



نشریه مشترک دفتر  
مرکزی مشاوره وزارت  
علوم و مرکز مشاوره  
دانشگاه تهران



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاوره

ویژه نامه  
بهداشت روان

بنام خدا

# پیام مشاوره

شماره ۲۳ - سال سوم - مهر ۱۳۸۳

فهرست

- ۱ به مناسبت روز جهانی بهداشت
- ۲ استرس و بهداشت روانی
- ۳ نکاتی مهم جهت بهداشت روانی شما
- ۴ غفلت پس است! مراقبت کنیم!
- ۵ مهارت‌های زندگی و بهداشت روانی
- ۶ سلامت جسم → سلامت روان ←
- ۷ سلامت عمومی

به مناسبت ۱۹ مهرماه

روز جهانی بهداشت روان

۱۰ October ۲۰۰۴

World Mental Health Day

شناخت معنای سلامت روانی و جسمی  
ضرورت دارد.

بنابراین با توجه به اینکه جسم و روان بطور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و سلامت این دو مقوله، یکپارچگی و سلامت عمومی انسان رادر پی دارد، پرداختن به این موضوع و شناخت اثرات دائمی این دو بر یکدیگر از ضروریات است.

البته باید توجه داشت که مشخص نمودن حد و مرز، برای تعیین نقطه آغاز و پایان ذهن و جسم، امری ناممکن است و جدا کردن این دو از یکدیگر، نامعقول بنظر می‌رسد. متأسفانه سال‌های طولانی زمانی که فیلسوف معروف، رنه دکارت، در قرن هفدهم، ذهن و بدن را به دو مفهوم جدای از هم طبقه‌بندی نمود، این دو مقوله از هم تفکیک شده و به واسطه این مرزبندی، سلامت جسمانی و سلامت روانی از هم جدا فرض شدند. اکنون با استناد به تحقیقات بسیاری که در مورد ارتباط بین جسم و روان صورت گرفته، زمان آن رسیده است که قاطعانه الگوی پیشین درهم شکسته شود و یکپارچگی «جسم و روان» معنا یابد.

شد. از آن پس، این سازمان برای هر سال موضوعی را انتخاب می‌کند تا با برنامه‌ریزی و تمرکز روی آن موضوع، نهادها و سازمان‌های فعال در این حوزه را با انسجام بیشتری هدایت کند. موضوعاتی که تاکنون مورد توجه قرار گرفته است به شرح ذیل می‌باشد:

♦ سال ۱۹۹۶، «زنان و بهداشت روانی»

♦ سال ۱۹۹۷، «کودکان و بهداشت روانی»

♦ سال ۱۹۹۹، «سالمندی و بهداشت روانی»

♦ سال ۲۰۰۱ - ۲۰۰۰، «محیط کار و بهداشت روانی»

♦ سال ۲۰۰۳، «تشخیص، درمان و پیشگیری از اختلالات عاطفی و رفتاری در کودکان و نوجوانان»

فدراسیون جهانی بهداشت روان، موضوع امسال (یعنی اکتبر ۲۰۰۴) را تحت عنوان «ارتباط بین سلامت جسم و روان» در نظر گرفته است.

انسان دارای دو بعد جسم و روان است. سلامت یا بیماری هر یک از این دو بعد در دیگری مؤثر است و برای درک کامل و مفهوم سلامت در انسان نیز،

## به مناسبت روز جهانی بهداشت روان ۱۰ اکتبر، ۱۹ مهر



روز جهانی بهداشت روانی، برای نخستین بار در دهم اکتبر سال ۱۹۹۲ میلادی توسط فدراسیون جهانی بهداشت روان و با همکاری سازمان جهانی بهداشت نامگذاری شد.

این روز در آغاز؛ موضوع خاصی نداشت و هدف آن در کل، حمایت از ارتقاء بهداشت روانی و گسترش آموزش‌های عمومی مطابق با نیازهای موجود بود.

در دو، سه سال اول هدف این سازمان معرفی این برنامه جدید به دنیا بود و بدین منظور از رسانه‌های خبری کمک‌هایی گرفته شد.

در سال ۱۹۹۴ به پیشنهاد دبیر کل وقت، تصمیم گرفته شد، هدف و موضوع فعالیت‌های هر سال مشخص شود، بنابراین موضوع مورد بحث در آن سال: «ارتقاء کیفیت خدمات بهداشت روانی در سراسر جهان» در نظر گرفته



