

# شکستن سکوت

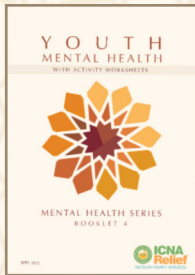


## درباره صحت روانی

رساله 1

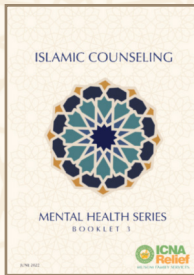
نویسنده این رساله، دکتر Amber Haque، مدیر برنامه خدمات فامیل مسلمانان،  
ICNA Relief USA است. او همچنان محقق کنسرسیوم صحت روانی مسلمانان،  
در دپارتمنت روان درمانی، پوهنتون ایالتی میشیگان (Michigan) است:  
[https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/  
amber-haque-phd](https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd)

## سلسله صحت روانی



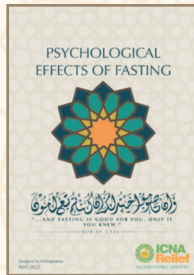
رساله 4

[https://www.academia.edu/  
87585546/Youth\\_Mental\\_Health](https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health)



رساله 3

[https://www.academia.edu/  
82485006/Islamic\\_Counseling](https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling)



رساله 2

[https://www.academia.edu/74337572/  
Psychological\\_Effects\\_of\\_Fasting](https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting)



رساله 1

[https://www.academia.edu/70623506/  
Mental\\_Health\\_Booklet\\_Dec\\_2021](https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021)

### رفع مسؤلیت

نظریات ارایه شده متعلق به خود نویسنده است و لزوماً نظر ICNA Relief نیست.

دیزاین شده توسط [@ilmspiration](https://www.instagram.com/ilmspiration)

## بیانید با ارقام شروع کنیم!

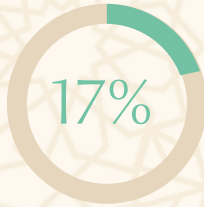
1 از 5 بزرگسال در ایالات متحده  
مریضی روانی را تجربه می کنند



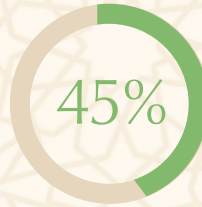
منبع: اتحاد ملی  
برای مریضی  
روانی، 2021



جوانان تحت تداوی  
صحت روان قرار  
می گیرند



نوجوانان اختلال  
صحت روانی را تجربه  
می کنند



بزرگسالان مبتلا به  
مریضی روانی تحت  
تداوی قرار می گیرند

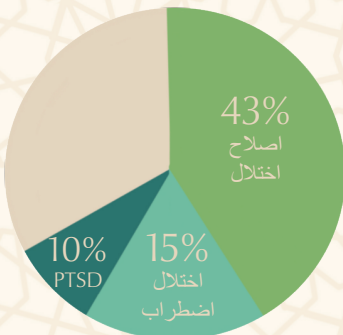
## معلومات راجع به صحت روانی مسلمان در ایالات متحده

بزرگسالان مسلمان در ایالات متحده 2 برابر بیشتر از جوانان  
از سنت های مذهبی دیگر، از جمله ملحدان و منکرین خدا، اقدام به  
خودکشی را گزارش می دهند.

Awaad, R. et al. JAMA Psychiatry, 2021;  
(78(9): 1041-1044



875 مسلمان در ساحه شیکاگو (Chicago)  
در سال 2010



چارت دایره ای سمت راست نشان دهنده یک  
مطالعه قدیمی است که بر بالای 875 مسلمان  
در شیکاگو (Chicago) انجام شده است  
Basit, A. & Hamid, M. J. IMA 2010)  
(42(3), 106-110.  
مقایسه با جمعیت محلی امریکا بیشتر است. در  
حالی که مسلمانان امریکایی همچنان از مشکلات  
روانی رنج می برند، تحقیقات و تداوی به شدت  
کمبود است.

## صحت روانی و مریضی روانی

وقتی در مورد صحت روانی صحبت می‌کنیم به رفاه روانی، میکانیزم‌های مقابله و تعاملات اجتماعی خود اطلاق می‌کنیم. اینها عموماً رفتارهای آموخته شده‌اند اما می‌توانند مبتنی بر بیولوژیکی نیز باشند. صحت روانی ما به طور قابل‌توجهی بر نحوه تفکر، تعامل با دیگران و برخورد با حالات تأثیر می‌گذارد. صحت روانی مثبت به معنای عدم وجود مریضی روانی است، اما حالاتی وجود دارد که افراد دارای صحت روانی خوب می‌توانند از نظر روانی ناسالم شوند زیرا صحت روانی و مریضی روانی در یک پیوستگی قرار دارند.

