



# نقش مراقبین بهداشت

## در آموزش بهداشت روانی دانش آموزان

سازمان بهداشت جهانی در تعریف سلامتی می گوید: سلامتی عبارت است از برخورداری کامل از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی بدون شک برای تأمین جنبه‌های جسمانی و اجتماعی و همه‌جانبه‌ای. بدون تلاش گسترده و دانش - لازم است و آرنجائی که دانش آموزان مدارس امیدهای نوظفنه آینده کشور می باشند، مسئولیتی بس عظیم برعهده مسئولین و کارگزاران بهداشتی است که با تلاش و پشتکار فزاینده‌ای بهداشت آنان را تأمین نمایند.



مراقبین بهداشت یکی از عوامل موثر تاءمین بهداشت مدارس و مخصوصاً " بهداشت روانی می باشند . آنها با معلومات بهداشتی خود می توانند حالات نوروتیکی و سایکوتیک را تشخیص ابتدائی داده و مادر را به روانپزشک معرفی نمایند . همچنین با ایجاد هماهنگی بین دانش آموز و اولیاء مدرسه و خانواده از بروز بسیاری اختلالات روانی پیش گیری نمایند ، بنابراین نقش آنها را درسه بعد می توانیم بررسی نمائیم :



در این نقش آموزش اصول مقدماتی بهداشت روانی شامل : - انطباق با محیط مدرسه - انطباق با معلم - انطباق با درس .

۱- مفاهیم اخلاقی

۲- مفاهیم اجتماعی

۳- تفهیم انگیزه های رقابت سالم و عدم احساس ناتوانی در موارد شکست درسی .

۴- کاهش یا از بین بردن آثار ترس های مرضی مخصوصاً " ترس از معلم و مدرسه .

۵- تشویق دانش آموزان به همکاریهای اجتماعی و از بین بردن علل افسردگی آنان .

۶- ایجاد روحیه احساس مسئولیت و کاهش احساسات منفی ، پوچ گزائی و بی هدفی .

آموزش صحیح ، اصولی و مداوم موارد فوق که اغلب دانش آموزان از درک آنان عاجز بوده و یا بلبل گوناگون آشنائی چندانی ندارند مسلماً

عامل مساعدی خواهد بود برای ایجاد محیط سالم روانی مدارس . بعنوان مثال در بخش انطباق که امر مهمی در بروز علائم نوروتیکی دانش آموزان می باشد اگر آموزش معقول و مناسب صورت گیرد دانش آموز از احساس تضاد ناشی از اختلاف محیط خانواده و مدرسه دچار سرگردانی و بهت نگردیده و خواهد توانست با بینش واقع گرایانه مسئله را قبول نماید . آشنائی به مفاهیم اخلاقی و اجتماعی سد محکمی است برای جلوگیری از اختلالات نوروتیکی . در اینجا توصیه میگردد مراقبین بهداشت کتب اخلاقی و جامعه شناسی را مطالعه نموده و با بهره گیری از تعالیم ارزشمند اخلاق اسلامی سعی نمایند دانش آموزان را به وظایف و تکالیف خویش آشنا سازند . مسلماً " دانش آموزی که احساس تعهد و مسئولیت اجتماعی نموده و نقشی برای خویش در شکوفائی جنبه های گوناگون جامعه تصور نماید کمتر دچار اختلالات روانی خواهد شد .

مسئله رقابت و عدم احساس ناتوانی در موارد محرومیت های درسی یکی از مشکلات اساسی دانش آموزان مدارس محسوب میگردد و اگر مراقبین بهداشت با آموزش های فردی و اجتماعی بتوانند به آنها تفهیم نمایند که اگر چه وجود رقابتی سالم و سازنده در امر تحصیل نتایج درخشانی دارد اما هرگز نباید شکست در اینگونه رقابت ها و یا احیاناً " محرومیت در امتحان موجب افسردگی و اختلالات نوروتیکی گردد . در اینجا اولیاء مدرسه و خانواده دانش آموز نقشی اساسی بعهده دارند و مراقبین بهداشت در برخورد با موارد مشابه آنها را

