



پیشگیری

از درمان کم‌هزینه‌تر است

راهکارهای تقویت بهداشت روانی دانش‌آموزان

مژگان درویش محمدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

روان، انبساط خاطر و در نهایت شادکامی و تن آرامی پدیده‌هایی هستند که در ارتباط با محیط زیست انسان‌ها محقق می‌شوند. سلامت روانی که معنای دقیق آن احساس رضایت و شادابی و نشاط و تعادل روانی، درک درست از واقعیت‌ها و ارائه پاسخ سازگارانه مؤثر در برخورد با آنها، تعامل سالم دنیای درونی فرد با دنیای پیرامون، توانایی کنترل کردن و نظم بخشیدن به کشش‌ها و تمایلات درونی، برخورداری از خصوصیات روانی و سبک زندگی غیرمتعارض با هنجارهای سالم زندگی اجتماعی - فرهنگی، و دارا بودن عملکردهای سازنده و مولد در زندگی شخصی و اجتماعی است، اهمیت درجه اول را در زندگی افراد دارد.

تعریف بهداشت روانی

در مورد بهداشت روانی تعاریف متعددی وجود دارد. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی» می‌داند و معتقد است که بهداشت روانی فقط عدم وجود بیماری یا عقب ماندگی نیست؛ یعنی فرد نه تنها در محورهای جسمانی، روانی و اجتماعی باید کارکردهایش سالم باشد، بیمار نباشد، شاد باشد و از زندگی خود لذت ببرد بلکه در جهت شکوفایی خود هم حرکت کند. برخی از روان‌شناسان معتقدند که تسلط و مهارت در برقراری ارتباط صحیح با محیط اطراف بهداشت روانی محسوب می‌شود. سلامت جسم و

در بهداشت روانی انسان‌ها، خانواده مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کند؛ چرا که به عنوان نخستین فضای رشد اجتماعی و روانی کودک است و در آنجاست که ارکان شخصیت کودک کم‌کم مایه می‌بندد و پا می‌گیرد. کودک از الگوهای رفتاری پدر و مادر تقلید می‌کند. اگر این الگوها از نظر روانی سالم نباشند، مثلاً سلطه جو و زورمدار یا برعکس متملق و بی صداقت باشند، کودک همان‌ها را درست می‌پندارد و الگو قرار می‌دهد. در واقع، زمانی می‌توانیم ادعا کنیم که اعضای یک خانواده سلامت روانی دارند که ویژگی‌های زیر را داشته باشند:

- هر یک از افراد خانواده خود را می‌پذیرد و قبول دارد و نقش متناسب با خود را در خانواده ایفا می‌کند.
- افراد مسئولیت رفتار خود را می‌پذیرند.
- افراد مسئولیت کارهای خود را به گردن دیگر اعضای خانواده نمی‌اندازند.
- در برخورد با موقعیت‌ها همه اعضای خانواده مثبت می‌اندیشند.
- اعضای خانواده نسبت به توانایی‌ها و محدودیت‌های سایر اعضا وقوف کامل دارند.
- همه افراد خانواده محافظ، پشتیبان و یکدل و متحد با یکدیگرند.
- نگرش افراد نسبت به یکدیگر جنبه سرزنشی ندارد و همه یکدیگر را قبول دارند.
- هر کس از آرامش درونی برخوردار است.
- هر کس احساس خودارزشمندی و خودکارآمدی می‌کند.

کلیدواژه‌ها: بهداشت روانی، سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان

ویژگی‌های 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 می‌گذارد.
- بدبین نیست.
- از ضعف‌ها و قوت‌های خود آگاهی دارد.
- انعطاف پذیر است.
- شناخت او از واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدف‌های خود براساس عقل و احساس عمل می‌کند.
- نسبت به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی‌ها را تحمل می‌کند.
- توانایی حل مشکلات خود را دارد.
- از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می‌کند.
- در مواجهه با مشکلات اجتماعی، کنترل و تعادل خود را از دست نمی‌دهد.
- استعدادهايش به طور هماهنگ و به خوبی رشد می‌کنند.
- نه بنده کسی است، نه کسی را بنده خود می‌کند. می‌داند که خدا او را آفریده و برای خود ارزش قائل است.
- دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به آخرت می‌داند.
- رابطه‌اش با دیگران سازنده و مثبت است.
- نیازهایش را از طریق برآورده می‌کند که با ارزش‌های اجتماعی منافات نداشته باشد.
- صابر، صادق، درستکار، بخشنده، استغفارکننده و فرزند خویشتن خویش است.
- در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می‌شود؛ زیرا در همه کارها متعادل است.

بهداشت روانی دانش آموزان

بهداشت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. ما همچنان که از جسم خود مراقبت می‌کنیم، باید روح خود را نیز مقاوم‌تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. در زندگی «چگونه بودن» بسیار مهم‌تر از «بودن یا نبودن» است. ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی بهداشت روانی است. جوامع مختلف سعی می‌کنند تا سیاست‌های مربوط به بهداشت روانی را سازماندهی کنند. اصل کلی در این تلاش، سالم‌سازی محیط فردی و اجتماعی است که افراد جامعه را در بر می‌گیرد. این نگرش حکم می‌کند که خانواده‌ها بیش از پیش با بهداشت روانی خانواده و چگونگی پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی آشنا شوند.

