



مشهد پی کجا

پاسخ به تمام سوالات متداول
دکتر اعصاب و روان مشهد





• چه افرادی می‌بایست به دکتر اعصاب و روان مشهد مراجعه کنند؟

تمامی افرادی که حس می‌کنند در رابطه با سلامت روان با مشکلاتی مواجه هستند و نیاز به کمک دارند، می‌توانند به متخصص اعصاب و روان مشهد مراجعه کنند. با این حال مراجعه به دکتر اعصاب و روان مشهد برای کسانی که دچار مشکلات جدی ذهن و روانی مانند مشکلات زیر شده‌اند، ضروری است.

- افراد مبتلا به اختلالات روان از جمله افسردگی، اضطراب، اختلالات دوقطبی و اسکیزوفرنی

- افراد دچار مشکلات جدی در زندگی روزمره از جمله عدم تمرکز، مشکلات خواب، افت تحصیلی و مشکلات شغلی

- افراد دچار بحران‌ها و تغییرات جدی در زندگی مثلاً فوت یکی از نزدیکان، طلاق، ازدست‌دادن شغل، مهاجرت و...

- افراد دارای مشکلات و بیماری‌های جسمی مانند سردردهای مداوم یا مشکلات گوارشی که به داروها و درمان‌های معمول پاسخ نمی‌دهند

- افراد دارای اعتیاد به انواع مواد مخدر، الکل و...

• به‌منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های اعصاب و روان چه باید کرد؟

در دنیای امروز فشارهای روحی و روانی زیادی به افراد وارد می‌شود و همگی به‌نوعی در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های اعصاب و روان هستیم. به‌عنوان مثال گفته می‌شود که حدود ۶۰ درصد از ایرانیان دچار افسردگی هستند. به این منظور علاوه بر مراجعه به درمانگر و گفتگو در مورد مسائل زندگی با او، می‌توانیم راهکارهای دیگری را نیز اجرا کرده تا سلامت روان خود را ارتقا دهیم و دچار مشکلات جدی‌تر نشویم. برخی از این راهکارها شامل یادگیری چگونگی کمال‌گرا نبودن و پذیرش واقعیت‌های زندگی، اختصاص یک روز یا حداقل چند ساعته در هفته به استراحت و انجام فعالیت‌های مفید برای ذهن مانند موسیقی، شنا، رفتن منظم به طبیعت و... است. همچنین



یادگیری مهارت‌های کنترل استرس و تاب‌آوری نیز تأثیر به‌سزایی در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های اعصاب و روان دارد.

• **هزینه‌های مربوط به متخصص اعصاب و روان مشهد را بیمه پرداخت می‌کند؟**

هزینه‌های مربوط به متخصص اعصاب و روان در مشهد، جزو خدمات درمانی حساب شده و تحت پوشش بیمه‌های پایه و تکمیلی قرار می‌گیرد. همچنین داروهای تجویز شده توسط روانپزشک تحت پوشش بیمه قرار خواهند گرفت. برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص اینکه هر بیمه چه سهمی از این خدمات را پرداخت می‌کند باید به وبسایت شرکت بیمه خودتان مراجعه کرده و یا با شماره‌های آن تماس بگیرید.

• **بهترین دکتر اعصاب و روان در مشهد کیست؟**

دکتر امیر ضمیری اخلاقی

دکتر شفق یزدانی فارابی

دکتر مهزاد میرشجاعیان

دکتر سید مجید علوی کاخکی

دکتر حسن زین العابدینی

دکتر حمید صالح پور

دکتر پیمان هاشمیان

دکتر مهدیس حمزه

دکتر علی اصغر حسینی

دکتر سید محمدعلی موسوی تقی آباد