

راه های بهبود بهداشت روان در خانواده

احمدشیری وثیق-مشاور

بهداشت روان برای رشد و تعالی انسان و اعضای خانواده لازم و ضروری است. بهداشت روان به مجموعه رفتارهایی گفته می شود که حاکی از سلامت روان، عواطف متعادل و شاد باشد. در یک خانواده که احساسات پاک و ناب انسانی در بین اعضای خانواده در جریان است، سلامتی روان، شادابی و طراوت فرزندان نیز تضمین می شود و به اوج رشد و شکوفایی می رسند. طبق تحقیقات اخیر کودکان فاقد بهداشت روان از نظر رشد عاطفی و جسمی نیز دچار مشکل می شوند و غالباً از ضعف جسمانی و روانی رنج می برند.

ماهیت روانشناختی بهداشت روان و تعریف علمی آن

بهداشت روان یعنی برخورداری از تعادل در احساسات همراه با پذیرش واقعیات و روبرو شدن با واقعیات در کنش هایی مناسب و سازنده که در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی دارای اهمیت است. در واقع تمام جنبه های زندگی مانند تغذیه، تفریح، کار، ورزش، امور اجتماعی، روابط، رفاه و دانش را تحت تاثیر قرار می دهد.

نداشتن بهداشت روانی در سطح فردی به معنای سرکوب احساسات و نیازهای اساسی است که تاثیر زیاد در کاهش ترشح هورمون های شادی دارد و امنیت روانی فرد را به خطر می اندازد. در این حالت فرد در تصمیم گیری ها دچار اشتباه می شود و به دنبال پیامدهای منفی آسیب روانی زیادی می بیند. عدم بهداشت روان در سطح خانواده باعث می شود که اعضا کارایی خود را از دست بدهند و در ارتباط با یکدیگر دچار تنش شوند. در نتیجه سلامت روان همه اعضا تحت تاثیر قرار می گیرد.

هدف از بهداشت روان

هدف از بهداشت روانی این است که افراد احساس رفاه و آرامش کنند و بتوانند از همه ظرفیت های روانی خود استفاده نمایند. در واقع برنامه های مرتبط با بهداشت روان تلاش می کنند تا افراد توانایی های ذهنی خود را بشناسند و کارایی خود را به حداکثر برسانند. علاوه بر این در این برنامه ها اهداف پیشگیرانه ای دنبال می شود که بر توانایی سازگاری افراد تمرکز کرده و به مقاوم سازی در برابر اختلالات مختلف روانی تأکید می کنند.

اصول بهداشت روان

برای آنکه بدانیم یک جامعه و افراد آن در جهت بهداشت روان حرکت می‌کنند یا خیر آگاهی از اصول بهداشت روان اهمیت دارد. این اصول موارد زیر را شامل می‌شود:

توجه به ایجاد محیط غنی برای پرورش فرزندان

ایجاد محیط سالم برای آموزش و تربیت فرزندان از جمله ابتدایی‌ترین اصولی است که به ارتقای سلامت و بهداشت روان اعضای خانواده کمک می‌کند. در واقع بسیاری از مشکلات روحی افراد از عدم تجربه محیط امن و رشد دهنده در کودکی ناشی می‌شود. در نتیجه لازم است که تلاش‌ها برای بالا بردن سلامت روان افراد از همان کودکی آغاز شود و این گونه نپنداریم که کودکان از مشکلات روحی و روانی در امان هستند.

ایجاد حمایت‌های اجتماعی برای افراد مسن

بهداشت روان و برنامه‌های مرتبط با آن تنها به یک گروه سنی خاص محدود نمی‌شود. در نتیجه همه افراد جامعه حق دارند که احساس رضایت کنند و از حداکثر توانمندی‌های خود استفاده نمایند. قرار گرفتن در سنین بالا به معنای افسردگی و ناتوانی نیست بلکه افراد مسن نیز می‌توانند زندگی شادابی داشته باشند و با تمرین‌های مناسب از خود در برابر اختلالات مختلف ذهنی مراقبت نمایند.

وجود برنامه‌های سازمان یافته

بهداشت روانی چیز نیست که یک شبه به دست آید بلکه به آموزش مهارت‌های مختلف نیازمند است. این آموزش‌ها باید به طور سازمان یافته و منسجم در اختیار افراد قرار بگیرند و در آن‌ها مداومت به خرج داده شود. پیگیری مداخلات مرتبط با سلامت روان در مدارس و دانشگاه‌ها از جمله برنامه‌هایی است که باید در دستور کار جوامع قرار بگیرد.

پیگیری برنامه‌های مرتبط با خشونت خانگی

خشونت خانگی یکی از مهم‌ترین عواملی است که سلامت روانی افراد جامعه را تهدید می‌کند. به همین خاطر افراد باید اقدامات خود مراقبتی لازم جهت پیشگیری از خشونت را فرا بگیرند و حمایت‌های اجتماعی در دسترس را

بشناسند. امروزه خدمات مراکز مشاوره آنلاین و تلفنی، اورژانس اجتماعی و بهزیستی تا حد زیادی به افراد کمک می‌کنند تا در این زمینه از خود مراقبت نمایند.

ابعاد بهداشت روان

بهداشت روان مقوله‌ای چند بعدی است که نیازمند تلاش در جنبه‌های مختلف زندگی می‌باشد. از جمله مهم‌ترین ابعاد بهداشت روان که همواره از جانب متخصصین مورد تأکید قرار می‌گیرد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

داشتن آرامش روانی

اولین و مهم‌ترین جنبه از بهداشت روان داشتن احساس آرامش ذهنی و روانی است. همه افراد در طول روز با استرس‌های مختلفی دست و پنجه نرم می‌کنند که آرامش را به هم زده و سلامت روان فرد را کاهش می‌دهد. برخورداری از مهارت مدیریت استرس و ویژگی‌هایی نظیر تاب آوری بالا به شما کمک می‌کند تا بتوانید در برابر فشارهای مختلف مقاومت کرده و سلامت روان خود را بهبود ببخشید.

بهداشت روان، احساس کارآیی و توانمندی

احساس کارآیی به معنای اطمینان داشتن از توانمندی خود برای انجام کارهای گوناگون است که با مفهوم عزت نفس شباهت بسیاری دارد. با این تفاوت که عزت نفس مفهوم کلی‌تری است. برای مثال ممکن است فرد به طور کل عزت نفس بالایی داشته باشد اما در مورد مهارت خود در یک زمینه خاص نظیر اجرای موسیقی تردید داشته باشد و احساس کارآیی نکند. هرچقدر که در زندگی احساس تسلط و توانایی بیشتری داشته باشید و در زمینه‌های بیشتری احساس کارآیی کنید به همان میزان می‌توانید بهداشت روانی خود را نیز ارتقا دهید.

برخورداری از علاقه اجتماعی

علاقه اجتماعی به معنای احساس نیاز به وحدت و همبستگی با سایر افراد است. احساس همبستگی با اعضای خانواده و جامعه یکی از فاکتورهای بسیار مهمی است که به شما کمک می‌کند سطح بهداشت روانی خود را بالا ببرید. چراکه علاقه اجتماعی کمک می‌کند تا از خودمحوری فاصله گرفته و اهداف عالی‌تری را در زندگی دنبال کنید.

بهداشت روان ، خودآگاهی

خودآگاهی به معنای شناخت جنبه‌های مختلف وجود خود از جمله احساسات، علائق، عقاید و ارزش‌هاست. افرادی که خودآگاهی بالاتری دارند همواره مسیر زندگی خود را می‌شناسند و می‌دانند باید در جهت چه هدف‌هایی حرکت کنند. این مسئله با افزایش تجربیات موفقیت‌آمیز باعث می‌شود که افراد سلامت روانی بالاتری را تجربه کرده و روحیه مثبت‌تری را شکل بدهند.

داشتن ارتباط مؤثر

ارتباط یکی از نیازهای اولیه و بسیار مهم در زندگی انسان‌هاست. در واقع فرد به کمک ارتباط، سایر نیازهای خود را ارضا کرده و از نظر جسمانی و روانی در امان می‌ماند. هرچقدر مهارت‌های ارتباطی خود را بالا ببرید و بتوانید روابط عمیق‌تر و سالم‌تری را داشته باشید، هنگام رویارویی با فشارهای زندگی منابع حمایتی مؤثرتری خواهید داشت که به شما کمک می‌کنند راحت‌تر با مسائل مختلف کنار بیایید.

روش‌های بهبود و تقویت بهداشت روان در سطح خانواده

خانواده اولین پایگاه زندگی هر فردی است که سلامت آن تضمین‌کننده سلامت فرد می‌باشد. برای رسیدن به یک خانواده سالم و شاد باید به نکات زیر توجه کنید:

ایجاد روابط سالم بین اعضای خانواده

شیوه‌های ارتباطی نامناسب در سطح خانواده، تأثیرات زیان‌باری روی فرد و سلامت او خواهند داشت. خانواده‌های فاقد روابط گرم و محبت‌آمیز، خانواده‌هایی با سبک ارتباطی خصومت‌آمیز یا شیوه‌های ارتباطی شدیداً وابسته همواره با مشکلاتی روبرو می‌شوند. برقراری شیوه ارتباطی محترمانه و درعین حال گرم و صمیمانه نشان‌دهنده یک خانواده سالم است و به بهداشت روان آنان کمک می‌کند.

فراهم کردن شرایط گفتگو و تبادل نظر برای همه افراد خانواده

با فراهم کردن محیطی گرم و صمیمانه، فرصت اظهار نظر و تبادل افکار به افراد خانواده داده می‌شود تا همه بتوانند مشکلات خود را در محیطی دوستانه مطرح کنند و با تکنیک بارش فکری، بهترین روش مشخص شود.

