



## عوامل موثر بر

## سلامت روان کدامند؟

چائوهانگ (۱۹۹۱) عوامل مؤثر بر سلامت روان را به شش دسته عمده طبقه بندی میکند که هر کدام از این عوامل کلی نیز، به عوامل جزئی تری تقسیم میشوند:

الف- محرومیت های جسمانی

۱- تغذیه بد:

نداشتن درآمد کافی و رژیم غذایی ناسالم یکی از عواملی است که در نگهداری و مراقبت جسمانی اثر سوء میگذارد و با ایجاد اختلالاتی همچون ضعف عمومی، سردرد، سرگیجه و غیره از توانایی انسان برای احاطه شدن بر مشکلات و تفکر صحیح میکاهد.

۲- محرومیت از خواب و خستگی روانی

نداشتن خواب کافی و راحت که میتواند از شرایط بد محیطی یا مشکلات فردی ناشی شده باشد عامل مهمی در داشتن روحیه شاداب و توانایی مقابله با مشکلات محسوب میشود.

۳- فرآیندهای عاطفی آسیب زا

منظور از این فرآیندها نوع و شیوه تعامل فرد با نیازهای خود و شرایط اجتماعی حاکم بر محیط زندگی است که چگونگی سازگاری فرد را تعیین میکند.

۴- آسیب مغزی

آسیب مغزی نیز یکی از عوامل جسمانی است که در صورت بروز آن کل زندگی بدنی و مهمتر از آن سلامت روانی- اجتماعی شخص را تحت الشعاع قرار میدهد.

ب- عوامل روانی- اجتماعی

۱- محرومیت ذهنی

یکی از مهمترین عوامل رشد و تحول روانشناختی سالم برای انسان لزوم برخورداری انسان از محیطی آرام، طبیعی و نشاط انگیز است تا با مواجهه با محرکهای سالم و متنوع بتواند عواطف و احساسات مثبت خودش را بیوراند.

۲- موسسه ای کردن

امروزه ایجاد مؤسسه های نگهداری که در آن اشخاص با محیط ارتباط سالم و مؤثری ندارند باعث شده تا سلامت روانی افراد تا حدودی به مخاطره بیفتد.

۳- محرومیت در خانه

مکان های مسکونی بسته و نبودن امکانات رفاهی و سرگرمی سالم در محیط خانه نیز از عوامل روانی- اجتماعی مغل سلامت روان به شمار

می آید.

ج- الگوهای بد خانوادگی

۱- فقدان رابطه والد- کودک

در صورتیکه والدین در محیط خانه رابطه صمیمانه و توأم با تعامل مثبت با فرزندان خود نداشته باشند، تحول عاطفی و شناختی کودک دچار اختلال شده و سبب میشود که فرزند آنها در بزرگسالی از سلامت روانی رضایت بخش برخوردار نباشد.

۲- طرد کردن

کانون خانواده به عنوان هسته اصلی برطرف کننده نیازهای روانی و جسمانی فرزندان به حساب می آید و چنانچه والدین نتوانند به نیازهای فرزندان پاسخ مثبتی بدهند و به دلایل مختلف آنها را طرد کنند، این شرایط زمینه ساز بروز اختلال روانی جسمانی شده و آنها را از داشتن شخصیت سالم محروم می سازد.

۳- فزون حمایت گری و محرومیت

های عاطفی

توجه بیش از حد به نیازهای فرزندان سبب ایجاد روحیه توأم با وابستگی بیش از حد

# بهروان

فصلنامه تخصصی روانشناسی

شماره ۲۵ پائیز ۸۹

افراد شود، در نتیجه سلامت روانی آنها را به خطر بیندازند.

## ۲- خواسته های شغلی

توجه بیش از حد به رقابت-های تسلیحاتی و فن آوری پیشرفته صنعتی، باعث ایجاد توقعات نامعقول و بالاتر از توانایی در افراد و در نتیجه فشار روانی شدید بر آنها می شود.

## ۳- پیچیدگی زندگی جدید

مشکلات زندگی شهرنشینی باعث غفلت از توجه به نیازهای روانی-اجتماعی افراد می شود که اثرات جبران ناپذیری بر سلامت روانی آنها می گذارد.

