



سلامت روانی چیزی فراتر از نبود اختلالات روانی است و شامل مواردی مانند خوب بودن ذهنی، ادراک خودکارآمدی، استقلال و خودمختاری، مهارت و شایستگی، وابستگی بین نسلی، خودشکوفایی و توانمندی‌های بالقوه فکری و هیجانی است. برای تامین و حفظ سلامت روان، باید دست به دست هم دهیم و اقداماتی را انجام دهیم.

راهکارهای عملی برای حفظ سلامت روانی اجتماعی

- به سلامت روان خود و اعضای خانواده اهمیت داده و جهت اطمینان از وضعیت سلامتی تان به پزشک و روانشناس مرکز سلامت محل زندگی تان مراجعه کنید .
- محیط زندگی تان را سرشار از محبت، قدردانی کرده و همدیگر را در جهت تلاش برای موفقیت حمایت و همراهی کنید و روحیه قدردانی و سپاسگزاری را در میان اعضای خانواده توسعه و تقویت کنید.
- اصل تشویق را به عنوان یک قانون مهم در خانواده به اجرا درآورده و به جای دیدن نقاط ضعف همدیگر، موفقیت های کوچک را مورد توجه و تشویق قرار دهید.
- سرزنش یکی از اصول مخرب در خانواده است، به جای آن در مورد مشکلات پیش آمده گفتگو کرده و نسبت به حل آن اقدام کنید .
- فشار ها و تنش های حال و آینده زندگی را مورد شناسایی قرار دهید و در جهت کاهش بار آن نسبت به مدیریت استرس و تنش، هوشمندانه اقدام کنید .
- به عنوان زن و شوهر(والدین) در همه حال به همدیگر احترام کنید، تعارض ها و مشکلات احتمالی تان را به هیچ عنوان پیش فرزندان مطرح و در مورد آن دعوا و مرافعه نکنید .
- فرهنگ گفت و گو را به عنوان اصل مهم در مدیریت روابط اعضای خانواده ایجاد و مهارت های ارتباط موثر و مذاکره را یاد بگیرید .
- هر عاملی که موجب پیوند و استحکام روابط خانواده می شود را بسته به توان و ظرفیت خانواده خود تقویت کنید .
- مقایسه کردن یکی دیگر از عوامل مخرب خانواده و روابط همسران و فرزندان است؛ همدیگر را با دیگران و فرزندان خود را به بچه های دیگر حتی برادر و خواهران شان مقایسه نکنید. سعی کنید روند زندگی خودتان را از طریق خود ارزیابی در جهت اهداف خود ارزیابی کنید .
- احساس ارزشمندی و عزت نفس در اعضای خانواده را ایجاد کنید و سعی کنید تا زمینه های توانمندی فرزندان خود را بشناسید و آنها را در مسیر شکوفایی این توانمندیها تقویت کنید.
- احساسات خود، همسر و فرزندان خود را شناسایی کرده و ضمن احترام به احساسات همدیگر در مدیریت احساسات خود، مهارت های لازم را یاد بگیرید.
- هر اقدام و رفتاری را که دارید انجام می دهید نسبت به آن توجه و تمرکز کنید پیامدهای حال و آینده آن را ارزیابی و سپس اقدام کنید .
- چنانچه احساس می کنید در مواقعی بد عمل کرده اید، یا با شما بد عمل کرده اند؛ ابتدا خود را ببخشید، و در ادامه دیگران را نیز ببخشید تا باری که در ذهن و احساسات خود بر دوش می کشید کاهش یابد و سلامت روان تان ارتقا پیدا کند.
- در روابط بین فردی و خانوادگی و اجتماعی اصل احترام متقابل را تقویت و توسعه دهید و از انگ زدن ها و شوخی ها و برچسب هایی که موجب دل آزرده می شود خودداری کنید.
- به زندگی تان، روابط تان با خود، خانواده و دیگران هدف تعیین کنید و به آن معنا ببخشید و بر اساس آن فعالیت های زندگی تان را تعیین و پیگیری کنید
- حضور موثر، کافی، امید بخش و حرکت آفرین تان را در مجموعه خانواده خود افزایش دهید و فضایی امن و آرامش بخش برای همسران و فرزندان تان مهیا کنید .
- شبکه حمایت اجتماعی سالم (دور همی های خانواده بی تکلف و ساده، حضور در کانون های فرهنگی و...) را توسعه داده و سرمایه اجتماعی تان را افزایش دهید.

ارتباط سلامت خانواده و سلامت روانی اجتماعی

- ✓ خانواده سالم با خود مراقبتی، بستر بسیار ارزشمند، پویا و مولدی در جهت شکل گیری رفتار سالم و سبک زندگی سالم در ابعاد فردی و اجتماعی است
- ✓ خانواده یک فرد اصلی ترین نقش را در شیوه تفکر و سلامت روان و عاطفه او در تمام طول زندگی دارد
- ✓ خانواده به عنوان مأمونی برای آرامش و صلح، از جهت برآورده ساختن نیازهای عاطفی و روانی فرزندان محسوب می شود
- ✓ مشکلات رفتاری و مشکلات اجتماعی افراد بیشتر ریشه در خانواده دارد
- ✓ خشنودی، رضایت و کیفیت و کارکرد بهینه خانواده، عامل بسیار تاثیر گذاری در شکوفایی، رشد و پیشرفت افراد است
- ✓ خانواده ارزنده ترین ساختار و غنی ترین بستر جهت رشد، تکامل و تعالی ویژگی های جسمانی، رفتاری و شخصیتی است