

سازمان بهداشت جهانی سلامت روان را چنین معنا می‌کند؛ سلامت روان حالتی است که در آن فرد توانمندی‌های بالقوه خود را می‌شناسد و می‌تواند با تنش‌های روزمره و معمول کنار بیاید، عملکرد پرثمر داشته باشد و بتواند نقش موثری در اجتماع خود داشته باشد. در واقع سلامتی تنها به معنای نبودن بیماری نیست، بلکه حالت سلامت کامل جسمی، روانی و اجتماعی است.

در واقع سلامت روان به حالت ذهنی و توانمندی ما در مقابله با تنش‌های روزمره است. فردی که سلامت روان دارد قادر است با این تنش‌ها به خوبی مقابله کند و شرایطی که در آن قرار می‌گیرد مدیریت کند؛ حال آنکه در بیماری روانی فرد چنین قدرتی ندارد. بیماری روانی حالتی نسبتاً شایع است و طبق آمار بین هر ۴ یا ۵ نفر، یکی درگیر چنین مشکلی است. باید به خاطر داشت این تعریف بسیار ساده سازی شده است. حالت‌هایی از بیماری روانی در همه افراد دیده می‌شود که در روزهای مختلف می‌تواند بالا و پایین شود. آنچه حالت اختلال تلقی می‌شود ماندن و عدم توانمندی در عبور از بحران‌هاست.

عوامل مختلفی در ایجاد بیماری روانی نقش دارد. که پر واضح است هیچ‌یک از این عوامل به تنهایی و خودبخود عامل تعیین کننده نیست و مراقبت و هشجاری فرد می‌تواند از بروز بسیاری بیماری‌ها پیشگیری کند. عوامل موثر در ایجاد مشکلات روانی عبارتند از:

عوامل زیست شناختی: برخی اختلالات روانی می‌توانند تحت تاثیر ژن‌ها ایجاد شوند و از آنجا که ژنها از والدین به ما به ارث می‌رسند می‌توان چنین انگاشت که برخی ناراحتی‌های روانی می‌تواند در برخی خانواده‌ها شیوع بیشتری داشته باشند. لذا در بررسی هر بیماری سابقه خانوادگی نیز بررسی می‌شود و مشخص می‌گردد که فرد مستعد ابتلا به کدام اختلالات است. از دیگر سو هر مونها نیز در ایجاد خلقیات و روحیات مختلف نقش دارند. در حالت سلامت روان ما خود شاهد تغییرات جزئی خلقیات تحت تاثیر تغییرات هرمونی هستیم. به علاوه باید در نظر داشت که سلامت عمومی جسمی عامل مهمی در حفظ سلامت روان است. تن رنجور می‌تواند در ایجاد خلقیات نامطلوب نقش داشته باشد.

رخداد‌های سال‌های اولیه زندگی: به طور کلی بخش بزرگی از شخصیت ما متأثر از تجارب‌مان در سال‌های نخستین زندگی به ویژه اتفاقات پیش از سه سالگی است. کودکانی که مورد سوءاستفاده و یا بدرفتاری و بی‌توجهی قرار می‌گیرند آسیب‌های سنگینی متحمل می‌شوند که می‌تواند آنها را در ابتلا به بیماری‌های روانی در یزرگسالی مستعدتر گرداند. پر واضح است وقتی فرد به این مسائل اشراف دارد بایستی هشیار عمل کند و نسبت به نشانه‌های ناخشنودی خویش مسئولیت پذیر باشد.

رخداد‌های اخیر زندگی: هر تنشی در زندگی می‌تواند سبب آسیب پذیر شدن فرد گردد. برای مثال هرگونه فقدان، شامل از دست دادن یک فرد عزیز و یا امری مهم نظیر سلامتی یا موقعیت شغلی و تحصیلی، می‌تواند فرد را دچار تنش کند و توان روحی وی را در مقابله با اتفاقات دیگر کاهش دهد. که البته ارتقاء مهارت‌های مقابله در فرد می‌تواند راهکار خوبی برای مواجهه با چنین مشکلاتی باشد.

نگرش‌ها: دیدگاه‌ها و باورهای ما می‌تواند در ایجاد اختلالات روانی نقش داشته باشد. تفسیر رویدادها از فیلتر باورها و نگرش ما می‌گذرد؛ لذا صرف یک واقعه به تنهایی نمی‌تواند بیماری‌زا باشد. آنچه ما از واقعه درک می‌کنیم، که البته می‌تواند متفاوت از دیگری باشد، می‌تواند سلامت روان ما را متأثر کند. بنابراین در بسیاری مواقع اصلاح نگرش‌های ناکارآمد به فرد کمک می‌کند نگاه سالم‌تری به مشکلات و اتفاقات زندگی خود داشته باشد.

ارتباطات و حمایت‌ها: بی‌شک روابط اجتماعی ما نقش عمده‌ای در سلامت روان‌مان دارد. چنانچه ما از حمایت و توجه کافی دیگران برخوردار نباشیم و یا نیازهای‌مان در حیطه ارتباط بین فردی، به عنوان موجودی اجتماعی، پاسخ داده نشود، سلامت روانمان دچار مخاطره خواهد شد. این امر قابل تعمیم به داشتن موقعیت مناسب اجتماعی نیز هست. چنانچه فرد از موقعیت شغلی، تحصیلی و در مجموع اجتماعی خود راضی نباشد، عملکرد مناسبی نیز نخواهد داشت. باید در نظر داشت اعتقاد به نیروی برتر و مهربانی که حمایت‌گری دلسوز است نیز در حفظ سلامت روان موثر است. لذا می‌توان انتظار داشت اعتقاد به خداوندی قادر و مهربان در ایجاد سلامت روان نقش به‌سزایی دارد. امروزه این امر توسط مجامع علمی روانشناسی به اثبات رسیده است.

سوء مصرف مواد: از جمله عوامل دخیل در ایجاد اختلالات روانی مصرف نامناسب داروها و موادی است. البته مغز و رفتار افراد مختلف به صورت متفاوتی تحت تاثیر مصرف مواد قرار می‌گیرد. با این حال وابستگی، عدم کنترل در مصرف، کاهش عملکرد فرد و نیز برخی مسایل دیگر در بسیاری از این افراد مشترک است.

نشانه‌های رایج اختلالات روانی

البته واضح است که افراد در اختلالات مختلف علائم و نشانه‌های مختلفی را بروز می‌دهند، با اینحال در اغلب موارد می‌تواند نشانه‌های مشترکی را جست و جو کرد. باید در نظر داشت که مشاهده این علائم برای هر یک از ما باید زنگ خطری باشد که از وجود یک اختلال و نیاز به دریافت کمک از یک متخصص هوشیارمان کند.

- تداوم در حس ناراحتی و خلق پایین به رغم تغییر شرایط و یا عدم توانمندی در سازگاری با شرایط نامطلوب و بالا بردن خلق
- نگرانی و دل‌آشوبی مستمر
- بی‌حوصلگی و عدم علاقه به شرکت در فعالیت‌هایی که پیش از این برای ما لذت بخش بوده‌اند.
- مشکل خواب، شامل اختلال در به خواب رفتن و یا در خواب ماندن
- گریه کردن‌های بیش از حد که گاه می‌تواند بی‌دلیل باشد
- بی‌انگیزگی در هر کار و خستگی و بی‌رمقی جسمی
- از دست دادن تمرکز و حافظه
- مشکل در سازگاری و حل و فصل کردن مسایل و مشکلات روزمره
- اختلال در عملکرد روزمره، مثلاً بازده پایین شغلی و یا تحصیلی
- اختلال در خوردن و از بین رفتن عادات غذایی پیشین

البته باید در نظر داشت که وجود این علائم صرفاً زنگ خطری است که شما را هوشیار می‌کند از یک متخصص یاری بجوید؛ وجود هر یک از آنها الزاماً به معنی وجود بیماری نیست.

چگونه از سلامت روان خود محافظت کنیم؟

گاه فرار از موقعیت‌های تنش‌زا ممکن نیست. اتفاقات سال‌های نخست زندگی تحت کنترل ما نبوده است و عوامل زنتیکی و هورمونی نیز غالباً قابل تغییر به شکل مطلوب نیست. لذا گاه پیش می‌آید که گریز از مسبب‌های اصلی ایجاد بیماری روانی ممکن نباشد. در این شرایط برای حفظ سلامت روان خود باید انرژی و زمان مناسب صرف کنیم. راهکارهایی که می‌تواند در این راه به ما کمک کند بسیار است، اما به طور کلی می‌توان راه‌های زیر را پیشنهاد کرد:

- تقویت معنویت و باورهای معنوی. به نظر می‌رسد افرادی که ایمان به خداوند دارند و باورهای معنوی را در خود ارتقاء بخشیده‌اند، از سلامت روان بهتری برخوردارند.
- ورزش کردن، که علاوه بر حفظ سلامت جسم در ارتقا سلامت روان نیز موثر است. برای مثال ورزش‌ها هوازی سبب افزایش سطح سروتونین یا هورمون شادی در بدن می‌شود.
- بهره بردن از بودن در کنار اقوام و دوستان دلشوز و استفاده از حمایت‌های آنها
- بهره بردن از تکنیک‌ها و راهکارهایی که سبب آرامش شما می‌شوند. به طور کلی برای حفظ سلامت روان بهتر است هر روز زمان مشخصی را به خود و حفظ سلامت‌تان اختصاص دهید.
- خواب مناسب و کافی، که علاوه بر حفظ سلامت بدن به شما کمک می‌کند تا انرژی کافی برای رویارویی با چالش‌های زندگی را بازیابید.

- بهره بردن از کمک‌های یک مشاور و متخصص در جهت حفظ سلامت روان. به خاطر داشته باشید رفتن به جلسات مشاوره به معنای ضعف نیست، بلکه نشانی از اندیشمندی شما و نیز توجه به سلامت‌تان است.

بطور کلی داشتن سبک زندگی سالم جسم و روان را سالم نگاه میدارد. بنابراین داشتن خواب و تغذیه مناسب، تعادل برقرار کردن بین تحصیل، کار و تفریح، ورزش، ارتباطات خانوادگی و دوستانه سالم و متعادل، پرداختن به معنویت و مدیریت هیجان‌های منفی از مولفه‌های یک زندگی سالم است که به ارتقاء بهداشت روان کمک می‌کند. باتوجه به آنچه مطالعه نمودید، لازم است نسبت به نشانه‌های اختلالات روانی هشیار باشید و چنانچه موردی را در خود مشاهده می‌کنید از متخصصان این امر بهره‌مند شوید. اگرچه برخی علل و زمینه‌های اختلالات سهم ما نبوده است ولی عدم پی‌گیری یک درمان به موقع و کارآمد حقیقتاً سهم خود ماست. هیچکس مقصر نیست، تنها ما هستیم که مسئول سلامت خویش‌انیم.

همگام با روز جهانی بهداشت روان، مسئولانه و متعهدانه، سلامت روان خود را جدی بگیریم.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)