[**راهکارهای تامین سلامت روان زنان چیست؟**](https://www.imna.ir/news/560426/%D8%B1%D8%A7%D9%87%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86-%D8%B2%D9%86%D8%A7%D9%86-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA)



بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، «سلامتی» تنها به‌ معنی فقدان بیماری و نقص عضو نیست، بلکه رفاه جسمانی، روانی و اجتماعی را نیز دربر می‌گیرد. این بدین معناست که اساس سلامتی یک موضوع چند‌بعدی است و در راستای ارتقای سلامت جامعه، باید به تمام ابعاد آن به‌طور کامل توجه نمود. به‌عنوان مثال در بحث درمان اگر تنها بعد زیست‌شناختی روان در‌نظر گرفته شود، شیوه‌های درمان به درمان دارویی منحصر خواهد شد. اما با در‌نظر گرفتن ابعاد روان‌شناختی و معنوی این مفهوم، اصلاح ساختارهای اجتماعی و بررسی هویت معنوی افراد نیز در فرآیند درمان اهمیت می‌یابد. بنابراین باید توجه نمود که مشکلات جسمی بر روان فرد، مشکلات روانی بر جسم، هر دوی آ‌ن‌ها بر جامعه و اختلالات موجود در جامعه بر هر دو بعد سلامتی تاثیرگذار می‌باشند.

«بهداشت روان» یعنی داشتن احساس آرامش، امنیت درون و دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی، به‌عبارتی بهداشت روان با بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه، استقلال، کفایت، شایستگی و خودشکوفایی توانمندی‌های بالقوه فکری و هیجانی همراه می‌باشد. سلامت روان علاه‌بر اینکه یک نیاز فردی است، یکی از نیازهای اجتماعی نیز به‌شمار می‌رود، چرا که عملکرد مطلوب جامعه مستلزم برخورداری از افرادی است که از سلامت و بهداشت روان در وضعیت مطلوبی برخوردار باشند.

درصد قابل‌توجهی از بیماری‌های جسمانی ریشه روان‌شناختی دارند و بهره‌مندی از سلامت روان می‌تواند بر سلامت جسم آثار مثبت زیادی داشته باشد. از سوی دیگر، سلامت جسم، بستر مناسبی برای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت روان است. تامين بهداشت روانى به سادگى بهداشت جسمانى نيست، زيرا عوامل ایجاد بیماری‌های جسمانی تقريبا شناخته‌‌شده و راه‌هاى پيشگيرى و درمان این نوع بیماری‌ها تا حد زیادی مشخص است. اما در مورد بيمارى‌هاى روانى هنوز وضعیت به اين روشنى نيست و در ايجاد و بروز بيمارى‌هاى روانى عوامل متعددى دخالت دارند. نوع نگرش و باورهای انسان درباره زندگی و محیط پیرامون خود، تعهدات ارزشی و ویژگی‌های زندگی فردی و اجتماعی انسان، در بهره‌مندی او از بهداشت روانی مطلوب اثرگذار است.

**عوامل موثر بر سلامت روان**

سلامت روحی و روانی در یک نگاه به‌معنی کیفیت زندگی است. لذت بردن از زندگی، شاکر و امیدوار بودن، تامین نیازها، بهره‌مندی از امنیت و آرامش اجتماعی، وجود رابطه عاطفی از جمله مولفه‌های مهم آن به‌شمار می‌رود. سلامت روان ابعاد بسیار گسترده‌ای دارد و علاوه بر شخص، خانواده، جامعه، اقتصاد و فرهنگ را نیز دربر می‌گیرد که در جدول زیر شماری از عوامل ایجاد‌ و تهدید‌کننده آن به تفکیک بیان گردیده است. در دنیای امروز به‌نظر می‌رسد تعریف رضایتمندی و موفقیت، بر اساس عوامل مادی همچون ثروت، شهرت، پایگاه اجتماعی و... کم‌رنگ‌تر شده و تلاش برای جست‌و‌جوی معنا، هدف زندگی، رضایت و آرامش درونی افزایش یافته است.

**بهداشت روان و خانواده**

خانواده اولین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی است که بسیاری از هنجارها و ناهنجاری‌های اجتماعی در آن شکل می‌گیرد. امن و سالم بودن محیط خانواده در روحیه اعضای آن تاثیر مثبت گذاشته و این تاثیرات مطلوب به جامعه منتقل می‌شود. از سوی دیگر محیط نامساعد و ناهنجار خانواده، با تاثیر مخرب بر اعضای آن، جامعه را نیز متاثر می‌کند. روابط سالم و انسانی میان اعضای خانواده بسیار پر اهمیت است و پایه سلامت روانی اعضای خانواده به‌شمار می‌رود. نزاع، درگیری‌های خانواگی و طلاق عامل اصلی بسیاری از ناهنجاری‌های روانی همانند افسردگی، اضطراب و در نتیجه کاهش سطح بهداشت روانی فرد و اجتماع می‌باشد. بررسی مقوله بهداشت روانی افراد و عوامل موثر بر آن، از زمان پیش از تولد تا بزرگسالی، نقش مهمی در ارتقای سطح سلامت و پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی دارد.

