



آشنایی با بهداشت روان در ۳ گام

روان ما بیش از جسمان به بهداشت نیاز دارد

مینا محمد دوست

بهداشت روان چیست؟ در علوم تجربی اتفاق نظر بر سر تبیین و تعریف مسائل مختلف امر ساده تری است و رفتار هر شخص بنا بر عوامل بی شمار، می تواند شکل های متفاوت به خود گیرد. ضمن اینکه ما به لحاظ اخلاقی قادر نیستیم هر رفتاری را در شرایط آزمايشگاهی

تمايز های آشکار بهداشت جسم و بهداشت روان

نگاهی به زندگی بشر در گذشته‌های دور همواره توجه ما را به ذهن کنجکاو انسان جلب می‌کند. ذهنی که همیشه به دنبال چراها گشته و در پی یافتن پاسخ صحیح، هرچند به فرولانی مسيرهای نادرست را طی کرده اما در نهایت موفق شده است. اجداد ما در روزگاران دور تفاوت رفتارهای غیرطبیعی افرادی که به لحاظ روانی بیمار بودند را درک می‌کردند. شواهد حاکی از آن است که دلیل این به‌اصطلاح ناهنجاری‌ها را به عوامل ماورایی نسبت داده و برای درمان از روش‌های غیراخلاقی و آزار جسم به منظور دور ساختن نیروهای پلید از روان بیماران استفاده می‌کردند، اما در یونان به‌مرور و در سال‌های قبل از میلاد تفاوت‌هایی در دیدگاه‌ها نسبت به بیماری‌های روانی آشکار شد و پس از آن بقراط پدر علم پزشکی به آسیب‌های مغزی و دیگر تغییرات هورمونی و ارتباطی که بین آنها و بیماری‌های روانی وجود داشت، اشاره کرد. سپس افلاطون به ارتباط بین روان و رفتارهای غیرمنطقی اشاره کرد. به این ترتیب به‌مرور روش‌های خشونت‌آمیز با این دسته از بیماران کنار گذاشته شد و رفتارهای انسانی جایگزین شد و اما قرن شانزدهم میلادی به بعد به منزله نقطه عطفی، برای آغاز حرکت جامعه از زوال خرافی بودن در این حیطه به سمت برخورد علمی و انسانی به وجود آمد.

سازمان جهانی بهداشت، چنین تعریفی را برای این منظور ارائه داده است: بهداشت روان عبارت است از توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی. یعنی بر این اساس تنها نداشتن بیماری در این حیطه به معنای بهداشت نیست، بلکه در کنار آن شخص باید از توانایی‌های ذکر شده برخوردار باشد. پس سلامت روان جایگاه خاصی در کیفیت زندگی ما دارد و افراد با برخورداری از سلامت روان می‌توانند عهده‌دار نقش‌های مناسب فردی و اجتماعی خود باشند.

برای درک بهتر این مطلب جسم را مثال می‌زنیم. جسم سالم ارگانیکسی است که تمام مجموعه‌های آن در عین تفاوت در عملکرد، هماهنگ با هم فعالیت می‌کنند. به عبارتی اختلال در مجموعه وجود ندارد. جسم سالم، راحتی را تجربه می‌کند. آیا روان سالم نیز اینگونه است؟ در مورد روان سالم کمی بحث گسترده‌تر می‌شود. به طور مثال در سلامت روانی با در نظر گرفتن تعریف شخص اهل کجای این کره خاکی باشند، صرفنظر از درمان‌های متفاوت، به فرض آب مروارید همه جا یک بیماری و یک اختلال در اندامی به نام چشم است، اما برخورداری از سلامت روانی با در نظر گرفتن تعریف ارائه شده، در هر مکان و هر زمان می‌تواند شکل‌های متفاوتی به خود بگیرد. یعنی در مناطق مختلف بنا به فرهنگ، بسته به سن، بسته به روحیات فردی ما انسان‌ها، فاکتورهای بهداشت روان، در عین مشترک بودن در موارد زیربنایی، می‌تواند رنگ‌های متمایزی به خود بگیرد.

