

یکی از محورهای مورد تاکید در هفته سلامت امسال "سلامت خانواده و سلامت روانی اجتماعی است" اولویتی که در هیاهوی تنگناها چندان اهمیتی به آن داده نمی‌شود در حالی که به نظر روانشناسان، سلامت روان در درون خانواده تضمین کننده امنیت روانی و انسجام اجتماعی است.

علی کریمی روانشناس بالینی: آنچه که روانشناسان و پژوهشگران حوزه اجتماعی بر آن تاکید دارند این است که خانواده با مشکلات، تنش‌ها و فشارهایی مواجه است، در چنین شرایطی خیلی از نهادهای مسئول از نقش‌ها و کارکردهای اصلی خود دور شده‌اند در عین حال می‌توان این نکته مهم را یادآوری کرد که وابستگی و ماندگاری طولانی مدت فرزندان در خانواده بر اثر بیکاری و نداشتن شغل و فعالیتی که هویت اجتماعی آنها را شکل دهد باعث بروز تنش‌ها و فشارها و مشکلاتی در درون خانواده می‌شود. به عبارتی فرزند تمام نیازها و خواسته‌هایش مانند شغل، موقعیت ازدواج و تشکیل خانواده و استقلال و رفاه را یکجا از خانواده مطالبه می‌کند و خانواده توان پاسخگویی به این همه نیاز را که باید در جامعه موقعیت‌شان ایجاد شود را ندارد و در نتیجه چنین شرایطی، خانواده مستعد انواع مختلفی از مشکلات، آسیب‌ها و تنش‌ها می‌شود.

زمانی که سخن از سلامت روان به میان می‌آید قبل از هر چیز بایستی تعریف استاندارد سلامت روان را باهم مرور کنیم، از نظر سازمان جهانی بهداشت (WHO) سلامت روان حالتی از رفاه روانی است که افراد را قادر می‌سازد تا با استرس‌های زندگی کنار بیایند، توانایی‌های خود را تحقق ببخشند، خوب یاد بگیرند و خوب کار کنند و در جوامع خود سهم باشند. سلامت روان یک جز جدایی ناپذیر از سلامت و رفاه است و گسترده‌تر از مبتلا نبودن به اختلالات روانی است، اما جامع‌ترین تعریف توسط جاهودا، روان‌شناس اجتماعی و جامعه‌شناس بزرگ مطرح شده‌وی معتقد است که سلامت روانی تنها به معنای نبود بیماری در فرد نیست.

جاهودا سلامت روانی را در گرو برخورداری از هشت دسته مفهوم عمده می‌داند که این مفاهیم شامل نگرش‌های مثبت فرد نسبت به خود و تصور واقع‌گرایانه از توانایی‌های خود، رشد و تحول و ارضای مناسب نیازها و رسیدن به مرحله خودشکوفایی، دستیابی به احساس هدفمندی در زندگی، برخورداری از انسجام شخصیت و توانایی به تاخیر انداختن لذت‌های آنی، خودفرمانروایی یا استقلال فرد در برابر نفوذ دیگران، برداشت واقع‌بینانه از حوادث و محیط و تسلط بر محیط به معنای توانایی برآورده کردن مقتضیات زندگی و برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران و توانایی سازگار شدن با مشکلات و استرس‌های زندگی است.

منبع: