کدسند:P-B-1-95-00

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

سلامت خانواده و سلامت روانی اجتماعی

اولین واحد زیر بنای جامعه در شکل گرفتن باورها و ارزش های تاثیر گذار در سلامت روان فرد خانواده می باشد.زمانی که کودکی در کنار مراقبین خود عشق و آرامش را دریافت کند، اعتماد در او رشد می یابد و به افرادی که او را حمایت می کنند اعتماد میکند. و بالعکس در یک فضای پر آشوب و ناامن احساس عدم امنیت و بی اعتمادی در او شکل می گیرد و این باور در او شکل می گیرد که اراده ای برای تغییر در زندگی ندارد. و احساس ارزشمندی و عزت نفس او مختل می شود. خود را ضعیف می بیند و تعبیر او این است که من لایق دوست داشتن نیستم. کودکی که خود را لایق عشق نمی بیند و احساس ناامنی دارد بذر آسیب های روانی در او کاشته می شود و عزت نفس وحس ارزشمندی پایین را تجربه می کند . ممکن است کم کم این بذر رشد کند و آسیب شکل بگیرد.

از طرفی مدیریت حل تعارضات در خانواده امنیت روانشناختی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. تعارضهای مخرب مانند توهین ، تحقیر ،تمسخر و تدافعی بودن به عدم امنیت روانی و ناسازگاری فرد در بزرگسالی منجر می شود و خود را به صورت اضطراب ، افسردگی ، مشکلات ارتباطی و مشکلات رفتاری و بی اعتمادی نشان می دهد. از طرف دیگر حل مشکلات در خانواده از طریق ابراز عشق و علاقه ، حمایت و متعهد شدن به حل صحیح اختلافات امنیت روانی و عاطفی فرد را افزایش می دهد و خود به شکل یک الگوی خوب برای حل تعارضات در می آید.

خانواده نقش بسیار مهمی در تربیت مسئولیت پذیری افراد دارد. حس ارزشمندی و عزت نفس بالاباعث می شود فرد در قبال زندگی روانی و عاطفی خود ، دیگران و جهان ، پذیرش سختی ها و نقاط مبهم زندگی مسئولیت پذیرباشد. انسان مدرن امروزی تلاش می کند که به هر طریقی از درد و رنج فرار کند و تجربیات تلخ را به هر طریقی با دارو نوشیدنی مواد مخدر به یک تجربه شیرین ولحظه ای تبدیل کند. یک موضوع مهم در رابطه با مسئولیت پذیری به تعویق انداختن نیازهای آنی و تاکید بر انتخابهای آگاهانه و خردمندانه می باشد. حس ارزشمندی و سلامت روانی باعث می شود فرد به هر عملی تن ندهد. فرد ارزشمند و مسئولیت پذیر حتی در برابر جهان و محیط اطراف خود بی تفاوت نیست و خود را متعهد می بیند که برای سلامت جامعه وافراد جامعه و محیط زیست تلاش کند.

برای تربیت افراد دارای عزت نفس ، مسئولیت پذیر و خردمند (کسی که انتخابهای وی بر اساس آگاهی و شناخت است) بایستی نهاد خانواده تقویت شود و افراد برای تشکیل خانواده و تربیت فرزندان مهارتهای مناسب در این زمینه را یاد بگیرند . هر گونه سرمایه گذاری در رابطه با سلامت خانواده می تواند در دراز مدت به سلامت جامعه منجر شود. ودر نهایت جامعه سالم تاثیرمثبت خود را بر روی افراد خواهد گذاشت.

تهیه کننده : ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) آباده 1403