجه مستقل برای سلامت روان
- غربالگری گسترده روانی و مداخله زودهنگام
- توانمندسازی نظام سلامت روان
- تقویت حمایت‌های روانی-اجتماعی جامعه‌محور
- توجه ویژه به مراقبین و امدادگران برای پیشگیری از فرسودگی و فراهم آوردن فضای امن برای تخلیه هیجانی

➤ توجه به نقش حیاتی رسانه‌های جمعی: بازنمایی مسئولانه و بدون آسیب‌زا از واقعیت‌ها، پرهیز از پخش تصاویر دلخراش و خشونت‌آمیز، ترویج سواد سلامت روان و استفاده از کارشناسان دارای صلاحیت علمی به جای افراد غیرمتخصص

➤ تأکید بر روایت‌های امیدبخش و ترویج الگوهای مثبت از بازماندگان مقاوم

رئوس نتایج مذاکرات در جلسه:

➤ تدوین سند سیاستی «ادغام سلامت روان در بازسازی اجتماعی، اقتصادی و شهری پساجنگ»