صحت روانی عبارت است از...



تعاملات اجتماعی



میکانیزم‌های مقابله



رفاه روانی

اینکه ما صحت روانی را خوب یا ضعیف بدانیم، اکثراً به عملکرد ما در این جنبه‌های زندگی بستگی دارد.

مثل اینکه راه‌های برای محافظت از خود در برابر مریضی وجود دارد. خوشبختانه، و در بیشتر موارد، مریضی روانی یک مریضی دوامدار نیست، زیرا فرد می‌تواند فراز و نشیب‌ها و روزها یا هفته‌ها را بدون هیچ‌گونه تشویش روانی داشته باشد. علاوه بر آن، اکثر افراد در صورت دریافت مراقبت و تداوی مناسب می‌توانند بر مریضی خود غلبه حاصل کنند.



## ننگ در مورد مریضی روانی

طبق مطالعات، تقریباً 9 نفر از هر 10 نفری که مریضی روانی را تجربه کرده اند، به دلیل آن مریضی تبعیض را نیز تجربه می کنند (<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stigma-and-discrimination>). این ممکن است دلیلی برای تردید افراد درباره صحبت در مورد مریضی های روانی و همچنان جستجو برای تداوی آن باشد.



چنین تبعیضی ممکن است در بعضی کشورها و فرهنگ ها بیشتر از دیگران دیده شود.



بر اساس تحقیقات، ننگ مریضی روانی در میان جوامع مسلمان بسیار زیاد است (Cifti, Janes, و Corrigan, 2012). ننگ علیه سلامت روانی جامعه مسلمان، مجله سلامت روانی مسلمانان، جلد 7، 1، 32-17).

این با یک نظرسنجی که طرف از شبکه خبری CBS News در سال 2019 که در زیر ارائه شده است، مطابقت دارد.

اکثر جواب دهندگان موافق بودند که از آنجایی که مریضی روانی یک موضوع جدی است، نیاز به افزایش آگاهی و آموزش در مورد صحت روانی و مریضی روانی وجود دارد.



باور بر این است که ننگ در مورد مریضی روانی در 10 سال گذشته کاهش یافته است



توافق بر سر ننگ مریضی روانی / تبعیض در جامعه آمریکا

دلیل این کاهش ننگ پیرامون مریضی های روانی چه می تواند باشد؟  
خوب، تعلیم بیشتر و درک بهتر.

## آیا شما ننگ علیه مریضی روانی دارید؟

به سوالات ذیل جواب دهید و در صفحه آخر بررسی کنید که چند سوال صحیح بوده است. جواب های نا درست ممکن است نشان دهنده عدم آگاهی و وجود ننگ باشد. هر چه جواب های اشتباه بیشتر باشد، ننگ قوی تر می باشد!

1. افرادی که از مریضی روانی رنج می برند  
الف. کاری کرد که سزاوارش بود  
ب. ساختگی می باشد  
ج. دراماتیک است و نیاز به خارج شدن از آن دارد  
د. سزاوار حمایت و تداوی مسلکی است
2. هر کسی که از مریضی روانی رنج می برد  
الف. قادر به انجام وظایف و یا استخدام شدن نباشد  
ب. می تواند خطرناک باشد  
ج. قادر به داشتن روابط سالم نمی باشد  
د. می تواند عملکرد سالم با مراقبت و تداوی مناسب باشد
3. اگر متوجه شوم که یکی از افرادی که می شناسم از مریضی روانی رنج می برد، من  
الف. از آنها دوری کنم و به اعضای خانواده ام در مورد آنها هشدار دهم  
ب. آنها را تشویق به دعا کردن کنم چون تنها دعا می تواند شفا بخش باشد  
ج. آنها را بپذیرم، حمایت ارایه نمایم و مراقبت های مسلکی را تشویق کنم  
د. به آن ها بگویم از گناهانی که آنها را به این مقام رسانده است، توبه کنند



## اسطوره ها در مورد مریضی روانی



اسطوره های بسیاری از جمله در مورد مریضی روانی وجود دارد، و آنها معتبر نمی باشد. با اعتقاد به چنین افسانه‌ها، به کسی که از مریضی روانی رنج می‌برد، آسیب می‌زنیم. معالجه های برای مریضی وجود دارد، مانند صحبت کردن با فردی که افکار خودکشی به روش صحیح دارد، در واقع می‌تواند برای او مفید باشد. تداوی نیز سال ها طول نمی بکشد تا معالجه شود؛ دواها ممکن است لازم باشد در صورت که ریشه های مشکل بیولوژیکی باشند. نماز تنها روش برای تداوی مریضی روانی نیست.