بدون شک، نقش خانواده به‌عنوان عنصر اصلی تأثيرگذار بر روابط، رفتارها و خصوصيات ذاتی و اكتسابی اعضا، واضح و غيرقابل ترديد است و همواره خانواده به‌عنوان عنصر اصلی مطالعات و پژوهش‌های اجتماعی مورد توجه بوده است. خانواده سالم بستر مناسبی برای رشد و شكوفايی و بالندگی اعضای خود فراهم میكند و در حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی آن‌ها تأثير فراوان و غيرقابل انكاری دارد. در مقابل، خانواده ناسالم زمينه را برای ايجاد اختلاف در ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی فراهم كرده و افراد را به سمت بزهكاری، وابستگی‌ به مواد مخدر و ... سوق می‌دهد.

اعتیاد نوعی بیماری جسمی، روحی و روانی به‌شمار می‌رود که به‌دلیل ماهیت پیش‌رونده‌اش تمامی ابعاد زندگی شخص، خانواده و جامعه را به‌خطر می‌اندازد و علاوه‌بر عوارض جسمی و روحی برای فرد معتاد، سلامت جامعه را نیز از نظر سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی مورد تهدید و آسیب قرار می‌دهد. افراد مصرف‌کننده مواد مخدر دارای ویژگی شخصیتی آسیب‌پذیر هستند. خصوصیات روانی- شخصیتی این افراد صرفا ناشی از مواد مخدر نیست، بلکه آنان قبل از اعتیاد دارای نارسایی‌های روانی و شخصیتی هستند که درصد قابل‌ توجهی از آن به عدم سلامت روانی خانواده‌اشان برمی‌گردد و تنها بعد از اعتیاد به‌صورت مخرب‌تری تشدید و ظاهر می‌شود. علاوه‌بر تعارضات، اختلافات و درگیری‌های خانوادگی مواردی چون نابسامانی‌های اجتماعی، فشار همسالان، مشکلات روانی، هیجانی و... را نیز می‌توان از علل گرایش به مصرف مواد مخدر به‌شمار آورد.

همان‌گونه که بیان شد، بسیاری از مشكلات اخلاقی جامعه امروز ما ریشه در اختلافات خانوادگی دارد. آمارهای مربوط به مسائل اخلاقی نشان می‌دهد، اغلب افراد بزهكار از نعمت خانواده سالم محروم و وارث ناهنجاری‌های خانوادگی بوده‌اند. بنابراین مسئله سلامت روانی خانواده به‌عنوان پایه و اساس بهداشت و سلامت روان فرد و جامعه باید مورد توجه زیادی قرار گیرد. در این راستا مواردی چون، **قوانین و مقررات صریح و روشن در خانواده،** **تعیین حریم افراد در ساختار خانواده، روحیه سپاسگزاری در بین اعضا،** **ایجاد احساس عزت نفس در یکدیگر، مهارت‌های ارتباطی موثر، حمایت‌های اجتماعی خانواده، تعلیم و آموزش‌های صحیح اخلاقی و اجتماعی** و... را می‌توان از جمله **عوامل موثر در سلامت روانی خانواده** به‌شمار آورد. علاوه‌بر این، برای مقابله با مسائل و مشکلات دیگری که سلامت روان را با خطر مواجه می‌کنند، روش‌های گوناگونی وجود دارد که تصمیم‌گیری در مورد کاربرد هر یک از این روش‌ها به شرایط فرهنگی و اجتماعی، نوع شخصیت، هویت فردی، شرایط خانوادگی و... بستگی دارد. اما در مجموع، از جمله **روش‌های ایجاد آرامش ذهن و روان**، **پرورش ویژگی‌های شخصیتی همچون: واقع‌بینی، توانایی لذت بردن از زندگی، احترام به شخصیت خود و دیگران، رعایت تعادل، انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیری، مدارا با استرس‌های روزانه، داشتن ارتباط سالم با دیگران** و... است.

**خانواده متعادل و سالم؛ تضمین سلامت روان بانوان**

یکی از عوامل بسیار مهم در شکل‌گیری رفتار افراد، خانواده است و زمانی که خانواده‌های یک جامعه متعادل و سالم باشند آن جامعه از سلامت روان برخوردار می‌شود. هر کدام از این نوع نگاه‌ها و تفکرها، نتایجی بر روی سلامت روان بانوان دارد.

