

## جزوه آموزشی ( ۷۰ پرسش و پاسخ ) حوزه سلامت روانی ، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشتی رفسنجان

### ۱- هدف از اینکه برنامه های سلامت روان مبتنی بر جامعه (جامعه نگر) است، چیست؟

فردی که از نظر روانی سالم است میتواند از تمامی توانمندی ها و استعداد های خود به خوبی بهره ببرد، روابط اجتماعی و خانوادگی درستی داشته باشد، با فشار ها و استرس های روز مره زندگی به طور موثر کنار بیاید و دارای کارکرد مناسب در تمامی جنبه های زندگی خود از جمله جنبه های شغلی ، اجتماعی و تحصیلی باشد فرد سالم باید بتواند از زندگی خود لذت ببرد و دارای خلاقیت، شکوفایی، احترام به ارزش های اجتماعی، صفات اخلاقی و آرامش دینی و معنوی باشد که روان سالم جامعه سالم را رقم می زند.

### ۲- برنامه های اجرایی سه بعد سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد را فقط نام ببرید؟ (از هر بعد حداقل سه برنامه)

الف) برنامه های سلامت روان شامل : شناسایی و درمان اختلالات شایع روانپزشکی ، آموزش مهارتهای زندگی و فرزند پروری ۲-۱۲ سال ، حمایت های روانی اجتماعی در بلایا ، خود مراقبتی و کاهش انگ ، پیشگیری از خودکشی ، برنامه های سلامت روان جامعه نگر

ب) سلامت اجتماعی شامل : همسرآزاری ، کودک آزاری ، طرح اجتماع محور مداخلات اجتماعی در محلات

ج) اعتیاد شامل ، شناسایی و مراقبت از بیماران دارای مصرف مواد ، دخانیات ، سیگار و الکل - برنامه های کاهش آسیب اعتیاد ( مرکز dic) و پیشگیری از اعتیاد - آموزش مهارتها و پیشگیری در گروه ۱۲-۱۷ سال

### ۳- سلامت روان، سلامت اجتماعی و اعتیاد را به تفکیک و مختصر تعریف کنید؟

سلامت روان حالتی از بهزیستی که در آن فرد :

الف) توانایی های خودش رامیشناسد

ب) میتواند با فشارهای معمول زندگی مقابله کند

ج) میتواند به شیوه ای پربار و موثر کار کند و به جامعه خود خدمت نماید.

سلامت اجتماعی: عبارت است از وضعیت رفتار های اجتماعی فرد که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسمی و روانی فرد دارد

و موجبات ارتقاء سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون و در نهایت ایفای نقش موثر در تعالی و رفاه جامعه میشود .

اعتیاد : به مصرف مکرر هر ماده که موجب بروز مشکلات جسمی ، روانی ، اجتماعی یا قانونی شود و سلامتی را به خطر اندازد اعتیاد یا سوء مصرف مواد گویند .

#### ۴- انواع اختلالات شایع روان پزشکی را فقط نام ببرید؟

الف) اختلالات خلقی شامل: افسردگی و اختلالات دو قطبی

ب) اختلالات اضطرابی شامل: اضطراب فراگیر، پانیک، وسواس، هراس یا ترس اجتماعی، استرس پس از سانحه

ج) اختلالات سایکوتیک شامل: اسکیزوفرنی، بدبینی یا سوء ظن که از علائم اصلی این اختلالات توهم و هذیان می باشد.

د) اختلالات کودکان و نوجوانان شامل: بیش‌فعالی و کم‌توجهی، رفتار سلوک (پرخاشگرانه و تخریبی)، اتیسم، اختلالات دفعی مثل شب ادراری و بی‌اختیاری مدفوع، اختلال تیک، لکنت زبان، ناخن جویدن، انگشت مکیدن، خودارضایی، اختلالات یادگیری (خواندن، نوشتن)

ر) اختلالات مصرف مواد و الکل

ز) سایر اختلالات شامل اختلالات شبه جسمی، صرع و تشنج، عقب‌ماندگی ذهنی

#### ۵- نشانه‌ها و علائم بیماری افسردگی را توضیح دهید؟

بیماران مبتلا به افسردگی علاوه بر خلق افسرده دچار کاهش انرژی و بی‌حوصلگی نیز می‌گردند. علائم دیگر افسردگی شامل: اختلال در خواب، اختلال در اشتها، اختلال در حافظه، اختلال عملکرد جنسی، احساس گناه، علائم جسمی مثل سردرد، درد مفاصل، سوزش درد معده و... که هیچ دلیل یا تشخیص طبی دیگری ندارند و معمولاً در مراجعه به پزشک به عنوان دردهای عصبی در نظر گرفته می‌شود.

#### ۶- در هنگام انجام مراقبت‌های سلامت روان چه مواردی باید مورد توجه مراقب سلامت قرار گیرد.

الف) توضیح دادن هدف از انجام مراقبت (ب) اطمینان در مورد محرمانه بودن اطلاعات

ج) پرسیدن سوالات... حالات افراد در سامانه سیب در طول موقعیت زمانی بر حسب نوع مراقبت

د) رعایت استاندارد در نحوه پرسیدن سوالات در سامانه سیب

ر) در صورت مثبت بودن ارجاع و در صورت منفی بودن معرفی جهت شرکت در کلاس‌های آموزشی مهارت‌ها

ز) آموزش به بیمار بر حسب سن جنس و نوع اختلال

و) یادآوری تاریخ مراجعه بعدی و ثبت در کاغذ و دادن به بیمار

## ۷- اختلال دو قطبی یا بای پولار را توضیح دهید؟

اختلال دو قطبی یک بیماری روان پزشکی است که باعث نوسانات شدید در خلق و روحیه فرد میشود این اختلال به اسامی دیگری همچون اختلال مانیک-دپرسیو و بای پولار نیز نامیده میشود. این اختلال در بعضی موارد جنبه ارثی و خانوادگی دارد و چنانچه یکی از والدین مبتلا به این بیماری باشد احتمال دچار شدن به این اختلال در فرزندان افزایش می یابد .