### آیا می توانیم با ننگ پیرامون مریضی روانی مقابله کنیم؟

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر ما نسبت به مریضی روانی ماحول خویش بیشتر آگاه باشیم، می‌توانیم تصویر واقعی‌تری از مریضی روانی به دست آوریم که به ما کمک می‌کند کلیشه‌های مان را بررسی کنیم و تفکرمان را تغییر دهیم.

ما می‌توانیم از سه روش برای کاهش ننگ در مورد  
مریضی روانی استفاده کنیم:

تماس مستقیم با  
مریض روانی



معلومات در مورد  
مریضی روانی



اعتراض به تشریح ناعادلانه  
و رفتار با مریضی روانی

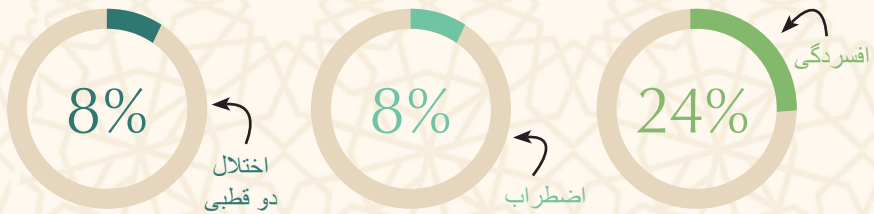
رسانه‌ها می‌توانند نقش حیاتی را با آموزش عمومی و تغییر نگرش‌ها ایفا کنند، رهبران جامعه که می‌توانند برداشت عمومی از مریضی‌های روانی و تبعیض مرتبط را تحت تأثیر قرار دهند و همچنان افراد اعتماد برای انجام تغییراتی که تجربه بیماری روانی را داشته‌اند. اگر برای عموم مردم شناخته شوند بیشتر شنیده می‌شوند.



## آیا افراد مبتلا به مریضی روانی می توانند در زندگی موفق شوند؟

یکی از معتبرترین رؤسای جمهور امریکای مریضی روانی داشت. آبراهام لینکلن (Abraham Lincoln) از نظر کلینیکی افسرده بود و در عین حال یکی از قوی ترین افراد تاریخ بود. لینکلن (Lincoln) بر این باور بود که سر نوشت او برای یک چیز بزرگ است و باید رویای خود را دنبال می کرد تا رئیس جمهور کشور شود. او پس از ریاست جمهوری، توهمین اعضای کابینه خود را تحمل کرد اما هرگز تسلیم نشد. وزیر جنگ او، ادوین استانتون (Edwin Stanton)، او را "گوریل" خطاب کرد و از او به عنوان یک ابله یاد کرد. اما، استانتون (Stanton) نیز تحت تأثیر عظمت لینکلن (Lincoln) قرار گرفت و پس از مرگ او، سوگواری کرد: «آنجا حاکم کامل انسان‌های است که دنیا به خود دیده است».

مریضی روانی در رؤسای جمهور ایالات متحده



در یک مطالعه جالب در مورد مریضی روانی در رؤسای جمهور ایالات متحده، محققان منابع زندگی نامه ای در مورد مریضی روانی در 73 رئیس جمهور امریکا از سال 1776 تا 1974 را بررسی کردند. پس از مشوره با داکتران روانی مجرب، آنها به این نتیجه رسیدند که رؤسای جمهور معیارهای افسردگی (24%)، اضطراب (8%)، اختلال دوقطبی (8%) و غیره را دارند.

*K.M.; J. R.T.; Connor, Davidson*  
*M., & Swartz*  
 و روانی، *Jan*، 2006، 194،  
 51- I: 47.

این معلومات ثابت می کند که بیشتر افراد از مریضی خویش رهایی می یابند و با وجود داشتن یک مریضی روانی می توانند زندگی موفق داشته باشند.



