

بهداشت روانی تعلیم و تربیت دارید

دکتر ع : اعتماسی

روانشناس و عضو هیات علمی

مازبان سنجش آموزش کشور



ماده علوم انسانی و روانشناسی
پرتال جامع علوم انسانی

بهداشت روانی ترجمه کلمه لاتین Psychahygiene است و این بخشی از دانش بشری است که خود قسمتی از دانش روان پزشکی میباشد. کار بهداشت روانی پیشگیری و سامنت از پیشرفت بیماریها و همچنین بوجود آوردن استقلال روانی و نیز سعی در درمان بیماریها و بیماران است.

بهداشت روانی تقریباً از سال ۱۹۰۸ بوسیله Gliffard Beerss پایه گذاری گردید و پنج سال در بیمارستانهای روانی بود و بهمین جهت پیشنهاد کرد که باید به بیماران روانی کمک شود تا آنها بدین وضع مبتلا نشوند، در همان سال اولین مؤسسه بهداشت روانی در واشنگتن افتتاح شد او و همکارانش مایر سعی کردند و مؤسسه ای بنام انجمن بهداشت روانی بوجود آوردند در سال ۱۹۳۰ اولین کنگره بهداشت روانی تشکیل شد ولی بزودی اشکالات زیادی پیش آمد از جمله جنگ جهانی دوم شروع شد و کار این مؤسسه به تأخیر افتاد، تا اینکه در سال ۱۹۴۸ دومین کنگره بهداشت روانی تشکیل گردید این کنگره اهمیت زیادی پیدا کرد زیرا از تمام دنیا نمایندگان به مرکز آن که در شهر لندن بود گرد هم جمع شده بودند در همین سال بهداشت روانی از نظر جهانی به رسمیت شناخته شد و عضو یونسکو گردید و بدین وسیله وسایل پیشرفت و توسعه آن در تمام کشورها بوجود آمد و ترویج پیدا کرد و در این زمینه تحقیقات و پژوهش هائی انجام گرفت. همانطور که در بالا اشاره شد مهمترین اصول و هدف بهداشت روانی پیشگیری است که خود شامل سه قسمت است:

۱ - پیشگیری اولیه یا Primary که در آن سعی میگردد تا از ایجاد بیماریهای روانی



جلوگیری بعمل آید .

باعث عدم ثبات خلقی در کودک میشود .
بطور خلاصه در مرحله پیشگیری اولیه نکات
مهم زیر بچشم میخورد :

۱ - نکات بدنی ۲ - بیماریهای عفونی

۳ - اختلالات ژنی ۴ - در نظر گرفتن سموم

بدین ترتیب نقش بهداشت روانی قبل

از حاملگی خیلی زیاد است و میتوان از خیلی
کمبودها جلوگیری کرد مثلا از کمبود
اکسیژن ، جلوگیری از خوردن داروی کئین-

دار ، جلوگیری از کمبود ویتامین و بلاخره
جلوگیری از هیجانان روحی ، توجه به بیماری
مادران در زمان حاملگی .

تمام نکات فوق میتوانند نقش اساسی
در مورد بهداشت روانی داشته باشند .

