



پیام روانشناس

سلامت روان و بهزیستی معنوی:

دکتر مقدم

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س/۱۲

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

شعار جهانی سلامت روان

سال ۲۰۲۲

World Mental Health Day

۲۰۲۲

Make mental health & well-being for all a global priority

سلامت روان و بهزیستی را

برای همگان، یک اولویت

کلی قرار دهید.

یکی از راهکارهای لازم در ارتقاء بهزیستی و سلامت روانی فرد، رهایی از اختلالات روانی همچون، اضطراب، افسردگی، خشم، هیجانات منفی، افکار ناکارآمد و، استفاده از عناصر بهزیستی معنوی و در یک کلام:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

به تبعیت از سوره رعد، آیه ۲۸، "الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" « آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» می‌باشد.

اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان داشتن به چیزی عبارتست از اینکه، انسان با آن دلگرم و خاطر جمع شود و این اطمینان باعث ارتقاء سلامت روان و بهزیستی فرد در طول زندگی می‌گردد. و شعار جهانی سلامت روان در سال ۲۰۲۲ یکی از جنبه‌ها عملیاتی خواهد ساخت.

سلامت روان و بهزیستی معنوی:

سلامت روان، حالت سازگارانه نسبتاً خوب، احساس بهزیستی و شکوفایی، استعداد های شخصی که فرد در سطح بالایی از انطباق عاطفی عمل می کند.

بهزیستی، عاملی است که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی انسان را در جهات مثبت تشکیل می دهد.

وقتی بهزیستی در فرد کاهش پیدا می کند، ممکن است فرد دچار مشکلات روانی، مانند احساس تنهایی، انزوا و افسردگی در زندگی شود و این امر کاهش کیفیت زندگی را بدنبال دارد.

از سویی، افراد با احساس بهزیستی بالا، هیجانات مثبت را تجربه می کنند و از حوادث و وقایع زندگی خود ارزیابی مطلوبی دارند. در حالیکه افراد با احساس بهزیستی پائین، حوادث و وقایع زندگی را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر هیجانات منفی مانند: اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می کنند.

افراد دارای سلامت روان و بهزیستی روان شناختی بالا، دارای ویژگی هایی مانند: عزت نفس بالا، ارتباط های اجتماعی گسترده، احساس خود کارآمدی و حس استقلال بوده که این ویژگی منجر به افزایش رضایت و کیفیت مطلوب از زندگی در آنان می شود.

معنویت، در مقوله بهزیستی و سلامت روان

نقش مهم و بسزایی دارد، بطوریکه طرفداران نقش معنویت در بهبود سلامت روانی و سازگاری بین فردی، تلاش های متعددی را جهت برقراری ارتباط بین دو مفهوم سلامت و معنویت تحت عنوان **بهزیستی معنوی** (Spiritual-Well-Being) انجام داده اند.

بهزیستی معنوی شامل یک عنصر وجودی و عنصر مذهبی می باشد.

بهزیستی مذهبی که دارای عنصر مذهبی است، بیانگر ارتباط با یک قدرت برتر یعنی خداست.

بهزیستی وجودی دارای عنصر روانی و اجتماعی بوده و بیانگر احساس فرد از این که چه کسی، چه کاری و چرا انجام می دهد و به کجا تعلق دارد می باشد.

بهزیستی معنوی می تواند کارکرد روانی و سازگاری را تقویت نماید، بطوریکه طی تحقیقات انجام پذیرفته، ثابت شده است که این متغیر همبستگی معنا داری با متغیر های افسردگی، عزت نفس، هیجانات، رضایت از زندگی و آشفستگی خلق و استرس دارد.

لازم می دانم یک نمونه از ارتباط مستقیم بهزیستی معنوی با سلامت روان را اشاره نمایم و آن اینکه، بیماران مبتلا به درد مزمن که توکل به خدا را دشوار می دانند و زمینه فکری در امور معنوی و ارتقاء حال خوب در ارتباط با خدا کمتر مورد توجه قرار می دهند و احساس می کنند که خداوند آن ها را به حال خود رها کرده است و فاقد تجارب معنوی روزانه هستند و حمایتی از جامعه معنوی دریافت نمی کنند، لذا این افراد در معرض خطر بیشتری برای از دست دادن سلامت روان نسبت به سایر افراد هستند.

خشم نسبت به خدا (به دلیل داشتن احساس رها شدگی توسط خداوند متعال) با سلامت روان پائین تر و راهکارهای مقابله ای ضعیف تر در ارتباط است.

از این رو، معنویت به عنوان سپری در برابر مشکلات و ناراحتی های افراد قرار گرفته و به صورت ضربه گیر عمل می کند و موجب کاهش اختلالات روانی و ارتقاء سطح سلامت روان افراد می شود.