## ۸- عواملی که در اقدام فرد به خودکشی موثرند از جمله علل روانی، جسمی و اجتماعی را توضیح دهید؟

الف) علل روانی : بیماریهای روانی بویژه افسردگی ، اعتیاد ، سایکوز، اختلال دو قطبی

ب) علل روانشناختی : شکست عاطفی ، تحصیلی یا هر شکست دیگر ، استرس ها

ج) علل جسمی : بیماری های جسمی مزمن (سرطان، صرع ، ایدز ، بیماران دیالیزی)

د) علل اجتماعی : مثل تنها زندگی کردن ، فقدان حمایت خانوادگی و اجتماعی و همچنین عوامل فشارزا (مانند طلاق، بیکاری ، فقر ، ازدست دادن نزدیکان ، شکست در کار یا تحصیل ، ازدواج تحمیلی و اختلافات زناشویی....)

## ۹- بیماری وسواس که از انواع اختلالات اضطرابی را توضیح دهید؟

شایع ترین نوع از این بیماری وسواس به آلودگی یا نجاست است که در اثر این وسواس بیمار شروع به شستن یا آب کشیدن بیش از اندازه میکند، وسواس ممکن است به شکل شک کردن هم بروز کند که بیمار را وادار به چک کردن های تکراری و غیر ضروری می نماید. انواع دیگری از وسواس وجود دارد مثل فکرهای مزاحم و ناراحت کننده ای که بر خلاف میل فرد به ذهن او هجوم می آورد و بیمار نمیتواند از دست آنها رهایی یابد. از جمله این افکار میتوان به افکار کفر آمیز یا افکار جنسی یا فکر آسیب زدن به دیگران اشاره کرد.

## ۱۰- اضطراب را تعریف کنید و علامت اصلی انرا بنویسید؟

بطور طبیعی همه انسانها دچار اضطراب میشوند اگر در حد طبیعی باشد مفید است چون باعث آمادگی و جنب و جوش و در نهایت پیشرفت فرد میشود ولی اگر شدید باشد وبا علایمی مثل تپش قلب وحشت و بیقراری همراه باشد فرد را دچار مشکل میکند و او را به دردمر می اندازد که غیر طبیعی است/علامت اصلی ان احساس دلشوره و نگرانی است.

## ۱۱- توهم و هذیان گویی جز کدام دسته از اختلالات محسوب میشود و چرا باید مورد توجه بیشتر مراقبین قرار گیرد؟

اختلالات سایکوتیک/درصورتی که درمان و بررسی جدی صورت نگیرد ممکن است شدیدتر شود و بیمار اطرافیان را دچار عوارض زیادی میکند

## ۱۲- به بیماران صرعی چه آموزشهایی در زمینه سلامت روان باید توسط مراقبین سلامت به خود و خانواده آنها ارائه شود؟

الف) افرادی که مبتلا به صرع هستند یا سابقه تشنج دارند باید به هر پزشکی که مراجعه میکنند مشکل خود را بیان کنند چون با مصرف برخی داروها ممکن است دچار حمله صرع شوند و یا باعث واکنش مصرف برخی داروها با داروی ضدصرع میشود و یا مصرف برخی داروها اثر دارو ضدصرعی را کاهش می دهد و موجب بروز صرع میشود

ب) اصل اول و اصلی در درمان صرع مرتب دارو و خودداری از قطع ناگهانی و خودسرانه دارو و تحمل عوارض خفیف داروهاست .

ج) صرع درمان دارد و بیمار قادر به ادامه زندگی ، ازدواج ، بارداری و کار است

د) کودکان را برای نوازش و غیره تکنیکهای شدید ندهید مواظب پرتاب شدن سقوط به ویژه تصادفات در رانندگی باشید رانندگی محتاطانه داشته و بستن کمربند و گذاشتن کودک در ساک مخصوص برای جلوگیری از وارد آمدن آسیب به مغز لازم است .

ر) استفاده از تمهیدات ایمنی در شغل به هنگام دوچرخه سواری، موتورسواری و کار در ارتفاع به همه توصیه کنید

## ۱۳- چه کودکانی باید از لحاظ معلولیت ذهنی بررسی شوند؟

مواردی مثل تأخیر در رشد کودک و یادگیری مهارت های مختلف مثل راه رفتن، حرف زدن ، شمردن و غیره که در فرم غربالگری ذکر شده است احتمال وجود معلولیت ذهنی را مطرح میکند هر کودکی که از نظر این نکات عقب تر از سایر کودکان باشد یا بخوبی سایر کودکان این کار را انجام ندهد باید از نظر معلولیت ذهنی بررسی شود .

## ۱۴- انواع اختلالات کودکان و نوجوانان را نام ببرید؟

اختلال بیش فعالی و کم توجهی ، اختلال سلوک ، سایر اختلالات (شب ادراری، بی اختیاری مدفوع ، عادات خاص مثل مکیدن شست، ناخن جویدن) اختلالات مصرف مواد

## ۱۵- شایعترین اختلال دوران کودکی چیست توضیح دهید؟

اختلال بیش فعالی و کم توجهی، تقریباً ۵٪ از کودکان سنین مدرسه را تحت تاثیر میگذارد و ویژگی عمده این اختلال تحرک و فعالیت بیش از حد و مشکل تمرکز و توجه میباشد ممکن است این علائم در تمامی کودکان دیده شود ولی در کودکان بیش فعال به درجه ای علایم فوق را نشان میدهند که عملکرد طبیعی آنها را در منزل و مدرسه و ارتباط با همسالان و اطرافیان تداخل دارد این کودکان به طور مکرر مورد سرزنش اطرافیان قرار میگیرند که اثرات سوئی بر اعتماد بنفس آنها خواهد گذاشت

## ۱۶- مراقبین سلامت چه آموزش هایی را بایستی در اختلالات دفعی کودکان (شب ادراری) به اولیاء ارایه دهند؟

- الف) این اختلال در اکثر موارد خود محدودشونده است ولی به دلیل عوارض و تاثیراتش نیازمند درمان است  
 ب) کودک عمدا اقدام به این کار نمیکند  
 ج) هرگز کودک را بخاطر این اتفاق تنبیه بدنی نکنید  
 د) پیگیری درمان و انجام روش های رفتاری و دارویی توصیه شده از اهمیت زیادی برخوردار است  
 ر)-ارجاع کودک به روانشناس یا پزشک