ما نمی‌توانیم به نوجوانی که بحران نوجوانی را پشت سر می‌گذارد به دلیل رفتارهای مناسب سنش، وی را عاری از سلامت روان بدانیم. با رفتار بومیان صحرائشین خیلی از مناطق کره زمین را که هنوز سنت‌های دیرینه و کهن خود را با گذشتن قرن‌ها حفظ کرده و تا حدی دور از تمدن امروزی هستند، با رفتار انسان شهرنشین امروزی در مرکز تمدن یکی دانسته و معیار سلامت روان این دو گروه را با هم بسنجیم. اما به هر حال مواردی هست که پایه و ریشه این سلامت را یکسان می‌کند و آن چیزی نیست جز فکر خوب که حال و رفتار خوب را به همراه دارد.

۲

یکی از دیدگاه‌هایی که به ما کمک می‌کند بتوانیم درک بهتری درباره بهداشت روان داشته باشیم، دیدگاه‌های نظریه پرداز نامدار اریک اریکسون است. اریکسون معتقد است جریان رشد در تمامی مراحل زندگی ادامه دارد و مسئله قابل توجه در این زمینه این است که در این مسیر، انسان طی هر دوره با بحران‌ها و تجارب ویژه مناسب با همان مرحله دست و پنجه نرم می‌کند. موفقیت یا عدم موفقیت در سیری کردن مسائل هر دوره، شخص را با تجربه‌های عاطفی خوشایند یا ناخوشایند مواجه می‌کند. مسلم است که تجربه‌های خوشایند، حال خوب را در فرد تثبیت کرده و به وی کمک می‌کند که تجربه‌های مرحله بعدی را بهتر درک کرده و بگذراند و بر عکس، تجربه‌های ناخوشایند چرخه نظم فرآیند رشد مناسب روان را با اشکال روبه‌رو می‌کند. مثلاً دوران بارداری برای جنین یکی از مراحل رشد است. تغذیه مناسب، حالات روحی خوب و محیطی که مادر در آن قرار دارد تأثیر فراوانی در بهداشت جسم و روان کودک دارد.

امروزه علم ثابت کرده که وضع روحی آشفته مادر با استفاده از مواد مخدر در این دوره، قطعاً سلامت روان نوزاد را به خطر می‌اندازد. پس از آن مرحله نوزادی است. در این سال‌ها آنچه کودک به آن برای داشتن سلامت روان نیاز دارد عشق، توجه بی‌قید و شرط و لمس کردن است. پس از آن نیز برآورده شدن نیاز ابراز وجود کودک در خانواده که مسبب پرورش احساس اکتا به خود در وی است، با بزرگ‌تر

با دنیای اطراف خود داد و ستد اجتماعی داشته باشیم

چنانچه فردی نتواند یکسری از تغییرات را بپذیرد و به نحو شایسته با آنها برخورد کند، درگیر استرس می‌شود. این عامل جزو عوامل اساسی در تعیین بهداشت روان است. استرس‌های طولانی،

مخرب‌ترین تأثیرات را روی سلامت تک تک ما دارند و مهم‌تر اینکه به شکل بیماری واگیر اطرافیان ما را نیز درگیر می‌کند. با کمی تأمل درمی‌یابیم که بسیاری از استرس‌های ما به خاطر تغییراتی است که نمی‌توانیم خود را با آنها وفق دهیم، یا پذیرای آن شرایط باشیم. این تغییرات صد البته بخشی اجتناب‌ناپذیر در زندگی ما هستند.

