

بهداشت روانی

چکیده

هدف اصلی بهداشت روانی، پیش گیری از وقوع ناراحتی‌ها و اختلال‌های جزئی رفتار است و ارتقای سلامت، بهترین شکل بهداشت روانی است. در این زمینه لازم است جامعه از طریق آموزش‌های رسمی و غیر رسمی از ابتلای جمعیت سالم به بیماری‌های روانی جلوگیری کند و افراد را علیه بیماریها واکسینه کند، زیرا علاج واقع، قبل از وقوع باید گردد.

والدین به عنوان اولین معلم کودکان وظیفه خطیری نسبت به انسان سازی و حفاظت از بهداشت روانی و شخصیت فرزندان دارند. والدین ابتدا باید نیازهای اساسی فرزندان از جمله بازی، احترام، مسؤولیت و پذیرش در گروه را مورد توجه قرار دهند و زمینه را برای تأمین هر یک از آنها فراهم سازند. پدر و مادر باید جو خانه خود را اصلاح و بهبود بخشند، یعنی حالت گرم - پذیرا بر خانه خود حاکم کنند، زیرا ایجاد جوی از ترس، تهدید، اضطراب و فشار روانی بر سلامت روانی کودکان آسیب وارد می‌کند. والدین باید سعی کنند در خانواده محیطی حاکی از صلح، صفا و صمیمیت را بوجود آورند، زیرا اگر فرزندان قبول داشته باشند که خانواده آنها را می‌پذیرد، احساس ارزش و احترام می‌کنند. در یک کلام، والدین باید الگوی نمونه عملی در مسایل عقیدتی، اجتماعی، دینی و مذهبی باشند.

برای دستیابی به بهترین شکل بهداشت روانی، افراد باید شکست‌های خود را بپذیرند، انعطاف پذیر باشند، در زندگی هدف داشته باشند، خود کار آمدی و خود گردانی لازم را برای افزایش اعتماد به نفس و احساس کفایت و پختگی داشته باشند. به همین منظور و برای کمک به بهداشت روانی باید زمینه‌های آسیب پذیری خود را دریابیم، زمان (استفاده بهینه از اوقات) خود را مدیریت کنیم، نه خود کم بین باشیم و نه خود بزرگ بین، با انجام به موقع کارها از احساس درماندگی جلوگیری کنیم و با دیگران روابط صمیمانه برقرار کنیم.

مقدمه

روان شناسی علم مطالعه رفتار آدمی است. بیشتر توجه روان شناسان، امروزه صرف یافتن راه‌های مناسب برای حل مشکلات روانی است که انسانها در برخورد با مسائل روزمره و عملی با آن روبرو هستند. کمتر کسی در برابر بیماریهای روانی مصونیت دارد. البته دانستن این که هر کسی ممکن است گرفتار ناراحتی

روانی شود، خود به خود کافی نیست، زیرا بهداشت روانی تنها به تشریح علل اختلالات روانی منحصر نیست، بلکه هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع ناراحتی‌ها است.

وجود افراد سالم، از شرایط مهم و اساسی برای رشد یک جامعه است. جامعه‌ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می‌کند، ضمن عدم صرف هزینه‌های سرسام آور درمانی، انسان‌هایی سالم نیز پرورش می‌دهد که این خود ضامن رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است.

معنی و مفهوم بهداشت روانی

اگر بهترین دفاع، تهاجم خوب است، بنابراین ارتقای سلامت نیز بهترین شکل بهداشت روانی به شمار می‌آید. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند «فرایند تواناسازی مردم برای بهبود افزایش تسلط بر سلامتشان». دیگر متخصصان بهداشت، بهداشت روانی را به این صورت تعریف کرده‌اند: «علم و هنر کمک به مردم برای تغییر شیوه زندگیشان به منظور رسیدن به کمال مطلوب سلامتی».

عنصر اساسی در هر تعریفی که از بهداشت روانی ارائه می‌شود، مفهوم پیش‌گیری است. پیش‌گیری را می‌توان از دو دیدگاه بررسی کرد: دیدگاه موقعیت مدار و دیدگاه فرد مدار. در دیدگاه پیش‌گیری موقعیت مدار، تلاش متخصصان بهداشت و سلامت روانی متوجه کاهش علل محیطی و موقعیتی رفتار غیرعادی است؛ و در دیدگاه پیش‌گیری فردمدار، بر توانایی‌های فرد در مقابله با شرایطی که امکان دارد به رفتار ناسازگار منجر گردد تأکید می‌شود.

