

سلامت روان در گرو سلامت اجتماعی

شادی و نشاط یک نیاز فردی و اجتماعی و یک ضرورت برای تامین سلامت روان به شمار می‌آید. به باور بسیاری از کارشناسان رابطه‌ای کاملاً مستقیم میان نشاط اجتماعی و کاهش آسیب‌های اجتماعی روانی وجود دارد، لازمه شادی و شاد بودن چیزی نیست جز مثبت‌اندیشی و جست‌وجوی خوبی‌ها و زیبایی‌ها.



شادی و نشاط یک نیاز فردی و اجتماعی و یک ضرورت برای تامین سلامت روان به شمار می‌آید. به باور بسیاری از کارشناسان رابطه‌ای کاملاً مستقیم میان نشاط اجتماعی و کاهش آسیب‌های اجتماعی روانی وجود دارد، لازمه شادی و شاد بودن چیزی نیست جز مثبت‌اندیشی و جست‌وجوی خوبی‌ها و زیبایی‌ها.

به گزارش سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، انسان با نگرش منفی به دنیا چیزی جز روحیه‌ای افسرده، چهره‌ای غمگین و حالتی خشمگینانه ندارد. افراد مایوس و غمگین زندگی را سیاه و تاریک می‌بینند و معمولاً نگرش بدبینانه نسبت به امور دارند و انرژی افراد صرف برطرف کردن اندوه و ناراحتی شده و دیگر فرصتی برای تولید و توسعه باقی نمی‌ماند.

شادبودن جامعه یکی از عوامل بسیار موثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است و باعث کاهش نابسامانی‌های خانوادگی و سیاسی و همچنین کاهش نابسامانی‌های خانوادگی و طلاق و افزایش تولید می‌شود. بدون شک در چنین محیطی، امنیت اجتماعی و فردی راحت‌تر به دست می‌آید. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می‌شود؛ تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد سالم‌تر شده و باعث افزایش کارایی می‌شود.

از پیامدهای خطرناک فقدان یا کمبود شادی و نشاط در جامعه، اعتیاد به مواد مخدر، انواع و اقسام جرائم و نابهنجاری‌های اجتماعی در روابط اجتماعی است و افزایش امید به زندگی مطمئناً می‌تواند در شادی و شادمانی ما تاثیرگذار باشد و متقابلاً ناامیدی را دور کرده، باعث جلوگیری از منزوی شدن افراد می‌شود.

شادی چیست؟

می‌توان بین شادی و نشاط تفاوتی قائل شد. شادی یک هیجان انبساطی زودگذر است، اما نشاط یک احساس انبساط و شادمانی درونی است که پایدار و بادوام است.

شادی همیشه با هیجان‌های لبخند، خنده و حرکت همراه است. اما در نشاط احساس بهجت و سرور لزوماً با خنده همراه نیست ولی احساسی است که موجب لذت فرد می‌شود. تجربه نشان می‌دهد که شادی‌های کاذبی که توسط محرک‌های متفاوت مثل داروهای روانگردان، مواد مخدر، الکل و غیره به دست می‌آید کوتاه و گذرا بوده و پیامدهای اندوه و افسردگی را به دنبال خواهد داشت.

نشاط واقعی در سایه سلامت روان

انسان هنگامی می‌تواند دارای نشاط واقعی باشد که دارای سلامت روان و آرامش روحی باشد. سلامت روان به عوامل گوناگونی بستگی دارد که بعضی از آنها به عوامل درونی مانند ایمان و باورهای صحیح فرد بستگی داشته و بعضی نیز به عوامل بیرون از خانه؛ یعنی جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند. خنده و گریه در واقع مکانیزم‌هایی هستند که در تخلیه هیجانات مثبت و منفی نقش بسیار موثر داشته و در ایجاد خلق و خوی آرام انسان نقش موثری دارند. اما این نقش را وقتی ایفا می‌کنند که بیمارگونه نباشند. بنابراین برای دستیابی به نشاط واقعی باید سعی کنیم سلامت روان خود را افزایش دهیم.

چه عواملی در ایجاد شادمانی نقش دارند؟

- ثروت: منظور از ثروت، میزان قدرت خرید مردم و امکان تهیه تسهیلات زندگی است. تامین نیازهای اساسی انسان مانند مواد غذایی، سرپناه و ملزومات اولیه شرط لازم محسوب می‌شود، اما به هیچ وجه شرط کافی نبوده و با افزایش این توانایی‌ها شادی افزایش نمی‌یابد.

- سلامت: افرادی که از سلامت جسمی و روانی برخوردارند، احساس شادمانی بیشتری دارند. از طرف دیگر افرادی که شادمان‌تر هستند نسبت به افراد افسرده کمتر بیمار شده و کمتر نیز می‌میرند.

- ویژگی‌های جنسیتی: افراد شادمان بیشتر احساس می‌کنند که بر زندگی خود کنترل و تسلط دارند. این در حالی است که افراد افسرده خود را بازپچه دست سرنوشت می‌پندارند. همچنین افراد شاد در مقابل مشکلات تحمل بیشتری داشته و آمادگی بیشتری برای تجربه زندگی از خود نشان می‌دهند.

- هدفمند بودن زندگی: انسان برای داشتن زندگی شاد و پربار نیاز به اهداف و چشم‌انداز وسیع برای آینده دارد. فقدان چنین اهدافی می‌تواند منجر به سبک زندگی ملالت‌بار و عادات رفتاری ناسالم از جمله لذت‌جویی شدید، تمایل به افراط در تفریح، خوشگذرانی، پرخوری و استفاده از مواد مخدر و الکل شود.

- موقعیت اجتماعی: افرادی که پیوندهای شخصی، خانوادگی و اجتماعی بیشتری دارند با نشاط‌تر از افرادی هستند که خودشان را در این دنیا تنها می‌بینند. هر چه که موقعیت شغلی افراد در سلسله مراتب قدرت بالاتر می‌رود و احساس کنترل افراد و مشارکت آنها در تصمیم‌گیری‌های سازمانی افزایش می‌یابد، احساس شادی نیز افزایش می‌یابد.

افسردگی دشمن درجه یک نشاط

بنابر اعلام دفتر سلامت روان وزارت بهداشت، افسردگی مشکلی است که امکان دارد در هر زمان به وجود آید. این بیماری

موجب رنج انسان‌ها، زیان‌های اقتصادی و حتی مرگ می‌شود. افسردگی زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی فرد مبتلا را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با وجود شیوع گسترده اختلال افسردگی بسیاری به دلیل نا آشنایی با علایم این بیماری، درصدد درمان آن بر نمی‌آیند. این در حالی است که عوارض افسردگی از جمله کاهش کارایی شغلی، غیبت‌های مکرر، به خطر افتادن امنیت شغلی و ایجاد آشفتگی در خانواده در موارد بسیاری باعث ایجاد مشکل برای اعضای خانواده و همکاران در محیط کار می‌شود. افسردگی یکی از مهمترین دلایل افت شادی جمعی و نشاط اجتماعی است.