



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی
و خانواده روز نامه جوان

پنجشنبه ۳۰ مهر ۱۴۰۵ - ۱۱ جمادی الاول ۱۴۴۸

سلامت روان جایی است که کیفیت زندگی از آن آغاز می‌شود

■ سلامت روان مفهومی چند بعدی و در حقیقت یکی از پایه‌های اصلی کیفیت زندگی انسان است. برخلاف تصور عمومی که سلامت را تنها در نبود بیماری جسمی می‌بیند، سلامت روان به معنای توانایی فرد در مدیریت استرس‌ها، برقراری روابط سالم، سازگاری با تغییرات و استفاده از ظرفیت‌های ذهنی برای داشتن زندگی هدفمند است. از این رو سلامت روان را می‌توان یکی از پایه‌های سلامت جسمی نیز دانست. ذهن و بدن از هم جدا نیستند. استرس‌های روانی مدیریت‌نشده، افسردگی و اضطراب مستقیماً بر عملکرد بدن اثر می‌گذارند و می‌توانند با مشکلاتی مانند فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، اختلالات خواب، مشکلات گوارشی و تضعیف سیستم ایمنی همراه باشند. در حقیقت مراقبت از سلامت روان می‌تواند به پیشگیری و کاهش خطر برخی بیماری‌های جسمی کمک کند. این رابطه دوطرفه است... **صفحه ۶**



در هیاهوی زندگی ماشینی از بهداشت روح مان غافل نشویم

سلامت روان در محاصره سبک زندگی



مهدی عابد
معاون پژوهشکده سلامت و خانواده:



دکتر احسان ابراهیمی
روانشناس سلامت:



دکتر مریم ممقانی
روانشناس و مدیر سلامت روان شهرداری تهران:



دکتر منصوره شعبانی
رئیس گروه خانواده و جمعیت وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی:

خانواده و مدرسه
همه چیز به بچه یاد می‌دهند
جز کنترل خشم!

شنیده و دیده شدن در خانواده
اصلی مهم برای
حفظ سلامت روان است

بعد از بحران باید
احساس امنیت، ارتباط و امید را
در زندگی بسازیم

فشارهای کار و زندگی زنان شاغل
سلامت روانی خانواده را
تحت تأثیر قرار می‌دهد

آموزش تاب‌آوری به نسلی که کمتر تحمل می‌کند

دبیران را ندارند و کارشان به توهین و فحاشی به کادر مدرسه می‌کشد. آنها که نه شنیدن را بلد نیستند، همه چیز مطابق میلشان بوده، خانه فرزندسالاری بوده، دوفرز کار کرده‌اند تا آب در دل بچه تکان نخورد، حالاً نمی‌توانند از گل نازک‌تر را تحمل کنند و خشم طبیعی معلم برایش حکم فشار روانی دارد. خانواده به‌جای هم مسیر شدن با کادر مدرسه، پشت فرزند خاکی می‌ایستد که مدرسه حق ندارد روان فرزندش را به هیچ دلیلی خدشه‌دار کند. اگر شانس بیاورند و دانش‌آموزان مؤدبی داشته باشند، اما والدین آنها طلبکار می‌شوند و هیاهو راه می‌اندازند. تصور کنید در چنین شرایط و باوجود چنین والدینی، آيا دانش‌آموز تحمل نه شنیدن یا کلام محکم دارد؟ هیچانی اجتماعی‌شان را تقویت کرد. اینکه والدین با تاب‌آوری از دل تجربه می‌آید. با نه شنیدن‌ها، نشدن‌ها، نداشتن‌ها و شکست‌ها، از اینکه گاهی منتظر بمانند. گاهی درد را هر چه که هست تحمل کنند، برای مشکل متناسب با شرایط راحل بیابند. اگر بچه‌ها در خانه با مدرسه تاب‌آوری را بیاموزند، یعنی مهارت گفت‌وگو را می‌آموزند. یعنی یاد می‌گیرند در مقابل اشتباهشان عذرخواهی کنند و باوجود اختلاف‌ها به سازش برسند. این همه آن چیزی‌ست که جایش در میان مدرسه خالی است. برای تربیت بچه‌های تاب‌آور، باید به آنها یاد داد دنیا همیشه منصف نیست. باید هوش فانتزی او را دچار سردرگمی می‌کند و حتی ممکن است چیز تعیین می‌شود. در موقعیتی که نوجوان به‌شدت تحت‌تأثیر تأیید گرفتن از مخاطبان است، نمی‌تواند به دنیای واقعی مدرسه هرگونه تمسخر مقایسه یا تقدیردنی را بپذیرد. فضای مجازی او را نسبت به بدن خود حساس کرده، در خواش ایجاد اختلال جدی و خیلی‌شان آشکارا و پنهان درگیر افسردگی هستند. اغلیشان تا نیمه‌شب آنلاین هستند و روز بعد را با بی‌حوصلگی و حواس پرت می‌گذرانند. فقط به امید اینکه زمان مدرسه تمام شود و تا شب به تختخواب بروند. وقتی نوجوان دمام در معرض لحظه‌های ناب دیگران قرار دارد، وقتی همه چیز برایش لاکچری و تمیز تعریف شده، بازگشت هر روزه به زندگی عادی و دور از تخیلات فانتزی او را دچار سردرگمی می‌کند و حتی ممکن است او را دچار یأس و افسردگی کند. او تلاش و شکست‌های پیاپی را پشت آن چهره‌های خوشحال نمی‌بیند و با اولین شکست ناامید می‌شود و خود را ناایق و زندگی‌اش را ناکافی می‌بیند. وقتی والدین بیش از هر دوره دیگری نگران و مراقب فرزندشان هستند، آنها را آسیب‌پذیر تربیت می‌کنند. آنها گاهی تحمل تنبیه‌های زبانی یا تهدیدات مرسوم

یک رنگ هشدار است. چرا او با اندک ضعف جسمانی، مدرسه را با زبان عامیانه می‌پیچاند؟ چرا حاضر است تو را رختخواب بماند، غرولند والدین را تحمل کند، فردا جواب مدیر یا ناظم را بدهد، اما مدرسه نرود؟ اینکه چرا مدرسه برای بچه‌ها آزاردهنده است، نیاز به یک پژوهش جدی دارد. شاید باید سیستم آموزشی قدیمی متناسب با هوش و توان نسل حاضر، بازنگری شود. شاید لازم است جذابیت‌های جدید برای مدارس تعاریف شود که دانش‌آموز را به مدرسه ترغیب کند. آنها یک دلیل خیلی مهم‌تر از درس دارند برای آمدن، تو جمع دوستانه است. آنها برای دیده‌شدن می‌آیند و اگر به‌خوبی از سوی همسالان یا معلمان دیده نشوند، پر خاشگر، عصبی و منزوی می‌شوند و از مدرسه بدشان می‌آید. عجیب نیست اگر بشنوید نوجوان چون دوست صمیمی در مدرسه ندارد، دلش نمی‌خواهد صبح‌ها بیدار شود. عجیب نیست میل دانش‌آموزان به مدرسه آنقدر کاهش یافته که به هر بهانه‌ای منتظر تعطیل شدن‌اند. دمام در سایت‌های خبری می‌چرخد شاید کار گروه انرژی یا هر دلیل دیگری مدرسه را تعطیل کند. نوجوان امروز بیش از هر نسل دیگری در معرض قضاوت شدن و قضاوت کردن است. او بیش از نیمی از زمان مفیدش را در فضای مجازی سپری کرده و با لایک و کامنت‌ها درباره مسائل مختلف واکنش نشان داده است. در واقع لایک و کامنت‌ها تبدیل به یک داوری جمعی می‌شود و ارزش و ضد ارزش بودن یک چیز تعیین می‌شود. در موقعیتی که نوجوان به‌شدت تحت‌تأثیر تأیید گرفتن از مخاطبان است، نمی‌تواند به دنیای واقعی مدرسه هرگونه تمسخر مقایسه یا تقدیردنی را بپذیرد. فضای مجازی او را نسبت به بدن خود حساس کرده، در خواش ایجاد اختلال جدی و خیلی‌شان آشکارا و پنهان درگیر افسردگی هستند. اغلیشان تا نیمه‌شب آنلاین هستند و روز بعد را با بی‌حوصلگی و حواس پرت می‌گذرانند. فقط به امید اینکه زمان مدرسه تمام شود و تا شب به تختخواب بروند. وقتی نوجوان آموزش آلوده به چنین مسائلی شد، دیگر جای امنی برای بچه‌ها نیست. هر توهین کوچک یا هر تحقیر مقابل همسالان می‌تواند پیامد روانی جدی داشته باشد. می‌تواند نوجوان را برای همیشه از فضای آموزشی دزد زده و فراری کند. می‌تواند نوجوان را بدون اینکه دانش‌آموز تبدیل باشد، از مدرسه خسته و بیزار کند. آن‌وقت می‌شود ماجرای غیبت‌های عجیب‌وغریب با بهانه‌های خنده‌داری که شاید مهم به نظر نرسد. نوجوانی که صبح با کمی کوتنگی یا سردرد بیدار می‌شود و اصرار دارد آن روز را در رختخواب و توی فضای مجازی سپری کند، برای خانواده و سیستم آموزش

جلوی یک دبیرستان دخترانه در حال عبور بودم. وجود خشونت و خبرهای هراس‌انگیز، بدون زمینه‌سازی و توضیح کافی، ممکن است احساس ناامنی را تشدید کند. در مقابل، رسانه حرفه‌ای ضمن اطلاع‌رسانی دقیق درباره مسائل و بحران‌ها، باید از بزرگ‌نمایی بی‌دلیل، انتشار اطلاعات تأیید‌نشده و تبدیل رنج انسان‌ها به ابزار جلب توجه پرهیز کند. از سوی دیگر، رسانه می‌تواند با معرفی خدمات مشاوره، آموزش مهارت‌های ارتباطی، گفت‌وگو با متخصصان و عادی‌سازی مراجعه برای دریافت کمک، نقش مؤثری در ارتقای سواد سلامت روان ایفا کند. این مسئولیت، به‌ویژه در شرایطی که جامعه با فشارهای اقتصادی و اجتماعی روبه‌روست، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

مرضیه مامیری

اگر سلامت روان را یکی از پایه‌های کیفیت زندگی بدانیم، روشن است که حفظ آن به همکاری مجموعه‌ای از نهادهای افراد نیاز دارد. خانواده، مدرسه، محیط کار، نظام سلامت، مدیریت شهری، رسانه‌ها و سیاستگذاران اقتصادی، هر کدام سهمی در شکل‌گیری محیطی دارند که می‌تواند آرامش روانی را تقویت یا تضعیف کند. مدیریت شهری با کاهش آلودگی صوتی، بهبود حمل‌ونقل عمومی، توسعه فضاهای سبز، ایجاد مکان‌های امن برای پیاده‌روی و فراهم کردن فضاهای فرهنگی و تفریحی در دسترس می‌تواند بخشی از فشارهای زندگی روزمره را کاهش دهد. محیط کاری سالم، ساعات کار معقول، احترام به حقوق کارکنان و فراهم کردن امکان استراحت نیز در پیشگیری از فرسودگی شغلی اهمیت دارند. نظام سلامت نیز باید دسترسی به خدمات روان‌شناسی و روانپزشکی را تسهیل کند و آموزش‌های عمومی را از سطح توصیه‌های کلی فراتر ببرد. شناسایی به‌موقع مشکلات، کاهش انگ اجتماعی و ایجاد مسیرهای روشن برای دریافت کمک، بخشی از این مسئولیت است.

در سطح فردی نیز می‌توان از مهارت‌هایی مانند تنظیم هیجان، حل مسئله، گفت‌وگو، محترمانه، فعالیت بدنی، خواب کافی و حفظ ارتباط با افراد قابل اعتماد بهره‌گرفت. اگر اضطراب، بی‌خوابی، غم یا تحریک‌پذیری برهه مدتی ادامه پیدا کند و زندگی روزمره را مختل سازد، پس مراجعه به متخصص اقدامی منطقی و ضروری است.

بی‌تردید جامعه سالم، جامعه‌ای نیست که در آن همه

لیند می‌زنند؛ جامعه‌ای است که در آن، رنج آدم‌ها

دیده می‌شود، شنیده می‌شود و برای کاهش آن اقدام

می‌شود. شاید مهم‌ترین پرسش این روزها همین باشد:

در هیاهوی شهری که همه برای رسیدن عجله دارند، چه

کسی مراقب حال انسان‌هاست؟

خودمانی

سلامت روان موضوعی فردی با پیامدهای اجتماعی

نیست. هر فرد در قبال رفتار خود مسئول است و حفظ امنیت و احترام متقابل ضرورت دارد. با این حال، اگر تنها به محکوم کردن رفتارها بسنده کنیم و درباره شرایطی که خشم و فرسودگی را تشدید می‌کنند نپرسیم، بخش مهمی از مسئله را نادیده گرفته‌ایم. سلامت روان، موضوعی فردی با پیامدهایی اجتماعی است. فردی که مدت‌ها تحت‌فشار قرار دارد، ممکن است در روابط خانوادگی، محیط کار یا تعاملات روزمره آسیب‌پذیرتر شود. تداوم چنین وضعیتی می‌تواند کیفیت ارتباطات انسانی را کاهش دهد و تحمل اجتماعی را فرسوده کند. در مقابل، برخورداری از حمایت اجتماعی، روابط امن، فرصت استراحت و دسترسی به خدمات تخصصی می‌تواند به افراد در مدیریت بهتر فشارها کمک کند. جامعه سالم، جامعه‌ای نیست که در آن هیچ‌کس عصبانی، مضطرب یا غمگین نشود؛ جامعه‌ای است که در آن، افراد برای عبور از بحران‌ها تنها نمی‌مانند و مشکلات روانی به موضوعی شرم‌آور یا نشانه ضعف شخصیت تبدیل نشوند.

زندگی شهری امروز مجموعه‌ای از فشارهای کوچک و بزرگ است که قابل تحمل باشند، اما انباشته شدنشان می‌تواند توان روانی افراد را فرسوده کند. ترافیک طولانی، آلودگی صوتی، کمبود فضای سبز، رفت‌وآمدهای خسته‌کننده، نگرانی از آینده شغلی، تورم، کاهش قدرت خرید و دشواری تأمین نیازهای اولیه، همگی بخشی از واقعیت زندگی بسیاری از خانواده‌ها هستند. تا همین چند سال پیش، پایان ساعت کاری می‌توانست به معنای پایان بخش مهمی از فشارهای روزانه باشد. امروز اما مسر میان کار و استراحت، خانه و محل کار، خلوت شخصی و حضور اجتماعی بیش از گذشته کمرنگ شده‌است. تلفن همراه، پیام‌رسان‌ها، شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای هوش مصنوعی، امکان دسترسی دائمی به اطلاعات، ارتباطات و خدمات را فراهم کرده‌اند؛ امکانی که در کنار مزایای فراوان، هزینه‌های روانی خاص خود را نیز دارد. ما دیگر فقط با اتفاقات زندگی واقعی روبه‌رو نیستیم؛ باید پیوسته با جریان انبوهی از تصاویر، اخبار، تحلیل‌ها، هشدارها، مقایسه‌های اجتماعی و پیام‌های گوناگون نیز مواجه شویم. گاهی هنوز از خبر ناخوشایند قبلی فاصله نگرفته‌ایم که خبر دیگری از راه می‌رسد. ذهن، فرصت هضم یک اتفاق را پیدا نکرده، اما با دهم‌ها محرک تازه روبه‌رو می‌شود. از سویی دیگر، مقایسه زندگی واقعی در شبکه‌های اجتماعی، ممکن است احساس ناکافی بودن را افزایش دهد.

بهداشت روان در عصر دیجیتال، بیش از هر زمان دیگری به توانایی انتخاب، مکت کردن و تعیین مرز نیاز دارد.

گاهی خاموش کردن اعلان‌های غیرضروری، محدود کردن زمان مواجهه با اخبار، کنار گذاشتن تلفن همراه

پیش از خواب و اختصاص دادن زمانی مشخص به گفت‌وگو با حضوری، اقداماتی ساده اما معنا دارند.

این اقدامات جای درمان تخصصی را نمی‌گیرند، اما می‌توانند بخشی از عادت‌های محافظت‌کننده از سلامت

روان باشند.

یکی از تناقض‌های زندگی امروز این است که آثار فشار

روانی را در رفتار روزمره مردم می‌بینیم اما اغلب به‌جای فهم زمینه‌ها، تنها درباره ظاهر رفتار قضاوت می‌کنیم.

راندند عصبانی، مشتکی کم‌حوصله، کارمند خسته، والدین کلافه یا جوان نگران آینده، خیلی‌زود در معرض برچسب‌هایی مانند بی‌ادب، بی‌مسئولیت یا پر خاشگر قرار می‌گیرند. البته فهمیدن زمینه‌های یک رفتار به معنای توجیه توهین، خشونت یا تضییع حقوق دیگران

نگاه

ناصر سهرابی

بهداشت روان در عصر دیجیتال، بیش از هر زمان دیگری به توانایی انتخاب، مکت کردن و تعیین مرز نیاز دارد. گاهی خاموش کردن اعلان‌های غیرضروری، محدود کردن زمان مواجهه با اخبار، کنار گذاشتن تلفن همراه پیش از خواب و اختصاص دادن زمانی مشخص به گفت‌وگو با حضوری، اقداماتی ساده اما معنا دارند. این اقدامات جای درمان تخصصی را نمی‌گیرند، اما می‌توانند بخشی از عادت‌های محافظت‌کننده از سلامت روان باشند. یکی از تناقض‌های زندگی امروز این است که آثار فشار روانی را در رفتار روزمره مردم می‌بینیم اما اغلب به‌جای فهم زمینه‌ها، تنها درباره ظاهر رفتار قضاوت می‌کنیم. راندند عصبانی، مشتکی کم‌حوصله، کارمند خسته، والدین کلافه یا جوان نگران آینده، خیلی‌زود در معرض برچسب‌هایی مانند بی‌ادب، بی‌مسئولیت یا پر خاشگر قرار می‌گیرند. البته فهمیدن زمینه‌های یک رفتار به معنای توجیه توهین، خشونت یا تضییع حقوق دیگران