پیش‌گیری را چه با دیدگاه موقعیت مدار و چه با دیدگاه فرد مدار، می‌توان در سه سطح انجام داد: پیش‌گیری اولیه، پیش‌گیری ثانویه و پیش‌گیری ثالث.

الف) پیش‌گیری اولیه : در پیش‌گیری اولیه کاهش موارد جدید اختلال روانی در یک جامعه مورد توجه قرار دارد. هدف این پیش‌گیری جلوگیری از ابتلای جمعیت سالم و عادی به اختلال روانی است. مثلاً اگر معلوم شود که بسیاری از اختلال‌های روانی ناشی از فشار روانی و ناکامی‌های فرد در زندگی اجتماعی است، جامعه می‌تواند با دادن آگاهی و آموزش، سایر افراد را در مقابل استرس و فشارهای روزمره مقاوم نماید. امروزه از طریق آموزش‌های رسمی (مدارس و دانشگاهها) و یا از طریق آموزش غیررسمی (رسانه‌های جمعی = رادیو و تلویزیون، روزنامه‌ها و مجلات) توانسته‌اند میزان ابتلا به اختلالات روانی را کاهش دهند.

ب) پیش‌گیری ثانویه: در پیش‌گیری ثانویه، هدف اولیه درمان کامل یک اختلال است ولی هدف ثانویه می‌تواند کنترل بیماری باشد. در این پیش‌گیری، درمان بر روی جمعیت مبتلا متمرکز می‌شود. بطور مثال یکی از اختلال‌ها، اختلال افسردگی است و در آن با کمک به بیمار برای غلبه به بیماری، در وهله اول از گسترش هرچه بیشتر بیماری او جلوگیری کرده و در مرحله بعد، با اتخاذ شیوه‌های درمانی مناسب، سعی می‌شود که بیمار به وضعیت مناسب‌تر و متقاعدتری دست یابد تا بتواند با محیط خود سازگار شود.

ج) پیش‌گیری ثالث: هدف این پیش‌گیری کاهش آسیب‌هایی است که در نتیجه اختلال حاصل شده است. بر اساس این پیش‌گیری از طریق توان بخشی و حمایت‌های اجتماعی می‌توان میزان آسیب را به حداقل رساند، هر چند که ممکن است هیچ‌گاه بهبودی کامل حاصل نشود.

برای مثال، پس از مرگ یکی از نزدیکان، فشار روانی بر نزدیکان ایجاد می‌شود که امکان جلوگیری از آن وجود ندارد. مشاوره یا گروه درمانی بعد از این گونه حوادث ممکن است حمایت‌های اجتماعی مناسبی را فراهم سازد که آسیب‌پذیری فرد را در برابر فشار روانی کاهش می‌دهد.

ضرورت بهداشت روانی

سلامتی یک امر اساسی و مهم در زندگی انسان است. بر اساس آمارهای موجود نیمی از مرگ و میرها در نتیجه رفتارها و روش‌های غلط زندگی است. در قرون گذشته انسان‌ها بیش‌تر به خاطر بیماری‌های میکروبی و عدم بهداشت جسمانی و یا حوادث طبیعی می‌مردند ولی امروزه مرگ‌ها اغلب در نتیجه روش‌های غلط زندگی است. مثال‌هایی آشنا در این مورد شامل بیماری سرطان ریه به خاطر استفاده از سیگار، مرگ‌های ناشی از استفاده از غذاهای نامناسب و یا عدم فعالیتهای جسمانی، بیماری‌های ناشی از تماس با مواد سمی و شیمیایی، هم‌چنین آتش‌سوزی، تصادفات رانندگی و ... می‌باشد.