### استرس چیست؟

پاسخ بدن به محرک‌های بیرونی و درونی را استرس یا فشار روانی نامیده‌اند. به عبارتی استرس مجموعه واکنش‌های فرد در مقابل هر نوع تقاضای سازگاری مجدد است. استرس به دو شکل مثبت و منفی در زندگی نمایان می‌شود. تقریباً همه محرک‌های بیرونی می‌توانند استرس ایجاد کنند چون همه آنها از فرد می‌خواهند که به نوعی سازگار شود. مثلاً وقتی صدایی می‌شنویم بطرف آن برمی‌گردیم و وقتی غذایی در دهان می‌گذاریم بزاق ترشح می‌شود که همه این اعمال برای سازگاری با موقعیت است. بدین ترتیب می‌توان گفت که در بسیاری موارد استرس، خوشایند، مفید و مثبت خواهد بود. در هر صورت انسان همواره در حال تجربه نمودن استرس به شکل مثبت و یا منفی است و وجود استرس برای بقا ضرورت دارد. روان‌شناسانی که در زمینه بهداشت روانی کار می‌کنند اصولاً علاقمند هستند که پیامدهای منفی استرس را مورد مطالعه و بررسی قرار دهند، به همین دلیل آنها اصطلاح استرس را در معنای استرس منفی یا زیان‌آور بکار می‌برند.

استرس در همه زمینه‌های زندگی و در همه جا با درجات مختلف حضور دائمی دارد، علل اصلی استرس مسایلی چون تغییرات عمده زندگی، گرفتاری‌ها و ناملایمات، ناکامی‌ها و تعارضات، مسایل جسمانی، مسایل مالی، تحصیلی و... می‌باشد. قدر مسلم، نمی‌توان از همه موقعیت‌های استرس‌زا اجتناب کرد. در پاره‌ای موارد دست و پنجه نرم کردن با استرس، مهارت‌های زندگی را به فرد

می‌آموزد و وجوه شخصیتش را بر او آشکار می‌سازد، ضمن این تعامل، شخصیت وی به پختگی و تکامل می‌رسد؛ اما برای مبارزه با استرس منابعی لازم است که در اینجا به ذکر برخی از آنها می‌پردازیم:

### سلامتی و توانایی

عامل استرس‌زا موجب تغییرات فیزیولوژیک می‌شود و سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد. هر اندازه فرد، از سلامت و نیرومندی بیشتری برخوردار باشد، مبارزه بهتری با استرس خواهد داشت و بدون وارد شدن به مرحله فرسودگی، موانع را پشت سر خواهد گذاشت.

### افکار مثبت

نگرش و تصویر ذهنی مثبت از خود، سودمندی خاصی دارد، تحقیقات نشان می‌دهد که حتی افزایش موقتی اعتماد به نفس، اضطراب ناشی از موقعیت‌های استرس‌زا را کاهش می‌دهد.

همچنین، امیدواری به هنگام بروز گرفتاری‌ها، سبب می‌شود: ۱ - فرد به خود اعتماد داشته باشد و بر اثر این اعتماد راهبردهای سازگاری خاص خود را به کار گیرد. ۲ - به دیگران اعتماد پیدا کند ۳ - به سوی خدا متوجه شود و در اثر این توجه قوت قلب بدست آورد.

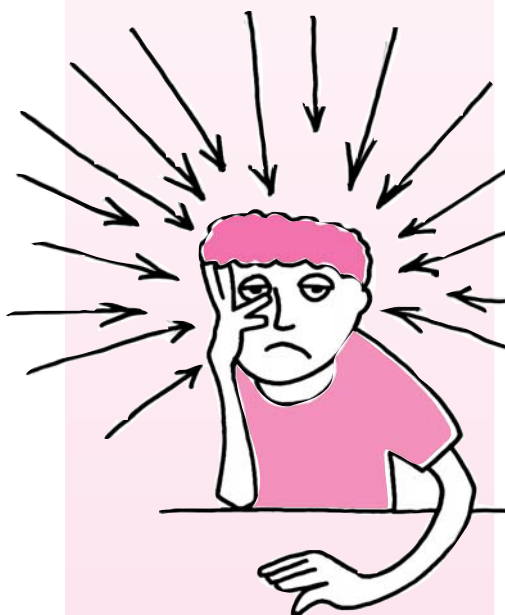
### منبع کنترل

اگر شخص، شانس و تصادف را قبول نکند و معتقد باشد که انسان در سرنوشت خود نقش بسزایی دارد و خود قادر به کنترل امور می‌باشد، می‌تواند رویدادهای مؤثر بر زندگی را تحت کنترل خود درآورد و بهتر با استرس کنار بیاید. اما کسی که احساس می‌کند منبعی خارج از او، کنترل حوادث را به عهده دارد، و خود او نقشی در اداره و کنترل حوادث ندارد،

خود را ناتوان احساس می‌کند و بر این باور است که نمی‌تواند، جریان رویدادها را تغییر دهد.

### توانایی اجتماعی شدن

برخوردهای اجتماعی (دور هم جمع شدن‌ها، ملاقات‌های دوستانه، جشن‌ها و...) اغلب موقعیت‌هایی لذت‌بخش شادی‌آور به حساب می‌آیند اما در عین حال می‌توانند استرس‌هایی نیز ایجاد کنند. مثلاً اولین ملاقات با افراد ناآشنا،



اجبار در بحث با کسی که او را خیلی نمی‌شناسیم و گاهی هم بحث با دوستان قدیمی می‌تواند استرس‌زا باشد.

