

# نقش بهداشت روانی در ثبات خانواده

## مقدمه

خانواده‌های 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 اینرو در تامین بهداشت روانی افراد خانواده جایگاهی مهمی دارد و ضروری است راهکارهای مناسب در تامین بهداشت روانی خانواده شناسایی و به مرحله اجرا گذارده شود. در این راستا ضروریست عواملی که مذهبداشت روانی خانواده‌ها هستند شناسایی و روشهای مقابله با آنها توصیه گردد. روشناست عدم تامین بهداشت روانی خانواده، تلاشهای فردی برای رسیدن به اهداف و پیشرفتهای فردی و اجتماعی را با مانع روبرو خواهد ساخت.

## عوامل خانوادگی موثر در بهداشت روانی

### 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 مضر 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.

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

لازم است تک اعضا خانواده بامهارتهای لازم برای زندگیاشنا باشند. روشناست 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 تامینالگوی مناسب برای فرزندان مشکلاتی را برای آنها فراهم می‌کنند. به عنوان مثال کودکیکه همواره دیده است والدین او در مقابل ناملایمات زندگی با پرخاشگری و منازعه‌پرخورد 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 استخانواده‌ها با آگاهی و کسب اطلاعات لازم در زمینه شیوه‌های صحیح مهارتهای زندگی مثلکنترل و **مدیریت استرس**، برنامه ریزی برای زندگی، مدیریت اقتصادی خانواده، مدیریت ارتباطات بیرون خانوادگی، کنترل هیجانات، آموزشهای مربوط به اجرائیقاطعی و جرات‌مندی به تامین بهداشت روانی افراد خانواده مبادرت ورزند.

### اقتصاد خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده

وضعیت اقتصادی خانوادها تاثیر زیادی که در فضای کلی زندگی می‌گذارد نقش خود را بر بهداشت روانی خانواده اعمال می‌کند. مشکلات اقتصادی اغلب موجب بوجود آمدن مشکلاتدیگری 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 کودک اقتصادی خانوادهاکه خانواده با نوعیجران اقتصادی مواجه است افزایش می‌یابد.

طبقه متوسط اقتصادی از **بهداشت روانی** مناسبی بهره می‌برند. در واقع مسائل اقتصادی زمینه ساز بروز مشکلات مختلفارتباطی و روانی افراد خانواده می‌شوند و با کاهش توانمندی‌های روانی افراد مقابلها این مشکلات را برای خانواده با مانع مواجه می‌سازند. درگیری فکری واقعی برای حلمشکلات مالی خانواده، مشغله ذهنی با پیدا کردن راههای افزایش درآمد خانواده اغلبیه کاهش ظرفیت تحمل افراد منجر می‌شوند. در این حالت فرد با کوچکترین ناملایماتیواکنشهای 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 خانوادها کاهش مدتزمان با هم بودن اعضا نقش منفی خود را اعمال می‌کند.