بررسی و مطالعه انجام یافته در شهر تهران در سال ۱۳۷۸ نشان می‌دهد که بیماری‌های دستگاه گردش خون، سرطان و سایر تومورها، سوانح، مسمومیت‌ها و خودکشی‌ها، عوارض حاملگی - زایمان نفاسی، حالات بد تعریف شده، بیماری‌های عفونی و انگلی، بیماری‌های دستگاه تنفسی و دستگاه گوارشی به ترتیب بیشترین علت مرگ و میر بوده است. [۲]

خانواده نقش مهمی در تأمین بهداشت روانی افراد دارد. در ذیل نقش خانواده از سه جنبه بررسی می‌شود:

الف) نقش خانواده در سلامت روانی: پایه‌های رشد روانی اجتماعی کودکان، احساس ایمنی و ارضای عاطفی آنان در سالهای اولیه کودکی پی ریزی می‌گردد، زیرا تفاهم، سازگاری و محبت موجود در محیط خانواده، در تقویت حس اعتماد به نفس و پرورش نیروی سازنده در کودکان و نوجوانان بسیار حائز اهمیت است.

در یک خانواده عادی، والدین ضمن همبستگی و احترام متقابل نسبت به یکدیگر در برخورد با فرزندان، روش هماهنگ و یکسان را در پیش می‌گیرند و در نتیجه، فرزندان احساس می‌کنند که رابطه والدین، صمیمی است، زیرا کودک و نوجوان باید والدین خود را منبع شادی، امنیت عاطفی، ارضای خاطر جسمی و روانی دانسته و آنان را پناهگاه خویش بدانند.

بی‌توجهی والدین به سالم سازی محیط روانی - اجتماعی و فقدان روابط مناسب در بیشتر موارد، کودکان و نوجوانان را با کمبودهای عاطفی مواجه می‌سازد. لذا ریشه رفتارهای نابهنجار کودکان و نوجوانان، انحرافات و بزهکاریها را باید در سنین اولیه کودکی و در میان خانواده جستجو کرد، به همین دلیل برای شناخت علت ناسازگاریهای کودکان و نوجوانان و پیدایش اختلالهای رفتاری، بیش از هر چیز آگاهی از وضعیت خانواده آنان ضرورت دارد.

به طور کلی اصولی که باید پدر و مادر، به عنوان والدین کودک و نوجوان، همیشه در نظر داشته باشند، عبارتند از: هماهنگی در انضباط و تربیت کودکان و نوجوانان، یگانگی در انتظار و توقع از آنان با توجه به تفاوت‌های فردی و محدودیتهای موجود و جلوگیری از وقوع مسائلی که موجب ایجاد هیجان ناخوشایند در کودک و نوجوان می‌گردد.[۳]

ب) نقش خانواده در پیش‌گیری از پیدایش اختلالات جسمی و روانی در کودکان: توجه والدین، بخصوص مادران به نکات و دستورالعملهای زیر می‌تواند در حفظ سلامتی آنان و سلامت جسمی و روانی در کودکان آنها کاملاً مؤثر واقع گردد.[۴]

۱- مراجعه به پزشک به طور منظم، در تمام دوران بارداری و انجام آزمایشهای پزشکی، کمک بزرگی در پیش‌بینی ضایعات احتمالی می‌کند.

۲- مادران باید در جلوگیری از بیماریهای مسری بویژه سرخجه در سه ماهه اولیه دوران بارداری بسیار بکوشند. همچنین ابتلاء والدین به بیماری سیفلیس در کودک نارساییهای هوش ایجاد می‌کند.

۳- اعتیاد والدین به مشروبات الکلی از عوامل موثر در عقب ماندگی ذهنی است. بخصوص مادران باید از استعمال مواد مخدر و دخانیات خودداری کنند.

۴- مسمومیت‌های دوران بارداری و وارد شدن ضربه بر شکم مادر، به خصوص در ماه‌های آخر بارداری موجب عقب ماندگی ذهنی می‌گردد.

۵- با توجه به زیانهای جبران ناپذیر اشعه ایکس و رادیواکتیو، مادران باید از انجام آزمایش‌های رادیولوژی به ویژه در ماه‌های اولیه بارداری خودداری کنند (مگر در صورت نیاز مبرم و تحت نظر پزشک).

