

■ شماره تخصصی سلامت روان

مجله تخصصی

فصل نامه

# بهداشت روان و جامعه

سال هفدهم ■ زمستان ۱۴۰۳ ■ شماره ۱۰۷ ■ ۱۰۰,۰۰۰ تومان



## آنچه در این شماره می‌خوانید:

- سخنی با خوانندگان
- پیشگیری از افسردگی: کلید سلامت روان
- آزمون‌های روانشناختی راهی برای مدیریت و کنترل شرایط
- چکاپ مغز هم مانند چکاپ قلب مهم است
- ابزاری برای ثبت فعالیت‌های مغزی؛ نقشه مغزی چه چیزهایی را ثبت می‌کند؟
- در جهان چقدر تشخیص‌های نادرست اختلالات روحی روانی دیده شده است؟
- انواع روش‌های تشخیصی برای اختلالات روحی و شناختی
- چه انتظاراتی باید از روان‌درمانگر داشته باشیم؟
- درمان اختلالات روانی: یک رویکرد چندبعدی در برابر رویکرد یک بعدی
- چند درصد بهبودی را، باید درمان بدانیم؟
- باورهای غلط در مورد روانپزشکان؛ سپری سخت در درمان
- تفاوت روانشناس با روانپزشک: یکبار برای همیشه

آرامش  
توانمندی  
یادگیری  
هوشمندی



## تفاوت روانشناس با روانپزشک: یکبار برای همیشه

چکاپ مغز هم مانند چکاپ قلب  
مهم است

پیشگیری از افسردگی:  
کلید سلامت روان

آزمون‌های روانشناختی راهی  
برای مدیریت و کنترل شرایط

ابزاری برای ثبت فعالیت‌های  
مغزی؛ نقشه مغزی چه  
چیزهایی را ثبت می‌کند؟

درمان اختلالات روانی:  
یک رویکرد چندبعدی در  
برابر رویکرد یک بعدی

باورهای غلط در مورد روانپزشکان؛  
سپری سخت در درمان

تلفن: ۰۲۱ - ۸۴۰۱۲۰۰۰  
[www.atiehclinic.com](http://www.atiehclinic.com)



# بهداشت روان و جامعه

فصل نامه

سال هفدهم ■ ۱۴۰۳ ■ شماره ۱۰۷

روش: اطلاع رسانی، پژوهشی، آموزشی  
زمینه: علوم انسانی (روانشناسی)



## مجله سلامت سالمندی

صفحه	فهرست
۲	■ سخنی با خوانندگان
۳	■ پیشگیری از افسردگی: کلید سلامت روان
۶	■ آزمون‌های روانشناختی راهی برای مدیریت و کنترل شرایط
۸	■ چکاپ مغز هم مانند چکاپ قلب مهم است
۱۰	■ ابزاری برای ثبت فعالیت‌های مغزی؛ نقشه مغزی چه چیزهایی را ثبت می‌کند؟
۱۲	■ در جهان چقدر تشخیص‌های نادرست اختلالات روحی‌روانی دیده شده است؟
۱۴	■ انواع روش‌های تشخیصی برای اختلالات روحی و شناختی
۱۶	■ چه انتظاراتی باید از روان‌درمانگر داشته باشیم؟
۱۸	■ درمان اختلالات روانی: یک رویکرد چندبعدی در برابر رویکرد یک بعدی
۲۰	■ چند درصد بهبودی را، باید درمان بدانیم؟
۲۲	■ باورهای غلط در مورد روانپزشکان؛ سپری سخت در درمان
۲۴	■ تفاوت روانشناس با روانپزشک: یکبار برای همیشه

♦ صاحب امتیاز:  
گروه آتیه درخشان ذهن

♦ مدیر مسئول:  
دکتر رضا رستمی

♦ دبیر شورای سیاست‌گذاری:  
حسین رضا رستمی

♦ سر دبیر:  
دکتر آسیه رضایی نیاسر

♦ دبیر تحریریه:  
سید مصطفی ضرابی حسینی

♦ هیئت تحریریه:  
پروفسور رضا رستمی، دکتر آسیه رضایی نیاسر،  
سید مصطفی ضرابی حسینی، میلاد زارعی، مریم رزاق نیا

♦ مدیر اجرایی:  
حمید میردامادیان

♦ مدیر هنری:  
منیر شاه‌محمدلو

بهداشت روان و جامعه مجله‌ای کاملاً خصوصی بوده و به هیچ ارگان یا موسسه‌ای وابسته نمی‌باشد.  
نقل قول از مطالب مجله با ذکر منبع بلامانع است.  
استفاده از تصاویر مجله منوط به رضایت عکاس است.

♦ لیتوگرافی و چاپ:  
چاپ نقش و نشان، تهران، خیابان دماوند، اول سی متری نیروی هوایی، خیابان آقاجانی شرقی، پلاک ۲۲، تلفن ۰۲۱۷۷۱۷۵۰۴۹

♦ نشانی:  
تهران، خیابان ولی‌عصر، بالاتر از میدان ونک، خیابان والی‌نژاد، پلاک ۲۳  
گروه آتیه درخشان ذهن

♦ تلفن تحریریه:  
۰۲۱-۸۴۰۱۲۰۰۰

♦ تلفن درج آگهی‌ها:  
۰۲۱-۸۴۰۱۲۵۵۵

♦ وب سایت:  
www.atiehclinic.com

♦ پست الکترونیکی:  
info@atiehclinic.com

در دنیای پرهیاهو و متلاطم امروز، بسیاری از ما درگیر مبارزاتی درونی هستیم که گاه به نظر می‌رسد بی‌پایانند. اختلالات روحی و روانی، همچون سایه‌هایی سنگین، می‌توانند بر شادابی و خلاقیت زندگی ما سایه بیفکنند. اما در این تاریکی، نور روانشناسی به‌عنوان یک راهنمای دلسوز و کارآمد می‌درخشد و به ما کمک می‌کند تا از این چالش‌ها عبور کنیم و به زندگی‌ای پربار و شاداب دست یابیم.

تصور کنید زنی که سال‌ها با افسردگی دست و پنجه نرم کرده است. هر روز برای او مانند یک مبارزه‌ی بی‌پایان است. اما یک روز، با کمک یک روانشناس، او تصمیم می‌گیرد که به جای تسلیم شدن، به درون خود سفر کند. او می‌آموزد که افکارش را به چالش بکشد و آن‌ها را



با واقعیت‌های مثبت عوض کند. او با هر جلسه‌ی درمان، همچون پرنده‌ای که در تلاش برای پرواز است، به تدریج قدرت و اعتماد به نفس خود را پیدا می‌کند.

او پس از چند ماه، نه تنها توانسته است بر افسردگی‌اش غلبه کند، بلکه به یک هنرمند تبدیل می‌شود. او با قلم و بوم‌اش به خلق آثاری می‌پردازد که نه تنها احساساتش را به تصویر می‌کشد، بلکه الهام‌بخش دیگران نیز می‌شود. آثارش به نمایشگاه‌ها راه پیدا می‌کنند و او به یک نماد امید برای کسانی که با چالش‌های مشابه روبرو هستند، تبدیل می‌شود.

