

بسم الله الرحمن الرحيم

عنوان درس : بهداشت روانی

درس اول : مفاهیم و مبانی بهداشت روانی

درس دوم : شخصیت سالم

درس سوم : نیازها و بهداشت روان

درس چهارم : استرس

عناوین درس اول : مفاهیم و مبانی بهداشت روانی

۱. معنای لغوی بهداشت روانی

۲. معنای اصطلاحی بهداشت روانی

۳. تفاوت بهداشت روان و سلامت روان

۴. اهمیت بهداشت روانی

۵. اهداف بهداشت روانی

۶. ملاکهای بهنجاری و نابهنجاری

۷. مبانی انسان شناسی

۸. ارتباط نفس و بدن

• معنای لغوی

بهداشت روانی در زبان انگلیسی معادل **mental health** است. واژه **health** به معنای تندرستی ، سلامت و واژه **mental** به معنای ذهنی و روانی و.. به کار رفته است.

• معنای اصطلاحی :

به دو صورت کلی بیان شده است

۱. به مثابه یک حالت و کیفیت روانی حاکم بر انسان

۲. به منزله یک رشته علمی که درباره این حالت روانشناختی بحث می کند.

- تعریف به عنوان یک رشته علمی

مجموعه کمک های آموزشی ، علمی و حرفه ای رشته روانشناسی برای حفظ و ارتقای سلامت ، پیشگیری و درمان بیماری ، تشخیص روابط علی و تشخیص سلامت ، بیماری و اختلالات کارکردی مربوط به آن.(انجمن روانشناسی امریکا) ، علم ارتقای سلامت روانی ، و پیشگیری از بیماری روانی از طریق به کارگیری روانپزشکی و روانشناسی (دائرة المعارف کلمبیا)

- تعریف به معنای حالت روانشناختی

بهداشت روان ، حالت سازگاری نسبتا خوب ، احساس بهزیستی و شکوفایی و توان و استعداد های شخصی.

این حالت را مکاتب و روانشناسان به صورت متفاوتی بیان کرده اند. فروید : هماهنگی شخصیتی ، انسان گراها : خودشکوفایی ، فرانکل : کسی که مسئولیت هدایت زندگی و سرنوشت خود را بپذیرد و معنای مناسبی برای زندگی خود داشته باشد.

- دو تفاوت بهداشت روان و سلامت روان

۱. فعالیت اصلی بهداشت روانی مبتنی بر پیشگیری است در حالی که سلامت روان در نتیجه فعالیت های انسان در زمینه بهداشت روانی و درمان بیماری های روانی به دست می آید. به تعبیری دیگر بهداشت روانی هم مقدمه سلامت روان است و هم حافظ بقای آن.

۲. روانشناسی سلامت میدان تازه ای از روانشناسی است که به مطالعه نقش عوامل روانشناختی در میدان گسترش بیماری در سازش و کنار آمدن با عوامل فشارزا و افزایش سلامت مردم می پردازد.

- اهمیت بهدات روانی

آمارهای جهانی نشان می دهد که امروزه بیماریهای مزمنی نظیر دیابت ، سرطان ، بیماریهای قلبی - عروقی و ریوی و همچنین حوادث و صدمات از دلایل اصلی مرگ میر محسوب میشوند.

این بیماریها شدیداً تحت تأثیر عوامل روانی ، محیطی و سبک زندگی است. که به طور بالقوه قابل پیشگیری و تغییر است.

- اهداف بهداشت روانی

بهداشت روانی بخشی از بهداشت عمومی است و هر هدفی که بهداشت عمومی دنبال کند بهداشت روانی نیز دنبال میکند با این تفاوت که بهداشت روانی با سلامت و بهزیستی روانی سروکار دارد ولی بهداشت عمومی با سلامت جسمانی.

هدف مهم بهداشت عمومی و روانی پیشگیری از بیماریها است.

هدف بعدی : کنترل تندرستی و کمک به طولانیتر کردن عمر و زندگی.

- سه نوع پیشگیری :

اولیه : جلوگیری از بیماری قبل از وقوع آن

ثانویه : جلوگیری از عود یا تشدید بیماری ای که قبلاً تشخیص داده شده

ثالثیه : تقلیل میزان ناتوانی ناشی از بیماری برای دستیابی به بالاترین سطح عملکرد.

- ملاکهای بهنجاری و نابهنجاری

برای تحقق اهداف بهداشت روانی و تشخیص و درمان و پیشگیری از بیماری روانی لازم است از نابهنجاری روانی و ملاکهای آن بحث شود.

