

شیوه‌های تأمین و حفظ بهداشت روانی

مهندس پریش حلیم سرشت
مهندس اسماعیل دل پیشه

اگر خواهان روانی سالم هستیم، باید از بروز فشارهای مختلف، دلهره‌ها، ترس‌های بی‌مورد، تنش‌های عصبی، خستگی‌ها و ناراحتی‌ها در زندگی خود پیشگیری کنیم و در برابر شکست‌ها، ناامیدی‌ها و پیش‌آمدهای غیرمنتظره نیز هرگز سستی از خود نشان ندهیم، زیرا در هر حال زندگی و طبیعت دارای قوانینی است که تمام آنها مورد پسند ما نیست. آنچه مهم است شیوه برخورد افراد با ناامیدی‌ها و مشکلات زندگی است.

سالهای گذشته، مثلاً بیست یا سی سال قبل وجود داشت تفاوت فاحشی پیدا کرده است. امروزه در همه امور سرعت و شتاب‌زدگی به چشم می‌خورد و گروه کثیری از مردم با مشکلات و نگرانی‌های حاصل از این شتاب‌زدگی مواجه هستند. اغلب مردم در حل مشکلات و برطرف کردن نگرانی‌های خود اسیر اضطراب و دلواپسی هستند که این امر به نوبه خود موجب بروز حالات عصبی و بیماریهای روانی در آنان می‌گردد.

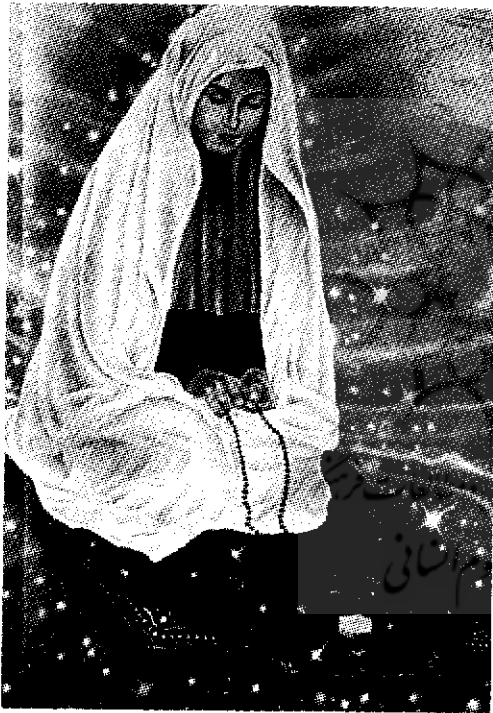
فشار و ناراحتی در انسانها به ندرت از یک مشکل خاص ناشی می‌شود، زیرا در واقع هر مشکلی را مجموعه‌ای از عوامل مختلف ایجاد می‌کنند. اما به‌طور کلی می‌توان گفت تغییراتی که در محیط اجتماعی و نحوه زندگی خانوادگی پدید آمده، سهم به‌سزایی در ایجاد مشکلات و بروز ناراحتی‌های مختلف ایفاء می‌نماید. زندگی امروزی، ما را هر چه بیشتر در

برای اینکه هر انسانی بتواند بطور مؤثر و سازنده به انجام کارها بپردازد، به خوبی با دیگران سازش نماید، از زندگی خود رضایت نسبی داشته باشد و به واقعیات زندگی با دید منطقی تری بنگرد، باید علاوه بر تن سالم، از روانی سالم نیز برخوردار باشد. برطبق تعریف، بهداشت روانی به معنای پیشگیری از پدید آمدن بیماریهای روانی و سالم‌سازی محیط روانی اجتماع است تا افراد جامعه بتوانند با برخورداری از تعادل روانی، با عوامل محیط خود رابطه و سازگاری صحیح برقرار کنند و به هدف‌های تکامل انسانی برسند. به بیان دیگر بهداشت روانی، کاربرد معیارها یا ضوابطی است که از شیوع بیماریهای روانی می‌کاهد و سلامت روان افراد اجتماع را تأمین می‌نماید.

متأسفانه زندگی در اغلب جوامع امروزی، از لحاظ محیط و نحوه زندگی، با آنچه در

نشان ندهید.

- ۶- در مقابل مصائب سخت و ناگوار مقاوم باشید و هرگز سستی از خود نشان ندهید.
- ۷- در تمام کارها توکل بر خدا کنید و با انجام فرایض دینی، همیشه به یاد خدا باشید که این امر در فرو نشانیدن بسیاری از هیجانات این جهان مادی و معطوف نمودن ذهن به جهان ابدی نقش غیر قابل انکاری دارد.
- ۸- متکی به خود و خدای خود باشید.



معرض خستگی و کوفتگی و جنب و جوش زیاد قرار می‌دهد و شخص بی‌وقفه باید در مقابل سر و صدا، چشم و هم چشمی با دیگران، موقعیت‌های دشوار و پیچیده، مشکلات شغلی و غیره تلاش کند.

امروزه متأسفانه میلیون‌ها انسان مثل محکومین به اعمال شاقه، برای خرید انبوه وسایلی که به سادگی می‌توان از کنار خیلی از آنها گذشت، جان می‌کنند. زندگی جدید با پیچیدگی و تنوع عظیم آن، ناگزیر موانع و مشکلات زیادی سر راه انسانها قرار می‌دهد. در مقابل انسان امروزی، هزاران راه گوناگون برای انتخاب و تصمیم‌گیری وجود دارد که این تنوع راه‌ها می‌تواند منشاء کشمکشهای درونی، مرجد دلواپسی و اضطراب و بسیاری از بیماریهای روان‌تنی باشد.

بنابر آنچه گفتیم و با توجه به اینکه هیجانات و فشارهای روحی در زندگی روزمره باعث بروز بیماریهای متعدد در ارگانهای مختلف بدن می‌شود و لازم است به هر نحو از آنها پیشگیری به عمل آید، در این مقاله به ذکر نکاتی می‌پردازیم که رعایت آنها در پیشگیری از این پدیده عصر تکنولوژی و زندگی ماشینی، حائز اهمیت فوق‌العاده است. اهم این توصیه‌ها عبارتند از:

- ۱- بدن خود را قوی و سالم نگهدارید.
- ۲- از بیکاریهای ممتد و خسته کننده و کارهای طاقت فرسا بپرهیزید.
- ۳- از قبول چندین کار و مسؤولیت‌های چند جانبه بپرهیزید.
- ۴- فعالیت شغلی خود را با تحمل بدنی خود متناسب کنید.
- ۵- نسبت به ادامه زندگی، هرگز بی‌علاقگی

- ۹- در رفتن به مجالس ترحیم کوتاهی نکنید و گهگاه بر مزار آشنایان خود بروید تا با اندیشه در عاقبت انسانها که چیزی جز مرگ و آرمیدن زیر خاک سرد و تیره نیست، از افراط‌کاریها، حرص و طمع و انجام اعمال خلاف انسانی برحذر باشید.

۲۸- ورزش و استنشاق هوای آزاد و پاک را فراموش نکنید.

۲۹- به سوی طبیعت بروید و از زندگی مصنوعی بپرهیزید. زیبایی‌های طبیعت را ببینید، به آنها بیندیشید و به خوبی‌ها فکر کنید.

۳۰- برای انجام کارهای فکری، جای راحت و خلوتی را انتخاب کنید.

۳۱- خود را از سر و صدای ناخوشایند محیط دور کرده، سعی کنید مسکن خود را در جای خلوت و خوش آب و هوا انتخاب نمایید

۳۲- در برقراری روابط جنسی افراط نکنید.

۳۳- از داد و فریاد بیهوده خودداری کنید و در

۱۰- زیاده از حد پابند این دنیای فانی نگردید و به جمع آوری مال دنیا حریص نباشید.

۱۱- تا جایی که مقدر است زندگی ساده‌ای برای خود فراهم نمایید و از تدارک زندگی پر زرق و برق، به دلیل چشم و هم چشمی با دیگران، جداً خودداری کنید.

۱۲- امیال و آرزوهای خود را کنترل کنید.

۱۳- با همه افراد، به ویژه با خانواده و بستگان خود با احترام رفتار کنید و هرگز درصدد توهین و تحقیر کسی نباشید.

۱۴- خندان و گشاده‌رو باشید.

۱۵- به شیوه‌ای واقع‌بینانه عمل کنید و از اوهام و خرافات برحذر باشید.

۱۶- حسود و کینه‌توز نباشید و از حسرت بپرهیزید.

۱۷- از تلقینات سوء و ناهنجار اجتناب کنید.

۱۸- توقع بیجا و بی مورد نداشته باشید.

۱۹- از سوء ظن جداً بپرهیزید.