این‌ها تنها نمونه‌ای از تغییرات شگرفی هستند که می‌توانند پس از درمان در زندگی افراد رخ دهند. روانشناسی به ما یاد می‌دهد که هر تاریکی، روزی به پایان می‌رسد و هر چالش، فرصتی برای رشد و تعالی است. با اراده و حمایت مناسب، می‌توانیم از دل مشکلات، باغی از امید و خلاقیت بسازیم و به زندگی‌ای پر از رنگ و زیبایی دست یابیم.

هر یک از ما می‌توانیم قهرمان داستان خود باشیم، با نوری در دل و گام‌هایی مطمئن به سمت آینده‌ای بهتر. به یاد داشته باشید که هر قدمی که به جلو برمی‌دارید، شما را به دنیایی سرشار از امکان و امید نزدیک‌تر می‌کند. پس هرگز تسلیم نشوید و همیشه به جستجوی نور در دل تاریکی‌ها ادامه دهید.

**دکتر آسیه رضایی نیاسر**

**دکتری روانشناسی شناختی و مدیرعامل گروه آتیه درخشان ذهن**



# پیشگیری از افسردگی: کلید سلامت روان

پیشگیری بهتر از درمان؛ این جمله‌ای است که می‌تواند زندگی ما را متحول کند.

افسردگی، این سایه‌ی غم‌انگیز، می‌تواند بر روی کیفیت زندگی‌مان تأثیر عمیقی بگذارد.

اما با اتخاذ برخی تدابیر ساده، می‌توانیم خود را از دام آن رها کنیم.



## حرکت به سمت زندگی فعال

ورزش نه تنها جسم را تقویت می‌کند، بلکه روح را نیز شاداب نگه می‌دارد. حتی یک پیاده‌روی کوتاه در پارک می‌تواند به افزایش سطح اندورفین‌ها و بهبود خلق و خو کمک کند.

## تغذیه: سوختی برای روح

یک رژیم غذایی متعادل، سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و مواد مغذی، می‌تواند به بهبود وضعیت روحی و جسمی‌تان کمک کند. غذاهایی مانند ماهی‌های چرب و مغزها از بهترین دوستان مغز شما هستند.



## خواب: کلید آرامش

خواب کافی و با کیفیت، نه تنها به بهبود تمرکز کمک می‌کند، بلکه به تنظیم احساسات نیز یاری می‌رساند. سعی کنید یک روتین خواب منظم داشته باشید.





## مدیریت استرس: آرامش در دل طوفان

تکنیک‌های مدیتیشن و تنفس عمیق می‌تواند به شما کمک کند تا در مواجهه با چالش‌ها، آرامش خود را حفظ کنید.

## ارتباطات اجتماعی: نیروی حمایت

در دنیای پرمشغله امروز، ارتباط با دیگران را فراموش نکنید. گفتگو با دوستان و خانواده می‌تواند به شما احساس امنیت و حمایت بدهد.



## شناخت احساسات: قدرت در بیان

شناسایی و بیان احساسات، ابزاری قوی برای پیشگیری از افسردگی است. بگذارید احساسات‌تان آزادانه بیان شوند. اگر حس می‌کنید که افسردگی به سراغ‌تان آمده، به خودتان اجازه دهید که کمک بگیرید. مشاوره با یک متخصص می‌تواند دریچه‌ای به سوی بهبودی باشد.



### Reference

1. "The Role of Physical Activity in the Prevention of Depression"
2. "Nutrition and Mental Health: A Review of the Evidence"
3. "Sleep and Mental Health: A Review of the Literature"
4. "Mindfulness-Based Interventions for Mental Health: A Review"
5. "The Importance of Social Support in Mental Health"

به یاد داشته باشید، پیشگیری از افسردگی نه تنها یک انتخاب، بلکه یک تعهد به سلامت روان شماست. بیایید با هم قدم به قدم به سمت یک زندگی شادتر و سالم‌تر حرکت کنیم.

# آزمون‌های روانشناختی

## راهی برای مدیریت و کنترل شرایط



در دنیای امروز، سلامت روان بیش از هر زمان دیگری مورد توجه قرار گرفته است. اختلالات روانی نه تنها تأثیرات عمیقی بر زندگی فردی دارند، بلکه می‌توانند بر روابط اجتماعی و عملکرد شغلی نیز تأثیر بگذارند. در این راستا، آزمون‌های روانشناسی و روانشناختی به عنوان ابزارهایی مؤثر در شناسایی و پیشگیری از این اختلالات مطرح می‌شوند. این آزمون‌ها به ما این امکان را می‌دهند که به عمق روح انسان نفوذ کنیم و با شناسایی زودهنگام علائم، از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری کنیم. در واقع، این آزمون‌ها نه تنها به ارزیابی وضعیت روانی کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند به افراد در توسعه مهارت‌های مقابله‌ای و افزایش آگاهی از خود یاری رسانند.

آزمون‌های روانشناسی و روانشناختی می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از اختلالات روانی ایفا کنند. در زیر به برخی از تأثیرات آن‌ها اشاره می‌شود:

### ■ شناسایی زودهنگام

آزمون‌های روانشناسی می‌توانند به شناسایی علائم اولیه اختلالات روانی کمک کنند. این شناسایی زودهنگام می‌تواند به مداخله سریع و مؤثر منجر شود.

### ■ ارزیابی وضعیت روانی

این آزمون‌ها می‌توانند به ارزیابی وضعیت روانی فرد کمک کنند و نقاط قوت و ضعف او را مشخص کنند. این اطلاعات می‌تواند به طراحی برنامه‌های پیشگیری و درمان کمک کند.



## ■ افزایش آگاهی

آزمون‌های روانشناسی به افراد کمک می‌کنند تا خود را بهتر بشناسند و از وضعیت روانی خود آگاه شوند. این آگاهی می‌تواند انگیزه‌ای برای تغییرات مثبت در زندگی باشد.

## ■ پیش‌بینی ریسک

آزمون‌های روانشناسی می‌توانند به شناسایی عواملی که فرد را در معرض خطر اختلالات روانی قرار می‌دهند، کمک کنند. این اطلاعات می‌تواند برای طراحی برنامه‌های پیشگیری مؤثرتر استفاده شود.

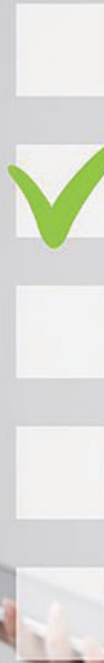
## ■ توسعه مهارت‌های مقابله‌ای

برخی آزمون‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مهارت‌های مقابله‌ای را شناسایی و تقویت کنند. این مهارت‌ها می‌توانند در مدیریت استرس و چالش‌های زندگی مؤثر باشند.

## ■ حمایت از درمان

در صورت نیاز به درمان، نتایج آزمون‌ها می‌توانند به متخصصان کمک کنند تا بهترین روش درمانی را انتخاب کنند و پیشرفت فرد را ارزیابی کنند.