امروزه مباحث مربوط به سلامت زنان در اولویت مباحث گوناگون جنسیتی زنان قرارگرفته است سلامت روانی زنان در این میان قرن‌هاست که موضوع تأمل و تفکر واقع شده است زنان نیمی از جمعیت هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند و در عین حال پرورش‌دهنده همه افراد جامعه هستند.

بیماری‌های روانی در جهان شیوع بالایی دارند و در صدر عوامل ایجادکننده ناتوانی و مرگ زودرس قرار گرفته‌اند. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، از ۱۰ بیماری که باعث بیشترین ناتوانی در جهان شده‌اند، پنج مورد مربوط به بیماری‌های روانی است. در سال‌های اخیر؛ در ایران نیز شیوع اختلالات روان‌پزشکی، روندی صعودی داشته است.

سلامت روان یکی از ابعاد مهم سلامتی افراد است و بر سلامت جسمانی و اجتماعی تأثیر جدی دارد. سلامت روان‌شناختی به طور کل حاکی از نبود استرس، اضطراب، نشانه‌های افسردگی و مشکلات وابسته به روان است. مسائل مختلفی مانند ویژگی‌های فردی، فشارهای روانی و محیطی، وضعیت اقتصادی بر سلامتی روانی افراد تأثیر دارد. با توجه به افزایش اختلالات روانی در ایران و همچنین تفاوت احتمالی مؤلفه‌های اثرگذار بر سلامت زنان و مردان؛ شناخت عوامل مؤثر بر سلامت روان زنان و مردان ایرانی ضروری است.

**عوامل اقتصادی و اجتماعی مؤثر بر سلامت زنان**

اختلالات روانپزشکی در گروه‌های اقتصادی اجتماعی پایین شیوع بیشتری دارد. فقر یکی از مهمترین عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت زنان است که بیشتر از همه در خانواده‌های تک والد که زنان سرپرست خانواده هستند و همین طور در میان زنان سالمند جلب نظر می‌کند. زنان فقیر بیشتر در معرض خشونت، جنایت و تبعیض قرار دارند، رویدادهای مصیبت بار مانند بیماری، مرگ فرزندان و زندانی شدن همسر بیشتر در زنان دیده می‌شود. مهمترین این عوامل فقر، فقدان تحصیلات، بی خانمانی، فقدان حمایت‌های اجتماعی، خشونت‌های جسمی و جنسی، مزاحمت‌ها، تبعیض در خانواده و محیط کار است.

برای حل مشکل فقر در زنان راهی که به نظر می‌رسید اشتغال زنان بود گرچه این کار توانسته، برخی جنبه‌های ناشی از فقر را جبران کند اما خود به عنوان یک عامل اجتماعی استرس‌زا در به خطر انداختن سلامت زنان مطرح شد چراکه عملاً زنان هم باید مسئولیت‌های خانه و خانواده را متحمل می‌شدند و هم در محیط کار مزایای کمتری در مقایسه با مردان داشتند، مانند کار بیشتر و سطح پایین‌تر و دستمزد کمتر که به این موارد استرس مراقبت از کودک یا بیمار خانواده در ساعات کار و نیز مزاحمت‌ها و خشونت‌های جسمی و جنسی در محیط کار اضافه می‌شود. پیشنهاد ما این است " زنان خانه‌دار و زنان شاغل به یک میزان نیازمند مداخلات سلامت روان هستند".

وضعیت تأهل، نقش مهمی در سلامت روان زنان دارد. زندگی موفق زناشویی با ایجاد حمایت‌های اجتماعی اقتصادی و عاطفی مناسب برای زنان منجر به ارتقا سلامت در زنان می‌شود. آن روی سکه مشکلات متعدد ناشی از زندگی‌های ناموفق شامل طلاق و اثرات سو آن بر زنان، خانواده‌ای تک والدی با سرپرستی زنان، مشکلات ارتباطی، خشونت‌های جنسی و جسمی است.

سایر موضوعات مرتبط با سلامت روان:

نشانگان پیش از قاعدگی ( PMS ) : این نشانگان مربوط به کمبود خفیف در هورمون‌ها و بهم خوردن توازن هورمون‌های استروژن و پروژسترون است که با علائم خلق منفی، رفتارهای کنترل نشده، ناراحتی‌های جسمی از حدود ده روز قبل از قاعدگی تا پایان این دوره مشخص می‌شود. توجه به این علائم و در صورت شدید بودن، درمان آن لازم و ضروری است. زنان علیرغم استرس در این دوره و تغییرات خلقی معمولاً به خوبی می‌توانند عهده دار وظایف محوله باشند، اما این دلیلی برای توجه دیگران به نیازهای ویژه آنان در این دوره نمی‌شود.