اشخاصی که می‌دانند در اجتماع چگونه رفتار کنند، چگونه با موقعیت سازگار شوند، چگونه بحث‌ها را اداره کنند و در مجموع مهارت‌های کافی برای ارتباط مؤثر دارند، در مقایسه با دیگران استرس کمتری را تجربه می‌کنند. قدرت اجتماعی شدن به فرد اجازه می‌دهد تا آرزوها، تمایلات و نیازهای خود را به راحتی انتقال دهد. در صورت نیاز درخواست کمک کند یا به کمک دیگران بشتابد و بدین وسیله دشمنی را کاهش دهد.

## ◆ حمایت اطرافیان

دوستان، والدین، سازمان‌های اجتماعی و... می‌توانند برای رو به رو شدن با استرس‌ها کمک خوبی باشند. حمایت اطرافیان می‌تواند آثار از دست دادن یکی از عزیزان، بیماری مزمن، شکست‌ها و گرفتاری‌های تحصیلی و... بسیاری دیگر از گرفتاری‌ها را کاهش دهد. حضور دوستان و آشنایان حمایت کننده، در کنار فرد دارای مشکل، مانع از برهم ریختن تعادل وی شده و بهداشت روانی فرد را تضمین می‌کند.

## ◆ امکانات مالی

قدر مسلم، داشتن امکانات مالی در حد متوسط، لازمه بهداشت روانی و رهایی یافتن از استرس‌های ناشی از مسایل مالی است. البته این رهایی، در صورتی است که مهارت مدیریت پول را آموخته باشیم.

## ◆ توانایی حل مسئله

هر اندازه فرد بیشتر تمایل داشته باشد که مسایل خود را حل کند، به همان اندازه بیشتر توان خواهد داشت که راهبردهای مؤثر برای مقابله با استرس را فراهم آورد. راهبردهای مؤثر در این خصوص عبارت است از: تعیین منبع و علت استرس، بیان راه حل‌های قابل تصور، مشخص کردن مزایا و معایب هر راه حل، آشکار کردن راه حل مناسب و بالاخره به کارگیری مناسب آن راه حل به منظور حذف استرس.

آشنا شدن با منابع کنترل استرس، شما را قادر می‌سازد تا با به کارگیری و تقویت آن‌ها، خود را در مواجهه با استرس‌های زندگی تواناتر سازید.

برای دستیابی به بهداشت روانی

## نکاتی مهم جهت بهداشت روانی شما



نکات کاربردی و مهم زیر را توصیه می‌کنیم:

### ۱- روح خود را تلطیف

کنید.

زندگی کردن بر پایه ارزش‌های انسانی و باورهای معنوی، انرژی روانی شما را دوچندان می‌کند. به کار گرفتن این شیوه تفکر، در زندگی شخصی و اجتماعی، موجب سربلندی و خرسندی شما شده و پرداختن به امور معنوی و انسانی، روح را تلطیف می‌سازد.

### ۲- تعادل خود را همواره حفظ کنید.

در زندگی روزمره، بین تحصیل، کار، خانواده، علائق شخصی و ارتباطات دوستانه، تعادل برقرار کنید. این امر موجب کاهش استرس در شما می‌گردد.

### ۳- علاقمندی‌های دیرینه خود را دوباره برانگیزید و از سر بگیرید.

هر فعالیت هنری و یا ادبی که در گذشته انجام می‌دادید و یا علاقه به انجام آن داشتید، دوباره از سرگیرید و یا شروع نمایید. مطمئن باشید خلاقیت، قسمت‌های نادیده گرفته شده مغز را فعال می‌سازد و دقیقاً همین توانمندی‌های هنری و ادبی استرس را از شما دور می‌کند.

### ۴- با کودکان و افراد پیر وقت

بگذرانید.

کودکان و افراد پیر از جهاتی به یکدیگر شباهت دارند، کودکان به واسطه معصومیت ذاتی خود و افراد پیر به واسطه تجاربی که طی سال‌ها اندوخته‌اند، توانایی عجیبی در دریافت و درک حقایق دارند. نتیجه ارتباط با این دو، دیدگاه جدیدی است که نسبت به دنیا پیدا خواهید کرد و از این دیدگاه احساس رضایت خواهید نمود.

### ۵- قدردان و سپاسگزار باشید.

به خاطر هر آنچه در اطراف خود

دارید سپاسگزار باشید. وقتی کسی کاری برایتان انجام می‌دهد، حتی اگر کوچک است، با کلام یا حرکتی زیبا، تشکر کنید. با کمال تعجب خواهید دید که این قدردانی‌ها، تاچه حد افراد را خوشحال و علاقمند می‌سازد و شادمانی آنها انرژی‌های مثبتی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

### ۶- بر روی آنچه مثبت است، تأکید

داشته باشید.

همواره ذهن خود را از آنچه مثبت است پر نمایید. به خاطر بسپارید کتابی که می‌خوانید، افرادی که با آنها در



ارتباطید، موسیقی که گوش می‌کنید، همه و همه خلقتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

پس تماس خود را با افراد و یا چیزهایی که ذهنتان را آرام می‌سازند و انرژی مثبت بر آن وارد می‌کند زیاد نمایید.

### ۷- تغذیه سالم داشته باشید.

این یک حقیقت علمی است که بیوشیمی مغز بر روی خلق، توانایی‌های ذهنی و ثبات روانی شما تأثیر می‌گذارد. شیمی مغز، تحت تأثیر عوامل ژنتیکی و نیز عوامل محیطی به ویژه مواد غذایی مورد استفاده مصرف زیاد قهوه، نیکوتین،

شکر و چربی تعادل مواد شیمیایی مغز بهم می‌ریزد. پس مصرف این مواد را به حداقل برسانید.

#### ۸- ورزش کنید.

افرادی که دائماً در حال ورزش کردن و توجه به سلامت جسمانی خود هستند، از نشاط بیشتری برخوردارند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند و سریع، ۵ بار در هفته، فواید بسیار زیادی بر روی جسم و روان در بردارد.

#### ۹- برای خودتان وقت بگذارید.

گاه با خود تنها باشید و به تعمق و تفکر پردازید. به حال خود بودن، معمولاً کالای نایابی است. تنها بودن بدین منظور، چیزی فراتر از دیگران نبودن است و در صورتی که با تعمق و تفکر همراه شود انرژی روانی زیادی برای فرد به ارمغان می‌آورد.

#### ۱۰- با خانواده وقت بگذرانید.

وقت گذراندن با خانواده، امری است که بسیاری مواقع به واسطه گرفتاری‌های شخصی، نادیده گرفته می‌شود. نوشتن نامه، تلفن‌های به موقع و ملاقات‌هایی نه از روی انجام وظیفه که از سر تمایل و وقت گذراندن و دلچسب، از حرکت‌های مثبت است که نتایج مثبت روانی به همراه دارد.

#### ۱۱- با طبیعت آشتی کنید.

گاه به طبیعت بروید و از زیبایی‌ها و شگفتی‌های آن لذت ببرید. وقت گذراندن در طبیعت، انرژی روانی مثبتی را به شما ارزانی می‌دارد.

#### ۱۲- روح بخشش و عفو داشته باشید.

مطالعات نشان می‌دهد، عفو و بخشش دیگران، افسردگی، بی‌قراری و ناآرامی را در انسان کاهش می‌دهد. پس با گذشتن از اشتباهات دیگران خود را از این تنش‌ها رها سازید.

#### ۱۳- از کمال‌گرایی پرهیز کنید.

برخورد کمال‌گرایانه، با مسایل یکی

از فشارآورترین شیوه‌های انجام تکالیف و مسئولیت‌ها است، که در عمل موجب آفت کارکردهای مثبت و ثمربخش می‌شود.

افراد کمال‌گرا اهداف غیرواقع بینانه‌ای برای خود در نظر می‌گیرند و برای رسیدن به آن هدف غیرواقعی تنش و استرس زیادی را تجربه می‌کنند و در این مسیر گاه دچار تعلل نیز می‌شوند. با گزینش اهداف قابل دسترس و واقع بینانه، بهداشت روانی خود را حفظ نمائید.

#### ۱۴- در زندگی، نظم داشته باشید.

داشتن نظم و سبک در زندگی، توازن و تعادل فرد را حفظ می‌کند. فرد منظم، علاوه بر صرفه‌جویی در وقت، انرژی روانی خود را نیز حفظ کرده و با آرامش و اطمینان در مسیر اهداف خود گام برمی‌دارد.

#### ۱۵- همواره برای تغییر آماده باشید.

تغییر جزء جدایی‌ناپذیر زندگی است. افرادی که در مقابل این تغییرات انعطاف دارند و مهارت‌های لازم برای مواجهه با شرایط جدید را دارا هستند، به هنگام بروزی که رویداد جدید، پذیرا بوده با تدبیر و آگاهی، خود را با تازه‌ها، سازگار می‌سازند.

### غفلت بی است! مراقبت کنیم!



زندگی در دنیایی پر از فشار و استرس، دنیایی که از

تجربه‌های تلخ و شیرین و در عین حال پرتنش، لبریز می‌باشد، مهارت‌های سازگاری بسیاری را می‌طلبد که فقدان آن سلامت روانی فرد را به خطر می‌اندازد. اما سلامت روانی چیست؟

بنظر می‌رسد تعریف بیماری روانی ساده‌تر از سلامت یا بهداشت روانی

است. چراکه بهداشت روانی چیزی فراتر از فقدان بیماری است. همه ما در اطراف خود انسان‌هایی را می‌شناسیم که از بیماری روانی خاصی در رنج نیستند ولی در عین حال از بهداشت روانی نیز بهره‌مند نمی‌باشند.