ما باارهای هیجانی مختلفی را تجربه می‌کنیم و نکته مهم این است که به شکل مناسب بتوانیم هیجان‌ها را مدیریت و جهت‌دهی کنیم. یکی از شیوه‌های مناسب در رویارویی با هیجان‌های ناشی از استرس، این است که سعی کنیم انعطاف داشته باشیم و شرایط به وجود آمده را بپذیریم و سعی کنیم راه‌حلی برای آنها پیدا و وجود آمده پیدا کنیم. این مسئله بسیار ساده‌ای است که ما اغلب از آن غافلیم. به این شکل که در مواجهه با رویدادی ناخوشایند، به جای تمرکز روی راه‌حل، به‌دفعات روی خود مشکل تمرکز می‌کنیم و نتیجه این می‌شود که استرس بیشتری تجربه می‌کنیم و از فاکتور سلامت روان دورتر می‌شویم.

پدیده دیگری که عامل مزاحم برای بهداشت روان است، بیگانگی فرهنگی است. یکی از مشخصه‌های دنیای امروزی، پیچیدگی روابط است. البته این پیچیدگی در کنار گسترده‌گی روابط، مسئله را کمی دشوارتر می‌کند. فرهنگ بسیار عمیق‌تر از یک شاخصه ساده در زندگی ما ایفای نقش می‌کند. فرهنگ بستری از بایدها و ناپایدهای نهادینه شده هر فرد است. افرادی که فرهنگ خود را گم می‌کنند، در اصل بخش مهمی از خویشتن خود را گم کرده‌اند.

بخشی از سلامت روان، در گرو این است که ما با دنیای اطراف خود داد و ستد اجتماعی داشته باشیم و داشتن فرهنگ واحد هموارکننده این راه است. کسی که تعامل اجتماعی ندارد، قطعاً احساس انزوا می‌کند. احساس انزوا، حس بوجی به همراه داشته و در چنین حالتی ما نمی‌توانیم فاکتور سلامت روان را برای چنین فردی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

سازمان جهانی بهداشت، چنین تعریفی را برای این منظور ارائه داده است: **بهداشت روان عبارت است از توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی. یعنی بر این اساس تنها نداشتن بیماری در این حیطه به معنای بهداشت روان نیست، بلکه در کنار آن شخص باید از توانایی‌های ذکر شده برخوردار باشد. پس سلامت روان جایگاه خاصی در کیفیت زندگی ما دارد و افراد با برخورداری از سلامت روان می‌توانند عهده‌دار نقش‌های مناسب فردی و اجتماعی خود باشند**

سازمان جهانی بهداشت، چنین تعریفی را برای این منظور ارائه داده است: **بهداشت روان عبارت است از توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی. یعنی بر این اساس تنها نداشتن بیماری در این حیطه به معنای بهداشت روان نیست، بلکه در کنار آن شخص باید از توانایی‌های ذکر شده برخوردار باشد. پس سلامت روان جایگاه خاصی در کیفیت زندگی ما دارد و افراد با برخورداری از سلامت روان می‌توانند عهده‌دار نقش‌های مناسب فردی و اجتماعی خود باشند**

است. یا در مکتب بوم‌شناسی، عوامل موجود در محیط فیزیکی می‌تواند تأثیرگذار روی سلامت یا عدم سلامت روان فرد باشد. در این نوشته می‌خواهیم ابعاد و زوایای مختلف بهداشت روان و شیوه‌های دستیابی به آن را در سه گام واکاوی کنیم. فراموش نکنیم که روان ما بیش از جسممان به بهداشت نیاز دارد.

شدن کودک حس کنجکاوی او نیز رشد می‌کند و با امر و نهی والدین وجدان اخلاقی او شکل می‌گیرد. بعد از آن وقتی کودک آموخته‌های خود را به پوته آزمایش می‌کنند، یعنی درواقع دست به عمل می‌زند، نیاز به تحسین دارد. البته تمامی این موارد در کنار نظارت والدین و جهت‌دهی به سمت مناسب است.

