



## باورهای نادرست استفاده از دارو

### آیا داروهای روانپزشکی فقط تسکین دهنده هستند و جنبه

#### درمانی ندارند؟

این اعتقاد که داروها تنها علایم و مشکلات را کنترل کرده و علت اصلی مسئله را درمان نمی کنند، یکی از دیگر باورهای غلط شایعی است که حتی در بین قشر تحصیل کرده جامعه نیز وجود دارد. نکته مهم این است که دوره درمان باید زیر نظر پزشک متخصص، به طور کامل و بدون قطع خودسرانه دارو طی شود. برای مثال، همانگونه که در بیماری های عفونی اگر شما طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک را مصرف نکرده و دوره درمان را کامل نکید، عفونت جدی تر شده و علایم بیماری به طور شدید تری بر می گردد. در اختلالات روانپزشکی نیز قطع و یا تغییر خودسرانه در میزان داروها، می تواند عواقب وخیمی داشته باشد. مانند بسیاری از بیماریهای دیگر، بعضی از مشکلات مربوط به سلامت روان نیز به دوره طولانی تر و یا مستمر درمان دارویی نیاز دارند، ضمن اینکه معمولاً روانپزشک می تواند در صورت صلاحدید از دارو درمانی همراه با روش های دیگر درمان، از قبیل روان درمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی، خانواده درمانی و مشاوره، برای بهبود موثرتر و سریع تر مراجعه کننده خود، استفاده کند.

### آیا مصرف داروهای روانپزشکی شرم آور است؟

بعضی اعتقاد دارند که (( اگر دیگران بفهمند که داروی روانپزشکی مصرف می کنم مرا طرد می کنند))، ((اگر داروی روانپزشکی استفاده کنم برچسب بیمار روانی به من زده می شود و این ننگ آور است)). آیا از اینکه برای بهبود وضعیت خود تلاش می کنید، شرمگین هستید؟ آیا ترجیح می دهید با علایم رنج آور زندگی کنید ولی داروها و سایر مداخلات روانشناختی را به دلیل این باور اشتباه به کار نبنیدید؟ این را بدانیم که مشکلات مربوط به سلامت روان، بسیار شایع هستند و ممکن است هر کسی نوعی از آن را در دوره ای از زندگی خود تجربه کند، در واقع تلاش برای حل مشکلات روانپزشکی و روانشناختی خود یا دیگران، باعث اعتماد به نفس، سرفرازی و شادی است.

آیا روانپزشکان بیش از اندازه دارو تجویز می کنند؟

آیا می دانید اعتماد به پزشک، یکی از عوامل مهم درمان است؟ این فکر که روانپزشکان بی دلیل داروها را تجویز می کنند یکی دیگر از مسائلی است که می تواند روند بهبودی را کند نماید. مراجعه به یک روانپزشک به معنای این است که او بهتر از من و هر پزشک متخصص دیگر، روش درمان، نوع و میزان داروها را تشخیص می دهد. من. دیگران در صورت شایستگی اظهار نظر در این زمینه را داریم که در این رشته تحصیل کرده و تخصص علمی داشته باشیم.

## مقدمه

تصویر درست جامعه از بیماری روانی و بیماران روانی گام نخست در فرایند ارتباطات سلامت و درمان بیماری ها است. رسانه ها می توانند در انگ زدایی از باورهای نادرست، ارتقای آگاهی شهروندان و سامان بخشی افکار عمومی درباره بیماری های روانی نقش موثرتری ایفا کنند.

نخستین همایش سلامت روان و رسانه که در سال ۸۹ برگزار گردید، باب این بحث را گشود و ثابت نمود که:

۱. اختلالات روانپزشکی، شیوع قابل توجهی دارد و بار قابل ملاحظه ای بر نظام سلامت جهانی از جمله ایران تحمیل می کند.

۲. اختلالات روانپزشکی همچون بیماری های جسمی منشاء زیستی، روانی و اجتماعی دارد و هیچ کس مصون از ابتلا به آنها نیست.

۳. در درمان اختلالات روانپزشکی، دارو درمانی نقش اساسی ایفا می کند و مصرف داروهای تجویز شده توسط روانپزشک به دلیل نیاز به بیماران به آن دارو است و به معنای وابستگی بیمار به دارو نیست.

## باورهای نادرست استفاده از دارو:

حدود ۶۰ سال است که از کشف داروهای مختلف روانپزشکی می گذرد، پدیده ای که به عنوان یک انقلاب در درمان و حل مشکلات روانی و رفتاری مطرح بوده و علم روانپزشکی را وارد مرحله جدیدی کرده است. شاید هر یک از ما به نوعی با داروهای روانپزشکی آشنا باشیم،

از داروهای ضد روانپریشی گرفته تا داروهای ضد اضطراب، آیا شما هم باور دارید که این داروها به اندازه کافی موثر هستند؟ یا با شک و تردید به این قبیل داروها می اندیشید و در میان انبوهی از نظرات، نگرش ها و باورهای مختلف موجود در جامعه، هنوز نتوانسته اید تصمیم بگیرید و همچنان با مشکلات خود دست و پنجه نرم می کنید؟ آیا می دانید که یک باور غلط، می تواند سهم شما را از داشتن یک زندگی آرامتر، کارآمدتر و سالم تر کاهش دهد؟

صحبت از یک معجزه نیست. صحبت از برخی مقاومت های بی پایه و اساس غیر علمی است که می تواند ما و اطرافیان را در گیر یک عمر زندگی همراه با درد و رنج سازد. اگر موافق باشید این باورها را با هم مرور می کنیم، شاید در پایان بتوانیم راحت تر تصمیم بگیریم.

## آیا داروهای روانپزشکی اعتیاد آوردند؟

فردی سالهاست که به تجویز پزشک، داروهای قلبی و عروقی مصرف می کند. آیا او معتاد است؟ فرد دیگری به دلیل افسردگی به روانپزشک مراجعه کرده و به تشخیص وی لازم است مدتی داروهای ضد افسردگی استفاده کند، در واقع، تجویز دارو در دوره درمان، زیر نظر یک پزشک متخصص برای بهبود مشکل افسردگی فرد صورت گرفته است، آیا او با مصرف داروها معتاد می شود؟ در حقیقت، این مصرف خودسرانه داروهاست که می تواند اعتیادآور و آسیب زا باشد و گرنه در سیستم درمانی، روانپزشک دارو را برای بهبود مشکلات فعلی فرد تجویز کرده و شرایط تحت کنترل است.

## آیا داروهای روانپزشکی عوارض جانبی خطرناکی دارند؟

آیا تنها داروهای روانپزشکی اثرات جانبی دارند؟ با عوارض جانبی داروهای درمان سردرد، داروهای قلبی و عروقی، داروهای موثر در مشکلات تیروئید، فشارخون و غیره آشنا هستید؟

آیا می دانید که عوارض جانبی برخی از داروها از داروهای روانپزشکی بیشتر است؟ آیا ما به دیگران توصیه می کنیم که داروهای سردرد و یا قلبی خود را به دلیل خطرات آن مصرف نکنند؟

در حقیقت، بعضی از داروها در برخی از افراد تا حدودی با اثرات جانبی همراه هستند و این پزشک متخصص است که می تواند تا حد امکان با تجویز داروهای دیگر، از این عوارض ناخواسته جلوگیری کند.

مطالعات نشان داده است که با اینکه برخی از بیماران با اثرات جانبی داروهای روانپزشکی مواجه می شوند ولی منافع استفاده از دارو را بیش از اثرات جانبی منفی آن می یابند، در واقع، بهبودی که به دنبال استفاده از دارو ایجاد می شود مهم تر از اثرات جانبی آن است. ضمن اینکه پزشک متخصص می تواند تا حدودی این عوارض را نیز کنترل کند.

## آیا داروهای روانپزشکی فقط برای مبتلایان به اختلالات شدید روانپزشکی است؟

طیف مختلفی از داروهای روانپزشکی با مقدار مصرف متفاوت وجود دارد. برای مثال، فردی علائم افسردگی دارد یعنی احساس خستگی و بی انگیزگی می کند، خلق پایینی دارد و غیره، سوال اینجاست که چرا این فرد، خود و اطرافیان را درگیر زندگی رنج آورمی کند تنها به دلیل وجود این باور که بیمار روانی نیستم تا دارو مصرف کمک، درحالیکه با تجویز به موقع داروی ضد افسردگی و سایر مراقبت های ضروری توسط روانپزشک، به راحتی مشکل وی قابل حل است؟ آیا می دانید که والدین افسرده، فرزندان افسرده و مضطرب را پرورش می دهند؟ در واقع، جلوگیری از تشدید مشکلات روانپزشکی نیز مانند سایر بیماری ها، به درمان به موقع آن وابسته است.