تشویق دانش آموزان به فعالیت های اجتماعی و ایجاد زمینه های فکری لازم برای احساس مسئولیت اجتماعی و دور افکندن افکار پوچ گریانه یکی از مهمترین وظائف آموزشی مراقبین بهداشت در مدارس می باشد. از آنجائیکه دانش آموزان آینده سازان کشور بوده و مدیریت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جامعه بدست آنان چرخش خواهد یافت، بنابراین سرمایه گذاری معنوی در تربیت صحیح و اصولی آنان اقدامی است ضروری و اجتناب ناپذیر. مسلمانان افزایش فعالیت های اجتماعی و انعطاف پذیری در مورد امور تعاونی و مشارکت بسیاری از اوقات خالی دانش آموزان را پرر نموده و در نتیجه آنها را از ابتلا به افسردگی های گوناگون نجات خواهد داد. میل به انجام ورزش های دسته جمعی شرکت در انجمن های علمی و ادبی، امور مددکاری، انجمن های خیریه و غیره از جمله مسائلی است که به دانش آموزان توان لازم را جهت انجام کارهای بزرگ اجتماعی آیندسده خواهد داد.



بدون شک هرآموزشی بدون داشتن ریشه های عمیق اعتقادی دوام و استحکام چندانی نخواهد داشت، در حقیقت آموزش بدون اعتقاد، کاشتن محصول در مزرعه ای است که از آبیاری محروم است. امروزه بخوبی تجسم عینی این واقعیت شگرف در زندگی روزمره مشاهده می گردد. بعنوان مثال پزشکی که سال ها رنج مطالعه مداوم و حفظ مطالب گوناگون را بخاطر کسب عنوان دکتری در امور طبی بر خود هموار نموده و در رشته مربوطه بدرجه اجتهاد رسیده

به خطرات فشارهای تحمیلی به دانش آموز متوجه ساخته و تاکید نمایند که توان روانی و فیزیکی دانش آموز نمی تواند با خواسته های اغراق آمیز و غیر واقع بینانه آنها سازگار باشد. بعنوان مثال برخی از والدین با مشاهده نمرات پائین فرزندان شان شروع به سرزنش یا احیاناً تنبیه آنان نموده و برعکس در مدارس برای نمرات بالا جوایزی مشروط در نظر میگیرند که دانش آموز بخاطر علاقه شدیدی که به جایزه وعده داده شده دارد بیش از توان روحی و جسمی خودش تلاش و فعالیت مینماید. در اینگونه موارد شکست بخاطر ترس از تنبیه و نرسیدن به نمرات بالا بخاطر محروم شدن از جایزه مورد علاقه منجر به نوعی افسردگی و ناراحتی روحی میگردد.

فوبی یا ترس مرضی از عوارض فشارهای روانی بوده و ریشه آن را باید در خانواده و سپس مدرسه جستجو نمود. عدم امنیت خانوادگی و اختلافات شدید والدین و تهدید و تنبیهات بی اساس می توانند آرامش روحی دانش آموز را مختل نموده و او را به نوعی وا همه مبتلا سازند نظیر اسکول فوبی - تیچر فوبی - اسپورت فوبی و غیره.

مراقبین بهداشت باید با آموزش والدین و اولیاء مدرسه آنها را از اعمال روش های خشونت بار منع نموده و ترتیبی دهند که دانش آموز در نهایت فراغ فکر مشغول مطالعه گردد.

ضمناً در موارد برخورد با دانش آموزانی که به نوعی از فوبی دچار هستند آنها را به مراکز مشاوره و یا روانپزشک معرفی نمایند.

۲- آموزش های اجتماعی به منظور جلب توجه دانش آموزان به کارهای گروهی و واگذار کردن مسئولیتهای اجتماعی .

۳ - ایجاد ارتباط صحیح و اصولی بین دانش آموزان و اولیاء مدرسه .