باروری: نقطه تمایز زنان از مردان است. ویژگی ممتازی که هدیه الهی است و آن آفرینندگی زمینی است که به زن اعطا شده است. نقطه عطف باروری دوره حاملگی است که یکی از دوره‌های بحرانی زندگی زنان است که زنان معمولاًً به خوبی با فشارهای روانی و جسمی ناشی از کنار می‌آیند.

مهمترین مشکلات روانی در حدود یک سال بعد از زایمان به شرح ذیل است:

- غمگینی پس از زایمان

- سایکوز پس از زایمان

- افسردگی پس از زایمان

توجه به درمان و مراقبت در این بیماری‌ها خصوصاً افسردگی پس از زایمان هم به لحاظ تأثیر بر زنان و هم به لحاظ تأثیر بر زندگی زناشویی و مراقبت از کودکان و پیشگیری از مسامحه و کودک آزاری اهمیت دارد.

**سقط جنین:** علاوه بر عوارض جسمی که زنان را تهدید می‌کند که گاه منجر به مرگ و یا عوارض دراز مدت می‌شود، از نظر فرایند روانشناختی یک فقدان محسوب می‌شود که واکنش‌های انکار، شوک، افسردگی، احساس تهی بودن، عصبانیت، از دست دادن اعتماد به نفس مشغولیت ذهنی با عدم حاملگی مجدد از جمله آنها است. علاوه بر مراقبت‌های جسمی و روانی معمول حمایت‌های عاطفی خصوصاً از طرف همسران می‌تواند در گذراندن این دوران بسیار مؤثر باشد.

**نقش‌های اساسی زن در سلامت روان خانواده**

خانم‌ها نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند، پرورش‌دهنده نسل‌های آینده یعنی همه افراد جامعه هستند، بنابراین سلامت روان آنها چه بر جامعه و چه در خانواده اهمیت دارد عواملی که بهداشت روان زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، عبارتند از:.

**افسردگی و سلامت روان خانواده**

افسردگی، یک بیماری روانی شایع در میان زن‌ها است که منجر به مختل شدن سلامت روان خانم‌ها می‌شود. زنی که افسرده باشد نمی‌تواند وظایف خود را در خانواده به خوبی ایفا کند و تأثیر نامطلوبی بر همسر و فرزندان خود می‌گذارد. این که دلایل ایجاد افسردگی در زن‌ها چیست، پاسخ‌های زیادی دارد که خانه داری، فقر، خشونت‌های خانگی و نداشتن احترام در خانه، کمبود و فقدان نقش‌های اجتماعی، کمبود روابط اجتماعی مؤثر، برخوردار نبودن از حمایت اجتماعی و ناامیدی و درماندگی می‌تواند از مهم‌ترین آنها باشد. همچنین زنانی که مادر می‌شوند به دلیل نقش‌های جنسیتی که با ورود فرزند به خانواده بر عهده آنها قرار می‌گیرد، اغلب دچار افسردگی می‌شوند. با توجه به این که گفتیم زنان نقش زیادی در سلامت خانواده دارند، کمک به آنها در غلبه بر افسردگی می‌تواند به سلامت خانواده کمک کند.

**اشتغال و سلامت روان خانواده**

داشتن شغل در کنار رفع مشکلات اقتصادی و فقر در زن‌ها می‌تواند موجب احساس استقلال و ایجاد عزت نفس و حس ارزشمندی در خانم‌ها شود. یک خانم شاغل اگر بتواند از همراهی همسرش برخوردار باشد و با تقسیم نقش‌ها در منزل و تربیت فرزندان، فشار روانی زیادی متحمل نشود، می‌تواند به خوبی از مزایای اشتغال بهره ببرد و این مسئله در سلامت روان او تأثیر زیادی خواهد داشت. ایجاد روابط اجتماعی مؤثر و برخورداری از حمایت اجتماعی و داشتن جایگاه اجتماعی از مهم‌ترین مزایای اشتغال است که بر سلامت روان خانم‌ها تأثیرگذار است.

**روابط دوستانه و سالم**

وجود روابط صحیح و سالم بین زن و مرد در خانواده از عوامل مؤثر در سلامت روان خانواده است. اگر زن و شوهر به حق و حقوق خود و دیگری آگاه بوده و آن را رعایت نمایند، نیازهای جسمی و روانی یکدیگر را شناخته و به یکدیگر در رفع درست آنها کمک کنند، بتوانند با یکدیگر مشورت و گفت‌وگو نمایند و در صورت نیاز از یکدیگر درخواست کمک کرده و یا در صورت بروز اختلاف با هم به رفع آن اختلاف بپردازند، می‌توانند موجب سلامت خانم‌ها و به تبع آن خانواده شوند.

