

سلامت روان و پیشگیری از مسمومیت: دو روی یک سکه

هفته پیشگیری از مسمومیتها فرصتی است برای یادآوری این نکته که سلامت روان، کلید پیشگیری از بسیاری از حوادث از جمله مسمومیت به شمار میرود. هنگامی که سلامت روان فرد در اثر عواملی مانند استرس، افسردگی یا احساس درماندگی آسیب ببیند، ممکن است برای تسکین درد درونی خود، به مصرف خودسرانه داروها، مواد مخدر یا الکل روی آورد. این اقدام که گاهی با قصد خودآسیبی همراه است، در واقع فریادی برای درخواست کمک است.

از سوی دیگر، خود مسمومیت نیز میتواند با ایجاد تغییرات شیمیایی در مغز، موجب بروز یا تشدید اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی شود و چرخه ای معیوب و خطرناک ایجاد کند.

برای محافظت از خود و عزیزانمان در برابر این چرخه، رعایت این موارد ضروری است:

- حساس و حمایتگر باشیم: تغییرات خلقی و رفتاری اطرافیان (مانند گوشه گیری، بیان ناامیدی یا مصرف مشکوک مواد) را جدی بگیریم و با حمایت عاطفی و تشویق آنان به مشاوره، از تبدیل شدن مشکل به یک بحران جلوگیری کنیم.

- مدیریت مسئولانه داروها: داروها به ویژه در خانواده هایی که فردی با سابقه افسردگی یا افکار خودآسیبی دارد، باید در مکانی امن و دور از دسترس نگهداری شوند.

- پرهیز از مصرف خودسرانه: باید از مصرف دارو به عنوان راه حلی سریع و قطعی برای مشکلات روانی پرهیز کرد، چرا که این کار نه تنها مشکل را حل نمیکند، بلکه خطر وابستگی و مسمومیت را نیز افزایش میدهد.

در پایان، به خاطر بسپاریم که "پیشگیری بهتر از درمان است". سرمایه گذاری برای سلامت روان، تنها حمایت از یک فرد نیست، بلکه سرمایه گذاری برای ایمنی و سلامت یک جامعه است.

با افزایش آگاهی و مراقبت از سلامت روان خود و عزیزانمان، گامی بزرگ در جهت پیشگیری از مسمومیت و ارتقای سلامت جامعه برمی داریم.

تهیه کننده : مهدی صادقی رونیزی دانشجوی دکتری علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوری های نوین پزشکی

شیراز