

بهداشت رواني

هدف اصلي بهداشت رواني، پيش گيري از وقوع ناراحتي‌ها و اختلالهاي جزئي رفتار است و ارتقاي سلامت، بهترين شكل بهداشت رواني است. در اين زمينه لازم است جامعه از طريق آموزشهاي رسمي و غير رسمي از ابتلاي جمعيت سالم به بيماري‌هاي رواني جلوگیری کند و افراد را عليه بيماريها واکسینه کند، زیرا علاج واقع، قبل از وقوع باید گردد.

والدين به عنوان اولين معلم کودکان وظيفه خطيري نسبت به انسان سازي و حفاظت از بهداشت رواني و شخصيت فرزندان دارند. والدين ابتدا باید نيازهاي اساسي فرزندان از جمله بازي، احترام، مسؤليت و پذيرش در گروه را مورد توجه قرار دهند و زمينه را براي تأمين هر يك از آنها فراهم سازند. پدر و مادر باید جو خانه خود را اصلاح و بهبود بخشند، يعني حالت گرم - پذيرا بر خانه خود حاکم کنند، زیرا ايجاد جوی از ترس، تهديد، اضطراب و فشار رواني بر سلامت رواني کودکان آسیب وارد مي‌کند. والدين باید سعي کنند در خانواده محيطي حاكي از صلح، صفا و صميميت را بوجود آورند، زیرا اگر فرزندان قبول داشته باشند که خانواده آنها را مي‌پذیرد، احساس ارزش و احترام مي‌کنند. در يك کلام، والدين باید الگوي نمونه عملي در مسایل عقيدتي، اجتماعي، ديني و مذهبي باشند. براي دستيابي به بهترين شكل بهداشت رواني، افراد باید شکست‌هاي خود را بپذیرند، انعطاف پذیر باشند، در زندگي هدف داشته باشند، خود کار آمدي و خود گرداني لازم را براي افزايش اعتماد به نفس و احساس کفایت و پختگي داشته باشند. به هيمن منظور و براي کمک به بهداشت رواني باید زمينه‌هاي آسیب پذيري خود را دريايم، زمان (استفاده بهينه از اوقات) خود را مدیریت کنم، نه خود کم بين باشيم و نه خود بزرگ بين، با انجام به موقع کارها از احساس درماندگي جلوگیری کنیم و با ديگران روابط صميمانه برقرار کنیم.

مفهوم بهداشت رواني

اگر بهترين دفاع، تهاجم خوب است، بنابر اين ارتقاي سلامت نیز بهترين شكل بهداشت رواني به شمار مي‌آید. سازمان جهاني بهداشت، بهداشت رواني را چنين تعريف مي‌کند «فرايند تواناسازي مردم براي بهبود افزايش تسلط بر سلامتشان». ديگر متخصصان بهداشت، بهداشت رواني را به اين صورت تعريف کرده‌اند: «علم و هنر کمک به مردم براي تغيير شيوه زندگيشان به منظور رسيدن به کمال مطلوب سلامتي».

عنصر اساسي در هر تعريفی که از بهداشت رواني ارائه مي‌شود، مفهوم پيش گيري است. پيش‌گيري را مي‌توان از دو دیدگاه بررسی کرد: دیدگاه موقعيت مدار و دیدگاه فرد مدار. در دیدگاه پيش‌گيري موقعيت مدار، تلاش متخصصان بهداشت و سلامت رواني متوجه کاهش علل محيطي و موقعيتي رفتار غيرعادي است؛ و در دیدگاه پيش‌گيري فردمدار، بر توانايي‌هاي فرد در مقابله با شرايطي که امکان دارد به رفتار ناسازگار منجر گردد تأکید مي‌شود.

پیش‌گیری را چه با دیدگاه موقعیت مدار و چه با دیدگاه فرد مدار، می‌توان در سه سطح انجام داد: پیش‌گیری اولیه، پیش‌گیری ثانویه و پیش‌گیری ثالث.

(الف) پیش‌گیری اولیه : در پیش‌گیری اولیه کاهش موارد جدید اختلال روانی در يك جامعه مورد توجه قرار دارد. هدف این پیش‌گیری جلوگیری از ابتلای جمعیت سالم و عادی به اختلال روانی است. مثلاً اگر معلوم شود که بسیاری از اختلال‌های روانی ناشی از فشار روانی و ناکامی‌های فرد در زندگی اجتماعی است، جامعه می‌تواند با دادن آگاهی و آموزش، سایر افراد را در مقابل استرس و فشارهای روزمره مقاوم نماید. امروزه از طریق آموزش‌های رسمی (مدارس و دانشگاه‌ها) و یا از طریق آموزش غیررسمی (رسانه‌های جمعی= رادیو و تلویزیون، روزنامه‌ها و مجلات) توانسته‌اند میزان ابتلا به اختلالات روانی را کاهش دهند.

