

واحد کار ۱

اصول و مفاهیم اساسی در بهداشت روانی





هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- بهداشت روان را تعریف کند.
- ۲- شاخص‌های مختلف بهداشت روان را نام ببرد.
- ۳- ابعاد بهداشت روان را شرح دهد.
- ۴- عوامل مؤثر بر بهداشت روان را نام ببرد.
- ۵- نقش آسیب‌های خانوادگی در بهداشت روان را توضیح دهد.
- ۶- ارتباط بین تیپ‌های شخصیتی و ارث را بیان کند.
- ۷- عوامل روانی و فردی مؤثر بر بهداشت روانی را نام ببرد.
- ۸- ارتباط بین آسیب‌های روانی اجتماعی و عوامل معنوی را شرح دهد.
- ۹- فهرستی از عوامل مؤثر بر بهداشت روان تهیه کند.
- ۱۰- فهرستی از عوامل خانوادگی مؤثر بر بهداشت روان تنظیم کند.
- ۱۱- اصول بهداشت روان را توضیح دهد.

پیش‌آزمون واحد کار اول ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- ۱- کدام یک از موارد زیر از عوامل خانوادگی مؤثر بر بهداشت روان است؟
الف) بیماری والدین (ب) خشونت‌های خانگی (ج) فوت یکی از والدین (د) هر سه گزینه
- ۲- کدام یک از موارد زیر اثر نامطلوب بر بهداشت روانی دارد؟
الف) بیماری مزمن (ب) عفونت‌ها (ج) بیماری‌های سخت (د) «الف» و «ج»
- ۳- حمایت اجتماعی باعث...
الف) افزایش سلامت روان می‌شود. (ب) افزایش سلامت جسم می‌شود.
ج) مقاومت انسان در برابر استرس می‌شود. (د) هر سه گزینه
- ۴- کدام یک از موارد زیر از اصول بهداشت روان نیست؟
الف) واقع‌بینی (ب) خودشناسی (ج) عدم ارتباط با دیگران (د) تلاش و کوشش
- ۵- وسواس، نگرانی، آشفتگی‌های فکری مربوط به کدام یک از ابعاد بهداشت روانی می‌باشد؟
الف) اجتماعی (ب) رفتاری (ج) عاطفی هیجانی (د) شناختی

مقدمه

آیا می‌دانید منظور از بهداشت روان چیست؟ تا چه حد با این موضوع آشنا هستید؟ معمولاً هنگامی که صحبت از بهداشت به میان می‌آید مسایلی مانند نظافت، صابون زدن قبل از خوردن غذا، استحمام، انجام آزمایش‌های مرتب پزشکی و از این دست موضوع به ذهن می‌آید. ولی معمولاً موضوع بهداشت روان کم‌تر مطرح می‌شود. در حالی که بهداشت روان یکی از اجزای اساسی بهداشت است که بسیار جدی و مهم است و بی‌توجهی به آن می‌تواند به شدت به سلامت جسم و روان صدمه وارد کند. سازمان جهانی بهداشت معتقد است که سلامت یعنی رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه این که فرد فقط بیمار نباشد یا نقص عضو نداشته باشد. مهم آن است که فرد از نظر جسمانی، روانی و اجتماعی وضعیتی مناسب و رضایت‌بخش داشته باشد. به این ترتیب، سلامت فقط نبود بیماری نیست بلکه آسودگی و آرامش از نظر جسمی، روانی و اجتماعی نیز هست.

مفاهیم اساسی در بهداشت روان

۱-۱- تعریف بهداشت روان

بهداشت روان، سازگاری انسان با دنیای اطراف خود، مؤثر و مناسب با اطرافیان خود و توجه و اهمیت دادن به دیگران داشتن احساسات مثبت در درون خود، همچنین داشتن ارتباطات است.

توجه

امروزه سلامت روان یکی از نکته‌های مهم در بحث‌های مختلف بهداشتی و اجتماعی است. زیرا تحقیق‌ها نشان داده است بی‌توجهی به بهداشت روان باعث صدمات و خسارت‌های مختلف بهداشتی و اجتماعی می‌شود که گاهی اوقات جبران ناپذیر است.

