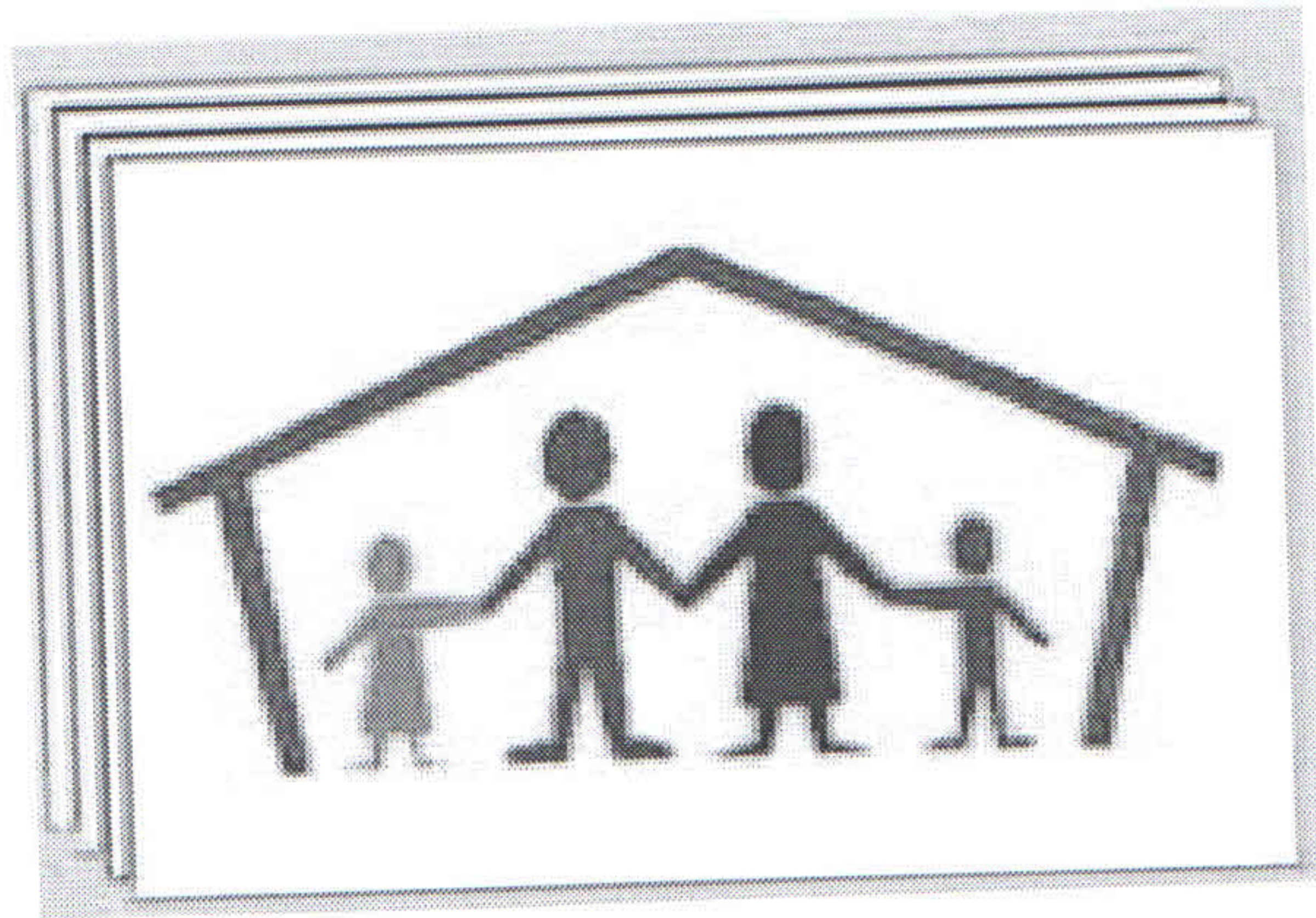




سلامت روان و سلامت خانواده

خانواده جایگاه مهمی در رشد شخصیت افراد دارد. اغلب افراد دچار مشکلات مختلف شخصیتی و روانی که فاقد بهداشت و سلامت روانی هستند از خانواده‌های ناسالم برخاسته‌اند. از این رو سلامت خانواده در تامین بهداشت روان افراد خانواده جایگاهی مهمی دارد و ضروری است راهکارهای مناسب در تامین بهداشت روان خانواده شناسایی و به مرحله اجرا گذارده شود. در این راستا ضروریست عواملی که مخل بهداشت روان خانواده‌ها هستند شناسایی و روشهای مقابله با آنها توصیه گردد. روشن است عدم تامین بهداشت روان خانواده، تلاشهای فردی برای رسیدن به اهداف و پیشرفتهای فردی و اجتماعی را با مانع روبرو واهد ساخت. آشنایی با اصول سلامت روان در خانواده و به کارگیری آن در زندگی نه تنها رشد ابعاد شخصیتی فرد را ممکن می‌سازد بلکه راهی مناسب و اصولی برای تامین نیازهای بنیادی فرد است. خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی، مهم‌ترین و بیشترین تاثیر را در رفتار افراد دارد به همین علت مراقبت و آموزش‌ها در این محیط دارای اهمیت فراوان است.

