

برنامه تدریس بهداشت روانی

در دانشکده های پزشکی

دکتر بهرامی

تنظیم از دکتر رضاعی

دانشیار کرسی بیماریهای روانی

استاد کرسی بیماریهای روانی

دکتر باش متخصص بهداشت روانی در سازمان بهداشت جهانی

درس اول - بهداشت روانی جزئی است از بهداشت

تعریف بهداشت روانی

انسان به فعالیت روحی و روانی او تعبیر میکنند بهداشت روانی بر پایه حفظ تعادل روحی و حفظ مناسبات انسان با محیط قرار گرفته است .

ارتباط افراد و اشخاص بایکدیگر در هر جامعه‌ئی بصورت قوانین و آداب و رسوم اجتماعی در آمده و مقایسه آداب و عادات اجتماعی ملل مختلف باهم و تاثیر تاریخ و تمدن و محیط و مذهب و غیره در این آداب و رسوم یکی از فصولی است که باید در زمینه بهداشت روانی مطالعه گردد .

بنابراین بهداشت روانی دامنه وسیعی دارد که شامل مطالعه پیش رفت و تکامل تمدن و پیدایش مذاهب مختلف و وجود عقاید و خرافات و اوهام و سیر تکامل بشریت و استفاده از پیشرفتهائی که در علوم مختلف نصیب انسان گردیده میباشد .

اصطلاح بهداشت روانی که تا چندی پیش بمعنی جلوگیری از بیماری های روانی بود امروز معنی وسیعتری داشته و با لغت بهداشت هم معنی و مفهوم گردیده زیرا مغز که وسیله ارتباط افراد باهم است و در عین حال تنظیم امور احشاء بوسیله او صورت میگیرد خود یکی از اعضا بدن محسوب شده و پیشگیری از ابتلاء کسالتهای وارده بان بهمان ترتیب که در پیشگیری کسالت های احشائی و عضوی دیگر صورت میگیرد باید از راه بهداشت آن عضو حاصل شود و از آنجا که اعضا و احشاء بدن بهم پیوستگی کامل دارند اختلال هر عضو شامل اختلال اعضاء دیگر میگردد بنابراین بهداشت روانی جزئی از بهداشت بدن شمرده شده و طبق تعریف متخصصین امروز مجموعه تدابیر و اقداماتی است که برای حسن مناسبات

از اینرو میتوان بهداشت روانی را مجموعه‌ای از معلومات فنی و عملی دانست که بوسیله آن باید اوضاع اجتماعی افراد بهتر گردیده و امکان همزیستی بوجه نیکوتری حاصل شود.

درس دوم

تأثیر علم طب در بهبود اوضاع اجتماعی مردم و تاریخچه پیشرفت و تکامل آن از نظر بهداشت روانی

طب قدیم - تحصیلات طب در قدیم بر پایه علوم دینی استوار بوده و علماء دینی پس از درک رتبه اجتهاد به طبیعیات و فلسفه پرداخته و بدرمان و معالجه بیماران اشتغال میورزیدند اهمیت طب بمراتب از عالم دینی که هدایت افکار و عقاید مذهبی مردم را در اختیار داشت بیشتر بوده است پیغمبر اسلام علم طب را بر علم دین مقدم دانسته و در این شعر نظامی که میگوید:

پیغمبر گفت علم‌علمان علم‌الابدان و علم‌الادیان

در ناف دو علم بوی طیب است
آن هر دو فقیه یا طیب است
میباش طیب عیسوی هاش
اما نه طیب آدمی کش
اطباء قدیم را که بدرجه اجتهاد

رسیده و بکار طبابت مشغول میشدند حکیم مینامیدند از جمله ابوعلی سینا که تعلیمات او چندین قرن در شرق و غرب دنیا معمول بود تنها به دستورات طبی و معالجات نفسانی اکتفا ننموده بلکه رسالات و کتبی نیز در باره همزیستی افراد باهم بصورت تدبیر معاش و تدبیر منزل و توجه باطفال و نسوان و همچنین خصوصیات روحی از قبیل عشق و غضب و غیره مباحثی ذکر کرده‌اند - (حکایت ابوعلی سینا و شاهزاده نیکه خود را گاو تصور میکرد - دختر قابوس که روی غلبه عشق زار و نحیف شده و ابوعلی سینا علت کسالت نفسانی او را از روی حرکات نبض و تلاطم آن هنگام بخاطر آوردن نام خانه و کوی و غیره دریافت).

