

رهیافتی بر بهداشت روان

مولفان:

فداسکندری

آرمان آج

ویراستار: دکتر مهدی یوسف وند

انتشارات نویان

۱۳۹۷

پیشگفتار مولفان:

از عوامل اساسی توسعه پایدار و همه جانبه، توجه ویژه به جمعیت جوان به عنوان قشر صاحب تفکر و اندیشه است. پرورش استعدادها و قابلیت‌های افراد هماهنگ با نیازها و تحولات جامعه می‌تواند زمینه تحقق اهداف تعریف شده آرمانهای یک ملت رافراهم سازد. زندگی خیلی از افراد معمولا با تنش‌ها و فشارهای متعددی همراه است که به صورتهای مختلف سلامت اجتماعی آن‌ها را تهدید می‌کند. این تنش‌ها تا حدی از محیط دانشگاه و از فشارها و محدودیتهای ذاتی در زندگی افراد سرچشمه می‌گیرد. این روابط خارج از سیستم دانشگاه هم می‌تواند منابع تنش و فشار و ناراحتی باشند و فشار ناشی از محیط دانشگاه را تقویت کنند و هم می‌تواند با ابراز حمایت و پشتیبانی عاطفی، تنظیم هیجانات و کاربرد مکانیسم‌های دفاعی افراد را در مقابل فشارها و تنش‌های ناشی از محیط دانشگاه حفاظت نمایند توجه به این عوامل خارج از نظام دانشگاهی می‌تواند دسترسی به هدف ارتقاء سطح سلامت روانی و کارائی درسی و اجتماعی افراد را تسهیل نماید.

سلامت از واژه‌هایی است که بیشتر مردمان با آنکه اطمینان دارند معنای آن را می‌دانند، تعریفش را دشوار می‌یابند. در فرهنگ‌های گوناگون تعریف‌های بسیاری از سلامت شده است: در فرهنگ **وبستر** سلامت وضع خوب و عالی بدن، اندیشه و روح و بویژه بر کنار بودن از درد یا بیماری جسمی تعریف شده است. در فرهنگ **آکسفورد** به معنی وضع عالی جسم یا روح و حالتی که اعمال بدن به موقع و به گونه مؤثر انجام شود آمده است. سلامت جسمی یا زیست‌شناختی، سلامت در کارکردهای بدن و حالت بهینه عملکرد

هر یاخته یا اندام بدن در هماهنگی کامل با بقیه اعضاست (کلارک،^۱ ۱۹۹۰). ابن سینا معتقد است: سلامت سرشت یا حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی انجام می گیرد و نقطه مقابل آن بیماری است (سجادی، ۱۳۸۳). سازمان جهانی بهداشت^۲ (WHO)، سلامت را بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه صرف نبودن بیماری و یا رنجوری تعریف می کند. بنابراین سلامت، منبعی برای زندگی روزمره است و نه برای هدف زندگی که علاوه بر ظرفیتهای جسمی بر منابع اجتماعی و شخصی تأکید دارد. سلامت دارای ۶ بعد مختلف می باشد: سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت عاطفی، سلامت معنوی، سلامت جنسی و سلامت اجتماعی که سلامت اجتماعی، مفهومی است که در کنار ابعاد جسمی و روانی سلامت مورد توجه قرار گرفته است، جنبه اجتماعی آن را با محور قرار دادن فرد، مورد بررسی قرار می دهد (سجادی، ۱۳۸۳).

بلوک و برسلو برای اولین بار در سال ۱۹۷۲ در پژوهشی به مفهوم سلامت اجتماعی پرداختند. آنها مفهوم سلامت اجتماعی را با درجه عملکرد اعضاء جامعه مترادف کرده و شاخص سلامت اجتماعی را ساختند. آنها تلاش کردند تا با طرح پرسش های گوناگون در ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامت فردی، به میزان فعالیت و عملکرد فرد برسند. آنها معتقد بودند که رفاه و آسایش فردی امری متمایز از سلامت جسمی و روانی است. براساس برداشت آنان سلامت اجتماعی در حقیقت هم بخشی از ارکان وضع سلامت محسوب می شود و هم می تواند تابعی از آن باشد. سنجش محتوای سلامت اجتماعی از ابتدا از طریق تمرکز بر فرد و در رابطه با تعاملات میان فردی مثلاً ملاقات با دوستان و مشارکت

۱-Clarke

۲ -World Health Organizaion(WHO)

اجتماعی (مانند عضویت در گروه‌ها) مورد سنجش قرار گرفت و در اندازه‌گیری ارکان عینی (مثلاً تعداد دوستان) و ذهنی (کیفیت روابط دوستانه) هر دو تعریف منظور شده بود. گروهی از کارشناسان در این تلاش بوده‌اند تا با عملیاتی کردن مفهوم ارتقاء سلامت اهداف کلی شعار "بهداشت برای همه" را با زمینه‌های اجتماعی سلامت در مفهوم عام پیوند بزنند.

آنان معتقدند که ارتقاء سلامت در حقیقت در برگیرنده زمینه‌های اقدام اجتماعی برای توسعه سطح سلامت است. ارتقاء سطح سلامت بر این اساس از دو طریق امکان‌پذیر است که یکی از آنها توسعه شیوه‌های سالم زندگی و اقدام اجتماعی برای سلامت است و دیگری ایجاد شرایطی است که نیمی در یک حیات سالم را امکان‌پذیر سازد. از سوی دیگر سازگاری، موفقیت و سلامت اجتماعی هر فرد به لحاظ فیزیکی و روان شناختی وابسته به چگونگی برخورد وی با شرایط و مشکلات پیش آمده است و اینکه برای کنار آمدن با این مسائل از چه راهبردهای هیجانی استفاده می‌کند (نجاتی، ۱۳۸۸).

تنظیم هیجان را می‌توان به عنوان فرآیندهایی که از طریق آن افراد می‌توانند برای اینکه چه هیجانی داشته باشند، و چگونه ابراز کنند، تاثیر بگذارند (گروس^۱، ۱۹۹۸). حسن‌زاده (۱۳۸۶) فواید و نقش هیجان‌ها را چنین بیان می‌کند: ۱- کنار آمدن و حل تکالیف اساسی زندگی ۲- سازگاری فرد با محیط‌های مادی و اجتماعی ۳- هماهنگی در رفتار ۴- انتقال احساسات به دیگران. پس یکی از نقش‌های هیجان در زندگی ما سازگاری فرد با محیط اجتماعی است.