

# ارتقاء سطح سواد سلامت روان دانشجویان

سواد سلامت، مجموعه ای از مهارت های شناختی و اجتماعی است که انگیزه و توانایی افراد را برای به دست آوردن، درک و استفاده از اطلاعات بهداشتی در راه ارتقا و حفظ سلامتی، تعیین می کند. سواد سلامت دانشجویان با کیفیت زندگی و ابعاد جسمانی و روانی آن در ارتباط است. از آنجایی که کیفیت زندگی دانشجویان تأثیر بسزایی در دستاوردهای آموزشی آنان دارد، به نظر می رسد تمرکز بر بهبود کیفیت زندگی دانشجویان از طریق افزایش سواد سلامت آنها، برای دستیابی به دستاوردهای آموزشی مناسب تر که باعث کیفیت بهتر زندگی می شود، امری مهم است که تأثیر دوجانبه ی هم افزایی دارد (خالقی و همکاران، ۱۳۹۸).

دانشجویان با سطح پایین سواد سلامت، دارای کیفیت زندگی ضعیف هستند و افراد دارای سلامت روان بهتر، دارای جسمی سالم تر می باشند. با توجه به بالاتر بودن نمره سلامت جسمی دانشجویان از سلامت روانی آنها، توصیه می شود جهت ارتقاء سلامت روان و شناسایی دقیق مشکلات و حل آنها، کارگاه های آموزشی درخصوص کنترل استرس، مدیریت برنامه های زندگی، شیوه زندگی در خوابگاه ها، ارتباط سالم با دیگران و افزایش برنامه های ورزشی و تفریحی برگزار گردد (افرا و همکاران، ۱۳۹۸).

ارتقاء سلامت روانی و پیشگیری از مشکلات روانی یک هدف و وظیفه مهم برای مدیران، مسئولان و دست اندرکاران حوزه سلامت روانی در کشور است. رسیدن به این هدف مستلزم استقرار شبکه های اطلاع رسانی فعال و سیستم های موثر جمع آوری اطلاعات و تعیین شاخص های سلامت روانی است. در یافته های این پژوهش ۲۱ شاخص برای استفاده در نظام سلامت روانی کشور در سه طبقه وضعیت سلامت روانی، نظام سلامت روانی و خدمات سلامت روانی تعیین و معرفی شدند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۳).

## منابع

افرا، ارغوان؛ سنسبل بچاری، شیما؛ رحیمی حسن آبادی، ویدا و روهنده، روح الله. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط بین کیفیت زندگی و سواد سلامت دانشجویان دانشکده علوم پزشکی آبادان. فصلنامه آموزش پرستاری، ۸(۱)، ۵۳-۶۰.

خالقی، مهناز؛ امین شکروی، فرخنده و پیمان، نوشین. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط بین سواد سلامت و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در دانشجویان. فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران، ۷(۱)، ۶۶-۷۳.

محمدی، خسرو؛ احمدی، خدابخش؛ فتحی آشتیانی، علی؛ آزاد فلاح، پرویز و عبادی، عباس. (۱۳۹۳). شاخص های سلامت روانی، توسعه شاخص های سلامت روانی در ایران. فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران، ۲(۱)، ۳۷-۴۸.