(ب) پیش‌گیری ثانویه: در پیش‌گیری ثانویه، هدف اولیه درمان کامل يك اختلال است ولی هدف ثانویه می‌تواند کنترل بیماری باشد. در این پیش‌گیری، درمان بر روی جمعیت مبتلا متمرکز می‌شود. بطور مثال یکی از اختلال‌ها، اختلال افسردگی است و در آن با کمک به بیمار برای غلبه به بیماری، در وهله اول از گسترش هرچه بیشتر بیماری او جلوگیری کرده و در مرحله بعد، با اتخاذ شیوه‌های درمانی مناسب، سعی می‌شود که بیمار به وضعیت مناسب‌تر و متقاعدتری دست یابد تا بتواند با محیط خود سازگار شود.

(ج) پیش‌گیری ثالث: هدف این پیش‌گیری کاهش آسیب‌هایی است که در نتیجه اختلال حاصل شده است. بر اساس این پیش‌گیری از طریق توان بخشی و حمایت‌های اجتماعی می‌توان میزان آسیب را به حداقل رساند، هر چند که ممکن است هیچ‌گاه بهبودی کامل حاصل نشود.

برای مثال، پس از مرگ یکی از نزدیکان، فشار روانی بر نزدیکان ایجاد می‌شود که امکان جلوگیری از آن وجود ندارد. مشاوره یا گروه درمانی بعد از این گونه حوادث ممکن است حمایت‌های اجتماعی مناسبی را فراهم سازد که آسیب‌پذیری فرد را در برابر فشار روانی کاهش می‌دهد.

ضرورت بهداشت روانی

سلامتی يك امر اساسی و مهم در زندگی انسان است. بر اساس آمارهای موجود نیمی از مرگ و میرها در نتیجه رفتارها و روش‌های غلط زندگی است. در قرون گذشته انسان‌ها بیشتر به خاطر بیماری‌های میکروبی و عدم بهداشت جسمانی و یا حوادث طبیعی می‌مردند ولی امروزه مرگ‌ها اغلب در نتیجه روش‌های غلط زندگی است. مثال‌هایی آشنا در این مورد شامل بیماری سرطان ریه به خاطر استفاده از سیگار، مرگ‌های ناشی از استفاده از غذاهای نامناسب و یا عدم فعالیت‌های جسمانی، بیماری‌های ناشی از تماس با مواد سمی و شیمیایی، هم چنین آتش‌سوزی، تصادفات رانندگی و ... می‌باشد.

بررسي و مطالعه انجام يافته در شهر تهران در سال ۱۳۷۸ نشان مي‌دهد كه بيماريهاي دستگاه گردش خون، سرطان و ساير تومورها، سوانح ، مسموميت‌ها و خودكشي‌ها، عوارض حاملگي - زايمان نفاسي، حالات بد تعريف شده، بيماريهاي عفوني و انگلي ، بيماريهاي دستگاه تنفسي و دستگاه گوارشي به ترتيب بيشتريين علت مرگ و مير بوده است.[۲]

خانواده نقش مهمي در تأمين بهداشت رواني افراد دارد. در ذيل نقش خانواده از سه جنبه بررسي مي‌شود:

الف) نقش خانواده در سلامت رواني: پايه‌هاي رشد رواني اجتماعي كودكان ، احساس ايمني و ارضاي عاطفي آنان در سالهاي اوليه كودكي پي ريزي مي‌گردد، زيرا تفاهم، سازگاري و محبت موجود در محيط خانواده، در تقويت حس اعتماد به نفس و پرورش نيروي سازنده در كودكان و نوجوانان بسيار حائز اهميت است.

در يك خانواده عادي، والدين ضمن همبستگي و احترام متقابل نسبت به يكدگر در برخورد با فرزندان ، روش هماهنگ و يكسان را در پيش مي‌گيرند و در نتيجه، فرزندان احساس مي‌كنند كه رابطه والدين، صميمي است، زيرا كودك و نوجوان بايد والدين خود را منبع شادي، امنيت عاطفي، ارضاي خاطر جسمي و رواني دانسته و آنان را پناهگاه خويش بدانند.