## ۱۷- براساس جدول طبقه بندی اختلالات روانپزشکی انواع مواد اعتیاد آور را نام ببرید؟

ردیف	نام ماده	انواع
۱	انواع تنباکو و مواد دخانی	سیگار، قلیان، ناس، تنباکو
۲	داروها	مسکن های اپیوئیدی: ترامادول، دیفنوکسیلات، کدوئین و..... آرامبخش ها یا خواب آورها: دیازپام، آلپرازولام، کلونازپام، فنوباریتال و.....
۳	مواد افیونی	تریاک، شیره، سوخته، هروئین، کراک هروئین
۴	محرک های آمفتامینی	شیشه، اکس یا اکستازی، ریتالین و کوکائین
۵	گروه حشیش	ماری جوانا، گل، بنگ، گراس، جوینت
۶	گروه الکل	شراب، آبجو، عرق، الکل سفید
۷	مواد استنشاقی	چسب، تینر، گاز فندک، بنزین
۸	کافئین ها	قهوه، چای، نوشیدنی های انرژی زا، نوشابه های کافئین دار،
۹	توهم زاها	ال اس دی، گرد فرشته، قرص اکس
۱۰	سایر مواد	پان، پان پراگ، گوتکا و.....

## ۱۸- علائم و نشانه های اختلالات مصرف مواد را بنویسید؟

(الف) ناتوانی فرد برای کنترل مصرف مواد

(ب) افت کارکرد اجتماعی

(ج) تداوم مصرف علیرغم مواجهه با مشکلات جسمی و روانشناختی

(د) وابستگی جسمی بصورت تحمل (نیاز به مصرف مقادیر بیشتر مواد برای رسیدن به اثر قبلی) و محرومیت (تجربه خماری در صورت کاهش یا قطع مصرف ماده)

## ۱۹- خطرات مصرف الکل را در ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی توضیح دهید؟

مصرف الکل یک عامل خطرزا برای طیف وسیعی از مشکلات سلامتی بوده و یک علت اصلی بیماری افت کیفیت زندگی و مرگ زودرس است و به مجموعه ای از بیماریهایی سیروز کبدی، سرطان ها، بیماریهای گوارشی و همچون سل و اچ آی وی را بالا میبرد و یک عامل مهم برای تصادفات و سوانح در سطح جهانی محسوب میگردد و با هر سطحی بروز مشکلات خانوادگی و اجتماعی همراه است و شامل قطع روابط با خانواده و دوستان و دشواری در حفظ تحصیل و کار میشود و مصرف الکل در بارداری با خطر ناهنجاریهای مادرزادی مشکلات یادگیری و رفتاری و نقص تکامل مغزی مرتبط است.

## ۲۰- علائم محرومیت از الکل را در فرد بنویسید؟

شامل لرزش، تعریق، اضطراب، تهوع، استفراغ و اسهال، بیخوابی، سردرد، فشارخون بالا، توهم و تشنج میشوند و در برخی از افراد با عوارض شدید همچون تشنج و بروز حالت سرسام (دلیریوم) خاصی همراه است و به دلیل عوارض شدید و محرومیت از الکل می تواند کشنده باشد.

## ۲۱- موارد احتمالی در معرض خطر یا مبتلا به اختلال مصرف مواد توسط مراقبین به چه کسی ارجاع و چگونه

پیگیری می شود؟

به کارشناس سلامت روان یا پزشک جهت غربالگری تکمیلی ارجاع و با توجه به تشخیص پزشک یا روانشناس پیگیری باید بصورت هفتگی انجام گردد.

بازخورد غربالگری تکمیلی باید از طرف کارشناس سلامت روان به کارشناسی مراقبت سلامت منتقل گردد. پیگیری در ماه اول بصورت هفتگی و سپس هر دو هفته یکبار در ماههای دوم و سوم و سپس ماهانه تا پایان سال اول توجه میگردد.

## ۲۲- چرا اختلال مصرف مواد در زنان باردار اهمیت دارد و چه چیز باعث می شود که زنان مصرف کننده مواد افیونی در ابتدای بارداری مصرف مواد را افزایش دهند؟

اختلال مصرف مواد اثرات منفی جدی بر سیر بارداری و سلامت نوزاد دارد و یکی از عوامل دخیل در مرگ و میر در دوران بارداری محسوب می‌گردد.

برخی زنان وابسته به مواد افیونی نشانه های اولیه بارداری شامل خستگی، سردرد، تهوع و استفراغ را به علائم ناشی از پرهیز مواد افیونی نسبت می‌دهد. در نتیجه شروع بارداری میتواند باعث شود این بیماران مصرف مواد افیونی خود را افزایش داده علایمی را که به پرهیز نسبت می‌دهند تخفیف دهند و با این کار جنین را در معرض سطوح افزایش یافته این مواد قرار می‌دهند.

## ۲۳- آیا غربال گیری اولیه مصرف مواد برای همه زنان باردار در طول دوران بارداری الزامی است؟ و زمان های غربالگری را توضیح دهید؟

بله. غربالگری اولیه درگیری با مصرف الکل سیگار و مواد در دوران بارداری باید در اولین مراقبت بارداری و پس از آن در سه ماهه های بعدی، هنگام زایمان و شیر دهی تکرار شود.

## ۲۴- مرکز کاهش آسیب DIC برای چه گروهی از بیماران حوزه سلامت روان فعالیت دارد و چه خدماتی را ارائه می نماید؟

برای معتادان تزریقی و معتادان بی خانمان، کاندوم و سرنگ را رایگان در اختیار آنان قرار میدهد و همچنین درمان با متادون نیز انجام میشود.

## ۲۵- پیامدهای همسرآزاری در خانواده، برای قربانی و فرزندان چیست؟

الف) برای قربانی: علائم افسردگی، علائم اضطرابی، رفتارهای آسیب زنده به خود مانند اقدام به خود کشی، گرایش به سوء مصرف مواد یا داروها، اشکال در روابط اجتماعی، شکل گیری رفتارهای انفعالی-پرخاشگرانه

ب) برای فرزندان ترس، استرس، بیخوابی شب ادراری، اختلالات انطباقی و اضطرابی، نقص های شناختی و عاطفی، مشکلات تحصیلی، کمبود های اجتماعی و رفتارهای تهاجمی

## ۲۶- در برخورد با قربانیان همسرآزاری از دیدگاه زنان خشونت دیده چه چیزی در الویت قرار دارد؟

از دیدگاه زنان خشونت دیده برقراری ارتباط، همدلی (درک موقعیت و احساس آنان) و شنیده شدن حرفهایشان در اولویت قرار دارد.

