



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ساوه
معاونت بهداشتی

برنامه ارتقا سلامت روانی و اجتماعی در شرایط کووید ۱۹



معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اقدام به راه اندازی یک سامانه ارزیابی و خود مراقبتی در حوزه سلامت روان نموده است. هدف از راه اندازی این سامانه، توانمند سازی افراد برای خودارزیابی در حوزه سلامت روان و راهنمایی آنان برای یادگیری شیوه های خودمراقبتی در جهت حفظ و ارتقای سلامت روان می باشد.

برای ورود به این سامانه کافی است به نشانی www.salamat.gov.ir وارد شده و در قسمت پایین صفحه بر روی خود ارزیابی روانشناختی کلیک کنید.

این سامانه شامل سه بخش می باشد:

بخش اول: سوالات خودارزیابی

بخش دوم: محتوای آموزشی خودمراقبتی برای حفظ و ارتقا سلامت روان

بخش سوم: فهرست مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت روان

بخش سوم:

فهرست مراکز ارائه دهنده
خدمات سلامت روان

در این بخش شما می توانید با انتخاب استان و شهرستان محل سکونت خود، فهرست و نشانی مراکز خدمات جامع سلامت در دسترس و نزدیک منطقه سکونت خود را مشاهده نمایید تا در صورت نیاز و برای پیگیری مشکلات روانشناختی خود به این مراکز مراجعه و از خدمات رایگان ویزیت پزشک و کارشناس سلامت روان بهره مند شوید.

بخش دوم:

محتوای آموزشی
خودمراقبتی برای حفظ و
ارتقا سلامت روان

این بخش شامل یک محتوای آموزشی در مورد خودمراقبتی در حوزه سلامت روان و شامل نکاتی مفید و کاربردی با موضوعاتی همچون سبک زندگی سالم، راهکارهای مدیریت نگرانی و مقابله با استرس، افسردگی، پیشگیری از خودکشی، مدیریت اضطراب کودکان در مورد بیماری کرونا، مدیریت خشم، پیشگیری از تعارضات زناشویی، مقابله با غمگینی و حفظ سلامت روان در خانواده افراد مبتلا به کرونا و فرسودگی شغلی می باشد.

بخش اول:

سوالات خودارزیابی

شامل دو پرسشنامه کوتاه با دو بخش الف و ب است.

بخش الف: تحت عنوان مشکلات روانشناختی شامل ده سوال چند گزینه ای در مورد حالت هایی است که در طول ۳ روز گذشته تجربه کرده اید. در پاسخ به هر سوال می توانید یکی از پنج گزینه همیشه، بیشتر اوقات، گاهی اوقات، به ندرت یا هیچ گاه را انتخاب کنید.

بخش ب: تحت عنوان ارزیابی افکار خودکشی شامل چهار سوال دو گزینه ای در مورد افکار مرگ و خودکشی است.

پس از ثبت پاسخ سوالات، سامانه پاسخ های شما را بررسی و نمره شما را محاسبه می کند و به شما باز خورد می دهد.

خاطر نشان می شود پاسخ های شما در اختیار هیچ شخصی قرار نخواهد گرفت و فقط برای بازخورد به خود شما در سامانه استفاده خواهد شد.

هر فردی براساس پاسخ هایی که به سوالات داده است نمره ای خواهد داشت و سامانه بر اساس نمره شما، پاسخ های متفاوتی ارائه خواهد شد.

این پاسخ ها عبارتند از: ↓

نکته

بخش ب سوالات ارزیابی

اگر در پاسخ به سوالات **بخش ب** گزینه بله علامت زده شود و شما دارای افکار خودکشی باشید:

باید برای ارزیابی دقیق تر با یک روانپزشک، روانشناس و یا پزشک صحبت کنید.

همچنین می توانید با یکی از خط تلفن های بحران مانند ۱۲۳، ۱۱۵ و ۴۰۳۰ تماس بگیرید و یا به نزدیکترین اورژانس بیمارستانی مراجعه کنید.

کادر سبز: نتیجه آزمون شما نشان می دهد که افسردگی یا اضطراب را تجربه نمی کنید. در این حالت می توانید از طریق لینک در مورد خودمراقبتی در سلامت روان بیشتر بخوانید.

کادر زرد: نتیجه آزمون شما احتمال افسردگی و اضطراب در حد کم را نشان می دهد. در این حالت می توانید از طریق لینک در مورد خودمراقبتی در سلامت روان بیشتر بخوانید.

کادر نارنجی: نتیجه آزمون شما احتمال افسردگی یا اضطراب در حد متوسط را نشان می دهد. توصیه می شود که برای ارزیابی دقیق تر و دریافت درمان با یک روانپزشک، روانشناس یا پزشک خود صحبت کنید.

کادر قرمز: نتیجه آزمون شما نشان می دهد که با احتمال زیادی شما افسردگی و اضطراب را تجربه می کنید و باید برای ارزیابی دقیق تر و دریافت درمان هر چه سریع تر به روانپزشک یا روانشناس یا پزشک خود صحبت کنید.