**توانمندی بانوان و سلامت روان خانواده**

عوامل خانوادگی و اجتماعی تهدید کننده سلامت روانی زنان عبارتند از: برآورده نشدن نیازهای اولیه، ناکامی، استرس، سقط جنین، یائسگی، مصرف مواد مخدر، مشاجره زن و مرد، طلاق و فوت همسر، مورد تحقیر و بی اعتنایی قرار گرفتن، سالخوردگی، بالا بودن انتظار از زنان، خشونت، وابستگی اقتصادی زنان، نقش نداشتن در تصمیم گیری‌ها است.

**شیوه‌هایی برای تأمین سلامت روان زنان**

این زن‌ها دارای عزت نفس و اعتماد به نفس بوده و توانایی‌های خود را به طور کامل می‌شناسد و در راه رسیدن به اهداف خود، از توانایی‌های خود استفاده می‌کنند، آنها کنترل زندگی خود را در خانه و خارج از خانه بر عهده گرفته و در این مسیر از همراهی همسر خود برخوردار خواهد بود. زنان توانمند از سلامت روانی خوبی برخوردار بوده و خانواده‌های آنها نیز به لحاظ روانی از سلامتی کاملی برخوردار هستند.

**۱۰ توصیه کلی به زنان برای تأمین سلامت روانی**

با این حال، خود زنان هم باید برای بهبود سلامت روان خود تلاش کنند، مهم‌ترین نکات برای تأمین سلامت روانی زنان عبارتند از:

۱- هر روز ورزش کنید ولو ورزش ساده و ابتدایی در منزل.

۲- در رابطه با همسرتان بخشنده باشید.

۳- از رسانه‌های اجتماعی، به شکل عاقلانه و منطقی استفاده کنید.

۴- اجازه ندهید مسائل کوچک، شما را از پا درآورد.

۵- دائم به خودتان یادآوری کنید من به عنوان یک انسان، ارزشمند هستم.

۶- توانمندی‌های خود را دست کم نگیرید.

۷- مطالعه کنید.

۸- خودتان را دوست داشته باشید.

۹- با دوستان خوب و اخلاق مدار مراوده کنید.

۱۰- بر داده‌ها و داشته‌های فعلی‌تان بیشتر تمرکز کنید حتی اگر چندان زیاد نباشد.

سلامت روان شامل شش بعد خودپذیری، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری. تسلط بر خود و محیط خود، هدف در زندگی و رشد شخصی است.

خود پذیری

این افراد از نگرش مثبت به خود برخوردارند، جنبه های متعدد خود از جمله ویژگی های مثبت و نقاط ضعف خود را می پذیرند.

فردی که نمره بالا میگیرد: نگرش مثبت به خود دارد " جنبه های متعدد خود، از جمله ویژگی های خوب و بد را می پذیرد ؛ درباره گذشته احساس خوبی دارد.

فردی که نمره پایین می گیرد: از خود احساس نارضایتی دارد؛ از آنچه در گذشته رخ داده ، احساس سرخوردگی می کند ؛ از برخی ویژگی ها ناراحت است ؛ آرزو دارد با آنچه اکنون هست متفاوت باشد .

رابطه مثبت با دیگران

روابط گرم، رضایت بخش و مطمئنی با دیگران دارند، به رفاه دیگران اهمیت می دهند، از همدلی عمیق، محبت و صمیمیت برخوردار هستند، و مصالحه در روابط انسانی را درک می کنند.

فردی که نمره بالا می گیرد: روابط گرم، رضایت بخش ، و مطمئنی با دیگران دارد ؛ توانایی همدلی ، محبت ، وصمیمیت عمیق دارد ؛ مصالحه در روابط انسانی را درک می کند .

فردی که نمره پایین می گیرد: روابط نزدیک و صمیمی معدوی دارد ؛ صمیمی و رو راست بودن با دیگران واهمیت دادان به آنها را دشوار می داند؛ در روابط میان فردی منزوی وناکام است ؛ برای نگهداری روابط مهم با دیگران تمایلی به مصالحه ندارد .

استقلال

خودمختار و مستقل هستند، در برابر فشارهای اجتماعی برای فکر کردن و عمل کردن به شیوه خاص مقاومت می کنند و رفتارشان را از درون تنظیم می کنند و با معیارهای شخصی خودشان را ارزیابی می کنند.

فردی که نمره بالا می گیرد: خود مختار است ؛ می تواند در برابر فشار های اجتماعی برای فکر و عمل کردن به شیوه های خاص مقاومت می کند ؛ رفتار را از درون تنظیم می کند؛ خود را با معیار های شخصی ارزیابی می کند.

فردی که نمره پایین می گیرد: به انتظارات و ارزیابی های دیگران اهمیت می دهد؛ برای تصمیم گیری های مهم به قضاوت دیگران متکی است ؛ برای فکر و عمل به شیوه های خاص از فشار های اجتماعی پیروی می کند .