۶- مادران با رژیم غذایی مناسب و کافی می‌توانند از ایجاد ناهنجارها جلوگیری کنند، زیرا سوء تغذیه و کمبود ویتامین‌های ضروری ممکن است موجب ایجاد عقب ماندگی ذهنی گردد.

۷- مادران در تأمین بهداشت جسم و روان بکوشند و حتی الامکان اضطراب و پریشانی به خود راه ندهند، زیرا اضطرابها و هیجانات ناگهانی و مستمر در دوران بارداری، موجب ایجاد تغییرات در غدد داخلی می‌شود و باعث عقب ماندگی و رکود ذهنی در کودک می‌گردد.

۸- پدران نیز مسئولیت ایجاد تسهیلات لازم، به خصوص فراهم کردن آرامش روانی و عاطفی مادر را به عهده دارند.

۹- مراجعه به مراکز مشاوره ژنتیکی برای افرادی که می‌خواهند ازدواج کنند بویژه در موارد ازدواج خویشاوندی و یا بالا بودن سن مادر و خانواده‌هایی که دارای یک فرزند عقب مانده یا معلول هستند از ضروریات است.

ج) نقش خانواده در آگاهی دادن به جوانان در زمینه ازدواج : از مهمترین انتخاب‌های دوره جوانی، انتخاب همسر است، در مکتب اسلام به ازدواج و انتخاب همسر، بسیار اهمیت داده شده است. ازدواج و تشکیل خانواده از نظر بهداشت روانی اهمیت فراوان دارد. خانواده‌ها باید به فرزندان خود تفهیم کنند که ازدواجی موفق و پایدار است که زن و مرد هر دو موقعیت خود را درک کنند و درصدد تطبیق شرایط خود با نیازهای خانواده و مخصوصاً کودکان برآیند. یکی از علل عمده اختلالات روانی در کودکان و نوجوانان، گسسته شدن روابط خانوادگی یا اختلافات شدید بین اعضای خانواده است. شکی نیست که در ازدواج، سازش دائمی و صبر و گذشت فراوان لازم است.

مهم‌ترین عوامل توافق در ازدواج عبارتند از [۵]: ۱- رشد عاطفی و فکری ۲- تشابه مذهبی ۳- تشابه علایق، انتظارات و طرز تفکر ۴- تشابه تحصیلی و طبقاتی.

مشخصه‌های بهداشت روانی و شخصیت سالم

در زندگی و روابط انسان‌ها، معیارهایی وجود دارد که به بهداشت روان کمک می‌نماید و در زیر به برخی از آنها اشاره می‌گردد:

۱- **صداقت در رفتار**: افرادی که بین نیت درونی آنها با رفتار بیرونی‌شان هماهنگی بیشتری باشد از سلامت روانی بهتری برخوردارند. و در غیر این صورت سلامت روانی به خطر می‌افتد، مثلاً فردی که دروغ می‌گوید بخش زیادی از انرژی روانی او صرف فاش نشدن دروغ خواهد شد.

۲- **پذیرش ضعف و شکست‌های خود**: جهت کمک به بهداشت روان لازم است شکست‌ها را به عدم تلاش نسبت دهیم نه به عدم توانایی.

۳- **انعطاف‌پذیری**: زندگی اجتماعی پستی‌ها و بلندی‌ها، بدی‌ها و خوبی‌ها، خیرها و شرّها، را دارد، لذا لازم است انسان ظرفیت پذیرش تغییرات را داشته باشد، زیرا باعث کمک به بهداشت روان می‌گردد.

۴- **توانایی نه گفتن**: در مقابل خواسته‌های غیر منطقی خود و دیگران توانایی «نه گفتن» را داشته باشیم و کارها را براساس رضایت خاطر درونی خود انجام دهیم نه به خاطر رضایت دیگران.

۵- **داشتن قاطعیت**: رفتار قاطعانه را روزانه تمرین کنیم و بدون عصبانیت و پرخاشگری و با استفاده از ارتباط کلامی مناسب از حق خود دفاع نماییم.

۶- **دوری از فرض‌های غلط ذهنی [۶]**: فردی که با خوش رویی با دیگران رفتار نمی‌کند، این مسأله باعث می‌شود که دیگران نیز همان واکنش را با او داشته باشند، لذا به این تصور در می‌آید که دیگران از او بدشان می‌آیند و او را دوست ندارند.

