

بررسی ماهیت بهداشت روانی و ارتباط آن با سلامت روانی و امنیت درونی افراد و عوامل مؤثر بر آن

* سپیده هاشم زاده

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ایران

Email: sepide.hashemzade@gmail.com

چکیده

برای داشتن روح و روانی سالم و تندرست ، لازم است که انسان به مقررات و قوانینی که برای نگهداری و حفظ این سلامتی لازم ضروری است توجه داشته باشد و آنها را دقیق رعایت نماید. برای این کار ابتدا ، باید با روشهای حفظ این سلامتی آشنا شویم. بنابراین برای داشتن روحی سالم و شاداب حفظ بهداشت روانی لازم است. با قاطعیت می توان بیان کرد که دین، تضمین کننده بهداشت روانی انسان هاست و بهداشت روان نیز ضامن رستگاری آدمی است. همچنین نشانه سلامت روحی و روانی، ایمان به خدا، دین داری و آگاهی داشتن و عمل کردن به آموزه های دین است. در واقع ما در این پژوهش به دنبال یافتن پاسخ این سؤال هستیم که بهداشت روانی چیست و چه ارتباطی میان آن با سلامت روانی و امنیت درونی افراد وجود داشته و علل و عوامل مؤثر بر آن چیست؟

کلمات کلیدی : بهداشت روانی، روان، سلامت روان، امنیت.

۱- مقدمه

واژه بهداشت^۱ و سلامتی همیشه انسان را در طول تاریخ به خود مشغول کرده است. تدوین برنامه‌های تربیتی - بهداشتی برای حفظ سلامتی و مطالعه ، جلوگیری و درمان بیماریها نمونه‌ای از این اقدامات بشری است. بهداشت در یک تقسیم کلی به دو نوع "بهداشت جسمی" و "بهداشت روانی"^۲ تقسیم می‌شود. ولی آنها همپوشی‌های زیادی را با هم دارند (بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند). بهداشت روانی از آن جهت که رابطه مستقیمی با "عملکرد فردی - اجتماعی" و آسیب‌های روانی - اجتماعی" دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است و این اهمیت باعث تدوین و اجرای برنامه‌های متعدد بهداشت روانی در سه بعد "پیشگیری ، درمان و توانبخشی" می‌شود این سه بعد در برگیرنده تمام اهداف و فعالیت‌های بهداشت روانی است.[۱]

¹ Health

² Mental Health