

// بهداشت و سلامت روان //



احمد خالقی
دبیر مشاوره و زبان انگلیسی، تهران

بهداشت روانی و نقش آن در مدارس

کلیدواژه‌ها: بهداشت روانی، خانواده، مدرسه، محیط، خانواده.

اشاره

در قرن بیست و یکم تأمین بهداشت روانی، راه مناسبی است جهت پیشبرد اهداف آموزشی و تربیتی و رشد شخصیت فراگیر. چراکه توجه به انگیزه‌های اساسی فراگیران و تنظیم برنامه درسی و آموزشی هماهنگ با آن، موجب موفقیت بیشتر در امر آموزش خواهد شد. بهداشت روانی عبارت است از تأمین رشد و سلامت روانی فردی و اجتماعی، پیشگیری از ابتلا به اختلال روانی، درمان مناسب و بازتوانی آن.

به‌طور کلی بهداشت روانی دارای

چهار هدف اصلی است:

۱. آموزشی: عبارت است از آموزش بهداشت روانی همگانی و آشنا ساختن مردم جهت همکاری و استفاده از آن.
۲. خدماتی: ارائه خدماتی است در جهت تأمین سلامت فکر و روان افراد جامعه.
۳. پژوهشی: شامل تحقیق در زمینه پیشگیری و نیز علل، نحوه شروع و درمان است.

۴. طرح و برنامه‌ریزی
بهداشتی: شامل برنامه‌ریزی و ایجاد هماهنگی بین برنامه‌های خدماتی، آموزشی و پژوهشی است.

عوامل مؤثر در بهداشت روانی خانواده

پایه‌های رشد روانی و اجتماعی کودکان، احساس ایمنی و ارضای عاطفی آنان در سال‌های اولیه کودکی پی‌ریزی می‌گردد؛ زیرا تفاهم، سازگاری و محبت موجود در محیط خانواده، در تقویت حس اعتماد به نفس و پرورش نیروی سازنده در کودکان و نوجوانان بسیار حائز اهمیت است.

مدرسه

مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش‌آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی‌شود. مدرسه مسئول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگار و تأمین بلوغ عاطفی و سلامت روانی دانش‌آموزان نیز هست.

محیط فیزیکی مدرسه و بهداشت روانی

محیطی که در آن دانش‌آموزان به کسب علم و آموزش مشغولند هم‌چون تمام محیط‌های دیگر که بر رفتار فرد مؤثر است، رفتار و سلامت روان آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. روشن است محیط فیزیکی مدرسه از جمله شرایط ساختمانی، نور، رنگ، بهداشت محیط در سلامت روان دانش‌آموزان تأثیرگذار است. از این‌رو ضروری است که در جهت ارتقای بهداشت روانی دانش‌آموزان تأمین شرایط فیزیکی مناسب مورد توجه قرار گیرد و از آن‌جایی که قسمت عمده ساعات روزانه دانش‌آموزان در محیط مدرسه می‌گذرد، شرایط نامناسب فیزیکی مثل ناکافی بودن نور، سیستم گرمایش و سرمایش نامناسب، امنیت ساختمان و... بسیار حائز اهمیت است.

بهداشت روانی مسئولان مدرسه
در تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان، توجه به بهداشت روانی مسئولان و کارکنان مدارس نیز حائز اهمیت است. علاوه بر تأثیر الگویی مسئولان مدرسه بر رفتار دانش‌آموزان نوع ارتباطی که با دانش‌آموزان برقرار می‌کنند می‌تواند سودمند یا برعکس مخل بهداشت روانی دانش‌آموزان باشد. از این‌رو لازم به نظر می‌رسد تأمین بهداشت روانی مسئولان مدرسه و گزینش افراد سالم مورد توجه قرار گیرد. مسئولان مدارس می‌توانند از دانش‌آموزان، افرادی مؤثر، فعال و مفید به حال جامعه تربیت کنند و با درایت و تدابیری که این مسئولان در پیش گرفته‌اند، شخصیت آنان به طرز مطلوبی رشد و گسترش می‌یابد. ایجاد انگیزه، علاقه و حمایت از خلاقیت و پیشرفت دانش‌آموزان و نیز توجه به سلامت روان آن‌ها از جمله وظایف مهم مسئولان مدرسه قلمداد می‌شود. از این‌رو ضمن توجه به موارد فوق‌الذکر، جهت ارضای نیازهای روانی لازم است مسئولان از برخوردهایی توأم با تفاهم و احترام و محبت سود جویند. انتظار آن‌ها از پیشرفت دانش‌آموزان، با ویژگی‌های سنی و فردی آنان هماهنگ باشد و در این زمینه، فعالیت‌های مورد علاقه فراگیران، به تدریج از هدف‌های ساده و پیچیده هدایت شود؛ چنان‌که امکان موفقیت دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های مورد نظر و ابزار خود به شیوه‌های طبیعی ممکن باشد و به تقویت اساس ارزشمندی (عزت نفس) و اعتماد به نفس آنان منجر می‌گردد.

نقش مشاور در تأمین بهداشت روانی در مدرسه

مشاور نقطه مرکزی در تأمین بهداشت روانی مدرسه به‌شمار می‌رود. مشاور با شناسایی عوامل مخل بهداشت روانی و عوامل ارتقادهنده بهداشت روانی سعی در ایجاد فضایی سالم در مدرسه

می‌نماید. علاوه بر نقش الگودهی، مشاور می‌تواند الگویی برای معلمان دیگر باشد که با شناسایی دانش‌آموزان مسئله‌دار و کمک به رفع مشکل آن‌ها و شناخت سایر عوامل و با استفاده از امکانات موجود به ارتقای سطح بهداشت روانی مدرسه می‌پردازد. مشاور معمولاً مورد توجه معلمان و دانش‌آموزان بوده و اغلب به عنوان ارائه‌دهنده راه‌حل‌های مفید برای اهداف آموزشی و تربیتی از او یاری جسته می‌شود. به کارگیری مشاوران فعال گامی اساسی در بهبود شرایط و فضای روانی مدارس است.



هدف اصلی بهداشت روانی، پیش‌گیری از وقوع ناراحتی‌ها و اختلال‌های جزئی رفتار است و ارتقای سلامت، بهترین شکل بهداشت روانی محسوب می‌شود در این زمینه لازم است جامعه از طریق آموزش‌های رسمی و غیررسمی در سطوح مختلف مدارس، که به‌عنوان اساس و محور سلامت روانی جامعه محسوب می‌شود و نیز سایر ارگان‌های آموزشی، از ابتلای جمعیت سالم به بیماری‌های روانی جلوگیری و افراد را علیه آن واکنش کند، زیرا علاج واقعه قبل از وقوع باید صورت گیرد.

منابع

۱. دکتر پاک‌روان نژاد، مهدی و دکتر صادقی مجید، بهداشت روان. گروه آموزشی روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران.
۲. دکتر میلانی‌فرد، بهروز، بهداشت روانی. ۱۳۷۰. قومس، تهران.
۳. محیط، احمد؛ شاه‌محمدی داود و بوالهروی، جعفر. ۱۳۷۶. ارزش‌یابی کشوری بهداشت روان. تهران: مجله اندیشه و رفتار، سال سوم، شماره ۲، ص ۱۶-۴.
۵. زینالی، حمداله: ۱۳۸۵، بهداشت روانی در خانواده، ماهنامه تربیت، معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش.

4. www.iranmentalhealth.hbi.ir.
5. WHO. The introduction of mental health component into primary care. World Health Organization. 1990