۴- مشاوره با روان شناس و روان پزشک در مورد دانش آموزانی که به نحوی پاره‌ای اختلالات شخصیتی در آنها مشاهده میگردد .

۵- تماس و مذاکره با اولیاء دانش آموزان بد

متاسفانه بعلت نداشتن اعتقاد کامل به حرفه مقدس خویش با گرایش به مظاهر مادی زندگی و تمسک به شیوه‌های تجارت جهت مال اندوزی بیشتر آنچنان لطمه‌ای به حرفه خویش می زند که هیچ دشمنی را این توانائی نخواهد بود بنابراین از محیط خانواده و مدرسه باید دانش آموزان را افرادی معتقد و مومن به شخصیت و مسئولیتهای خویش بار آورد . باید مفاهیم جهان بینی بتدریج به آنان آموخته شود



منظور آشنائی با مشکلات خانوادگی .  
 - همکاری با انجمن اولیاء و مدرسه (مربیان) به منظور تحقق اهداف بهداشت روانی .  
 بنابراین مراقبین بهداشت با آشنائی به مبانی اولیه بهداشت روانی شامل :  
 - احساس احترام شخص به خود و دیگران .  
 - شناخت محدودیت‌های روانی و فیزیکی خود و دیگران .

فلسفه حیات ، ایدئولوژی و مسائل مذهبی در انسجام و نظم خاص به فرد فرد آنها بیاد داده شود .



کمک به دانش آموزان در کاربرد فراگیری های بهداشت روانی شامل :

۱- مصاحبه‌های فردی جهت شناخت مشکلات روانی دانش آموزان و راهنمایی آنان .

چهارم : عواقب و خیم خشونت ، طرد و تنبیه دانش آموزان توسط معلمین و مسئولین اجرایی مدارس با سخن رانی و انتشار مجلات و نشریات مختلف بازگو گردد .

پنجم : ساعاتی از آموزش عمومی دانش آموزان به آموزش بهداشت روانی اختصاص یافته و با استفاده از فیلم و اسلاید مسائل مهم و قابل استفاده بازگو گردد .

ششم : باگسترش جنبه‌های ورزشی و تفریحی سالم از گرایش دانش آموزان به اختلالات و انحرافات نظیر اعتیاد به سیگار ، مواد مخدر و مواد مضره دیگر جلوگیری شود .



— شناخت روابط علت و معلولی در رفتارهای روزمره .

— آشنائی به نیازها و محرکهائی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان میگردد .

می توانند در تشخیص مقدماتی حالات نوروتیک موفق گشته وبا آموزش های مداوم و پی گیری منطبق با اصول علمی بهداشت روانی اقدامات مفیدی را انجام دهند .

درخاتمه به منظور اعتلای سطح بهداشت روانی مدارس که مآلاً " منجر به تعلیم و تربیت سازنده دانش آموزان میگردد پیشنهاداتی ارائه نموده و رجای واثق دارم مسئولین محترم در توجه به آنها دقت بیشتری نموده و سعی خواهند فرمود بهداشت روانی را که متأسفانه بعلل گوناگون در بونه فراموشی فرو رفته بود جانی تازه بخشند

#### پیشنهادات :

اول : مراقبین بهداشت یک دوره فشرده درس های بهداشت روانی را حداقل درسه ماه گذرانده و به اخذ گواهی نامه ای در این مورد نائل آیند .

دوم : یک سیستم مرتبط از روان پزشک روانشناس و مراقب بهداشت بمنظور شناخت اختلالات روانی دانش آموزان و ارائه روشهای پیشگیری و احیانا " در مواردی درمان ، بوجود آید .

سوم : انجمنی بنام انجمن بهداشت روانی توسط مراقبین بهداشت در مدارس تشکیل و با همکاری اولیاء خانواده و مدرسه اقدامات وسیعی در جهت پیاده نمودن اصول بهداشت روانی مدارس آغاز گردد .

تهیه شده در : حوزه معاونت بهداشتی سازمان منطقه ای بهداشتی آذربایجان شرقی — اداره آموزش بهداشت — مردادماه ۱۳۶۵