سپس نوبت مرحله نوجوانی است که در این مرحله انسان با سؤال‌های اساسی زندگی خود روبه‌رو می‌شود و بحران هویت، اینکه من چه کسی هستم و چه جایگاهی در اجتماع دارم و تلاش‌هایی که فرد در مسائل عاطفی دارد سازنده بخشی از روند سلامت روان وی است. بعد از آن دوره جوانی است، که فرد میل به ایجاد رابطه صمیمی دارد و عدم موفقیت در این زمینه می‌تواند وی را به انزوا بکشاند. بعد از آن مرحله میانسالی است که در این دوره چنانچه فرد در طول زندگی خود مراحل قبلی را مناسب گذرانده باشد، حالا توانایی انتقال این تجارب را به نسل بعد دارد و اما درنهایت دوره پیری است که می‌تواند در کنار ضعفی که به لحاظ جسمی بر فرد معمولاً غالب می‌شود، دوره رضایت‌مندی از آنچه وی طی زندگی انجام داده است، باشد. اما در این تعاریف ما واقف به این نکته می‌شویم که حرکت انسان، در

مسیر زندگی حرکتی است از دنیای درون به سوی اجتماع. این اجتماع ابتدا کوچک و محدود به خانواده است، سپس گسترده‌تر می‌شود. محرومیت‌ها، ناکامی‌ها و تعارض‌ها اگر به شکل مداوم و بلندمدت، در طول زندگی فرد و در مراحل مختلف تکرار شود سلامت روان او را به خطر می‌اندازد. ما در این دیدگاه دیدیم که هر دوره تغییراتی به همراه دارد.



در نظر بگیریم.

عامل بسیار مهم دیگری که تعیین‌کننده سلامت روان است، چیزی نیست جز محیط خانواده. مراحل رشد، در خانواده شکل می‌گیرد. کودک در محیط خانواده در شبکهای از روابط اجتماعی و عاطفی قرار می‌گیرد. بخش مهمی از ایدئولوژی‌های فرد در این مکان شکل می‌گیرد. پس ارتباط صحیح والدین با هم و فرزندان، نقش اساسی در سلامت روان یک نسل دارد. اینکه خود در مسائل تربیتی آگاه‌بوده و با آگاهی و

چنانچه فردی نتواند یکسری از تغییرات را بپذیرد و به نحو شایسته با آنها برخورد کند، درگیر استرس می‌شود. این عامل جزو عوامل اساسی در تعیین بهداشت روان است. استرس‌های طولانی، مخرب‌ترین تأثیرات را روی سلامت تک تک ما دارند

سبک رفتار

وسواس، شایع‌ترین اختلال شخصیت

آنان صد بار همه چیز را چک می‌کنند!

و دیگران از آن انتقاد کنند. اساساً نسبت به دیدگاه‌های اجتماعی، خصوصاً انتقاد حساس هستند و به گونه‌ای افراطی خود را مسئول وقایع پیرامون می‌دانند.

به‌طور خلاصه نظم، کله‌شقی، لجاجت، خودرأیی، کمال‌گرایی، دقت، خساست، قناعت‌پیشگی، ثبات‌قدم، قابل اعتماد بودن و اخلاق‌گرایی از خصوصیات افراد وسواسی است. همچنین تحت‌استرس رفتارشان قالبی و ششویه به مناسک می‌شود. اما آنچه حائز اهمیت است و در درمان نیز باید به آن پرداخته شود، احساس گناه است.

به گفته شاپیرو (۲۰۱۱) احساس گناه، یکی از عواملی است که در این اختلال نقش بسیار مهمی بازی می‌کند و می‌تواند بر شدت این اختلال بیفزاید یا بر نتایج درمان، نتایج منفی داشته باشد. احساس گناه، تولید اضطراب می‌کند و فرد برای رهایی از اضطراب دست به اعمال جبرانی می‌زند که در طول زمان شکل تکرار و مناسک به خود می‌گیرد.