به طور کلی، آزمون‌های روانشناسی و روانشناختی ابزاری مؤثر در پیشگیری از اختلالات روانی محسوب می‌شوند و می‌توانند به بهبود سلامت روان جامعه کمک کنند. ■





# چکاپ مغز هم مانند چکاپ قلب مهم است

همان‌طور که افراد به چکاپ‌های قلبی و آزمایش‌های خون برای بررسی وضعیت جسمی خود توجه می‌کنند، شناخت عملکرد مغز نیز به همان اندازه ضروری است. نقشه مغزی (QEEG) به عنوان یک ابزار نوین و کارآمد، به ما این امکان را می‌دهد که به عمق فعالیت‌های الکتریکی مغز نفوذ کنیم و علائم زود هنگام اختلالات روانی و عصبی را شناسایی کنیم. این آزمون نه تنها به تشخیص به موقع مشکلات کمک می‌کند، بلکه می‌تواند راهنمایی برای انتخاب بهترین روش‌های درمانی و نظارت بر پیشرفت بیمار باشد. بنابراین می‌توان گفت، انجام نقشه مغزی (QEEG) به عنوان یک ابزار تشخیصی و پیشگیرانه، اهمیت زیادی دارد و می‌توان آن را با چکاپ‌های قلبی یا آزمایشات خون مقایسه کرد. در اینجا به دلایل اهمیت این آزمون پرداخته می‌شود:

## شناسایی مشکلات زود هنگام

QEEG می‌تواند به شناسایی اختلالات و ناهنجاری‌های مغزی در مراحل اولیه کمک کند. مانند چکاپ‌های قلبی که به شناسایی بیماری‌های قلبی در مراحل اولیه می‌پردازند، نقشه مغزی نیز می‌تواند نشانه‌های اولیه اختلالات روانی و عصبی را نمایان کند.

## ارزیابی عملکرد مغز

این آزمون به بررسی الگوهای فعالیت الکتریکی مغز می‌پردازد و می‌تواند اطلاعات دقیقی درباره عملکرد مغز ارائه دهد. این اطلاعات می‌تواند به تشخیص اختلالاتی چون ADHD، اضطراب و افسردگی کمک کند.



## راهنمایی در درمان

نتایج QEEG می‌تواند به پزشکان و متخصصان در انتخاب بهترین روش‌های درمانی کمک کند. مشابه نتایج آزمایشات خون که می‌توانند به تعیین بهترین درمان برای مشکلات جسمی کمک کنند، QEEG نیز به تعیین رویکردهای مؤثر درمانی در زمینه روانشناسی کمک می‌کند.



## نظارت بر پیشرفت درمان

QEEG همچنین می‌تواند به عنوان ابزاری برای ارزیابی تأثیر درمان‌ها و نظارت بر پیشرفت بیمار مورد استفاده قرار گیرد. این قابلیت مشابه با چکاپ‌های پزشکی است که به ما امکان می‌دهد تا تأثیر درمان‌ها را بر روی سلامت کلی خود ارزیابی کنیم.

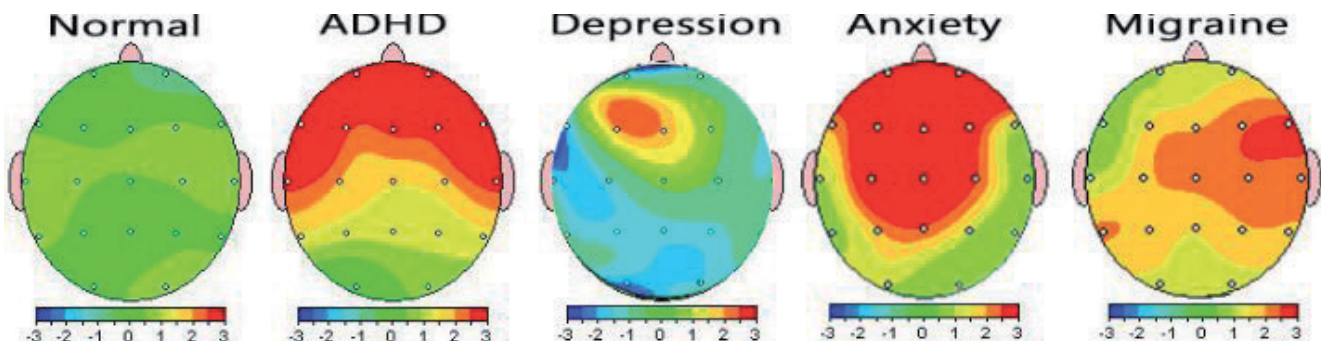


## درک و آگاهی از شرایط

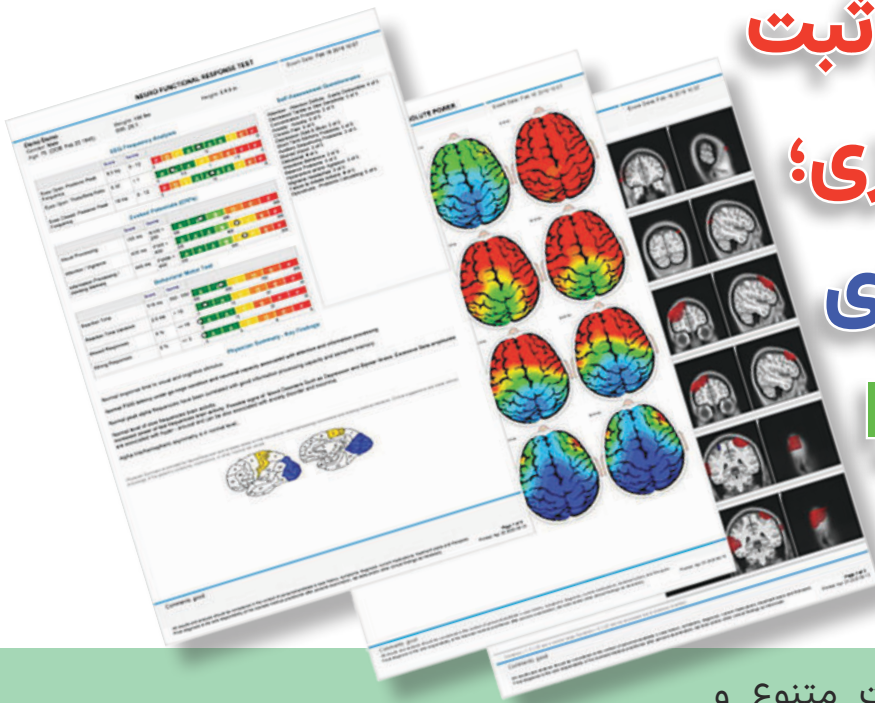
آگاهی از وضعیت مغزی و عملکرد آن می‌تواند به افراد کمک کند تا درک بهتری از سلامت روان خود پیدا کنند و اقداماتی پیشگیرانه برای بهبود کیفیت زندگی‌شان انجام دهند.



