

## بهداشت روان

### آسانا اسماعیلی<sup>۱</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی

#### چکیده

**مقدمه؛** اختلالات روان به عنوان یک معضل در جوامع انسانی بسیار مشهود هستند که امروزه با توجه به اهمیت سلامت روان به عنوان یکی از مهمترین جنبه های بهداشت و سلامت، کسب آگاهی از این شاخه علمی کمک بسیاری جهت حفظ و ارتقای قدرت سازگاری افراد با موقعیت های اجتماعی می کند. در این مطالعه مروری نقش بهداشت روان و تاثیرگذاری آن در راستای بهبود شرایط روحی و روانی انسان ها در زندگی روزمره، مورد هدف واقع شده است.

**روش تحقیق؛** در این مطالعه مروری اطلاعات مربوط به بهداشت روان از منابع کتابخانه ای و پایگاه های اطلاعاتی نظیر SID و Civilica و Pubmed جست و جو شد. و تجزیه تحلیل داده ها به صورت کیفی انجام شد.

**یافته؛** بهداشت روانی به معنی وجود بهزیستی روانشناختی یا عدم وجود بیماری روانی است. به فردی دارای وضعیت سلامت روان گفته می شود که عملکردی در سطح قابل قبول از تنظیم عاطفی و رفتاری داشته باشد. به طور کلی سلامت روان شامل توانایی فرد در ایجاد تعادل بین فعالیت های زندگی و تلاش برای دستیابی به تاب آوری روانشناختی می باشد که این بهزیستی در تحقق بخشیدن به توانایی های خود و مقابله با فشار های زندگی و نقش سالم در اجتماع نمایان می شود. قابل ذکر است که تفاوت های فرهنگی و ارزیابی های ذهنی مختلف بر چگونگی تعریف سلامت روان اثر می گذارند اما در نهایت بهداشت روان به حالتی از تعادل درون فردی و بین فرد و محیط فیزیکی و اجتماعی او تعریف می شود.

**نتیجه؛** به نظر می رسد با توجه به اهمیت بهداشت و سلامت روان و شیوع این دسته از اختلالات در بسیاری از جوامع، انجام مطالعات و کسب آگاهی کامل جهت تکمیل اقدامات اساسی در راستای پیشگیری و درمان این مشکلات بسیار ضروری است.

**واژگان کلیدی؛** سلامت روان، بهداشت روان، اختلالات روانی، حالات رفتاری

**مقدمه؛** اختلالات رفتاری در جوامع انسانی بسیار مشهود است، به طوری که بسیاری از افراد در زندگی امکان ابتلا به ناراحتی های روانی را دارند. به عبارتی می توان گفت کمتر کسی در برابر بیماری های روانی مصونیت دارد. امروزه در میان تلاش های بسیار انسان برای شناختن جهان اطرافش، بیشترین توجه به شناخت از "خود" و یافتن راه های مناسب برای حل مشکلات روانی خویش اختصاص داده شده است زیرا شناخت عوامل موثر در سلامت روان کمک می کند تا انسان در میان انبوه مشکلات زندگی راهی به سوی سلامتی خود بیابد. بنابراین سلامت روان به عنوان یکی از مهمترین جنبه های سلامت و رفاه افراد مورد توجه فزاینده ای قرار گرفته است. با توجه به اینکه مفهوم بهداشت روان به معنای سازش با فشار های مکرر زندگی روزانه و ایجاد تعادل و هماهنگی رفتار فرد با محیط خویش می باشد لذا هر فرد عموماً ناگزیر است که در صدد آموزش های بهداشت روان برآید و برای حفظ سلامت روان خود و جامعه قدم بردارد. با توجه به این مسئله باید به افراد آموزش و آگاهی در خصوص بهداشت روان ارائه داد تا قدرت سازگاری خود را با موقعیت های اجتماعی افزایش دهند و در نتیجه یک محیط فردی و اجتماعی سالم فراهم نمایند.

