

اصول بهداشت روان زنان

گروه هدف: بیماران تحت پوشش مرکز بهداشتی درمانی

آموزش دهنده: ماما

اهداف آموزشی: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- با تعریف بهداشت روانی آشنا شوید.
- نقش زنان را در تأمین سلامت روان جامعه بیشتر یاد بگیرید.
- با عوامل ارتقای سلامت روان زنان آشنا شوند.

مقدمه:

بهداشت روانی عبارت است از سازش با خود و محیط، سازگاری داشتن به صورت موفقیت آمیز و نداشتن بیماری روانی، فرد سالم و دارای سلامت فکر است و قدرت و توانایی کافی برای تحرک، لذت، پیشرفت و تکامل در حد فردی و گروهی دارد. به عبارت دیگر، بهداشت روانی مجموعه فعل و انفعالات، اقدامات و فعالیت‌ها و کارهایی است که ما را به سمت تأمین سلامت فردی و اجتماعی از نظر روانی هدایت می‌کند و از آنجا که ابعاد روانی جدا از ابعاد جسمی و اجتماعی نیست، طبعاً اهداف و فعالیت‌های بهداشت روانی اغلب متوجه فعالیت‌های بهداشت عمومی و بهداشت جسمی است.

زنان در ایفای نقش‌های چندگانه خود، سهم تعیین‌کننده‌ای در بهزیستی و رفاه کودکان دارند. ارتقای موقعیت زنان و دسترسی آنان به امکانات برابر تحصیلی، آموزشی، کسب درآمد و سایر خدمات اجتماعی و نقش زن در توسعه باید با توجه به دختر بچه‌ها آغاز شود. لازم است فرصت‌های برابر برای دختر بچه‌ها فراهم شود تا از بهداشت، تغذیه، آموزش و سایر خدمات بهداشت اولیه بهره‌گیرند و به این ترتیب بتوانند تا بالاترین حد استعداد خویش شکوفا شوند.

امروز جهانیان متوجه این واقعیت شده‌اند که زنان در اثر سنت‌های غلط جاهلیت و رسم‌های رایج پدرسالاری و تبعیض، سال‌ها و قرن‌ها مورد ظلم و بی‌عدالتی و بی‌توجهی قرار گرفته‌اند. هم‌اکنون بر اثر تحقیقات انجام شده نیز مشخص شده است که نظام نابرابر جنسیتی گذشته نمی‌تواند به نفع روند کلی توسعه جهانی باشد. اگر اندکی در مورد این روند ناهنجار از لحظه تولد نوزاد دختر تأمل کنیم، در می‌یابیم که مفاهیم تبعیض جنسیتی در تربیت و تعلیم و تبعیض در فرصت‌ها، امکانات و تسهیلات مورد استفاده طبقات مختلف، چگونه منجر به بروز طیف گسترده‌ای از مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی حال و آینده جوامع می‌شود. توجه به دختر بچه‌ها کلید دستیابی به موقعیت و نقش عادلانه‌تری برای زنان آینده است، چرا که قالب شخصیت زنان بالغ در دوران کودکی ریخته می‌شود و بهبود شرایط دختر بچه‌ها و سرمایه‌گذاری بیشتر در زمینه رشد آنها متضمن برخورداری دختران از فرصت‌های بیشتر و نابرابری کمتر است.

دامنه محدودیت دختران و زنان در مقایسه‌های زیر قابل ملاحظه است:

۱. در کشورهای در حال توسعه، دختران در مقایسه با پسران از خوراک، مراقبت‌های بهداشتی و امکانات آموزشی کمتری برخوردارند.
 ۲. در کشورهای در حال توسعه، میزان باسوادی زنان دو سوم مردان است.
 ۳. بخش اعظم کارهای انجام شده توسط دختران و زنان نهفته است.
- موانع فرهنگی، اجتماعی و حقوقی و اقتصادی موجود در برابر روند تکامل دختر بچه‌ها و زنان به مراتب بیشتر از موانعی است که مردان و پسران با آن مواجه می‌شوند.

۵- بار فقری که بر دوش زنان قرار می‌گیرد عواقب جدی برای کودکان، بخصوص دختران دارد. حتی در مناطقی که فقر مهمترین عامل در رشد کودک نباشند، اشکال گوناگون تبعیضات جنسیتی فرصت‌های مساوی را از دختران دریغ می‌دارد.

۶- سنت ها، قوانین و عادات اجتماعی در بسیاری مواقع دختران را به کودک کم اهمیت تبدیل می کند. تصمیمات خانوادگی در اموری از قبیل تغذیه، کارهای خانه، مراقبت های بهداشتی و دسترسی به آموزش، همواره به سود پسران است تا دختران.

راههای پیشنهادی به منظور رفع نیازهای روانی دختران

۱. آموزش خانواده ها در جهت تغییر نگرش نسبت به دختران و رفع هر گونه تبعیض جنسیتی
۲. آموزش های عمومی از طریق رسانه های گروهی در جهت از بین بردن رجحان جنسی
۳. آموزش های دینی و مذهبی در جهت رفع برخی باورهای غلط در مورد دختران
۴. آموزش های رفتاری به والدین خصوصاً پدران در برخورد با دختران
۵. اجباری کردن سواد (دوره راهنمایی) برای دختران

ارتقاء سلامت زنان چیست؟

فرایند توانمندسازی زنان به گونه ای که زنان بتوانند نه تنها در سلامت خود نقش داشته باشند بلکه باعث افزایش و بهبود آن نیز شوند.

به عبارت دیگر:

ارتقاء سلامت روان زنان = توانمند سازی زنان

- توانمند سازی زنان فرایندی است که طی آن زنان برای غلبه بر موانع پیشرفتشان، فعالیت هایی را انجام می دهند که باعث تسلط آنها بر تعیین سرنوشتشان می شود.
 - تامین و ارتقاء سلامت زنان نیاز به توجه جدی به سلامت و حقوق زنان دارد.
- تامین این سلامتی ابعاد متفاوتی دارد که بخشی به عهده جامعه، والدین و فرزندان و بخشی به عهده مردان می باشد و در این میان نقش مردان در ارتقاء سلامت روان زنان از اهمیت خاص و چشمگیری برخوردار می باشد.

اگر مردان تمایل به ارتقاء سلامت روان همسرانشان و ایجاد رابطه ای صمیمانه با آنها داشته باشند باید به نکات زیر توجه خاص داشته باشند.

۱. درک و گفتگو
۲. گوش دادن و خودداری از بیان راه حل های کوتاه و قطع گفتار زنان
۳. بیان مشکلات یعنی ؛ نه تنها از گوش کردن اجتناب نکنید، حتی از او پرسش هم بکنید تا بیشتر توضیح دهد و حرف بزند.
۴. توجه کردن و احترام
۵. عدم مقایسه با دیگران و خطاب با القاب زیبا و پسندیده.
۶. ابراز محبت و از خود گذشتگی و بخشش