عوامل خانوادگی موثر در بهداشت روان

شیوه‌های ارتباطی موجود در خانواده

شبکه ارتباطی که فرد در آن قرار دارد عامل مهمی در تامین بهداشت روانی فرد هستند. از اینرو شیوه‌های ارتباطی نامناسب تاثیرات مضری روی فرد و سلامت او خواهند داشت. خانواده‌های سرد و فاقد روابط گرم و محبت آمیز، خانواده‌های دارای روابط خصومت آمیز، شیوه‌های ارتباطی شدیداً وابسته معمولاً ناسالم گزارش شده‌اند. برقراری شیوه ارتباطی منطقی، محترمانه و در عین حال گرم و صمیمانه مدنظر متخصصان بهداشت روانی خانواده است.

برای دستیابی به شیوه های ارتباطی مناسب نکات ذیل مفید خواهد بود:

- حمایت روانی عاطفی اعضاء در همه موارد به خصوص در موارد شکست و پیروزی
 - فرصت گوش دادن به یکدیگر بدون قضاوت و پیش داوری
 - مشارکت گروهی در انجام فعالیت ها از جمله ورزش، مطالعه، آداب دینی
 - آموزش همراه با عمل برای یادگیری بهتر و موثرتر دیگر اعضاء
 - پرهیز از توهین و سرزنش و پرخاشگری والدین نسبت به هم
 - توجه به رفتارهای مثبت یکدیگر و تشویق و ترغیب رفتارهای پسندیده اعضاء خانواده:
- در یک خانواده سالم تبادل افکار وجود دارد و به عبارت دیگر خانواده سالم خانواده ای است که از سلامت روان و آرامش روانی و معنوی هر یک از اعضاء خانواده حمایت می کند. کودکی که زندگی را با دوستی می گذراند، می آموزد که دنیا مکانی زیبا برای زیستن است. به طور کلی نگرش و رفتار والدین می تواند تسهیل کننده و یا مانعی در جهت رشد و تکامل کودک باشد. موقعیت کودک در خانواده، تعداد و جنسیت فرزندان، ترتیب تولد آن ها، روابط بین آن ها، وجود ارزش ها و معیارهای صحیح اخلاقی و اعتقادی در خانواده، حضور دیگر افراد فامیل در خانه، روابط با همسالان و بچه های محل و عواملی مانند عوامل اقتصادی و فرهنگی در کنار استعداد سرشتی کودک، شخصیت او را شکل می دهند. طبیعت انسان ها با خشونت و اجبار سازگاری ندارد. مراقبت مداوم، تسلط بیش از حد، محافظت بیش از اندازه و دلسوزی افراطی والدین به شخصیت کودکان آسیب می رساند. برای رسیدن به خانواده سالم والدین باید به بچه ها توجه کنند و وقت کافی برای آن ها و نیازهای عادی آن ها در نظر بگیرند، با آن ها صادق باشند و از توهین و سرزنش و تنبیه بدنی آن ها پرهیزند
- ایجاد فرصت های مطلوب برای همدلی با نوجوانان، گام موثر در تامین بهداشت روانی آنان است، زیرا هر گفت و گوی صمیمی و سازنده، دریچه ای برای خروج فشارهای روحی است. اطرافیان نوجوان، بیشترین تاثیر را در تامین بهداشت آنان دارند. والدین باید کانون خانواده را محلی امن و پناهگاهی مستحکم برای فرزندان کنند، به یکدیگر احترام بگذارند و به خصوص در حضور آنها از اشتباهات یکدیگر چشم پوشی کنند. والدین باید به نوجوان تذکر دهند که وجود مشکلات در زندگی، مساله ای غیر قابل گریز است پس نباید از مشکلات گریخت، بلکه باید راه های مبارزه با مشکلات را به آنها بیاموزند. والدین باید روح مذهب و معنویت را در فرزندان خود تقویت کنند تا زمینه توجه به انحرافات در نوجوانان کاهش یابد.