- | | |
|---|--|
| چنان‌چه براساس تعاریف بالا بخواهیم شاخص‌های | درون خود. |
| سلامت و بهداشت روان را خلاصه کنیم می‌توان گفت سلامت | ● توانایی عشق ورزیدن نسبت به خود و انسان‌های دیگر. |
| یا بهداشت روان عبارت است از: | ● آگاهی از درون و بیرون خود. |
| در زمینه ی فردی | ● هماهنگی بین ارزش‌ها و علاقه‌های خود. |
| ● داشتن احساسات مثبت مانند شادی و رضایت در | ● داشتن دیدگاه واقع‌بینانه نسبت به زندگی. |



- داشتن هدف‌های سالم و دنبال کردن هدف‌های خود در زندگی.
- سازگاری انسان با محیط اطراف خود.
- در زمینه‌ی اجتماعی و ارتباطی
- داشتن ارتباطات سالم با اطرافیان خود.
- به منظور آشنایی بیش‌تر با ابعاد مختلف بهداشت روان
- فعالیت زیر را انجام دهید.

فعالیت ۱

- هر یک از مثال‌های زیر را بخوانید و مشخص کنید آیا آنان دارای شاخص‌های مختلف بهداشت روان هستند یا خیر و آن شاخص‌ها را نیز مشخص کنید.
- مروارید مدت‌هاست که غمگین و بی‌حوصله است و نمی‌تواند از امکان‌هایی که دارد استفاده کند.
 - حسین، فردی منزوی است و ارتباط اجتماعی چندانی با هیچ‌کس ندارد.
 - فریبا دختر فعال و شادی است و با کوشش فراوان برنامه‌های خود را پی‌می‌گیرد.
 - کامران به خوبی خود را می‌شناسد و با توجه به شناخت درستی که از خود دارد برنامه‌ریزی می‌کند.
 - اسد انتظارهای زیادی از خود دارد که به نظر می‌رسد هیچ‌کس حتی یک انسان فوق‌العاده هم نمی‌تواند به این انتظارات دست یابد.
 - شادی مرتباً با خانواده، دوستان، کارکنان مدرسه و حتی افراد فامیل درگیر می‌شود و همه را از خود رانده است.
 - کاوه از همه چیز ناراضی است، به خصوص از خودش.
 - لیلا سرگردان و آشفته است و نمی‌داند در زندگی خود چه راهی را دنبال کند. او بی‌هدف است و به همین دلیل احساس پوچی و سرگردانی می‌کند.
 - زینب بعد از مدتی فکر و مطالعه برای خود هدف‌هایی تعیین کرده است و مصراً به دنبال کردن آن‌ها می‌پردازد.

به همین دلیل، ورزش، تغذیه‌ی صحیح و نداشتن بیماری جسمانی می‌تواند به افزایش بهداشت روانی کمک بسیار کند.

۱-۲-۲ بُعد عاطفی - هیجانی (احساسی):
احساسات و هیجان‌ها نقش مهمی در بهداشت روانی دارند. افرادی که احساسات مثبت بیش‌تری دارند از بهداشت روانی بیش‌تری نیز برخوردارند. نمونه‌هایی از احساسات مثبت عبارت است از: سرزندگی، شادی، نشاط، افتخار و بالیدن به خود و ...

۱-۲-۳ بُعد شناختی (فکری یا ذهنی): هر چه فرد از نظر ذهنی و فکری آرامش و آسودگی بیش‌تری داشته باشد از

۱-۲-۱ ابعاد مختلف بهداشت روان
همان‌طور که گفته شد، سلامت یا بهداشت روان دارای ابعاد مختلفی است. آیا آن‌ها را می‌شناسید؟ به نظر شما ابعاد بهداشت روان کدام‌اند؟

ابعاد مختلف بهداشت روان عبارت است از:

۱-۲-۱ بُعد جسمی (بدنی): افرادی که از بیماری‌ها یا مشکلات جسمی رنج می‌برند از سلامت روانی کمتری برخوردارند. هر چه جسم فرد از سلامت، قدرت و توانایی بیش‌تری برخوردار باشد، بر سلامت روانی فرد نیز افزوده می‌شود.

