

از : دکتر منصور اشرفی

اهمیت بهداشت روانی

مقدار زیادی از جنایات بوسیله کسانی انجام میگردد که دارای تعادل روانی درستی نمیباشند. و اکثراً وقت دادگماهای جزائی، مأمورین تحقیق و دستگاہ پولیس صرف تعقیب این قبیل اشخاص میگردد. عده زیادی در زندانها پسر میبرند که از لحاظ روانی متعادل نمیباشند.

بیماریهای روانی مانند بیماریهای جسمی و میکروبی قابل پیشگیری و پیشبینی و مداوا هستند و از دایره علت و معلول خارج نیستند.

عده زیادی از بیماریهای روانی مستقیماً از رنجوری بدن و بیماریهای جسمی ایجاد میشوند و عدهای نیز در اثر شرایط محیطی و استعدادهای ارثی بوجود میآیند ولی بهرحال تن و روان یک واحد بهم پیوسته هستند و در یکدیگر اثر متقابل میگذارند پس دلیل ندارد که بیماریهای جسمی قابل پیشگیری باشند ولی بیماریهای روانی نباشند. اگر چنانچه جوامع قدیمی فراتر نهند و در توسعه و تعمیم بهداشت روانی بکوشند از قتل و جنایات و خودکشیها و سایر انحرافات اخلاقی بمقدار قابل توجهی کاسته خواهد شد.

امروزه نیروی یک جامعه مترقی منحصر بقدرت جسمانی افراد آن نیست بلکه عقل و تکنیک و ابتکار در مرحله اول قرار دارند. عقل یک جامعه عبارتنست از مجموعه عقول افراد آن و جامعه ای مفتخر و

سر بلند و نیرومند است که عقل آن بزرگ و درخشان باشد.

صرف نظر از جنونهای آنی و ناگهانی اغلب عدم تعادلهای روانی قابل پیش بینی و پیش گیری هستند. من باب مثال مردی در حدود دو سال قبل در بخش ۶ تبریز ذر يك محله فقیر نشین بطرز بسیار فجیع زن باردار و دوفرزند صغیر خود را با ساطور کشت. درست است که او در اثر يك جنون آنی اقدام باینکار کرد ولی تا کسی وضع زندگانی و معیشت و سابقه وی را در نظر نگیرد نمیتواند بانگیزه قتل پی ببرد. او نیز مثل هر پدر و هر شوهر دیگر دارای عاطفه و علاقمند به خانواده و نوردیدگان خود بوده است ولی فشار زندگانی و فقر و تهیدستی و ادامه زندگی با چهار سر عائله در يك اطاق محقر روز بروز روان و تن وی را فرسوده کرده و هر چه از اداره خانواده و تأمین معیشت آن عاجز تر شده عصبانی تر و ناراحت تر و مضطرب تر گردیده تا جائیکه باندك چیزی ناراحت و متعبر میگردد بر سر هیچ و بوج با زنت مرافعه میکند و بدون اینکه از ته دل بخواهد رشت را بقصد کشت می زند و میکشد. کودکانش میانجی گری میکنند پدر در يك حالت عصبی آنان را نیز از پای در می آورد و سپس در حیاط را از عقب قفل و خود از راه نربان فرار می کند و بعداً هم دستگیر میشود. حالا باید منصفانه تفاوت کرد که آیا این شخص بطور مزمن مبتلا به بیماری روانی نبوده است؟ محققاً با شرح حالی که ذکر شد از مدتها قبل عدم تعادل روانی داشته است و بطور یقین اگر قبل از وقوع جنایت، تحت معالجه قرار میگرفت قطعاً بهبود می یافت و امروز نه تنها خانواده خود را منهدم نکرده و پشت میله های زندان نبوده بلکه يك عضو فعال جامعه نیز محسوب میشود.

این قبیل انحرافات روانی مختص اشخاص بیسواد و فقیر نیست و در طبقات روشن و مرفه جامعه نیز نظایر آن زیاد اتفاق می افتد. سه ماه پیش نیست که جوانی که دانشجوی سال چهارم دانشکده پزشکی بود بدون هیچ علت قانع کننده ای پدر خود را بطرز وحشتناک کشت. همه کس از مهر و عاطفه پدر و فرزند بی خوبی آگاهی دارند هیچ فرزند عاقل نه تنها اقدام به چنین حرکتی نمیشد حتی به دلشنکی ساده پدر خود نیز راضی نمیشود. این چنین جنایات فقط از اشخاصی سر میزند که دارای عدم تعادل روانی باشند و عقده روانی این جوان از مدتها قبل وجود داشته است و شاید بزمان کودکی وی برسد و بعدها اختلافات خانوادگی این عقده را شعله ور ساخته است. در هر صورت این جوان از نظر درونی براحتی قابل اصلاح بوده است. گاهی عقده درونی و عدم تعادل روانی در طبقات مرفه جامعه نیز باعث قتل و جنایت و حتی خودکشی میگردد. سه سال قبل ف الف در تبریز با داشتن تمام امکانات مالی و شهرت و اقتدار و خانواده خوب و بچه های مهربان با شلیک طیاره به شقیقه خود به زندگانیش پایان بخشید و خانواده ای را عزادار ساخت.