چون ما براساس ویژگی‌های روانی خود با چالش‌ها و مشکلات روزمره برخورد می‌کنیم، هر چه از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشیم به یقین آسیب پذیری مان کمتر خواهد بود. امید است با برخورداری از سلامت فکر و روان به موفقیت‌های بیشتری برسیم و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنیم.

روش‌های حفظ بهداشت روانی

* پذیرش هیجان و احساسات

«ترس، خشم، شادی» عمده‌ترین هیجان‌های طبیعی انسان‌اند. با وجود این، گاهی برای اجتناب از احساس اضطراب و ترس سعی می‌کنیم در موقعیت‌های طبیعی اضطراب آور برآوردهایی عاری از هیجان داشته باشیم؛ چنین برخوردی یک نوع خونسردی مصنوعی است که می‌تواند در درازمدت باعث بروز مشکلات روانی در فرد بشود. همچنین، بعضی مواقع فرونشانی هیجان‌ها و عواطف باعث عدم تفکیک مناسب بین شادی‌ها و غم‌های طبیعی (بهنجار) و غیرطبیعی (نابهنجار) می‌شود. در واقع، هیچ علتی برای شرمگین شدن از «داشتن احساس ترس یا دیگر احساسات به هنگام امتحان‌های دشوار یا موقع یادگیری اسکی، یادگیری شنا یا مواجهه با رویدادهای خوشایند یا ناخوشایند» وجود ندارد، و قبول آنها بهتر از «انکار، سرکوب و...» آنهاست. بدین ترتیب، اگر قبول کنید که این هیجان‌ها را دارید و آنها حق طبیعی شما هستند، راه ابراز و کاهش آنها را به صورت‌های مستقیم و غیرمستقیم پیدا خواهید کرد.

* شناسایی زمینه‌های آسیب‌زا

وقتی بکوشید که علت و موقعیت‌های ناراحتی خود را به روشنی بشناسید، ممکن است بتوانید موقعیت‌های مورد نظر را به صورت تازه‌ای ببینید. در واقع، رویکرد شما به علت‌ها و موقعیت‌های اضطراب‌آور نباید «یک بعدی» و بدون بررسی باشد. تنها در این صورت است که می‌توانید متناسب با توانایی‌های شخصی و عوامل محیطی، راه‌هایی را برای مقابله صحیح با آنها پیدا کنید.

* پرورش رغبت‌ها و استعدادها

هر جامعه‌ای فرصت‌های تقریباً نامحدودی برای مردمانی از هر سن (شاید از هر دو جنس) فراهم می‌کند تا افراد استعداد‌های خود را در زمینه‌های مختلف بیازمایند و به موفقیت‌های فردی و اجتماعی دست یابند. این فرصت‌ها می‌تواند «ورزشی، تحصیلی و علمی، هنری، فنی و...» باشد. افرادی که خود را فقط به یک موضوع محدود نمی‌کنند و به دنبال یادگیری و به دست آوردن مهارت‌های جدیدند، زندگی برایشان جذابیت

سلامت روانی که معنای دقیق آن احساس رضایت و شادابی و نشاط و تعادل روانی، درک درست از واقعیت‌ها و ارائه پاسخ سازگارانه مؤثر در برخورد با آنها، تعامل سالم دنیای درونی فرد با دنیای پیرامون، توانایی کنترل کردن و نظم بخشیدن به کشش‌ها و تمایلات درونی، برخورداری از خصوصیات روانی و سبک زندگی غیرمتعارض با هنجارهای سالم زندگی اجتماعی - فرهنگی، و دارا بودن عملکردهای سازنده و مولد در زندگی شخصی و اجتماعی است، اهمیت درجه اول را در زندگی افراد دارد

کردن به بزرگ‌ترها، تعیین ساعت خواب، تعیین ساعات و میزان تفریحات و تماشای تلویزیون و موارد مشابه می‌تواند نوع خاصی از تربیت خانوادگی، اصالت و همدلی را نشان دهد. البته این نکته نیز اهمیت دارد که باید از وضع و اجرای قواعد بسیار خشن و تندروانه بپرهیزیم تا اعضای خانواده در رعایت آنها دچار اشکال نشوند.

* افزایش تعاملات میان اعضا

بدون شک، عدم ارتباط اعضای خانواده با هم و درون ریزی مسائل شخصی یا حتی خانوادگی می‌تواند در پرورش احساس تنهایی و کناره گیری اعضا از یکدیگر نقش عمده‌ای داشته باشد. احساس از خودبیگانگی و پوچی، بیشتر از همین کمبود ارتباط در میان اعضا نشئت می‌گیرد. هر کس بدون آنکه با دیگری صحبت کند، تصور یا پنداری را در ذهن خود نسبت به او ایجاد می‌کند که اغلب با واقعیت امر تطابق ندارد. ایجاد تعامل و ارتباط میان اعضای خانواده به صورت بده‌بستان‌های عاطفی و گفت‌وگو می‌تواند محیطی هماهنگ و آرامبخش را برای همه اعضا به وجود آورد که در نهایت به سلامت روان و آرامش خاطر افراد منجر می‌شود.