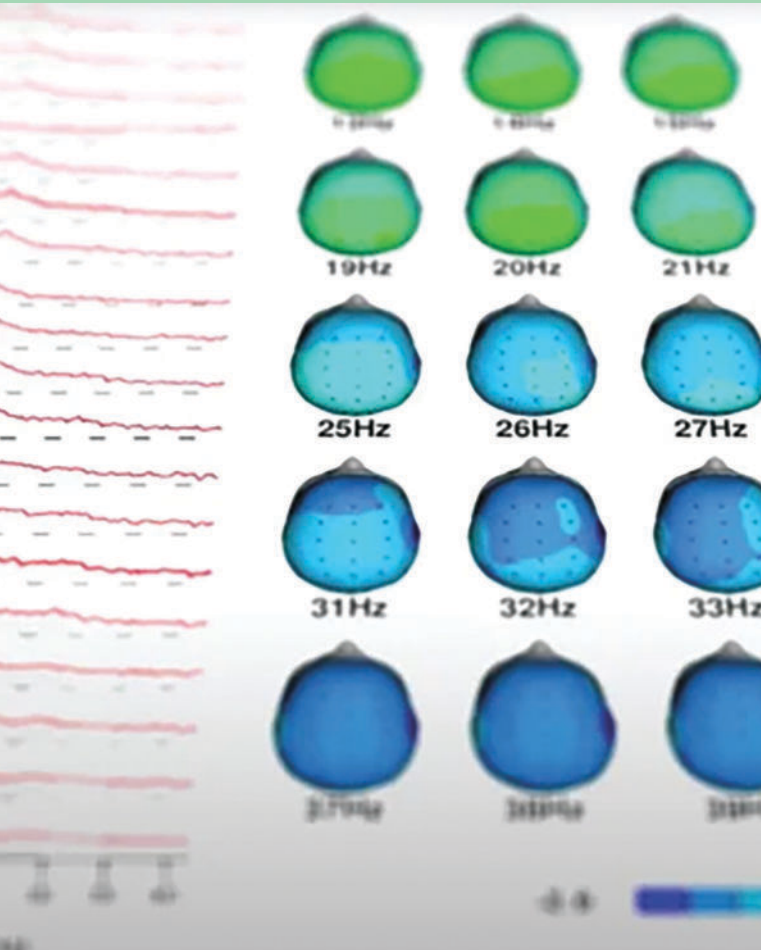
به طور کلی، انجام نقشه مغزی (QEEG) به عنوان یک ابزار مؤثر در تشخیص و پیشگیری از اختلالات مغزی و روانی، مشابه با چکاپ‌های قلبی و آزمایشات خون، نقش حیاتی در حفظ سلامت کلی انسان دارد. ■



# ابزاری برای ثبت فعالیت‌های مغزی؛ نقشه مغزی چه چیزهایی را ثبت می‌کند؟



نقشه مغزی (QEEG) اطلاعات متنوع و ارزشمندی در مورد عملکرد و وضعیت مغز ارائه می‌دهد. در زیر به برخی از مهم‌ترین اطلاعاتی که این آزمون می‌تواند فراهم کند، اشاره می‌شود:



## الگوهای فعالیت الکتریکی

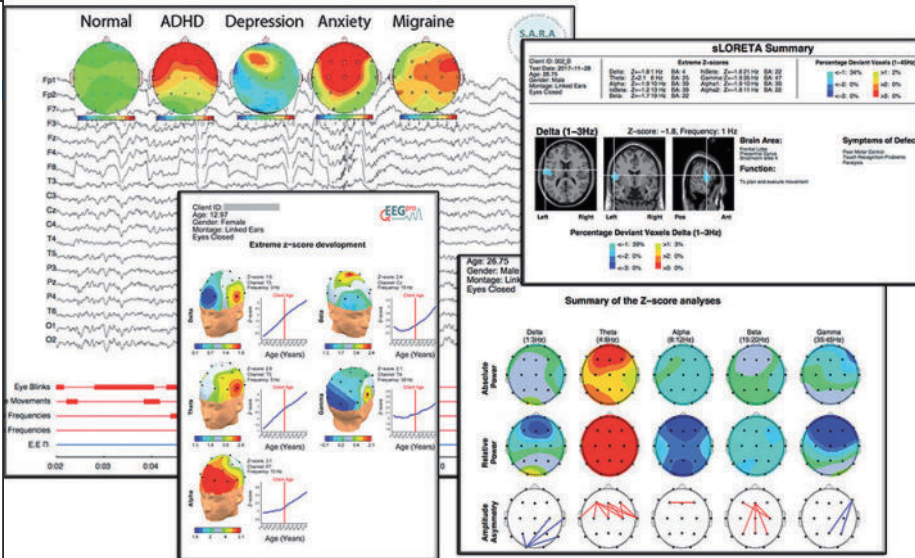
- QEEG می‌تواند الگوهای فعالیت الکتریکی مغز را در مناطق مختلف شناسایی کند. این الگوها می‌توانند نشانه‌های فعالیت نرمال یا ناهنجاری‌های مغزی را نشان دهند.

## شناسایی ناهنجاری‌ها

- این آزمون می‌تواند به شناسایی ناهنجاری‌هایی مانند اختلالات توجه، اضطراب، افسردگی، صرع و سایر اختلالات روانی و عصبی کمک کند.

## تحلیل فرکانس‌ها

- QEEG فرکانس‌های مختلف امواج مغزی (دلتا، تتا، آلفا، بتا و گاما) را تحلیل می‌کند. هر کدام از این فرکانس‌ها با نوع خاصی از فعالیت‌های مغزی و حالات ذهنی مرتبط هستند.

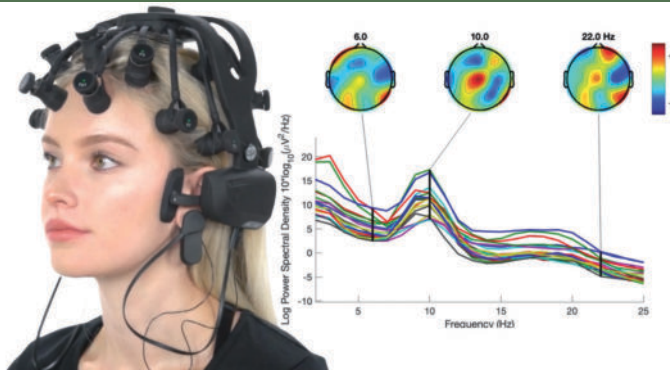


### مقایسه با الگوهای نرمال

• نتایج QEEG می‌تواند با پایگاه‌های داده‌ای از الگوهای نرمال مقایسه شود تا مشخص شود که آیا فعالیت مغز فرد در محدوده طبیعی قرار دارد یا خیر.

### ارزیابی تأثیر درمان

• این آزمون می‌تواند به ارزیابی تأثیر درمان‌ها بر روی فعالیت مغزی کمک کند، به طوری که متخصصان بتوانند پیشرفت بیمار را مشاهده کنند و روش‌های درمانی را تنظیم کنند.

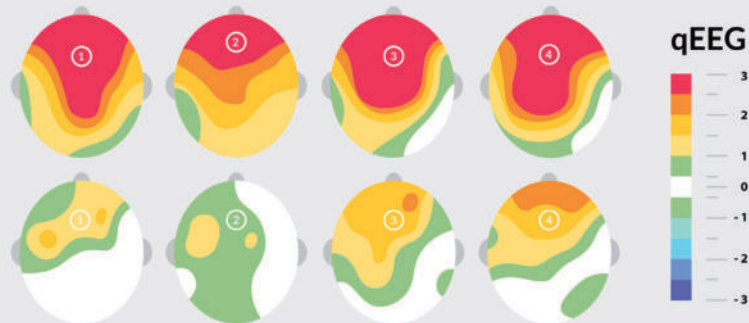


### شناسایی نقاط قوت و ضعف

• QEEG می‌تواند نقاط قوت و ضعف عملکرد مغز را شناسایی کند، که می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی شخصی‌سازی شده کمک کند.

