بسم الله الرحمن الرحیم

گرد آورنده :

موضوع : بهداشت روان

10 اکتبر هر سال میلادی (مطابق با 18 مهر ماه 1395) از طرف فدراسیون جهانی بهداشت روان به عنوان "روز جهانی بهداشت روان " نامگذاری شده است.

در ایران هفته پایانی مهر ماه (24 تا 30 مهر) به نام "هفته بهداشت روان" نام گذاری شده است.

بهداشت روان علمی است برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی که زندگی افراد را در کودکی و نوجوانی تا بزرگسال و پیری را در بر میگیرد.بهداشت روان،دانش و هنری است که به افراد کمک می کند تا با ایجاد روش های صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگار باشند.سازمان جهانی بهداشت ،بهداشت روانی را چنین تعریف می کند : فرایند توانا سازی مردم برای بهبود افزایش تسلط بر سلامتشان و دیگر متخصصان بهداشت،بهداشت روانی را به این صورت تعریف کرده اند : علم و هنر و کمک به مردم برای تغییر شیوه زندگیشان به منظور رسیدن به کمال مطلوب سلامتی.در حقیقت بهداشت روان را می توان یکی از قدیمی ترین موضوعات به شمار آورد زیرا بیماری های روانی از زمان های قدیم بوده است به طوری که بقراط در حدود 400 سال قبل از میلاد عقیده داشته که بیماران روانی را مانند بیماری جسمی باید درمان کرد تقریبا از سال 1930 یعنی بعد از تشکیل اولین کنگره بین الملی بهداشت روان بود که این رشته به صورت جزئی از علوم پزشکی در آمد و سازمان های روان پزشکی و مراکز پیشگیری در کشور های مترقی یکی بعد از دیگری فعالیت خود را شروع کردند.

وجود افراد سالم از شرایط مهم و اساسی برای رشد یک جامعه است و جامعه ای که به سلامت جسم و روان و اعضاء خود توجه می کند ضمن عدم صرف هزینه های سرسام آور درمانی انسان های سالم نیز پرورش می دهند که این خود ضامن رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است.

والدین به عنوان اولین معلم کودکان وظیفه خطیری نسبت به انسان سازی و حفاظت از بهداشت روانی و شخصیت فرزندان دارند والدین ابتدا باید نیاز های اساسی فرزندان از جمله احترام و مسئولیت،پذیرش در گروه را مورد توجه قرار دهند و زمینه را برای تامین هر یک فراهم سازند زیرا اگر فرزندان قبول داشته باشند که خانواده آنها را می پذیرد احساس ارزش و احترام می کنند.

در یک کلام ، والدین باید الگوی عملی در مسائل اجتماعی،دینی و مذهبی باشند.

 برای دستیابی به بهترین شکل بهداشت روانی افراد باید شکست های خود را بپذیرند ، انعطاف پذیر باشند، در زنگی هدف داشته باشند،خودکار آمدی و خود گردانی لازم را برای افزایش اعتماد به نفس و احساس کفایت و پختگی داشته باشند.به همین منظور و برای کمک به بهداشت روانی باید زمینه های آسیب پذیری خود را در یابیم، زمان خود را مدیریت کنیم . نه خود کم بین باشیم و نه خود بزرگ بین، با انجام به موقع کارها از احساس درماندگی جلوگیری و با دیگران روابط صمیمی برقرار کنیم .

بیماری های روانی از بدو پیدایش بشر وجود داشته و هیچ فردی،از هیچ طبقه اقتصادی،اجتماعی خاصی در مقابل آنها مصونیت نداشته و خطری است که بشر را مرتباً تحدید میکند.

خوشبختانه نهضت بهداشت روانی در نیم قرن اخیر افکار غلط و خرافات در مورد این بیماری ها را کنار گذاشته و نشان داده که اولا بیماری های روانی قابل پیشگیری بوده و ثانیا در صورتی که مانند سایر بیماری ها به موقع تشخیص داده و تحت درمان قرار گیرند.

هدف اصلی بهداشت روانی پیشگیری از وقوع ناراحتی ها و اختلال های جزئی رفتار است و ارتقاء سلامت بهترین شکل بهداشت روانی است در این زمینه لازم است جامعه از طریق آموزش های رسمی و غیر رسمی از ابتلاع جمعیت سالم به بیماری های روانی جلوگیری کند و افراد را بر علیه بیماری ها واکسینه کند.زیرا علاج واقع، قبل از وقوع باید گردد.

منبع: سایت دانشگاه تهران و دانشگاه شیراز با تشکر،دبیرستان دکتر معین