

خوشحالیم که امسال در خدمتتان هستیم و سوال پرسش مهر ریاست جمهور کشورمان نیز در رابطه با پرهیز از خشونت و بهداشت روانی مطرح گردیده است. لذا با توجه به هفته جهانی بهداشت روان ۲۴ - ۳۰ مهرماه برآن شدیم تا مطالبی را در این زمینه برایتان تدوین نموده و مرور نماییم. از اینکه مدتی از وقت ارجمندتان را برای خواندن این مطالب اختصاص داده اید بی نهایت سپاسگزاریم.

واحد مشاوره دبیرستان نمونه دولتی شهید علیرضا افشار

بهداشت روان (Mental Health)

هیچ انسانی در برابر بیماری های روانی مصونیت ندارد. پیشگیری از پیدایش بیماری های روانی و سالم کردن محیط روانی از ضروریات اولیه تامین بهداشت روانی محسوب می شود. بهداشت روانی فقط به تشریح علل اختلالات نمی پردازد، بلکه پیشگیری ناراحتی های روانی به معنای وسیع آن به منظور جلوگیری از وقوع بیماری های شدید روانی را دنبال می کند. لذا واژه بهداشت و سلامتی همیشه انسان را در طول تاریخ به خود مشغول کرده است. تدوین برنامه های تربیتی - بهداشتی برای حفظ سلامتی و مطالعه، جلوگیری و درمان بیماریها نمونه ای از این اقدامات بشری است. بهداشت در یک تقسیم کلی به دو نوع "بهداشت جسمی" و "بهداشت روانی" تقسیم می شود. ولی آنها همپوشی های زیادی را با هم دارند (بر یکدیگر تاثیر می گذارند).

بهداشت روانی از آن جهت که رابطه مستقیمی با "عملکرد فردی - اجتماعی" و آسیب های روانی - اجتماعی" دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است و این اهمیت باعث تدوین و اجرای برنامه های متعدد بهداشت روانی در سه بعد "پیشگیری، درمان و توانبخشی" می شود این سه بعد در برگیرنده تمام اهداف و فعالیت های بهداشت روانی است.

تعاریف بهداشت روانی

تعریف سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی، بهداشت روانی را اینگونه تعریف می کند: "بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت قرار دارد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های روانی و جسمی، بهداشت به معنای نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست".

انجمن بهداشت روانی کانادا در یک دید جامع بهداشت روانی را در سه قسمت "نگرش های مربوط به خود، نگرش های مربوط به دیگران و نگرش های مربوط به زندگی" تعریف می کند. از نظر این انجمن بهداشت روانی یعنی: "توانایی سازگاری با دیدگاههای خود، دیگران و رویارویی با مشکلات روزمره زندگی".

بهداشت روانی دارای اصولی است که می توان به اختصار به آنها اشاره کرد.

احترام به شخصیت خود و دیگران

احترام به شخصیت خود و دیگران یعنی این که یک شخص خود را دوست بدارد و به دیگران احترام بگذارد. فرد سالم احساس می کند که افراد جامعه او را مورد پذیرش قرار می دهند و او نیز به نظر موافق به آنها می نگرد و برای خود و آنها احترام قائل است. اصول بهداشت روانی مبتنی بر تقویت افراد استوار شده است و از تخریب شخصیت افراد تا جایی که امکان داشته باشد جلوگیری می کند. تقویت مکانیسم های تشویقی به جای تنبیه و پیشه گرفتن بردباری و چشم پوشی از بعضی کارهای منفی می تواند در این راستا معنی شود.

روبرو شدن با واقعیات اجتماعی و زندگی از اصول مهم بهداشت روانی محسوب می شود. شخص باید خود را آن گونه که هست قبول کند. کشمکش و عدم قبول واقعیات اغلب موجب بروز اختلال روانی می شود. خیلی از افراد نه تنها نقص های خود را قبول نمی کنند بلکه با مکانیسم های مختلف سعی دارند آن را بپوشانند، یا این که بدون در نظر گرفتن توان و استعداد خود کاری را شروع می کنند که عاقبتی جز سرخوردگی و شکست ندارد و نهایتاً به وازدگی و بی تفاوتی می انجامد. در هر عملی اصل علت و معلول حاکم است و رفتار بشر نیز از این قاعده جدا نیست. رفتار انسان تابع تمامیت وجود اوست به این مهنی که روان تابع جسم است. هر انسان بر اثر ارتباط خصوصیات روانی و جسمی خود، دست به عمل می زند و هیچ رفتاری جدای از این چهارچوب صورت نمی گیرد. برای بررسی و اظهار نظر در مورد هر چیز باید کلیت آن را در نظر گرفت.

دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه

بهداشت روانی مستلزم دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه انسان است. احتیاجات و نیازهای جسمانی و روانی بسیار مهم هستند. بشر دائماً از این نیازها تاثیر می پذیرد و به نسبت محرومیت و ارضاء آنها رفتارش تغییر می کند. شخصی که این اصول را بفهمد غالباً واقع بینانه با مشکلات زندگی برخورد می کند و دلسرد نمی شود. او می داند که احتیاجات فرد هیچ گاه کاملاً مطابق میل او برآورده نمی شود. او می پذیرد که تعارض روانی اغلب ممکن است اتفاق بیفتد و برای مقابله با آن خود را آماده می کند. این چنین است که در زندگی هدفی را دنبال می کند و سعی دارد تا جایی که امکان دارد به آن هدف نایل آید. او دیگران را آن گونه که هستند قبول دارد، و از برخوردهای ایده آلیستی دوری می کند.

مقابله با مشکلات عاطفی

مشکلات عاطفی جزئی از زندگی محسوب می شوند. سلامتی روانی به نحوه برخورد با این مشکلات و یافتن بهترین راه حل برای غلبه بر آنها بستگی دارد. بهداشت روانی قوانین مربوط به سلامت عاطفی و روانی را در بر می گیرد. گسترش بهداشت روانی به مطالعه افراد در شخصیت خویش نیز بستگی دارد. روابط و چگونگی آن با مردم و توانایی سازگاری با آن مهمترین عامل در احساس خوشی و شادکامی است. انسان بیش از تنفر، خصومت و دشمنی به دوستی نیاز دارد، اینکه دوست داشته باشد و دوست بدارد. بیماریهای روانی تقریباً همیشه به این حقیقت که بیمار قادر نیست دوست بدارد و عشق بورزد مربوط می شود.

به دست آوردن رضایت از زندگی

به دست آوردن رضایت از زندگی برای بهداشت روانی ضروری است. رضایت ممکن است از احساس برتری و پیشرفت، از رسیدن به نیاز و آرزوهای شخصی، مقابله با مشکلات و ناملایمات و موارد دیگر به دست می آید. رضایت پشتوانه قوی و نیرومندی برای مقابله با مشکلات است. توانایی در کسب رضایت به انسان استقامت می دهد و موجب خشنودی درونی می شود. خشنودی واقعی به این بستگی دارد که انسان نیازمندی های درونی و پنهان خود را به شکلی که جامعه پسند می باشد در آورد. برای سلامتی روانی آدمی باید یاد بگیرد که چگونه از کارهای رضایت کسب کند. کسب رضایت با اتکا به نفس، کاردانی، آزادی، استقلال و تدبیر همبستگی تنگاتنگی دارد. وابستگی می تواند گاهی حالت افراطی بگیرد، در این صورت به جای احساس رضایت، احساس ملامت به وجود می آید.

نیاز به احساس امنیت

نیاز به احساس امنیت یکی دیگر از نیازهای اساسی انسان است. وقتی انسان احساس عدم امنیت کند، تنش و نگرانی وجودش را در بر می گیرد و او را آزار می دهد، بی اعتمادی میان دوستان یکی از تهدیدهایی است که سلامت روان را به مخاطره می اندازد. توانایی راحت و صمیمی بودن، احساس تعلق داشتن، شناخته شدن، داشتن موقعیت مناسب و خوب در میان دیگران و مسائلی از این قبیل به

آسانی بدست نمی آید، بلکه یک برنامه ریزی درست و منطقی می خواهد. احساس ناامنی عاطفی به شکل مزمن و طولانی فشار سنگین به انسان وارد می سازد که ممکن است به بیماری مشخص منجر شود.