پس :

#### بهداشت روانی چیست ؟

فرهنگ بزرگ روانشناسی لاروس، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند: «استعداد روان در کارکردن هماهنگ، خوشایند و مؤثر، انعطاف پذیری در موقعیتی دشوار و توانایی بازیابی تعادل مجدد خود».

سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌دهد و چنین تعریف می‌کند: «بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی، جسمی. و نه فقط نبود بیماری یا معلولیت».

سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را براساس جنبه‌های زیستی و اجتماعی تعریف می‌کند:

به نظر این سازمان، بهداشت روانی عبارت از: قابلیت ایجاد روابط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و حل تضادها و تمایلات شخصی به شیوه سازنده است. همچنین بهداشت روانی ایجاب می‌کند که بین تمایلات غریزی فرد هماهنگی وجود داشته باشد. در سال‌های اخیر، انجمن کانادایی بهداشت روانی، بهداشت روانی را در سه قسمت تعریف کرده است:

#### قسمت اول: نگرش‌های مربوط به

خود شامل :

- ۱- تسلط بر هیجان‌های خود
- ۲- آگاهی از ضعف‌های خود
- ۳- رضایت از خوشی‌های ساده

#### قسمت دوم: نگرش‌های مربوط به

دیگران شامل :



## حیطه مسئولیت های خود را مشخص سازید

اغلب اوقات، ما مسئولیت اموری را به عهده می گیریم که به ما مربوط نمی شود و در برابر اموری شانه خالی می کنیم که بطور مستقیم مسئول آن هستیم. همواره این پرسش را در ذهن خود مرور کنید که :

«چه کسی در برابر چه چیزی مسئول است؟»

با مهار کردن دامنه مسئولیت ها و پرداختن به امور ضروری، استرس را از خود دور سازید.

### ■ خودشکوفایی

یکی دیگر از ویژگی هایی که رسیدن به بهداشت روانی را تسهیل می کند تلاش فرد برای رسیدن به خود شکوفایی می باشد. خودشکوفایی به معنای واقعیت بخشیدن به انرژی ها و استعداد های درونی خویش است.

در آغاز، ما نیاز داریم موهبت ها و توانائی های وجودی خویش را شناسایی کنیم و در مسیر تلاش برای به حداکثر رسانیدن این توانائی ها به خودشکوفایی و بهداشت روانی نائل آئیم.

موارد نامبرده تنها چند مورد مهم از ویژگی های بهره مندی از سلامت روانی است که موضوعاتی چون عزت نفس سالم، ارتباطات انسانی معنادار و... را نیز در بردارد.

## مهارت های زندگی و بهداشت روانی



در سال های اخیر، توجه روزافزون به مباحث بهداشت روانی ضرورت یافته است و کوشش های بسیاری نیز در زمینه اجرای طرح های مربوط به بهداشت روانی شده است. در همین راستا سازمان جهانی بهداشت: در جهت پیشگیری اولیه و همچنین ارتقای سطح بهداشت روان برنامه مدونی با عنوان «آموزش مهارت های زندگی» آماده نموده است. هدف از اجرای این برنامه، افزایش توانایی های روانی - اجتماعی افراد است تا با تجهیز آنان به توانایی های روانی - اجتماعی، افراد را قادر سازد که با مقتضیات و کشمکش های زندگی، سازگارانه مقابله نمایند و در نهایت از بروز رفتارهای آسیب زا پیشگیری نموده

بیاموزیم، ولی غالباً این یادآوری ها به جای لذت بردن و حرکت، سردرگمی ما را زیاده تر می کند.

### ■ توانایی جهیدن

توانایی جهیدن از ناملایمات و بازگشت پذیری جهت شروع مراحل دیگر زندگی اشاره به توانایی ارتجاعی بودن دارد. این امر در میان همه آنهایی که در حل وقایع استرس زا موفق ترند مشترک می باشد. به همین دلیل یک موقعیت استرس زا برای دو نفر پیامدها و نتایج متفاوتی دارد.

### ■ تعادل

تعادل در زندگی حاصل بهداشت روان عمیق تری است. تعادل در همه جنبه های زندگی ضروری است از جمله: تعادل در تنها بودن و معاشرت با دیگران، کار و تفریح، خواب و بیداری، استراحت و ورزش و...

### ■ انعطاف پذیری

همه ما افرادی را می شناسیم که به دور از هر گونه استدلال و منطق در عقاید و افکارشان بسیار متعصبند. هیچ گفتگویی نگرش آنها را تغییر نمی دهد و کورکورانه و توأم با خشکی و تعصب به خواسته و عقیده خود چسبیده اند. اینگونه تعصب و خشکی در عقیده و رفتار، سبب استرس برای خودشان و دیگران می شود. انعطاف پذیری در جهت تغییر یا اصلاح عقاید و عواطف سبب

۱ - علاقه به دوستی های طولانی و صمیمی

۲ - احساس تعلق به یک گروه

۳ - احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی

### قسمت سوم:

## نگرش های مربوط به زندگی

شامل:

۱ - پذیرش مسئولیت ها

۲ - ذوق توسعه امکانات و علائق خود

۳ - توانایی اخذ تصمیمات شخصی

۴ - ذوق خوب کار کردن

بطوری که ملاحظه می شود، همه این تعاریف، بهداشت روانی را در ارتباط با سازگاری با محیط و نگرش های مربوط به خود و دیگران توصیف می کنند و به مفاهیم بیماری، آسیب شناسی و ناسازگاری ارجاع نمی دهند.

