



## سلامت روان، نیاز فراموش شده در جهان پرهیاهوی امروز

روان، مانند عینک عمل می‌کند با یک عینک شکسته نمی‌توان زیبایی‌های دنیا را دید و از آن‌ها لذت برد.

ایسنا/آذربایجان شرقی روان، مانند عینک عمل می‌کند با یک عینک شکسته نمی‌توان زیبایی‌های دنیا را دید و از آن‌ها لذت برد. سلامت روان، یکی از حوزه‌هایی است که اهمیت ویژه‌ای یافته و دانستن اصول آن، برای همه ما ضروری است.

مفهوم سلامت روان جنبه‌های مختلف عاطفی، روانی و رفاه اجتماعی را شامل می‌شود به گونه‌ای که می‌توان گفت روی طرز تفکر، احساس، نحوه رفتار ما در هنگام رویارویی با وقایع زندگی، چگونگی مدیریت استرس، نحوه ارتباط با دیگران و تصمیم‌های ما در طول زندگی تأثیر می‌گذارد. بنابراین سلامت روان در هر مرحله از زندگی، از کودکی و نوجوانی گرفته تا بزرگسالی و پیری، بسیار مهم است.

سلامت روان از مهم‌ترین مقوله‌های حوزه بهداشت به شمار می‌رود که توجه به آن در سال‌های اخیر افزایش یافته است و جوامع مختلف می‌کوشند تا شاخص‌های برخورداری از آن را مهیا کرده و کلید دستیابی به پویایی و شکوفایی را بدست آورند. مقوله سلامت روان در جهان صنعتی امروز با چالش‌های بسیاری همراه است. به گونه‌ای که انسان سردرگم در عصر حاضر در پی یافتن کلید حل بحران‌های روحی و روانی ناشی از زندگی ماشینی است و می‌کوشد تا در پس تمامی تغییر و تحولات فزاینده با دستیابی به آن، یاری بخش نسل آینده در راه برخورداری از سلامت روح و روان باشد تا اینگونه جهانی سالم و سرزنده را به تصویر کشد.

**یک روانشناس در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: سلامت روان از دیدگاه بهداشت جهانی صرفاً نبود بیماری در فرد نیست بلکه حالتی از رضایتمندی در زندگی از وضعیت مالی، اقتصادی، محیط فردی و اجتماعی را شامل می‌شود.**

دکتر روح الله سید مهدوی اقدم افزود: فردی دارای سلامت روان مطلوب است که پریشانی روانشناختی یا distress بالا را تجربه نکند و کارکرد طبیعی در محیط‌های مختلف از خود بروز دهد.

### مدیریت هیجان نیازمند خودآگاهی است

وی با بیان اینکه یکی دیگر از فاکتورهای سلامت روان توانایی در مدیریت و کنترل هیجان‌ها است، اظهار کرد: مدیریت هیجان در درجه اول نیازمند خودآگاهی و شناخت هیجان‌ها است و لازمه بعدی شناخت موقعیت‌هایی است که باعث بروز هیجان‌ها چه مثبت و چه منفی در فرد می‌شود انسان سالم خودآگاهی لازم را نسبت به هیجان‌های خود داشته و با توجه به این شناخت به پیش‌بینی موقعیت‌های هیجانی می‌پردازد.

وی گفت: لازمه فرد سالم جامعه سالم است. عامل‌های اقتصادی، اجتماعی و فردی در سلامت روان یک فرد موثر است. مهدوی اقدم ادامه داد: از لحاظ اجتماعی جامعه‌ای که در آن میزان خشونت بین فردی کمتر و ارتباطات اجتماعی قوی‌تر باشد از سلامت روان بالاتری برخوردار است.

این روانشناس با اشاره به اینکه معنویت و تجارب معنوی نیز یکی دیگر از فاکتورهای سلامت روان است، خاطر نشان کرد: پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند کسانی که خدا باور بوده، ایمان به غیب داشته و به سنت‌های دینی و مذهبی معتقدند در مقایسه با کسانی که این چنین باورهایی ندارند از لحاظ روانی سالم‌تر هستند.

وی با بیان اینکه اگر در خانواده‌ها ارتباط‌های صمیمانه و بروز مثبت هیجانات متناسب با موقعیت در حد نرمال باشد آن خانواده سالم خواهد بود، خاطرنشان کرد: کودک یا نوجوان باید در ارتباط با سلامت روان آموزش‌های صحیح را در خانواده و ارگان‌هایی مثل آموزش و پرورش گذرانده باشد.

### سرزنشگری عاملی برای آسیب به روان

**یک روانشناس دیگر نیز در این خصوص در گفت‌وگو با ایسنا گفت: بهداشت روان یا سلامت روان به معنی سلامت هیجانی و روانشناختی است، به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی‌های خود استفاده کرده و در جامعه عملکرد داشته و نیازهای معمول زندگی روزمره را برآورده سازد.**

مهدی آقاپور با بیان اینکه نباید از نتایج یک واقعه فاجعه‌ساز کنیم، گفت: در شرایطی که بر وفق مراد نیست سرزنشگری را بالا ببریم، افرادی که سرزنشگری را به عنوان صفت در خود دنبال می‌کنند به لحاظ روانی بیشتر آسیب می‌بینند. وی با بیان اینکه فشار روانی مستمر باعث ایجاد اختلال اضطرابی خواهد شد، افزود: نباید از شکست‌هایی که در مراحل مختلف زندگی پیش می‌آید بترسیم بلکه باید از آنها هدف بسازیم.

آقاپور ادامه داد: افرادی که مرکز کنترل درونی و بیرونی زندگی را جدا کرده‌اند بهترین زندگی را خواهند داشت، به اتفاق و واقعه‌ای که در کنترل درونی ما است حساسیت داشته باشیم اما خودمان را به چیزی که در کنترل نیست درگیر نکنیم. این روانشناس با بیان اینکه پذیرش فقط در جنبه‌های مثبت زندگی نبوده بلکه باید در هر اتفاقی ظرفیت پذیرش داشته باشیم، گفت: انسان‌های توانمند، انسان‌هایی هستند که پذیرش را بخشی از صفات خود قرار داده‌اند.

وی بیان کرد: افرادی که از بهداشت روانی ضعیفی برخوردارند در یک پدیده به دنبال برنده و بازنده خواهند بود.

آفاپور افزود: استرس در حد نرمال به معنی مسئولیت پذیری است ولی بیش از اندازه فرد را از کارهای دیگر باز می دارد. وی با بیان اینکه تعبیر و پردازش سالم، انسان سالم و در پی آن بهداشت روان سالم می سازد، گفت: رفتار خوب از ما به پردازش ذهنی مربوط است یعنی من چگونه در ذهنم یک مشکل و اتفاق را تحلیل می کنم؟ ای کاش در زندگی به جای حاکمیت دادن به تفسیرهای منفی، حاکمیت تفسیر مثبت یک قدم از آن جلوتر باشد.