



موسسه علمی کاربردی صنعت آب و برق گیلان

دوره آموزشی
آشنایی با مولفه های اجتماعی
موثر بر سلامت

مدرس دوره
دکتر عباس صادقی





فهرست

صفحه	عنوان
۲.....	مقدمه.....
۲.....	جایگاه سلامت در قانون اساسی.....
۳.....	تعریف و درک جدید از سلامت.....
۴.....	مولفه های سلامت.....
۵.....	تعریف سلامت فیزیکی یا جسمی.....
۵.....	تعریف سلامت ذهنی (فکری).....
۶.....	تعریف سلامت عاطفی (هیجانی).....
۶.....	تعریف سلامت محیط زندگی.....
۷.....	تعریف سلامت معنوی.....
۷.....	تعریف سلامت شغلی.....
۸.....	تعریف سلامت اجتماعی.....



مقدمه

در بررسی موضوع سلامت، تجزیه و تحلیل مسائل و توجه به مبانی آن امری ضروری است. مثلاً موضوع فقر نیازمند تعریف و طبقه بندی می باشد. در کشور ما در تصویب قوانین مرتبط با سلامت و عدالت محوری تلاش های فراوانی صورت گرفته است ولی لازم است که ریشه ها و علل اجتماعی مشکلات سلامت با همکاری همه متخصصان و دست اندرکاران، بیشتر مد نظر قرار بگیرد.

جایگاه سلامت در قانون اساسی

در اصول ۴۳، ۳۰، ۲۹، ۲۱، ۳ قانون اساسی بر موضوع سلامت و آموزش تاکید شده است. اصل ۲۹ قانون اساسی، تامین دسترسی عادلانه به خدمات سلامت را وظایف دولت بر شمرده و آمده است: «برخورداری از تامین اجتماعی از نظر بازنشستگی، بیکاری، پیری، از کار افتادگی، بی سرپرستی، در راه ماندگی، حوادث و سوانح و نیاز به خدمات بهداشتی درمانی و مراقبت های پزشکی به صورت بیمه و غیره حقی است همگانی، دولت مکلف است طبق قوانین از محل درآمدهای عمومی و درآمدهای حاصل از مشارکت مردم» خدمات و حمایت های مالی فوق را برای یک به یک افراد کشور تامین کند.

در اصل ۴۳ قانون اساسی، تامین نیازهای اساسی مسکن، خوراک، پوشاک، بهداشت، درمان و آموزش و پرورش و امکانات لازم برای تشکیل خانواده در بند ۱۲ اصل ۳ برطرف ساختن هر نوع محدودیت در زمینه های تغذیه، مسکن، کار و بهداشت مورد تاکید قرار گرفته است. حمایت از مادران به خصوص در دوران بارداری و حضانت فرزند و حمایت از کودکان بی سرپرست در اصل ۲۱ قانون اساسی یادآوری شده است.

اصل ۳ و اصل ۳۰ قانون اساسی بر فراهم کردن آموزش تحصیلات عالی رایگان تا حد خودکفایی کشور تاکید دارد از طرفی به دلیل اعتقاد مبنایی انقلاب اسلامی در تامین عدالت اجتماعی و تامین سلامت برای همه، در سیاست های کلان کشور در برنامه های توسعه اول تا چهارم به موضوع سلامت توجه ویژه شده است.

مواد ۸۴ تا ۹۴ و همچنین مواد ۹۶، ۹۷ و ۱۰۳ قانون برنامه پنج ساله چهارم به طور روشن وظایف بخش سلامت در خصوص تحقق عدالت را مشخص کرده است. در ماده ۸۴ موضوع امنیت غذا و تغذیه در کشور و تامین سبب



غذایی مطلوب و کاهش بیماری های ناشی از سوء تغذیه مورد توجه قرار گرفته است. در ماده ۴۰ همین قانون موضوع تامین عدالت اقتصادی در سلامت مورد توجه قرار گرفته و به صراحت بیان کرده است که مهم سلامت از درآمد ناخالص ملی باید از ۵,۷ درصد تا پایان برنامه پنج ساله چهارم به ۷ درصد برسد و سهم پرداخت مردم به ۳۰ درصد کاهش یابد و سهم بودجه عمومی به ۷۵ درصد ارتقا یابد.

ماده ۹۱ قانون بر برقراری نظام پزشکی خانواده و ارجاع و ماده ۹۲ بر درمان فوری و بدون قید و شرط مصدومان حوادث و سوانح رانندگی تاکید دارد ماده ۸۶ و ۹۷ برنامه چهارم توسعه، دولت مکلف به اجرای برنامه کاهش آسیب در معتادان و گروه های آسیب پذیر و در اولویت قرار دادن برنامه های کاهش آسیب نموده است.

ماده ۹۶ نیز تامین غذای سالم و کافی و توانمند کردن مردم و موضوع نیازهای اساسی توسعه را مورد توجه قرار داده است.

در راستای اجرای قوانین فوق تلاش های گسترده وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی با همکاری سازمان های مرتبط روز به روز در حال سرعت و شتاب است.

بدین ترتیب، براساس سند چشم انداز بلندمدت جمهوری اسلامی ایران، تامین سلامت در ابعاد مختلف به ویژه سلامت اجتماعی با مفهوم عمیق و وسیع آن به عنوان یک استراتژی بلندمدت، کشور را به تصویر می کشد. روشن است هرگونه تلاش در زمینه دستیابی به سلامت اجتماعی و روانی که نیازی فردی و اجتماعی است به آشنایی با معنا و مفهوم سلامت اجتماعی و چگونگی اندازه گیری، بهره مندی از شاخص ها و نیز یافتن راه های ارتقای آن نیازمند است. بهره مندی از شاخص های سلامت در گروه ها و اقشار مختلف جامعه از جمله گروه جوانان، پیشروان توسعه، رویکردی است که بهبود کیفیت زندگی، رفاه و رضایت از زندگی را موجب می شود.

تعریف و درک جدید از سلامت

تندرستی یا سلامت عبارت است از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی انسان. بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی، تندرستی تنها فقدان بیماری یا نواقص دیگر در بدن نیست بلکه تندرستی نداشتن هر گونه مشکل روانی، اجتماعی، اقتصادی و برخوردار از سلامت جسمانی برای هر فرد در جامعه است.



سلامتی و رفاه در گسترده ترین معنی آن پدیده ای است که درخور توجه تمامی انسان ها، گروه های اجتماعی و جوامع بشری است. مارکس و همکاران (۲۰۰۰) تاکید دارند که مفاهیم سلامتی ذهن و بدن طی مکان و زمان های مختلف متفاوت بوده اند؛ اما برای تمامی فرهنگ ها و جوامع، نقش اساسی در تجارب زندگی انسان ها بازی کرده اند. مهري (۱۳۹۰) از دیدگاه دوبوس، سلامت، نشانه ای نبودن نسبی درد، ناراحتی، تطابق و هماهنگی برای اطمینان از بهترین عملکرد است و سازمان بهداشت جهانی، بهزیستن یا آسایش کامل از نظر اجتماعی را یکی از ابعاد سلامتی تعریف می کند.

واژه سلامت هم مانند بسیاری از واژه های دیگر، به صورت گسترده در گفتگوهای روزمره ی ما و در نوشته ها و مقالات مورد استفاده قرار می گیرد، بدون آنکه تعریف سلامت و مفهومی که دقیقاً از آن در ذهن داریم مشخص باشد. با توجه به اینکه بسیاری از امور روزمره ما، به صورت مستقیم و غیرمستقیم با مفهوم سلامت ارتباط دارند در اینجا به مولفه های سلامت برای دریافت درک جدید از مفهوم سلامت اشاره می کنیم.

