

نکاتی درباره بهداشت روان

هیچ انسانی در برابر بیماری های روانی مصونیت ندارد. پیشگیری از پیدایش بیماری های روانی و سالم کردن محیط روانی از ضروریات اولیه تامین بهداشت روانی محسوب می شود. بهداشت روانی فقط به تشریح علل اختلالات نمی پردازد، بلکه پیشگیری ناراحتی های روانی به معنای وسیع آن به منظور جلوگیری از وقوع بیماری های شدید روانی را دنبال می کند. بهداشت روانی دارای اصولی است که می توان به اختصار به آنها اشاره کرد.

احترام به شخصیت خود و دیگران

احترام به شخصیت خود و دیگران یعنی این که یک شخص خود را دوست بدارد و به دیگران احترام بگذارد. فرد سالم احساس می کند که افراد جامعه او را مورد پذیرش قرار می دهند و او نیز به نظر موافق به آنها می نگرد و برای خود و آنها احترام قائل است. اصول بهداشت روانی مبتنی بر تقویت افراد استوار شده است و از تخریب شخصیت افراد تا جایی که امکان داشته باشد جلوگیری می کند.

تقویت مکانیسم های تشویقی به جای تنبیه و پیشه گرفتن بردباری و چشم پوشی از بعضی کارهای منفی می تواند در این راستا معنی شود.

روبرو شدن با واقعیات اجتماعی و زندگی

روبرو شدن با واقعیات اجتماعی و زندگی از اصول مهم بهداشت روانی محسوب می شود. شخص باید خود را آن گونه که هست قبول کند. کشمکش و عدم قبول واقعیات اغلب موجب بروز اختلال روانی می شود. خیلی از افراد نه تنها نقص های خود را قبول نمی کنند بلکه با مکانیسم های مختلف سعی دارند آن را بپوشانند، یا این که بدون در نظر گرفتن توان و استعداد خود کاری را شروع می کنند که عاقبتی جز سرخوردگی و شکست ندارد و نهایتاً به وازدگی و بی تفاوتی می انجامد. در هر عملی اصل علت و معلول حاکم است و رفتار بشر نیز از این قاعده جدا نیست. رفتار انسان تابع تمامیت وجود اوست به این معنی که روان تابع جسم است. هر انسان بر اثر ارتباط خصوصیات روانی و جسمی خود، دست به عمل می زند و هیچ رفتاری جدای از این چهارچوب صورت نمی گیرد. برای بررسی و اظهار نظر در مورد هر چیز باید کلیت آن را در نظر گرفت.



دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه

بهداشت روانی مستلزم دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه انسان است. احتیاجات و نیازهای جسمانی و روانی بسیار مهم هستند. بشر دائماً از این نیازها تأثیر می پذیرد و به نسبت محرومیت و ارضاء آنها رفتارش تغییر می کند. شخصی که این اصول را بفهمد غالباً واقع بینانه با مشکلات زندگی برخورد می کند و دلسرد نمی شود. او می داند که احتیاجات فرد هیچ گاه کاملاً مطابق میل او برآورده نمی شود. او می پذیرد که تعارض روانی اغلب ممکن است اتفاق بیفتد و برای مقابله با آن خود را آماده می کند. این چنین است که در زندگی هدفی را دنبال می کند و سعی دارد تا جایی که امکان دارد به آن هدف نایل آید. او دیگران را آن گونه که هستند قبول دارد، و از برخوردهای ایده آلیستی دوری می کند.

مقابله با مشکلات عاطفی

مشکلات عاطفی جزئی از زندگی محسوب می شوند. سلامتی روانی به نحوه برخورد با این مشکلات و یافتن بهترین راه حل برای غلبه بر آنها بستگی دارد. بهداشت روانی قوانین مربوط به سلامت عاطفی و روانی را در بر می گیرد. گسترش بهداشت روانی به مطالعه افراد در شخصیت خویش نیز بستگی دارد. **روابط و چگونگی آن با مردم و توانایی سازگاری با آن مهمترین عامل در احساس خوشی و شادکامی است.** انسان بیش از تنفر، خصومت و دشمنی به دوستی نیاز دارد، اینکه دوست داشته باشد و دوست بدارد. بیماریهای روانی تقریباً همیشه به این حقیقت که بیمار قادر نیست دوست بدارد و عشق بورزد مربوط می شود.

۳

۲

۱

نیاز به احساس امنیت

نیاز به احساس امنیت یکی دیگر از نیازهای اساسی انسان است. وقتی انسان احساس عدم امنیت کند، تنش و نگرانی وجودش را در بر می گیرد و او را آزار می دهد، بی اعتمادی میان دوستان یکی از تهدیدهایی است که سلامت روان را به مخاطره می اندازد. توانایی راحت و صمیمی بودن، احساس تعلق داشتن، شناخته شدن، داشتن موقعیت مناسب و خوب در میان دیگران و مسائلی از این قبیل به آسانی بدست نمی آید، بلکه یک برنامه ریزی درست و منطقی می خواهد. احساس ناامنی عاطفی به شکل مزمن و طولانی فشار سنگین به انسان وارد می سازد که ممکن است به بیماری مشخص منجر شود.