تسلط بر خود و محیط تحت کنترل خود

در رابطه با اداره کردن خود و محیط، احساس تسلط و شایستگی می کنند؛ مجموعه پیچیده ای از فعالیت های خود را کنترل می کنند؛ از فرصت های موجود در محیط استفاده موثر می کنند؛ می توانند موقعیت هایی را انتخاب کنند یا به وجود آورند که با نیازها و خواسته ها یا ارزشهای شخصی مناسب باشد.

فردی که نمره بالا می گیرد: در مدیریت محیط ، احساس تسلط و شایستگی دارد ؛ چند فعالیت بیرونی را به طور همزمان به شیوه موثری مدیریت می کند ؛ از فرصت های پیرامون خود استفاده موثر می کند . موقعیت های مناسبی را برای نیاز ها و ارزش های شخصی به وجود می آورد .

فردی که نمره پایین می گیرد: در مدیریت کار های روز مره مشکل دارد ؛ احساس می کند نمی تواند موقعیت پیرامون خود را تغییر دهد یا بهبود بخشد؛ از فرصت های پیرامون خود آگاه نیست؛ از کنترل بر دنیای بیرونی برخوردار نیست .

هدف در زندگى

در زندگی هدف دارند؛ احساس می کنند زندگی حال و گذشته معنی دارد، برای زندگی کردن برنامه و هدف هایی مشخصی دارند.

فردی که نمره بالا می گیرد: در زندگی هدف و احساس رهنمود داشتن می کند ؛ احساس می کند که درزندگی حال و گذشته معنی وجود دارد ؛ عقایدی دارد که به زندگی مقصود می دهد؛ برای زندگی هدف و برنامه دارد .

فردی که نمره پایین می گیرد: در زندگی احساس معنی نمی کند؛ هدف و برنامه های معدوی دارد؛ احساس رهنمود داشتن نمی کند ؛ در گذشته مقصودی نمی بیند ؛ عقایدی ندارد که به زندگی معنی بدهد .

رشد شخصی

احساس می کنند جریان رشد ادامه دارد، خود را رشد کننده و گسترش یابنده می بینند، به روی تجربیات جدید گشوده هستند، به صورتی تغییر می کنند که بیانگر خودآگاهی و اثربخشی بیشتر است.

فردی که نمره بالا می گیرد: خود ((self را به صورتی که رشد می کند و گشترش می یابد در نظر می گیرد ؛ پذیرای تجربه های تازه است ؛ احساس تحقق بخشیدن به استعداد خود را دارد ؛ با گذشت زمان در خود و رفتارش بهبود می بیند ؛ به شیوه ای تغییر می کند که بیانگر خود آگاهی و اثر بخشی بیشتر است .

فردی که نمره پایین می گیرد: احساس رکود شخصی می کند؛ با گذشت زمان احساس بهبود و گسترش نمی کند ؛ احساس کسالت می کند ؛ احساس می کند قادر نیست نگرش ها و رفتار های جدیدی را پرورش دهد .



سلامتی چیست؟

وقتی از سلامتی صحبت می کنیم، ذهنمان در ابتدا به سمت سلامتی جسمی و فیزیکی می رود در حالیکه ابعاد سلامت یک فرد بسیار گسترده تر از جسم او هستند.

سلامتی یا عدم وجود آن در تمامی این حوزه ها بر سایر ابعاد نیز تاثیر گذار است و به همین دلیل شناخت کافی نسبت به تمامی آن ها و رعایت موارد حائز اهمیت در حفظ آن ضروری است.

کلمه تندرستی ذهن ما را به سمت تغذیه، ورزش، مدیریت وزن و فشار خون می برد؛
اما تندرستی بسیار بیشتر از سلامت جسمانی یا فیزیکی است.

سلامتی را معمولاً در 7 بعد دسته بندی می کنند.

هر یک از ابعاد سلامت به کیفیت زندگی ما کمک های فراوانی می کنند.

همچنین هر یک از این ابعاد بر ابعاد دیگر نیز تاثیر می گذارند و با هم همپوشانی دارند.



## ****ابعاد سلامت (Dimensions of Health)****

ابعاد سلامت عبارتند از:

1. **جسمانی**
2. **روانی**
3. **عاطفی**
4. **معنوی**
5. **اجتماعی**
6. **فرهنگی**
7. **شغلی**



این ابعاد سلامت تصویر کاملی از تندرستی را ارائه می دهند؛
زیرا تغییر در هر بعد، دیگری را تحت تاثیر قرار می دهد.

در ادامه به توضیح هرکدام از این ابعاد می پردازیم.

### ****سلامت جسمانی یا فیزیکی****

**سلامت جسمانی** شامل انواع رفتارهای سالم از جمله موارد زیر است:

* ورزش کافی
* خواب کافی
* تغذیه مناسب
* تنفس عمیق (دیافراگمی)
* مصرف آب کافی
* پرهیز از مواد مخدر
* پرهیز از مصرف الکل
* یادگیری و شناسایی علائم بیماری
* انجام معاینات پزشکی منظم
* محافظت از خود در برابر صدمات
* پیاده روی و ورزش کردن

ایجاد چنین عادات سالمی نه تنها برای امروز بلکه برای سال ها به کیفیت زندگی شما می افزاید.