بي‌توجهي والدين به سالم سازي محيط رواني - اجتماعي و فقدان روابط مناسب در بيشتري موارد، كودكان و نوجوانان را با كمبودهاي عاطفي مواجه مي‌سازد. لذا ريشه رفتارهاي نابهنجار كودكان و نوجوانان، انحرافات و بزه‌كاريها را بايد در سنين اوليه كودكي و در ميان خانواده جستجو كرد، به همين دليل براي شناخت علت ناسازگاريهاي كودكان و نوجوانان و پيدايش اختلالاتي رفتاري، بيش از هر چيز آگاهي از وضعيت خانواده آنان ضرورت دارد.

به طور كلي اصولي كه بايد پدر و مادر، به عنوان والدين كودك و نوجوان، هميشه در نظر داشته باشند، عبارتند از: هماهنگي در انضباط و تربيت كودكان و نوجوانان، يگانگي در انتظار و توقع از آنان با توجه به تفاوتهاي فردي و محدوديتهاي موجود و جلوگيري از وقوع مسائلي كه موجب ايجاد هيچان ناخوشايند در كودك و نوجوان مي‌گردد.[۳]

ب) نقش خانواده در پيش‌گيري از پيدايش اختلالات جسمي و رواني در كودكان: توجه والدين، بخصوص مادران به نكات و دستورالعملهاي زير مي‌تواند در حفظ سلامتي آنان و سلامت جسمي و رواني در كودكان آنها كاملاً مؤثر واقع گردد.[۴]

۱- مراجعه به پزشك به طور منظم، در تمام دوران بارداري و انجام آزمايشهاي پزشكي، كمك بزرگي در پيش‌بيني ضايعات احتمالي مي‌كند.

۲- مادران باید در جلوگیری از بیماری‌های مسری بویژه سرخچه در سه ماهه اولیه دوران بارداری بسیار بکوشند. همچنین ابتلاء والدین به بیماری سیفلیس در کودک نارسایی‌های هوش ایجاد می‌کند.

۳- اعتیاد والدین به مشروبات الکلی از عوامل موثر در عقب ماندگی ذهنی است. بخصوص مادران باید از استعمال مواد مخدر و دخانیات خودداری کنند.

۴- مسمومیت‌های دوران بارداری و وارد شدن ضربه بر شکم مادر، به خصوص در ماه‌های آخر بارداری موجب عقب ماندگی ذهنی می‌گردد.

۵- با توجه به زیان‌های جبران ناپذیر اشعه ایکس و رادیواکتیو، مادران باید از انجام آزمایش‌های رادیولوژی به ویژه در ماه‌های اولیه بارداری خودداری کنند (مگر در صورت نیاز مبرم و تحت نظر پزشک).

۶- مادران با رژیم غذایی مناسب و کافی می‌توانند از ایجاد ناهنجارها جلوگیری کنند، زیرا سوء تغذیه و کمبود ویتامین‌های ضروری ممکن است موجب ایجاد عقب ماندگی ذهنی گردد.

۷- مادران در تأمین بهداشت جسم و روان بکوشند و حتی الامکان اضطراب و پریشانی به خود راه ندهند، زیرا اضطراب‌ها و هیجانات ناگهانی و مستمر در دوران بارداری، موجب ایجاد تغییرات در غدد داخلی می‌شود و باعث عقب ماندگی و رکود ذهنی در کودک می‌گردد.

۸- پدران نیز مسئولیت ایجاد تسهیلات لازم، به خصوص فراهم کردن آرامش روانی و عاطفی مادر را به عهده دارند.

۹- مراجعه به مراکز مشاوره ژنتیکی برای افرادی که می‌خواهند ازدواج کنند بویژه در موارد ازدواج خویشاوندی و یا بالا بودن سن مادر و خانواده‌هایی که دارای یک فرزند عقب مانده یا معلول هستند از ضروریات است.

منابع

۱- امینی، شهریار : ۱۳۸۳ ، اصول بهداشت روان، ماهنامه تربیت، معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش.

۲- پور مقدس، علی : ۱۳۶۷، روان شناسی سازگاری ، مؤسسه انتشاراتی مشعل، اصفهان.

۳- زینالی ، حمداله: ۱۳۸۵ ، بهداشت روانی در خانواده ، ماهنامه تربیت ، معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش.

۴- فراهانی ، محمد نقی؛ کرمی نوری ، رضا: ۱۳۸۳ ، روان شناسی سال سوم ادبیات و علوم انسانی ، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران.