درسراسر دوران زندگی، ارتقای بهداشت‌ ‌روانی خانواده‌ها نقش مهمی در بهبود و بالا بردن کیفیت سبک زندگی جهت داشتن خانواده‌ای سالم و شاد دارد. افزایش فشارهای روزمره زندگی بر خانواده‌ها، تطبیق سبک مثبت زندگی را برای آنها بصورت چالش بزرگی مطرح نموده است.

افراد زیادی در جامعه‌های امروزی هستند که از مشکلات روانی و اختلالات عصبی رنج می‌برند. مشکلاتی مانند افسردگی‌هایی که گاهی ناشی از تفکرات و باورهای غلط و یا گاهی بر اثر وقوع اتفاقی تلخ در زندگی، مانند از دست دادن عزیزی یا بعد از زایمان برای مادران به وجود می‌آید. بیماری وسواس که از روان بیمار انسان خبر می‌دهد, بیش فعالی، لکنت زبان، ناخن جویدن و... در فرزندان از جمله مشکلات روانی است که خانواده‌ها را با چالش‌هایی مواجه کرده است و سلامت روانی آنها را به خطر می اندازند

بیماریهای اعصاب و روان مانند سایر بیماریها دارای درمان و راههای پیشگیری است که اگر به موقع و به صورت مستمر تا حصول نتیجه‌ی مطلوب صورت پذیرد از بروز مشکلاتی جبران‌ناپذیر جلوگیری خواهد کرد. متاسفانه باورهای غلطی که در مراجعه به روانشناس و روانپزشک وجود دارد باعث شده که افراد از مشاوره‌های روانشناسی سرباز زنند و بیماری خود را پنهان نمایند و این کتمان کردن صدمات زیادی به سلامت آنان و خانواده‌هایشان خواهد زد.

در راستای داشتن جامعه و خانواده‌ای سالم، مرکز بهداشت شهرستان ایلام اقدام به ارائه‌ی خدمات مشاوره‌ی روانشناسی به صورت رایگان نموده است لذا از خانواده‌ها و عزیزانی که مایل به انجام مشاوره‌ی روانشناسی، بیماریهای‌ روانشناختی هستند دعوت به عمل می‌آید به مرکز بهداشتی درمانی شهری مراجعه نمایند.

لازم به ذکر است که روش‌های فرزندپروری و نحوه‌ی برخورد صحیح با فرزندان به صورت رایگان آموزش داده می‌شود.

**باسپاس واحد سلامت روان**

**مرکز بهداشت شهرستان ایلام**