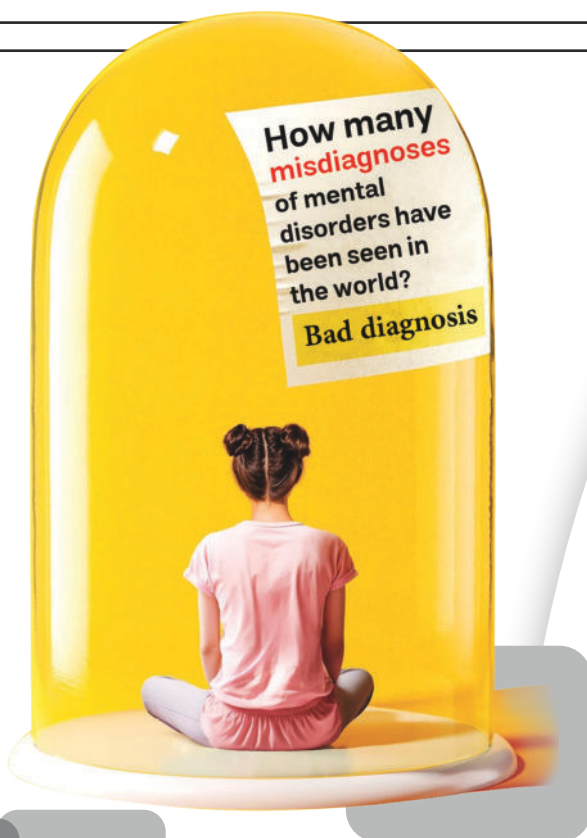
### اطلاعات در مورد خواب و استرس

این آزمون می‌تواند به شناسایی مشکلات خواب و تأثیر استرس بر روی فعالیت مغزی کمک کند، که در مدیریت سلامت روان بسیار مهم است.



به طور کلی، نقشه مغزی (QEEG) ابزاری قدرتمند برای درک عمیق‌تر از عملکرد مغز و

شناسایی اختلالات مرتبط با آن است. ■



## در جهان چقدر تشخیص‌های نادرست اختلالات روحی‌روانی دید شده است؟

تشخیص‌های نادرست اختلالات روانی در سطح جهانی موضوعی مهم و چالش‌برانگیز است. آمار دقیق ممکن است بسته به منطقه و نوع اختلال متفاوت باشد، اما برخی نکات کلی وجود دارد که می‌توان به آن‌ها اشاره کرد:

### شیوع بالای تشخیص‌های نادرست

■ برآوردها نشان می‌دهند که در برخی از مطالعات، میزان تشخیص نادرست اختلالات روانی می‌تواند به ۳۰ تا ۵۰ درصد برسد. به ویژه در اختلالات مانند افسردگی و اختلالات اضطرابی، این آمار ممکن است بیشتر باشد.



## اختلالات خاص

■ **اختلال دوقطبی:** تشخیص نادرست در مورد اختلال دوقطبی به دلیل شباهت با افسردگی معمولی و اختلالات شخصیتی بسیار شایع است.

■ **اختلالات اضطرابی:** در برخی موارد، افراد ممکن است به جای اختلال اضطرابی، به اختلالات جسمی یا دیگر اختلالات روانی تشخیص داده شوند.



## اهمیت آموزش و آگاهی

■ **آموزش حرفه‌ای:** افزایش آموزش و آگاهی در مورد اختلالات روانی می‌تواند به کاهش میزان تشخیص‌های نادرست کمک کند.



## عوامل مؤثر بر تشخیص نادرست

■ **عدم دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی:** در مناطق دورافتاده یا با کمبود منابع، تشخیص‌های نادرست بیشتر مشاهده می‌شود.

■ **پیش‌داوری‌های فرهنگی:** تفاوت‌های فرهنگی می‌تواند منجر به قضاوت‌های نادرست در تشخیص شود.



تشخیص‌های نادرست اختلالات روانی یک چالش جهانی است و نیاز به توجه و پژوهش بیشتر دارد. بهبود آموزش، دسترسی به خدمات بهداشت روان و ترویج آگاهی عمومی می‌تواند به کاهش این مشکل کمک کند. ■

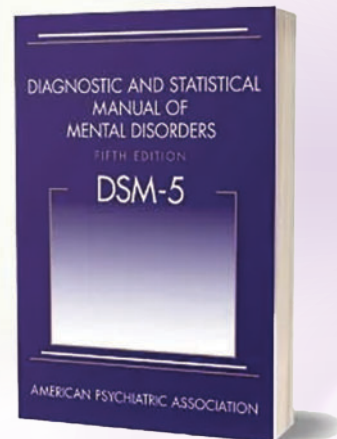
# انواع روش‌های تشخیصی برای اختلالات روحی و شناختی

روش‌های تشخیصی برای اختلالات روحی و شناختی به منظور ارزیابی و تشخیص دقیق مشکلات روانی و شناختی ایجاد شده‌اند. کمیسیون‌های تشخیصی معمولاً شامل تیمی از متخصصان حوزه‌های مختلف مانند روانشناسی، روانپزشکی، و علوم اعصاب هستند. در زیر به برخی از مهم‌ترین روش‌ها، کمیسیون‌ها و رویکردهای آن‌ها اشاره می‌شود:

## کمیسیون تشخیص اختلالات روانی (DSM)

■ DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) یک منبع معتبر و استاندارد برای تشخیص اختلالات روانی است که توسط انجمن روانپزشکی آمریکا منتشر می‌شود.

■ این راهنما شامل طبقه‌بندی دقیق اختلالات روانی، علائم، و معیارهای تشخیصی است.



## سیستم تشخیص بین‌المللی بیماری‌ها (ICD)

■ ICD (International Classification of Diseases) توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) منتشر می‌شود، یک سیستم جهانی برای طبقه‌بندی بیماری‌ها و اختلالات است.

■ این سیستم شامل اختلالات روانی و شناختی نیز می‌شود و به تشخیص و درمان کمک می‌کند.





## کمیسیون‌های تخصصی

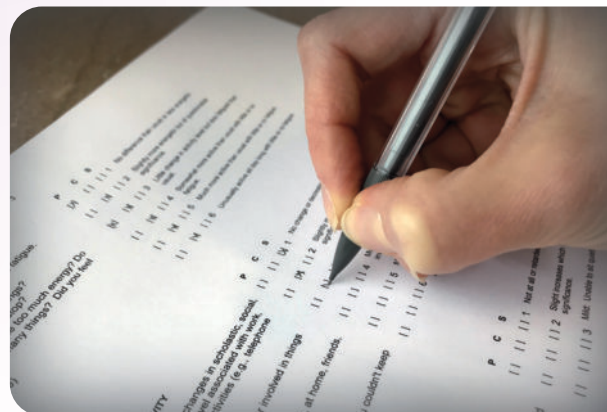
■ برخی از مراکز درمانی و دانشگاه‌ها کمیسیون‌های تخصصی برای تشخیص اختلالات خاص مانند اختلالات اضطرابی، افسردگی، یا اختلالات شناختی مانند آلزایمر دارند.

■ این کمیسیون‌ها معمولاً شامل متخصصانی هستند که در زمینه‌های خاص تخصص دارند و می‌توانند ارزیابی دقیقی از وضعیت بیمار ارائه دهند.

## ارزیابی‌های چندبعدی

■ بسیاری از کمیسیون‌ها از ارزیابی‌های چندبعدی استفاده می‌کنند که شامل مصاحبه‌های بالینی، آزمون‌های روانشناختی، و ارزیابی‌های بالینی است.

