

# گره‌های فرهنگی سلامت روان

تابو و انگ‌های اجتماعی در بسیاری از جوامع هنوز مانع مراجعه به روانشناس و درمان اختلالات روانی است و بدون تغییر این نگرش، بهترین و کارآمدترین برنامه‌ها نیز بی‌اثر می‌مانند

در بسیاری جوامع، اختلالات روانی همچنان یک انگ اجتماعی و تابو محسوب می‌شوند. در میان طبقات محروم، این موانع فرهنگی با شدت بیشتری وجود دارند و نه‌تنها دسترسی به درمان را ناممکن می‌کنند، بلکه به عامل تشدید اختلالات تبدیل می‌شوند. یکی از بسترهایی که سیاست‌گذاران باید به آن توجه ویژه داشته باشند عرصه فرهنگ و تأثیرات جدی آن بر مردم است.

## تابوها و انگ‌های اجتماعی

برچسب‌هایی چون دیوانه، ضعیف یا روانی در مواقع زیاد و میان جوامع سنتی متوجه کسی است که به روان‌درمانگر مراجعه می‌کند. این انگ‌ها در ذهن جامعه اطراف فرد ماندگار است و او را از درمان اختلالات روانی بازمی‌دارد. در باور عامه، شبکه‌های محلی و حتی خانواده‌ها بیماری روانی با شرم و محرومیت همراه است. هرچند بخش زیادی از جامعه امروز ضرورت استفاده از خدمات روان‌درمانی را پذیرفته، اما هنوز عده بسیاری حاضر نیستند منویات خود را در حضور دیگری به زبان بیاورند یا جایی مطرح کنند که تحت درمان هستند. مرتضی جوانی ۳۰ ساله، اهل یک روستا و ساکن در تهران است. او می‌گوید: «اگر به من بگویند سرطانی داری بهتر است تا بگویند روانی. مردم در روستا این چیزها را درک نمی‌کنند فکر می‌کنند تو دیوانه شده‌ای. اگر بروی پیش روان‌شناس دیگر کسی روی تو حساب نمی‌کند. وقتی در روستا هستم نمی‌توانم از این حرف‌ها بزنم. اما وقتی در شهر هستم کسی قضاوت نمی‌کند و در مورد مشکلاتم با روان‌شناس صحبت می‌کنم.» نمونه‌هایی مثل مرتضی فراوانند. این نشان می‌دهد گره‌های کور فرهنگی در قشر محروم جامعه ممکن است سیاست‌گذاری‌ها را آیز با شکست مواجه کند.

ایجاد زیرساخت استفاده از خدمات روان‌درمانی در چنین مکان‌هایی قبل از آن که حرکت‌هایی برای تغییرات فرهنگی انجام شده باشد شاید کاری عبث باشد. خانه‌های سلامت خالی و روانشناسان بیکار نمی‌توانند دردی را از کسی که در درون خود رنج

می‌کشد اما جرأت مراجعه به روانشناس را ندارد دوا کنند. برای پی بردن به دلایل این امر باید به سراغ زیرساخت‌ها رفت. افراد محروم کمتر فرصت و ابزار برای آگاهی دارند. دسترسی آن‌ها به اطلاعات و آموزش محدود است. ترس عامل مهم دیگر است. ترس بازماندن از نقش اجتماعی، در کنار فقر اقتصادی، بیمار روانی بودن می‌تواند به معنای طرد در اجتماع کوچک محلی باشد.

## نشانه‌هایی که نباید نادیده گرفت

دکتر لیلا برادران، روان‌درمانگر در پاسخ به این سؤال که آیا لازم است همه افراد به روانشناس مراجعه کنند یا خیر به آتی‌نو می‌گوید: «همه ما زمینه‌های مختلفی از مشکلات را داریم، شاید به همین خاطر است که در روانشناسی می‌گوییم از نظر روانی آدم صددرصد سالم نداریم. خود ما هم به روان‌درمانگر مراجعه می‌کنیم.



مهم شدت و ضعف این ناسالمی است. در خیلی موارد مشکلات افراد با همیاری، صحبت با خانواده و دوستان و بازگشت به نظم برطرف می‌شود. اما این‌ها مسائل ساده را در بر می‌گیرند. در موارد پیشرفته‌تر فرد باید کمک بگیرد و مشکل او نیاز به مداخله دارد. این را هم خود او می‌تواند تشخیص دهد. وقتی یک حال بد مداوم می‌شود و از بین نمی‌رود باید آن را جدی گرفت و به روانشناس مراجعه کرد. حتی نشانه‌های جسمی مانند تپش قلب بالا، حملات ترس، پرخاشگری بدون سابقه قبلی هشدارهایی جدی تلقی می‌شوند.»

از طرفی عواقب درمان نکردن اختلالات روانی کم نیست. برادران در این مورد اضافه می‌کنند: «افرادی که احتیاج به درمان دارند، ممکن است به‌جای مراجعه، درد را با سکوت تحمل کنند. این موضوع موجب تشدید افسردگی، اضطراب و حتی مشکلات اجتماعی مثل پرخاشگری و بیکاری می‌شود. بعضی مشکلات با

صورت صلاحدید، برای دریافت خدمات تخصصی، به مراکز سراج ارجاع داده شود.

## سکوت ناخوشدونی

در دنیایی که زندگی روزمره سلبریتی‌ها هم به تیر اخبار راه پیدا می‌کند، باید این را عجیب و ناخوشدونی دانست که اجرای اقدامات مهمی چون طرح سراج این گونه به محاق خبری رفته است. در طول چند سال به جز چند رسانه بقیه به این طرح آن‌گونه که باید توجه نشان ندادند و جزئیات آن را با مردم در میان نگذاشتند. چنین طرح‌هایی برای موفقیت فقط به سیاست‌گذاری و اجرا نیاز ندارند، بلکه همراهی همه‌بخش‌های جامعه از جمله مجامع دانشگاهی، رسانه‌های خبری و سازمان‌های مردم نهاد نیز لازمه کار است.

## چالش‌ها و موانع ساختاری

بیماری‌ها و اختلالات حوزه روان انسان مانند برخی بیماری‌های مزمن جسمی هستند. گاهی لازم است فرد خدمات روان‌درمانی را تا آخر عمر دریافت کند و یا در دوره‌های بلندمدت روانپزشکی و روانکاوی معالجه شود. این جملات گویای آن است که اختصاص بودجه به این مسئله حیاتی و راهگشاست. هزینه‌های خدمات روانشناسی بالاست و بسیاری از افراد با وجود آگاهی از مشکلات خود به سمت درمان نمی‌روند. تعرفه‌های خدمات روانشناسی و مشاوره سال ۱۴۰۴ در مقطع کارشناسی ارشد پنج میلیون و ۲۵۰ هزار ریال و برای مقطع دکتری ۶ میلیون و ۲۰۰ هزار ریال تعیین شد. این تعرفه‌ها براساس ارائه ۴۵ دقیقه خدمات از سوی هیأت وزیران تصویب شده است. یکی از چالش‌های اصلی این است که با وجود تعیین تعرفه رسمی، بسیاری از روانشناسان



## ترس پنهان از روان درمانی

یکی از جدی‌ترین چالش‌ها در مسیر بهبود سلامت روان در کشور، موانع فرهنگی است که مانع مراجعه افراد به مراکز مشاوره یا روان‌درمانی می‌شود. هنوز در ذهن بسیاری از مردم، دریافت خدمات روانشناسی به‌عنوان نشانه ضعف یا بیماری جدی قلمداد می‌شود و همین نگاه، باعث تأخیر یا اجتناب از درمان می‌شود. برای عبور از این سد نامرئی، آموزش و اطلاع‌رسانی محلی می‌تواند نقشی کلیدی ایفا کند. تجربه نشان داده استفاده از خانه‌های بهداشت روستایی و شبکه بهورزان، همراه با ظرفیت معلمان مدارس، راهی مؤثر برای انتقال پیام‌های ساده اما معتبر درباره اختلالات روانی رایج، مراحل درمان و فواید آن است. این پیام‌ها وقتی با زبان مردم و در محیط‌های آشنا منتقل شوند، اثرگذاری بیشتری دارند.