برای پرورش روان سالم و حفظ آن چه باید کرد؟! کسی که می خواهد کاری انجام دهد باید بداند که چگونه این امر را صورت دهد تا بتواند به اهداف والاتری نایل آید. **خانواده مهمترین سهم را در شکل دهی بهداشت روانی و شخصیت دارا می باشد، خانواده ای که در آن عشق، علاقه و محبت به اندازه کافی میادله می شود، سلامت روانی افراد آن تا حد زیادی تامین است.**

فکر درست و روحیه با نشاط
از علایم سلامت روان است



تهران-خیابان گلرگ شمالی-سه راه جلال آل احمد-مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی نکتد شریعتی

Phone: 84901000

E-mail: shariatihosp@tums.ac.ir

https://shariat.tums.ac.ir

۵



استرسی و غمگینی
از علایم اختلالات روانی است

به دست آوردن رضایت از زندگی

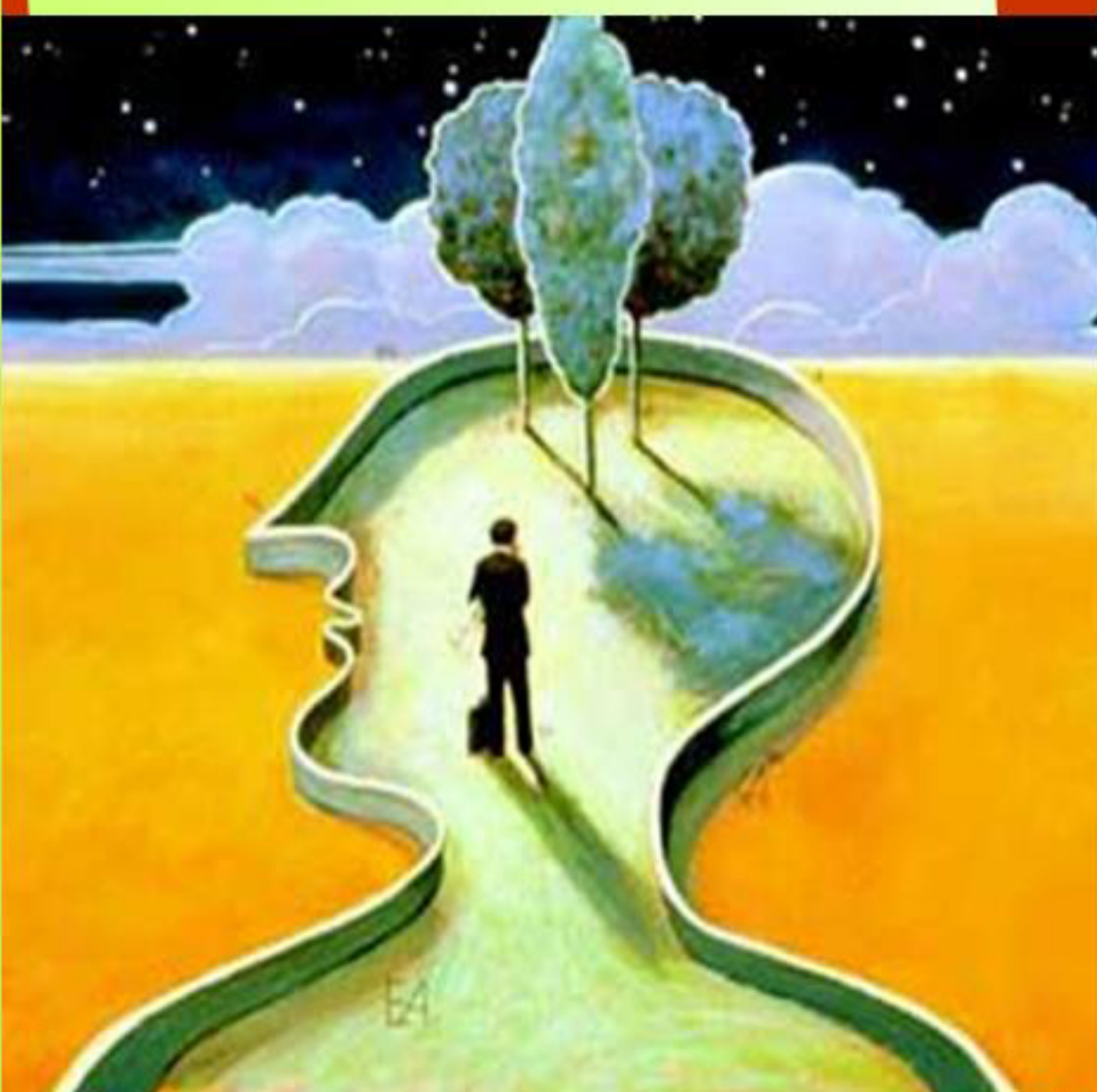
به دست آوردن رضایت از زندگی برای بهداشت روانی ضروری است. رضایت ممکن است از احساس برتری و پیشرفت، از رسیدن به نیاز و آرزوهای شخصی، مقابله با مشکلات و ناملایمات و موارد دیگر به دست آید. رضایت پشتوانه قوی و نیرومندی برای مقابله با مشکلات است. توانایی در کسب رضایت به انسان استقامت می دهد و موجب خشنودی درونی می شود. خشنودی واقعی به این بستگی دارد که انسان نیازمندی های درونی و پنهان خود را به شکلی که جامعه پسند می باشد در آورد. برای سلامتی روانی آدمی باید یاد بگیرد که چگونه از کارهایش رضایت کسب کند. کسب رضایت با اتکا به نفس، کاردانی، آزادی، استقلال و تدبیر همیشه تنگناگینی دارد. وابستگی می تواند گاهی حالت افراطی بگیرد، در این صورت به جای احساس رضایت، احساس ملامت به وجود می آید.

با نوازش کودک،
محبت کردن را به او بیاموزیم



۴

سلامت روان



تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

دفتر پرستاری

بیمارستان شریعتی

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۳۹۶

۴