**یافته؛** بهداشت روان به معنای سلامت روان به عنوان یکی از اجزای مهم سلامت، از دیدگاه های مختلف تعاریف متعددی دارد که در نهایت می توان گفت به معنای حالتی از بهزیستی است که در آن فرد توانایی های خودش را می شناسد و می تواند با فشار های معمول زندگی مقابله کند. به گونه ای که ضمن حفظ تعادل روانی در ارتباط با تغییرات و دگرگونی های محیط خویش نیز به تطابقی موثر و سازنده دست یابد و در نتیجه به شیوه ای موثر به جامعه خود خدمت کند. عده ای از روانپزشکان توانایی سازش با محیط، انعطاف پذیری، قضاوت عادلانه و منطقی در مواجهه با محرومیت ها و فشار های روانی را ملاک سلامت روان می دانند. اغلب انسان ها در برخورد با مسائل روزمره دچار مشکل هستند و وجود فشار های عاطفی گوناگون موجب از هم پاشیدگی روان افراد می گردد که با توجه به این مسائل اهمیت بهداشت روان در هر فرد و جامعه کاملاً مشهود است. علم سلامت روان به عنوان شاخه مهمی از علم بهداشت با پیشگیری از اختلالات روانی به حفظ شیوه بهینه زندگی و بهداشت عاطفی افراد کمک می کند که این مستلزم آموزش های بهداشت روان و افزایش سطح آگاهی افراد در این حیطه می باشد. آموزش بهداشت روان همچنین موجب می شود تا عواملی همچون پذیرش مسئولیت های تازه، مرگ والدین، جدایی و دیگر مسائل که سلامت روان را تهدید می کنند نتوانند ضربه ای به احساسات فرد وارد کنند. این آموزش ها همچنین سبب درمان اختلالات جزئی رفتار و پیشگیری از وقوع بیماری های شدید روانی می شوند. در بحث بهداشت روان باید به این نکات توجه داشت؛ از جمله اینکه بین سلامت روانی و جسمی نمی توان مرزی تعیین کرد زیرا اکثر عواملی که در تامین بهداشت جسمی موثرند از قبیل تغذیه مناسب و استراحت کافی، برای سلامت روان هم ضرورت دارند. همچنین باید دانست که در بهداشت روانی همانند بهداشت جسمی پیشگیری مقدم بر درمان است. در بحث بهداشت روانی اصول مهمی از جمله احترام به خود و دیگران، شناخت توانایی ها و محدودیت های خود و دیگران، رفتار متناسب با علل و شرایط خاص و رفتار طبق تمامیت شخصیت خویش ذکر شده که این اصول جهت پی بردن به سلامت روان افراد مدنظر قرار می گیرد زیرا با توجه به تفاوت های جوامع و فرهنگ ها و سایر اختلافات مختلف میان افراد تشخیص اینکه یک فرد از نظر روانی سالم و طبیعی است بسیار مشکل می باشد. در راستای ذکر اصول بهداشت روانی جهت تشخیص افراد سالم تعدادی از معیار های رفتاری نیز قابل بیان هستند از جمله نگرش مثبت افراد نسبت به خود، استقلال، رشد و تکامل و خود شکوفایی، درک واقعیت ها، یکپارچگی و تمامیت و در نهایت تسلط بر محیط خود که چنین شخصی از زندگی رضایت خواهد داشت و می توان گفت افراد با این خصوصیات از سلامت و بهداشت روان برخوردارند. به طور کلی شخص سالم از استقلال فردی خود، آگاه است و واقعیت وجود خویش و محیط زندگی خود را درک کرده و خود را با واقعیت ها مطابقت می دهد. مهم ترین عاملی که مسئولیت تامین بهداشت روانی را بر عهده دارد "خود" انسان است و خانواده، عوامل اجتماعی و فرهنگی تنها مراحل از عمر انسان را تحت کنترل گرفته و بعد از مدت معینی انسان را رها می کنند. در حالی که "خود" انسان پیوسته با او بوده و جدایی ندارد و هیچ



زمانی از تحت مسئولیت خویش خارج نمی شود. بنابراین انسان نقش بسیار حساس و تعیین کننده ای جهت حفظ بهداشت روان و همچنین کمال و رشد روحی و روانی خود دارد.

**نتیجه:** با توجه به روند رو به رشد شیوع اختلالات روانی، ضرورت انجام اقدامات اساسی در راستای پیشگیری و درمان این مشکلات و ارتقای سلامت روان جامعه بیش از پیش نمایان می شود. با توجه به اینکه سلامت عاطفی فرد می تواند بر سلامت جسمی او نیز اثر بگذارد و منجر به مشکلات متعددی شود، اهمیت این مسئله در زندگی انسان کاملاً مشهود می گردد. در نتیجه تلاش در جهت مدیریت بیماری های روانی کمک شایانی در راستای حفظ سلامت افراد می کند. بنابراین می توان گفت؛ بهداشت روانی تنها منحصر به تشریح علل اختلال رفتاری نمی باشد بلکه هدف آن جلوگیری از وقوع ناراحتی ها است.

#### منابع؛

1. Mental Health in Social Work: A Casebook on Diagnosis and Strengths-Based Assessment” by “. 2019. Sophia F. Dziegielewski
2. “The Psychology of Mental Health” by Graham Davey. 2016.
3. Mental Health: A Very Short Introduction” by Susan M. Campbell. 2019.
4. The Relationship Between Mental Health and Physical Health: A Review of the Literature”. 1395.
5. “The Impact of Social Support on Mental Health: A Review”. 1394.



## Abstract

**Introduction;** Mental disorders are very evident as a problem in human societies that today, considering the importance of mental health as one of the most important aspects of health and wellness, gaining knowledge of this scientific branch helps a lot to maintain and improve people's ability to adapt to social situations. In this review study, the role of mental health and its effectiveness in improving the mental and psychological conditions of people in their daily life has been targeted.

**Research Method;** In this review study, information related to mental health was searched from library sources and databases such as SID, Civilica, and Pubmed. And data analysis was done qualitatively.

**Found;** Mental health means the existence of psychological well-being or the absence of mental illness. A person with a mental health condition is said to be functioning at an acceptable level of emotional and behavioral regulation. In general, mental health includes a person's ability to balance life activities and try to achieve psychological resilience, which manifests itself in realizing one's abilities and coping with life pressures and a healthy role in society. It is worth noting that cultural differences and different mental evaluations affect how mental health is defined, but ultimately mental health is defined as a state of balance within the individual and between the individual and his physical and social environment.

**Result;** It seems that considering the importance of health and mental health and the prevalence of this category of disorders in many societies, it is very necessary to conduct studies and gain complete knowledge in order to complete basic measures in order to prevent and treat these problems.

**key words;** Mental health, mental health, mental disorders, behavioral states