

سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر



Young people and mental health in a changing world

نقش محیط های آموزشی در سلامت روان جوانان و نوجوانان



هفته سلامت روان ۱۳۹۷



- * ایجاد زمینه های مناسب برای شکوفائی استعداد های درسی ، هنری ، ورزشی و ...
- * ایجاد زمینه های مناسب برای هویت یابی، استقلال فردی، عزت نفس و تثبیت شخصیت سالم
- * فراهم نمودن شرایط مشارکت دانش آموزان و دانشجویان در انجام امور مرتبط با محیط های آموزشی
- * تقویت باورها و ارزش های ملی و مذهبی که منجر به حفظ سلامت روان آنها می شود.
- * برگزاری جلسات آگاه سازی برای دانش آموزان و دانشجویان در جهت آموزش مهارت های زندگی، کنترل استرس و تامین بهداشت روانی از توصیه هایی است که در ارتقاء بهداشت روانی این گروه ها موثر است.

جوانان و نوجوانان در فرایند رشد و بالندگی خود، مهارت‌های ارتباطی و نحوه‌ی مقابله با چالش‌های زندگی را یاد می‌گیرند که پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی می‌باشد. از آن جا که این سنین بیشتر اوقات خود را در محیط‌های آموزشی می‌گذرانند، روشن است که این فضاها تأثیرات مهمی بر سلامت روانی دانش‌آموزان و دانشجویان در آینده دارد. بخصوص این سن که از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود و نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوست‌یابی، شناخت زندگی سالم و چگونگی برخورداری از آن را دارد.

افزایش کیفیت زندگی، رضایتمندی از زندگی و احساس ارزشمندی از مقوله‌های بسیار مهم در حفظ سلامت روان افراد هر جامعه است، که بی شک بعد از خانواده یکی از مهمترین محیط‌های تامین کننده و موثر در این خصوص محیط‌های آموزشی از قبیل مدرسه و دانشگاه است، به دلیل حضور گروه‌های سنی خاصی در محیط‌های آموزشی فوق (کودکان، نوجوانان و جوانان)، این محیط‌ها در تامین و حفظ سلامت روان این گروه‌ها از اهمیت و حساسیت خاصی برخوردار است که همواره مورد توجه متخصصین سلامت روان بوده و هست.

از این رو عواملی مانند:

- * محیط فیزیکی،
- * وسایل و امکانات آموزشی و ورزشی
- * ساعات درسی
- * نحوه تعامل و ارتباط بین مدرسین، اساتید با فراگیران
- * آشنائی دانش‌آموزان و دانشجویان با روشها و تکنیک‌های مهارت‌های زندگی،
- * احساس مفید بودن و خلاقیت جهت تامین سلامت روان

از اولویت‌های يك برنامه آموزشی است.

مساله قابل توجه این است که این دسته از گروه‌های سنی بیشتر اوقات خود را در این محیط‌ها می‌گذرانند و روشن است که فضای فیزیکی و قوانین و مقررات این موقعیت‌ها تأثیرات مهمی بر سلامت افراد در بزرگسالی دارد.



نقش مهارت‌های زندگی در تامین سلامت روان جوانان و نوجوانان

جوانان و نوجوانان در فرایند رشد و بالندگی خود، مهارت‌های ارتباطی و نحوه‌ی مقابله با چالش‌های زندگی را یاد می‌گیرند که پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی می‌باشد. از آن جا که این سنین بیشتر اوقات خود را در محیط‌های آموزشی می‌گذرانند، روشن است که این فضاها تأثیرات مهمی بر سلامت روانی دانش‌آموزان و دانشجویان در آینده دارد.

توصیه‌هایی در ارتقاء بهداشت روانی دانش‌آموزان و دانشجویان:

- * آگاه‌سازی معلمین، اساتید و مسئولین مدرسه و دانشگاه در اتحاد شیوه‌های ارتباطی و تربیتی مناسب
- * رفع عوامل تخریب کننده بهداشت روانی معلمین و اساتید مدرسه دانشگاه
- * به روز رسانی اطلاعات و آگاهی‌های مشاوران، مربیان بهداشت و مراقبین سلامت و ارتقای توانمندی‌ها و مهارت‌های آنها
- * بهبود شرایط فیزیکی محیط‌های آموزشی
- * زمینه‌های آسیب را در آنها از قبل شناسائی کرد