- مهارت‌های زندگی اعضای خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده

لازم است تک تک اعضا خانواده با مهارت‌های لازم برای زندگی آشنا باشند. روشن است والدین در خانواده نقش مهمی در ترویج استفاده از مهارت‌های سالم زندگی در خانواده دارند.

پدران و مادران که فاقد مهارت‌های مفید زندگی هستند با عدم تامین الگوی مناسب برای فرزندان مشکلاتی را برای آنها فراهم می‌کنند. به عنوان مثال کودکی که همواره دیده است والدین او در مقابل ناملایمات زندگی با پرخاشگری و منازعه برخورد می‌کنند با احتمال بسیار بیشتری همین روش را در مسائل مربوط به خود در خانواده و حتی در بیرون از خانواده بکار خواهد بست.

از اینرو لازم است خانواده‌ها با آگاهی و کسب اطلاعات لازم در زمینه شیوه‌های صحیح مهارت‌های زندگی مثل کنترل و مدیریت استرس، برنامه ریزی برای زندگی، مدیریت اقتصادی خانواده، مدیریت ارتباطات برون خانوادگی، کنترل هیجانات، آموزش‌های مربوط به اجرای قاطعیت و جرات‌مندی به تامین بهداشت روانی افراد خانواده مبادرت ورزند.



اقتصاد خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده

وضعیت اقتصادی خانواده با تاثیری که در فضای کلی زندگی می‌گذارد نقش خود را بر بهداشت روانی خانواده اعمال می‌کند.

مشکلات اقتصادی اغلب موجب بوجود آمدن مشکلات دیگری برای خانواده می‌شوند و خانواده ناچاراً با معنویات و محرومیت‌های در سبک‌های زندگی و تصمیم‌گیری مواجه می‌شود که مجبور است با آنها دست و پنجه نرم کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که اغلب شرایط نامناسب در فضای خانواده اعم از منازعه و سایر مسائل در شرایط رکود اقتصادی خانواده که خانواده با نوعی بحران اقتصادی مواجه است افزایش می‌یابد.

طبقه متوسط اقتصادی از بهداشت روانی مناسبی بهره می‌برند. در واقع مسائل اقتصادی زمینه ساز بروز مشکلات مختلف ارتباطی و روانی افراد خانواده می‌شوند و با کاهش توانمندی‌های روانی افراد مقابله با این مشکلات را برای خانواده با مانع مواجه می‌سازند. درگیری فکری واقعی برای حل

مشکلات مالی خانواده، مشغله ذهنی با پیدا کردن راههای افزایش درآمد خانواده اغلب به کاهش ظرفیت تحمل افراد منجر می‌شوند.

در این حالت فرد با کوچکترین ناملایمتی واکنشهای شدیدی ممکن است از خود نشان دهد. همچنین تلاش و تقلا برای بالا بردن درآمد خانواده و حفظ آن با تحت تاثیر قرار دادن گرمی و صمیمیت روابط خانواده کاهش مدت زمان با هم بودن اعضا نقش منفی خود را اعمال می‌کند.

- ازدواجهای مناسب در تامین بهداشت روانی خانواده

در تشکیل یک خانواده سالم که بتواند از بهداشت روانی خوبی بهره‌مند گردد انتخاب مناسب و ازدواج موفق مرحله اولیه است.

لازم است در ازدواج که اولین مرحله تشکیل خانواده به شمار می‌رود و پایه‌های اساسی تامین بهداشت روانی خانواده ریخته شود. در این راستا توافق شخصیتی، اقتصادی، فرهنگی و فکری حائز اهمیت است که توصیه می‌شود با یاری از مشاوران و متخصصات امر صورت بگیرد. ازدواجهای نامناسب که در آن همسران از عدم همخوانی شخصیت‌هایشان رنج می‌برند و یا مشکلات دیگری دارند در طول زندگی محل بهداشت روانی آنها و فرزندان خواهد بود.