## ۲۷- انواع کودک آزاری را نام ببرید و کدام نوع اهمیت بیشتری دارد؟

کودک آزاری جسمی، کودک آزاری عاطفی، کودک آزاری جنسی و غفلت از کودک در برآورده نمودن نیازهای غذایی، لباس، محافظت و....

هر نوع از کودک آزاری می تواند به نوبه خود مشکلات جدی برای کودک ایجاد نماید

## ۲۸- به هنگام گرفتن شرح حال کودک چه نکاتی به‌په‌ورز را در شناسایی کودک آزاری جسمانی یاری می‌دهد؟

وجود هر گونه خونمردگی و شکستگی در کودکان زیر یکسال-وجود کبودیهایی شبیه اثرات انگشت، شلاق یا نیشگون - سوختگی هایی شبیه آتش سیگار - ضایعاتی شبیه سوختگی با آب جوش - علائم گاز گرفتن - تو و در رفتگی مفاصل - وجود مناطق طاسی در سر ناشی از کشیده شدن موها - آثار ضربات شلاق - پارگی لجام لب - کبودی چشمان - مشاهده صدمات متعدد در مراحل مختلف بهبود

## ۲۹- تعریف غربالگری در سلامت روان چیست و شاخص غربالگری اولیه اختلالات شایع در موارد مثبت و منفی

چند در صد است؟

غربالگری عبارتست از شناسایی افراد بدون علامت و نشانه های بیرونی با استفاده ازآزمون ها و معاینه ها یا سایر روش ها.....۱۰٪

مردم باید غربالگری اولیه شوند ۱۷ درصد توسط به‌په‌ورز یا مراقب سلامت مثبت می شوند و از این ۱۷درصد موارد مثبت ۴۰

درصد توسط پزشک مثبت می شوند و ۷۰ در صد موارد ارجاعی پزشک، توسط روانشناس ( کارشناس سلامت روان ) مراقبت شوند

## ۳۰- تعریف انگ بیماری روانی چیست و برای کاهش انگ در جامعه وظایف مراقب سلامت چیست؟

انگ بیماری روانی به معنی بر چسپ و لقب اجتماعی است که مردم نا آگاه بر فرد مبتلا به اختلال روانپزشکی می گذارند عموم جامعه فرد

بیمار را با لقب بیمار روانی یا دیوانه روانی مورد خطاب قرار می دهند و او را به صورت یک فرد خطرناک می بینند. وظیفه مراقب سلامت

این است که با جلب مشارکت افراد خانواده آنها را ترغیب نمایند تا نحوه صحیح تعامل با فرد مبتلا به اختلال روانپزشکی و مراقبت های

دوره ای از بیماران را فرا گیرند.



### ۳۱- تعریف گروه آسیب پذیر در سلامت روان چیست و چه گروه هایی آسیب پذیر محسوب می شوند؟

گروه های آسیب پذیر افرادی هستند که در شرایط دشوار و استرس زا بیشتر دچار آسیب میشوند و زودتر مقاومت خود را از دست میدهند.....کودکان و نوجوانان - سالمندان - بیماران مبتلا به بیماریهای جسمی مزمن - افراد معلول - افرادی که دچار مشکلات عاطفی، شغلی، تحصیلی، یا مالی شده اند - زنان باردار و زنانی که به تازگی زایمان کرده اند - خانواده و مراقبین بیماران روانی یا بیماران جسمی مزمن - افراد سوگوار - کودکان و نوجوانان بی سرپرست - کارکنان مشاغل پر استرس و.....

### ۳۲- بررسی سامانه سیب در گروه هدف ۱۵-۶۰ سال غربالگری اولیه مربوط به ۳۰ روز گذشته کسب چه نمره ای

مثبت تلقی میشود؟ ۱۰ و بالاتر

### ۳۳- در حوزه سالمندی گروه سنی ۶۰ سال به بالا در بررسی غربالگری چه نکاتی را به مراجعه کننده یادآوری

می کنید؟

الف) می خواهم سوالاتی در خصوص مسائل روانشناختی و استرس های زندگی از شما بپرسم

ب) هدف از این پرسشگری شناسایی زودرس ناراحتی های اعصاب و روان در مراجعه کنندگان است بدین ترتیب افراد نیازمند درمان

مراقبت و مشاوره زودتر شناسایی شده و برای درمان ارجاع داده میشوند و در نتیجه میتوان از بروز ناراحتی های شدید اعصاب و روان

جلوگیری کرد

ج) اطمینان دادن به فرد در خصوص حفظ راز داری

د) این غربالگری برای تمام مراجعان انجام میشود

ر) پاسخ گویی باز و صادقانه شما به تیم سلامت در ارائه خدمات مورد نیاز کمک میکند

ز) سوالاتی که از شما پرسیده میشود در مورد حالت هایی است که در طول یک هفته گذشته تجربه کرده اید و در پاسخ به هر سوال میتوانید

خیر بگویید

۳۴- کارت پاسخ غربال گیری اولیه درگیری با مصرف سیگار، الکل و مواد چه استفاده ای برای مراجعه کننده و

مراقب سلامت دارد و محل نگهداری آن در مرکز یا خانه بهداشت کجاست؟

به عنوان بخشی از ارزیابی استاندارد نحوه انجام مراقبت می باشد و هدف آن شناسایی زود رس مصرف این مواد به منظور کمک به ارتقای سلامتی افراد است. این کارت در میز کار مراقب سامانه سیب نگهداری میشود تا به صورت فیزیکی به بیمار نشان داده شود.

