

پژوهش محوری، سلامتی، و شادابی در برنامه های فرهنگی باشگاه پژوهشگران جوان شماره ۱۲

با توجه به دستاوردهای پژوهشی که در زمینه شناسائی مشکلات عاطفی روانی و تحصیلی شغلی اعضا انجام شده و همچنین پیشنهادهای و توصیه های رؤسای باشگاه ها و سایر صاحب نظران، جهت پاسخگویی به این نیازها به بحث مشکلات شایع عاطفی روانی خواهیم پرداخت. امیداست با ارسال نظرات ارزشمند خود (از طریق سیستم پیوند باشگاه) ما را در این راه یاری فرمائید.

در ابتدا لازم است با آسیب های متداول روانی آشنا شویم که هر کدام، عوامل بروز، نشانه ها، علائم، پیشگیری و درمانهای مناسب خود را دارند. حسن این آشنائی اولیه، ایجاد آمادگی اعضا و رؤسای باشگاه در تقویت مهارت های خودیاری و انجام اقدامات مناسب و موثر است، حتی اگر این اقدام تنها ارجاعی ساده به متخصصین امر باشد. از سوی دیگر بی توجهی به مشکلات عاطفی روانی، ضمن ارائه رنج و درد افراد و خانواده آنها، کارائی و شکوفائی استعداد های ایشان در طول زندگی را نیز دچار اختلال می نماید و مسلماً چنین حیاتی شایسته انسان به عنوان اشرف مخلوقات جهان نیست. پس نگاهی دقیق، می تواند انگیزه و شوق تغییر و تلاش برای رفع مشکلات را به دنبال داشته باشد. مشکلات روانی خفیف ممکن است در شرایط خاصی برای افراد با شخصیت عادی (بدون اختلال) نیز پیش بیاید و بر حسب طول دوره بصورت حاد، تحت حاد و یا مزمن فرد را درگیر نماید. این دسته از مشکلات را اصطلاحاً با عنوان " نوروژها " طبقه بندی می کنند. مانند: افسردگی، اضطراب، وسواس و غیره. در این گروه از مشکلات، فرد ارتباط خود را با واقعیت از دست نداده و به طبیعی نبودن شرایط خود آگاه است. گرچه ممکن است به دلیل نداشتن آشنائی و مهارت کافی حتی در پی کسب مشاوره نیز بر نیاید. این گونه مشکلات گرچه شایع ترند اما بهبود آنها ساده تر است. در اینجا لازم به ذکر است که دسته دیگری از مشکلات عاطفی روانی اساساً بعلت " اختلال شخصیت " است که دشواری های آن رفتار فرد در تمام طول زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد. در " اختلال شخصیت " که در شماره های بعد به آن خواهیم پرداخت فرد مبتلا، معمولاً خود را بدون مشکل می پندارد. آشنائی با این دسته اختلالات بخصوص در انتخاب همسر و شریک زندگی بسیار ضروری است. دسته دیگری از بیماریهای روانی تحت عنوان " اختلالات شدید روانی " شناخته شده اند. در این بیماری ها رابطه بیمار با واقعیت مختل شده و ممکن است دچار انواع توهمات باشند. مانند: اسکیزوفرنی و یا افسردگی دو قطبی (مانیک-دپرسیو). اما این گروه بیماری ها نیز قابل درمان می باشند. ضمن آنکه بطور طبیعی شیوع آنها در کل جمعیت کمتر است.