## آیا پیامبران خدا نیز دچار غم و اندوه شده بودند؟

این تصور غلطی است که غم و اندوه صرف برای کسانی است که از موازین اسلامی دور اند. قصه های بسیاری از قرآن و دیگر متون دینی حاکی از آن است که پیامبران خدا از اندوه و حزن عمیق رنج می بردند. پیامبر اسلام (صلی الله علیه وسلم) از گذشت همسرش خدیجه (Khadijah) و کاکایش ابوطالب (Abu Talib) علاوه بر تحریم مسلمانان در مکه از پریشانی شدید رنج می برد، بنابراین تمام سال را بنام عام حزن نامگذاری کرد. خداوند در قرآن کریم خطاب به محمد (صلی الله علیه وسلم) گفت: «شاید، شما خود را در غم و اندوه (ای محمد صلی الله علیه وسلم) بخاطر انکار آنها بکشید، زیرا آنها به این روایت اعتقاد ندارند.» (6: 18). به همین ترتیب، یعقوب (Yaqub) پیامبر (علیه السلام) زمانی که پسر محبوبش یوسف (Yusuf) با برادرانش گم شد، از غم و اندوه طولانی مدت رنج می برد. بسیاری از آیات قرآن و اقصیت افسردگی را بیان میدارد، مثلاً، 3:139، 9:40، 10:65، 35:34، 4:30.

یا الله، من از اضطراب، غم و اندوه، ضعف، کسالت بخل و ترس و فقر دیدگاه

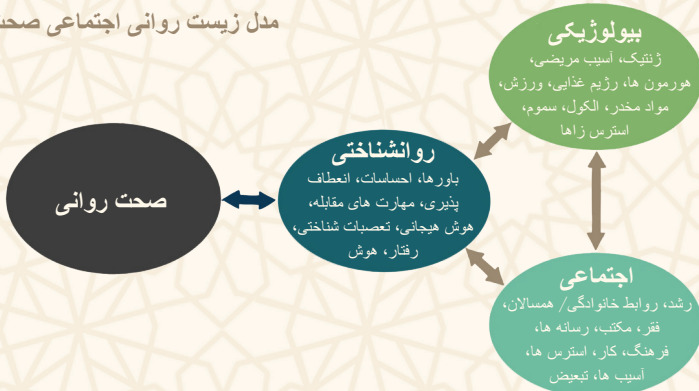
و قهر الرجال یا غلبه دیگران بر من به تو پناه می برم.

البخاری  
1/158

## علل مریضی روانی

علل مریضی روانی متنوع است، اما اساساً بر سه حوزه استوار است: بیولوژیکی-روانی-اجتماعی. در حوزه بیولوژیکی، دانشمندان هنوز در حال تلاش برای یادگیری پیچیدگی های مغز انسان و چگونگی تأثیر نیورون ها و مواد کیمیای عصبی بر پروسه های فکری اند. دلایل بیولوژیکی نیز می تواند ارثی باشد، به این معنی که افسردگی یا اضطراب می تواند در خانواده وجود داشته باشد. همچنین ممکن است عفونت ها، آسیب مغزی، آسیب های دوران حاملگی، سوء مصرف مواد و عوامل دیگری وجود داشته باشد که منجر به انواع مختلف امراض روانی می شود. حتی سوء تغذیه و قرار گرفتن در معرض سموم می تواند منجر به اختلالات روانی و معلولیت های رشدی شود.

### مدل زیست روانی اجتماعی صحت روانی



عوامل روانشناختی به تفسیر وقایع پیرامون، باورها، احساسات، انعطاف پذیری و سوگیری های شناختی ما مربوط می شود. افرادی که مستعد نگاه کردن به جنبه های منفی چیزها اند، به امراض روانی بالاتری مبتلا اند.

عوامل اجتماعی مهارت ها و روابط بین فردی که در جریان سال ها بوجود می آید. تربیت خانوادگی، دوستی ها، آسیب ها، مکتب و محیط کار نیز بر رفاه ما تأثیر می گذارد. دیباگرام فوق نشان می دهد که چگونه صحت روانی یک فرد تحت تأثیر سه عامل مهم قرار می گیرد؛ هیچ کدام را نمی توان نادیده گرفت.

همچنین ضروری است بدانید که حتی افراد سالم هم روزهای دارند که ممکن است افسرده شوند، اما تفاوت در این است که آیا فرد می تواند پس از مدتی از افسردگی خلاص شود زیرا ما در انعطاف پذیری و مهارت های مقابله ای متفاوت هستیم. در حالی که ممکن است تداوی های طبی برای امراض روانی وجود داشته باشد، رویکرد روانی اجتماعی نیز ضروری است زیرا علل و تداوی ها باید چند جانبه باشند. علاوه بر این، عوامل معنوی نیز ممکن است بر صحت روانی و مریضی تأثیر بگذارند و نیاز به بررسی جدی دارند.

## اسلام و صحت روانی

علمای اسلامی بیان کرده‌اند که چگونه علت حلقوی در میان نفس، روح و عقل می‌تواند منجر به انواع مریضی‌های قلبی (امراض القلب) شود و چگونه ارزیابی و تداوی مبتنی بر اسلام می‌تواند به موکل کمک کند. به شکل 1 نگاه کنید

(منبع: Keshavarzi, H.  
& Haque, A. 2013,  
ژورنال بین  
المللی روان شناسی دینی).



علمای صدر اسلام نیز عوامل زیستی-روانی-اجتماعی را در منشأ و تداوی مریضی روانی شناسایی کردند. به عنوان مثال، ابوزید بلخی (849-943) (Abu Zayd Al Balkhi) پس از میلاد) توضیح داد که هم جسم و هم روح ما نیاز به رزق و روزی دارد تا ما را از نظر روانی سالم نگه دارد. او رساله‌های علمی بسیاری نوشت و مفاهیم طبی روان تنی، روانشناسی مشاوره، شناخت تداوی و طبقه بندی اختلالات روانی را هزار سال قبل از انتشار اولین جلد کتاب راهنمای تشخیصی و آماری انجمن روان شناسی آمریکا (DSM) معرفی کرد. اسامی چند تن از علمای مسلمانی که در مورد امراض روانی و تداوی آنها در دوران طلایی اسلامی بحث کرده اند در شکل صفحه بعدی آورده شده است.

# مشارکت علمای مسلمان اولیه در بخش روانشناسی

 <p>این سیرین (Ibn Sireen) (متوفی. 728) (کتاب رویا ها، 25 بخش)</p>	<p>700</p>	 <p>الجبیز (Al Jahiz) (متوفی. 868) مورچه ها و سایر روانشناسی حیوانات و رفتار اجتماعی، 200 نسخه خطی اضافی</p>
<p>الکندی (Al-Kindi) (متوفی 866): 239 عنوان از جمله پیرامون خواب و رویاها، ریشه کن کردن اندوه (افسردگی). او از استراتژی های شناختی برای مبارزه با افسردگی استفاده کرد</p> 	<p>800</p>	<p>طبری (Al-Tabari) (متوفی. 870): رشد طفل، روان درمانی و پیوندهای روانشناسی و طبی، و فردوس الحکمه (Firdaus al Hikmah) یک متن طبی است که به 7 بخش و 30 عیننامه (360 فصل) تقسیم شده است</p> 
<p>رازی (Al-Razi) (متوفی 932): تداوی روانی، طبی روانی، اندازه گیری هوش. او کتاب های الحاوی (al-Havi)، مجربات (Mujarbbat)، الطب الروحانی (al-Tibb al-Ruhani) (al-Tibb al Mansuri) را نوشت. و الطب المنصوری (Al-Tibb al Mansuri) را نوشت.</p> 	<p>900</p>	<p>البلیخی (Al-Balkhi) (متوفی 934): اختلالات عصبی طبقه بندی شده، استفاده از تداوی های شناختی، بازداري متقابل امروزی، و تعادل بین ذهن و بدن</p> 
<p>فراہی (Al-Farabi) (متوفی 950): روانشناسی اجتماعی (شهر نمونه)، علل رویاها، معانی عقل و تداوی موسیقی.</p> 	<p>1000</p>	<p>المجوسی (Al Majusi) (متوفی 995) کتاب الملکی (Al-Kitab al-Malaki)، مریضی های روانی و مغز، شغای طبیعی، پیشگیری از مریضی، جنبه های اخلاقی طبی و ارتباط بین داکتر و مریض</p> 
<p>ابن مسکویه (Ibn-Miskawayh) (متوفی 1030) عواطف، صفات، روانشناسی اخلاقی.</p> 	<p>1100</p>	<p>ایکوان الصفا (Ikwan Al-Safa) (قرن 10م): 53 رساله حاوی دانش معنوی و فلسفی، روح عقلائی، مغز، پرورده تفکر، احساس و ادراک</p> 
<p>ابن سینا (Ibn-Sina) (متوفی 1037) رابطه ذهن و بدن، احساس، ادراک، امراض روانی</p> 	<p>1200</p>	<p>غزالی (Al-Ghazali) (متوفی 1111) مفهوم خود، انگیزه های حرکتی و حسی، ماهیت دانش، مریضی های روحی</p> 
<p>ابن اب اجه (Ibn-Bajjah) (متوفی 1138) احساس، تخیل و هوش انسانی.</p> 		<p>ابن طفیل (Ibn-Tufail) ( متوفی 1185) تداوی روح و قصه او در مورد حی بن یززم (Hayy bin Yarzam) بعدها به رمانی در مورد رابینسون کروزوئه (Robinson Crusoe) منجر شد.</p> 
<p>ابن زربی (Ibn-Zarbi) (متوفی 1153) مبنای جسمانی نقصان فکری، گیجی، فراموشی، بی حالی و غیره.)</p> 		<p>ابن عربی (Ibn-Arabi) (متوفی 1240) نفس و ادراک و خیال و خواب و عقل و قلب انسان</p> 
<p>الرشد (Al-Rushd) (متوفی 1198) انواع تفکر و سلسله مراتب یادگیری.</p> 		
<p>فخرالدین رازی (Fakhar AIDin Razi) (متوفی 1209) انواع روح انسان ها و هدف انسان ها.</p> 		

منبع: Haque, A. (2004). روانشناسی از دیدگاه اسلامی: هدایای علمای مسلمان اولیه به بخش روانشناسی. ژورنال دین و صحت. 43.4, 367-387

امروزه، تلاش های جدیدی برای درک مریضی روانی از دیدگاه های اسلامی صورت می گیرد (به عنوان مثال، Haque، A. & Mohamed، Y.، روان شناسی شخصیتی: دیدگاه های اسلامی، 2022 را ببینید. . انجمن بین المللی روانشناسی اسلامی، Seattle و Haque، A. & Rothman. روانشناسی اسلامی در سراسر جهان. 2021. انجمن بین المللی روان شناسی اسلامی، Seattle) و مسلمانان را برای استفاده از میکانیسم های تداوی معنوی راهنمایی می کند. در هر صورت، مداخله معنوی باید با رویکرد زیستی-روانی اجتماعی همراه باشد

## نقش امامان پیرامون صحت روانی مسلمان



امامان نقش بسیار تعیین کننده ای در زندگی خانواده های مسلمان، به ویژه آنهایی که در جهان غرب زندگی می کنند، دارند. جماعت مساجد اکثراً برای مشاوره به امامان مراجعه می کنند. امامان می توانند احکام اسلام را در زمینه حقوق و مسئولیت های خانوادگی و مسائل بین فردی به خانواده ها آموزش دهند. امامان می توانند در مورد مسائل اخلاقی در اسلام راهنمایی معنوی و توصیه کنند، اما به ندرت برای ارایه مشاوره مسلکی آموزش دیده اند. اگر

آنها بدون جواز مشاوره صحت روانی ارایه نمایند، ممکن است قوانین ایالتی را در مورد تمرین بدون مدرک نقض کنند و به جای انجام کار خیر، به مراجعین آسیب برسانند. نیاز مبرمی به مشاورین صحت روانی مسلمان برای رسیدگی به چالش های روانی رو به رشد در اجتماعات ما وجود دارد.

## مشاوره صحت روانی در ICNA Relief

خدمات خانواده مسلمان ICNA Relief دارای جواز مشاورین و مشاوران مذهبی است که در بسیاری از زمینه ها خدمات ارایه می نمایند. ما مشاوره فردی، گروهی و خانوادگی، مشاوره قبل از ازدواج و در جریان ازدواج، مشاوره در مورد مسائل جوانان، مشکلات اعتیاد، حمایت و توانبخشی زنان و غیره را ارایه می کنیم. دو حوزه ای که در آن شاهد

افزایش تقاضا برای مشاوره هستیم، خدمات پناهندگی و فرزندپروری است. بعضی از مناطق نیز دوره های پیشگیری از خشونت خانگی و مدیریت خشم را ارایه می نماید.



## راه های پیشگیری از مریضی روانی

وقایه بهتر از تداوی است! اولین قدم برای وقایه، شناخت علایم و نشانه های مشکلات روانی و مبنای علمی وجود آنهاست. راه های زیادی برای وقایه از مریضی روانی وجود دارد، اما مراجعه به یک متخصص بخاطر اقدام مناسب نیز ضروری است.



قدرت بخشیدن دیگران



عزت نفس و ارزش خودی



زندگی سالم بین فردی و اجتماعی



یادگیری مدیتیشن و انجام تخیل خودی



اجتناب از تمام انواع اعتیاد، استراحت خوب، و ورزش



خوردن وعده های غذایی صحی و داشتن افکار سالم



از کارشناسان صحت روانی کمک بگیرید



روش های معنوی برای مقابله و ایجاد انعطاف پذیری



یافتن راه های بهبودی خودی از طریق کتاب های کمک خودی

## هفت مرحله بخاطر صحت کامل



خواب تان را تنظیم کنید



با دیگران وصل شوید



بیرون بروید  
و حرکت کنید!



به دیگران  
کمک نمایند



ذهن آگاهی  
را تمرین کنید



رژیم غذایی سالم  
داشته باشید



داشتن دیدگاه مثبت  
را تمرین کنید

### بایدها و نبایدهای مریضی روانی

- انجام دهید-انجام دهید-انجام دهید
- بدون قضاوت کردن با دقت گوش کنید
- سوالات را کنید تا بدانید در کدام وضعیت قرار دارند
- برای جلوگیری از وخامت شرایط کمک بگیرید
- از آنها سوال کنید که آیا شرایط غیر عادی را پشت سر گذاشته اند یا خیر
- پرسید که آیا آنها مواد مصرف می کنند یا قبلاً مصرف کرده
- وقتی حال شان خوب نباشد توقعات معقولی داشته باشید
- صبور، آرام و مفید باشید
- انجام ندهید-انجام ندهید-انجام ندهید
- فرد را ملامت نکنید
- نادیده نگیرید، اجتناب نکنید یا بحث نکنید
- نظریاتی مانند «شما خوب هستید» ندهید.
- بدون رضایت آنها تصمیم نگیرید
- منتظر نمانید تا خشم شما افزایش یابد
- با داکتر، روانشناس یا مشاور بازی نکنید



## "پدر و مادرم به من اجازه دیدن مشاور را نمی دهند!"

توسط دکتر Amber Haque

رئیس برنامه

خدمات خانواده مسلمان

این یکی از بسیاری از نظراتی است که یک گروه از جوانانی که اخیراً دیدم، برای بررسی چالش‌های روانی‌ای که در خانه و خارج از آن با آن روبرو هستند، ابراز کردند. ننگ مریضی روانی همچنان در اجتماعات ما وجود دارد، علی‌رغم معلومات فزاینده که جوانان ما از چالش‌های صحت روانی رنج می‌برند.

چرا هر یک از اعضای خانواده از مراجعه به مشاور یا متخصص صحت روانی خودداری می‌کنند؟ دلایل مختلفی می‌تواند برای این امر وجود داشته باشد، اما دلیل اصلی آن عدم آگاهی در مورد مسائل عمومی صحت روانی و انکار این است که اعضای خانواده خودمان قربانی چالش‌های روانی می‌شوند.

معلومات موسسه ملی صحت روانی نشان می‌دهد که از هر 5 آمریکایی بیش از 1 نفر به نوعی مریضی روانی مبتلا است. همچنین این یک اسطوره است که مریضی روانی در خارج از آمریکا کمتر است زیرا معلومات سخت در مورد صحت روانی برای اکثر کشورهای دیگر وجود ندارد.

تعداد فزاینده ای از مطالعات نشان می‌دهد که امامان در حال حاضر توسط

خانواده های مسلمان نیز برای دریافت

خدمات مشاوره مراجعه می‌کنند. این

نشان می‌دهد که نه تنها خانواده‌های ما

اکنون با چالش‌های بیشتری نسبت به قبل

مواجه اند، بلکه به جای درخواست از

متخصصین صحت رانی، به دنبال خدمات

سنتی اند. متأسفانه و در بیشتر موارد،

مشکلات به سرعت از کنترل خارج

می‌شود و فرد آسیب دیده خانواده همچنان

در سکوت رنج می‌برد.