■ ■ ■

کلمه لاتین Obsession یعنی مصادره،اشغال کردن و چسبیدن به چیزی. یعنی فرد وسواسی نمی‌تواند فکرش را از یک چیز جدا کند و از آن راحت شود. پس برای رهایی از آن فکر دست به یکسری کارها و اعمال می‌زند. مثل شستن، چک کردن و… بنابراین برای از بین رفتن اعمال وسواسی در اصل، آن فکر اولیه‌ای است که باید از

بین برود و درمان شود. چک کردن اجباری اجاق گاز و قفل، شستن دست‌ها و منظم کردن اشیاء مانند ظروف اغلب در این افراد دیده می‌شود. آنها بیش از حد در مورد احتمالات حوادث فاجعه‌بار مانند آلودگی، نارسایی و بیماری نگران هستند، به‌رغم تأیید مکرر دال بر اینکه این حوادث ممکن است حتی وجود نداشته باشند. انسان‌های وسواسی به‌شدت بر جنبه‌های بزرگسالانه شخصیتشان تأکید دارند و از هر گونه رفتاری که مؤید کودک‌کی باشد، پرهیز می‌کنند. مثلاً بازی و تفریح را در بسیاری از افراد وسواسی مشاهده نمی‌کنید یا بسیار کم مشاهده می‌کنید.

به بیان دیگر افراد وسواسی، عقلایت و تفکر آرائی می‌کنند و احساسات را نشانه



متضادی نیز دارند که از میان آنها می‌توان به کنترل، دقت، پاکی و معقول بودن اشاره کرد که در حفظ هویت و عزت نفس نقش اصلی را خواهند داشت. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، رفتارهای اجباری و تکراری این جمعیت تقلایی است برای ایجاد کنترل.

بهتر است نگاهی گذرا به ساختار خانواده‌هایی که فرزندان با این اختلال پرورش می‌دهند، داشته باشیم. به‌طور کل می‌توان به دو دسته از خانواده‌ها اشاره کرد: دسته اول خانواده‌های کنترل‌گر هستند که در آنها والدین، معیارهای بسیار سختگیرانه‌ای را برای کودک لحاظ می‌کنند. در این خانواده‌ها به تعویق انداختن کامیابی در جهت اهداف متعالی نوعی فضیلت محسوب می‌شود. دسته دوم نیز خانواده‌های بسیار بی‌نظم و لنگش هستند. به همین دلیل کودک با یک واکنش واارونه به نظم و کنترل افراطی پناه می‌برد.

در کودکانی که به اختلال وسواسی-اجباری مبتلا هستند، عموماً این نشانه‌ها دیده می‌شود: نگرانی در مورد از دست دادن یکی از اعضای خانواده، نگرانی در مورد مسائل مالی خانواده، نگرانی در مورد اینکه آیا مادر در را قفل کرده یا آیا اجاق گاز را خاموش کرده است، شرمند مکرر رفتارها و تکرار مداوم یک آهنگ یا کلمه حتی در حین بازی و اطعمیان طلبی مداوم از اینکه هیچ اتفاق بدی برایشان نخواهد افتاد.

جمعیت مبتلا به اختلال وسواسی-جبری، اختلالات همایندی را نیز تجربه می‌کنند که از شایع‌ترین آنها می‌توان به افسردگی اشاره کرد. افسردگی باعث می‌شود که این افراد خشم داشته و دست به رفتارهای خودتنبیه‌گر بزنند. امروزه درمان‌های متنوعی برای وسواس استفاده می‌شود که از میان آنها می‌توان به رفتاردرمانی، شناخت‌درمانی و درمان روان‌پوشی کوتاه‌مدت اشاره کرد.

♦ دکترای تخصصی روان‌شناسی سلامت

د

انسان‌های وسواسی به‌شدت بر رفتار نشده‌ای به عبارتی سلامت روانمان خندمار شده است. حال چه باید کرد؟ جواب این است که از دیدگاه بسیاری از محققان، بشر ظرفیت بالایی تغییر به سمت مثبت را داراست. تغییر نگرش همیشه امکان‌پذیر است و این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم چه دیدگاهی نسبت به زندگی داشته باشیم؛ مثبت یا منفی.