۷- **ورزش [۷]**: ورزش علاوه بر این که امید به زندگی بهتر را بیشتر می‌کند، بلکه زنجیره تفکرات منفی را نیز قطع می‌کند.

۸- **سازگاری مناسب اجتماعی**[۸]: فرد سالم، ارتباط گرم و صمیمانه‌ای به دیگران دارد، سعی می‌کند به دیگران احترام گذاشته و به احساسات آنها با صمیمیت و مهربانی پاسخ دهد.

۹- **داشتن هدف در زندگی**[۹]: یک فرد سالم، فلسفه زندگی خود را می‌شناسد و زندگی را پوچ و بی‌معنی نمی‌داند، برای زندگی خود ارزش قایل بوده و بیهوده زندگی خود را فدای امور بی‌ارزش نمی‌کند.

۱۰- **حرکت برای پیشرفت**: تلاش و کوشش لازم را داشته باشیم اما انتظار کامل بودن در تمام زمینه‌ها را نداشته باشیم، لذا آنچه مهم است تلاش به اندازه توانایی است.

۱۱- **خود کارآمدی و خودگردانی**: خود کارآمدی، ارزیابی فرد از توانایی خود در انجام یک تکلیف است. خود گردانی مستلزم توانایی فرد در تأثیر گذاری بر رفتار خود به جای واکنش مکانیکی در برابر محیط است (کدیور، ۱۳۸۲).

۱۲- **ابراز احساسات**: احساسات مثبت مانند شادی و محبت و احساسات منفی از جمله خشم، نگرانی و اضطراب را درون فکنی و سرکوب نکنیم و بدون رفتار پرخاشگرانه آنها را ابزار نکنیم.

۱۳- **درک توانایی خود و دیگران**: نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم و سعی در شناختن نقاط قوت و ضعف دیگران داشته باشیم. توانایی عفو و گذشت را داشته باشیم و همیشه برای اشتباهات خود را سرزنش نکنیم چون سرزنش باعث کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس افراد می‌شود.

۱۴- **احترام به دیگران**: به دیگران احترام بگذاریم، چون این امر باعث می‌شود که دیگران نیز به ما احترام بگذارند و امکان انگیزش و تقویت محیطی فراهم گردد.

۱۵- **داشتن یک نگرش مثبت**: نسبت به دوستان، همسالان و بزرگسالان دید مثبتی را پیدا کنیم، چون نگرش خوب به بهداشت روان کمک می‌کند.

۱۶- **احساس امنیت و آرامش خاطر**: افراد سالم دچار اضطراب و نابسامانی دائمی فکری نیستند. آنها دلوپس نیستند و از آینده و اتفاقات هراسی ندارند. آنها با بردباری و احساس امنیت با وقایع روبرو می‌شوند و برای آنها راه حل منطقی پیدا می‌کنند (چوهن، ۱۹۹۱).

۱۷- داشتن اعتماد به نفس و احساس کفایت: اعتماد به نفس ، داشتن نگرش مثبت به تواناییهای خود می باشد که رابطه تنگاتنگی با احساس کفایت دارد. این که کسی به خود و تواناییهای خود اعتماد داشته باشد و بگوید من می‌توانم این کار را انجام دهم و مشکلات را از پیش پا بردارم حاکی از داشتن بهداشت روانی است (پورمقدس ، ۱۳۶۷).

اصول کلی برای بالابردن اعتماد به نفس

- ۱- بجای انتقاد کردن، بچه‌ها را تشویق کنید.
- ۲- به بچه‌ها فرصت دهید تا مسوولیت کارهای خود را به عهده گیرند و خود تصمیم گیرنده باشند.
- ۳- با هر بچه‌ای برخورد خاص و ویژه‌ای داشته باشید و او را انسان کامل دانسته و با دیگر بچه‌ها مقایسه نکنید.
- ۴- اعمال بچه‌ها از خودشان جدا است و بدون توجه به شکست‌ها و موفقیت‌ها، بچه‌ها باید بدون قید و شرط پذیرفته شوند.
- ۵- بچه‌ها را در آغوش بگیرید، بفشارید، لمس کنید، ببوسید و با آنها ارتباط فیزیکی داشته باشید. اگر این کار را بکنید آنها یاد می‌گیرند که خودشان را دوست داشته باشند.
- ۶- با دقت به حرف‌های فرزندان‌تان گوش دهید.
- ۷- به جای مچ‌گیری سعی کنید با انجام کارهای مثبت آنها را غافلگیر کنید و به یادشان بیاورید که چقدر دوست داشتنی هستند.
- ۸- والدین باید الگوی انسانی باشند که برای خود احترام می‌گذارد.
- ۹- بچه‌ها را تشویق کنید تا دوستان خود را به منزل دعوت کنند.
- ۱۰- به بچه‌های خود از سن شش یا هفت سالگی مسوولیت بدهید تا توانایی انجام کارهای خود را بالا ببرند.

چگونه به بهداشت روانی خود کمک کنیم؟

۱- **درک و یافتن زمینه‌های آسیب پذیری:** شناخت موقعیتهایی که شما را خشمگین می‌کند یا واکنش تندی در شما ایجاد می‌کند، می‌تواند شما را در برابر فشارهای روانی محافظت کند. اگر افراد خاص شما را خشمگین می‌سازند، یا باید از آنها دوری گزینید یا بکوشید دریابید، چه چیزی در آنان وجود دارد که شما را این قدر ناراحت می‌کند. سعی کنید علت ناراحتی خود را دریابید تا بتوانید موقعیت یاد شده را به صورت تازه‌ای ببینید.

۲- **مدیریت زمان:** از بار زیاد سنگین دوری کنید. با گنجاندن زمان کافی برای استراحت، آرامش، خوابیدن، خوردن، تمرین کردن و اجتماعی شدن ساعاتتان را تنظیم کنید. برای دوری از دلتنگی و فقدان تمرکز و به خاطر تربیت پذیری زمان، مطالعه را قطع کنید (چاندرا، ۲۰۰۶). نویسنده معتقد است مدیریت زمان از استرس و اضطراب شدید جلوگیری می‌کند و بدین وسیله باعث تضمین بهداشت روانی افراد می‌گردد.

۳- **انجام به موقع کارها:** هر کاری را به موقع انجام دهید، چرا که انجام به موقع فعالیتها از احساس درماندگی جلوگیری می‌کند. انجام هر کاری را یک کمی زودتر شروع کنید، زیرا این کار نه تنها باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود بلکه باعث کمک به بهداشت روانی می‌گردد.

۴- **احترام به خود:** قدر و منزلت خود را بدانید، زیرا تجربه نشان داده است افرادی که به خود ارزش قائل اند، تواناییهای خود را خوب تشخیص می‌دهند، نه خود بزرگ بین‌اند و نه خود کم بین و این امر به بهداشت روانی آنها کمک می‌کند.

۵- **پذیرش نقاط قوت و ضعف:** انسان سالم، انسانی است که بداند در چه زمینه‌هایی ضعف عمده دارد، آنگاه سعی کند که متناسب با توانایی‌هایش نقاط ضعف خود را جبران کند. نیز چنین فردی لازم است نقاط قوت خود را تشخیص دهد و در پی تقویت این نقاط بر آید، زیرا این امر به بهداشت روانی وی کمک مؤثری می‌نماید.

۶- **داشتن استدلال مافوق قراردادی:** به نظر کلبگ افرادی این استدلال را دارند که به رشد شناختی کافی دست یابند و معیارها و قوانین اخلاقی را درونی کنند، زیرا این استدلال به بهداشت روانی کمک زیادی می‌کند.

۷- **برقراری روابط صمیمانه با دیگران:** صمیمیت نوعی تعهد درونی نسبت به برقراری روابط و ادامه آن است، زیرا همه ما به اطمینان خاطر که از جانب دیگران تأمین می‌شود، نیاز داریم، لذا از راه در میان گذاشتن نگرانیهای خود با افراد مجرب و بزرگترها، می‌توانید بیشتر مشکلات خود را ساده‌تر و روشن‌تر نمایید.