حضور روان‌شناسان و روان‌درمانگران در میان مردم، فراتر از اتاق درمان، گامی مهم برای جلب اعتماد است. شرکت در فعالیت‌های محلی، همراهی در رویدادهای فرهنگی یا ورزشی و حتی گفتگوهای کوتاه در حاشیه این برنامه‌ها، به کاهش اضطراب افراد نسبت به مراجعه کمک می‌کند. روش «مراجعه‌چهره‌به‌چهره» در این میان جایگاه ویژه‌ای دارد؛ زیرا امکان برقراری ارتباط انسانی و مستقیم را فراهم می‌کندو این ارتباط، زمینه‌ساز اعتماد و تعامل به ادامه درمان است. به گفته یک روان‌درمانگر حوزه اختلالات اضطراب، باید به مردم نشان داد که زندگی بدون اضطراب و افسردگی تاحه اندازه‌می‌تواند کیفیت بالایی داشته باشد. وقتی فرد تجربه کند که ضایعت بیشتری از خود، خانواده و شغلش دارد، انگیزه‌اش برای ادامه مسیر درمانی به مراتب بیشتر می‌شود.

نکته ظریف در این مسیر، نحوه بیان مشکلات روانی است. استفاده از ادبیاتی که بار مثبت دارد و به جای تمرکز بر برچسب «اختلال روانی» یا «بیماری روانی»، از نشانه‌ها و تجربه‌های ملموس‌تری مثل «بی‌خوابی»، «تپش قلب» یا «احساس خستگی دائمی» حرف می‌زند، باعث می‌شود پیام‌ها برای مردم قابل درک‌تر و کمتر تهدیدآمیز باشند. این تغییر لحن می‌تواند مقاومت‌های ناخودآگاه را کاهش دهد و مسیر را برای گفت‌وگو و پذیرش درمان هموارتر کند.

با این حال، حتی بهترین روش‌های اطلاع‌رسانی هم در صورتی به نتیجه می‌رسند که همزمان نگرش اجتماعی تغییر کند. تازمانی که انگ اجتماعی و قضاوت‌های منفی نسبت به مراجعه‌کنندگان به مراکز روان‌درمانی وجود دارد، بخش بزرگی از نیازمندان از این خدمات محروم خواهند ماند. تغییر نگرش یک فرایند زمان‌بر است که نیاز به کار هماهنگ میان رسانه‌ها، مدارس، مراکز بهداشت و فعالان محلی دارد.

در نهایت، دستیابی به عدالت در سلامت روان نیازمند ترکیبی از آموزش محلی، اعتمادسازی و طراحی پیام‌های ساده و متناسب با فرهنگ هر منطقه است. وقتی مردم ببینند که اطلاعاتی معتبر از افرادی مورد اعتمادشان می‌گیرند و در عین حال فشار قضاوت اجتماعی کاهش یافته است، تمایل شان برای مراجعه و پیگیری درمان افزایش می‌یابد. چنین رویکردی، نه تنها بار مراجعات دیرهنگام و هزینه‌های بالای درمان را کم می‌کند، بلکه می‌تواند کیفیت زندگی هزاران نفر را در شهرها و روستاهای کشور بهبود بخشد.

سمیرا مرادی

روزنامه نگار

ضعف

اطلاع‌رسانی،

ترس از

قضاوت و

محدودیت

آموزش در

جوامع محروم

باعث می‌شود

بیماران روانی

به درمان

دسترسی

نداشته و

مشکلاتشان

تشدید شود