

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان به حالتی اطلاق می گردد که در آن، فرد از تواناییهایی از قبیل ادراک صحیح نسبت به خود، غلبه بر استرسهای نرمال زندگی، فعالیت و کار مولد و ارتباط اجتماعی مناسب برخوردار است. طبق تعریف ارائه شده، سلامت روان را می توان از نظر ابعاد هیجانی، روانی و اجتماعی مورد بررسی قرار داد. بنابراین، از این منظر، فرد دارای سلامت روان از سلامت "هیجانی"، "روانی" و "اجتماعی" برخوردار است. هریک از این ابعاد دارای ویژگیهای خاص خود می باشند. به عنوان مثال، بعد "سلامت هیجانی"، ویژگیهای شادبودن، میل و علاقه به زندگی و احساس رضایت نسبت به خود و زندگی را در برمی گیرد. در بعد دوم که بعد "سلامت روانی" می باشد، فرد، اغلب ویژگیهای شخصیتی خود را دوست دارد، قادر به مدیریت وظایف و مسئولیتهای روزانه خود می باشد، در ارتباطات اجتماعی خود، رابطه ی میان فردی مناسبی را تجربه می کند و نسبت به زندگی احساس رضایت دارد. در بعد "سلامت اجتماعی" نیز فرد نه تنها از ارتباط اجتماعی مناسبی برخوردار است، خود را عضوی از آن جامعه دانسته و برای جامعه و گروهی که در آن حضور دارد تلاش می کند. با وجود برخی اشکالات موجود در تعریف سازمان جهانی بهداشت، از جمله عدم اشاره به "سلامت ذهنی" و اشکالات موجود در گروهبندی و تخصیص ویژگیهای زیر گروه به ابعاد، آگاهی و توجه به این ویژگیها، امکان سلامت روان و ارتقاء آن را در فرد افزایش می دهد.

دکتر مهناز کبودی، عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان، با اشاره به این معیارها، بر اهمیت و ضرورت حفظ و ارتقاء سلامت روان در زندگی عادی و همچنین در مواجهه با بحرانهای زندگی از جمله "بحران کرونا" تاکید نموده و به ارائه ی راهکارهایی در این زمینه پرداخته اند.

طبق اظهارات ایشان، اگرچه عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و... در حفظ و ارتقاء سلامت روان فرد در بحرانها، موثر می باشند، سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۰، بر عوامل فردی و کمکیهای "خودیارگرانه" در مواجهه با بحران تاکید بیشتری دارد. بنابراین فرد با حفظ سلامت ذهنی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی در شرایط موجود می تواند گامهای موثری جهت حفظ سلامت روان خود در دوران بحران کرونا بردارد.

به پیشنهاد ایشان، به منظور حفظ "سلامت ذهنی" در این دوران، از اندیشیدن افراطی و بیمارگونه پیرامون موضوع اصلی بحران و بیماری کرونا باید خودداری شود و به جای آن به فعالیتهای ذهنی سالم از جمله مطالعه درسی و غیردرسی، بازیهای ذهنی و یارانه ای، امور عقیدتی- عبادی و ... پرداخته شود. همچنین، با توجه به احتمال افزایش حساسیتهای همه جانبه در این دوران، بر خودداری از پیگیری افراطی اخبار پیرامون بحران، تاکید و بر کسب اطلاعات لازم، در حد آگاهی از بیماری، شناخت آن و روشهای انتقال و پیشگیری و کسب مهارتهایی جهت مقابله با بیماری اشاره شد. همچنین، اگرچه ماهیت بحران این است که زندگی را از حالت عادی خارج می کند و انسان را با مشکلاتی در زندگی مواجه می نماید، می توان از آن به عنوان فرصتی جدید جهت تغییر نگرش و گسترش وسعت دید خود نسبت به زندگی استفاده نمود تا در آن، نوع دیگری از زندگی کردن را تجربه نمود و سازگاری و ظرفیتهای همه جانبه ی خود را افزایش داد.

در بعد "سلامت هیجانی"، باید به احتمال افزایش ترس، استرس، اضطراب و افسردگی در این دوران اشاره نمود و حفظ نشاط فرد با استفاده از امکانات موجود و در حوزه ی علایق شخصی از میزان آسیبهای هیجانی در این دوران می کاهد. به عنوان مثال، تماشای فیلمهای طنز یا با هر موضوع مورد علاقه، گوش دادن به موسیقی و پرداختن به فعالیتهای دلخواه از جمله فعالیتهای جسمانی و ورزشی در فضای خانه جهت حفظ نشاط فرد موثر می باشند. همچنین حفظ رابطه ی مناسب و به دور از تنش با اعضای خانواده و حتی دیگرانی که از طرق ممکن از جمله فضای مجازی با آنها در ارتباط هستند، در حفظ آرامش و نشاط افراد موثر می باشند. اگرچه این مورد اخیر، در بعد سلامت اجتماعی قرار می گیرد، مستقیماً بر حفظ آرامش و نشاط فرد موثر می باشد.

بعلاوه، در بعد "سلامت روانی" باید مراقب بود که کسالت، روزمرگی و یکنواختی زندگی، سبب کاهش میل به زندگی، نگرش منفی و احساس عدم رضایت نسبت به خود و زندگی نگردد و تحت این شرایط نیز، مثبت اندیشی، حفظ امید، خودباوری مثبت، خود شفقتی و خود نوازی فراموش نگردد.

در بعد "سلامت اجتماعی" نیز با حفظ رابطه ی حقیقی مناسب با اعضای خانواده و ارتباط مجازی توأم با مدیریت و بدور از افراط با دیگران، می توان هم سلامت اجتماعی خود را حفظ نمود و هم بعنوان عضوی از اجتماعی که در آن حضور دارد به طرق سالم و ممکن به دیگران کمک نماید تا بدین طریق تحمل این دوران راحتتر شده و از انزوای فرد پیشگیری به عمل آید.