۵-۲-۱- بُعد اجتماعی: همان طور که قبلاً گفته شد

یکی از اساس بهداشت روان، داشتن ارتباط های اجتماعی سالم و مثبت است. افراد منزوی، که با کسی ارتباط برقرار نمی کنند، یا افراد پرخاشگر، که به دیگران بی احترامی می کنند، دارای بهداشت روانی ضعیف هستند.

۶-۲-۱- بُعد معنوی: یکی از شاخص های مهم

سلامت روان داشتن ارتباطات معنوی است. تحقیق ها نشان داده است افرادی که اعتقادات مذهبی، انسانی و یا اخلاقی دارند از نظر بهداشت روانی در درجات بالاتر و بهتری قرار دارند و دیرتر در مقابل سختی های زندگی از پای در می آیند. بی اعتقادی، بدبینی، باورهای اشتباه مانند اعتقاد به بدشانس بودن از جمله اعتقادهای اشتباهی است که می تواند بهداشت روان فرد را به مخاطره اندازد.

همان طور که نوشته شد، بهداشت روان شامل

بخش های متعدد و متنوعی است و زمانی که فرد در یک بخش دچار مشکل باشد، از سلامت روان کم تری برخوردار است.

بهداشت روانی بیش تری نیز برخوردار است. «فکر و خیال»، وسواس، نگرانی و آشفتگی های فکری از موانع بهداشت روان است.

۴-۲-۱- بُعد رفتاری (عملی): افرادی که از بهداشت

روانی بیش تری برخوردارند، دارای رفتارهای سالم و مثبت بیش تری هستند و برعکس، افرادی که دست به کارهای ناسالم و ناشایست می زنند از بهداشت روانی کم تری برخوردارند. به عنوان مثال افرادی که دست به سرقت، قتل، خشونت، بی بند و باری، رعایت نکردن قوانین از جمله قوانین راهنمایی و رانندگی مانند سرعت بیش از حد، سبقت غیر مجاز و ... می زنند از نظر بهداشت روانی در سطح پایینی قرار دارند.



فعالیت ۲

مشخص کنید هر یک از افراد زیر در کدام یک از ابعاد بهداشت روان دچار مشکل اند.

- سهیلامدّت هاست که در معده ی خود سوزشی شدید احساس می کند ولی تاکنون اقدامی برای درمان خود نکرده است.
- شهین معتقد است که این جهان بدون هیچ هدف و منظوری آفریده شده است. به همین دلیل احساس پوچی می کند.
- احسان اخیراً غمگین و غصه دار است و علاقه ی خود را نسبت به خیلی از موضوع ها از دست داده است.
- شاهرخ اخیراً با اطرافیان خود درگیر شده است و به آنان بی احترامی می کند.
- راحله به شدت به مشکلات خانوادگی خود فکر می کند. ذهن او دائماً مشغول این مسایل است و به همین دلیل آن قدر آرامش ندارد که بتواند درس بخواند.
- حامد به علت سرقت دستگیر و روانه زندان شده است.
- زهره معتقد است که بدشانس به دنیا آمده و این بدشانسی همیشه با اوست. پس بهتر است کاری را شروع نکند چون به خواسته هایش نخواهد رسید.



۳-۱- عوامل مؤثر بر سلامت روان

انسان موجودی پیچیده و چند جنبه است. عوامل مختلفی بر انسان اثر می‌گذارد و به همین دلیل می‌تواند بر سلامت و بهداشت روان او هم اثر بگذارد.

به نظر شما چه عواملی می‌تواند بر سلامت و بهداشت روان اثر بگذارد؟ در این زمینه فکر کنید و نظرات خود را در این جا بنویسید. سپس با مطالبی که در زیر می‌آید مقایسه کنید.