اضطراب بتوبه بخود ، همراه با عدم آمادگی

مادر برای بچه دار شدن نیز تولید ناراحتی

روانی میکند و در این زمینه نیز باید دقت

کرد و توجه داشت که آمادگی بچه دار شدن

تنها نباید جنبه بدنی و بیولوژیکی داشته

باشد بلکه به مسئله بلوغ روانی و عاطفی و

ذهنی و فکری نیز باید اهمیت داد زیرا که

روانیات مادر در زندگی کودک میتواند کاملا

مؤثر باشد همانطور که تأثیرات دوران حاملگی

نیز روی بچه مؤثرند حتی اعتماد به نفس مادر

در زمان حاملگی میتواند نقشی داشته باشد کار

و فعالیت زیاد در دوران حاملگی نیز اثر سوء

در بچه میگذارد از همه مهمتر ترس از زایمان

نیز ضرر هائی در بردارد . در هر یک نکات فوق

و آنچه که باعث ناراحتی زن باردار می شود

عدم رضایت خاطر پدر منزل در باره بچه است

ترس از دختر یا پسر زائیدن نیز اهمیت دارد

ترس از زیز شدن بعد از زایمان ، تناسب سنی و

ازدواج زودرس ، وضع اقتصادی پدر در بوجود

آوردن نگرانی زن کاملا مؤثر است همینطور

بی توجهی اطرافیان زن حامله نسبت به مسئله

در اینجا میتوان باین مطلب اشاره کرد

که حتی قبل از تولد نیز میتوان اصول

بهداشت روانی را رعایت کرد مثلا از ضربه های

مغزی ، عفونتهای متابولیکی یا بیماریهای

هورمونی ، کار نکردن تیروئید ، سفلیس مغزی ،

تصلب شرائین ، پیشگیری از ازدواج های

بیماران شیتزوفرنسی و یا بچه دار شدن

الیگوفرنی میتوان جلوگیری کرد از طرفی

از هرگونه زخم یا ضربه هنگام زایمان باید

جلوگیری شود ، در دوران حاملگی خانم ها

باید دقت کنند که از نظر بدنی سالم باشند ،

استراحت کنند ، غذای صحیح بخورند ،

کمبود ویتامین نداشته باشند زیرا کمبود

ویتامین سبب عدم تکامل نسوج مغزی

میشود نکته دیگر اینکه از جایی که سموم

نیز روی ژنها اثر میگذارد امکان تغییر ژنها

وجود دارد لذا باین امر نیز توجه شود و از

سموم مختلف جلوگیری بعمل آید ، باید سعی

کرد که ناراحتی های روانی و فشارهای عاطفی

به زن حامله وارد نشود توهین بزین باردار و

یا ترس از اینکه فرزندش دختر یا پسر شده

یا نگرانی هائی از دوران زایمان زن حامله

را بیک جنون میکشاند بطوریکه جنونهای

بعد از زایمان نیز در اثر اشکالات محیطی

ایجاد میگردد وزن حامله را بحالتی میکشاند

که کنترل خود را از دست بدهد و سبب

بوجود آمدن هذیان و توهم میگردد بعد از

زایمان نیز باید رابطه صحیحی بین مادر و

بچه برقرار باشد .

هر فشار روانی روی مادر بطور ناخود

آگاه به فرزند سرایت میکند بعضی از رفتار-

های کودک در این زمان ارثی و غریزی است

ولی بعد از سه هفته قسمت اعظم رفتار کودک

اکتسابی میگردد .

از طرفی ازدواجهای پیش از موقع نیز

بارداری اوچگونگی رابطه زناشویی (اگر که رابطه زن وشوهر خوب باشد اعتماد بنفس در زن بوجود میآید) نیز فوق العاده اهمیت دارد. زمانی که زن وشوهر همدیگر را نفهمند امکان دارد برای بچه ایجاد اشکال بکند و ممکنست بچه دلسرد و نا امید گردد. احساس بچه این است که پدر و مادر از نظر اجتماعی و روانی قابل تحسین هستند و این امر باعث ایجاد اعتماد بنفس در بچه و راحتی او خواهد شد.

برعکس عکس العملهای رکیک بین پدر و مادر باعث رنجش خاطر بچه خواهد شد. یکی از انگیزه های ناخود آگاه بچه نیست بمادر این است که حتی وقتی که زندگی مادر را در خطر ببیند او نیز از خطر استقبال میکند در این زمینه دچار اضطراب میگردد و این امر قسمت اعظم ناراحتی های بچه خواهد شد. بچه دارای یک رابطه خصوصی با پدر و مادر خویش میباشد.

یک بچه در هر آن در زندگی، درخوشی ها و لذت های زندگی، رابطه سختی بین او و مادر بوجود میآورد، مادر باید ذهن بچه را از نظر احتیاج برای پدر و وضعیت او روشن کند برخلاف آنچه که متأسفانه معمول است و بچه ها از پدری ترسند و بیاورند جو عاطفی طور دیگری باشد بچه ها باید سرحد خود را بشناسند. بچه ها باید احساس قبول مقررات را بفهمند و توانائی خود را تشخیص دهند و باید بدانند که بعضی کارها را باید بکنند و بعضی را نباید انجام بدهند مسئله تنبیه آنچه نیست که از قکرما است بلکه بهترین تنبیه کم کردن نسبی محبت است در صورتیکه با تنبیه های بدنی بچه جری نیست. پدر اثر هوشی که دارد با کم و زیاد و کنترل محبت کار را انجام بدهد و بفهمد، سریان بد بعنوان همبازی باوی بازی کنند و از طریق مشکلات روانی را بر طرف سازند و