تا قبل از آنکه طب جدید بسرزمین ایران راه یابد اطباء ماکه آنان را حکیمباشی مینامیدند و از مکتب محمد ذکریا و ابوعلی سینا استفاده مینمودند بنفسانیات و جنبه اجتماعی علم طب توجه بیشتری داشته و همواره در بالین بیمار به تقویت روحی او میپرداختند و در درمان بیماری برای مریض اهمیتی بیشتر از مرض قائل شده و همواره در معامله با او جانب مهر و عطف را رعایت نموده و او را به نشاط زندگی و امید و امیدواری بحیات سوق میدادند

درس سوم - طب جدید

درطب جدید توجه پزشکان ابتدا به آناتومی و فیزیولوژی منعطف گردید و نسبت بعقایدگذشتگان توجهی نداشتند و بتجربه شخصی متکی شده و تدریجا معلومات جدیدی ابداع نمودند بدینوسیله در شعب مختلف علوم طبی پیشرفتهائی حاصل شد ولی رشته اعصاب و مغز و روان تازمان شارکو در بوته اجمال ماند. ترقیاتی که قبلا در اینباره شده از قبیل مطالعات سیدنهیم پزشک انگلیسی و ویلیس که راجع به چگونگی امراض روانی - تناوب و علل آن عقایدی ابراز داشته اند که از نظر علمی قابل فهم نبوده مثلا بعقیده بعضی جنون را مربوط به هلول ارواح حیوانی در بدن دانسته و استعمال روش خشن راجاز میدانستند. شارکو برای فهم بیماری هیستری و درمان آن بمطالعه پرداخته پس از وی شاگردانش مانند بانسکی در تشخیص علل عضوی و غیر عضوی این بیماری معلوماتی ابداع کردند. در همان اوان پروئر با هیپنوتیزم بمعالجه این بیماران پرداخته و مانیتیزم و هیپنوتیزم مورد توجه اطباء قرار گرفت بالاخره فروید با مطالعه روی خواب بیماران هیستری و تجزیه و تحلیل افکار درونی آنان باهمیت

طرز تربیت و عوامل محیطی و شوکهای حاصله از برخوردهای زندگی پی برد و از طرف دیگر وضع تیمارستانها باجدیت طبائی مانند پینل در فرانسه و بیر در امریکا و تولک در انگلستان بهبود یافت و طبق قانونی که در ۱۹۳۸ در فرانسه بتصویب رسید تیمارستانها بصورت موسسات آبرومندی در آمد که در آن طبیب و پرستار و بیمار با حسن تفاهم کامل با یکدیگر روبرو شده و وجود کتابخانه و آزمایشگاه مجال مطالعات و تجسسات بیشتری باطباء این رشته میداده است.

از اینرو در اروپا افرادی مانند پیر ژانه فرانسوی - کرپلن اهل مونیخ و بلولر و کرشمر و فروید و دید و گیرو و باروخ اهمیت علم روانپزشکی را بحد اعلای رسانده و توجه اولیای امور و سایر اطباء را باین رشته جلب نمودند بحدی که نه تنها تعلیم این رشته در دانشکدهها بصورت کرسی تعلیماتی درآمد بلکه از ابتدای قرن بیستم در تعلیمات پزشکی رشته های روانشناسی و روانشناسی اجتماعی و روانشناسی مرضی مورد توجه قرار گرفت و مطالعات مربوط به هیپنوتیزم و مانیتیزم و روانکاوی و غیره نیز در بسیاری از دانشکده ها تدریس گردید. بطوریکه در دانشکده

پزشکی آمریکا عمل میشود برنامه جامع دروس روانی که اساس فراگرفتن بهداشت روانی است. چنین است:

سال اول - عوامل اجتماعی و تربیتی محیطی در تشکیل شخصیت.

سال دوم - تریخچه بیماریهای روانی و علل و علائم و سندرمهای روانی.

سال سوم - عفونتها و مسمومیتها و عوامل هیجانی که تولید بیماری روانی میکند و اولیگو فرنی (روانپزشکی اطفال)

سال چهارم - پسیکو سماتیک.

درس چهارم - شخصیت و تکامل طبیعی آن

و خلسه و رویا و خوابیدن

ج - غریزه جنسی - اختلاف مردم اول تابع جنسیت آنهاست. زن و مرد - روابط اجتماعی آنها باهم - انحرافات جنسی و اعتیاد بسموم

دوم - تابع حساسیت اعصاب نوروزتاتیف و تلقین پذیر است - موضوع تلقین و اهمیت آن در ایجاد و رفع مرض و تلقین پذیری افراد - سحر کلام طبیب در ایجاد روحیه امیدوار.

سوم - اختلاف مردم از نظر کار و حرفه و اهمیت اشتغال بکار و پرهیز از بیکاری - کارگر و کارفرما - استاد و دانشجو - رئیس و مرئوس - کشاورز و مالک و لگردد و مجرم و فحشاء و غیره.