حالا مقصر واقعی این جنایات و خودکشی‌ها کیست‌ها؟ جواب يك كلمه است (جامعه). امروز نه تنها يك نفر و ده نفر بلکه ده‌ها هزار نفر بمراحل خفیف بیماری‌های روانی مبتلا هستند. زندگانی ماشینی و استرس‌های مختلف هر آن بر شدت بیماری و تعداد بیماران می‌افزایند. آمارهای سازمان جهانی بهداشت تعداد روزافزون بیماران روانی را نشان میدهد اگر جامعه‌ای دوشادوش بهداشت جسم به بهداشت روان اهمیت ندهد خسارات جبران‌ناپذیری را متحمل خواهد شد. از نظر اقتصادی نیز همیشه پیش‌گیری و معالجه در مراحل اولیه خیلی ارزان‌تر از معالجه بیماری در مراحل حاد خواهد بود.

مسأله کمی توجه بمسائل بهداشت روانی مربوط به کشور ما نیست بلکه ملت‌های دیگر جهان نیز باین مسأله مهم چندان که درخور آنست توجه کافی مبذول نکرده‌اند. دیرزمانی نیست که پرزیدنت‌کندی در مقام ریاست جمهوری پر قدرت‌ترین و پر ثروت‌ترین کشور جهان در پیام مخصوص به کمیسیون مطالعه بیماری‌های روانی چنین گفت «ملت ما مدتهاست که درباره بیماری‌های روانی تصور کرده‌است. این تصور باید پایان پذیرد. اگر چنانچه ملت ما باید با قدرت و لیاقت زندگانی کند باید حداکثر استفاده را از نیروی انسانی ببریم... باید از وقوع بیماری‌های روانی در هر مکان و هر زمان که ممکن باشد جلوگیری کرد...»

چاره درد چیست؟ بهداشت روانی مسأله‌ای است بسیار دقیق و درخور توجه باید بیماران روانی را نیز مانند بیماری‌های جسمی قبل از رسیدن بمراحل خطرناك معالجه کنند. همچنانکه از آبله و دیفتری جلوگیری میکنند باید از اوان کودکی نگذاشت که ناراحتی و عقده‌های روانی در افراد جامعه بوجود آیند. برای این منظور يك برنامه دقیق و حساب شده لازم است. باید مراکز مهم پیش‌گیری و معالجه بیماری‌های روانی بوجود آیند تا اشخاصی را که از نظر روانی بعدم تعادل مبتلا هستند درمان کنند و در ضمن هر عملی را که باعث خستگی اعصاب و استرس میشود تا سر حد امکان از بین ببرند. باید خانواده‌ها را متوجه کرد که بیماری روانی چیزی نیست که باعث شرم و ننگ شود زیرا هیچکس را نمیتوان نکوهش کرد که چرا بیمار شده‌است. باید به خانواده‌ها تفهیم کرد همچنانکه مثلا برای مداوای پا درد به پزشك مراجعه می‌کنند برای رفع ناراحتی روانی نیز باید از پزشك استمداد کنند.

باید بموازات پیش‌گیری و معالجه مراحل خفیف بیماری آسایشگاه‌های روانی مطابق شأن زمان تجهیز گردند و توسعه یابند تا بیماران روانی مانند بیماران جسمی با احترام و عزت و راحتی مداوا شوند. بعد از آنکه این چنین بیماران بهبود یافتند و به جامعه برگشتند باید پیش‌از پیش وسایل راحتی آنان فراهم شود و از ایجاد هر گونه عقده روانی جلوگیری گردد باید مبنای دینی در افراد جامعه تقویت گردد

چه دین درجلا دادن روح زیباترین وسیله است برای مدارس مشاورین روان پزشک و روانشناس ترتیب شوند تا نوباوگان را از نظر روانی تحت مطالعه قرار دهند و در صورت مشاهده کوچکترین ناراحتی و عقده روانی به معالجه بپردازند و در عین حال آنان را به رشته ای از علم و فن سوق دهند تا بهنگام ورود به جامعه بهتر بتوانند قدرت خلاقه و ابتکار خود را بکار ببندند و مسئولیتی را که به عهده خواهند گرفت بخوبی انجام دهند.

تعلیمات بهداشت روانی در سطح کشوری اعم از دانشگاه و دبیرستان و شهر و روستاها گسترش یابند. و مراکز تحقیقات بهداشت روانی در دانشگاههای کشور بوجود آیند تا بعلل بیماریهای روانی و ریشه آنها در نقاط مختلف کشور پی ببرند و برنامه پیش گیری و تشخیص زودرس و معالجه بر اصول بستری و سرپائی را بر حسب زمان و مکان تعیین کنند.

باید در هر اجتماعی انجمن امداد بوجود آید تا مددکاران ورزیده آن مشکل اشخاص را از نظر بیکاری و مسکن و سایر فشارهای روحی تا حدودی حل نمایند.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
مركز جمع علوم انسانی