در تعریف جدید سازمان جهانی بهداشت سلامت نه تنها به معنای عادی بودن انسان از امراض گوناگون بلکه شامل رفاه احساسی، روانی و اجتماعی نیز می باشد. بر این اساس، عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت به شرایط اجتماعی که انسان ها در طول چرخه حیاتشان در آن زندگی و کار می کنند توجه دارد.

مولفه های سلامت

دکتر ابوت و دکتر جونز از دانشگاه ویسکانسین، هفت مولفه سلامت را به همراه تعدادی تنظیم و ارائه کرده اند که در قالب یک طبقه بندی به آن می پردازیم:





تعریف سلامت فیزیکی یا جسمی

سلامت جسمی به معنای توانمند بودن بدن برای فعالیت روزانه و حفظ انرژی برای موارد اضطراری و دوری از بیماری‌ها و تناسب کلی جسمی است.

برخی از مصداق‌های توجه به سلامت جسمی عبارتند از:

- ۱- وجود تمرین و نرمش منظم در برنامه روزانه.
- ۲- تنظیم حجم و نوع غذا متناسب با انواع فعالیت‌های روزانه.
- ۳- جذب بخش قابل توجه کالری مورد نیاز از طریق مواد غذایی غیر چرب.
- ۴- انجام فعالیت‌هایی که حداقل ۱۵ دقیقه به صورت روزانه بدن ما را در وضعیت ریلکس قرار دهند.
- ۵- اجتناب از استفاده از موادی مانند مخدرها، کافئین، نیکوتین و الکل.

تعریف سلامت ذهنی (فکری)

سلامت ذهنی را به طور کلی به عنوان مهارت یادگیری تعریف کرده اند.

در تعاریف دقیق‌تر، فرایند استفاده از ذهن برای درک بهتر و عمیق‌تر خود و جهان اطراف را به عنوان سلامت ذهنی تعریف می‌کنند.

برخی از مصداق‌های توجه به سلامت ذهنی عبارتند از:

- ۱- در نظر گرفتن یادگیری به عنوان فرایندی که باید در تمام عمر حضور داشته باشد.
- ۲- آمادگی برای رها کردن دیدگاه‌های کهنه یا اصلاح آنها بر اساس آموخته‌ها و اطلاعات جدید.
- ۳- ریسک کردن با هدف کسب تجربه‌های جدید و آموختن.
- ۴- توجه به هنر و لذت بردن از آن و تلاش برای تقویت مهارت تفکر.



تعریف سلامت عاطفی (هیجانی)

توانایی کنترل هیجانات به شکلی که در بیان آنها راحت باشیم و بتوانیم شکل و شیوه‌ی مناسب اظهار و ابراز آن‌ها را انتخاب کنیم، به عنوان سلامت عاطفی تعریف می‌شود.

دقت داشته باشید که کنترل هیجانات به معنای مخفی کردن آنها نیست. بلکه به معنای تصمیم‌گیری درست در مورد ابراز کردن یا نکردن آنها و شیوه و زمان ابراز آنهاست.

برخی از مصداق‌های توجه به سلامت عاطفی عبارتند از:

۱- مدیریت خشم

۲- روش‌های نادرست مدیریت خشم

۳- شناسایی و ابراز احساسات

۴- هوش هیجانی

۵- محبت

۶- احترام

تعریف سلامت محیط زندگی

تعریف سلامت محیط زندگی اگر چه به سادگی قابل درک است، اما بیان آن چندان ساده نیست. تقریباً هر چیزی که در محیط ما وجود دارد و روی یکی از مولفه های سلامت ما تاثیر می‌گذارد را می‌توان به عنوان سلامت محیط زیست یا سلامت محیط زندگی معرفی کرد.

تمیزی هوایی که نفس می‌کشیم، آبی که می‌نوشیم، غذایی که می‌خوریم، آلودگی های صوتی و صدای مزاحم که در محیط ما قرار دارد، فضای فیزیکی که برای کار و زندگی در اختیار داریم، نور محیط و خلاصه هر چیزی که در محیط است و به سلامت ربط دارد، همه و همه در قالب سلامت محیط زندگی قابل بررسی است.