۳۵- بعد از تشخیص بیماری روانپزشکی توسط پزشک یا مصرف مواد و یا شناسایی مشکل سلامت اجتماعی

فرد تا بهبودی کامل، وظایف مراقب سلامت چیست؟

اطلاع رسانی در خصوص شرکت در کلاس های آموزشی خود مراقبتی، مهارتهای زندگی و فرزند پروری، پیگیری مستمر بیمار بر اساس ارجاع اعلام شده و نظارت بر نحوه صحیح دارو

۳۶- درفلوچارت های ارائه خدمات سلامت روان، سلامت اجتماعی و برنامه اختلالات مصرف مواد در صورت

مثبت بودن غربالگیری اولیه سطوح ارجاع را مشخص کنید؟

در مراکز که دارای روانشناس هستند ارجاع به کارشناس سلامت روان ولی در مراکز که فاقد روانشناس هستند ارجاع به پزشک

۳۷- هماهنگی و اجرای آموزش مهارتهای زندگی، مهارت های فرزندپروری و خود مراقبتی در فلوچارت های

ارائه خدمات در چه گروههایی و توسط چه اشخاصی صورت می پذیرد؟

آموزش مهارت های زندگی و مهارت های فرزندپروری جهت والدین (۲-۱۲ سال)	آموزش ۱۰۰۰ نفر توسط روان شناس مرکز برای هر کدام از مهارت ها در طول
ارتقاء مهارت های فرزندپروری والدین گروه سنی (۱۲-۱۷ سال) در راستای پیشگیری از اعتیاد جهت نوجوانان و والدین آنها	آموزش ۸۴۰ نفر توسط روان شناس در طول یک سال
خودمراقبتی و کاهش انگ در سلامت روان	متوسط هر ماه یک تا ۲ جلسه توسط روانشناس و در سال ۵۰۰ نفر

### ۳۸- مهارت‌های ده گانه زندگی را نام ببرید و به نظر شما آموزش کدام مهارت بیشترین اهمیت و تأثیرگذاری را در روند زندگی افراد دارد؟

مهارت خود آگاهی و همدلی - مهارت برقراری ارتباط موثر- مهارت مدیریت خشم - مهارت روابط بین فردی موثر - مهارت رفتار جرأت مندانه - مهارت مقابله با خلق منفی - مهارت مدیریت استرس - مهارت مدیریت زمان - مهارت حل مسئله - مهارت تفکر نقاد.

( مهارت خود آگاهی و همدلی ) بیشترین اهمیت و تأثیر گذاری را در روند زندگی افراد دارد .

### ۳۹- تفاوت بین شنیدن و گوش دادن در مهارت ارتباط مؤثر چیست و خصوصیت گوش دادن فعال را بنویسید؟

شنیدن و گوش دادن دو مقوله متفاوت هستند. شنیدن عمل ادراک اصوات می‌باشد این عمل غیر ارادی بوده و فقط به دریافت محرک‌های شنیداری اطلاق می‌گردد. گوش دادن فعالیتی انتخابی است که شامل دریافت و تفسیر محرک‌های شنیداری می‌باشد. این عمل رمز گردانی اصوات به معانی را نیز در بر دارد.

گوش دادن فعال : برای گوش دادن فعال ، شنونده باید چشم تو چشم با مخاطب باشد تا بتواند علاوه بر دریافت پیام های کلامی ، پیام های غیر کلامی یعنی گفتار و زبان بدن ( حرکات ورنگ چهره وحرکات بدن ) و معانی آن را درک کند و سپس با ارائه بازخورد مطمئن گردد که برداشت وی صحیح بوده است.

### ۴۰- بعد معنوی چگونه می تواند باعث اضطراب و یا مشکلات جدی روانی شود، در صورتی که اطلاعات غلط از دین داشته باشیم؟

دین یعنی همان دستورات الهی برای رسیدن انسان به کمال نهایی است، حال اگر اطلاعات دین که با فطرت انسان ناسازگار است به طور اشتباه بیان شود انسان از آن راهی که به طور فطری برای آن قرار داده شده منحرف می‌شود و اطلاعات غلط که با روحیه انسان سازگاری ندارند باعث اضطراب و مشکلات جدی روانی می‌شود.

### ۴۱- آثار معنویت بر سلامت روان چگونه است؟

بر اساس آیات، روایات و احادیث ، عوامل متعددی در تأمین سلامت روان نقش دارند که مهمترین آنها تأثیر معنویت بر سلامت روان خواهد بود و بر اساس توجه به معنویات آثار ذیل حاصل خواهد شد که عبارتند از : زود قضاوت نکردن، ایجاد صداقت، خلوص نیت، گذشت و فداکاری، کنترل زبان، کنترل خشم، گردش در طبیعت ، تغذیه سالم، حسن خلق، صبر و بردباری، مشورت کردن، کنترل آرزوها و در مجموع بار بیماریهای روانی در فرد کاهش پیدا میکند

#### ۴۲- خواب چه تأثیری در سلامت روان دارد و میزان استاندارد خواب در گروه‌های سنی چگونه است؟

خواب باعث آرامش و فعال شدن مغز، کاهش استرس و افسردگی، افزایش هوشیاری، تقویت حافظه، افزایش سلامت قلب، تقویت سیستم ایمنی بدن، دفع صحیح سموم بدن و غیره می‌شود. نوزادان ۱۴-۱۸ ساعت، گروه سنی ۵-۱۱ سال ۱۱ ساعت، ۱۱-۱۸ سالگی ۹-۱۰ ساعت و از ۱۸ سالگی به بعد ۶-۸ ساعت.

۴۳- کدام مهارت از مهارت‌های ۱۰ گانه زندگی ریشه برای تمام پایه‌ها و ستون‌های زندگی است؟ مهارت خودآگاهی و همدلی.

#### ۴۴- مهارت‌های زندگی را تعریف کنید؟

مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای سلامت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا در جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و غیره قابل استفاده است.

#### ۴۵- سلامت روان انسانها بیشتر تحت تأثیر چیست؟ بیشتر تحت تأثیر عوامل ژنتیکی، محیطی، اجتماعی، خانوادگی و

میزان یادگیری و توانمند سازی فرد می باشد

#### ۴۶- خود واقعی یعنی چه؟

یکی از انواع خودآگاهی است. بخشی از وجود درونی ماست که افراد محدودی از آن خبر دارند. خود واقعی دیده نمی‌شود و محدود است. خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها و نقاط قوت و ضعف خود داشته باشد.

#### ۴۷- گروه هدف عمومی برنامه آموزش نوجوان سالم چه کسانی هستند و تعداد شرکت کنندگان در هر دوره

#### چقدر می باشد و نقش مراقب سلامت در این آموزش‌ها چیست؟

گروه سنی (۱۲ تا ۱۷ سال)، ۱۶ نفر در هر دوره در هر ماه، ۴ جلسه در هر ماه (تقریباً تعداد ۷۰ نفر در ماه) توسط روانشناس یعنی هفته‌ای یک جلسه، نقش مراقب این است که والدین ۱۲ تا ۱۷ سال را در مرکز در جلسات آموزشی دعوت نماید تا توسط روانشناس، پزشک به آنها آموزش ارائه گردد.