در اینجا به چند ویژگی مهم که بهداشت روانی را تضمین می کند اشاره می شود:

### ■ توانایی لذت بردن از زندگی

توانایی لذت بردن از زندگی اساس بهداشت روانی است. در واقع راز زندگی، لذت بردن از حرکت آن است. رها ساختن ذهن از نگرانی های مربوط به آینده و یا دغدغه های گذشته، یکی از راه های لذت بردن از زندگی است. البته ما نیاز داریم برای آینده خود برنامه ریزی کنیم و نیز نیازمند آن هستیم که از گذشته

و سطح سلامت روان را ارتقا بخشد. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت «مهارت‌های زندگی، مهارتهایی هستند که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکشها و موقعیتهای زندگی یاری می‌بخشد و او را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید».

مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهد. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبه‌رو شود.

فرایند نقش مهارت‌های زندگی در ارتقای بهداشت روانی را می‌توان به شکل زیر نشان داد:

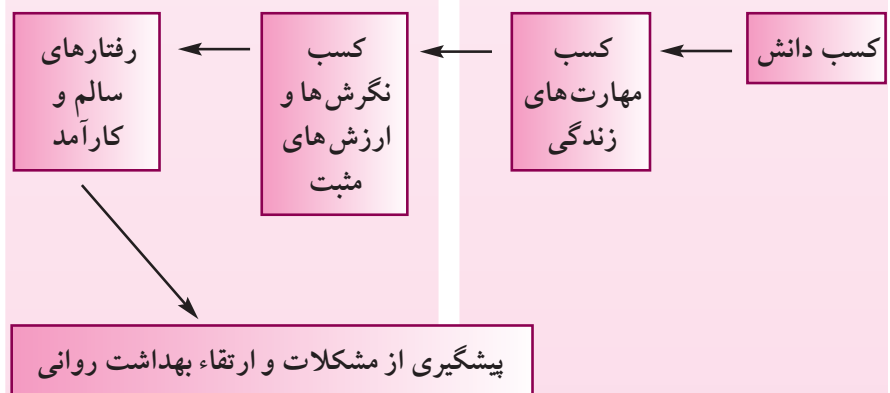
همان‌طور که در شکل بالا نشان داده شده است هدف از برنامه آموزش

یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر این، کسب این مهارت‌ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می‌دهد. به همین خاطر کسب مهارت‌های زندگی هم شخص را تغییر می‌دهد و هم محیط را و این اصل دو سویه ارتقاء بهداشت روانی را شتابی دو چندان می‌بخشد.

موارد کاربرد مهارت‌های زندگی به شرح ذیل است:

**الف - ارتقاء سلامت روانی و جسمانی:**

- ۱ - تقویت اعتماد به خویشتن و احترام به خود
- ۲ - تجهیز اشخاص به ابزار و روش‌های مقابله با فشارهای محیطی و روانی
- ۳ - کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه مفید و سالم
- ۴ - ارتقاء سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی



- ب - پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی شامل پیشگیری از:**
- ۱ - مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر
  - ۲ - بروز اختلالات روانی و مشکلات روانی - اجتماعی
  - ۳ - خودکشی در نوجوانان و جوانان
  - ۴ - رفتارهای خشونت آمیز

مهارت‌های زندگی کسب و افزایش دانش صرف نیست، بلکه ایجاد مهارت و تغییر در نگرش و ارزش‌های فردی است تا فرد دانش خود را تبدیل به رفتارهای سالم نموده و بدین ترتیب سلامت روانی خود را ارتقاء بخشیده و از مشکلات روانی اجتماعی پیشگیری نماید.

۵- شیوع ایدز

۶- بی بندوباری جنسی

۷- آفت و کاهش عملکرد تحصیلی

برنامه‌های مختلفی که براساس آموزش مهارت‌ها در زمینه ارتقاء سلامت روانی کودکان، نوجوانان و جوانان اجرا شده است، مشتمل بر چندین مهارت اصلی و اساسی است که عبارتند از:

- توانایی تصمیم‌گیری

- توانایی حل مسئله

- توانایی تفکر خلاق

- توانایی تفکر نقادانه

- توانایی برقراری رابطه مؤثر

- توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه

- توانایی آگاهی از خود

- توانایی همدلی با دیگران

- توانایی مقابله با هیجان‌ها

- توانایی مقابله با استرس

شما با فراگیری مهارت‌های زندگی می‌توانید، استرس را در خود مدیریت کنید، با هیجان‌های ناخوشایند مثل اضطراب، افسردگی، خشم و پرخاشگری مقابله نمایید، روش‌های برقراری ارتباط مؤثر و ابراز وجود، روش‌های مؤثر حل مسئله و تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و نقاد، و خودآگاهی را بیاموزید و بسیاری از مسایل زندگی را با موفقیت پشت سر گذارید.

