

سلامت روان و بهزیستی همگانی را در اولویت جهانی قرار دهید

MAKE MENTAL HEALTH & WELL-BEING
FOR ALL A GLOBAL PRIORITY



سلامت معنوی و پیشگیری از بیماریهای روانپزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

برخی مطالعات نشان می‌دهند که یکی از راه‌های ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی، توجه به سلامت معنوی است، بدین معنا که تقویت بُعد معنوی از یک سو می‌تواند علایم بیماری‌ها را کاهش داده و از سوی دیگر، توانایی سازگاری فرد را افزایش می‌دهد، سلامت روان افراد را بهبود بخشد، به کاهش ناامیدی و افسردگی کمک می‌کند و موجب بهبود عملکرد اجتماعی و ارتقاء کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود.

همچنین، ضرورت بحث سلامت معنوی هنگامی خود را نشان می‌دهد که مشاهده می‌گردد بسیاری از بیماری‌های روانی و حتی مشکلات جسمی و بدنی، از نبود معنویت و سلامت معنوی حاصل می‌شود؛ یکی از زمینه‌های عمده بیماری‌ها و مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی آن، احساس پوچی و بیهودگی است؛ و این احساس، ناشی از فقدان بعد معنوی سلامت در افراد می‌باشد. هدف دار بودن زندگی، پایبندی اخلاقی، تعاون، داشتن حُسن ظن و توجه بیشتر به مسائل معنوی زندگی، باعث کاهش اضطراب، تزلزل روحی و عوارض ناشی از آن‌ها می‌شود.

* اصطلاح سلامت معنوی که نخستین بار تحت عنوان بهزیستی معنوی وضع شد، بیش از همه بر بهزیستی شخصی فرد و ارتباط او با خدا تأکید دارد. مفهوم بهزیستی معنوی از دو مؤلفه تشکیل شده است: بهزیستی مذهبی و بهزیستی وجودی. بهزیستی مذهبی نشانه ارتباط با یک قدرت برتر یعنی خداست و بهزیستی وجودی یک عنصر روانی-اجتماعی است و نشانه احساس فرد است از اینکه کیست، چه کاری و چرا انجام می‌دهد و به کجا تعلق دارد. لازم به ذکر است که این دو بعد در عین منفک بودن، با هم تعامل و هم‌پوشی دارند.



مقدمه:

* از دیدگاه سلامت جامعه نگر، انسان موجودی چند بعدی است که بعد معنوی در حفظ ابعاد دیگر سلامت، تأثیر به سزایی دارد. افراد اصولاً قابل اعتماد می‌باشند.

* سازمان بهداشت جهانی، سلامت معنوی را به عنوان یکی از مهمترین ابعاد سلامت، در کنار سایر ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی، معرفی کرده است. همچنین، امنیت روانی و جسمی انسان در گرو سلامتی در دین است؛ زیرا باورها و اعتقادات سالم و عمیق برگرفته شده از معارف حقیقی، سبب آرامش و ایمنی روانی و جسمی می‌شود.

۱- تعریف معنویت:

معنویت حس معناییابی و هدف مندی انسان است که تعلقش به جامعه را معنا دار می‌کند. از آنجا که معنویت در زمان استرس، رنج، بیماری جسمی و روانی فقدان و خسران، مرگ و مردن، اهمیت می‌یابد، نه تنها در روان پزشکی اهمیت دارد، بلکه در کل حوزه‌های پزشکی نیز بدان باید توجه شود.

۲- برخی عناصر و مؤلفه‌های مهم معنویت:

صداقت، شهامت، صبر و شکیبایی، تساهل، شفقت، مهربانی، سخاوت، وجد و شادی، امید، عشق و...

۳- معنویت و افسردگی:

عمده تحقیقات مربوط به ارتباط بین معنویت و سلامت روانی بر افسردگی، متمرکز است. یکی از راه‌های احیای معنا از طریق معنویت در زندگی اشخاص مبتلا به افسردگی، درک ایشان و همدلی با آنهاست. تقریباً در تمامی تحقیقات، این درک و همدلی، ابزار اصلی و محوری‌ای است که رنج افسردگی از طریق آن به نحو ملموسی کاهش می‌یابد.

۴- معنویت و اضطراب:

برخی محققان معتقدند که استرس و اضطراب می‌تواند علایم معنوی داشته باشد که عبارتند از: از دست دادن معنا در زندگی، افکار و اعمال وسواسی، حس بی تفاوتی و از خود بیگانگی، نبود باور معنوی پیشین، بی معنا بودن آینده، ترس از مرگ، ترس از پیامدهای گناه یا رفتار بد و نامطلوب از نگاه دین، عدم توانایی در توجه و تمرکز بر "خدا" یا انجام "مراقبه".

۵- معنویت و اختلال فشار روانی پس از آسیب:

این اختلال نوعی واکنش تأخیری به یک تجربه حیاتی آسیب زا مانند جنگ، تروریسم، سانحه هوایی، تصادف، بلایای طبیعی و ... است. شواهد نشان می‌دهد که دین و معنویت در زمان بحران، آسیب و اندوه، بسیار برای افراد ارزشمند است.

۶- سلامت معنوی:

عبارت است از برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق، و حس ارتباط متقابل مثبت با يك قدرت حاکم و برتر قدسی، با دیگران و خود که طی يك فرایند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی و پیامدی شخصی حاصل می‌آید.

۷- ارکان سلامت معنوی از نظر اسلام عبارتند از:

معرفت به مبدأ خلقت، شناخت نظام علت و معلولی خلقت جهان، محبت نسبت به خدا و مردم، نیکوکاری و داشتن عمل صالح، پارسایی و پرهیز از گناه، تمایل به کمال، احساس امنیت و آرامش، عدالت جویی، راست گویی، خویشتن داری و صبوری، داشتن تصور مثبت نسبت به خود و دیگران، احساس ایثار و گذشت، توکل و امیدواری، تواضع، اعتدال، اصلاح بین مردم، امانت داری، پذیرش دیگران، عزت نفس و خودباوری.