

بهداشت روانه دختران

بهداشت روانی عبارت است از سازش با خود و محیط، سازگاری داشتن به صورت موفقیت آمیز و نداشتن بیماری روانی، فرد سالم و دارای سلامت فکر است و قدرت و توانایی کافی برای تحرک، لذت، پیشرفت و تکامل در حد فردی و گروهی دارد. به عبارت دیگر، بهداشت روانی مجموعه فعل و انفعالات و اقدامات و فعالیت ها و کارهایی است که ما را به سمت تأمین سلامت فردی و اجتماعی از نظر روانی هدایت می کند و از آنجا که ابعاد روانی جدا از ابعاد جسمی و اجتماعی نیست، طبعاً اهداف و فعالیت های بهداشت روانی اغلب متوجه فعالیت های بهداشت عمومی و بهداشت جسمی است.

زنان در ایفای نقش های چندگانه خود، سهم تعیین کننده ای در بهزیستی و رفاه کودکان دارند. ارتقای موقعیت زنان و دسترسی آنان به امکانات برابر تحصیلی، آموزشی، کسب درآمد و سایر خدمات اجتماعی و نقش زن در توسعه باید با توجه به دختر بچه ها آغاز شود. لازم است فرصت های برابر برای دختر بچه ها فراهم شود تا از بهداشت، تغذیه، آموزش و سایر خدمات بهداشت اولیه بهره گیرند و به این ترتیب بتوانند تا بالاترین حد استعداد خویش شکوفا شوند.

امروزه جامعه جهانی ترغیب شده است تا با جدیت بیشتر بر رشد انسانی دختر بچه ها تمرکز یابد و با دقت و نظر عمیق به مسأله ویژه و بسیار حساس دختر بچه ها بپردازد، زیرا آغاز مشکلات جوامع را می توان در بی توجهی به نیمی از جمعیت مولد و زاینده جهان خصوصاً دختر بچه ها جستجو کرد. امروز جهانیان متوجه این واقعیت شده اند که زنان در اثر سنت های غلط جاهلیت و رسم های رایج پدرسالاری و تبعیض، سال ها و قرن ها مورد ظلم و بی عدالتی و بی توجهی قرار گرفته اند. هم اکنون بر اثر تحقیقات انجام شده نیز مشخص شده است که نظام نابرابر جنسیتی گذشته نمی تواند به نفع روند کلی توسعه جهانی باشد. اگر اندکی در مورد این روند ناهنجار از لحظه تولد نوزاد دختر تأمل کنیم، در می یابیم که مفاهیم تبعیض جنسیتی در تربیت و تعلیم و تبعیض در فرصت ها، امکانات و تسهیلات مورد استفاده طبقات مختلف، چگونه منجر به بروز طیف گسترده ای از مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی حال و آینده جوامع می شود. توجه به دختر بچه ها کلید دستیابی به موقعیت و نقش عادلانه تری برای زنان آینده است، چرا که قالب شخصیت زنان بالغ در دوران کودکی ریخته می شود و بهبود شرایط دختر بچه ها و سرمایه گذاری بیشتر در زمینه رشد آنها متضمن برخورداری دختران از فرصت های بیشتر و نابرابری کمتر است.

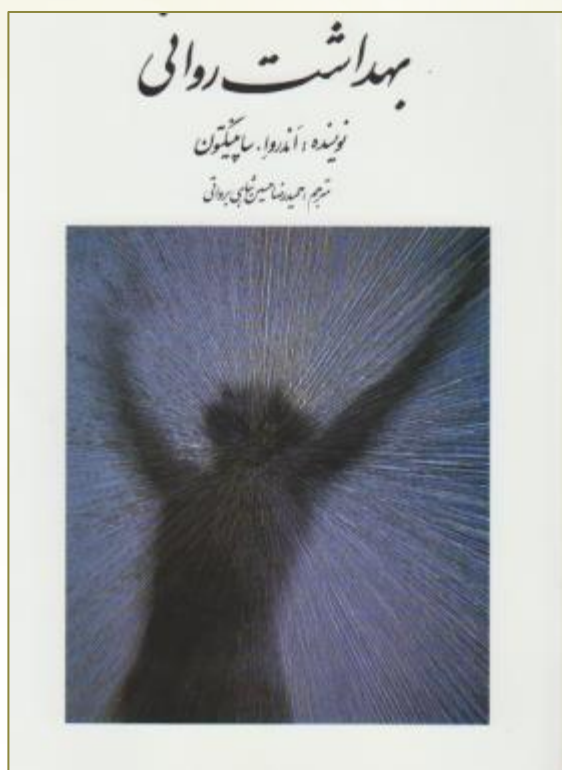
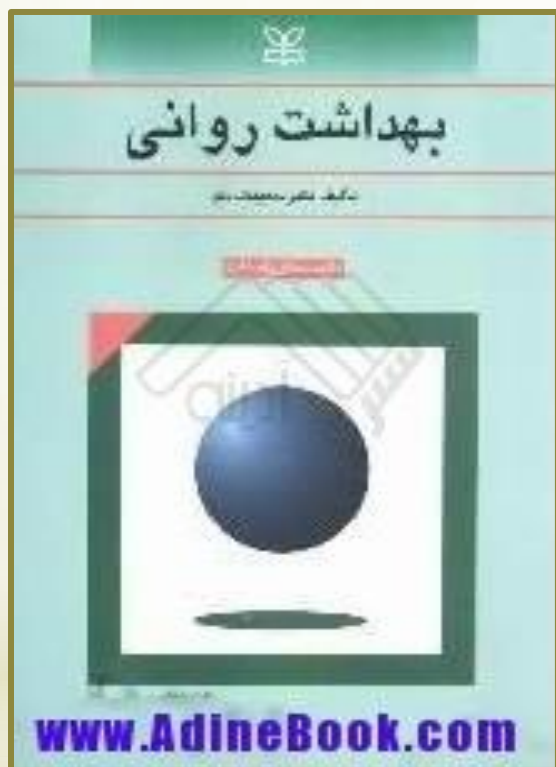
تبعیض جنسیتی در تربیت بر خلاف تعلیمات شارع مقدس اسلام و سیره نبوی (ص)، ائمه اطهار (ع) و اولیای الهی است. در مکتب اسلام معیار سلامت روانی تحت عنوان "رشد" مطرح شده است؛ بدین جهت شناخت عوامل رشد دهنده و یا عوامل بازدارنده رشد دختر بچه ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تحقیقات متعدد در کشورهای جهان و ایران نشان می دهد که جامعه زنان به دلایل متعدد در معرض بیماری های روانی بیشتری قرار می گیرند. در کشور ما تفاوت شاخص های توسعه بین دختر بچه ها و پسر بچه ها و تفاوت مناطق محروم و مناطق شهری بخوبی مشاهده می شود. در یک تحقیق بر روی دانش آموزان کشور در سال ۱۳۷۰ نشان داده شده که میزان اضطراب و ترس های موهوم در دختران دوره راهنمایی و دبیرستان به صورت معنی دار بیش از پسران است. بنابراین با توجه به این مسأله که دختر بچه ها از نظر بهداشت روانی در معرض خطر بیشتری نسبت به پسر بچه ها هستند، پرداختن به عوامل موثر در بهداشت روانی دختر بچه ها و چگونگی برخورد با آنها، از ضروریات و اولویت ها به شمار می آید. شیوع فقر، وجود وابستگی اقتصادی در زنان، خشونت علیه آنها، وجود دیدگاه منفی نسبت به دختران و زنان و سایر تبعیضات و نیز محدودیت در کنترل باروری خویش و نفوذ نداشتن در تصمیم گیری ها از جمله واقعیت های اجتماعی هستند که بر بهداشت زنان تأثیر منفی به جای می گذارند. دامنه محدودیت دختر بچه ها و زنان در مقایسه های زیر قابل ملاحظه است:

- ۱- در کشورهای در حال توسعه، دختر بچه ها در مقایسه با پسران خردسال از خوراک، مراقبت های بهداشتی و امکانات آموزشی کمتری برخوردارند.
- ۲- در کشورهای در حال توسعه، میزان باسوادی زنان دو سوم مردان است.
- ۳- بخش اعظم کارهای انجام شده توسط دختر بچه ها و زنان نهفته است.
- ۴- موانع فرهنگی، اجتماعی و حقوقی و اقتصادی موجود در برابر روند تکامل دختر بچه ها و زنان به مراتب بیشتر از موانعی است که مردان و پسران با آن مواجه می شوند.
- ۵- بار فقری که بر دوش زنان قرار می گیرد عواقب جدی برای کودکان، بخصوص دختران خردسال دارد. حتی در مناطقی که فقر مهمترین عامل در رشد کودک نباشند، اشکال گوناگون تبعیضات جنسیتی فرصت های مساوی را از دختران خردسال دریغ می دارد.
- ۶- سنت ها، قوانین و عادات اجتماعی در بسیاری مواقع دختر بچه را به کودک کم اهمیت تبدیل می کند. تصمیمات خانوادگی در اموری از قبیل تغذیه، کارهای خانه، مراقبت های بهداشتی و دسترسی به آموزش، همواره به سود پسران است تا دختران.

راههای پیشنهادی به منظور رفع نیازهای روانی دختر بچه ها

- * آموزش خانواده ها در جهت تغییر نگرش نسبت به دختران و رفع هر گونه تبعیض جنسیتی؛
- * آموزش های عمومی از طریق رسانه های گروهی در جهت از بین بردن رجحان جنسی؛
- * آموزش های دینی و مذهبی در جهت رفع برخی باورهای غلط در مورد دختران؛
- * آموزش های رفتاری به والدین خصوصاً پدران در برخورد با دختران؛
- * اجباری کردن سواد (دوره راهنمایی) برای دختران؛
- * انجام تحقیقات گسترده برای شناخت ارزش ها در مناطق مختلف کشور و گسیل مبلغان مذهبی و ایجاد دوره های آموزشی در روستاها و شهرها توسط مشاوران و روان شناسان منطقه ای برای بالا بردن اطلاعات خانواده در مورد نقش موثر دختر بچه ها (زنان آینده) در جامعه؛
- * ایجاد همکاری و هماهنگی بین سازمان ها و نهادهای مختلف در جهت ایجاد امکانات بیشتر برای دختران؛
- * از میان برداشتن آداب و رسوم سنتی که به سلامت جسمی، روانی و عاطفی دختران آسیب می رساند، از طریق اقدامات مناسب سیاسی، قانونی، تبلیغی و تشویقی؛
- * ایجاد مراکز مشاوره ای کودکان و آموزشی عمومی معلمان؛
- * انجام تحقیقات مستمر و ارزشیابی از برنامه های اجتماعی در مورد مشکلات روانی دختر بچه ها و کارایی برنامه های آموزشی در رفع مشکلات؛
- از آنجا که دختر بچه امروز زن فرداست، اگر قرار است زن در تحولات و توسعه اجتماعی شریک و همدوش مرد باشد، اینک زمان آن فرا رسیده است تا در توزیع حیثیت و فرصت های انسانی، دختر بچه ها سهمی را که استحقاق آن را دارند دریافت کنند.

کتاب های پیشنهادی در زمینه بهداشت روانی



واحد مشاوره دبیرستان فرزندگان ۳