.....
.....
.....
.....
.....

اعصاب مرکزی و غدد داخلی نمونه‌هایی هستند که از طریق ارث مشخص می‌شود و بر بهداشت روان اثر زیاد دارند. افرادی که غده‌ی تیروئید پرکاری دارند، عصبی و تندخو هستند، در حالی که افراد دیگری که هورمون تیروئید آن‌ها در حد طبیعی فعالیت می‌کند آرام‌ترند و این آرامش را در رفتار و برخوردهای خود نشان می‌دهند.

علاوه بر این، محققان دو تیپ^۱ یا گونه‌ی شخصیتی کاملاً متفاوت را شناسایی کرده‌اند که بر اثر عوامل ارثی ایجاد می‌شود. این دو تیپ شخصیت، درون‌گراها و برون‌گراها هستند. آیا با این دو تیپ آشنایی دارید؟ حالا برای آشنایی بیشتر با این دو تیپ به مثال‌های زیر دقت کنید:

● مونا از فعالیت‌های آرام لذت می‌برد. او بیش‌تر اوقات دوست دارد که در کتابخانه‌ای باشد، کتاب بخواند، شعر بنویسد و یا به موسیقی گوش دهد. دختر بسیار با صبر و حوصله‌ای است و اگر ساعت‌ها کاری را انجام دهد خسته نمی‌شود. او دوستان اندکی دارد ولی روابطش با این دوستان بسیار عمیق، گرم و صمیمانه است. او در زندگی در پی فعالیت‌هایی است که آرامش بیش‌تری به او بدهند نه کارهایی که با شلوغی و سروصدا همراه است.

● ماندانا دختری بسیار فعال و ماجراجو است. او فعالیت‌هایی را انتخاب می‌کند که با ماجرا، تنوع، لذت و هیجان همراه باشد و نمی‌تواند کارهایی را انجام دهد که به صبر و حوصله‌ای زیاد نیاز دارد. اکثراً فعالیت‌های اجتماعی شلوغ و زیاد را دوست دارد. او با افراد زیادی دوست است ولی دوستی او با آنان چندان عمیق نیست. او به تنوع احتیاج بسیار دارد و به همین دلیل تمایل چندانی به کارهای یکنواخت و آرام نشان نمی‌دهد.

شما به کدام یک از دو تیپ بالا شبیه هستید؟ مونا یا ماندانا؟ ممکن است شما خصوصیتی از هر یک از آن‌ها را داشته باشید یعنی در بعضی خصوصیات شبیه مونا و در بعضی خصوصیات دیگر شبیه ماندانا باشید؟ بله درست است. عدّه‌ای



دانشمندان معتقدند که انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است و کلیه‌ی این عوامل بر سلامت روان انسان اثر می‌گذارد. به این ترتیب، عوامل مؤثر بر سلامت و بهداشت روان انسان به صورت زیر معین شده است:

۳-۱-۱- عوامل ارثی: همانطوری که بسیاری از خصوصیات جسمی هر فرد ارثی است از جمله: رنگ چشم، پوست، مو، قد، قیافه خود و خانواده‌ی خود و خویشاوندان خود به صورت ارثی در مقابل بسیاری از خصوصیات روانی انسان‌ها هم از طریق ارث مشخص می‌شود: وضعیت سیستم

باشد؟ جواب آن است که عوامل ارثی باعث می‌شود افراد درون‌گرا یا برون‌گرا شده، یا حالت میانی داشته باشند. نکته‌ی بالا آن است که شناختن این دو حالت‌های شخصیتی به شما کمک می‌کند که بهتر بتوانید تصمیم‌گیری کنید. ممکن است پرسید چگونه؟ به این صورت که اگر فرد برون‌گرایی هستید بهتر است به سراغ کارهای یکنواختی که احتیاج به صبر و حوصله دارد نروید، بهتر است به فعالیت‌های آزاد و باز که تنوع زیادتری دارند بروید و برعکس.

از افراد درون‌گرای خالص‌اند مانند مونا، عده‌ای دیگر مانند ماندانا برون‌گرای خالص‌اند و عده‌ای از مردم بعضی از خصوصیات هر دو تیپ را دارند.

ممکن است پرسید کدام یک از این حالت‌های شخصیتی خوب و کدام بد است؟ جواب آن است که خوب یا بدی در کار نیست بلکه فقط موضوع تفاوت مطرح است. ممکن است پرسید چه چیزی باعث می‌شود که یک فرد درون‌گرا یا برون‌گرا یا حالت میانی داشته

فعالیت ۳

چند تا از تفاوت‌های ارثی را که میان خود و دیگران می‌بینید در این جا بنویسید:

.....
.....
.....
.....

- فوت یکی از والدین
- کودک آزاری یا بدرفتاری با فرزندان
- همسر آزاری (بدرفتاری والدین با یکدیگر)
- سالمند آزاری (بدرفتاری یا آزار فرد سالمند در خانواده)

اختلاف‌ها و تنش‌های خانوادگی مانع بهداشت روان فرد می‌شود. می‌دانید چگونه؟ در چنین خانواده‌هایی والدین یا اعضای دیگر خانواده آن قدر با یکدیگر مشکل دارند که قادر نیستند به فرزندان خود رسیدگی کنند و چنین فرزندان به رغم آن که در یک خانواده و با والدین و اعضای خانواده‌ی خود زندگی می‌کنند، آرامش یک خانواده‌ی معمولی را ندارند. فضایی که با خشونت، توهین، بدرفتاری و ... همراه است محیط خوبی برای رشد اعضای خانواده نیست. آسیب‌های روانی مانند اعتیاد باعث می‌شود که نه تنها یکی از افراد خانواده نتواند به فعالیت یا کار خود بپردازد بلکه مشکل‌های دیگری نیز برای افراد دیگر خانواده ایجاد کند. در چنین شرایطی مشکل‌هایی که ایجاد می‌شود، باعث می‌شود افراد دیگر خانواده هم با مشکل‌های متعدد و سنگینی روبه‌رو شوند. (در واحد بعد به طور مفصل به این موضوع پرداخته خواهد شد.)

۲-۳-۱ عوامل خانوادگی: خانواده‌ای که فرد در

آن زندگی می‌کند نقش بسیار مهمی بر بهداشت روان فرد دارد. خانواده محیط امنیّت و آرامش است و در چنین فضایی نوزاد رشد می‌کند و توانایی‌های او ظاهر می‌شود. با این حال در همه‌ی خانواده‌ها فضای آرام نیست. می‌دانید چرا؟

- اختلاف‌های والدین
- بیماری جسمانی والدین
- بیماری روانی والدین به خصوص اعتیاد
- حضور بیمار یا معلول در خانواده





فعالیت ۴

آیا تا به حال با خانواده‌ای برخورد کرده‌اید که مشکل‌های خانوادگی شدیدی داشته باشند، به صورت بی‌نام یکی از آن‌ها را در این جا بنویسید:

.....

.....

.....

فعالیت ۵

شعر، ضرب‌المثل، روایت یا حدیثی را که در خصوص اهمیت خانواده می‌دانید، در این جا بنویسید:

.....

.....

.....

.....

زنده است از مراحل رشدی عبور می‌کند که در همه‌ی انسان‌ها یکنواخت و ثابت است.

● اگر فرد نتواند این دوره‌های رشد را به درستی طی کند دچار مشکل‌های متعددی می‌شود که بهداشت روانی او را به خطر می‌اندازد. یکی از این مشکلات بلوغ زودرس در مرحله رشد نوجوانی است که اگر نوجوان آموزش‌های لازم را درباره‌ی آن‌ها نداشته باشد با مشکل روبه‌رو می‌شود.