چنانچه در مورد هر یک از مهارت‌های ذکر شده دچار مشکلاتی هستید:

● در کلاس‌ها و کارگاه‌هایی که در این خصوص طراحی شده‌اند، حضور فعال داشته باشید.

● از کتاب‌ها، نشریات و بروشورهای موجود در این زمینه کمک بگیرید.

● به مراکز مشاوره دانشجویی مراجعه کرده و از متخصصین، راهنمایی

بگیرید.

قابل ذکر است یکی از محورهای اصلی پیام مشاور، آموزش مهارت‌های زندگی است که در راستای این هدف در شماره‌های پیشین و نیز در شماره‌های آتی، پرداختن به این موضوعات را همواره مد نظر خواهد داشت.

## ■ تأثیر بیماری جسمی بر روان

اکثر ما، در دوره‌ای از زندگی، بیماری جسمی سختی را تجربه کرده‌ایم که هم خود بیماری و هم راه‌های درمان آن بر احساسات، روحیه و تفکرمان تأثیر عمیق گذاشته است. یک بیماری جسمی با توجه به نوع و شدت آن می‌تواند

خیر، احساس ناامنی و عدم اطمینان نماید.

### - ناتوانی در کنترل امور: ممکن

است فرد احساس نماید که بر جسم و موقعیت پیش آمده هیچ گونه کنترل و تسلطی ندارد. در چنین حالتی فرد فکر می‌کند که کاری از دستش برنمی‌آید و در جهت درمان خود یا تغییر موقعیت کاری نمی‌تواند انجام دهد.

### - احساس تنهایی: در برخی مواقع

فرد مبتلا به بیماری از صحبت کردن در مورد بیماری خود با افراد خانواده و دوستان اجتناب می‌کند تا آنها را دچار نگرانی و ناراحتی نسازد. یا در مواقعی به دلیل بی‌حوصلگی علاقه‌ای به حضور در کنار دیگران نداشته و از دیگران کناره‌گیری می‌کند.

در مواردی نیز ممکن است یک بیماری جسمی فرد را به شدت دچار افسردگی و اضطراب نماید و فرآیند بیماری را دشوارتر سازد. دلایل بروز اضطراب و افسردگی در یک بیماری

جنبه‌های بسیاری از زندگی ما از قبیل ارتباطات بین فردی، عملکرد شغلی، باورهای معنوی و نحوه معاشرت ما را متأثر سازد. مهم‌تر از همه اینکه یک بیماری جسمی به دلایل زیر می‌تواند در ما احساس غم، ترس و وحشت، نگرانی یا خشم بوجود آورد:

### - عدم امنیت و اطمینان: فرد ممکن

است به دلیل آنکه دقیقاً ماهیت بیماری و مشکل خود را نمی‌شناسد و نمی‌داند چگونه در برابر بیماری و درد ناشی از آن یا عوارض جانبی داروها مقابله نماید و آیا این که اساساً درمان مؤثر خواهد بود یا

## سلامت جسم ↔ سلامت روان ← سلامت عمومی



رویکرد زیستی دارویی، رویکردی است که در درمان بیماری‌ها، صرفاً به عوامل جسمی، زیستی و دارویی می‌پردازد و متأسفانه هستند افراد یا حتی پزشکانی که سرسختانه پیرو این رویکرد هستند. در مقابل، رویکرد جامع زیستی، روانی اجتماعی قرار دارد که سلامت و بیماری را محصول تعامل بین عوامل زیستی از یک طرف و عوامل روانی اجتماعی از طرف دیگر می‌داند. واقعیت هم آن است که برای آنکه فردی را سالم بشمار آوریم، باید او را بطور کل یعنی چه از بعد جسمی و چه از بعد روانی سالم بدانیم. سلامت جسمی نمی‌تواند جدای از سلامت روان باشد و بالعکس. نگاه کردن به یکی بدون توجه به دیگری غفلت از سلامت فرد بطور کلی است. سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند که سلامت یا بیماری جسم و روان قویاً به هم وابسته‌اند و همان‌طور که وجود یک بیماری جسمی بر سلامت روان فرد و اطرافیان‌ش تأثیر می‌گذارد، سلامت روان نیز در بروز یا شدت یک بیماری جسمی نقش دارد.

بنابراین جسم و روان دو روی یک سکه‌اند که آسیب هر یک، دیگری را نیز متأثر ساخته و در نهایت سلامت عمومی را به خطر می‌اندازد.

## زندگی شکستنی است، آنها با احتیاط حمل کنید.



جسمی سخت متعدد است که از آن جمله می‌توان موارد زیر را نام برد.

