

بهداشت روانی (Mental Health)

نگاه کلی

- کلمه بهداشت روانی چقدر برای شما آشناست؟
- چه ارتباطی بین بهداشت روانی و اختلالات روانی وجود دارد؟
- چگونه می‌توانیم بهداشت روانی خود را حفظ کرده یا بهبود ببخشیم؟

واژه بهداشت (Health) و سلامتی همیشه انسان را در طول تاریخ به خود مشغول کرده است. تدوین برنامه‌های تربیتی - بهداشتی برای حفظ سلامتی و مطالعه ، جلوگیری و درمان بیماریها نمونه ای از این اقدامات بشری است . بهداشت در یک تقسیم کلی به دو نوع "بهداشت جسمی" و "بهداشت روانی" تقسیم می‌شود. ولی آنها همپوشی‌های زیادی را با هم دارند (بر یکدیگر تاثیر می‌گذارند).

بهداشت روانی از آن جهت که رابطه مستقیمی با "عملکرد فردی - اجتماعی" و آسیب‌های روانی - اجتماعی" دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است و این اهمیت باعث تدوین و اجرای برنامه‌های متعدد بهداشت روانی در سه بعد "پیشگیری ، درمان و توانبخشی" می‌شود این سه بعد در برگزیده تمام اهداف و فعالیت‌های بهداشت روانی است.

تعاریف بهداشت روانی

تعریف سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی ، بهداشت روانی را اینگونه تعریف می‌کند: "بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت قرار دارد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های روانی و جسمی ، بهداشت به معنای نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست".

تعریف انجمن بهداشت روانی کانادا

انجمن بهداشت روانی کانادا در یک دید جامع بهداشت روانی را در سه قسمت "نگرش‌های مربوط به خود ، نگرش‌های مربوط به دیگران و نگرش‌های مربوط به زندگی" تعریف می‌کند. از نظر این انجمن بهداشت روانی یعنی: "توانایی سازگاری با دیدگاه‌های خود ، دیگران و رویارویی با مشکلات روزمره زندگی".

عوامل موثر بر بهداشت روانی

بهداشت روانی افراد متأثر از عوامل متعددی است، اگر چه این عوامل به صورت جداگانه مورد مطالعه قرار می‌گیرند ولی در واقع این موضوع چند وجهی متأثر از یکدیگر است. بدین معنی که افراد به علت شرایط محیطی یا عوامل فردی تعادل و آرامش روحی شان دچار تغییراتی می‌شود و هر چه شدت این عوامل زیادتر باشد، تاثیر و تهدیدش بیشتر خواهد بود. عواملی همچون: "عدم برآورده شدن نیازهای اولیه، ناکامی، استرس، یادگیری، مسائل اجتماعی و رسانه های جمعی و... از عمده ترین تاثیرگذاران بر بهداشت روانی هستند.

ابعاد بهداشت روانی

پیشگیری نوع اول (Primary Prevention)

هدف این نوع از بهداشت روانی ممانعت از شروع یک بیماری یا اختلال است، "با حذف عوامل کلی کاهش عوامل خطر ساز ، تقویت مقاومت افراد ، دخالت در فرایند اختلال" بدست می‌آید. " برنامه‌های آموزش بهداشت روانی (نظیر آموزش والدین برای تربیت کودکان ، آموزش تاثیرات مصرف الکل و مواد و...) ، برنامه‌های بالا بردن کارایی و توان افراد (نظیر برنامه‌های تقویتی برای کودکان محروم) ، ایجاد سیستم‌های حمایت اجتماعی (نظیر بیمه‌های درمانی ، ایجاد و حمایت از گروه‌های محلی و اجتماعی حمایت کننده از افراد مبتلا)" نمونه‌های پیشگیری نوع اول می‌باشد.

پیشگیری نوع دوم (Secondary Prevention)

هدف اقدامات این بعد از برنامه بهداشت روانی ، شناخت به موقع و درمان فوری و مناسب اختلال (یا بیماری)

است. تمام نظریه‌ها و اقدامات درمانی نظیر " دارو درمانی ، رفتار درمانی ، شناخت درمانی ، گروه درمانی ، روانکاوی و ... " در غالب این بعد از بهداشت روانی قرار می‌گیرد.