● هوش: بیشتر افرادی که ضریب هوش بالایی دارند در زندگی موفق‌ترند و بهداشت روانی بیش‌تری دارند. از طرف دیگر، عقب‌ماندگی ذهنی می‌تواند مشکل‌های مختلف بهداشت روانی برای فرد و خانواده‌اش ایجاد کند.

● انگیزه: افرادی که انگیزه‌های بیش‌تری دارند و این انگیزه‌ها را به صورت واقع‌بینانه تنظیم کرده‌اند، از بهداشت روان بیش‌تری برخوردارند. اگر انگیزه‌های فرد بسیار بیش‌تر از حد توان او (غیر واقع‌بینانه) باشد، می‌تواند مشکل بهداشت روانی ایجاد کند.

۳-۲-۱- عوامل روانی و فردی: نه تنها ارث و خانواده بر سلامت روان فرد اثر می‌گذارد بلکه عوامل روانی و فردی نیز در این زمینه نقش مهم و اساسی دارد. این عوامل مختلف و متعدد است از جمله:

● مراحل رشد: هر انسانی از لحظه‌ی تولد و حتی قبل از آن تا زمانی که



بیماری‌ها علاوه بر آن که باعث ناتوانی فرد می‌شوند، او را در دستیابی به هدف‌های خود با مشکل روبه‌رو می‌کند. اگر چه هر بیماری، سخت، ناتوان‌کننده و آزاردهنده است در بیماری‌های روانی این مشکل بسیار بیش‌تر می‌شود. این بیماری‌ها نیز مانند بیماری‌های جسمانی دارای ریشه‌های مشخصی هستند ولی از آن‌جا که مردم از این بیماری‌ها اطلاع چندانی ندارند؛

● بیمار را مسخره می‌کنند،

● به بیمار این احساس را می‌دهند که او ضعیف و ناتوان

است و گرنه دچار این بیماری نمی‌شد،

● به بیمار ترحم می‌کنند،

● حتی خود فرد هم متوجه نمی‌شود که بیمار است تا از خود مراقبت کند و در بسیاری از اوقات فرد از همه، بیماری خود را مخفی نگه می‌دارد و مانند یک راز با آن برخورد می‌کند. چنین برخوردهایی باعث رنج و آزار بیمار و خانواده‌ی او می‌شود. تا چه حد با این بیماری‌ها آشنا هستید؟ وقتی با کسی که مبتلا به چنین بیماری باشد روبه‌رو می‌شوید، چگونه برخورد می‌کنید؟

۳-۱- عوامل اجتماعی: یکی از مهم‌ترین عواملی که به بهداشت روان افراد کمک می‌کند عوامل اجتماعی است. داشتن ارتباط‌های اجتماعی با دیگران، معاشرت، رفت و آمدها به انسان‌ها کمک می‌کند تا در مقابل بحران‌ها و شرایط ناگوار زندگی بهتر مقابله کنند. وجود حمایت و کمک از سوی افراد، سازمان‌ها، مؤسسات دولتی و غیردولتی و هم‌چنین مؤسسات خیریه و انسان دوستانه باعث می‌شود؛

۱- انسان‌ها احساس تنهایی نکنند؛

۲- بتوانند در موقع نیاز از آن‌ها کمک‌های مختلف فکری، مالی و راهنمایی بگیرند.

در زبان علمی و تخصصی به چنین کمک‌هایی حمایت اجتماعی گفته می‌شود و افرادی که از چنین کمک‌هایی برخوردارند از سطح بهداشت روانی و جسمانی بالاتری برخوردارند.

● **مهارت‌های شخصی:** افرادی که از مهارت‌های ارتباطی، اجتماعی، حل مسأله برخوردارند و مقابله‌های بهتری با مشکل‌ها دارند از بهداشت روان بیش‌تری برخوردارند. در واحد کار آخر به این موضوع به طور کامل پرداخته خواهد شد. ● **عزت نفس:** یکی از شاخص‌های اساسی بهداشت روان، داشتن عزت نفس است. منظور از عزت نفس، میزان احترام و ارزشی است که شما برای خود دارید. به راستی، شما تا چه حد خود را ارزشمند و محترم می‌دانید؟ در واحد کار آخر به این موضوع هم بیش‌تر خواهیم پرداخت.