سلامت جسمانی می تواند بر سایر ابعاد سلامت تاثیر بگذارد؛
زیرا کاهش سلامت جسمی می تواند منجر به کاهش سایر ابعاد سلامت شود.

به عنوان مثال فردی که به طور ناگهانی به آنفولانزا یا کرونا مبتلا می شود،
اغلب از نظر اجتماعی منزوی می شود تا دیگران را آلوده نکند یا
برای مطالعه و یادگیری مطالب جدید بیشتر از قبل نیاز به تمرکز دارد و
در نتیجه این انزوا در او احساس غمگینی و کلافگی ایجاد می کند.



### ****سلامت عاطفی یکی از مهم ترین ابعاد سلامت****

**سلامت عاطفی** داشتن، به شما این امکان را می دهد که
احساسات خود را بدون محدودیت بیان کنید و
توانایی خود را در ایجاد ارتباطات سالم با دیگران افزایش دهید.

همچنین سلامت عاطفی به معنای داشتن احساس و ابراز احساسات انسانی، مانند شادی، غم و عصبانیت است.

افرادی که از نظر عاطفی سالم هستند، سطح بالایی از عزت نفس را دارند.

سلامت عاطفی شامل موارد زیر است:

* خوش بینی
* عزت نفس
* پذیرش خود
* توانایی به اشتراک گذاشتن احساسات
* یادگیری مهارت های مدیریت زمان
* یادگیری تکنیک های مدیریت استرس
* کنار آمدن با استرس زندگی
* احساس مثبت در مورد زندگی
* آگاهی از نقاط قوت
* شناخت بخش های فردی
* بخشش کردن
* شکرگزاری نمودن
* کمک کردن به دیگران



سلامت عاطفی و روانی با هم ارتباط نزدیکی دارند و به همین دلیل برخی از بیماری ها به هر دو مربوط می شوند؛ مانند افسردگی و اضطراب.

سلامت عاطفی سایر ابعاد سلامت را هم تحت تاثیر قرار می دهد؛ زیرا فردی که با عزت نفس بالا در محیط های اجتماعی ظاهر می شود، به سرعت دوست پیدا می کند و اغلب در فعالیت های بدنی بهتر عمل می کند؛ بنابراین سلامت عاطفی سلامت اجتماعی، ذهنی و جسمانی را در بر می گیرد.

### ****سلامت روانی****

اغلب سلامت ذهن و روان را با سلامت عاطفی مرتبط می دانند؛ اما این دو با یکدیگر متفاوت هستند.

سلامت روان شامل بسیاری از مسائل بهداشت روانی مانند آلزایمر و زوال عقل می شود.

همچنین به توانایی افراد در استفاده از [مغز](https://namatek.com/%D8%B3%D8%A7%D8%AE%D8%AA%D8%A7%D8%B1-%D9%85%D8%BA%D8%B2/) و تفکر اشاره دارد.

سلامت روانی شامل موارد زیر می شود:

* اعتماد به نفس
* توانایی برقراری ارتباط با دیگران
* توانایی تصمیم گیری
* داشتن توانایی حل مشکلات زندگی
* توانایی در حفظ کردن آرامش خود
* توانایی کنترل و مدیریت استرس
* توانایی تاب آوری



مراقبت های روانی بر سایر ابعاد سلامت هم تاثیر می گذارند.

افزایش سلامت روان می تواند در نتیجه افزایش فعالیت بدنی باشد.

سلامت روانی می تواند منجر به افزایش عزت نفس و به دنبال آن بهبود عملکرد ذهنی شود.

عزت نفس بیشتر منجر به اعتماد به نفس بیشتر در موقعیت های مختلف اجتماعی می شود.

### ****سلامت اجتماعی یکی از ابعاد سلامت****

فردی که دارای سلامت اجتماعی است، روابط سالمی را بر اساس وابستگی متقابل، اعتماد و احترام ایجاد می کند.

سلامت اجتماعی شامل احترام به دیگران و همچنین احترام به خودمان است.

این به معنای یادگیری موارد زیر است:

* یادگیری مهارت های ارتباطی خوب
* ایجاد صمیمیت با دیگران
* داشتن گروه های دوستی سالم
* به اشتراک گذاشتن استعدادها و مهارت های خود
* به اشتراک گذاشتن افکار، احساسات و ایده های خود



سلامت اجتماعی به طرق مختلف بر سایر ابعاد سلامت تاثیر می گذارد.

یک زندگی اجتماعی بد می تواند باعث شود فرد هدف خود را در زندگی زیر سوال ببرد یا احساس انزوا کند.

