



بهداشت روان

زندگی ماشینی امروزی باعث شده است انسان‌ها از صبحگاه تا شامگاه به صورت‌های گوناگون با هیجان‌ها، تنش‌ها، استرس‌ها و نگرانی‌هایی مواجه باشند. این فشارهای روانی با وضعیت بدنی، عصبی و روانی ما متناسب نیست.

تقریباً تمامی انسان‌ها برخی اوقات احساس افسردگی می‌کنند، همان‌طور که بسیاری از آنها دچار سردرد یا دل‌درد می‌شوند. مسلماً نمی‌توان از ناراحتی‌های رومی جلوگیری کرد، همان‌طور که از بیماری‌های جسمی نیز نمی‌توان در امان بود، اما می‌توان تا مدی از آنها پیشگیری یا مداخله بموقع آنها را درمان کرد. حفظ سلامت روان نیاز به دانش و هنری دارد تا به افراد کمک کند با ایجاد روش‌هایی صمیمی از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری پیدا کنند و راه‌محل‌های مطلوب‌تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب کنند.

همان‌طور که سلامت جسمی فراتر از نبود بیماری است، سلامت روان نیز امری بیشتر از نبود بیماری رومی است. با آموختن ویژگی‌های سلامت روانی بهتر می‌توانیم به روح و روان متعادل و زندگی شاد دست یابیم. فراموش نکنیم جای خالی سلامت با هیچ چیزی پر نخواهد شد.

ویژگی‌های سلامت و بهداشت روان فردی :

- ❖ احساس امنیت ، آرامش ،کفایت می‌کنند.
- ❖ توانایی هاس خود را درمواقعی ارزیابی می‌کنند، نه بیش‌ترنه کمتر
- ❖ نسبت به خود، خانواده و دیگران بی تفاوت نیست و با دیگران سازگاری دارد؛
- ❖ به خود و دیگران احترام می‌گذارد و رابطه اش با دیگران سازنده است؛
- ❖ قادرندمسئولیت های روزمره ی خود را باانتخاب اهداف معقول پیش ببرند.
- ❖ به نقاط ضعف و قوت خود آگاه بوده، نسبت به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی ها را آسان‌تر تحمل می‌کند؛
- ❖ انعطاف پذیر بوده و در مواجهه با مشکلات اجتماعی کنترل خود را از دست نمی‌دهد؛
- ❖ طوری تمت تاثیر عواطف ، ترس ، خشم عشق یا گناه قرار نمی‌گیرد که زندگی وکارشان آشفته شود.
- ❖ شناخت او از واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدفهای خود بر اساس عقل و احساس عمل می‌کند؛
- ❖ توانایی حل مشکلات خود را دارد و نیازهایش را به طریقی برآورده می‌کند که منافاتی با ارزشهای اجتماعی نداشته باشد؛
- ❖ از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می‌کند تا استعصادهایش به خوبی رشد یابد؛
- ❖ دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به آخرت می‌داند
- ❖ به دیگران بدبین نبوده، صابر، صادق، درستکار، بفشنده است و در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می‌شود .

نشانه هایی که درباره به خطر افتادن سلامت روان هشدار می دهند:



- احساس نگرانی و غمگینی و ترس دائمی و بدون دلیل
- از دست دادن سریع تعادل روانی
- بی فوایی های مکرر
- افسردگی و سرفوشی متناوب و به صورت ناتوان کننده
- بی علاقتی و تنفر دائمی نسبت به مردم
- آشفتگی زندگی
- عدم تحمل دائمی
- همواره فحشهای شدن و بعد دچار پشیمانی گشتن
- دائما مق را به خود دادن و دیگران را نامق شمردن
- احساس درد و شکایت های بی شمار بدنی که علتی برای آن پیدا نمی شود

اگر شفصی ومود یکی از علائم فوق را در خود قطعی بدانند، باید به روانشناس مراجعه کند

توصیه هایی به مناسبت هفته بهداشت روان

- * اهمیت سلامت روان خود را دریابید . برای اندیشیدن و پرداختن به سلامت روان خود، هیچ وقت دیر نیست.
- * استعدادهای کودکان خود را بشناسید و آن ها را برای پرورش این استعدادها یاری کنید .
- * به کودکان احترام بگذارید، در امور زندگی از آن ها نظر بخواهید، در تصمیم گیری ها آن ها را مشارکت دهید و هرگز آن ها و توانائی هایشان را دست کم نگیرید .
- * با فحش و عصبانیت هیچ کاری از پیش نمی رود بلکه با این روش شما از اهداف مورد نظر دورتر می شوید . قاطعیت را جایگزین فحش کنید.
- * برای گذشته غمگین و برای آینده نگران نباشید، در زمان حال زندگی کنید .
- * اگر نمی توانید چیزی را تغییر دهید، با آرامش آن را بپذیرید .
- * اهداف دست یافتنی را که با توانائی هایتان متناسب باشد برای خود انتخاب کنید . اهداف خیلی بزرگ، دور از دسترس و غیر ممکن، شما را به ورطه ناامیدی می کشاند.

