

• تعریف بهداشت روانی

سازمان جهانی بهداشت می گوید بهداشت روانی عبارت است از «توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی» .

این سازمان معتقد است که بهداشت روانی فقط نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست. بنابراین کسی که احساس ناراحتی نکند، از نظر روانی سالم محسوب می شود.

طبق تحقیقات انجام شده، عامل پیدایش بسیاری از ناسازگاری ها و نابهنجاری های روانی ناشی از تضادهای ارزشی و عدم استقرار یک نظام ارزشی سازمان یافته در فرد ذکر شده است .

اسلام ویژگی های شخصیت نابهنجار و بیمار و به تعبیر اسلامی «فی قلوبهم مرض» را در بعد عقیدتی ، عاطفی ، عقلانی، شناختی و خصوصیات بدنی بیان کرده است .

• 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 بهداشت روانی

- فرد 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.
- از نقاط ضعف و قدرت خود آگاهی دارد.
- انعطاف پذیر است.
- شناخت او از واقعیت تقریباً دقیق است و برای رسیدن به هدف های 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 صورت مطلوب استفاده می کند.
- در برخورد با مشکلات اجتماعی، کنترل و تعادل خود را از دست نمی دهد.
- استعدادهايش به طور هماهنگ و به خوبی رشد می کند.
- 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.
- رفتار اجتماعی مناسب دارد
- کفایت فردی و خودمهارگری؛
- خویشتن پذیری و خودشکوفایی؛
- توحید یافتگی و سازماندهی شخصیت؛
- گشاده نگری و انعطاف پذیری .

بدون تردید آرامش اولین شرط روان سالم است و در سایه آن می توان به شکل متعادلی به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید. البته منظور از آرامش، آرامش نسبی و نداشتن دغدغه های متعدد و گاه فلج کننده است.

سازمان جهانی بهداشت که هدف خود را دستیابی به عالی ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم تعیین کرده، در اساسنامه خود در تعریف سلامت می گوید: «منظور از سلامت، حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا علیلی.»

بر اساس این تعریف، فردی دارای سلامت روان است که: «توانمندی های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری در جامعه مشارکت و فعالیت داشته باشد.»

• نگرش های مربوط به خود برای سلامت روانی:

تسلط بر هیجانهای خود، آگاهی از ضعف های خود در رضایت از خوشی های ساده .

• نگرشهای مربوط به دیگران برای سلامت روانی :

علاقه به دوستی های طولانی و صمیمی ، احساس تعلق به یگ گروه و احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی .

• نگرش های مربوط به زندگی برای سلامت روانی ؛

پذیرش مسئولیت ها، ذوق توسعه امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیمات شخصی و ذوق خوب کار کردن

• عوامل مؤثر در بهداشت روانی

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 زدنی تمایل داریم و 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 یابیم و از خوردن لذت ببریم.

ایمان : اعتقادات و باورهای مذهبی می تواند 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 او است، 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 گوشه گیری که بسیاری از مبتلایان به بیماران خطرناک را از پای در می آورد، ایمن شود.

ورزش : ورزش، یکی از رمز های سلامت جسمانی و روانی است. افراد دارای آمادگی جسمانی از

نظر احساسات، عواطف، شخصیت اجتماعی و نوع دوستی کاملتر و در فعالیت های شغلی و حرفه ای موفق ترند. ورزش موجب تقویت اعتماد به نفس در فرد می شود، 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.

• راه های تقویت بهداشت روانی

- اگر با ناراحتی های روانی کودکان، نوجوانان و جوانان رو به رو شدیم، با حوصله و متانت آنها 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 می توانیم از یک دوست صمیمی 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 رو به رو 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 به گونه ای باشد تا فرزندان خود را در زندگی شاد، خوشحال و فارغ از گرفتاری ها احساس کنند.

• نقش ازدواج و تشکیل خانواده در سلامت جامعه

- ازدواج و تشکیل خانواده، نقش مهمی در تزکیه و بقای جامعه دارد و تلاش در جهت استحکام آن، زمینه را برای سلامت اخلاقی و سعادت عمومی جامعه فراهم می سازد. چرا که ازدواج مشروع جلوی بی بند و باری، هرج و مرج و آشفتگی های جنسی را می گیرد و دختران و پسران جوان را وا می دارد که در چارچوب قواعد و اصول مشخصی، به زندگی اجتماعی تن دهند.
- ازدواج و تشکیل خانواده برای انسان ها یک نیاز طبیعی است که از فطرت و آفرینش ویژه ی آنان سرچشمه می گیرد و نباید آن را یک قرار داد متعارف اجتماعی تلقی نمود که در صورت عدم تحقق آن، آسیبی به

نظام اجتماعی وارد نمی شود؛ بلکه برعکس، هرگونه آسیب به این بنیان مقدس، پیامدهایی را در تحول ساختار کلی جامعه و نظام ارزشی و فرهنگی آن به دنبال دارد.

بنابراین " برای تشکیل یک جامعه ی آرمانی، تأسیس خانواده های آرمانی ضرورت دارد و خواستاران جامعه ی ایده آل، باید به تشکیل خانواده های ایده آل بپردازند.

• پیشنهادها :

- والدین، مربیان و بزرگسالان باید بکوشند تا آنجا که می توانند پدیده بلوغ و نوجوانی را به خوبی بشناسند و از پیشداوری و قضاوت بزرگسالانه بپرهیزند .
- بکوشید برای شخصیت نوجوان ارزش و احترام قائل شوید تا از این طریق اعتماد به نفس و اطمینان به خود نوجوان را در برابر تغییرات بدنی، روانی و شخصیتی بالا ببرید .
- اهمیت و نقش رسانه های گروهی، روزنامه ها و مجلات در رشد شخصیت اجتماعی غیرقابل انکار است. این رسانه ها با ارائه برنامه ها، انتشار مقالات و نوشته هایی در ارتباط با نیازهای اساسی نوجوانان و راه های صحیح برآورده کردن آنها، نقش موثری در تامین بهداشت روانی نوجوان دارند .
- خونسردی و سکوت دائمی والدین، کانون سرد و بی فروغ و خالی از محبت و مهر و نوازش آنان اثر شومی در نوجوان به جای می گذارد. افرادی که از نوازش مادری و محبت پدری محروم بوده اند از این محرومیت رنج فراوان می برند .
- تنها وظیفه والدین، تامین وضع مالی فرزندان نیست، بلکه وظیفه اصلی آنان این است که روزانه یا هفتگی مدتی از وقت خود را صرف گوش دادن به مشکلات نوجوانان خود کنند .
- به نوجوانان یاری کنیم تا از توانایی هایشان آگاه شوند و انتظاراتشان را از خویشان بر مبنای توانایی هایشان تنظیم کنند .
- مساعدت به نوجوانان به منظور تنظیم برنامه ای متنوع در زندگی، از ضرورت های ارتباط با آنان در تامین بهداشت روانی است .