■ این رویکرد جامع به تشخیص دقیق‌تر کمک می‌کند و می‌تواند اطلاعات بیشتری درباره وضعیت روانی و شناختی فرد ارائه دهد.



## نظارت بر درمان

■ کمیسیون‌های تشخیص همچنین می‌توانند در طول فرآیند درمان، نظارت و ارزیابی پیشرفت بیمار را انجام دهند تا اطمینان حاصل کنند که درمان به درستی پیش می‌رود.



کمیسیون‌های تشخیص برای اختلالات روحی و شناختی نقش حیاتی در شناسایی، ارزیابی، و درمان این اختلالات دارند. این کمیسیون‌ها با استفاده از ابزارهای تخصصی و رویکردهای چندبعدی می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کنند.

## منابع:

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR): This is the latest edition published by the American Psychiatric Association, which provides a comprehensive classification of mental disorders using standardized criteria. It is widely used in clinical settings and research
2. International Classification of Diseases (ICD-11): The ICD is published by the World Health Organization (WHO) and serves as the global standard for health information, including mental health disorders. The latest version, ICD-11, was adopted in 2019 and came into effect in January 2022, providing a framework for the classification of diseases and health conditions
3. Comparison of DSM and ICD: The DSM is primarily used in the United States, while the ICD is used internationally. The ICD covers a broader scope of health issues beyond mental disorders, including physical health conditions, making it a more comprehensive tool for global health statistics
4. Implementation of ICD-11: As of May 2024, WHO reported that 132 member states are at various stages of implementing ICD-11, highlighting its importance in global health initiatives and data collection
5. Role of DSM in Research and Treatment: The DSM is utilized by researchers, healthcare providers, and policymakers to categorize mental health conditions, which aids in treatment planning and understanding the efficacy of interventions

# چه انتظاراتی باید از روان‌درمانگر داشته باشیم؟

👉 در دنیای پیچیده سلامت روان، انتخاب یک روان‌درمانگر مناسب می‌تواند تأثیر عمیقی بر تجربه و نتایج درمان داشته باشد. اما چه انتظاراتی باید از این حرفه‌ای‌های زحمتکش داشته باشیم؟ در ادامه به بررسی انتظارات اصلی از روان‌درمانگر می‌پردازیم:



## حرفه‌ای بودن و صلاحیت

انتظارات اولیه از یک روان‌درمانگر باید شامل تحصیلات و تجربه کافی در زمینه‌های مرتبط باشد. این افراد باید نه تنها دارای مدرک معتبر باشند، بلکه توانایی‌های کلیدی مانند حفظ محرمانگی و رعایت اخلاق حرفه‌ای را نیز داشته باشند. حرفه‌ای بودن به معنای داشتن دانش عمیق و آگاهی از جدیدترین روش‌های درمانی است.

## همدلی و حمایت عمیق

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های یک روان‌درمانگر خوب، توانایی ایجاد یک فضای امن و حمایتی است. همدلی، یعنی درک عمیق احساسات و تجربیات بیمار، می‌تواند به فرد کمک کند تا آزادانه به بیان افکار و احساسات خود بپردازد. این احساس امنیت به بیمار این امکان را می‌دهد که در مسیر درمان پیشرفت کند.



## تسلط بر تکنیک‌های درمانی

یک روان‌درمانگر باید با مجموعه‌ای از تکنیک‌های درمانی آشنا باشد و بتواند آن‌ها را متناسب با نیازهای خاص بیمار به کار گیرد. از رفتار درمانی شناختی تا درمان‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد، تنوع در رویکردها می‌تواند به شخصی‌سازی درمان کمک کند.

## ارتباط مؤثر و صادقانه

ارتباط یکی از ارکان اساسی درمان است. روان‌درمانگر باید فضایی ایجاد کند که در آن گفت‌وگوهای باز و صادقانه امکان‌پذیر باشد. فیدبک‌های سازنده و شفاف می‌تواند به بیمار کمک کند تا در مسیر خود به رشد و بهبود ادامه دهد.



## تعیین و پیگیری اهداف درمانی

تعیین اهداف مشخص و قابل دستیابی می‌تواند به عنوان یک نقشه راه برای بیمار عمل کند. روان‌درمانگر باید به فرد کمک کند تا این اهداف را شناسایی کرده و پیشرفت را به طور مستمر ارزیابی کند.

## آموزش و توانمندسازی

آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و افزایش آگاهی از خود می‌تواند به بیمار در مدیریت چالش‌ها کمک کند. این آموزش‌ها نه تنها به بهبود وضعیت فعلی کمک می‌کند، بلکه به فرد این امکان را می‌دهد که در آینده به طور مستقل‌تر با مسائل زندگی مواجه شود.



انتظارات از روان‌درمانگر باید واقع‌بینانه و متناسب با نیازهای فردی هر بیمار باشد. ایجاد یک ارتباط مؤثر و همکاری مثبت می‌تواند به دستیابی به نتایج موفقیت‌آمیز در فرآیند درمان کمک کند. در نهایت، سفر درمانی یک مسیر مشترک است که در آن هر دو طرف به رشد و بهبود کمک می‌کنند.

# درمان اختلالات روانی: یک رویکرد چندبعدی در برابر رویکرد یک بعدی

❖ اختلالات روانی به عنوان چالش‌هایی عمیق و چندوجهی شناخته می‌شوند که به راحتی نمی‌توان آن‌ها را با یک روش ساده درمان کرد. آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا برخی افراد در مواجهه با مشکلات روانی بهبود می‌یابند، در حالی که دیگران با همان شرایط همچنان در بحران باقی می‌مانند؟ پاسخ این سؤال می‌تواند در نوع رویکرد درمان نهفته باشد.

درمان یک بعدی، که بر یک جنبه خاص از اختلالات روانی تمرکز می‌کند، ممکن است در کوتاه‌مدت مؤثر به نظر برسد، اما آیا این کافی است؟ در مقابل، درمان چندبعدی با نگاهی جامع به مسئله، تلاش می‌کند تا تمامی ابعاد زندگی فرد را در نظر بگیرد. در ادامه، به بررسی دلایل تأثیرگذاری درمان چندبعدی بر اختلالات روانی می‌پردازیم و اینکه چگونه این رویکرد می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کند.

باید پذیرفت که درمان اختلالات روانی به صورت چندبعدی به مراتب مؤثرتر و جامع‌تر از درمان یک بعدی است. اما چرا:

## پیچیدگی اختلالات روانی

اختلالات روانی معمولاً ناشی از ترکیبی از عوامل بیولوژیکی، روانی و اجتماعی هستند. درمان یک بعدی، که معمولاً بر یک جنبه خاص متمرکز است، نمی‌تواند به طور کامل به نیازهای پیچیده بیمار پاسخ دهد.





## رویکرد جامع

درمان چندبعدی شامل ترکیبی از روش‌ها و تکنیک‌ها است، از جمله:

- **روان‌درمانی:** مانند رفتار درمانی شناختی، درمان بین‌فردی و درمان پذیرش و تعهد.
- **درمان تکنولوژیک:** درمان‌های جدید که عموماً توسط دستگاه و ابزارهای نوین انجام می‌شوند.
- **دارودرمانی:** استفاده از داروها برای مدیریت علائم.
- **تغییر سبک زندگی:** مانند مشاوره در مورد تغذیه، ورزش و خواب.
- **حمایت اجتماعی:** ایجاد شبکه‌های حمایتی برای بیماران.