تلاش در جهت رسیدن به اهداف خانوادگی

در خانواده ای که دارای سطح بالایی از بهداشت روانی است، اشتراک و همراهی اعضا برای تعیین هدف‌های خانواده و تامین مصالح خانواده، پیروی از روش‌های عقلانی در کلیه امور خانوادگی، شرکت دادن تمامی اعضای خانواده در تصمیم‌گیری‌های مربوط به امور خانواده، تقسیم کار و واگذاری مسئولیت میان اعضا دیده می‌شود. به این ترتیب اسباب رشد فرزندان در جنبه‌های مختلف شخصیتی فراهم خواهد شد.

وضع قوانین مشخص در خانواده

وجود قواعد روشن در سطح خانواده، به منظور حفظ ارزش‌ها، تامین نیازها و رسیدن به اهداف خانوادگی حائز اهمیت است. وضع قوانین از آشفتگی در سطح خانواده می‌کاهد و هماهنگی بین اعضای خانواده بیشتر می‌شود که به بهبود بهداشت روانی کمک می‌کند. البته قوانین باید به صورت انعطاف پذیر و متناسب با توانایی افراد باشد.

همسو بودن والدین در جهت رشد و تربیت فرزندان

بطور کلی نگرش و رفتار والدین می‌تواند تسهیل کننده و یا مانعی در جهت رشد و تکامل کودک باشد. مراقبت مداوم، تسلط بیش از حد، محافظت بیش از اندازه و دلسوزی افراطی والدین به شخصیت کودکان آسیب می‌رساند. برای رسیدن به خانواده سالم والدین باید به بچه‌ها توجه کنند و وقت کافی برای آن‌ها و نیازهای شان در نظر بگیرند.

پرهیز از توهین و سرزنش در برخورد با اشتباهات

بهداشت روانی خانواده باعث می‌شود که افراد در موقعیت‌های دردرساز از یکدیگر حمایت کنند و به جای سرزنش یا توهین که جز تخریب شخصیتی پیامدی ندارد، مشکل را با همیاری یکدیگر حل کنند.

یادگیری مهارت‌های کنترل استرس و مدیریت هیجان

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی، تکنیک مدیریت هیجان‌هاست که به شما امکان می‌دهد در موقعیت‌های تنش‌زا بتوانید به جای احساسی عمل کردن، به صورت منطقی تصمیم بگیرید و بهترین راهکار را انتخاب کنید.

برنامه ریزی کردن برای تفریح و سرگرمی

داشتن تفریح و سرگرمی خانوادگی، به دلیل ترشح هورمون‌های شادی بخش و ایجاد تغییرات در ساختار مغز، به اعضای خانواده کمک می‌کند که در رویارویی با آسیب‌ها و تروماهایی که زندگی افراد را دستخوش تغییرات می‌کند، سازگاری و انطباق بیشتری نشان دهند. در نتیجه بهتر می‌توانید مشکلات را حل کنید و به کارکرد سازگارانه خانواده و ارتقای سطح سلامت روان اعضای آن کمک خواهید کرد.

تلاش در جهت شناخت یکدیگر و تقویت اعتماد به نفس

زمانی که خصوصیات شخصیتی اعضای خانواده خود را بشناسید و تفاوت‌ها را بپذیرید، پیشرفت چشمگیری در سطح روابط خانوادگی خود خواهید دید. در درجه اول نحوه‌ای که پدر و مادر با یکدیگر برخورد می‌کنند در حفظ اعتماد به نفس والدین و ارتقای آن اهمیت زیادی دارد. همچنین والدین باید توجه داشته باشند که پذیرش و ابراز علاقه بدون شرط به فرزندان، در تقویت عزت نفس آن‌ها اهمیت زیادی دارد.

روش‌های تامین بهداشت روان در خانواده‌های دارای مشکلات و تنش‌های زیاد

در خانواده‌هایی که از سطوح پایین سلامت و بهداشت روان برخوردار هستند، احتمال بروز آسیب‌های اجتماعی نیز بیشتر می‌شود. خانواده‌هایی که تمایل به ایجاد تغییرات سازنده در روابط خود دارند و می‌خواهند شاهد تنش‌های کمتری در سطح خانه باشند، می‌توانند از مشاوره خانواده و روان‌درمانی کمک بگیرند. در روان‌درمانی مهارت‌های لازم برای ایجاد تغییر در نحوه نگرش به مشکلات و سپس روش‌هایی برای حل مشکلات به افراد آموزش داده می‌شود. درمان و بازگرداندن بهداشت روان به افرادی که آمادگی لازم را دارند کاملاً امکان‌پذیر است.

موفق و شاداب باشید

مشاور پایه دوازدهم تجربی دبیرستان شهیدمدنی

احمدشیری وثیق

هفته بهداشت روان مبارک باد