بیماری روانی به همه اختلالات و نابهنجاریهای روانی قابل تشخیص اطلاق میشود.

اختلال روانی : حالتی مزاجی اند که ویژگی تغییر و دگرگونی در تفکر ، خلق و خو ، یا رفتار یا ترکیبی از آنها دارند که با ناراحتی و یا اختلال در عملکرد همراه است.

- برخی ملاکهای نابهنجاری

۱. انحراف از میانگین : هر رفتاری که در یک جامعه یا فرهنگ نادر باشد. دو سوم تا سه چهارم حد میانی جامعه. سوال : آیا فردی با بهره هوشی بالا جزو نابهنجارها خواهد بود؟

۲. انحراف از ایده آل : انحراف از استاندارد و حد مطلوبی که بیشتر مردم برای رسیدن به آن کوشش می کنند. (ایده آل). ارزیابی : جامعه استانداردهای اندکی دارد که مردم درباره آنها توافق داشته باشند و همچنین استانداردها در طول زمان تغییر می کنند.

۳. احساس ناراحتی در درون : این رویکرد به نتایج رفتار تمرکز دارد. در این رویکرد رفتار در صورتی نابهنجار است که احساس ناراحتی ، اضطراب ، یا گناه را در فرد ایجاد کند یا به نحوی برای دیگران زیان آور باشد. ارزیابی: اگر کسی از درون احساس شادی و شغف کند ولی در عین حال رفتارش برای دیگران عجیب و غریب باشد ، آیا این رفتار نابهنجار تلقی خواهد شد؟

۴. ناتوانی در کارکرد موثر : اکثر مردم قادرند به عنوان عضوی موثر در جامعه زندگی کنند. ولی افرادی هم هستند که توانایی انطباق با خواسته های جامعه یا عملکرد تأثیرگذار را ندارند. به طور مثال رفتار فرد بیکار که در خیابان زندگی می کند هر چند خودش این شیوه زندگی را انتخاب کرده باشد آیا نابهنجار نخواهد بود؟

- اما شاید بتوان برای رفتار نابهنجار سه ملاک را عنوان کرد:

۱. رفتاری نابهنجار است که انحرافی باشد. رفتار نامعمول رفتاری است که از آنچه در فرهنگ مقبول است منحرف شده است. مانند آنکه آدم ها روزی هفت بار دوش نمی گیرند.

۲. رفتاری نابهنجار است که ناسازگارانه باشد. یعنی به کارآمدی و کارایی فرد لطمه بزند . مانند اینکه شخصی اینگونه معتقد باشد: مرگ مردم به خاطر تنفس من است پس من از خانه بیرون نمی روم.

۳. رفتاری نابهنجار است که عذاب آور باشد. خود شخص از کارهایش در رنج و عذاب است.

- مبانی انسان شناسی

نکته مهم : هر مکتبی بر اساس شناختی که از انسان دارد کوشیده است تا راه رسیدن به کمال و سعادت را با ارائه برنامه هایی معرفی کند.

به نظر شما مکاتبی چون روان تحلیل گری (که انسان را تحت تأثیر تجارب اولیه کودکی آنهم تجارب جنسی و پرخاشگری میداند) ، رفتارگرایی (که انسان را تا مرز ماشین پایین آورده و همه را در چارچوب محرک و پاسخ میداند) و ... میتوانند راه درست رسیدن به سعادت و سلامت را نشان دهند؟

و آیا صاحبان مکاتبی که دستاوردهای خود را از طریق آزمون و خطا به دست می آورند شایسته تصمیم گیری برای سلامت انسانها هستند.

- ارتباط نفس و بدن

انسان مرکب از نفس (روان ، روح) و بدن است. و حقیقت آدمی به نفس اوست. زیرا آگاهی ها و گرایشها و اراده انسان مربوط به نفس است. نفسی که با مرگ از بدن جدا شده و برای همیشه باقی می ماند. نفس برای انجام کارهای خود در این دنیا به بدن نیاز دارد و همین کارهای دنیوی زمینه ساز نتایجی هستند که به طور کامل در جهان دیگر ظهور پیدا میکنند. این ارتباط متقابل بدن و روان در این دنیا باعث میشود که ناراحتی ها و اعمال هر کدام بر دیگری اثر داشته باشد. کسی که از نظر روانی ناراحت است دچار زخم معده ، آسم و ... میشود. و کسی که دچار فلجی شده ، مضطرب مایوس و ناامید میگردد.