

بسته آموزشی ارتقاء سلامت روان

نقش نشاط اجتماعی در پیشگیری از خودکشی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهکارها.

- * رشد و گسترش شبکه حمایت همسالان
- * ترویج سبک زندگی سالم.
- * گشایش فضای فرهنگی به روی سلیق متفاوت شهروندان.
- * افزایش سهم کالاهای فرهنگی، هنری و رسانه ای در سبد مصرف خانوارها.
- * برقراری توازن میان زمان کار و فراغت.
- * برگزاری برنامه های فرهنگی، هنری و محله.
- * بهرمندی از کیفیت هنری و آموزشی مطلوب.
- * حمایت از سازمانهای مردم نهاد فعال در زمینه اوقات فراغت.
- * رشد فعالیت های ورزشی، هنری و تفریحی نسل جوان با تاکید بر مقتضیات دوره جوانی.
- * رشد و حمایت از برگزاری مراسم و مناسبت های ملی و مذهبی.
- * آموزش مهارت های زندگی و تاب آوری در جامعه از طریق مراکز آموزشی و رسانه های جمعی.

مولفه های فردی موثر در نشاط اجتماعی:

- * مثبت اندیشی
- * معنا بخشیدن به زندگی
- * مهارت شناخت خود(خودآگاهی)
- * مهارت برقراری ارتباط موثر
- * مهارت حل مسئله
- * خود باوری
- * احساس خود کارآمدی
- * امید به زندگی و آینده
- * احساس رضایت از خویشتن
- * تقویت باورهای دینی و معنوی
- * توجه به سلامت جسمی و روانی

مولفه های اجتماعی موثر در نشاط اجتماعی

- * عدالت اجتماعی
- * حمایت اجتماعی (وجود شبکه های حمایتی در جامعه)
- * احساس امنیت (اجتماعی، اقتصادی، سیاسی)
- * سخاوت اجتماعی

شادی و نشاط، بنیادی ترین مفهوم در روانشناسی مثبت گرا و از مهم ترین عوامل بالندگی و تعالی انسان است.

نشاط به عنوان یکی از احساسات ریشه ای مثبت و یکی از ضروری ترین خواسته های فطری و نیازهای روانی انسان، نقش تعیین کننده ای در تامین سلامت فرد و جامعه داشته و از آنجا که نشاط همواره با خرسندی، خوشبینی و امید و اعتماد همراه است، می تواند نقش تعیین کننده ای در فرآیند توسعه جامعه داشته باشد.

* آیا شادی همان نشاط است؟ یا این دو با هم متفاوتند؟ اگر هردوی آنها یکی است، چرا با وجود اینکه ساعت ها و روزهای زیادی را با دوستان یا اعضای خانواده خود به شادی و خوشحالی می گذرانیم، به محض اینکه تنها می شویم و یا از جمع آنها دور می شویم، افکاری چون غم و اندوه، ناامیدی و اضطراب، دلتنگی و بی حوصلگی و ... به سراغ مان می آید؟ و انگار نه انگار که تا همین یک ساعت قبل می گفتیم و می خندیدیم و با شور و شوق در میان جمع ابراز احساسات می کردیم ...

در پاسخ به این سوالات باید گفت که نشاط و شادی با هم متفاوتند.

* شادی: حالتی از هیجان و احساس آدمی به یک اتفاق و رویداد بیرونی، مثل شنیدن یک خبر مسرت بخش، شنیدن یک جک، قرارداد شدن در یک مهمانی خانوادگی، دوستانه یا یک جشن ملی و معنوی است. به تعبیری شادی مقطعی و گذرا است و بیشتر وقت ها وابسته به موقعیت هایی است که ممکن است پایدار نباشند.

* نشاط: حالتی از احساس و ادراک است که ناشی از خود باوری، رضایت از خویشتن، احساس کارآمدی و مفید بودن است که در درون فرد اتفاق می افتاد و وابسته به موقعیت های مقطعی و گذرا نیست، به تعبیری نشاط بسیار عمیق تر از شادی است و متغیرهای فردی بیشتر در آن نقش دارند تا متغیرهای بیرونی.

چه عواملی در افزایش نشاط اجتماعی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی موثرند؟

داشتن تفکر و نگرش مثبت به خود، دیگران و جامعه، احساس ارزشمندی کردن، خود باوری، توانمند شدن در حیطه روابط بین فردی و گروهی، مهارت خود آگاهی (یعنی شناخت نقاط قوت و ضعف خود، شناخت احساسات و واکنش هایی چون غم و اندوه، شادی و خشم در خود) داشتن دانش و مهارت حل مسائل و مشکلات روزمره زندگی خود، داشتن هدف در زندگی، تحرک بدنی، داشتن امید به زندگی و آینده، احساس ارزشمندی و خود کارآمدی در جامعه، حضور در جمع های خیریه ای و شبکه های اجتماعی مثبت، پرهیز از گناه، ورزش، سفر و تفریح، به یاد داشته باشیم که شادی کردن معادل بی بندوباری و قانون شکنی نیست. با ترویج مظاهر صحیح شادی که با فرهنگ ملی و مذهبی ما همخوانی دارد می توان تا حد زیادی به افراد در معرض خطر آسیب کمک کرد.