الف - انفعالات.

ب - قوای شعوری و رشد طبیعی

آن.

ج - کنش و اعمال ارادی و تربیت

اراده و تذکیه نفس

درس ششم اثر محیط کار و زندگی در روحیه افراد

محیط کار و زندگی در روحیه افراد و اشخاص موثر است است - مسکن و ماوای - باغ و کوی و خیابان باغهای عمومی - پرورشگاه - دبستان و دبیرستان و دانشگاه و سرباز خانه و غیره.

درس هفتم استراحت و تفریح

استراحت و تفریح وقتی با کار آمیخته شد در روی روحیه شخص موثر

درس پنجم - غرائز

الف - غریزه حیاتی - جنگ و صلح - حیات و ممات - نشاط و زندگی - نگرانی زندگی - سیری از زندگی

ب - غریزه بقاء تن - خوردن و خوابیدن - بیداری و هوشیاری - چرت

است - نوع و محل تفریح - مدت و مدت میبرد .
استراحت - ورزش - بازی - شعر و
ادبیات - موسیقی - قمار و مضرات آن
و غیره

درس نهم - بهداشت حواس و مشاعر

الف . حس رویت - بهداشت حس
رویت تنها تمیز نگاه داشتن چشم و
مراجعه بطیب برای امراض چشم نیست
بلکه آنچه را چشم میبیند باید پاک و
تمیز و نشاط آور و امیدبخش باشد و
هر کس موظف است نه تنها به بهداشت
عضو چشم خود پردازد بلکه در اطراف
خود سعی کند که اشیاء دیدنی و محل
شسته و رفته و پاک و تمیز باشد -
توالث خانمها و دختران جوان از اینجهت
نیست که گزینه جنسی افراد دیگر را
تهییج کند بلکه طبیب باید پاکی چشم را
بدیگران بیاموزد که نه تنها از مشاهده
زیبائی و تقارن و توافق اندام و خلق
بشاش لذت برند بلکه در افرادی که
اعضاء صورت متناسب ندارند چشم از
نظافت و پاکی آنان بهره برد .

ب- صدا - اثر صدا در بدن و کیفیت
فیزیکی صدا و اثر روانشناسی موسیقی
و غیره از نظر بهداشت روانی

ج - شامه و ذائقه

د - حس لامسه

درس دهم - بهداشت مشاعر

در اینجا فلسفه عرفانی - حس

درس هشتم - اهمیت پزشك در جامعه

انتظاراتی که مردم از طبیب دارند
(غذ - دارو - پوشاک)

طبیب امروز باید موضوع مسکن
و کار و استراحت را نیز به مردم تذکر
دهد - طرز تماس طبیب با بیمار در
بیمارستانها و بیمارستانهای روانی
بترتیبی که شخصیت بیمار لطمه نیند .
طبیب با بیمار سروکار دارد نه با
بیماری .

در جامعه امروز طبیب وظیفه
عالیتری داشته و آن هدایت مردم در
طرز فکر و طرز سلوک با دیگرانست که
این قسمت از بهداشت مغز و اعصاب
ناشی است و هدف زندگی برای هر فرد
آنست که بسعادت و خوشبختی مقرون
گردد و آن در نتیجه حسن سلوک با
دیگران و سازش با محیط و انجام
یکرشته دستورات بهداشتی مربوط به
حواس و مشاعر انجام میشود چنانکه در
طب بدنی نیز دستورات بهداشتی را
برای حسن عمل احشاء و اعضاء بکار

خوشبختی و برابری و برادری با دیگران -
 دوست داشتن دیگران و عشق بخدمت
 بنوع - مختصری از تصوف مثبت -
 تشویق و ترویج مردم بکارهای نیک و
 داشتن افکار پسندیده . افکار انسان نیز
 مانند حواس محتاج تربیت و تعلیم بهداشت
 روانی است تا بتواند از داشتن افکاری که
 بخودی خود زیان بخشند پرهیز نموده
 بداشتن افکار سود بخش و سودمند
 بگرآیند .

**درس یازدهم - توسعه بهداشت روانی
 در جامعه و طروق عملی آن**

همکاری بنگاههای خیریه برای
 بررسی و تحقیق دروضع طبقات مختلف
 اجتماع و تهیه آمار برای انجام خدمات
 پیشگیری - لزوم همکاری پزشک و
 روانشناس و پرستار و مددکار اجتماعی
 با طبقه روحانیون - استفاده از درمانهای
 جدید و تحول درمانی - طرز تحصیل و
 انتخاب رشته مناسب با ذوق - بهداشت
 روانی دانشجویان رشته پزشکی و غیره