عوامل مؤثر بر بهداشت روانی

- بهداشت روانی افراد متأثر از عوامل متعددی است، اگر چه این عوامل به صورت جداگانه مورد مطالعه قرار می گیرند ولی در واقع این موضوع چند وجهی متأثر از یکدیگر است. بدین معنی که افراد به علت شرایط محیطی یا عوامل فردی تعادل و آرامش روحی شان دچار تغییراتی می شود و هر چه شدت این عوامل زیادتر باشد، تاثیر و تهدیدش بیشتر خواهد بود. عواملی همچون : "عدم برآورده شدن نیازهای اولیه، ناکامی، استرس، یادگیری، مسائل اجتماعی و رسانه های جمعی و... از عمده ترین تاثیرگذاران بر بهداشت روانی هستند .
- سایر عوامل مؤثر در بهداشت روانی عبارتند از:

«تغذیه»

حالات روحی ما در انتخاب نوع غذایی که می خوریم مؤثرند. ما در حالات مختلف غذاهای متفاوتی را طلب می کنیم، هنگام احساس قدرت و پیروزی به غذاهای گوشتی، هنگام احساس تنوع و تحول به غذاهایی با انواع سس و هنگام اضطراب یا پرخاشگری به خوراکی های گاز زدن تمایل داریم در حالی که وقتی خسته هستیم چای و قهوه را ترجیح می دهیم. بنابراین با شناخت خود و سوخت و ساز بدن می توانیم با انتخاب مواد خوراکی مناسب به آرامش بیشتری دست یافته و از خوردن لذت ببریم:

«ایمان»

اعتقادات و باورهای مذهبی قادر است در مصیبت های زندگی، از فرد افسرده و مأیوس ، انسانی امیدوار و محکم بسازد، چنانکه هرگز خود را تنها و بیمناک احساس نکند. او باور دارد که خدا پیوسته با اوست، در رویارویی با سختی های زندگی تنها نیست و خدای مهربان به او علاقه و توجه دارد. این باور موجب می شود که فرد علیه انزوا طلبی و گوشه گیری که بسیاری از مبتلایان به امراض خطرناک را از پای در می آورد، ایمن شود.

«مدرسه»

مسئولیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی شود. مدرسه مسؤول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تأمین بلوغ عاطفی و سلامت روانی دانش آموزان نیز می باشد.

در مدرسه فرزندان دوست داشتن و دوست داشته شدن را تجربه می کنند، معلم با تکریم شخصیت، محبت و توجه، آنان را در مسیر صحیح هدایت می کند، دانش آموز در مدرسه چگونگی برقراری روابط درست عاطفی، سازگاری با دیگران و مسئولیت پذیری را می آموزد و راههای مبارزه با کینه توزی، دیگر آزاری و حسادت را یاد می گیرد.

«ورزش»

ورزش یکی از رموز سلامت جسمانی و روانی است. افراد دارای آمادگی جسمانی از لحاظ احساسات، عواطف ، شخصیت اجتماعی و نوع دوستی کاملتر و در فعالیتهای شغلی و حرفه ای موفق ترند. ورزش موجب تقویت اعتماد به نفس در فرد شده ، او را متعادل، متفکر و سازگار با محیط می کند. با ورزش، شخص کمتر دچار حسادت ، حقارت و ستیزه جویی می شود و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردار خواهد بود.

عوامل موثر در بهداشت روانی دانش آموزان

بهداشت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می کنیم روح خود را نیز باید مقاومت تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. در زندگی «چگونه بودن» خیلی مهم تر از «بودن یا نبودن» است. ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی بهداشت روانی است. جوامع مختلف سعی می کنند تا سیاست های مربوط به بهداشت روانی و سازماندهی کنند. اصل کلی در این تلاش، سالم سازی محیط فردی و اجتماعی است که افراد جامعه را در بر می گیرد. این نگرش حکم می کند که خانواده ها بیش از پیش با بهداشت روانی خانواده و چگونگی پیشگیری و درمان بیماری های روحی آشنا شوند

چون در مواجهه با چالش ها و مشکلات روزمره، ما براساس ویژگی های روانی خود با آنها برخورد می کنیم، هر چه از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشیم به یقین آسیب پذیری ما کمتر خواهد بود. امید است با برخورداری از سلامت فکر و روان به موفقیت های بیشتری رسیده و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنیم.

برای پرورش روان سالم و حفظ آن چه باید کرد؟!

کسی که می خواهد کاری انجام دهد باید بداند که چگونه این امر را صورت دهد تا بتواند به اهداف والاتری نایل آید. خانواده مهمترین سهم را در شکل دهی بهداشت روانی و شخصیت دارا می باشد، خانواده ای که در آن عشق، علاقه و محبت به اندازه کافی مبادله می شود، سلامت روانی افراد آن تا حد زیادی تامین است.

بهداشت روان در خانواده

در خانواده اگر شخص یاد بگیرد که محبت کند، عشق بورزد و تنفر و خشم های خود را کنترل و پنهان کند در بزرگسالی مشکلی پیدا نمی کند. تنفر و دشمنی در شکل های مختلفش برای انسان مشکل آفرین است. محبت کردن را باید از کودکی آموخت.

کودکان محبت کردن را از والدین می آموزند. کودکانی که مهر و علاقه ندیده اند یک نوع خلاء عاطفی و روانی در خود احساس می کنند چون هرگز فرصت نداشته اند که عشق خود را بروز دهند.

نخست باید فرد یاد بگیرد که مشکلات خود را چگونه شناسایی و رفع کند. با کوشش مستمر و واقعی، هر کس می تواند تغییرات زیادی در برداشت ها، نقطه نظرات و اعمال خود به وجود آورد. شخصیت انسان در پروسه تکامل در خود نیرویی را به وجود می آورد که می تواند به صورت یک پلیس درونی عمل کند.

این نیرو مسئولیت حفظ و هماهنگی رفتار شخص را برعهده می گیرد. فرزندان معمولاً ارزش ها و معیارهای والدین خود را یاد می گیرند. اجتماع نیز چون قوانین خود را داشته و هر کس که در جامعه زندگی می کند باید از قوانین آن پیروی کند. هر کس که رفتارش از خودخواهی سرچشمه گرفته باشد در بیشتر مواقع بدون شک در رفتار با دیگران با مشکل روبرو می شود خودکنترلی مشکل ترین درسی است که هر فرد باید آن را یاد بگیرد.

خصوصیات افراد رشد یافته چیست؟

وقتی می توان گفت که کسی رشد یافته است و دارای بهداشت روانی است که بتواند:

- * برای دیگران بتواند رضایت ایجاد کند .
- * در ایجاد رضایت و وفاداری توانا باشد .
- * از ایجاد رضایت برای دیگران احساس رضایت کند .
- * با رضایت دیگران خود نیز خشنود شود.
- * از اوقات فراغت خود ساعت های خوشی به وجود آورد.
- * از اوقات فراغت به بهترین شکل برای پیشرفت استفاده کند.
- * در یادگیری توانا باشد.
- * از ترس و اضطراب راحت باشد.
- * بر مشکلات به راحتی غلبه کند.
- * به سوی اهداف تعیین شده حرکت کند.
- * از اشتباهات خود درس بگیرد.
- * روحیه عالی و همراه با رضایت داشته باشد.

منبع: تبیان

اهداف بهداشت روانی در خانواده :

- تأمین سلامت جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی اعضای خانواده
- تلاش برای شناخت رفتار خود و افراد خانواده .
- برقراری روابط حسنه بین اعضای خانواده .
- ایجاد ارتباط صمیمانه و حفظ اسرار خانواده، به طوری که اعضای خانواده در داخل خانه به یکدیگر تذکر بدهند ولی در بیرون مدافع هم باشند.
- تقویت اعتماد و عزت نفس اعضای خانواده و احترام به شخصیت دیگران
- به وجود آوردن احساس رضایت از زندگی
- آموزش خانواده ها برای کمک به پیشبرد اهداف صحیح اجتماعی

ویژگی های فردی که بهداشت روانی دارد:

- نسبت به خود، خانواده و جامعه بی تفاوت نیست.
- با دیگران سازگاری دارد.
- شاد و مثبت اندیش است.
- به خود و دیگران احترام می گذارد.
- بد بین نیست.
- به نقاط ضعف و قدرت خود آگاهی دارد.
- انعطاف پذیر است.
- شناخت او از واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدفهای خود براساس عقل و احساس عمل می کند.
- نسبت به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی ها را تحمل می کند.
- توانایی حل مشکلات خود را دارد.
- از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می کند.
- در مواجهه با مشکلات اجتماعی، کنترل و تعادل خود را از دست نمی دهد.
- استعدادهايش به طور هماهنگ و به خوبی رشد می کند.
- نه بنده کسی است، نه کسی را بنده خود می کند، می داند که خدا او را آفریده و برای خود ارزش قائل است.
- دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به آخرت می داند.
- رابطه اش با دیگران سازنده و مثبت است.
- نیازهایش را از طریق برآورده می کند که با ارزش های اجتماعی منافات نداشته باشد.
- صابر، صادق، درستکار بخشنده، استغفار کننده و فرزند خویشتن خویش است.
- در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می شود، زیرا در همه کارها متعادل است. www.zibaweb.com

راههای تقویت بهداشت روانی فرزندان:

- اگر با ناراحتی های روانی کودکان، نوجوانان و جوانان روبرو شدیم با حوصله و متانت آن ها را رفع کنیم و از تصمیم های عجولانه بپرهیزیم.
- در ناراحتی های شدید، درد دل و گریه کردن باعث تخلیه روانی و آرامش می شود، در این شرایط از یک دوست صمیمی می توانیم کمک بگیریم.
- مشارکت جو باشیم تا دوستان جدید بیابیم.

- از مشاهده فعالیت های جدید فرزندانمان لذت ببریم.

- با پرورش ابعاد روحی، معنوی و مذهبی شخصیت خود و فرزندانمان به سلامت روانی بالاتری دست یابیم.

- با احترام به دیگران به بهداشت روانی خود و دیگران کمک کنیم.

- زمینه های اعتماد را فراهم کنیم.

- به احساسات فرزندانمان توجه کنیم و ویژگی های آنها را بشناسیم.

- محیط زندگی را در حد توان جذاب و پرنشاط کنیم.

- فرصت های مناسب برای بروز احساسات و شخصیت فرزندانمان ایجاد کنیم.

- به دست آوردن بهداشت روانی منوط به روبرو شدن با واقعیت، سازگار شدن با تغییرات، ظرفیت داشتن برای مقابله با اضطراب ها، کم توقع بودن، احترام قائل

شدن به دیگران و ... است، بکوشیم این شرایط در خانواده فراهم شود.

- رفتار والدین در خانواده بگونه ای باشد تا فرزندان خود را در زندگی شاد، خوشحال و فارغ از گرفتاری های احساس کنند. منبع: حسن زارعیان

ابعاد بهداشت روانی

پیشگیری نوع اول (Primary Prevention)

هدف این نوع از بهداشت روانی ممانعت از شروع یک بیماری یا اختلال است، "با حذف عوامل کلی کاهش عوامل خطر ساز، تقویت مقاومت افراد، دخالت در فرایند اختلال" بدست می آید. " برنامه های آموزش بهداشت روانی (نظیر آموزش والدین برای تربیت کودکان، آموزش تأثیرات مصرف الکل و مواد و...)، برنامه های بالا بردن کارایی و توان افراد (نظیر برنامه های تقویتی برای کودکان محروم)، ایجاد سیستم های حمایت اجتماعی (نظیر بیمه های درمانی، ایجاد و حمایت از گروه های محلی و اجتماعی حمایت کننده از افراد مبتلا)" نمونه های پیشگیری نوع اول می باشد.

پیشگیری نوع دوم

هدف اقدامات این بعد از برنامه بهداشت روانی، شناخت به موقع و درمان فوری و مناسب اختلال (یا بیماری) است. تمام نظریه ها و اقدامات درمانی نظیر "دارو درمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی"، در غالب این بعد از بهداشت روانی قرار می گیرد.

پیشگیری نوع سوم

هدف این بعد از بهداشت روانی، بازگرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی های از دست رفته فرد به علت اختلال (یا بیماری) است، تا فرد بتواند به گونه ای مفید و سازنده به زندگی "خانوادگی، اجتماعی و شغلی" خود باز گردد. در واقع برنامه های این بعد با "توانبخشی" (Rehabilitation) افراد و جلوگیری از بازگشت مجدد اختلال (یا بیماری) در فرد و حفظ و پیشبرد سلامت ایجاد شده توسط درمان، سروکار داشته، اقدامات قبلی را تکمیل می کند.

صبر و حوصله شما موجب امتنان ماست