## شخصی‌سازی درمان

درمان چندبعدی به متخصصان این امکان را می‌دهد که برنامه درمانی را متناسب با نیازهای خاص هر بیمار تنظیم کنند. این انعطاف‌پذیری و شخصی‌سازی می‌تواند به بهبود نتایج درمانی کمک کند.

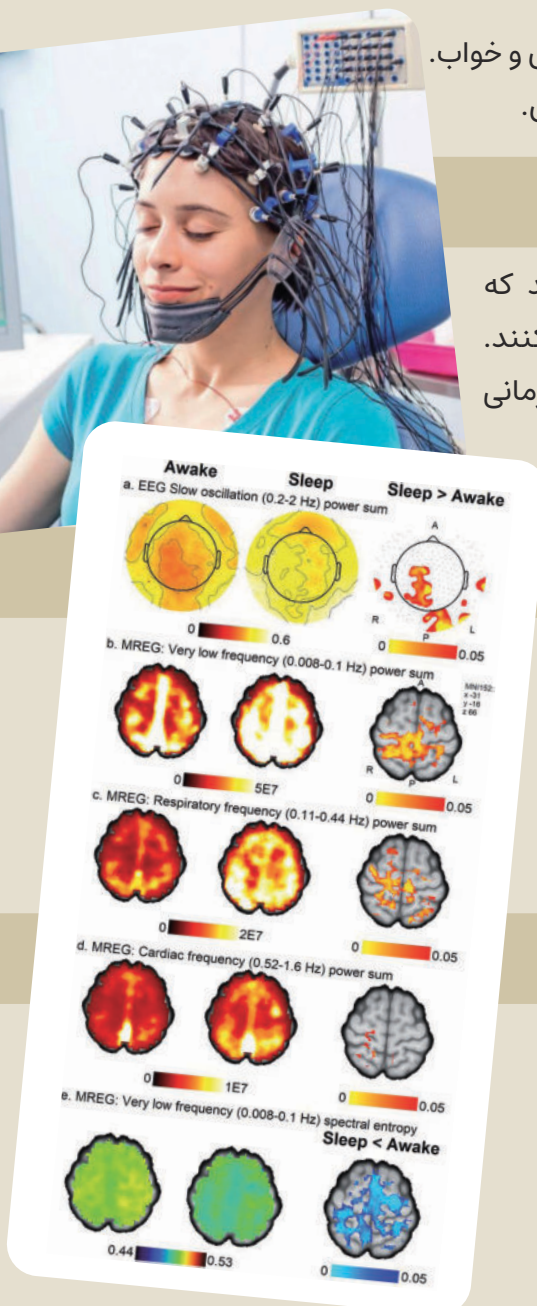
## ارزیابی و نظارت مداوم

در درمان چندبعدی، امکان ارزیابی مداوم پیشرفت بیمار و تنظیم برنامه درمانی به‌طور مرتب وجود دارد. این امر به درمانگر اجازه می‌دهد تا در صورت نیاز، روش‌ها و رویکردها را تغییر دهد.

## کاهش وابستگی به یک روش خاص

اعتماد به یک روش درمانی خاص می‌تواند خطرناک باشد، زیرا ممکن است برای همه بیماران مؤثر نباشد. رویکرد چندبعدی می‌تواند احتمال موفقیت را افزایش دهد و به بیماران کمک کند تا به انواع مختلفی از درمان‌ها و استراتژی‌ها دسترسی داشته باشند.

در نهایت، درمان اختلالات روانی به صورت چندبعدی نه تنها به مدیریت بهتر علائم کمک می‌کند، بلکه به بیمار این امکان را می‌دهد که به‌طور جامع‌تری با چالش‌های خود مقابله کند. این رویکرد به درمانگران این فرصت را می‌دهد که از منابع و تکنیک‌های متنوع استفاده کنند و به نیازهای منحصر به فرد هر بیمار پاسخ دهند.



# چند درصد بهبودی را، باید درمان بدانیم؟

متأسفانه بسیاری از افراد، اختلالات روحی روانی را به عنوان چالش‌هایی به ظاهر غیرقابل حل می‌دانند. اما آیا می‌دانید که با درمان‌های مناسب، بسیاری از این چالش‌ها می‌توانند به فرصت‌هایی برای رشد و تحول تبدیل شوند؟ تصور کنید که در یک سفر پرماجرا هستید، جایی که هر پیچ و تاب، فرصتی برای یادگیری و کشف است. با گذر از این مسیر، سوالی کلیدی در ذهن شما شکل می‌گیرد: "چند درصد از این سفر به بهبودی واقعی ختم می‌شود؟"

در این قسمت به بررسی نرخ‌های بهبودی در درمان اختلالات روحی روانی می‌پردازیم و عواملی که می‌توانند این نرخ‌ها را تحت تأثیر قرار دهند، روشن می‌کنیم. بیایید با هم به جستجوی پاسخ این سوال برویم و ببینیم که چگونه می‌توانیم به سوی زندگی‌ای سالم‌تر و شاداب‌تر حرکت کنیم.

درمان اختلالات روحی روانی، به عوامل متعددی بستگی دارد و تعیین یک درصد مشخص برای بهبودی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. با این حال، می‌توان به چند نکته کلیدی اشاره کرد:

## انواع اختلال



## انواع درمان



## مدت زمان درمان

**طول مدت درمان:** درمان‌های طولانی‌مدت معمولاً منجر به نتایج بهتری می‌شوند. بیمارانی که به‌طور مداوم تحت درمان قرار می‌گیرند، شانس بیشتری برای بهبودی دارند.

## ویژگی‌های فردی

**عوامل فردی:** سن، جنسیت، تاریخچه خانوادگی و میزان حمایت اجتماعی می‌تواند تأثیر زیادی بر نرخ بهبودی داشته باشد.

**همکاری بیمار:** میزان همکاری و انگیزه بیمار در فرآیند درمان نیز عامل مهمی در موفقیت درمان است.



## منابع:

- > [A guide to different types of therapy](https://www.medicalnewstoday.com/articles/types-of-therapy)
- > [Psychotherapy | NAMI](https://www.nami.org/about-mental-illness/treatments/psychotherapy/)
- > [Mental Health Treatments | Mental Health America](https://mhanational.org/mental-health-treatments)

به‌طور کلی، نرخ بهبودی در درمان اختلالات روانی می‌تواند بسیار متغیر باشد و به عوامل مختلفی بستگی دارد. در حالی که برخی بیماران بهبود قابل توجهی را تجربه می‌کنند، دیگران ممکن است به نتایج کمتری دست یابند. این نکته مهم است که بهبودی یک فرآیند فردی و تدریجی است و نیاز به صبر و همکاری دارد.

# باورهای غلط در مورد روانپزشکان؛ سپری سخت در درمان

روانپزشکان به‌عنوان راهنماهایی در مسیری پرچالش و پرفراز و نشیب شناخته می‌شوند. با این حال، هنوز باورهای نادرستی در مورد آن‌ها وجود دارد که می‌تواند مانع از دریافت کمک و درمان مؤثر شود. آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا برخی از افراد از مراجعه به روانپزشک خودداری می‌کنند؟ این موضوع ممکن است به تصورات نادرست و کلیشه‌های اجتماعی برگردد که به‌طور ناخودآگاه در ذهن‌ها شکل گرفته‌اند. باورها و اعتقادات اشتباه در مورد روانپزشکان می‌توانند مانع از دریافت درمان مناسب و کاهش stigma (سانسور اجتماعی) مرتبط با بیماری‌های روانی شوند. در ادامه به برخی از این باورها اشاره می‌کنیم:

## مراجعه به روانپزشک نشان‌دهنده ضعف است

■ این باور نادرست است که مراجعه به روانپزشک نشانه‌ای از ضعف یا ناتوانی فرد است. در واقع، پذیرش نیاز به کمک و جستجوی درمان، نشانه‌ای از قدرت و آگاهی فرد است.

## روانپزشکان فقط دارو تجویز می‌کنند

■ بسیاری از افراد تصور می‌کنند که روانپزشکان تنها به تجویز دارو می‌پردازند و از روش‌های درمانی دیگر استفاده نمی‌کنند. در حقیقت، روانپزشکان می‌توانند از ترکیب روان‌درمانی و دارودرمانی برای ارائه بهترین نتایج بهره ببرند.

## همه روانپزشکان یکسان اند

■ افراد ممکن است فکر کنند که همه روانپزشکان رویکرد و سبک درمانی مشابهی دارند. در حالی که هر روانپزشک می‌تواند تخصص‌ها و روش‌های متفاوتی داشته باشد، و انتخاب درمانگر مناسب بسیار مهم است.



## روانپزشکان فقط برای افراد با اختلالات شدید

### مناسب هستند

■ بسیاری از افراد فکر می‌کنند که تنها افرادی که با اختلالات شدید روانی مواجه هستند باید به روانپزشک مراجعه کنند. در حالی که روانپزشکان می‌توانند به افرادی با مشکلات خفیف‌تر نیز کمک کنند.

## درمان روانپزشکی سریع و فوری است

■ برخی افراد انتظار دارند که درمان روانپزشکی نتایج فوری و سریع به همراه داشته باشد. اما در واقع، درمان‌های روانی معمولاً زمان‌بر هستند و نیاز به تعهد و همکاری دارند.



## روانپزشکان نمی‌توانند به مشکلات زندگی روزمره

### کمک کنند

■ بسیاری از افراد تصور می‌کنند که روانپزشکان فقط به اختلالات روانی می‌پردازند و نمی‌توانند در مسائل روزمره زندگی کمک کنند. اما روانپزشکان می‌توانند با ارائه مشاوره و راهنمایی در زمینه‌های مختلف زندگی، به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کنند.

## Reference

- "The Efficacy of Psychotherapy"
- "Cognitive Behavioral Therapy for Adult Depression"
- "Meta-Analysis of the Effectiveness of Psychotherapy"
- "Comparative Effectiveness of Psychotherapy and Pharmacotherapy"
- "Long-Term Effects of Psychotherapy"

شکستن باورهای اشتباه در مورد روانپزشکان می‌تواند به افراد کمک کند تا با خیال راحت‌تری به دنبال درمان و حمایت بگردند. افزایش آگاهی و آموزش در این زمینه می‌تواند به کاهش stigma و بهبود سلامت روان کلی جامعه کمک کند. ■

# تفاوت روانشناس با روانپزشک:

## یکبار برای همیشه



دو شخصیت کلیدی به نام‌های روانشناس و روانپزشک وجود دارند که هر کدام نقش منحصر به فردی در درمان و پشتیبانی از بیمارانی که با چالش‌های روحی و روانی مواجه‌اند، ایفا می‌کنند. اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که تفاوت‌های این دو حرفه چیست و چگونه می‌توانند به یکدیگر کمک کنند؟ در این مطلب، به بررسی این تفاوت‌ها می‌پردازیم و روشن می‌کنیم که هر یک از این متخصصان چگونه می‌توانند در مسیر بهبود سلامت روان افراد نقش‌آفرینی کنند. بیایید با هم به عمق این دو حرفه نگاهی بیندازیم و دریابیم که کدام یک ممکن است بهترین گزینه برای نیازهای شما باشد.

تفاوت‌های عمده بین روانشناس و روانپزشک شامل موارد زیر است:

### تحصیلات و آموزش

#### • روانپزشک:

روانپزشکان پزشکان با مدرک پزشکی (MD یا DO) هستند که پس از اتمام دوره پزشکی، تخصص در روانپزشکی را طی می‌کنند. آن‌ها آموزش پزشکی و دارویی کامل‌تری دارند.

#### • روانشناس:

معمولا دارای مدرک کارشناسی ارشد یا کارشناسی ارشد در روانشناسی است. برخی از روانشناسان ممکن است دکترا (PhD یا PsyD) داشته باشند و آموزش‌های تخصصی در روان‌درمانی و ارزیابی روانی را سپری کرده باشند.

## رویکرد درمانی

### ● روانپزشک:

به درمان با داروها و ترکیب آن با روان‌درمانی می‌پردازد. آن‌ها می‌توانند داروهای روان‌پزشکی تجویز کنند و به مدیریت اختلالات روانی پیچیده بپردازند.

### ● روانشناس:

معمولاً بر روی مشاوره و روان‌درمانی تمرکز می‌کند و از تکنیک‌های مختلفی مانند CBT، درمان خانوادگی و درمان‌های تحلیلی استفاده می‌کند. آن‌ها نمی‌توانند دارو تجویز کنند.

## نوع مشکلات درمانی

### ● روانپزشک:

به اختلالات روانی شدیدتر، از جمله اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی و سایر اختلالات جدی روانی توجه می‌کند.

### ● روانشناس:

بیشتر به مشکلات و چالش‌های روانی و عاطفی، از جمله اضطراب، افسردگی، و مشکلات رفتاری می‌پردازد.

## ارزیابی و تشخیص

### ● روانپزشک:

همچنین می‌تواند تشخیص دهد، اما با توجه به آموزش پزشکی‌اش، می‌تواند به بررسی جنبه‌های پزشکی و بیولوژیکی اختلالات روانی نیز بپردازد.

### ● روانشناس:

می‌تواند آزمون‌های روانی و ارزیابی‌های روانی انجام دهد و به تشخیص اختلالات روانی بپردازد.

## مدت زمان درمان

### ● روانپزشک:

ممکن است جلسات کوتاه‌تری داشته باشد که شامل بررسی وضعیت دارو و نتایج آن باشد.

### ● روانشناس:

ممکن است جلسات درمانی طولانی‌مدت و مداوم داشته باشد.

هر دو حرفه در حوزه سلامت روان نقش مهمی ایفا می‌کنند و می‌توانند به complement (تکمیل) یکدیگر بپردازند. انتخاب بین روانشناس و روانپزشک بستگی به نوع مشکل و نیازهای فرد دارد. ■



- بخش کودک و نوجوان (یادگیری و هوشمندی)
- بخش بزرگسال (آرامش)
- بخش سالمندی (توانمندی)
- بخش تشخیص و ارزیابی
- بخش روانسنجی و نقشه مغزی
- بخش آنلاین

بخش‌های گروه  
آتیه درخشان ذهن:



■ شماره تخصصی سلامت روان

بهداشت روان و بهانه

سال هفدهم ■ شماره ۱۰۷ ■ ۱۰۰۰۰۰ تومان