#### ۴۸- چند درصد افراد دارای پرونده الکترونیک سلامت فعال در گروه سنی ۵۹-۱۵ سال بایستی غربال

گری اولیه درگیری با مصرف دخانیات، الکل و مواد صورت پذیرد ضمناً شاخص مثبت مورد انتظار چند درصد است؟

۱۰۰ درصد غربالگری صورت گیرد و شاخص مثبت حداقل ۳ درصد در سال ۹۷ بوده است

#### ۴۹- تعداد جلسات آموزش گروهی خود مراقبتی در سلامت روان برای سفیران سلامت خانواده در سطح مرکز جامع سلامت به طور متوسط چند جلسه و تعداد نفرات هر جلسه چند نفر است؟

شاخص مورد انتظار: برگزاری متوسط ۱ تا ۲ جلسه در ماه (هر جلسه ۲ ساعت برای ۳۰ تا ۴۰ نفر) ۵۰۰ نفر در سال به ازاء هر کارشناس سلامت روان در مرکز جامع سلامت

#### ۵۰- اهداف برنامه پیشگیری مبتنی بر اجتماع محور در بحث آسیب های اجتماعی چیست و اولین قدم ها در اجرای این برنامه را ذکر نمایید؟ (حداقل ۵ قدم)

۱- شناخت علل مصرف مواد و تدوین یک برنامه مداخله ای برای رفع آن

۲- کاهش عوامل مخاطره آمیز و پرخطر

۳- آگاه سازی افراد جامعه، خصوصاً افراد در معرض خطر از خطرات و مضرات مصرف مواد

۴- افزایش مقاومت فرد در مقابل وسوسه های مواد از طریق آموزش مهارت های زندگی نظیر خودآگاهی، حل مسئله و...

۵- وضع اصلاح و تقویت قوانین و مقررات کارآمد و موثر در مبارزه با مواد.

#### ۵۱- چگونه شخص مستعد خودکشی را که به پایگاه سلامت یا خانه بهداشت مراجعه نموده است مدیریت می کنید و در بررسی هر سه گروه کم خطر، خطر متوسط و پر خطر اقدامات را ذکر نمایید؟

افراد کم خطر: فرد افکار خودکشی مانند «نمی توانم ادامه دهم»، «ایکاش مرده بودم» دارد اما نقشه ای برای اینکار نکشیده است. کارهایی که باید انجام دهید: از لحاظ هیجانی وی را حمایت کنید. فرد را به کارشناسان بهداشت روان یا پزشک ارجاع دهید. در فاصله های زمانی منظم پس از ارجاع با فرد ملاقات داشته باشید.

افراد با خطر متوسط: فرد افکار خودکشی و طرح و برنامه ریزی برای اینکار دارد ولی تصمیم فوری برای خودکشی ندارد. کارهایی که باید انجام دهید: از لحاظ هیجانی وی را حمایت کنید. فرد را به روانپزشک، مشاور یا پزشک ارجاع دهید و هرچه سریعتر برای او وقت ملاقات بگیرید. با خانواده، دوستان، و همکاران فرد تماس بگیرید و حمایت آنها را جلب کنید.

افراد پرخطر: فرد برای خودکشی نقشه قطعی دارد، ابزار آن را در اختیار دارد و تصمیم دارد فوراً آن را عملی سازد و زمان آن را مشخص نموده است. کارهایی که باید انجام دهید: شخص را تنها نگذارید، پیش او بمانید. به آرامی و مهربانی با او صحبت کنید، قرص، چاقو، اسلحه و سموم نباتی را از دسترس او دور کنید (دور کردن ابزار خودکشی). سریعاً با پزشک یا کارشناس بهداشت روان تماس بگیرید، آمبولانس را خبر کنید و شرایط بستری شدن وی را فراهم کنید. به خانواده خبر دهید و حمایت آنها را جلب کنید. از اورژانس اجتماعی بهزیستی ۱۲۳ نیز میتوان کمک گرفت. ضمناً شماره ۱۲۳ اورژانس اجتماعی و ۱۴۸۰ سازمان بهزیستی به طور ۲۴ ساعته پاسخگو هستند.

## ۵۲- خوش اخلاقی چه تأثیری در سلامت روان فرد دارد؟

خوش اخلاقی : فشار روانی ، اضطراب و استرس را کم میکند در نتیجه تاب آوری بیشتر می شود و همچنین کنترل خشم و ایجاد نظم و آرامش در زندگی افزایش می یابد ، بیماریهای جسمی (سردرد ، زخم معده و...) کمتر می شود و در نتیجه باعث طولانی تر شدن عمر میشود .

## ۵۳- تغذیه چه تأثیری در سلامت روان دارد؟

تغذیه قدرت فکری و بدنی ما را در امورات زندگی ، کار و تلاش افزایش می دهد و عدم تغذیه مناسب باعث ایجاد بیماریهای جسمی مانند دیابت ، فشارخون ، چاقی و... میشود ودر نتیجه اختلال در سلامت جسمی باعث ایجاد اختلال در سلامت روانی میشود مثلا یک فرد چاق معمولا مورد تمسخر قرار گرفته واین تمسخر زمینه ایجاد بیماری روانی را افزایش می دهد.

## ۵۴- نقش تحرک و ورزش در سلامت روان چیست و میزان استاندارد و ورزش در گروه سنی میانسالان چقدر است؟

تحرک پوست را شاداب تر و روند پیری را کند می کند-باعث کاهش اضطراب و افسردگی می شود-شادابی و سرزندگی و اعتماد به نفس و عزت نفس اتفاق می افتد-فشارهای روحی و روانی با ورزش کم می شود و عملکرد خواب بهبود می یابد هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کردن برای میانسال توصیه می شود.( حداقل روزانه نیم ساعت ) .