## و- عوامل اجتماعی- فرهنگی

### ۱- جنگ و جنایت:

بروز جدال های بین اقوام صدمات جبران ناپذیری بر زندگی اجتماعی و اقتصادی افراد می گذارد که در نتیجه باعث برآورده نشدن نیازهای مادی و معنوی افراد می شود و این امر که سلامت روان آنها را به مخاطره می اندازد.

## ۲- تبعیض نژادی و پیش داوری

گروهی باعث ایجاد مشکلات روحی و اختلافات برای گروه اقلیت و در نتیجه عدم آرامش و امنیت می شود.

## ۳- مشکلات اقتصادی و استخدامی

که به دلیل عدم برآورده شدن نیازهای افراد باعث بروز فشارها و تنش های روانی شدید در افراد می شود که این امر سلامت روانی آنها را به مخاطره می اندازد.

افسردگی روبرو می شوند که آنها را در شرایط روانی آسیب زا گرفتار می سازد.

## د- ساختار خانوادگی ناسازگار

### ۱- خانواده بی کفایت

در برخی از خانواده ها سست بودن پایه های اقتصادی، عاطفی، فرهنگی والدین و اعضای خانواده باعث رشد نامطلوب شخصیت افراد خانواده و فرزندان می شود.

### ۲- خانواده از هم پاشیده

از هم پاشیدگی خانواده و جدایی والدین خصوصاً اگر در سنین پایین اتفاق بیفتد سبب رشد ناسالم انسان از بعد عاطفی و ناتوانی برای رسیدن به کمال شخصیتی می شود.

### ۳- خانواده ضد اجتماعی

اگر والدین در محیط خانه به هنجارشکنی و ناسازگاری با محیط اجتماعی بپردازند بر فرزندان شان و چگونگی تعاملات افراد با آنها اثر می گذارد، در نتیجه باعث می شود که فرزندان و خود آنها امنیت روانی مطلوب را جهت برقراری ارتباط مؤثر با محیط اجتماعی کسب نمایند.

### ۴- آسیب روانی اولیه

عدم توجه به محبت کافی و توجه به فرزند در ماهها و سالهای اولیه تولد باعث وابستگی نالایم در فرزند شده و اثرات جبران ناپذیری بر سلامت روان وی می گذارد.

ه- فشارهای ناشی از زندگی جدید صنعتی

### ۱- رقابت ناسالم

رقابت های ناسالم و نامشروع و غیرقانونی اقتصادی در افراد می تواند زمینه ساز فشارهای روانی و اختلافات بین فردی در

اختلال شخصیتی و بالعکس محرومیت های عاطفی و صحبت نکردن با فرزندان آنها را با مشکل ناپختگی عاطفی و نداشتن سلامت روانی مواجه می سازد.

### ۴- خود مختاری بیش از حد کودک:

چنانچه کودک بیش از اندازه خودمختار باشد و توجهی به امر و نهی و راهنمای های والدین نشان ندهد، سبب الگو برداری نامناسب با محیط اجتماعی شده و سلامت روانی وی را مختل می سازد

### ۵- خواسته های غیرواقعی والدین: والدین

به عنوان رکن اصلی تربیت فرزندان اثر مستقیم و اجتناب ناپذیری بر شکل گیری شخصیت فرزندان شان دارند، به نوعی که توقع بیش از حد از توانایی کودک و به زحمت انداختن کودک سلامت روانی و جسمانی وی را به مخاطره می اندازد.

### ۶- فقدان انضباط

فقدان اصول و قوانین فردی و گروهی در منزل سبب خودمختاری فرزندان می شود که همراه با بزرگتر شدن آنها و ضرورت پیروی از قوانین اجباری که در محیط وسیع تر خارج از خانه شخص نمی تواند با شرایط محیطی خودش را سازگار نماید و بروز چنین مشکلاتی در آینده سبب بر هم خوردن تعادل روانی شخص می شود.

### ۷- کمبود ارتباط

در صورتیکه افراد در محیط خانه و با اعضای خانواده ارتباط مؤثر رضایتبخش نداشته باشند، در درازمدت این افراد از ارائه بازخوردهای مثبت و تشویق شدن برای برقراری رابطه مؤثر با دیگران باز می مانند، و با احساسات منفی، تنهایی و