

سلامت خانواده

و سلامت روانی، اجتماعی



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 سلامت روان یعنی داشتن احساس

آرامش، امنیت درون و دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی، به عبارتی با بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه، استقلال، کفایت، شایستگی و خودشکوفایی توانمندی‌های بالقوه فکری و هیجانی همراه می‌باشد. سلامت روان علاوه بر 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.

سلامت روحی و روانی در یک نگاه به معنی 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.

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 خانوادگی و طلاق عامل اصلی بسیاری از ناهنجاری‌های روانی همانند افسردگی، اضطراب و در نتیجه کاهش سطح بهداشت روانی فرد و اجتماع می‌باشد.

خانواده سالم بستر مناسبی برای رشد و شکوفایی و بالندگی اعضای خود فراهم میکند و در حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی آن‌ها تاثیر فراوان و غیرقابل انکاری دارد.

سلامت روانی خانواده به عنوان 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.