

عوامل موثر بر سلامت روان

میلاد ریحانپور^۱، محمد حسین شریفی^۲، محمد رضا پور منتصری^۳، راضیه رضایی^۴، راضیه رفیعی^۵

^۱آموزگار، کارمند رسمی آموزش و پرورش

^۲آموزگار، کارمند رسمی آموزش و پرورش

^۳آموزگار، کارمند رسمی آموزش و پرورش

^۴دانشجوی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان

^۵دانشجوی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان

چکیده

امروزه سلامت روان، یکی از مهمترین شاخص های سلامت و بهداشت یک جامعه تلقی و در دهه های گذشته مورد توجه بسیاری از محققان و پژوهشگران این حوزه قرار گرفته است. هدف از مطالعه پیش رو « بررسی عوامل موثر بر سلامت روان می

باشد.» از این رو، برای بررسی و تحلیل این هدف، از روش پایه ای « تحلیل استدلال عقلانی با تکیه بر مطالعات کتابخانه ای» استفاده شده است. یافته ها بیانگر آن است که عوامل موثر بر سلامت روان را می توان در دو دسته کلی فردی و محیطی (خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، خدمات، سیاسی، فرهنگی، بیماری های عضوی و حوادث و بالایا) تفکیک نمود (گرچه نمی توان این عوامل را از یکدیگر جدا دانست). بی تردید نمی توان با جرات ادعان داشت که یک دسته از عوامل بر دسته دیگر، برتری دارند و یا تاثیر گذار تر اند؛ ضمن اینکه هر یک از عوامل هم در ارتقا و هم در کاهش سلامت روان موثر می باشند، گفتنی است که تاثیر آن ها نیز بر افراد مختلف نسبی می باشد و شدت و ضعف دارد. عوامل مذکور نشأت گرفته از مولفه های فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و... می باشد؛ این نشان میدهد که تمامی جنبه های زندگی بشر با سلامت روانی فرد، در ارتباط اند.

مقدمه

برخورداری از سلامتی صرف نظر از این که یکی از حقوق اساسی هر انسان می باشد، شرط لازم برای یادگیری و رشد انسانی است؛ زیرا انسان سالم، محور و پیش شرط توسعه پایدار بوده و ارتقا، حفظ و تامین سلامت افراد یکی از ارکان مهم پیشرفت هر جامعه ای را تشکیل می دهد. مطابق با تعریف سازمان جهانی بهداشت (who)، سلامت عبارتست از: « برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی

و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو»؛ از تعریف ارائه شده بر می آید که سلامتی دارای سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی می باشد که بر یکدیگر اثر کرده و تحت تاثیر هم قرار می گیرند. البته امروزه نیز بعد چهارمی برای آن در نظر می گیرند که سلامت معنوی می باشد. اما امروزه بعد روانی آن یکی از مهمترین شاخص های سلامت و بهداشت یک جامعه تلقی و در دهه های گذشته مورد توجه بسیاری از محققان و پژوهشگران این حوزه قرار گرفته است. منظور از سلامت روان در معنای عام را می توان همان تعریف سلامت را به بعد روانی آن تعمیم داد؛ اما در معنای خاص تر در اینجا به تعریف چاهن (۱۹۹۱) بسنده می کنیم که ادعان دارد سلامت روان یعنی: « حداکثر اثر بخشی و رضایت به دست آمده از تقابل فردی و اجتماعی که شامل احساسات و بازخوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران می شود». به عبارت دیگر یعنی اینکه فرد بتواند فعالیت های روزمره خود را به خوبی انجام دهد، عکس العمل های مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی داشته باشد و همچنین در ارتباطات فردی و گروهی موفق ظاهر شود و مواردی از این دست.

بیماریهای روانی (اختلال سلامت روان) پدیده تازه ای نیست و قدمتی آن به بلندای حضور آدمی در کره خاکی بر می گردد. شواهد تاریخی حاکی از آن است که این عارضه در قدیم شناسایی شده و بزرگان و حکمای گذشته درصدد چاره اندیشی برای بهبود اختلالات روانی بوده اند. از این رو به نوعی می توان ادعان داشت بهداشت روانی در پی پیدایش اختلالات روانی در قرون گذشته به صورت نامحسوسی آغاز شده و امروزه به شکل سازمان یافته و مدرن در حال فعالیت و بهره برداری است (بهداشت عمومی، ۱۳۹۳)؛ در همین راستا مراد از بهداشت روانی « تامین سلامت روان؛ پیشگیری، بهبود و یا درمان اختلال روانی دانست».

کارشناسان سازمان جهانی بهداشت (who)، بر اساس ضوابط علمی تخمین می زنند که بیش از ۱۵۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان از اختلال