تعریف سلامت معنوی

سلامت معنوی را به صورت باور به ارتباط و اتصال انسان‌ها با یکدیگر و نیز داشتن معنا و هدف برای زندگی تعریف می‌کنند.

اگر چه به تعداد انسان‌ها، ممکن است نگرش‌ها و باورهای متفاوتی در زمینه‌ی انسان‌ها، تعامل آن‌ها با یکدیگر و معنا و هدف زندگی وجود داشته باشد، اما مستقل از این تنوع، باور داشتن و یافتن معنایی برای زندگی، در مقایسه با کسانی که نتوانسته‌اند برای زندگی معنایی بیابند یا بسازند، سلامت معنوی را ایجاد و تقویت می‌نماید.

طبیعتاً این جنس از سلامت، چیزی نیست که در قالب درس قابل بیان و انتقال باشد. بلکه عمیق‌تر و فراگیرتر است و تمام لایه‌های زندگی فرد را در بر می‌گیرد و به نوعی هر انسانی در لحظه لحظه‌ی حیات خود، در جستجوی این معناست.

تعریف سلامت شغلی

داشتن شغلی که رضایت شغلی نسبتاً خوبی را ایجاد کند، انجام کاری که معنا داشته باشد، کار کردن با کسانی که سهم تو را در کار ببینند و بپذیرند و منافع مالی در حدی که بتوانی سبک زندگی مورد نظر خود را داشته باشی، از جمله مولفه های سلامت شغلی تعریف می‌شود.

مفهوم سلامت شغلی مفهوم بی نظیری است که به ما اجازه می‌دهد تصویر بزرگی از سلامت داشته باشیم. در قالب سلامت شغلی، کارمندان متعهد و وظیفه شناس و سودمند هستند و از روحیه و عملکرد بالایی برخوردارند. افراد با علاقه به محل کارشان می‌آیند و به کار کردن در این محل افتخار می‌کنند. درحقیقت از لحاظ فیزیکی، روانی، امنیت، تعلق، شایسته سالاری و ارزش گذاری به دانایی، تخصص، و شخصیت ذی نفعان، و رشد دادن به قابلیت‌های آنها و انجام وظایف محول شده از سوی فراسیستم های خود در اثربخشی رفتار هر سیستمی تاثیر بسزایی دارد.



تعریف سلامت اجتماعی

در تعریف سلامت اجتماعی می گویند:

سلامت اجتماعی به معنای توانایی تعامل با انسان ها و محیط با هدف ایجاد ارتباط رضایت بخش بین فردی است. توانمندی ارتباط صادقانه با دیگران و مدیریت تعارض به شیوهی سالم و اخلاقی طی زمان مناسب و قابل قبول، از جمله شاخص های سلامت اجتماعی است..

احترام گذاشتن به دیگران، مسئولیت در قبال جامعه و آمادگی برای هزینه کردن از منابع خود برای جامعه و تعامل سالم و دوسویه متعادل با دیگران (به شکلی که نه ما مورد سوء استفاده قرار بگیریم و نه دیگران را مورد سوء استفاده قرار دهیم) از جمله زیرمجموعه های سلامت اجتماعی محسوب می شوند.

برخی از مثال های مربوط به این موضوع به شرح زیر هستند:

۱- معرفی افرادی که با الگوی رفتاری خود، جسم و ذهن ما را مسموم می کنند.

۲- توجه به مفهوم نوازش و محبت در تعامل با دیگران.

۳- مذاکره کردن با کسانی که از نگاه ما رفتارهای مناسب ندارند. (اشخاص عصبی، پرخاشگر و...)

۴- هنر نه گفتن در ارتباطات و مذاکره

۵- رفتار انفعالی - تهاجمی در مذاکره

۶- تعامل با دیگران