پیشگیری نوع سوم

هدف این بعد از بهداشت روانی ، بازگرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی‌های از دست رفته فرد به علت اختلال (یا بیماری) است، تا فرد بتواند به گونه‌ای مفید و سازنده به زندگی "خانوادگی ، اجتماعی و شغلی" خود باز گردد. در واقع برنامه‌های این بعد با "توانبخشی (Rehabilitation)" افراد و جلوگیری از بازگشت مجدد اختلال (یا بیماری) در فرد و حفظ و پیشبرد سلامت ایجاد شده توسط درمان ، سروکار داشته ، اقدامات قبلی را تکمیل می‌کند.

چشم انداز بحث

موضوع بهداشت روانی و تامین آن برای "مردم ، سازمانها و دولتها" بسیار مهم است، چرا که با کارایی فردی و اجتماعی افراد و در کنار آن با پیشرفت‌های "علمی ، صنعتی و... " جامعه گره خورده است. امروزه اکثر کشورها منابع زیادی را برای بهبود بهداشت روانی جامعه صرف می‌کنند و در کنار آن با تدوین برنامه‌های جامع از "سازمانها و منابع محلی - اجتماعی" نیز استفاده می‌کنند. متأسفانه ایران از این حرکت جامعه بشری به دور مانده است .

بطوری که افراد و بیماران دچار مشکلات روحی از ابتدایی‌ترین حق خود یعنی بیمه خدمات درمانی بهداشتی محروم هستند و تاکنون هیچگونه نشانه و حرکت موثری که نشان دهنده اهمیت بهداشت و سلامتی این افراد باشد در دولت دیده نشده است. در واقع افراد و بیماران دچار "مشکلات روحی - روانی" افراد "فراموش شده" در ایران هستند .

!مباحث مرتبط با عنوان

حفظ بهداشت روانی

دید کلی

برای داشتن روح و روانی سالم و تندرست ، لازم است که انسان به مقررات و قوانین که برای نگهداری و حفظ این سلامتی لازم ضروری است توجه داشته باشد و آنها را دقیق رعایت نماید. برای این کار ابتدا ، باید با روشهای حفظ این سلامتی آشنا شویم. بنابراین برای داشتن روحی سالم و شاداب حفظ بهداشت روانی لازم است.

روشهای حفظ بهداشت روانی

پذیرش هیجان و احساسات

"ترس (Fear) ، خشم (Anger) ، شادی (Joy) عمده‌ترین هیجان‌های طبیعی انسان است: با این وجود گاهی برای اجتناب از احساس اضطراب و ترس سعی می‌کنیم در موقعیت‌های طبیعی اضطراب آور برخوردارهای عاری از هیجان داشته باشیم؛ چنین برخوردی یک نوع خونسردی مصنوعی است که می‌تواند به نوعی در دراز مدت باعث مشکلات روانی در فرد یا افراد شود. همچنین بعضی مواقع فرونشانی هیجان‌ها و عواطف باعث عدم تفکیک مناسب بین شادی‌ها و غمهای طبیعی (بهنجار) و غیر طبیعی (ناهنجار) می‌شود.

در واقع هیچ علتی برای شرمگین شدن از "داشتن احساس ترس یا دیگر احساسات به هنگام امتحان‌های دشوار یا موقع یادگیری اسکی ، یادگیری شنای مواجهه با یک رویدادهای خوشایند یا ناخوشایند " وجود ندارد، و قبول آنها بهتر از "انکار ، سرکوب و..." آنها است. بدین ترتیب اگر قبول کنید که این هیجان‌ها را دارید و آنها حق طبیعی شماست؛ در آن صورت راه ابراز و کاهش آنها را بصورت‌های مستقیم و غیر مستقیم پیدا خواهید کرد.

شناسایی زمینه‌های آسیب‌زا

وقتی بکوشید که علت و موقعیت‌های ناراحتی خود را به روشنی بشناسید ممکن است؛ بتوانید موقعیت‌های مورد نظر را بصورت تازه‌ای ببینید. در واقع رویکردتان به علت‌ها و موقعیت‌های اضطرار آور نباید "یک بعدی" (Unidirectional) و بدون بررسی باشد، در آن صورت است که می‌توانید متناسب با توانایی‌های شخصی و عوامل محیطی راهی را برای مقابله صحیح با آنها پیدا کنید.

"برنامه‌ریزی برای جلوگیری از احساس درماندگی در دقایق آخر، صحبت با افراد مطمئن در مورد زمینه‌های آسیب‌زا و اضطراب‌آور، شرکت در کلاس‌های آموزشی مخصوص (بویژه اگر مفید بودن آنها ثابت شده است)" بعضی از اقدامات برای مقابله صحیح می‌باشد.

پرورش رغبت‌ها و استعدادها

هر جامعه‌ای فرصت‌های تقریباً نامحدودی برای مردمانی از هر سن (شاید از هر دو جنس) فراهم می‌کند تا افراد استعداد‌های خود را در زمینه‌های مختلف آزموده و به موفقیت‌های فردی و اجتماعی دست یابند. این فرصت‌ها می‌تواند "ورزشی، تحصیلی و علمی، هنری، فنی و..." باشد. افرادی که خود را فقط به یک موضوع محدود نمی‌کنند و دنبال یادگیری و بدست آوردن مهارت‌های جدید هستند، غالباً زندگی برایشان جذابیت و گیرایی بیشتری دارد، و به احتمال زیاد موفقیت بیشتری بدست می‌آورد، و همچنین موفقیت بیشتری بدست می‌آورد.

به دنبال آن احساس شایستگی (Merit Sensation) ناشی از دست یافتن به مهارت "عزت نفس (Self – Esteem)" افراد بالا می‌برد. نکته مهم یا سوال موجود در این زمینه می‌تواند مسایل و کمبودهای اقتصادی و مالی باشد ولی افرادی که تمایل به دست یافتن مهارت یا پرورش استعدادی را دارند؛ مطمئناً راهکارهای خوبی را متناسب با امکانات خود پیدا می‌کنند.

ایجاد روابط صمیمانه

اگر نگاهی به علائم و نشانه‌های اختلالات عاطفی بیندازیم هسته اصلی و نقطه مشترک آنها را احساس انزوا و تنهایی می‌یابیم. ما نیازمند پشتیبانی آرامش‌دهی و اطمینان‌هایی هستیم که از طرف دیگران فراهم می‌شود، چون انسان موجودی اجتماعی است. این موضوع ثابت شده

که افرادی که روابط اجتماعی قوی و دوستان صمیمی دارند و نگرانی‌ها و مشکلات خود را با افراد مطمئن بیان می‌کنند و در عین حال به رفاه و خشنودی دیگران توجه و علاقه نشان می‌دهند مشکلات خود را روشن تردیده، در عین حال احساس ارزشمندی بیشتری می‌کنند.

کمک گرفتن به موقع از دیگران

در راه "خودشناسی (Auto Gnosis)" و برطرف کردن مشکلات روانی محدودیتی از قبیل ندانستن تمام راه حل‌ها، خودفریبی) مکانیسم‌های دفاعی (وجود دارد که باعث می‌شود همیشه نتوانیم مشکلات را بصورت عینی ببینیم. وقتی احساس می‌کنید در برطرف کردن مشکل خود پیشرفتی ندارید، موقع آن فرا رسیده که از متخصصانی مانند: روانشناس (مشاور یا بالینی)، روانپزشک و درمان‌گران آموزش دیده به تناسب مشکل خود، کمک بخواهید. شاید احساس برجسب خوردن و نگرش‌های غلط اجتماعی مانع از مراجعه به این افراد شود؛ ولی کمک خواستن از دیگران خود نمودار پختگی عاطفی و یکی از اولین مراحل خودآگاهی است؛ (چون به این موضوع آگاه است) که یک جای کار تفکر، احساس، شخصیت مشکل دارد) و نشانه ضعف افراد.

تقویت اعتقادات مذهبی

رشد و تعالی اعتقادات مذهبی تاثیر بسزایی در تفکر، احساس و روابط اجتماعی انسان دارد و سلامت جسمانی و بهداشت روانی فرد را تضمین می‌کند. مطالعات نشان داده است؛ افراد معتقد به خدا) بدون در نظر گرفتن نوع مذهب) رفتار و تفکرشان بسیار سالم‌تر و بهنجارتر از افراد "بدون اعتقاد یا با اعتقادات ضعیف" می‌باشد.