- استرس زیاد بیماری و درمان‌های مربوط به آن

- عوارض جانبی ناشی از مصرف برخی داروها

- عدم تعادل در هورمونهای بدن

- وجود دردهای جسمی شدید

- عدم حضور یا طرد خانواده و دوستان

- اجبار در دریافت درمان تا پایان عمر

- تهدید برای زندگی

- ترس از ناتوانی

- بازگشت یا عود بیماری

- مفید نبودن درمان

- تغییر در الگوی زندگی

#### ■ تأثیر حالات روانی بر جسم

شواهد نشان داده‌اند که ویژگی‌های روانشناختی، تیپ شخصیتی، الگوهای رفتاری فرد، همچنین خلق و خو، سبک

روانی می‌گردد، فعالیت قلب، ریه، جهاز هاضمه، غدد درون ریز و دستگاه‌های عصبی نسبت به بقیه قسمت‌های بدن بیشتر می‌شود، اگر این علایم به مدت طولانی ادامه داشته باشند احتمال وقوع اختلال جسمانی افزایش می‌یابد.

یکی دیگر از ساده‌ترین توضیحات در مورد تأثیر گذاری فشار روانی بر سلامت جسمی، آشنایی با سیستم ایمنی است.

سیستم ایمنی، دستگاه مراقبت از بدن است. این دستگاه بدن را از موجودات ذره‌بینی بیماری‌زا محافظت می‌کند. سیستم ایمنی با دیگر فرایندهای فیزیولوژیکی هماهنگ گشته و به تغییرات عملکرد دستگاه عصبی مرکزی و غدد درون ریز حساس است. شواهد حاکی از آن است که فشار روانی و برانگیختگی هیجانی می‌تواند مقاومت سیستم ایمنی را در برابر بیماری‌ها کمتر کند و آمادگی فرد را در ابتلاء به بیماری‌هایی چون دیابت، بیماری قلبی، سرطان، زخم معده، سردرد، میگرن،

ما تأثیر بگذارند. بیماری‌های جسمی نه فقط از طریق ویروس، میکروب و... که از طریق عادات و الگوهای رفتاری نادرست چون تغذیه نامناسب، عدم انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی، استعمال دخانیات و... ایجاد می‌شوند. بطور مثال بیماری‌های قلبی عروقی، سردردهای تشیی، کمردردها و بسیاری بیماری‌های دیگر الگوهای رفتاری سالم را می‌طلبند، شواهد نشان داده‌اند که حالات روانشناختی ما همچون اضطراب و افسردگی می‌توانند این الگوهای رفتاری را تحت تأثیر قرار دهند و بیماری را وخیم‌تر نمایند.

با آگاهی یافتن از تأثیراتی که جسم و روان بر یکدیگر می‌گذارند، شاید بتوانیم دیدگاه صحیح‌تری نسبت به مفهوم سلامت پیدا کرده و سلامت جسم و روان را به یک اندازه مهم و جدی بشماریم. به امید آنکه سلامت روانی جایگاه مناسب خود را پیدا کند.

### پیوسته با خود در سخنی که «این لحظه» مرا چه

### هدیه خواهد داد؟

### چرا با خود نمی‌گوئیم

### من به «این لحظه» چه هدیه خواهیم داد ؟

### مارگوت بیگل

حساسیت‌ها و... بالاتر برود. بدیهی است چنانچه فرد بتواند مهارت بهتری در کنترل فشارهای روانی داشته باشد و نسبت به تنش‌ها تحمل و تسلط بیشتری داشته باشد، کمتر در معرض آسیب‌های جسمی قرار خواهد گرفت.

ب: حالات روانشناختی همینطور می‌توانند غیر مستقیم و از طریق تأثیر بر الگوهای رفتاری و عادات مؤثر در سلامت نیز بر بیماری یا سلامت جسمی

زندگی و چگونگی برخورداری از مهارت‌های زندگی بر سلامت یا بیماری جسمی اثر می‌گذارد.

عوامل روانی بطور عمده به دو طریق در سلامت یا بیماری جسمی ما نقش دارند:

الف: حالات روانی ما می‌توانند مستقیماً بر سیستم اعصاب خودکار، سیستم ایمنی، غدد، قلب و عروق و... تأثیر گذارند. مثلاً وقتی فردی دچار فشار

## پیام مشاوره

نشریه مشترک دفتر  
مرکزی مشاوره وزارت علوم و  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
شماره ۲۳ - سال سوم  
مهر ۱۳۸۳

مدیر مسئول: حمید پورشریفی

سر دبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

دکتر کارینه طهماسیان، مریم نوری زاده،

دکتر لادن فتی، دکتر شهربانو قهاری

تنظیم مطالب:

مریم نوری زاده

امور اجرایی:

علی صیدی، طاهره مهدیزاده

طراحی گرافیک: حمید رضا منتظری

تیراژ: ۶۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد

پراون - پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشگاه تهران

فکس: ۶۴۱۶۱۳۰

تلفن: ۶۴۱۹۵۰۴

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://Counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم:

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)