

بنام خدا

بهداشت روانی چیست؟ بهداشت روانی یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض های مضمّن روانی. این اصطلاح برای کسی به کار می‌رود که در سطح بالایی از سازگاری و انطباق رفتاری و عاطفی عمل میکند.

مراکز بهداشت روانی جامعه نگر با هدف ۳ نوع پیشگیری در جامعه فعالیت میکنند: ۱: جلوگیری از بروز اختلال های روانی ۲: تشخیص و درمان زود هنگام اختلال ها ۳: کمک به حل معضلات و مشکلات ناشی از ابتلا به اختلال های روانی

درصد قابل توجهی از بیماری های جسمانی ، ریشه روان شناختی دارند و بهره مندی از بهداشت روان میتواند بر سلامت جسم اثر مثبتی داشته باشد.

کارشناسان سازمان بهداشت جهانی از ((بهداشت روانی)) به ((سلامت روان و فکر)) تعبیر کرده اند و میگویند ((سلامت فکر ، عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضاد ها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب))

سلامت روان در پرتوی پابندی به آموزه های دینی:

یکی از مهم ترین مسایل دین اسلام ، توجه به بهداشت و سلامت جسم و روان است.

خداوند کریم با تاکید بسیار در آیات نورانی وحی ، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در تزکیه و پالایش روح و روان او میداند، آنجا که میفرماید ((همانا هر که نفس را تزکیه کند رستگار شد)) در حقیقت ، پالایش روح که قران کریم از آن به تزکیه تعبیر میفرماید همان چیزی است که امروزه از آن به سلامت روان یاد میکنند.

پیام متن: دین تضمین کننده بهداشت روانی انسان ها است و بهداشت روان نیز ضامن رستگاری آدمی است.

اصول بهداشت روانی:

- ۱ احترام به شخصیت خود و دیگران: یعنی هر فرد خود را دوست بدارد و به دیگران نیز احترام بگذارد و از تخریب شخصیت افراد تا جایی که امکان داشته باشد جلوگیری میکند.
- ۲ توجه به تمامیت وجود هر فرد: یعنی انسان به شکل تمامیت جسم و روان در نظر گرفته شود و هر انسان بر اثر ارتباط خصوصیات روانی و جسمی خود، دست به عمل میزند.
- ۳ بررسی علل رفتار: هر رفتاری علتی دارد و خود به خود انجام نمی شود مانند ترس انسان سالم در پی کشف علت رفتار ها برمی آید
- ۴ روبه رو شدن با واقعیات فردی و اجتماعی : هر فرد سالم توانایی ها و ناتوانایی های خود را می شناسد و میکوشد محدودیت های خود را رفع کند که کشمکش های موجود موجب اختلال روانی نشود.
- ۵ دانستن و ارزش دادن به نیاز های اولیه: بهداشت روانی بر این اصل استوار است که نیاز های جسمانی و روانی هر شخص در هر سنی با شرایط ویژه همان سن باید در نظر گرفته و ارضا شود.
- ۶ مقابله با مشکلات عاطفی : سلامتی روانی به نحوه برخورد با این مشکلات و یافتن بهترین راه حل برای غلبه بر آنها بستگی دارد.
- ۷ بدست آوردن رضایت از زندگی: رضایت ممکن است از احساس برتری و پیشرفت و مقابله با مشکلات و موارد دیگر بدست آید. رضایت پشتوانه نیرومندی برای مقابله با مشکلات است.

چند توصیه مهم جهت ارتقاء بهداشت روانی:

هرچه بین نیت درونی فرد و رفتار بیرونی او هماهنگی بیشتری باشد از سلامت روان بهتری برخوردار است. مهارت جرات ورزی و مهارت نه گفتن را تمرین کنیم تا بتوانیم بدون استفاده از پرخاشگری و با ارتباط کلامی از حق خود دفاع کنیم.