

# سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر

Young people and mental health in a changing world

## نقش شادی و نشاط در سلامت روان جوانان و نوجوانان



هفته سلامت روان ۱۳۹۷



- \* رسانه ای در سبد مصرف خانوارها
- \* برقراری توازن میان زمان کار و زمان فراغت
- \* ارتقای کیفیت فراغت عمومی به واسطه ایجاد تنوع در پخش برنامه های بهره مند از کیفیت هنری، آموزش مطلوب
- \* برگزاری برنامه های فرهنگی هنری محله ای
- \* حمایت از سازمان های مردم نهاد فعال در زمینه اوقات فراغت
- \* برنامه ریزی به منظور رشد فعالیت های ورزشی، هنری و تفریحی نسل جوان با تاکید بر مقتضیات دوره جوانی
- \* رشد و حمایت از برگزاری مراسم و جشن های دانشجو محور
- \* برنامه ریزی و تدوین تقویم سالیانه برگزاری مراسم و مناسبت های ملی و مذهبی
- \* برنامه ریزی به منظور استفاده بهینه از استعداد ها و توانایی های جوانان و بهره گیری از امکانات و منابع دستگاه های اجرایی ذیربط
- \* برنامه ریزی برای واگذاری فعالیت های قابل واگذاری دستگاه های اجرایی به تشکل ها و سازمان های غیر دولتی جوانان

شادی و 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 تأمین سلامت فرد و جامعه داشته و از آنجا که شادی همواره با خرسندی، خوش بینی و امید و اعتماد همراه است، می تواند نقش تسریع کننده ای در فرایند توسعه جامعه داشته باشد. با همین مبناست که از سال ۲۰۰۰ میلادی به بعد در نگاه سازمان ملل برای تعیین سطح توسعه یافتگی کشورها متغیرهای نشاط یا شادکامی، امید به آینده، خشنودی و رضایت مندی افراد جامعه نیز به عنوان متغیرهای کلیدی وارد محاسبات شده است، مجهز بودن جوانان و نوجوانان به نشاط اجتماعی، باعث ایمنی آنها در برابر مشکلات می شود و آنان به راحتی می توانند با شرایط متغیر زندگی، انطباق یابند و نقشی مفید در جامعه داشته باشند. بنابراین افزایش نشاط اجتماعی در جوانان باعث کاهش آسیب های اجتماعی می شود.

**نشاط اجتماعی همان سطح برخورداری از مواهب زندگی عمومی همراه با اقناع ذهنی و اجماع عینی است؛**

## تعیین کننده های اصلی نشاط

در گزارش جهانی نشاط ۶ متغییر ذیل به عنوان تعیین کننده های اصلی نشاط استخراج شده است .

۱. سرانه ی تولید ناخالص داخلی (GDP per capita)

۲. حمایت اجتماعی (social support)

۳. امید به زندگی (life expectancy)

۴. آزادی اتخاذ تصمیم های اصلی زندگی (freedom to make life choices)

۵. سخاوت (generosity)

۶. ادراک فساد (of corruption perception)

و ۴ مقوله تکمیلی شامل موارد ذیل می باشد :

\* فراغت (تفریح، سفر خودآفرینی و خلاقیت، رسانه ها)

\* جشن ها و مراسم جمعی (کارناوال ها)

\* امنیت (با ابعاد وجودی یا معنویت،

شغلی، عاطفی و اجتماعی)

\* امید

## راهکارها

اقدام هایی که باعث افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی در جامعه می شوند، از جمله اقدامات موثر در ارتقای نشاط جامعه هستند. از جمله راهکارهای پیشنهادی می توان به موارد ذیل اشاره نمود :

- \* رشد و گسترش شبکه حمایت همسالان
- \* رشد و گسترش رویکرد تاب آوری اجتماع نگر در مدارس و دانشگاه ها به منظور ارتقاء حمایت های اجتماعی
- \* بویژه برای دانشجویان آسیب پذیر
- \* رشد و گسترش شبکه حمایت اجتماعی در نظام سلامت
- \* ارتقای آگاهی های عمومی
- \* ترویج سبک زندگی سالم
- \* کاهش انگ و تبعیض در به کار گیری افراد در محیط های کار (انک ناشی از برخی بیماری های جسمی و روان پزشکی)
- \* گشایش فضای فرهنگی به روی سلاقی متفاوت شهروندان
- \* باز تعریف فراغت به مثابه ی فرهنگ و فرهنگ به مثابه ی خود آفرینی
- \* ارتقای فرهنگ زیست شهری و سلامت شهری : کارآمدسازی سامانه های بهداشت عمومی در سطح شهر، مقابله با بحران های ترافیک، آلودگی هوا و بحران های زیست محیطی
- \* افزایش سهم کالاهای فرهنگی، هنری و