

# بهداشت روانی

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 مقاوم تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. در زندگی «چگونه بود» خیلی مهمتر از «بودن» 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 را سازمان دهی کنند. اصل کلی در این تلاش، سالم سازی محیط فردی و اجتماعی است که افراد جامعه را در برمی 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 بر اساس ویژگی های روانی خود با آن ها برخورد می کنیم، هر چه سلامت روانی بیشتری برخوردار باشیم به همین آسیب پذیری ها کمتر خواهد بود. امید است با برخورداری از سلامت فکر و روان به موفقیت های بیشتر رسیده و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنیم.

## تعریف بهداشت روانی:

سازمان بهداشت جهانی 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 عدم وجود بیماری و یا عقب ماندگی ذهنی نیست، کسی که احساس ناراحتی نکند از نظر روانی سالم محسوب می شود.

اهداف بهداشت روانی در خانواده:

✓ تأمین سلامت جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی 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 متذکر 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.

- شاد و مثبت اندیش است.

- به خود و دیگران احترام می گذارد.

- بدبین نیست.

- به نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارد.

- انعطاف پذیر است.

- شناخت از او واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدف های خود بر اساس عقل و احساس عمل می کند.

- نسبت به خود نگرش مثبت دارد به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی ها را تحمل می کند.

- توانایی مشکلات 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.

- استعدادهایش 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 به طریقی برآورده می کند با ارزش های اجتماعی منافات نداشته باشد.

- صابر، صادق، درستکار و بخشنده، استغفار کننده و فرزند خویشتن است.

- در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می شود؛ زیرا در همه کارهایش متعادل است.

## عوامل مؤثر در بهداشت روانی:

**تغذیه:** حالت روحی ما در انتخاب نوع غذایی که می خوریم مؤثرند.

ما در حالت مختلف غذاهای متفاوتی را طلب می کنیم، هنگام احساس قدرت و پیروی به غذاهای گوشتی، هنگام احساس تنوع و تحوّل به غذاهایی با انواع سُس و هنگام اضطراب یا پرخشگرگی به خوراکی های گاز زنی تمایل داریم، درحالی 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 دارد و توجه دارد.

این باور موجب می شود که فرد علیه انزواطلبی و گوشه گیری که بسیاری از مبتلایان با امراض خطرناک را از پای در آورد، ایمن شود.

**مدرسه:** مسئولیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشکار کردن دانش آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی شود. مدرسه مسئول 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 راه های مبارزه با کینه توزی، دیگر آزاری و حسادت را یاد می گیرند.

**ورزش:** یکی از رموز سلامت جسمانی و روانی ورزش است.

افراد دارای آمادگی جسمانی از لحاظ احساسات، عواطف، شخصیت اجتماعی و نوع دوستی کاملتر و در فعالیت های شغلی و حرفه ای موفق ترند.

ورزش موجب تقویت اعتمادبه 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.

## راه های تقویت بهداشت روانی فرزندان:

اگر با ناراحتی های روانی فرزندان 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 فرزندان 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 آن ها را بشناسیم.

✓ محیط زندگی را در حد توان جذاب و پر نشاط کنیم.

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

✓ به دست آوردن بهداشت روانی منوط به روبرو شدن با واقعیات، 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.

✓ همیشه احساس موفقیت و ارزشمندی خود و اعضای خانواده را بیان نماییم.

✓ با انجام فریاض دینی و رفتاری صحیح فرزندانمان را متوجه کنیم که مذهب تأمین کننده بهداشت روانی است.

✓ هر چه بتوانیم با جامعه و افراد آن سازگاری بیشتری داشته باشیم، از بهداشت روانی بالاتری برخوردار خواهیم بود.

✓ به جای گریز از سختی ها و مشکلات باید قدرت عمل و تفکر خود را در مقابله با آن ها افزایش دهیم تا خود و اعضای خانواده به شادی، صفا و آرامش برسیم.

✓ به دستورات الهی به خوبی عمل کنیم تا از هرگونه خودخواهی، بدبینی، تنهایی و نگرانی مصون باشیم.

✓ به فرزندان بیاموزیم که حتی در تجربه های تلخ زندگی نیز فرصت های خوبی وجود دارد که باید کشف کنیم و در زندگی به کار بگیریم.

✓ به فرزندان آموزش دهیم به جای سرکوب احساسات آزاددهنده مثل حسادت و کینه توزی و ... آن احساسات را به گونه ای صحیح بیان و خود را تخلیه کنند.

✓ برای اصلاح رفتار فرزند هرگز شیوه تحقیر و سرزنش استفاده نکنیم بلکه با مطرح کردن نقاط مثبت آن ها، ضعف هایشان را نیز گوشزد کنیم.

✓ اگر امید داشتن را به فرزندانمان بیاموزیم همیشه از سلامت روانی برخوردار خواهند بود «امید یعنی احساس جاودانگی و پیروزی در همه لحظات»

✓ در مقابل فرزندان از دیگران بدگویی نکنیم و اگر با منظور پیشگیری از خطرهای احتمالی معایب افراد ناهنجار را می گوئیم به آن ها خاطرنشان کنی که «این رفتار ان افراد است که بد است، نه خود آن افراد»

✓ در عین تکریم شخصیت و ابراز محبت و توجه به فرزند، در اصلاح رفتارهای ناپسند او تلاش کنیم تا خویشتن پنداری مثبت که رمز بهداشت روانی است در فرزندانمان تقویت شود. فرزندان را به نوع رفتارهایی که از آنان انتظار داریم آشنا کنیم.

✓ هنر ارتباط سالم و مؤثر با دیگران را خودمان بیاموزیم و به فرزندان نیز آموزش دهیم.

✓ در مواقع ضروری سعی کنیم به موقع از دیگران کمک بگیریم. برخی از مشکلات را به تنهایی نمی توان حل کرد، در این گونه موارد بهتر است از مشاور یا روانشناس یاری بجوییم.

✓ با اتکا به خدای بزرگ نقطه اطمینان بخشی را پیدا کنیم که مؤثرترین داروی شفا بخش نگرانی ها و اضطراب های ماست. با یاد خدا و رشد معنویت در خانواده بهداشت روانی خود و اعضای خانواده را بیمه کنیم.

سلامت باشید

حسن زارعیان - مدرس و مشاور خانواده