چنین احساساتی می تواند افراد را از فعالیت بدنی باز دارد و به سمت افسردگی سوق دهد؛
بنابراین سلامت جسمانی به طور غیرمستقیم به سلامت روان و عاطفی و همچنین سلامت جسمانی مرتبط می شود.

### ****سلامت معنوی****

سلامت معنوی جزئی پایه‌ای در چهارچوب ابعاد سلامت محسوب می‌شود، و به‌عنوان فاکتوری حفاظتی در ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها محسوب می‌شود، ضمن آنکه می‌توان از سلامت معنوی به‌عنوان راهبردی موفق و کمک‌کننده به زندگی انسان در همه‌ی مراحل و حوزه‌های زندگی، شامل موقعیت‌های پر از [استرس](https://fa.wikifeqh.ir/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%B3) و بیماری‌ها و حتی مرگ یاد کرد. بر اساس مطالعات انجام شده، سلامت معنوی عامل درمانی مهمی در فرآیند معالجه بیماران محسوب می‌شود.

 بر اساس مطالعات در حوزه سلامت معنوی، ارتباط با خود، دیگران و مقدسات موجب تعالی و قدرت‌گرفتن روحی شخص می‌شود. در این میان حمایت‌های روحی افراد و توجه به فعالیت‌های معنوی بسیار کمک‌کننده است.

 در همین راستا شواهد فراوانی از وجود رابطه قوی بین مذهب و [سلامتی](https://fa.wikifeqh.ir/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%DB%8C) وجود دارد که نشان‌دهنده اهمیت سلامت معنوی است.
بر اساس تعریف‌های صورت‌گرفته از معنویت در متون سلامت عمومی و معنوی در سراسر جهان به ابعاد زیر توجه بیشتری شده است. در تعاریف مربوط به کشورهای منطقه‌ی شرقی و جنوبی آسیا، ارزش‌های مذهبی و معنوی به‌عنوان مفهومی کلی و فراگیر مدنظر قرار گرفته است. در متون بهداشت عمومی اروپایی، اساس معنوی و مذهبی را مهم شمرده‌اند. همچنین در متون بهداشت عمومی [امریکا](https://fa.wikifeqh.ir/%D8%A7%D9%85%D8%B1%DB%8C%DA%A9%D8%A7) به ترکیبی از معنویت با مذهب و رفاه اشاره شده است

با توجه به تحقیقات صورت‌گرفته می‌توان گفت که سلامت معنوی به برخورداری از حس پذیرش، احساس مثبت، [اخلاق](https://fa.wikifeqh.ir/%D8%A7%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82) و حس ارتباط متقابل با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود اطلاق می‌شود که طی فرآیندی پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی و پیامدهای شخصی حاصل می‌آید. همچنین از مؤلفه‌های اصلی سلامت معنوی می‌توان به شناخت معنوی، عواطف معنوی، کنش‌های معنوی و ثمرات معنوی اشاره کرد

باورها و عقاید هر کسی بعد معنوی و هویت آن فرد را تشکیل می دهند.

این نوع از سلامت شامل موارد زیر می شود:

* سطح بالایی از ایمان
* سطح بالایی از امید
* تعهد به باورهای فردی

ابعاد سلامت معنوی به راحتی بر سلامت عاطفی و روانی تاثیر می گذارد؛ زیرا داشتن هدف در زندگی باعث می شود با برنامه ریزی عمل کنید و می تواند به شما کمک کند تا دیدگاه مناسبی نسبت به زندگی داشته باشید و بر ناملایمات غلبه کنید.

### ****سلامت فرهنگی****

مردم در این بعد، باید از پیشینه فرهنگی خود و نیز تنوع موجود در سایر فرهنگ ها آگاه باشند.

سلامتی فرهنگی مستلزم یک سری از موارد است که در زیر به آن ها اشاره می کنیم:

* درک
* آگاهی
* احترام ذاتی به جنبه های مختلف تنوع فرهنگی

فردی که از نظر ابعاد سلامت فرهنگی دارای سلامت است، موارد زیر را می پذیرد:

* مذهب
* جنسیت
* نژادها و قومیت ها



### ****سلامت شغلی****

محیط کار یکی از مهم ترین مکان هایی است که هر فردی بیشترین زمان خود را در آن جا سپری می کند؛
بنابراین بسیار مهم است که این محیط از همه لحاظ سالم باشد.



محیط کاری باید با اهداف شخصی، اعتقاد، سبک زندگی و باورهای شما همخوانی داشته باشد.

ابعاد سلامت شغلی شامل موارد زیر می شوند:

* برقراری تعادل بین الزامات کاری و زمان شخصی
* ایجاد روابط درست و سالم با همکاران
* توانایی بررسی گزینه های مختلف شغلی مرتبط