

♥ بهداشت روان همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با خود و اطرافیان است و همچنانکه از جسم خود مراقبت می کنیم باید مراقب روح خود نیز باشیم تا زندگی بهتری داشته باشیم.

ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، تواناییها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اصول مهم و اساسی بهداشت روان است امید است با برخورداری سلامت فکر و روان به موفقیت‌های بیشتری رسیده و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنیم.

■ راه‌های تقویت بهداشت روانی فرزندان:

اگر با ناراحتی‌های روانی کودکان و نوجوانان با حوصله و متانت آنها را رفع کنیم و از تصمیم‌های عجولانه بپرهیزیم. در ناراحتی‌های شدید، درد دل و گریه کردن باعث تخلیه روانی و آرامش می شود، در این شرایط از یک دوست صمیمی کمک بگیریم.

۱_ مشارکت جو باشیم تا دوستان جدید بیابیم.

۲_ با پرورش ابعاد روحی، معنوی و مذهبی شخصیت خود و فرزندانمان به سلامت روانی بالاتری دست یابیم.

۳_ با احترام به دیگران به بهداشت روانی خود و دیگران کمک کنیم.

۴_ به احساسات فرزندانمان توجه کنیم و ویژگی‌های آنان را بشناسیم.

۵_ محیط زندگی را در حد توان جذاب و با نشاط سازیم و از مشاهده فعالیت‌های جدید فرزندانمان لذت ببریم.

۶_ فرصت‌های مناسب برای بروز احساسات و شخصیت فرزندانمان ایجاد کنیم.

به دست آوردن بهداشت روانی منوط به روبرو شدن با واقعیت، سازگار شدن با تغییرات، ظرفیت داشتن برای مقابله با اضطرابها، کم توقع بودن، احترام قائل شدن برای دیگران است، بکوشیم این شرایط در خانواده فراهم شود.

رفتار والدین باید به گونه ای باشد تا فرزندان خود را در زندگی شاد، خوشحال و فارغ از گرفتاریها احساس کنند.

همیشه احساس موفقیت و ارزشمندی خود و اعضا خانواده را بیان نماییم. با انجام فرایض دینی و رفتارهای صحیح فرزندان را ترغیب نماییم که مذهب تامین کننده بهداشت روانی است.

به جای گریز از مشکلات باید قدرت عمل و تفکر خود را در مقابله با آنها افزایش دهیم تا خود و اعضا خانواده به شادی، صفا و آرامش برسیم.

♥ به فرزندان بیاموزیم حتی در تجربه های تلخ زندگی نیز فرصت‌های خوبی وجود دارد که باید کشف کرده و در زندگی به کار ببریم.

♥ به فرزندان آموزش دهیم به جای سرکوب احساسات آزار دهنده مثل حسادت و کینه توزی آنها رابه گونه ای صحیح بیان و خود را تخلیه کنند.

برای اصلاح رفتار فرزند هرگز از شیوه تحقیر و سرزنش استفاده نکنیم بلکه با تاکید بر نقاط مثبت آنها نقاط ضعفشان را نیز گوشزد کنیم.

♥ در مقابل فرزندانمان از دیگران بد گویی نکنیم و اگر به منظور پیشگیری از خطرهای احتمالی، معایب افراد نابهنجار را می گوییم به آنها خاطر نشان کنیم که این رفتار افراد است که بد است نه خود آن افراد.

در عین تکریم شخصیت و ابزار محبت و توجه به فرزندانمان در اصلاح رفتارهای ناپسند او تلاش کنیم تا خویشتن داری مثبت که رمز بهداشت روانی است در او تقویت شود.

هنر ارتباط سالم و موثر با دیگران را خودمان بیاموزیم و به فرزندانمان نیز آموزش دهیم.

در مواقع ضروری سعی کنیم از دیگران کمک بگیریم. برخی مشکلات را به تنهایی نمی توان حل کرد. در اینگونه موارد بهتر است از مشاور یا روانشناس یاری بخواهیم با اتکا به خدای بزرگ نقطه اطمینان بخشی را پیدا کنیم که موثرترین داروی شفا بخش نگرانیها و اضطرابهای ماست. با یاد خداوند و رشد معنویت در خانواده بهداشت روانی خود و اعضا خانواده را بیمه کنیم.

□ بهداشت روان:

یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض های مزمن روانی. از منظر دیگر، بهداشت روان؛ یعنی بهره مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر. درصد قابل توجهی از بیماری های جسمانی، ریشه روان شناختی دارند و بهره مندی از بهداشت روان می تواند بر سلامت جسم اثر مثبتی داشته باشد. از آن سو، سلامت جسم نیز بستر مناسبی برای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت ذهن و روان است.

■ سازمان بهداشت جهانی، بهداشت روانی را به این شکل تعریف می کند: "بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت قرار دارد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های روانی و جسمی، بهداشت به معنای نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست."

■ بهداشت روانی افراد تحت تاثیر عوامل مختلفی می باشد، این عوامل را به صورت جداگانه می توان مورد مطالعه قرار داد، ولی در واقع این موضوع چند وجهی متاثر از یکدیگر می باشند. بدین معنی که افراد به علت شرایط محیطی یا عوامل فردی تعادل و آرامش روحی خود را از دست می دهند، هر چه شدت این عوامل بیشتر باشد، تاثیر و تهدیدش نیز بیشتر خواهد بود.

عواملی مانند: "عدم برآورده شدن نیازهای اولیه، ناکامی، استرس، یادگیری، مسائل اجتماعی و رسانه های جمعی و... از عمده ترین تاثیرگذاران بر بهداشت روانی می باشند.

□ سه اصل اساسی سلامت روان

۱- آرامش

بدون تردید آرامش اولین شرط روان سالم است و در سایه آن می توان به شکل متعادلی به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید. البته منظور از آرامش، آرامش نسبی و نداشتن دغدغه های متعدد و گاه فلج کننده است.

البته در دنیای امروز، هیچ کس بدون دغدغه و گرفتاری نیست، اما نکته مهم این است که فرد بتواند به درستی شرایط را ارزیابی و برای رفع و کاهش این نگرانی ها اقدام کند و در صورتی هم که مشکلات قابل حل نیستند به گونه ای با آنها کنار بیاید، نه اینکه گرفتاری ها، عملکرد و زندگی او را تحت تاثیر قرار دهند و باعث سلب آرامش از او شوند.

۲- مدیریت هیجان

از دیگر ویژگی‌های مهم سلامت روان، توانایی کنترل و بروز مناسب احساسات و هیجان‌ها است. بروز احساسات باید به‌گونه‌ای باشد که از یک طرف فرد نخواهد احساس‌هایش را سرکوب کند و از طرف دیگر، مهارگسیخته آنها را بروز ندهد.

۳- شناخت

یکی دیگر از خصوصیات ذهن سالم، شناخت است. منظور از شناخت، مجموعه‌ای از توانایی‌های مغز شامل هوشیاری، توجه و تمرکز، حافظه، زبان و... است که هر فردی با توجه به شرایط خود از آن بهره‌مند است. سالم بودن این توانایی‌ها تأمین‌کننده و نشانگر بخشی از سلامت روان ما هستند

■ منبع: سایت بهداشتیها

کانال دانش مربی

@nyazmorabee

eitaa.com/nyazmorabee