● **استرس‌ها، بحران‌ها و اتفاق‌های منفی زندگی:** یکی از عواملی که می‌تواند به شدت بر بهداشت روان انسان‌ها اثر منفی بگذارد، استرس‌ها، یا بحران‌ها و اتفاق‌های منفی زندگی‌اند. اتفاق‌های منفی مانند از دست دادن والدین، فوت یکی از افراد خانواده، فقر، ورشکستگی والدین، بیماری، فقر، و یا سیل، زلزله، آتش‌سوزی، جنگ و ... می‌تواند اثرهای ناخوشایندی بر زندگی انسان‌ها بگذارد. در این زمینه نیز به طور مفصل در واحد کار آخر بحث خواهیم کرد.

● **بیماری‌ها:** هر انسانی ممکن است بیمار شود و هر بیماری اثر نامطلوبی بر بهداشت روانی دارد. به خصوص؛

- بیماری‌هایی که درمان قطعی ندارند،

- بیماری‌هایی که درمان آن‌ها مشکل است،

- بیماری‌های مزمن،

- بیماری‌های سخت.





بهداشت روانی در خانواده: اصول و مفاهیم اساسی در بهداشت روانی

است، تمام دستورهای پزشکان را انجام می‌دهد و امید دارد که بهبود خواهد یافت.

به نظر شما کدام یک از آن دو بیش تر امکان دارد که زنده بمانند؟ چرا؟

یکی از ویژگی‌های انسان‌های مقاوم و سرسخت آن است که به چیزی در این عالم اعتقاد دارند. این اعتقاد می‌تواند انسانی، مذهبی، اخلاقی و معنوی باشد. چنین اعتقادهایی هم باعث افزایش سلامت جسم و هم سلامت روان می‌شود.

۴-۱- اصول بهداشت روان

از مهم‌ترین اصول بهداشت روان می‌توان به چند اصل زیر اشاره کرد:

۴-۱-۱- برداشت دقیق و واقع‌بینانه: افرادی که از سلامت روان بیش‌تری برخوردارند بسیار واقع‌بین‌اند. آنان حرف‌ها، نظرها و کردار افراد دیگر را تفسیر اشتباه نمی‌کنند. درباره‌ی خود و توانایی‌های خود نیز واقع‌بین‌اند به گونه‌ای که نه از خود زیاد انتظار دارند و نه توانایی‌های خود را بیش‌تر یا کم‌تر از آن چه هست برآورد می‌کنند.

۴-۱-۲- خودشناسی: شناخت مناسب از احساس‌ها، هدف‌ها، برنامه‌ها و ویژگی‌های خود یکی از اساسی‌ترین اصول بهداشت روان است.

۴-۱-۳- توانایی کنترل اختیاری رفتار: توانایی کنترل رفتارهای خود یکی از اصول بهداشت روان است. به همین دلیل افرادی که سلامت روان بیش‌تری دارند، رفتارهای آنی ندارند و قادرند که نیازهای خود را به درستی مهار یا برطرف کنند.

۴-۱-۴- عزت نفس و خود را قبول داشتن: افرادی که از سلامت روان بیش‌تری برخوردارند، در برابر ارزش‌ها و عقاید نادرست دیگران تسلیم نمی‌شوند و هم‌رنگی نمی‌کنند، زیرا برای خود احترام و ارزش قایل‌اند. برعکس، افرادی که سلامت روان ضعیفی دارند مرتب با احساس بی‌ارزشی، بیگانگی و بی‌اعتنایی دیگران روبه‌رو هستند.

از سوی دیگر، فقر، بزهکاری، خشونت، اعتیاد، ضعف اخلاق باعث می‌شود بهداشت روان افراد بیش‌تری در معرض خطر قرار گیرد. بهداشت روانی افرادی که در مناطق پایین شهرها و یا در شهرک‌های کنار شهرهای بزرگ و هم‌چنین در حلبی‌آبادها زندگی می‌کنند، در معرض خطر بیش‌تری است. هر چه چنین مشکل‌هایی در جامعه کم‌تر باشد، سطح بهداشت روان آن جامعه افزایش می‌یابد و برعکس.