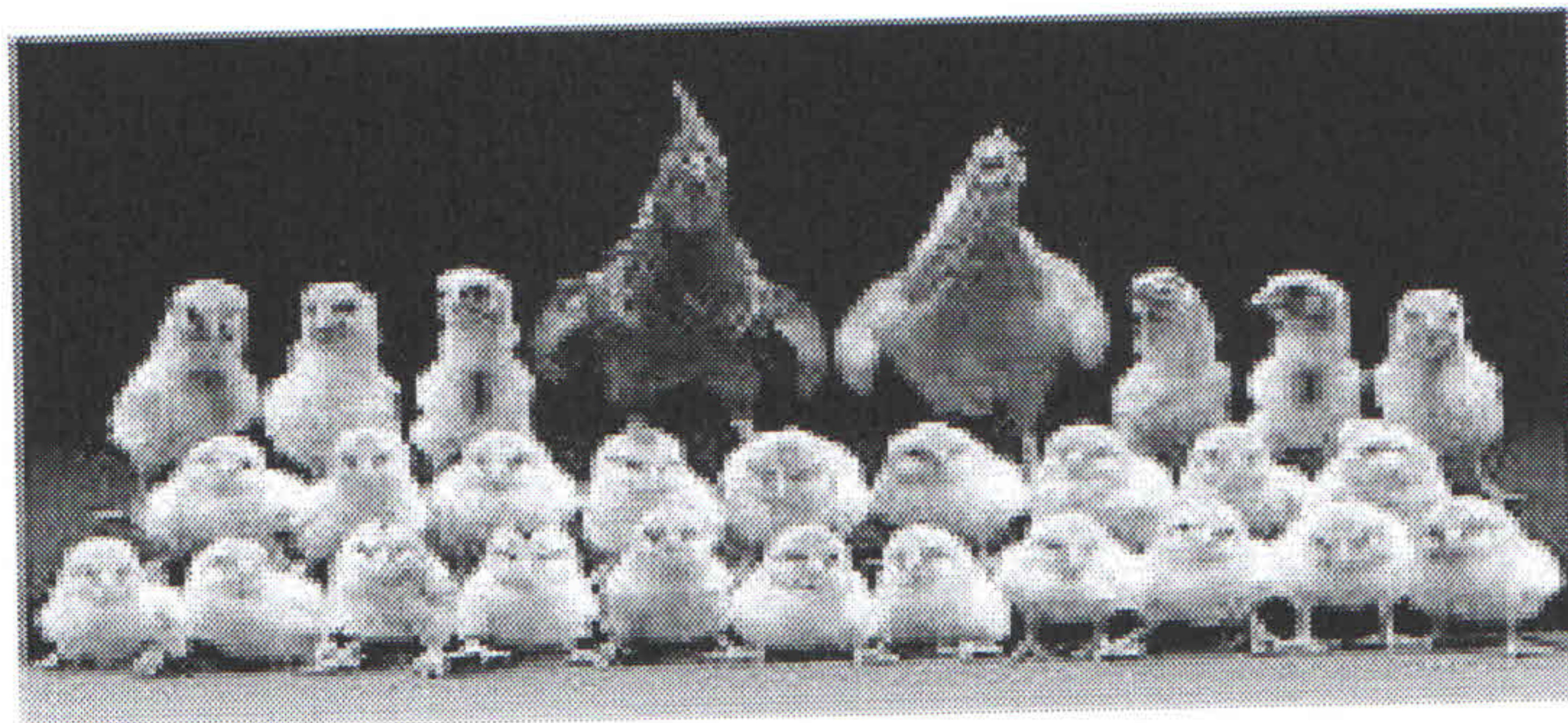
و توصیه آخر:

خانواده با ازدواج شکل می‌گیرد و خوب یا بد اساس خانواده و بار آن بر دوش مرد و همسرش است. آنان باید برای خانواده‌شان به قول معروف مایه بگذارند و ناملایمت‌ها را بر دوش کشند. نگهداری از سالمند، رفتار درست با کودک، کنار آمدن با هیجانات فرزند نوجوان و حمایت از پسر و دختر جوان خانواده با وجود مشکلات و تنگناهای خرد و کلان، کاری سخت است که باید در دوره‌های مختلف زندگی برای آنها مهیا باشد.

گاهی والدین آنقدر به مسائل خانواده سرگرم می‌شوند که خودشان را فراموش می‌کنند. در حالی که محبت میان والدین و عشق‌ورزی آنان به یکدیگر، اساس بهداشت روان خانواده است و می‌تواند از بروز بسیاری مشکلات جلوگیری کند.

یادمان باشد اطمینان قلب و لذت معنوی ویژه‌ای که فرزند از مشاهده و درک محبت میان والدینش به دست می‌آورد برای وی بسیار باارزش‌تر از دستیابی به خواسته‌ای است که پدر و مادرش بر سر آن

با یکدیگر مرافعه کرده‌اند. برهم زدن آرامش روانی فرزندان برای تامین خواسته‌های مادی آنان از مسوولیت‌شناسی والدین و ناآگاهی از بهداشت روانی خانواده حکایت دارد.



● دکتر رئوفه قیومی روانپزشک و کارشناس اداره سلامت روان