۸- **کمک به موقع از دیگران:** تقاضای کمک از دیگران، خود نشانگر پختگی عاطفی است نه اینکه نشانه ضعف آگاهی و ناتوانی است. انسان در هر سنی باشد به راهنمایی و مشورت دیگران نیازمند است.

۹- **حذف خطاها:** فرد باید شرایطی را که رفتار نامطلوب در آن رخ می‌دهد شناسایی کند و عوامل خارجی ایجاد کننده رفتار را مورد بررسی قرار دهد. قبل از اصلاح رفتار باید مشخص کرد چه رفتارهای نامطلوبی را می‌خواهیم، حذف کنیم و چه رفتارهای مطلوبی باید جایگزین آن گردد.

۱۰- **داشتن دید مثبت:** حالات عاطفی خوشایند مانند خنده، خوشحالی، لذت و شادی را داشته باشید، به امور مختلف زندگی یک گرایش مثبت را نشان دهید، خط مشی‌های خود را انتخاب کنید و بدانید چه چیزی برای شما بیشترین ارزش را دارد.

نتیجه‌گیری و ارائه راه‌ها

هدف اصلی بهداشت روانی، پیش‌گیری از وقوع ناراحتی‌ها و اختلال‌های جزئی رفتار است و ارتقای سلامت، بهترین شکل بهداشت روانی است. در این زمینه لازم است جامعه از طریق آموزش‌های رسمی و غیر رسمی از ابتلای جمعیت سالم به بیماری‌های روانی جلوگیری کند و افراد را علیه بیماری‌ها واکسینه کند، زیرا علاج واقع، قبل از وقوع باید گردد.

والدین به عنوان اولین معلم کودکان وظیفه خطیری نسبت به انسان‌سازی و حفاظت از بهداشت روانی و شخصیت فرزندان دارند. والدین ابتدا باید نیازهای اساسی فرزندان از جمله بازی، احترام، مسؤلیت و پذیرش در گروه را مورد توجه قرار دهند و زمینه را برای تأمین هر یک از آنها فراهم سازند. پدر و مادر باید جو خانه خود را اصلاح و بهبود بخشند، یعنی حالت گرم - پذیرا بر خانه خود حاکم کنند، زیرا ایجاد جوّی از ترس، تهدید، اضطراب و فشار روانی بر سلامت روانی کودکان آسیب وارد می‌کند. والدین باید سعی کنند در خانواده محیطی حاکی از صلح، صفا و صمیمیت را بوجود آورند، زیرا اگر فرزندان قبول داشته باشند که

خانواده آنها را می‌پذیرد، احساس ارزش و احترام می‌کنند. در یک کلام، والدین باید الگوی نمونه عملی در مسایل عقیدتی، اجتماعی، دینی و مذهبی باشند.

برای دستیابی به بهترین شکل بهداشت روانی، افراد باید شکست‌های خود را بپذیرند، انعطاف پذیر باشند، در زندگی هدف داشته باشند، خود کار آمدی و خود گردانی لازم را برای افزایش اعتماد به نفس و احساس کفایت و پختگی داشته باشند. به همین منظور و برای کمک به بهداشت روانی باید زمینه‌های آسیب پذیری خود را دریابیم، زمان (استفاده بهینه از اوقات) خود را مدیریت کنیم، نه خود کم بین باشیم و نه خود بزرگ بین، با انجام به موقع کارها از احساس درماندگی جلوگیری کنیم و با دیگران روابط صمیمانه برقرار کنیم.

منابع

- ۱- امینی، شهریار : ۱۳۸۳ ، اصول بهداشت روان، ماهنامه تربیت، معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش.
- ۲- پور مقدس، علی : ۱۳۶۷، روان شناسی سازگاری ، مؤسسه انتشاراتی مشعل، اصفهان.
- ۳- زینالی ، حمداله: ۱۳۸۵ ، بهداشت روانی در خانواده ، ماهنامه تربیت ، معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش.
- ۴- فراهانی ، محمد نقی؛ کرمی نوری ، رضا: ۱۳۸۳ ، روان شناسی سال سوم ادبیات و علوم انسانی ، شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، تهران.
- ۵- کدیور ، پروین: ۱۳۸۲ ، روان شناسی تربیتی ، انتشارات سمت ، تهران.