جوانی که با او صحبت کردم، نگرانی های زیادی را بیان کرد، مانند: "والدین دیدگاه ما را درک نمی کنند، و آنها همیشه بدترین سناریو را در نظر می گیرند." "صحبت کردن با دوستان آسان تر از صحبت کردن با والدین است." "صحبت های منفی والدین دلسرد کننده است." "والدین دین و فرهنگ را با هم مخلوط می کنند" و "لطفاً به ما احترامی را که شایسته آن هستیم بدهید!" در حالی



که هیچ یک از اینها نشان دهنده مریضی روانی نیست، ممکن است منجر به اضطراب و افسردگی شود، که به نظر من درخواستی نا امید کننده برای کمک است. تحقق خدمات صحت روانی بهبود یافته در اجتماعات ما وجود دارد، اما ما راه درازی در پیش داریم. فقدان تحقیق، متخصصین صحت روانی و حمایت از چنین برنامه های وجود دارد. وقت آن است که آموزش صحت روانی را در مدارس اسلامی، خانواده ها و حلقه دوستان خود معرفی کنیم تا یک اجتماع سالم بسازیم. شاید زمان آن فرا رسیده باشد؛ ما یک گروپ کاری جامع صحت روانی مسلمانان را برای رسیدگی به مسایل رو به رشد در اجتماعات خویش راه اندازی می کنیم.

همچنان ضروری است که مشاورین ما به خانواده ها در مورد گوش دادن مؤثر، سوگیری های فرهنگی، توقعات عملی و یادگیری مثبت اندیشی آموزش دهند. ما منحیت والدین باید بیشتر در مورد خود بدانیم، بر روی نقاط قوت اطفال ایجاد کنیم، ارتباط موثرتری برقرار کنیم، الگوهای خوبی برای جوانان خود باشیم و اطفال را در تصمیم که بر آنها تأثیر می گذارد، مشارکت دهیم.

## علام هشدار خودکشی

مطالعه آواد (Awaad) و همکاران (2021) یک واقعیت تلخ را نشان می دهد که تلاش برای خودکشی در میان بزرگسالان مسلمان امریکایی زیاد است. دانستن علائم هشدار خودکشی برای نجات جان افراد ضروری است. لیست ذیل هشدار می است مبنی بر اینکه فرد مبتلا به مراقبت تخصصی فوری نیاز دارد:



این لیست قسمی است و قربانیان خودکشی در بیان رفتارهای خود متفاوت اند. معمولاً پیش بینی دقیق زمان وقوع خودکشی سخت است، زیرا افرادی که به طور جدی خودکشی می کنند مراقب اند که چه زمانی می توانند آن را با موفقیت انجام دهند. بهترین پیشگیری از خودکشی، زودن ننگ پیرامون مریضی روانی و ارایه مراقبت های صحت روانی کافی است. ICNA Relief یک پالیسی درهای باز دارد و قضایا را در صورت نیاز به متخصصین بیرونی ارجاع می دهد. ما همچنان در بعضی مکان ها مشاوره صحت روانی اسلامی ارایه می کنیم. برای کمک فوری در مورد پیشگیری از خودکشی، با شماره ملی پیشگیری از خودکشی به شماره (8255) 1-800-2 73-TALK تماس بگیرید یا به [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) بروید کلیک کنید تا چت نمائید.

### بسته کمکی پیشگیری از خودکشی

موسسه خانواده و جوانان (FYI)، مستقر در دیترویت (Awaad)، میشیگان (Michigan)، سه منبع را در مورد پیشگیری و مداخله خودکشی ایجاد کرده است: <https://www.thefyi.org/toolkits/suicide-prevention-toolkit/> لابراتوار صحت روانی مسلمان استانفورد (Stanford)، که توسط دکتر Rania Awaad اداره می شود، همچنین ابزار و روش هایی را برای رسیدگی به پیشگیری از خودکشی ایجاد کرده است و در مورد جواب دادن به خودکشی اجتماع مسلمان بحث می کند: <https://maristan.org/muslimsuicideresponse>

قرآن می فرماید: «خود را نکشید (و هلاک نکنید) که خداوند همیشه بر شما مهربان است.»

نساء: 29

جوابات به سوالات مربوط به ننگ: د، د، ج.

دسمبر 2021



**ICNA**  
**Relief**

خدمات فامیل مسلمان



**ICNA**  
**SISTERS**