## ۵۵- شیوه های ابراز خشم(واکنش افراد به هنگام احساس خشم) چگونه است ۴ نوع را توضیح دهید؟

الف) برخی افراد هنگام خشم سعی می کنند آن را نشان ندهند آن ها شدیداً رفتار خود را کنترل کرده و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی دهند گفته می شود که این افراد خشم خود را فرو میخورند

ب) برخی افراد هنگام احساس خشم رفتارهای پرخاشگرانه ای از خود نشان میدهند برای مثال با صدای بلند داد میزنند ناسزا میگویند دیگران را کتک می زنند یا وسایلی را پرت کرده یا میشکنند به عبارت دیگر با رفتار خود به نحوی به دیگران یا وسایل آسیب میزنند

ج) گاهی افراد رفتارهای پرخاشگرانه خود را به طور مستقیم نشان نمیدهند یعنی ظاهراً هیچ رفتار پرخاشگرانه ای انجام نداده اند در صورتی که به هر حال به طریقی غیر مستقیم به فردمقابل آسیب میزنند

د) برخی افراد علی رغم خشم کاری نمیکند که به فرد مقابل آسیب بزنند ولی احساس خود را نشان داده و خواسته خود را ابراز میکنند.

## ۵۶- راه های کنترل و مدیریت خشم را توضیح دهید؟

الف) تغییر در محیط/ترک موقعیت: گاهی عواملی در محیط قرار دارند که آستانه تحریک فرد را در مقابل خشم پایین آورده یا حتی باعث عصبانیت وی میشوند هنگام عصبانیت میتوان عوامل محیطی را تغییر داد برای مثال رادیو یا تلویزیون را خاموش کرد.

ب) مقابله با افکار منفی: تفسیر فرد از موقعیت و آنچه به خود میگوید میتواند باعث خشم یا عصبانیت فرد شود فرد باید هنگام خشم به افکار خود توجه کند باید دقت کند آیا میتواند به نوع دیگری به موضوع نگاه کند

پ) آرام سازی: آرام سازی روش مناسبی برای کاهش خشم میباشد نظیر تمرینات یوگا و تمرکز ذهن میتواند مفید باشند

ت) حل مشکل: گاهی علت خشم فرد یک ظلم یا تهدید واقعی است و خشم واکنش طبیعی نسبت به آن میباشد ولی اگر فرد در این شرایط تسلیم خشم خود شود ممکن است رفتارهایی انجام دهد که مشکل را پیچیده تر کند در چنین مواقعی بهتر است فرد در کنار کنترل خشم خود راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود بیابد مهارت حل مسئله یافتن بهترین راه حل برای چنین مشکل هایی را به افراد می آموزد

ث) ابراز خشم خود به شیوه ای سازگارانه: کنترل خشم به این معنی نیست که فرد اصلا خشم خود را نشان ندهد بلکه کنترل خشم شامل ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه است رفتار جرات مندانه رفتاری است که فرد بوسیله آن میتواند بدون انجام رفتار های پر خاشگرانه به دیگران نشان دهد که از آنها رنجیده یا عصبانی شده است

## ۵۷- فواید مهارت خود آگاهی را توضیح دهید(۴مورد)

مهارت خود آگاهی کمک میکند تا شما:

الف) احساسات خود را شناسایی کنید از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کنید ناتوانی در کنترل احساسات میتواند به بزهکاری، اعتیاد، خشونت، درگیری با دیگران، بد رفتاری و خشونت با دیگران و بخصوص با کودکان و نوجوانان بیانجامد.

ب) بر نقاط ضعف و قوت خود آگاه شده و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف را کاهش دهد آگاهی از نقاط ضعف باعث میشود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد

ج) از نیاز های خود آگاه شوید و از مسیرهای سالم به رفع نیاز های خود بپردازید با شناخت نیاز های خود میتوانید راه و روش بهتری برای مقابله با نیازهای خود بیابید

د) فرایند هویت یابی خود را به طور سالمی به انجام برسانید دستیابی و کسب یک هویت سالم باعث میشود زندگی بزرگسالی بر پایه های قوی و محکمی بنا شود

## ۵۸) انواع واکنش های روانی افراد را در رویارویی با بلایا نام ببرید و کدام مرحله در سلامت روان اهمیت بیشتری دارد؟

- ۱) مرحله تماس یا ضربه
- ۲) مرحله قهرمان گرایی
- ۳) مرحله شادمانی و فراموش کردن غم
- ۴) مرحله مواجهه با واقعیت
- ۵) مرحله تجدید سازمان که این مرحله از لحاظ ایجاد واکنش های روانی ، افسردگی و اضطراب در سلامت روان اهمیت بیشتری دارد.

## ۵۹) راه های حفظ سلامت روان و پیشگیری از فرسودگی شغلی در هنگام بروز بلایا را توضیح دهید؟

در جریان انجام وظیفه به عنوان امدادگر شما ممکن است فشارهای زیادی را متحمل شوید این فشار روانی ممکن است علائم ذکر شده زیر را در شما ایجاد کند علائمی که نشان میدهد دچار فرسودگی شده اید خستگی مفرط، از دست دادن روحیه، عدم توانایی برای تمرکز، علائم بدنی مثل سردرد، بیخوابی، ناکار آمدی و....

برای رفع این علائم چه باید کرد؟ آموزش افراد قبل از امدادگری برای کنترل استرس هایی که در جریان بلایا و حوادث غیرمترقبه با آن روبه رو خواهند شد میتواند از ایجاد چنین مشکلاتی پیشگیری کند بنابر این یاد گرفتن مهارت کنترل استرس ، کنترل هیجانات شدید مثل خشم و ارتباط موثر میتواند در حل اینگونه مشکلات مفید باشد .

۶۰- از مهمترین حمایت های اولیه روانی- اجتماعی برای آسیب دیدگان در بلایا که می تواند توسط مراقبین سلامت در ایجاد آرامش و حفظ سلامت روان موثر باشد ۶ مورد نام ببرید؟

- ۱) با آسیب دیدگان ارتباط صحیح برقرار کنید
- ۲) به افراد اطلاعات صحیح بدهید و از گفتن مطالبی که اطمینان ندارید خودداری کنید
- ۳) افراد را از دیدن جنازه عزیزانشان محروم نکنید بگذارید واقعیت مرگ عزیز خود را بپذیرند
- ۴) مانع ابراز احساسات افراد نشوید
- ۵) افراد را تشویق کنید که در مراسم تشییع جنازه و به خصوص نماز میت شرکت کنند
- ۶) کودکان را از والدین جدا نکنیم و به نیازهای تغذیه ای و بهداشتی کودکان در تمامی سنین توجه کنید



## ۶۱- شاخص غربالگری اولیه سلامت روان را از کدام بخش استخراج میکنیم؟

فرمول: تعداد مراقبت های انجام شده سلامت روان غیر پزشک (۵ تا ۱۵ سال ۱۸+ تا ۲۹ سال ۳۰+ تا ۶۰ سال ۶۰+ به بالا تقسیم بر تعداد جمعیت همان گروه سنی (۵ سال به بالا) ضربدر ۱۰۰

مسیر استخراج از سامانه شامل: صورت کسر فوق: گزارش مراقبت ها - گزارش تشخیص ها - واحد و تاریخ خدمت را انتخاب کنید، کادر مراقبت، انتخاب مراقبت مورد نظر - جستجو «

مخرج کسر: فهرست خدمت گیرندگان جمعیت بالای ۵ سال - جستجو

## ۶۲- شاخص غربالگری مثبت اولیه چگونه محاسبه می شود؟

فرمول: تعداد افرادی که غربال مثبت اولیه شده اند (۵ تا ۱۵ سال ۱۵+ تا ۱۸ سال ۱۸+ تا ۲۹ سال ۳۰+ تا ۶۰ سال ۶۰+ به بالا) تقسیم بر مجموع موارد مثبت + منفی همان گروه سنی ضربدر ۱۰۰

مسیر استخراج از سامانه:

صورت و مخرج کسر فوق: گزارش مراقبت ها - گزارش تشخیص ها - واحد و تاریخ خدمت را انتخاب کنید، کادر مراقبت، انتخاب مراقبت مورد نظر - جستجو «

## ۶۳- از سامانه سبب شاخص بیماری های روانی مانند (افسردگی، اضطراب، معلولیت ذهنی، مصرف مواد و الکل، صرع و...) چگونه محاسبه میگردد؟

فرمول: تعداد موارد بیماری ثبت شده تقسیم بر کل جمعیت بالای ۵ سال

مسیر استخراج از سامانه:

مدیریت سامانه - ساخت گزارش افراد تحت پوشش - قسمت عنوان: تایپ نام بیماری، قسمت بیماری: تایپ کد بیماری، انتخاب واحد - جستجو

## ۶۴- برای غربالگری خدمت گیرنده در سامانه سبب از کدام قسمت وارد می شوید؟

فهرست خدمت گیرنده ، نام و نام خانوادگی ، فهرست مراقبت ها ، ارزیابی سلامت روان (غیرپزشک)

## ۶۵- همسرآزاری به چه شکل هایی دیده میشود؟

همسرآزاری به صورت های مختلفی مانند خشونت روانی و کلامی ، خشونت اقتصادی ، خشونت جنسی و خشونت جسمانی اعمال می شود .

## ۶۶- در مورد بهبود ارتباط بین مراقب سلامت و مراجعه کننده چه مواردی باید رعایت گردد؟

الف) خوش آمد گویی (ب) نیم خیز یا از جا بلند شدن (ج) نگاه چشم در چشم مراجعه کننده (د) اطمینان بخشی از محرمانه بودن ارتباط با بیمار (و) طرز نشستن و رعایت زاویه ۹۰ درجه بین مراجع و مراقب (ز) تشکر از مراجعه کننده

## ۶۷- در حوزه کاری سلامت روان چه مواردی بایستی در دسترس پزشک ، مراقب سلامت ، روانشناس ، بهورز باشد؟

الف) بسته آموزشی سلامت روان به صورت الکترونیکی و کاغذی

ب) بسته آموزشی ارائه خدمات در گروههای مختلف ویژه پزشک و غیر پزشک

ج) فایل آموزشی مراقبتی نرم افزار سیب در تمام گروههای سنی روی کامپیوتر و برد داشته باشند

د) کارت پاسخنامه سوالات غربالگری مواد به تعداد هر مراقب یک عدد موجود باشد

ر) فلوچارت های ارائه مراقبت های سلامت روانی ، اجتماعی و اعتیاد در محل کار نصب شده باشد و فایل الکترونیکی آن بر روی کامپیوتر موجود باشد

ز) دفتری جهت ثبت موارد اقدام به خودکشی هر مراقب سلامت بصورت فیزیکی یا در کامپیوتر داشته باشد .

## ۶۸ ( موارد ارجاع فوری در بیماریهای اعصاب و روان را نام ببرید؟

الف) اختلال در سطح هوشیاری

ب) توهم و هذیان

ج) خشونت و پرخاشگری به طوری که منجر به آسیب به خود یا دیگران شود

د) افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی

ر) تشنج عوارض شدید داروهای روانپزشکی مسمومیت های ناشی از مصرف مواد و دارو ( مصرف الکل و مواد مخدر و مصرف دارو بدون تجویز یا بیش از میزان تجویز شده توسط پزشک

## ۶۹) خشونت خانگی برای چه گروهی تکمیل میشود؟ زنان متاهل ۱۵ تا ۵۹ سال

## ۷۰ اهمیت بررسی وضعیت روحی و روانی در پس از زایمان چیست؟

در مورد وضعیت روحی و روانی یا سابقه بیماری مادر سوال کنید. برخی مادران ممکن است در روزهای ۳ تا ۶ و حداکثر تا روز ۱۴ پس از زایمان دچار افسردگی خفیف و گذرا ( اندوه پس از زایمان ) شوند که علائم آن به صورت گریه و بی قراری ، اختلال در خواب و اشتها و احساس غمگینی تظا هر می کند. دوره پس از زایمان ، دوره پرخطری از نظر عود بیماری روانی قبلی و یا بروز بیماری روانی جدید است. بنابراین چنانچه فاکتورهای خطر بیماری روانی مثل سابقه بیماری در مادر وجود دارد و در حال حاضر با علائم اندوه پس از زایمان مراجعه کرده است. او را تحت نظر بگیرید.

اگر علائم طولانی و شدیدتر شود مانند تمایل به خودکشی و آزار به نوزاد ، سایکوز یا جنون پس از زایمان مطرح است. در مراحل اولیه بروز سایکوز بعد از زایمان ، علائم مانند اندوه و یا افسردگی پس از زایمان است و بیماری بصورت بی خوابی ، بی قراری ، تغییرات سریع خلق و خو خود را نشان می دهد. بنابراین اگر سابقه جنون پس از زایمان در مادر و یا سایر عوامل خطر وجود دارد ویزیت روانپزشکی الزامی است و مادر باید ارجاع شود.

**با توکل به خداوند متعال ، موفق و موید باشید**

**گروه سلامت روانی ، اجتماعی و اعتیاد**