* تواناسازی خانواده

دلگرم کردن و تشویق، توانایی مقابله با ناملایمات و نیز قدرت سازگاری و انطباق را در افراد با محیط خانواده افزایش می‌دهد و باعث پرداختن موفقیت‌آمیز آنها به رفع معضلات می‌شود. به این ترتیب، توان مقابله خانواده، بستگی به سلامت اعضای آن دارد. کمک اعضای خانواده به یکدیگر در خلال بحران‌هایی که گریبان‌گیر یکی از افراد خانواده می‌شود، حمایت و پشتیبانی آنها از همدیگر را طلب می‌کند و این امر خود موجب افزایش همدلی، مسئولیت‌پذیری خانوادگی و مشارکت عمومی در مواقع اضطراری می‌شود.

* شناخت تفاوت‌ها

با شناخت و درک تفاوت‌های فردی، افراد می‌آموزند که همه انسان‌ها ویژگی‌های مشابهی ندارند و هر یک دارای ویژگی‌های خاص خود است. شناخت تفاوت‌ها به خانواده کمک می‌کند تا در قضاوت اعضا نسبت به یکدیگر، احساس عدالت و امنیت به وجود آید. این امر موجب آن می‌شود که افراد در پیش‌دوری درباره علت بروز رفتار سایر اعضا، موقعیت هر کس را با توجه به اتفاقاتی که روی داده است مورد سنجش و ارزیابی قرار دهند.

منابع

۱. برک، لورا، روان‌شناسی رشد، یحیی سیدمحمدی، ۱۳۸۵، جلد اول، تهران، نشر ارسباران.
۲. نوروزی، وحیده؛ تأثیر سبک‌های رفتاری خانواده بر وضعیت روانی دانش‌آموزان و نگرش آنان به روابط انسانی در مدرسه، پایان‌نامه منتشر شده در فصل‌نامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۶، سال دوم، زمستان ۱۳۸۲.
۳. اسدی، معصومه؛ بهداشت روانی، دانشی برای شاد زیستن، روزنامه جام جم، سال ۱۳۸۹.

و گبرایی بیشتری دارد و به احتمال زیاد موفقیت‌های بیشتری به دست می‌آورند. در ادامه، احساس شایستگی ناشی از دست یافتن به مهارت نیز «عزت نفس» افراد را بالا می‌برد. نکته مهم یا سؤال موجود در این زمینه می‌تواند مسائل و کمبودهای اقتصادی و مالی باشد ولی در این میان، افرادی که تمایل به دست یافتن به مهارت یا پرورش استعدادی را دارند، مطمئناً متناسب با امکانات خود راهکارهای خوبی پیدا می‌کنند.

* ایجاد روابط صمیمانه

اگر به علائم و نشانه‌ها یا اختلالات عاطفی نگاهی بیندازیم، هسته اصلی و نقطه مشترک آنها را احساس انزوا و تنهایی می‌یابیم. ما نیازمند پشتیبانی آرامش‌دهی و اطمینان‌هایی هستیم که از طرف دیگران فراهم می‌شود، چون انسان موجودی اجتماعی است. این موضوع ثابت شده که افرادی که روابط اجتماعی قوی و دوستان صمیمی دارند، نگرانی‌ها و مشکلات خود را با افراد مطمئن در میان می‌گذارند و در عین حال به رفاه و خشنودی دیگران توجه و علاقه نشان می‌دهند، مشکلات خود را روشن‌تر می‌بینند، در عین حال احساس ارزشمندی بیشتری می‌کنند.

* تقویت اعتقادات مذهبی

رشد و تعالی اعتقادات مذهبی تأثیر بسزایی در تفکر، احساس و روابط اجتماعی انسان دارد و سلامت جسمانی و بهداشت روانی او را تضمین می‌کند. مطالعات نشان داده است که رفتار و تفکر افراد معتقد به خدا (بدون در نظر گرفتن نوع مذهب) بسیار سالم‌تر و بهنجارتر از افراد «بدون اعتقاد یا با اعتقادات ضعیف» است.

امروزه بسیاری از پزشکان بر این باورند که در بسیاری از موارد، دعا در بهبود حال بیمار مؤثر بوده است. بنابراین، باید دعا را در معالجه بیماران یکی از شیوه‌های مؤثر دانست. در مورد بسیاری از مردم، دعا در درمان بیماری‌های روانی بسیار مؤثر بوده و صحت بدنی و جسمی بیماران را در پی داشته است.

* وضع قواعد و مقررات روشن در خانواده

گذشتن قواعد و مقررات خاص توسط سرپرستان خانواده برای حفظ ارزش‌ها، نیازها و اهداف خانواده امری ضروری است. قواعدی چون سلام