۵-۳-۱- عوامل معنوی: نتایج تحقیق‌ها در کشورها و فرهنگ‌های مختلف جهان نشان داده است که اعتقادات و معنویت باعث افزایش بهداشت روان می‌شود. آیا می‌دانید چرا؟ چنین اعتقادهایی باعث می‌شود سختی‌ها، مشکل‌ها و مسایلی معنی داشته باشد و به همین دلیل برخورد با آن‌ها ساده‌تر و آسان‌تر می‌شود. به مثال‌های زیر دقت کنید:



● شعله اعتقاد چندانی ندارد و اخیراً به بیماری سرطان دچار شده است. او خود را باخته است و به همین دلیل هیچ کوشش و تلاشی برای بهبود خود نمی‌کند. کار او آن است که فقط و فقط گریه کند و همین موضوع باعث پیشرفت بیماری او شده است و روز به روز حال او بدتر و بدتر می‌شود.

● مرجان به تازگی به بیماری سرطان دچار شده است و این را آزمایش خداوند می‌داند که می‌خواهد صبر او را بیازماید. از آن جایی که او اعتقاد دارد در مقابل بدن خود مسئول است و بدن او امانتی است که از طرف خداوند مدتی به او داده شده



۱-۴-۶- فعالیت، تلاش و پرحاصلی: افرادی که از سلامت روان بیش‌تری برخوردارند پرتلاش، فعال و پرتحرک‌اند. کم‌نیروی و خستگی‌پذیری شدید نشانه‌ی مشکل‌های حل‌نشده‌ی قبلی است.

۱-۴-۵- توانایی برقراری ارتباط محبت‌آمیز: افرادی که سلامت روان بیش‌تری دارند نسبت به دیگران بی‌اعتنا نیستند و آنان را برای منافع خود زیر فشار نمی‌گذارند. این افراد قادر به برقراری روابط صمیمانه و عمیق با دیگران‌اند.



چکیده

سلامت روان یعنی سازگاری انسان با دنیای اطراف خود، داشتن احساسات مثبت در درون خود و داشتن ارتباط‌های مؤثر و مناسب با اطرافیان خود و اهمیت دادن به دیگران. سلامت روان دارای ابعاد مختلف جسمی، عاطفی - هیجانی، شناختی، رفتاری، اجتماعی و معنوی است. عوامل متعددی مانند عوامل ارثی، خانوادگی، روانی و فردی، اجتماعی و معنوی در سلامت روان مؤثر است. مهم‌ترین اصول بهداشت روانی عبارت است از برداشت دقیق و واقع‌بینانه از خود، خودشناسی، توانایی کنترل اختیاری رفتار، عزت نفس و پذیرش خود، توانایی برقراری ارتباط محبت‌آمیز و فعالیت و تلاش.



؟ آزمون پایانی نظری واحد کار اول

- ۱- ابعاد مختلف بهداشت روان را نام ببرید.
- ۲- اهمیت بُعد معنوی بهداشت روان را شرح دهید.
- ۳- عوامل ارثی چه نقشی در سلامت روان دارند؟ مثال بزنید.
- ۴- شش عامل از عوامل خانوادگی مؤثر بر بهداشت روان را نام ببرید.
- ۵- نقش استرس‌ها، بحران‌ها و اتفاق‌های منفی زندگی در سلامت روان را شرح دهید.

؟ آزمون پایانی عملی واحد کار اول

با پنج نفر از دوستان و آشنایان درباره‌ی اصول بهداشت روان مصاحبه کنید و از آنان بپرسید در رابطه با این اصول شش گانه تا چه حد احساس پیشرفت و از خود رضایت دارند. در پایان، مصاحبه‌ها را جمع‌بندی کنید و نظر خود را در این باره بنویسید.