۲۰- واقع‌بین و خوش‌بین باشید.

۲۱- از آنچه انسان را زیاد هیجان زده می‌کند بپرهیزید.

۲۲- انعطاف‌پذیر باشید و در برابر رفتار دیگران، گذشت را فراموش نکنید.

۲۳- از مبارزه و مواجهه با مشکلات زندگی هرگز ناامید نشوید.

۲۴- رفتاری متناسب با سن و شخصیت خود داشته باشید.

۲۵- به اندازه کافی استراحت نمایید و از شب زنده‌داری‌های خسته‌کننده بپرهیزید.

۲۶- به حد اعتدال غذا بخورید و تغذیه سالمی داشته باشید.

۲۷- هفته‌ای یک روز استراحت کنید و سالی یکی دو هفته نیز به گردش و تفریح بپردازید.



سخن آخر اینکه اگر خواهان روانی سالم هستیم، باید از بروز فشارهای مختلف، دلهره، ترس بیمورد، تنش‌های عصبی، خستگی‌ها و ناراحتی‌ها در زندگی خود پیشگیری کنیم و در برابر ناامیدی‌ها، شکست‌ها و پیشامدهای غیرمنتظره نیز هرگز سستی از خود نشان ندهیم، زیرا در هر حال زندگی و طبیعت دارای قوانینی است که تمام آنها مورد پسند ما نیست. مثلاً این روش طبیعی زندگی است که اغلب والدین هر کس، قبل از او جهان را ترک کنند و او را تنها بگذارند، زیرا هر کس که به دنیا می‌آید، دوران کودکی و جوانی و میانسالی را می‌گذرانند و بالاخره روزی پیر می‌شود و می‌میرد. و یا تعداد کمی از آرزوهای جوانی صورت حقیقت به خود می‌گیرد. چیزی که در این میان بسیار مهم است، طرز برخورد افراد با ناامیدی‌ها و مشکلات زندگی است و در واقع، بهداشت روانی هر شخص مربوط به این طرز برخوردها می‌باشد.

منابع مورد استفاده:

- ۱- اصول بهداشت فردی، پرپوش حلم سرشت، اسماعیل دل‌پیشه، انتشارات چهر، چاپ سوم، ۱۳۷۴.
- ۲- پرستاری و بهداشت جامعه (۱)، پرپوش حلم سرشت، اسماعیل دل‌پیشه، انتشارات چهر، ۱۳۷۶.
- ۳- بهداشت روانی، سعید شاملو، انتشارات رشد، ۱۳۷۴.

مقابل مسائل روزمره، خونسردی خود را حفظ نمایید. در ضمن وقتی که عصبانی هستید، عصانیت خود را با یک فعالیت بدنی بیرون بریزید و در نظر داشته باشید که این عمل مانند یک دریاچه اطمینان، موقتاً شما را راحت می‌کند، ولی در حقیقت راه حل دائمی و عاقلانه برای حل مشکل شما نیست.

۳۴- از پرخوری پرهیز کنید و وزن خود را در حد متناسبی حفظ کنید.

۳۵- از مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر و محرک خودداری کنید.

۳۶- هرگز در اختلافات دیگران مداخله نکنید، مگر در فرصت‌های مناسب و محیط آرام و آن هم صرفاً برای رفع اختلافات طرفین.

۳۷- مشکلات عاطفی خود را در سینه دفن نکنید، اگر درد دل دارید با افراد مورد اعتماد به درد دل بپردازید تا موجب تسلی خاطر و آرامش شما گردد.

۳۸- حتی الامکان هر مشکلی را حل شده تصور کنید و در فرصت‌های مناسب در حل آنها بکوشید تا از بروز هیجانات در امان باشید. اگر در آن واحد، با چند مشکل مواجهید، بهتر است آنها را یک به یک حل کنید. تصمیم بگیرید که حل کدام مشکل مهمتر و واجب‌تر است تا تمام نیروی خود را بر آن مشکل متمرکز دهید. هنگامی که مشکل مزبور را حل نمودید، مشکلات دیگر را به ترتیب اهمیت مورد بررسی قرار دهید و راه‌حل‌های مناسب برای هر یک از مشکلات خود پیدا کنید.

۳۹- از مراقبت‌های پزشکی غافل نباشید.

۴۰- برای انجام کارهای روزمره، برنامه‌ریزی صحیحی داشته باشید و از عجله کردن‌های بی‌مورد خودداری کنید.