



نکاتی درباره بهداشت روان

گروه هدف: عمومی

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..

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. 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.

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 دائما از این نیازها تاثیر می پذیرد و به نسبت محرومیت و ارضاء آنها رفتارش تغییر می کند. شخصی که این اصول را بفهمد غالبا واقع بینانه با مشکلات زندگی برخورد می کند و دلسرد نمی شود. او می داند که احتیاجات فرد هیچ گاه کاملا 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 تقریبا همیشه به این حقیقت که بیمار قادر نیست دوست بدارد و عشق بورزد مربوط می شود.

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 می 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 همبستگی تنگاتنگی دارد. وابستگی می تواند گاهی حالت افراطی بگیرد، در این صورت به جای احساس رضایت، احساس ملامت به وجود می آید.

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 مبادله می شود، سلامت روانی افراد آن تا حد زیادی تامین است.

بهداشت روان در خانواده

در خانواده اگر شخص یاد بگیرد که محبت کند، عشق بورزد و تنفر و خشم های خود را کنترل و پنهان کند در بزرگسالی مشکلی پیدا نمی کند. تنفر و دشمنی در شکل های مختلفش برای انسان مشکل آفرین است. محبت کردن را باید از کودکی آموخت.

کودکان محبت کردن را از والدین می آموزند. کودکانی که مهر و علاقه ندیده اند یک نوع خلاء عاطفی و روانی در خود احساس می کنند چون هرگز فرصت نداشته اند که عشق خود را بروز دهند.

نخست باید فرد یاد بگیرد که مشکلات خود را چگونه

شناسایی و رفع کند. با کوشش مستمر و واقعی، هر کس می تواند تغییرات زیادی در برداشت ها، نقطه نظرات و اعمال خود به وجود آورد. شخصیت انسان در پروسه تکامل در خود نیرویی را به وجود می آورد که می تواند به صورت یک پلیس درونی عمل کند. این نیرو مسئولیت حفظ و هماهنگی رفتار شخص را برعهده می گیرد. فرزندان معمولاً ارزش ها و معیارهای والدین خود را یاد می گیرند.

خصوصیات افراد رشد یافته چیست؟

وقتی می توان گفت که کسی رشد یافته است و دارای بهداشت روانی است که بتواند:

- * برای دیگران بتواند رضایت ایجاد کند.
- * در ایجاد رضایت و وفاداری توانا باشد.
- * از ایجاد رضایت برای دیگران احساس رضایت کند.
- * با رضایت دیگران خود نیز خشنود شود.
- * از اوقات فراغت خود ساعت های خوشی به وجود آورد.
- * از اوقات فراغت به بهترین شکل برای پیشرفت استفاده کند.
- * در یادگیری توانا باشد.
- * از ترس و اضطراب راحت باشد.
- * بر مشکلات به راحتی غلبه کند.
- * به سوی اهداف تعیین شده حرکت کند.
- * از اشتباهات خود درس بگیرد.
- * روحیه عالی و همراه با رضایت داشته باشد

تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی ، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر
آموزشی - سهام اهل یرف ، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا
سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات
اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت

۱... طالقانی (ه)

۶ - ۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴

تابستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir