

“به مناسبت روز جهانی ناشنویان”

سلامت روانی در ناشنویان

۹ مهر ماه برابر با ۳۰ سپتامبر، روز جهانی ناشنویان است که با اهداف زیر نام‌گذاری شده است:

← ارتقاء فرهنگ ارتباط با ناشنویان و آگاهی جامعه از

مشکلات آنها

← افزایش انگیزه افراد ناشنوا به یادگیری زبان اشاره به

عنوان یک حق انسانی ضروری

← ارتقای حقوق افراد ناشنوا در دسترسی به آموزش و

پرورش و فناوری

یکی از مسائلی که در بهزیستی انسان نقش مهمی دارد، سلامت روانی است که جنبه‌های عاطفی، روانی و رفاه اجتماعی را شامل می‌شود و بر تفکر، احساس، نحوه رفتار هنگام رویارویی با وقایع زندگی، مدیریت استرس و ارتباط با دیگران تأثیر می‌گذارد.

تاب‌آوری و سلامت روان برای همه‌ی مهم است، اما برای ناشنویان اهمیت ویژه‌ای دارد. ناشنویان با چالش‌های خاصی روبرو هستند که می‌تواند بر سلامت روان آنها تأثیر بگذارد:

← مشکلات ارتباطی و اجتماعی ناشی از

محدودیت شنوایی

← احساس جدایی و انزوا در جامعه شنوا

← عدم آگاهی از مراکز ارائه دهنده خدمات

بهداشت روانی

← پیش‌دوری‌های اجتماعی

← دشواری در یادگیری زبان و تحصیل

← مشکلات در یافتن شغل مناسب و کسب

استقلال مالی



تاب‌آوری به ناشنویان کمک می‌کند تا با این چالش‌ها مقابله کرده و سلامت روان خود را حفظ کنند. تاب‌آوری شامل مهارت‌هایی مانند مدیریت استرس، حل مسئله، و برقراری ارتباطات مؤثر است. همچنین داشتن حمایت اجتماعی و دسترسی به منابع مناسب نیز در تقویت تاب‌آوری ناشنویان نقش مهمی دارد.

ارتقای تاب‌آوری و سلامت روان ناشنویان نه تنها به بهبود کیفیت زندگی آنها کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به کاهش هزینه‌های بهداشتی و اجتماعی مرتبط با مشکلات روانی نیز منجر شود. بنابراین، توجه به این موضوع و ارائه خدمات حمایتی مناسب برای ناشنویان ضروری است.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات ارائه شده در مرکز مشاوره، از طریق تلفن‌های زیر، تماس حاصل فرمایید:

۰۲۱۸۲۸۸۴۰۳۹

۰۲۱۸۲۸۸۴۰۴۰

تهران، خیابان کارگر شمالی، نرسیده به مرکز قلب، کوچه شهرپور، پلاک ۷۷، طبقه چهارم

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه

تربیت مدرس

تهیه و تنظیم: فرشته نیک سیرت

کارشناس مرکز



برای بهبود سلامت روان ناشنوایان، اقدامات زیر پیشنهاد می‌شود:

⇒ آموزش مهارت‌های ارتباطی مناسب به ناشنوایان از جمله زبان اشاره

⇒ ایجاد فرصت‌های تعاملی و اجتماعی برای ناشنوایان

⇒ حمایت خانواده و جامعه از ناشنوایان

⇒ ارائه خدمات مشاوره و درمان روان‌شناختی متناسب با نیازهای

ناشنوایان



ناشنوایان و کم‌شنوایان به دلیل محدودیت در برقراری ارتباط شنیداری، اغلب با چالش‌های متعددی در زمینه سلامت روان مواجه هستند. مطالعات نشان می‌دهد نوجوانان ناشنوا نسبت به همسالان شنوای خود، نشانه‌های بیشتری از اضطراب، بی‌خوابی و نارسایی در تعامل اجتماعی را تجربه می‌کنند. همچنین در برخی موارد، میزان افسردگی در این گروه نیز بالاتر گزارش شده است.