* از شکست و اشتباه نهراسید، زندگی سراسر تجربه است . سعی کنید از اشتباهات خود هرچه بیشتر بیاموزید اما آن ها را دوباره تکرار نکنید.

* کرامت انسانی به ثروت و زیبایی و مقام نیست . عزت نفس خود را در گرو دارا بودن هیچیک از این خصوصیات قرار ندهید. والاترین عزت و شایستگی انسان رسیدن به مرا مل بالای رشد، کمال و تعالی انسانی است.

* اهمیت مشکلات روانی کمتر از بیماری های جسمی نیست. برای مداوای معضلات رومی (روانی خود از مراجعه به روانشناس و روانپزشک غافل نشوید.

* در زمان شکست خود را نالایق و بی ارزش ندانید و خود را سرزنش نکنید . گناه عدم موفقیت خود را به گردن دیگران نیندازید بلکه مسئولیت آن را بپذیرید. هر شکستی پیش درآمد موفقیت های بعدی است. با هر بار شکست یک قدم به موفقیت نزدیک تر می شوید.

شعار سازمان جهانی بهداشت در هفته سلامت و روان «حفظ کرامت انسانی در سلامت روان»

سه اصل سلامت روان

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 ناتوانی»

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»

هرچند بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، منظور از سلامت فقط بیمار نبودن نیست، اما هیچ راهکاری درباره اینکه چگونه می توان در تمام زمینه های جسمانی، روانی و اجتماعی رفاه را به دست آورد، ارائه نشده است.

بروز امساعات باید به گونه ای باشد که از یک طرف فرد نخواستد احساس هایش را سرکوب کند و از طرف دیگر، مهارت یافته آنها را بروز ندهد

اگر بخواهیم تعریفی سفت گیرانه برای روان سالم مطرح کنیم باید فردی را در نظر بگیریم که از هر نظر هیچ گونه مشکلی نداشته باشد و در شرایطی هم که در معرض استرس های گوناگون قرار می گیرد متی به طور موقت، دچار مشکل نشود.

چنین افرادی علاوه بر اینکه از کیفیت زندگی فوبی برخوردارند و به فوبی زندگی می کنند، باید به سایر افراد در داشتن زندگی فوب کمک کنند، در مالی که در جامعه امروزی، کمتر کسی را می توان یافت که با این تعریف، روان سالمی داشته باشد.

بیشتر افراد در برافورد با مسایل روزمره زندگی، علاوه بر اینکه مشکلاتی با شدت‌های مختلف را تجربه می‌کنند، دچار استرس نیز می‌شوند. برقی از این مشکلات، زودگذر هستند و برقی نقشی ماندگارتر دارند.

اول، آرامش

بدون تردید آرامش اولین شرط روان سالم است و در سایه آن می‌توان به شکل متعادلی به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید. البته منظور از آرامش، آرامش نسبی و نداشتن دغدغه‌های متعدد و گاه فلج‌کننده است.

البته در دنیای امروز، هیچ‌کس بدون دغدغه و گرفتاری نیست، اما نکته مهم این است که فرد بتواند به درستی شرایط را ارزیابی و برای رفع و کاهش این نگرانی‌ها اقدام کند و در صورتی هم که مشکلات قابل حل نیستند به‌گونه‌ای با آنها کنار بیاید، نه اینکه گرفتاری‌ها، عملکرد و زندگی او را تحت‌تاثیر قرار دهند و باعث سلب آرامش از او شوند.

دوم، مدیریت هیجان

از دیگر ویژگی‌های مهم سلامت روان، توانایی کنترل و بروز مناسب احساسات و هیجان‌ها است. بروز احساسات باید به‌گونه‌ای باشد که از یک طرف فرد نخواهد احساس‌هایش را سرکوب کند و از طرف دیگر، مهارت‌یافته آنها را بروز ندهد.

همچنین انتظار می‌رود ذهن سالم بتواند محیط پیرامون خود را به‌درستی ادراک کند. انسان به کمک حواس پنجگانه، جهان را درک می‌کند، درکی که با واقعیت بیرونی هماهنگ است؛ چیزی نه بیشتر و نه کمتر از آن.

ممکن است تعجب کنید و پرسید مگر ممکن است ادراک‌ها با واقعیت همخوان نباشند؟ بله! در برقی شرایط بیمارگونه، ممکن است فرد درکی درست از عالم خارج نداشته باشد، برای مثال صدایی بشنود یا چیزی ببیند که وجود خارجی ندارد.

البته این موضوع در صورتی غیرطبیعی خواهد بود که این مساله تکرار شود و بیش از یکی، دو بار اتفاق بیفتد.

بررسی رفتار، عینی‌ترین روشی است که با ارزیابی آن می‌توان درباره سلامت روان افراد اظهارنظر کرد

سوم، شناخت

یکی دیگر از خصوصیات ذهن سالم، شناخت است. منظور از شناخت، مجموعه‌ای از توانایی‌های مغز شامل هوشیاری، توجه و تمرکز، حافظه، زبان و... است که هر فردی با توجه به شرایط خود از آن بهره‌مند است. سالم بودن این توانایی‌ها تأمین‌کننده و نشانگر بخشی از سلامت روان ما هستند

دفتر مشاوره مجتمع آموزشی ماهور