به ناراحتی های روانی وی پایان بخشد از جایی که بازی برای بچه از اهمیت خاصی برخوردار است بحدی که یکی از طرق درمانی بچه ها شمرده میشود لذا بوسیله بازی میتوان روح همکاری را تقویت نمود، بوسیله بازی میتوان به عمق روح بچه وارد شد در نتیجه میتوان:

اولاً میتوان نتیجه تشخیص را بکار برد ثانیاً نتیجه درمان را نیز میتوان بکار گرفت. در اینجا منظور از تشخیص فقط از نکته نظر بیماری نیست بلکه تشخیص ناراحتی ها و بیماری ها و استعدادها نیز مورد نظر است و بطور اخص منظور تشخیص کلی است و در مرحله بازی باید گفت تنها بوسیله زبان بازی است که بچه میفهمد و ما میتوانیم او را بررسی و روانکاو کنیم و در بکار گرفتن علاقه و استعداد باید دقت کرد در حین اینکه هر دو عامل لازم و ملزوم یکدیگرند ولی در تشخیص نباید اشتباه کرد زیرا که علاقه متغیر است ولی استعداد غیر قابل تغییر است از این نظر در مدرسه و آموزشگاه سریان باید نکات پرورشی و اصولی بهداشت روانی را دانسته و محیط سالم و آرام بخش جمعی برای کودکان فراهم کنند.

زیرا اصولاً بچه پس از اینکه به سن شش سالگی رسید وارد یک دنیای جدیدی میشود یا با اصطلاح یک دنیای جدیدی بروی او باز میشود در این مرحله از زندگی بهداشت روانی دوره ها را باقسام زیر تقسیم بندی میکند:

۱ - دوره قبل از دبستان ۲ - دوره دبستان ۳ - دوره بلوغ
از نظر اجتماع بین شش سالگی و بعد از آن خطی کشیده میشود همه استعدادهای مخصوص در این زمان بروز پیدا میکنند و بعد از ۵/۰ یا شش سالگی تکامل پیدا میکنند

بقیه در صفحه ۹۴



دیگر حس اجتماعی برای بودن در اجتماع موجود است. مثلاً بچه‌ای که توقع داشت دنبال پدر و مادر باشد یک مرتبه ممکنست بچه‌ای شود بعنوان عضوی از اجتماع و علاقه پیدا کند در اینکه در اجتماع باشد و دوست دارد دوستهای دیگری نیز در کنار خود داشته باشد.

از نکته نظر روانی میتوان بعضی نکات را در بچه بوجود آورد و بچه کم کم حس احترام بهمقررات در او بیدار میشود و حس میکند که باید مراقب باشد باید مقررات را رعایت کند تا اینکه مثلاً مورد علاقه معلم واقع شود از طرفی زمانی که او هیچکس را قبول نداشت که کسی باو حرفی بزند اکنون برای او واجب شده که تحت حیطه غیر از پدر و مادر باشد و اکنون حرف معلم و دیگران نیز باید قبول کند.

در اینجا باید گفت روشن است که اینهمه تحولات، زندگی بچه را طور دیگر نشان میدهد علاوه بر آن موضوعی را که پیش

میآید اختلافی است که بین ترکیب قبلی و فعلی وجود دارد. زیرا در اینجا از او میخواهند که کاری انجام بدهد و کاری بکند که دیگران او را درست بدارند، گاهی پیش آمد میکند که اختلاف شدیدی بین طرز تربیت در مدرسه و در منزل بوجود آید. البته این اختلاف ناشی از اشتباه کاری یا عدم اطلاع مربیان در مدارس است که پیش میآید ولی این اشتباه نباید باعث رنجش بچه بشود اگر کمبودهایی در تربیت منزل بچه دیده میشود باید در مدرسه جبران گردد از جایی که وظیفه تربیتی مربیان ایجاد میکند که بچه‌ها را حقیقت بین تر بار آورند زیرا که این امر در تطابق و سازگاری او در اجتماع امر مهمی بحساب میآید و این یکی از راهنمائیهای است که از بعضی از اختلالات روانی میتواند جلوگیری کند برای اینکار سعی شده در تمام دنیا از مدارس اولیاء استفاده شود و همکاری زیادی بین مدرسه و اولیاء وجود دارد.

