

## به نام خدا

### گزارش نشست اینستاگرامی مولفه های سلامت روان و اثرگذاری شرایط اجتماعی ایران

(۲۶ مهر ۱۴۰۰)

در گفت و گوی اینستاگرامی برگزار شده در ۲۶ مهرماه ۱۴۰۰ مراد روشن بین و محمدرضا ایمانی دو تن از روانشناسان کشور، مولفه های سلامت روان و اثرگذاری شرایط اجتماعی بر روی آن مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

در این گفت و گو که بنا به دعوت انجمن ترویج فرهنگ مسئولیت اجتماعی و مرکز مطالعات و تحقیقات زنان دانشگاه تهران برگزار شد به زیرساخت های روانی از جمله سلامت ذهن و اندیشه، ادراک خودکارآمدی، استقلال و خودمختاری، کفایت شایستگی، وابستگی بین نسلی و خودشکوفایی توانمندی های بالقوه فکری و هیجانی پرداخته شد.

در مقدمه این نشست دکتر ایمانی بیان داشت " امروزه شرایط اجتماعی به میزان ۵۵ درصد، عوامل رفتاری ۳۰ درصد، نظام مراقبت از سلامت ۱۰ درصد و عوامل زیستی و ژنتیکی ۵ درصد بر سلامت روان جامعه موثر هستند و بر همین اساس، توجه به موضوع شناخت، آگاهی و پیشگیری از عوامل بحران ساز و موثر بر سلامت روان یک اصل مهم برشمرده می شود." وی افزود: "عوامل جسمانی، روانشناختی، خانواده، اجتماعی و مذهبی پنج مولفه اصلی سلامت روان هستند که مجموعاً شامل ۱۸ عامل و ۱۳۳ شاخص است. در عوامل جسمانی توجه به سلامتی، مسائل رفاه جسمی و برخورداری از سلامت جسمانی، در عوامل روانشناختی به مدیریت، تاب آوری، عملکرد شناختی، سلامت رفتاری، پیشرفت خواهی و کمال گرایی، در عوامل خانواده به والدین، همسر و فرزندان، در عوامل اجتماعی به ارتباط اجتماعی، ارتباط با اقوام، فعالیت اجتماعی و وضعیت مالی و اقتصادی و در عوامل مذهبی به اعتقادات و باورهای مذهبی توجه می شود."

در این گفت و گو مراد روشن بین به زمینه های پیشگیرانه اشاره کرد از جمله لزوم برنامه ریزی دولت برای بهداشت روانی جامعه، غربالگری ژنتیکی قبل از باروری و ازدواج برای جلوگیری از اختلالات رفتاری و روانی، برخورداری زنان از سلامت عمومی و روانی، برنامه های هدایتگر دولت برای افزایش میزان رضایتمندی مردم از زندگی از طریق آموزش مهارت های زندگی و تاثیرگذاری بر سبک زندگی از طریق آموزش و رسانه، توجه ویژه به محیط زیست و برنامه ریزی برای کاهش میزان آلودگی های محیطی و آب و هوایی، لزوم توجه به افزایش میزان امنیت اجتماعی و سرمایه اجتماعی، افزایش رضایت اجتماعی و امیدواری و نیز وی بر ضرورت کاهش میزان آسیب های اجتماعی همچون طلاق، اعتیاد، بیکاری، تبعیض، خشونت های خانگی، عدم شفافیت در چرخش اطلاعات، خودکشی، فرزندآزاری، همسرآزاری، قتل و نزاع و درگیری تاکید کرد.

در بخشی از این نشست دکتر ایمانی خاطرنشان کرد "سلامت روان دارای دو بعد فردی و اجتماعی است که در بعد فردی برخورداری از آرامش ذهن و روان، پرورش ویژگی های شخصیتی، توانایی لذت بردن از زندگی، احترام به شخصیت خود و دیگران، رعایت تعادل، انعطاف پذیری، مسئولیت پذیری، مدارا با استرس های روزانه و تاب آوری، داشتن روابط سالم با دیگران و عدم آسیب زدن به خود از مهم ترین موضوعاتی است که باید مورد توجه افراد قرار گیرد." وی افزود "پایبندی بر اصول

اخلاقی، هنجارهای جامعه و تبعیت از قوانین و مقررات از جمله اصول مبتنی بر سلامت روان در بعد اجتماعی است." این روانشناس در پایان گفت و گو به سه نوع شخصیت در معرض آسیب‌های روانی از جمله شخصیت افراد جنگجو و تسلط‌گر و یا کنترل کننده دیگران، شخصیت افراد طلبکار و شخصیت افراد مهر طلب اشاره کرد."